Kognitiv behandlingsprogram for ungdom med angst

Philip C. Kendall, Rune Flaaten Bjørk, Kasper Arnberg et al.

Mestringskatten for ungdom – Terapeutmanual

Kognitiv atferdsterapi for ungdom med angst. 75 s, tab, ill. Oslo: Universitetsforlaget, 2011. Pris NOK 249 ISBN 978-82-15-01742-6

Philip C. Kendall, Rune Flaaten Bjørk, Kasper Arnberg et al.

Mestringskatten for ungdom – Arbeidsbok

Kognitiv atferdsterapi for ungdom med angst. 77 s, ill. Oslo: Universitetsforlaget, 2011. Pris NOK 269 ISBN 978-82-15-01743-3

Mestringskatten for ungdom er en kognitiv atferdsterapeutisk behandlingsmanual som er utarbeidet for behandling av ungdom med diagnostisert sosial fobi, generalisert angst og separasjonsangst. Den er utviklet som en forlengelse av den allerede etablerte manualen *Mestringskatten* (Coping Cat) som er beregnet på barn. Programmet er en norsk tilrettelegging av det amerikanske behandlingsprogrammet *The C.A.T. project* utviklet av P.C. Kendall og medarbeidere. Det består av en terapeutmanual til bruk for klinikerne og en arbeidsbok som ungdommen får med seg og bruker aktivt gjennom behandlingen.

Behandlingen går over 16 uker. De første åtte ukene er avsatt til psykoedukasjon og de siste åtte ukene til eksponeringstrening. Terapeutmanualen starter med en beskrivelse av symptom bildet og behandlingen. Deretter beskrives innholdet i timene time for time, tilsvarende i arbeidsboken. Bøkene har en gjennomgående struktur som er lett å følge. Arbeidsboken er skrevet med tanke på at den skal leses av ungdom, den er lettfattelig og luftig. Bøkene bærer noe preg av å være direkte oversatt, og enkelte ord blir derfor noe upresise eller «rare». Bøkene har en tiltalende layout, men illustrasjonene i arbeidsboken er litt blasse.

Terapien har som formål at ungdommen skal forstå og bruke FARE-planen, der F står for Følelser, A for Automatiske tanker, R for Reaksjoner og E for Egnede belønninger. Først over man seg på å gjenkjenne følelser og kroppslige reaksjoner på følelser. Deretter gis en instruksjon i avslapningsteknikker som ungdommen skal øve seg på hjemme. Det dreier seg om pustøvelser og øvelse i å spenne og slappe av i muskulaturen. De neste timene dreier seg om å identifisere automatiske tanker og introdusere mestrende tanker. Ungdommen trener seg på å finne egnede reaksjonsmåter som kan være til hjelp så han kan fortsette i situasjonen til tross for at han er engstelig. Til slutt diskuteres egnede belønninger for å ha gjennomført noe man er engstelig for. I de neste åtte timene øver ungdommen seg på å praktisere ferdighetene i situasjoner som er angstfremkallende. Man starter med situasjoner som fremkaller noe angst, og øker til situasjoner som fremkaller mye angst. Ungdommen øver seg både på kontoret og i realistiske situasjoner. Fjerde og niende time er satt av til samtale med foreldrene.

Manualen er strukturert, oversiktlig og praktisk. Den presenterer et godt rammeverk for gjennomføring av en kognitiv terapi. Den kan imidlertid bli noe omstendelig hvis man skal følge den fra

punkt til prikke. Forfatterne skriver også at manualen kan brukes fleksibelt og skreddersys til den enkelte ungdom ut fra klinikerens egen erfaring. Brukt på denne måten kan jeg anbefale den som et nyttig verktøy i behandling av ungdom med angst. Behandlingen er evaluert i flere undersøkelser som støtter at metoden er effektiv.

Astrid Aasland

Seksjon for psykosomatikk og CL-barnepsykiatri
Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet

Uegnet som lærebok, egnet til inspirasjon

Søren Hertz

Barne- og ungdomspsykiatri

Nye perspektiver og uante muligheter. 327 s, tab. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2011. Pris NOK 459 ISBN 978-82-05-41215-6

Forfatteren er dansk barne- og ungdomspsykiater med videreutdanning i familierapi fra Norge. Boken beskrives som en grunnbok i barne- og ungdomspsykiatri, til bruk for studenter, de som arbeider innen aktuelle fagfelt, pårørende og politiske beslutningstakere.

I de fem hoveddelene utforsker forfatteren temaene håp, mot, kjærlighet og «de uante mulighetene» i behandlingsprosessens ulike faser og i et mer overordnet perspektiv. Han arbeider ut fra en biopsykososial og konstruksjonistisk forståelsesmodell og skifter mellom teoretiske og mer praksisnære tilnærminger, fylt med eksempler fra sitt eget arbeid. Grunnsynet er at atferd og emosjoner er kommunikasjon og dermed invitasjon til andre. Referansene er i stor grad til familierapeutiske teoretikere.

Oppbyggingen er noe uoversiktlig. Det er vanskelig å lese kapitlene uavhengig av hverandre. Språket er dels assosiativt og muntlig i stilen. Forfatterens egne holdninger og erfaringer flettes inn i beskrivelsen av de ulike psykiatriske tilstandene. Spesielt kommer dette tydelig frem i omtalen av medikamentell behandling. Hans restriktive holdning til bruk av medikamenter til pasienter med AD/HD og psykoseproblematikk samsvarer dårlig med eksisterende retningslinjer for behandling. Dette er faktorer som gjør boken dårlig egnet som oppslagsverk.

Boken fremstår imidlertid som et viktig innspill i samfunnsdebatten og i utviklingen av mangfoldet i det barne- og ungdomspsykiatriske feltet. Den bidrar til etisk refleksjon. Forfatteren stiller spørsmål ved hvorvidt det er økonomiske forhold eller faglighet som styrer våre beslutninger om behandling og tiltak. Han argumenterer for å se det unike i hvert barn og hver ungdom og å bygge på eksisterende ressurser. Videre skriver han at vi må ha mot til å stå en stund i det komplekse og ikke trekke forhastede konklusjoner. Søren Hertz oppfatter problematferd som invitasjoner til å skape mening og bidra til endring, og han peker på paradokser vi står overfor i hverdagen, som alvor versus optimisme, individperspektiv versus samfunnsperspektiv, ansvar versus skyld.

Forfatteren sier selv at ideen er å inspirere andre som på forskjellig vis har berøringsflater med psykiatrien. Jeg synes han lykkes.

Ruth-Kari Ramleth

Ungdomspsykiatrisk akuttenhet
Oslo universitetssykehus, Ullevål