

Kompleks posttraumatisk stresslidelse (kompleks PTSD) er en forholdsvis ny som selvstændig diagnose i ICD-11. Forskning indikerer, at behandlingsoplæg udviklet til patienter med PTSD ikke nødvendigvis er tilsvarende effektive for patienter med kompleks PTSD. Der mangler dog i høj grad litteratur omkring behandlingen af denne særlige gruppe af patienter. Bogen *Tilbage til Nutiden* er udarbejdet som en behandlingsmanual til fagfolk, som arbejder med traumefokuseret behandling af patienter med netop kompleks PTSD enten individuelt eller i gruppe. Manualen er oprindelig udviklet i Norge ved Modum Bads Traumeambulatorium i Oslo, men er oversat og tilpasset til dansk af specialpsykolog Line Bang Mikkelsen.

Bogens 20 kapitler fokuserer hver på et tema, som er centralt for mennesker med kompleks PTSD og afsluttes med forslag til tilhørende øvelser og hjemmearbejde. Bogen indledes med en tekst om kompleks PTSD til fagfolk og afsluttes med et kapitel, der henvender sig til behandlere. Bogen kan anvendes både i individuelt og gruppearbejde med mennesker med kompleks PTSD, men den kan også anvendes af som arbejdsbog for mennesker med ønsker at arbejde med senfølger efter traumatiske hændelser på egen hånd. Bogen er skrevet på en pædagogisk og lettilgængelig måde, hvor psykologiske begreber som fx dissociation, triggere, opmærksomt nærvær, tankefælder og affektbevidsthed forklares, så det er tilgængeligt for alle, også for personer, der som følge af traumer kan have problemer med koncentrationsevnen. Bogen har en forudsigelighed, hvor hvert kapitel følger den samme struktur ligesom forfatterne er bevidste om vigtigheden af at tydeliggøre formålet med såvel teoretiske baggrundstekst og øvelserne.

Foruden at være en arbejdsbog for mennesker med traumereaktioner, så er bogen også et godt redskab for psykologen, hvad enten denne ønsker at bruge bogen- til individuel eller gruppebehandling. Den forekommer anvendelig både for psykologen, der ønsker en øget viden om traumer og behandlingen af disse, men den bidrager også med værdifuld værktøjer til at implementere den psykologiske viden om traumer i arbejdet med mennesker med komplekse traumer. Som psykolog kunne man have ønsket, at afsnittet med information til fagfolk i begyndelse af bogen gik mere i dybden, men det er på ingen måde bogens formål, og de mange henvisninger i dette afsnit til relevant litteratur på området, hvor man kan hente yderligere viden, kommer denne kritik i forkøbet.

Bogen er et kærkomment bidrag til såvel forståelsen som behandlingen af mennesker med kompleks PTSD. Der er ingen tvivl om, at traumereaktioner kan have en omfattende indvirkning på individets oplevelse af sig selv og relationerne til andre mennesker. Bogen giver med sin pædagogiske og lettilgængelige opbygning en række kvalificerede bud på forståelsen af traumereaktioner, samt hvilke øvelser og teknikker, der kan bidrage til en bedre håndtering af disse, så traumereaktionerne ikke længere overskygger hverdagen.

Bogens grafiske layout fungerer godt med korte afsnit med tydelige overskrifter, samt tydelig angivelse af øvelser ved hjælp af farvede bokse. Bogen afsluttes med en rig litteraturliste.

*Af Lone Sundahl Olsen, cand.psych, ph.d*

