

*Grundbog i kognitive metoder* giver en grundlæggende introduktion til den kognitive tilgang. Flere psykiatere og psykologer har bidraget med kapitler til bogen, men de fleste kapitler er skrevet af Irene Oestrich, som også er redaktør af bogen. Det skinner efter min mening igennem, at Irene Oestrich er psykolog og det giver et højt niveau i formidlingen af det terapeutiske arbejde med kognitiv adfærdsterapi som referenceramme. Bogen er meget praksis-orienteret og konkret og er derved væsentlig lettere at overføre til praksis end mange andre bøger om de kognitive metoder. Sproget er letforståeligt samtidig med, at det faglige niveau fastholdes. Bogen formår at give konkrete værktøjer, som jeg selv har savnet i læsningen af andre bøger om kognitiv adfærdsterapi. Irene Oestrich siger selv om bogen, at den er nødvendig, fordi der mangler litteratur om "den kreative udfordring som terapi i virkeligheden er," og hun forsøger derfor her at give et større fokus på, hvad det kræver af terapeuten at få et godt resultat. Det er denne ambition, der får mig til at give en mere praktisk anvendelig bog om kognitive adfærdsterapi og løfter den op på et højere niveau.

Bogen er delt op i to dele. Første del er en introduktion til de kognitive metoder og starter ud med at gennemgå den kognitive model og herefter de helt klassiske kognitive metoder såsom eksponering, adfærdsaktivering, adfærdsekspirerter og kognitiv omstrukturering. Første del inkluderer også introduktion til forskellige kognitive tilgange, såsom skematerapi, ACT og dialektisk adfærdsterapi. Kapitlerne her er skrevet af eksperter inden for de enkelte tilgange. Anden del går dybere ind i brugen af de kognitive metoder i praksis, og der er her en god brug af cases. Bogen inkluderer til sidst knap 50 siders kognitive skemaer, som desuden kan downloades fra Dansk Psykologisk Forlags hjemmeside.

Kognitiv adfærdsterapi er i dag meget udbredt og bruges af mange forskellige faggrupper. Bogen her kan både bruges af psykologer, som vil introduceres til de kognitive metoder, men er også på et plan, som er tilgængeligt for andre faggrupper. I min læsning af bogen slog det mig, at mange misforståelser omkring hvordan kognitive metoder udføres kunne opklares ved læsning af denne bog. Særligt kapitel 14: "Nysgerrighed, samarbejde og motivation" og kapitel 15: "Dilemmaer – utilsigtede hændelser og ufrivillighed" burde læses af alle faggrupper, der arbejder ud fra en kognitiv referenceramme. Bogen kommer desuden ind på, hvad indstilling og tilgang hos leder og medarbejder betyder for arbejdet i psykiatrien. Der kommer her ind på selvomsorg og tankestil hos medarbejdere. Bogen forholder sig meget til arbejdet i psykiatrien, både ambulant og på sengeafsnit. Derfor breder bogen sig også på tværs af behandling af forskellige lidelser, lige fra angst og fobier til psykoselidelser og personlighedsforstyrrelser. Man kan derfor her også finde god inspiration, når det kommer til de lidt tungere patientgrupper.

Overordnet er det en anbefalelsesværdig bog for dem, der arbejder med kognitiv adfærdsterapi, uanset faglig baggrund. Bogen vil desuden være let at bruge som et opslagsværk, når man har brug for input på specifikke områder, om end jeg tydeligvis vil anbefale, at man læser hele bogen.

*Af Josefine Schmidt, psykolog*

