

Jeg har længe savnet en bog, der sætter fokus på, hvordan man anvender kognitiv adfærdsterapi til børn og unge. Vi har ganske vist enkelte bøger, som *Gode Tanker – Gode følelser* allerede, men der har alligevel manglet noget. Jeg glædede mig derfor til, at den udkom og håbede, at den ville give os det, vi manglende på børneområdet. Det gør den da også delvist, men desværre ikke helt. Lad mig uddybe hvorfor.

Det gode ved bogen er, at den blandt andet indeholder en række kapitler, der hver især tager udgangspunkt i forskellige former for psykopatologi. De fleste af disse kapitler indeholder gode beskrivelser af problemet, så vi kan genkende dette. Der beskrives typisk også, hvad vi ved fra forskningen om lidelsen. Dette gør bogen meget anvendelig, fordi vi her kan få opdateret viden, vi kan anvende, når vi skal psykoeducere forældre og barn. Typisk beskriver disse kapitler også hvilke teknikker, der bør anvendes til at behandle problemet. Nogle kapitler er uddybet med dialoger mellem terapeut og klient, som gør det lettere at omsætte viden fra bogen til brug i praksis. Andre kapitler giver ikke denne beskrivelse, og terapeuten er stadig efterladt med et 'find selv ud af, hvordan du gør i praksis', selvom generel viden om problemet er øget.

Nogle gange beskriver kapitlerne, hvilke teknikker, man anvender ud fra en generel forståelse af kognitiv adfærdsterapi, så den hæver sig over specifikke manualers terminologi. Netop denne tilgang tror jeg er vigtig, da der er så mange misforståelser om, hvad kognitiv adfærdsterapi egentlig er. Andre kapitler tager desværre udgangspunkt i en specifik manual og beskriver denne uden henvisning til, at det blot er en af mange tilgange. Her tænker jeg især på angstkapitlet, hvor Cool Kids-manualens sprogbrug og forståelsesramme præsenteres som 'måden' at lave kognitiv adfærdsterapi med angste børn på. Dette er med til at fastholde forvirringen om, hvad der er en specifik manual, og hvad der 'bare' er kognitiv terapi.

Et andet gode ved bogen er, at den demonstrerer, at man kan bruge kognitive adfærdsterapeutiske teknikker også til behandling af familieproblematikker. De fleste børne- og ungeterapeuter vil opleve, at der er behov for at arbejde med familien i større eller mindre grad. Desværre har mange haft den opfattelse, at det krævede en systemisk tilgang, og at kognitiv terapi ikke kan bruges til disse former for problemer. Kapitlet giver fine anvisninger på, hvordan man kan bruge samme principper som altid bare i en familieterapeutisk sammenhæng.

Foruden kapitlerne om patologien og familieterapi har bogen også en kort introduktion til teori og metode samt til nogle udvalgte tredjebølge-tilgange. Disse kapitler bærer efter min mening præg af, at det i højere grad henvender sig til unge end til børn. Beskrivelserne i introduktionskapitlet er som nævnt blot en introduktion, men det efterlader igen læseren uden tilstrækkelig viden om, hvordan man udfører de teknikker, der beskrives, og selve beskrivelserne er også meget 'voksne' og svære at bruge til yngre børn.

Kapitlerne med tredjebølgebehandlinger tager også primært udgangspunkt i næsten voksne klienter, hvilket giver god mening, da der på nuværende tidspunkt er meget lidt forskning i tredjebølge-kognitive behandlinger til børn og unge. Den eneste, vi har lidt evidens for på dansk og til børn, er metakognitiv børneterapi, som ikke er med i bogen.

Generelt er de cases, der beskrives i bogen, 10 år og op, de fleste er med unge. Mange af arbejdsarkene er ligeledes teksttunge og kræver nogen læsefærdighed hos barnet eller, at barnet får hjælp af andre, der kan læse arkene højt for barnet. Måske er der ingen løsning på dette problem, men jeg kunne have ønsket, at der var arbejdet mere med, hvordan gode arbejdsark til børn kan se ud, så de i mindre grad var kopier af voksenark. Bogen er derfor ikke helt så god en hjælp til terapeuter, der arbejder med børn i alderen op til teenageårene, som den kunne have været, hvis der havde været et større fokus på yngre skolebørns behov og færdigheder.

Så jeg vil anbefale bogen, fordi den giver en god basisviden om psykopatologiske forståelser og hvilke teknikker, der kan anvendes til disse. Men den lever desværre ikke helt op til det, jeg havde håbet på. Bogen kan ikke stå alene. Vi mangler stadig en bog, der er målrettet arbejdet med børn, ikke unge. Vi mangler også en bog, der i højere grad hjælper terapeuterne med, hvordan man udfører de nævnte teknikker.

*Af Barbara Hoff Esbjørn, Professor mso i klinisk børnepsykologi,
Specialist og supervisor i psykoterapi
Leder af Center for Angst, Københavns Universitet*

