

Bogen her bygger på det mangeårige arbejde, der er foregået på Risskov i Aarhus til behandling af forskellige angstlidelser. Og som følge deraf er indholdet bundsolidt, og jeg er sikker på, at det er velafprøvet og justeret. Som Gruppebehandling. Og når man nu har et sådant solidt, gennearbejdet program, er det vel hurtigt at omsætte til en selvhjælpsbog? Og nej – det er det så ikke! Jeg er sikker på, at der har været lagt en del arbejde i at tilrettelægge indholdet på en måde, så det kan fungere som selvhjælpsbog. Men ikke tilstrækkeligt til at gøre mig tilpas.

Efter min bedste vurdering kunne der godt være brugt endnu mere tid til omformningen til en selvhjælpsbog – og måske specielt i samarbejde med en grafisk tilrettelægger. Der er krediteret sådan en på bogen, og bogen er da også umiddelbart indbydende at se på. Et roligt, luftigt grafisk layout. Og hun har forsøgt sig med små signaturer, der skulle hjælpe på overskueligheden. Men netop det samlede indtryk og sammenhængen mellem form og indhold lader mig tilbage med det indtryk, at forfatterne og den grafiske tilrettelægger har arbejdet hver for sig.

Bogen er delt op i 8 moduler. Velgennemtænkte moduler, der ligger fint i forlængelse af hinanden. Men fx i første modul står der en del om diagnoser. Endog et lille stykke om DSM og ICD-systemet. Og at der snart forventes en ny udgave af ICD. Ideen er, at personer med social angst ikke nødvendigvis skal tro, at de har, eller ikke har, social fobi. Og derfor ikke nødvendigvis kan få hjælp hos psykolog med sygesikringshenvielse. Men jeg synes også, jeg sporer lidt af det, jeg kender fra egne programmer, at min optagethed af diagnoser også kommer til at smitte af på det materiale, jeg laver. Jeg håber, det går an, når jeg selv er til stede til at hjælpe klienterne i en gruppe med, hvad der er vigtigt for lige præcis dem, og hvad der ikke er. Men jeg frygter, at det meget psykologfaglige i denne her sammenhæng kommer til at gøre stoffet sværere, end det behøver at være.

Ligeledes når man i terapeut-ledet gruppe kan hjælpe med til at understrege, hvori hjemmearbejdet består, så er rækkefølgen i manualen måske ikke helt så vigtig. I denne selvhjælpsbog bliver den lidt kluntede struktur, at der gives psykoedukation, der leder frem mod en eller flere hjemmeopgaver, herefter laves en opsummering, og til slut det eller de skemaer, der skal bruges til hjemmeopgaven. Hjemmeopgaven og skemaerne hænger fint sammen. Men ved at de delvist præsenteres hver for sig, tror jeg, at nogle af læserne falder af eller får sværere ved at forstå, hvori deres opgave består.

En måde at skabe klarhed i en tekst på kan være ved at bruge tal-henvisninger. Men her hvor der er tal på moduler, på tabeller, på illustrationer, på sidetal og på øvelser, frygter jeg, at det for visse læsere kan komme til at flyde lidt sammen. Fx til at løse denne opgave klarere, tænker jeg at den grafiske tilrettelægger kunne have gjort bedre fyldest. Nogle steder henvises der til et øvelsesnummer meget tidligere i bogen, uden at det er helt klart hvad for en af øvelserne, der henvises til. Også dette frygter jeg risikerer at give problemer for den ikke så læsevante. Retfærdigvis skal det siges, at andre steder angiver man såvel øvelsesnummer som overskrift på, hvad det handler om.

Så ideelt kunne jeg have ønsket mig at bogen og dens opbygning havde været prøvet af på selvhjælpsbrugere. Og at deres tilbagemeldinger havde resulteret i justeringer af såvel indhold som layout. Men jeg ved godt at det sjældent er foreneligt med produktionskravene hos forlagene og med tiden hos travle skribenter.

Bogen kan være et rigtigt godt supplement til såvel individuel behandling som gruppebehandling. Og trods alle mine formmæssige indvendinger er jeg ligeledes sikker på, at bogen vil være gavnlig for mange, der er udfordrede af social angst. Jo mere vant til at håndtere tekster, jo bedre udbytte. Naturligvis. Men måske i højere grad end det havde været nødvendigt.

*Af Flemming Rasmussen, psykolog, cand.pæd.psych., aut., specialist og supervisor i sundhedspsykologi*