

Hvordan hjelpe dem som er vanskelig å hjelpe?

Basal eksponeringsterapi (BET) er en relativt ny behandlingsmodell, som har fått internasjonal oppmerksomhet og anerkjennelse. Det er dermed på tide at terapiformen endelig presenteres utfyllende i bokform.

ANMELDT AV

Tonje Lossius Husum

PUBLISERT **31. august 2022**

ABSTRACT:



BOK *Basal eksponeringsterapi -*

Bærekraft i psykisk helsevern

FORFATTER Didrik Heggdal **ÅR**

2022 **FORLAG** Gyldendal **SIDER**

288

Didrik Heggdal fikk i 2017 årets Psykologpris av Norsk psykologforening for å ha utviklet BET. Modellen har også fått positiv omtale fra WHO og Europarådet, og er trukket frem som en behandlingsmetode som respekterer og støtter opp under menneskers autonomi. Boken *Basal eksponeringsterapi* beskriver utviklingen av BET-

modellen, og er den første systematiske innføringen i terapiformen som er lansert på norsk. Vi lever i fusjonens tid når det gjelder utvikling av nye terapimodeller. Mange av de enkelte elementene modellen bygger på, er ikke nye, men velkjente og godt dokumenterte intervensjoner fra eksisterende terapitradisjoner. Modellen henter først og fremst inspirasjon fra kognitiv atferdsterapeutiske modeller (KAT) og Aksept- og forpliktelsesterapi (ACT), men støtter seg også på en rekke andre retninger.

Det nye med denne modellen er at BET henvender seg til en konkret pasientgruppe som tidligere har vist seg vanskelig å hjelpe. Heggdal skriver i boken at han observerte en del mennesker som strevde med store psykiske helseutfordringer, og som ikke fikk det bedre til tross for at de mottok omfattende og kostnadskrevenne psykiske helsetjenester. Modellen adresserer dette langvarige forholdet til helsetjenesten, og målet for behandlingen er å fremme menneskers autonomi og hjelpe dem med å leve selvstendige og meningsfulle liv. Heggdal hevder at dette er et særtrekk ved BET-modellen. Jeg undrer meg litt over dette. Jeg tenker at all helsehjelp og all terapeutisk aktivitet har som mål å gjøre seg overflødig ved å fremme autonomi hos pasienter som søker hjelp, og hjelpe dem til å leve selvstendige og meningsfulle liv. Heggdal setter også opp BET som et alternativ til den biomedisinske modellen. Jeg er også litt undrende til hvor relevant dette er i dagens psykiske helsetjeneste, da jeg opplever at man har beveget seg bort fra dette ståstedet i løpet av de siste 30 årene. Jeg får en følelse av at dette er noe konstruerte konfliktlinjer som presenteres i boken, og som kanskje var mer aktuelle før.

Nye perspektiver på regulering

BET presenteres som en autonomifremmende behandlingsmodell og introduserer begrepet komplementær ytre regulering (KYR) som rammeverk for autonomifremmende behandling. Dette er en teoretisk modell som synliggjør og virker bevisstgjørende for ulike grader av autonomi. Fra at pasienten er avhengig av at hjelperen overtar kontrollen og ansvaret i behandlingen, til at pasienten gradvis overtar ansvaret selv. Formulert på en litt annen måte: Målet er et skifte fra ytre-regulering til selvregulering i løpet av behandlingen. Reguleringsbegrepet brukes her litt annerledes enn i toleransevidu-teorien. Mens sistnevnte henviser til regulering av fysiologisk aktivering, bruker BET reguleringsbegrepet som en måte å ta ansvar for sitt eget liv på, noe som inkluderer både valg og atferd. Jeg synes boken (og modellen) er nyttig, fordi den synliggjør autonomi som en dimensjon i psykisk hjelpearbeid på en pedagogisk måte. I tillegg til KYR bruker BET en rekke andre intervensjoner for å understøtte utvikling av autonomi og evne til å ta ansvar for sine handlinger, samt valg som tilpasses pasientenes ulike tilknytningsstrategier. Eksempel på dette er «bekreftende kommunikasjon» og «løsningsfokuserte» intervensjoner.

«Vi lever i fusjonens tid når det gjelder utvikling av nye terapimodeller»

Teori og praksis

Boken henvender seg tidsriktig til et tverrfaglig publikum og beskriver relativt kompliserte psykologiske prosesser med et lett tilgjengelig språk, samtidig som den også vier plass til grunnleggende terapeutiske prosesser som relasjonsetablering og etablering av arbeidsallianse. Ved hjelp av kasuistikker og dialoger demonstrerer boken de terapeutiske intervensjonene i ulike situasjoner innen psykisk helsearbeid, og på denne måten integreres teori og praksis på en effektiv og gjenkjennelig måte.

Det holder ikke å lese boken for å bli en god BET-terapeut, men den vil være en nyttig læringskilde for terapeuter som er nysgjerrige på modellen. For personer som allerede har utdanning og trening innen KAT, ACT eller lignende, vil nok mange av intervensjonene være såpass gjenkjennelige at man vil kunne integrere BET-intervensjoner i sin eksisterende praksis. Likevel er det tydelige forskjeller mellom KAT og BET. Spesielt KYR-begrepet kan være et nyttig teoretisk rammeverk når det gjelder bevisstgjøring rundt viktige terapeutiske og eksistensielle temaer som autonomi, selvstendighet og avhengighet.

Moderne psykisk helsearbeid baserer seg i stor grad på samtykke og samarbeid mellom hjelper og bruker. BET som en autonomifremmende praksis kan derfor spille en viktig rolle her. Boken beskriver på en konkret og begripelig måte hvordan det er mulig å bryte uhensiktsmessige samspillsmønstre mellom den som søker hjelp og helsetjenesten, og hvordan man kan fremme autonomi, selvstendighet og muligheten til å leve et meningsfullt liv. En bok som gjør en grundig presentasjon av behandlingsmodellen, er derfor et nyttig bidrag for å gjøre metoden tilgjengelig for flere, og kan herved anbefales.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 59, nummer 9, 2022, side 854-855

ANMELDT AV

Tonje Lossius Husum