Mindfulness – en ny trend i Vesten!

Fedon Alexander Lindberg

Tid med maten

Nyt mer, oppnå mer ro, hold vekten. 254 s, ill.
Oslo: Cappelen Damm, 2014. Pris NOK 379
ISBN 978-82-02-42419-0

Fedon Alexander Lindberg utdyper i denne boken en metode som er ment å kunne omstrukturere tankemønstrene våre. Mindfulness skal skille seg fra psykoterapi og andre medisinske behandlingsformer ved å virke direkte inn på de områdene av hjernen som regulerer følelsene våre.

Metoden er kjent fra buddhismen og har vært brukt for å få kontroll over tankemylderet spesielt hos personer med stress- og depresjonsrelaterte utfordringer.

Nå kurses det mye i denne metoden i hele Vesten, også her i Norge. Fedon Lindberg knytter metoden til stressrelaterte spiseproblemer som han mener kan være en av årsakene til livsstilssykdommene, og da spesielt fedmeutviklingen i befolkningen.

I første del beskriver forfatteren bakgrunnen for metoden og gir en lettfattelig innføring i det han kaller «å spise med hodet», å finne ro, det langsomme måltid, slow food, kortreist mat, økologisk mat, stabilt blodsukker, bedre fordøyelse, trøstespising og overspising. Meditasjon er en viktig del av sunn livsstil og vil, ifølge boken, bidra til at du finner ro, reduserer blodtrykket og holder deg kronisk frisk. Boken er hjelp til selvhjelp.

Det fokuseres mest på mindfulness og ikke mye på kostholdsråd, men middelhavskostholdet får likevel god plass.

Lindberg får deg til å tenke gjennom følelser til mat og næring: Når er det lurt å handle mat; planlegging; hvilke matvarer bør du ha i kjøkkenet ditt; positive følelser rundt tilberedning og spising, at det ikke er lurt å spise på autopilot, men kjenne på følelsen av å være sulten og mett; spise i ro uten TV, uten mye konversasjon, uten aviser og bøker.

Teksten er flott illustrert og lettlest. Spesielt er siste 2/3 av boken flott og fylt med 80 illustrerte oppskrifter fordelt på frokost, lunsj, middag, kaffekos og dessert.

Boken er for allmennheten, men behandlere kan også få tips til bruk i egen pasientkonsultasjon. Forfatteren sier at han selv bruker teknikker herfra i egen praksis.

Livsstilsendring er alltid vanskelig. Endring er ikke gjort over natten, og heller ikke denne metoden er en lettvinnt løsning.

Mette Helvik Morken

Førsteamanuensis II, Klinisk institutt 2
Universitetet i Bergen

En ny miljøterapeutisk holdning?

Finn Skårderud, Bente Sommerfeldt

Miljøterapi boken

Mentalisering som holdning og handling
(MBT-M). 287 s, ill. Oslo: Gyldendal
Akademisk, 2013. Pris NOK 399
ISBN 978-82-05-41820-2

Psykiater Finn Skårderud og psykologspesialist Bente Sommerfeldt har et ambisiøst mål om å bringe miljøterapien som fagfelt videre. I første del tar de for seg teoretiske prinsipper i miljøterapien, dens idéhistorie samt emner om tilknytning og nevropsykologi. Del 2 omhandler den kliniske praksisen og hvordan den mentaliseringsbaserte terapien kan anvendes i miljøet. De siste to delene tar for seg strukturen i mentaliseringsbasert miljøterapi og hva som kreves for å innføre den, og mentaliseringsbasert terapi overfor ulike diagnostiske grupper.

Teksten er enkel og lettlest. Språket fungerer utmerket, og det er ofte informative tabeller som oppsummerer hovedbudskapet. Etter kapitlene er det relevante diskusjonsoppgaver.

Første del er lang. Det er lite nytt som formidles og veldig mye av det som blir beskrevet kan diskuteres. Ikke minst savner jeg en mer nyansert diskusjon/beskrivelse av hva vi egentlig vet om miljøterapi og om virksomme elementer. Mye av den sentrale litteraturen om miljøterapi både fra Norge og utlandet de siste årene er ikke omtalt.

Når det er sagt, så blir jeg overrasket over det neste kapitlet, for her får man følelsen av at denne metoden virkelig kan bidra til å heve kvaliteten på miljøterapien. Her beskrives mange klinikk-nære eksempler som på en veldig god måte blir knyttet opp til den mentaliseringsbaserte teorien. Denne delen inneholder praktiske beskrivelser om metoden og mye god og nyttig kunnskap om psykoterapi generelt og miljøterapi spesielt.

Del 3 og 4 er gode beskrivelser av hvordan man kan implementere metoden og praktiske råd innen terapiens gruppeperspektiv og familieperspektiv. Dog er den siste delen om ulike diagnostiske kategorier og miljøterapi for tynn. Her igjen finnes mye god litteratur det kunne vært henvist til.

Miljøterapi har dessverre på mange måter forsvunnet fra legenes/psykiaternes sfære og interesseområder. Dette er tankevekkende både fordi det er den dyreste behandlingen som gis og fordi det er en effektiv psykososial behandlingsform. Denne boken gir en spennende tilnærming til miljøterapien og kan anbefales både for psykiatere og leger i spesialistutdanningen. Men hvorvidt denne tilnærmingen vil øke kvaliteten av miljøterapien, gjenstår å se. Foreløpig er det ikke gjort noen studier innen dette feltet av betydning.

Jan Ivar Røssberg

Professor, Institutt for klinisk medisin
Universitet i Oslo