

Kognitiv terapi – STRESS OG TRAUMER

Med afsæt i mange års erfaring med psykologhjælp til personer med akutte eller kroniske belastningsreaktioner har Thomas Iversen skrevet om de teknikker og metoder, han finder særlige anvendelige i behandlingen.

Anmeldelse ■ Af Dorte Jensen

■ I "Kognitiv terapi – stress og traumer", som udkom i efteråret 2007, fortæller Thomas Iversen, hvordan man ud fra såvel kendte som nyere kognitive og adfærdsterapeutiske metoder kan hjælpe mennesker, der har oplevet traumatiske begivenheder eller længerevarende stress. Der gives et overblik over landskabet 'psykiske belastningsreaktioner' og de mange udfordringer, man som psykolog kan støde på. Forfatteren formår at formidle stoffet i et letlæseligt sprog, hvor også det mere komplicerede fremstilles lettilgængeligt.

Bogen henvender sig nok i særlig grad til yngre psykologer og studerende, men kan bestemt også konsulteres af erfarne psykologer i forbindelse med konkrete problemstillinger i klinikken. Bogen kan således både læses som en studiebog eller arbejdsbog i forbindelse med klinisk praksis. Herudover vil læger, sygeplejersker og andre faggrupper, der møder mennesker, som har oplevet langvarig stress eller traumatiske begivenheder, kunne finde inspiration i bogen.

Forfatteren påpeger selv, at det er en brugsorienteret bog, som med fordel kan læses sammen med mere uddybende bøger og artikler – med det mål for øje, at behandleren opbygger en handleparathed forankret i både teori og metode. Men handleparathed med måde, understreger forfatteren: Pointen er fx at kunne identificere de personer, som er i højrisikogruppen for at udvikle PTSD, og omvendt at kunne give mere afventende tilbud til de personer, der højst sandsynligt ville kunne klare sig selv.

Bogen giver mange gode eksempler på, hvordan der kan arbejdes med akutte og mere kroniske psykiske belastninger. Det gøres både gennem en række overordnede og mere detaljerede anvisninger.

Det er forfatterens intention at formidle viden og erfaring fra arbejdet med stressramte og traumatiserede mennesker. I den forbindelse er det et budskab, at traumebehandling for at være virksom skal tage udgangspunkt i såvel den konkrete klients unikke personlighed, og at vi som behandlere må

se og møde med klienterne med de vanskeligheder, de har.

Det er behandlerens opgave at medvirke til, at klienterne igen kan rette opmærksomheden mod fremtiden – med nye ressourcer, udfordringer og glæder. Det kræver en faglig viden om de forskellige lidelsers opståen, fremtræden og forløb.

Bogen giver indblik i, hvorfor der må arbejdes på flere planer i behandlingen af psykiske belastningsreaktioner, og hvorfor det er vigtigt at have øje for indlærings- og kognitionspsykologiske forklaringer i forståelsen, planlægningen og behandlingen af mennesker med psykiske belastningsreaktioner.

Bogens opbygning

I bogens første del gennemgås centrale diagnoser, herunder den akutte belastningsreaktion, den posttraumatiske belastningsreaktion (PTSD) og tilpasningsreaktionen og andre relevante og tilgrænsende diagnoser. Og der reflekteres over, hvad kategoriseringer kan/skal bruges til. Der er små illustrative cases.

Bogens anden del handler om behandling. Her omtales først nogle overordnede modeller, principper og ledetråde for behandlingsarbejdet, hvorefter eksponering og andre grundlæggende behandlingselementer gennemgås. Denne del udmærker sig ved at komme med konkrete anvisninger og råd i forhold til behandlerens handlemuligheder – det være sig både i den akutte fase og ved det længerevarende forløb.

Forfatteren påpeger blandt andet vigtigheden at bibringe klienten forståelse for, at symptomer ikke aftager jævnt og gradvist, men at et svingende forløb almindeligvis må forventes – og netop en sådan viden og en opmærksomhed på disse forventede svingninger kan være vigtig for at fastholde klientens tro på motivation for et længerevarende behandlingsforløb.

