

## Treffsikkert om traumebehandling

En grundig bok om traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) bør også kunne gi terapeuter uten erfaring med modellen selvtillit til å prøve den ut.

### TEKST

Lise Tvetter

PUBLISERT 2. september 2019



**JUDITH A. COHEN, ESTHER DEBLINGER, ANTHONY P. MANNARINO** *Behandling av traumer og traumatisk sorg hos barn og ungdom.*

Universitetsforlaget, 2018. 392 sider

Mange psykologer i barne- og ungdomsfeltet kjenner til traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) gjennom studier, videreutdanning eller implementeringsprosjektet til Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Selv leste jeg første engelske utgave av boken på profesjonsstudiet, og har siden fått TF-CBT-trening via implementeringsprosjektet. Etter at andre utgave kom ut i 2017, er boken nå oversatt til norsk, noe BUP-er i implementeringsprosjektet og traumeinteresserte terapeuter nok vil sette pris på.

## **Praktisk verktøy i terapi**

Behandling av traumer og traumatisk sorg gir en systematisk opplæring i en terapiform som har et godt evidensgrunnlag, er vel gjennomtenkt og har en logisk oppbygging. Forfatterne gir en grundig innføring i traumer og traumereaksjoner, før det gis en steg-for-steg-opskrift på hvordan man kan jobbe med behandling i en komponentbasert TF-CBT-modell. Komponentene fungerer på et vis som puslespillbrikker som kan brukes som separate og nyttige deler, men der alle må på plass for å oppnå det beste resultatet. Gjennomgangen er grundig og ryddig, og burde også kunne gi terapeuter uten tidligere erfaring med TF-CBT kunnskap og selvtillit til å prøve ut modellen.

I den kliniske hverdagen kjennes behandlingskapitlene mest nyttige. I tillegg til en gjennomgang av hvordan man utfører de enkelte komponentene, har hver komponent et eget avsnitt der forfatterne går inn på typiske kliniske problemstillinger. Dersom man lærer seg modellen gjennom boken og uten veiledning, er det gode sjanser for at i alle fall en del av spørsmålene som vil dukke opp underveis, er drøftet. Forfatterne er tydelige på at behandlingen er laget med tanke på at komponentene skal følge på hverandre, men med rom for å endre på rekkefølgen etter behov. Det vil være glidende overganger mellom komponenter, og enkelte temaer vil følge med fra én komponent til en annen, eller blir tatt opp igjen på et senere tidspunkt. Denne fleksibiliteten vil klinge godt i manualfiendtlige ører, og man kan iblant få inntrykk av at forfatterne blir nesten unødvendig opptatt av å forebygge kritikk – forsikringene om fleksibilitet får noe preg av at forfatterne nok mange ganger har vært nødt til å forklare og forsvare modellen sin mot terapeuter med manualskepsis.

**«Man kan iblant få inntrykk av at forfatterne blir nesten unødvendig opptatt av å forebygge kritikk»**

Det føles nyttig at det vies mye plass spesifikt til traumatisk sorg. Forfatterne går grundig igjennom flere steg i bearbeiding av sorg, og følger samme mal som i resten av boken, der de vier oppmerksomhet til arbeid med barnet, omsorgspersonen, og barnet og den voksne sammen. Innimellom blir vi minnet om å ta hensyn til familiens trossystem og ritualer, noe som kan være lett å glemme i vårt sekulariserte land.

Den eneste delen av boken som jeg leste kun av pliktfølelse som anmelder, og nok ville hoppet raskt over dersom jeg kun leste for min egen del, var kapittelet om forskningsbelegg. Det er gode grunner til å tydeliggjøre at en terapiform har godt belegg i forskningen, og for noen terapeuter kan det være nyttig i møte med skeptiske foreldre, lærere eller for å overbevise en vanskelig sjef. Imidlertid opplevde jeg dette kapittelet etter hvert som litt masete og oppramsende, til tross for at det ikke var mange sider –

som om de har måttet få med så mye forskning som mulig om så mange variasjoner av implementering som mulig. Interessen falt fort gjennom kapittelet.

### **Viktig tema i ny versjon**

Lest med en solid TF-CBT-bakgrunn er Behandling av traumer og traumatisk sorg hos barn og ungdom en god repetisjon, men boken tar også inn noen tema som manglet i den tidligere utgaven. Alle som har jobbet i barnefeltet, har erfart at traumereaksjoner ikke nødvendigvis kommer frem i former som automatisk vekker sympati og omsorg. Den nye versjonen tar i større grad inn over seg atferdsvanskene traumatiserte barn og unge kan vise. Gjennomgangen var nyttig, og fikk meg til å innse at jeg hadde savnet et slikt fokus tidligere. Det er også kommet inn et eget kapittel om TF-CBT i grupper. Tanken er god, og det er greit å vite at det er mulig å få til denne type behandling også i gruppeformat. Imidlertid kjentes kapittelet noe overflatisk, og selv som erfaren TF-CBT-terapeut føler jeg meg ikke nødvendigvis rustet til å sette i gang en traumegruppe etter å ha lest kapittelet. Det fremkommer allikevel retningslinjer for hvilke tilpasninger som må gjøres i en slik setting, og kapittelet kan kanskje ses som et første utgangspunkt for gruppeterapi.

Boken avsluttes med et appendiks med psykoedukativt materiale som kan brukes i terapien. En nyhet her, som jeg umiddelbart tenkte jeg ville få bruk for, er utdelingsark med informasjon om nettovergrep. Det var ikke noe jeg hadde tenkt over at manglet tidligere, men som i disse tider er svært aktuelt. I en eventuell framtidig revidering ville det vært nyttig dersom også behandlingskapitlene går spesifikt inn på behandling av utsatte for nettovergrep.

Behandling av traumer og traumatisk sorg hos barn og ungdom er tilrettelagt til norsk av Tine Jensen, Lene Granly og Else Merete Fagmoen fra NKVTS. Den er godt skrevet og oversatt, og jeg får inntrykk av at den norske utgaven er blitt tilrettelagt utover det rent språklige – det kjennes rett og slett som at boken treffer bedre enn tidligere.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 9, 2019, side*

#### **TEKST**

**Lise Tvester**, psykolog, Drammen BUP