

Bogen tager afsæt i den empirisk baserede tilgang til behandling af klienter med alvorlig og kronisk depression. Fokus er rumination, der har vist sig at være en central faktor i forhold til, hvor sårbar den enkelte klient er. De teknikker, bogen præsenterer klinikerne for, er elementer af kognitiv adfærdsterapi. Særligt forestilling, visualisering, og medfølelsesbaserede teknikker har fået en central plads i behandlingen.

Rumination eller grubleri beskrives som en almindelig, psykologisk proces, som alle oplever i forbindelse med at tænke over eller løse et mentalt problem. I forhold til depression sker det imidlertid, at grublerierne tager over og fører til yderligere negative følelser, der så igen fører til flere grublerier og negative/selvdømmende selv-evalueringer. Antagelsen er således, at ruminationstendensen hos den depressive både er med til at forværre den depressive tilstand, men at den også vanskeliggør behandlingen.

Den britiske professor Edward Watkins har udviklet en metode, der adresserer rumination som centralt begreb i den depressive tankemønster.

Bogens første del beskæftiger sig dels med at gennemgå forskningsresultater på området og dels med en grundig præsentation af rumination som et mentalt begreb: baggrund, funktion og forskellen på hvornår rumination er en anvendelig og almindelig psykologisk proces, der hjælper individet med følelsesbearbejdning, og hvornår processen betragtes som værende mere patologisk. Derudover beskrives de centrale principper i metoden og forslag til opbygning af den enkelte session gennemgås. Læseren præsenteres bogen igennem for cases, der systematisk anvendes til at beskrive de enkelte elementer og processer i tilgangen og behandlingen.

Både del II og III i bogen er grundige gennemgange af de konkrete teknikker i terapien. Læseren bliver, igen med cases som baggrundsillustrationer, guidet gennem. Del II henvender sig direkte til klinikerne og gennemgår behandlingens centrale principper med øvelser, trin og opbygning af den enkelte session. I del III gennemgås en case fra start til slut, og der gives anvisninger til, hvordan RFCBT kan anvendes i gruppesammenhæng. Appendiks indeholder alle handouts til klienten, der blandt andet også rummer en psykoedukativ gennemgang af nøglefakta om rumination.

Bogen er en praktisk, klinisk indføring i metoden, der er ekstremt anvendelig til klinikerne, som i forvejen anvender kognitive metoder, ønsker at udvide kendskabet til begrebet rumination og eventuelt vil udvide sine handlemuligheder i tilgangen til depression. Sproget taler direkte til læseren, og de gennemgående cases fører læseren sikkert gennem forståelsen af de enkelte begreber og understøtter behandlingens principper og metoden. Undertegnede har erfaringer med at anvende principper om rumination i forhold til klienter er, at de føler sig mindre selvbebrejdende i forhold til tendensen til at gruble, og at det er validerende at forstå rumination som en almindeligt forekommende proces, der kan udvikle sig til en dårlig vane, der dels ikke er hjælpsom og dels kan handles på.

Jeg har ikke forholdt mig kritisk til den præsenterede forskning, dette vil jeg lade være op til den enkelte læser, men som den præsenteres, fremstår metoden velunderbygget, og den giver god mening i forhold til at udbygge sine handlemuligheder i den kognitive og adfærdsterapeutiske tilgang. Begrebet om rumination kan berøres i andre sammenhænge, eksempelvis angst, hvor fokus også ofte er rettet indad, og hvor rumination over fremtræden kan føre til uhensigtsmæssig tilbagetrækning i sociale sammenhænge.

Jeg kan varmt anbefale bogen til klinikere, der ønsker at benytte metoden, og som beskæftiger sig med angst og depression. Øvrige læsere vil muligvis finde investeringen lettere overdreven i forhold til blot at få stillet en nysgerrighed.

Praktisk, supplerende information: Hvis man synes, prisen ligger i den høje ende, eller ønsker man blot en digital løsning, kan bogen også downloades som E-bog til kr. 400. Foruden de i bogen tilføjede Appendiks, kan det endvidere tilføjes, at handouts til klienten frit kan downloades og printes via forlagets hjemmeside. Dette forudsætter ikke, at man har anskaffet sig bogen.

Ønsker man at anvende RFCBT i grupper, findes en decideret manual nu på dansk på samme forlag. Stine Bjerrum Møller, Morten Hvenegaard og Morten Kistrup, har skrevet en manual til klinikerne, der ønsker at anvende metoden i gruppesammenhæng. I manualen beskrives et standardiseret gruppeforløb på 11 sessioner svarende i temaer og forløbsopbygning til de 11 individuelle sessioner. Morten Hvenegaard har endvidere i sin ph.d. belyst metoden, og de tre forfattere har taget initiativ til at invitere Watkins til at udføre workshops i metoden. Der skulle således være rig mulighed for at fordybe sig i både forskning og metodegennemgang i teori og i praksis, hvilket for klinikerne må siges at være noget af et "pakkeforløb," hvor ingen områder efterlades ubelyste, og hvor ingen behov kan siges at være udækkede.

*Af Lene Hougaard Jensen, cand.psych.*