Forforståelse af behandling

Udgangspunkter for behandling er ifølge forfatteren at skabe og genskabe struktur, overblik og balance. Hermed menes genskabelse af balance inden for såvel tanker som følelse, fysiologiske processer og adfærd samt i forhold til relationer til det sociale miljø. Endvidere at behandlingsens overordnede struktur; kontakt, kontrakt, proces og evaluering er en model som behandleren med fordel kan tilrettelægge behandlingen ud fra.

Bogen afsluttes med forslag til en fleksibel model til behandling af PTSD og stress, herunder hvad der kan indgå i sessionernes obligatoriske punkter. Endvidere præsenteres nogle mere fremadrettet betragtninger, herunder tredjegenerations kognitive adfærdsterapeutiske kognitive modeller.

Forfatteren gør undervejs i bogen brug af flere relevante metaforer. Forekomsten af arbejdsbetinget stress synes i de senere år at være tiltagende og flere og flere lidelser, også alvorlige fysiske lidelser, sættes i forbindelse med stress. Stress sættes ind i et samfundsmæssigt udviklingsperspektiv, og der gives bud på fremtidige udfordringer i forhold til arbejdsbetingede lidelser, fx et mere ensartet klassifikationssystem.

I og med bogen overvejende fokuserer på identificering og behandling af psykiske belastningsreaktioner, kan denne del

af bogen med fordel suppleres med fx materiale omkring forebyggelse af stress.

Set i et arbejds- og organisationspsykologisk perspektiv ligger der en stor udfordring i at være med til at ændre de vilkår, som er med til at udvikle belastningsvilkår på arbejdspladserne. Udvikling af en stressansvarlighed på arbejdspladserne kræver indsatser på både et individ-, gruppe-, ledelses- og organisationsniveau, og at der på arbejdspladserne arbejdes målrettet med forebyggelse af stress.

Klinisk arbejdspsykologi, som jo har sit fokus på behandling af mennesker med stress/stressrelaterede lidelser, arbejder ud fra at behandle *arbejdsrelateret*. Det kræver, at behandleren både må medtænke, hvad der kendetegner typen af arbejdet, og samtidig relatere det til en organisatorisk kontekst. Dermed kræver behandlingen også en organisationspsykologisk viden. God diagnostik er en væsentlig del af en effektiv forebyggelsesstrategi – og jeg dermed enig med forfatteren i, at der ligger et vigtigt stykke arbejde i udvikle den kliniske diagnostik af stress og stressrelaterede syndromer. Uden dette risikerer man uklarhed om, hvad kortlægningen af stresssymptomer og omfang deraf er udtryk for.

Styrker og kvaliteter

Samlet efterlader forfatteren læseren med en følelse af at være "mere påklædt" til teoretiske og praktiske refleksioner i henseende til at kunne handle kompetent og professionelt i arbejdet med mennesker med psykiske belastningsreaktioner. Samtidig også med en opfordring fra forfatteren til den enkelte fagperson om løbende at udvikle og udfordre sit refleksions- og handleberedskab.

En særlig kvalitet ved bogen er den inspirerende vekselvirkning mellem teori og praksis og de gode illustrative cases samt understregningen af en forpligtende nødvendighed: at vi som behandlere/psykologer løbende reflekterer over egen viden, holdning, handling, og hvordan vi kan udvide vores mulighedsrum i forhold til at yde professionel behandling til mennesker med psykiske belastningsreaktioner og endelig forpligtigelsen i fortsat at vurdere og eventuelt integrere ny viden.

Bogen slutter påfaldende brat! Skal man tale om en svagheit, er det den, at man som læser forventede mere!

Dorthe Jensen

BOGDATA ■

Thomas Iversen: "Kognitiv terapi – stress og traumer".
Hans Reitzels Forlag, 2007. 236 sider. 275 kr.

