

CBT med børn er en introduktion til arbejdet som kognitiv børnerapeut. Bogen er en konkret og praksisnær indføring i, hvad det vil sige at lave kognitiv adfærdsterapi med børn i alderen 5-14 år, da denne aldersgruppe har behov for et sprogbrug og materiale, der tilpasser sig netop deres kognitive niveau mht. koncentration, refleksionsevne mv. Bogen henvender sig særligt til den nye børnerapeut med sparsom erfaring i at lave kognitiv adfærdsterapi, eller som kun tidligere har lavet terapi med voksne. Formålet er desuden at lade bogen fungere som et opslagsværk, som det er muligt at vende tilbage til, når man som terapeut bliver usikker i specifikke teknikker eller de særlige forhold ved at være børnerapeut. Det er i den henseende meningen, at bogen skal kunne fungere som en ekstra supervisor. Bogen er fyldt med eksempler på dialoger mellem terapeut og barn eller forældre, og samtlige teknikker bliver således forklaret levende med fyldige eksempler, som også kan bruges til at rollespille teknikkerne.

Bogen beskæftiger sig særligt med behandling af børn med angst og depression, hvilket afspejles i de mange eksempler. Det er ikke bogens formål at give en større gennemgang af eller indblik i den bagvedliggende psykopatologi. Bogen skal derimod ses som en praktisk guide til at lave psykoterapeutisk behandling med børn inden for den kognitive adfærdsterapeutiske tradition.

Bogen er overskueligt inddelt i tre hoveddele, som hver er inddelt i kortere kapitler.

Første del gennemgår centrale elementer og teknikker i kognitiv adfærdsterapi. Her guides læseren igennem de mest almindelige teknikker såsom psykoedukation, socialisering, caseformulering, opstilling af mål og delmål, det terapeutiske arbejde med tanker, følelser og adfærd, hjemmearbejde mv. Her beskrives, hvordan de enkelte teknikker anvendes, og der præsenteres forskellige figurer og modeller, der kan bruges i terapien. Forfatterne lægger selv op til, at denne del af bogen er relevant at vende tilbage til undervejs i forløb med børn for at sikre sig, at de pågældende teknikker anvendes korrekt.

Anden del beskæftiger sig med de grundlæggende principper for kognitiv adfærdsterapi – altså grundlaget for at udføre denne type terapi. Kapitlerne i denne del omhandler etablering og opretholdelse af en god arbejdsalliance, kollaborativ empirisme, at arbejde med nutiden, og hvordan man laver sokratisk dialog og guided discovery. Endvidere gives der beskrivelser af, hvordan selve behandlingsforløbet og de enkelte sessioner struktureres, forskellige grader af forældreinvolvering samt overvejelser ift. om behandlingen skal være individuel eller gruppebaseret.

Tredje og sidste del omhandler vilkår for den kognitive børnerapeut og lægger vægt på det særlige ved at lave terapi med børn, herunder at skabe motivation og gøre terapien legende og levende for barnet. Det berøres også, hvordan der kan arbejdes med forældrene og andre omkring barnet. Desuden beskrives vigtigheden af at have kvalificeret viden om børns normale udvikling, når man arbejder med behandling af psykopatologi hos børn.

Bogen henvender sig som nævnt til særligt den nye terapeut eller terapeuter, der har behov for at få tjekket op på, om de bruger teknikkerne korrekt eller har brug for inspiration til eksempelvis inddragelse af forældre, at skabe motivation eller andre af de berørte tematikker. Jeg synes, at bogen helt bestemt opfylder sit formål og er en grundig og samtidig hurtigt læst guide. Som forholdsvis ny i det børnerapeutiske felt finder jeg bogen meget interessant og brugbar. Der er mange gode vinkler og eksempler, som jeg tager med mig videre i mine egne behandlingsforløb. Jeg arbejder selv med angstbehandling af børn og unge, og i dette virke er bogen meget meningsfuld og kan fint bruges som en ekstra supervisor, når man eksempelvis laver Cool Kids angstbehandling. Bogen har for mig skabt refleksion og bidraget til gode overvejelser i mine forberedelser forud for et terapiforløb og samtidig givet mig bedre kompetencer til at foretage de rette justeringer. Desuden er jeg (heldigvis) blevet bekræftet i, at jeg bruger teknikkerne korrekt, og jeg vil bestemt vende tilbage til særligt bogens første del, hvis jeg undervejs i et forløb bliver i tvivl eller har brug for nye forklaringsmodeller eller formuleringer for at ramme netop det pågældende barn.

Jeg kan derfor varmt anbefale bogen til helt nye eller nyere kognitive børnerapeuter, der ønsker sig en ekstra guide, der på troværdig vis beskriver nogle af de væsentlige forhold, der gør sig gældende, når der laves terapi med børn. Jeg kunne dog forestille mig, at udbyttet er væsentligt mindre, hvis man er en erfaren børnerapeut, der har lavet masser af kognitiv adfærdsterapi, da bogen på mange måder er en introduktion.

*Af Louise Majland Jensen, psykolog, cand.psych.*

