

Det primære fokus i denne "Kort og Godt om" er psykoterapi med voksne. Bogen ser på den stigende efterspørgsel og det forskningsmæssige belæg for behandlingsvarighed. Med en god, overbliksgtig introduktion om uddannelses typer indenfor det psykoterapeutiske felt og de politisk vedtagne rammer, er scenen sat for gennemgangen af de forskellige former for psykoterapier.

Terapiformerne inddrages i fire hovedgrupper, nemlig psykodynamisk, oplevelsesorienteret og kognitiv adfærdsterapi. Sidstnævnte fylder i opgørelser af anvendt terapi størstedelen, og på samme vis er der dedikeret mest plads til denne retning i bogen.

Der er talt meget om de non-specifikke faktorer i psykoterapi, så disse får naturligvis også en central placering i bogen – både i overført og konkret betydning – og de er vældigt interessant beskrevet.

Forskellige former for hjælpemidler, hvad enten det er medicin eller dyreassistance, beskrives også, og så ses der naturligvis også på virkningen heraf. Kort- og langtidseffekten af psykoterapi granskes også sammen med tilbagefaldsrisikoen. Bogen afrundes med, hvad man som klient kan forvente ved de forskellige terapiformer, og afslutter noget brat med få linjer om klagemuligheder.

Jeg savner et vigtigt afsnit i bogen, nemlig mulige bivirkninger ved psykoterapi. Alt i alt er bogen er kort. For kort. Emnet er for omfattende til at yde bare nogenlunde retfærdighed på lidt over 100 A5-størrelse sider. Der henvises til anden litteratur, såfremt man ønsker en længere indføring, og hvis denne samtidigt skal være rettet mod fagpersoner. Bogen er kort, men kan efter min vurdering ikke stå alene – selv hvis man ønsker en overfladeberøring med, hvad psykoterapi er. Bortset fra dette er bogen skrevet i et lettilgængeligt sprog med overskuelige kapitler og underoverskrifter, som gør den læsbar på farten i en hektisk hverdag.

*Af Dea Henriette Franck, cand.psyk.aut.spec, selvstændig psykolog*