

kritisk og inngående det helt sentrale spørsmålet om man kan lære seg empati. Hun viser at hindringer for å vise eller utvikle evnen til empati har både med identitet, relasjonsevne til andre, egen affekttoleranse og evne til å ta imot pasientens vonde følelser på en ikke-avvisende måte. Disse sidene ved personligheten kan vi alle utvikle dersom vi er i et arbeidsmiljø som gjør nylæring mulig.

Ulla Holm peker også på at empatiprosessen består av tre stadier: først en empatisk forståelse, deretter en empatisk atferd basert på denne forståelse, og deretter en validering av om denne atferd får det ønskede resultat hos pasienten (som er fasit!). Hindringer for empati kan komme på alle tre stadier, og i en treningsmodell kan man trene på hvert trinn for seg. Den siste delen av boken er viet et konkret treningsopplegg, som også belyses med forskjellige studenters reaksjon på dette.

Norsk medisin har i teorien for lengst god tatt at alle utdanninger og alle former for arbeidsmiljø må fremme behandlernes muligheter til å være empatiske. Nå er det bare å gjøre som Ulla sier!

Per Vaglum

Institutt for medisinske basalfag
Avdeling for atferdsfag
Universitetet i Oslo

Viktig om et terapeutisk miljø

Ellen Kværna, Bibbi Lund

Biter av liv

Miljøterapeutiske fortellinger og refleksjoner.
179 s, tab. Oslo: Gyldendal, 2004. Pris NOK 299
ISBN 82-05-32943-5



Denne boken er skrevet av to forfattere med lang erfaring fra en psykiatrisk post som har lagt vekt på en miljøterapeutisk tilnærming til behandlingen av pasientene. Intensjonen er å få anerkjennelse for miljøterapi som

et eget fagområde som krever en egen kompetanse. Forfatterne henvender seg til alle faggrupper som arbeider eller har en eller annen form for tilknytning til en psykiatrisk dag- eller sengeavdeling.

Det er tre hovedtemaer eller nivåer. På det første nivået får vi innblikk i en pasients betraktninger omkring det å bli syk. Vi følger hennes oppfatninger av behandlingsapparatet på godt og vondt, fra innleggelse til utskrivelse. På det andre nivået og parallelt med pasientens betraktninger følger vi ulike prosesser i personalgruppen. På det

tredje nivået har vi forfatternes egne teoretiske synspunkter og refleksjoner.

Boken er velskrevet og lettlest, nesten romanaktig i formen. Den formidler mye kunnskap om både terapeutiske og antiterapeutiske aspekter ved behandlingsmiljøet.

Styrken er hvordan forfatterne på en lett-fattelig måte klarer å formidle hvordan pasientene opplever behandlingsmiljøet, andre pasienter og personalet. Samtidig er det imponerende hvordan de på en levende måte beskriver ulike prosesser i personalgruppen. Dette gjelder ulike overførings- og motoverføringsreaksjoner, hvordan personalet skal møte ulike pasienter og vurderingen av nærhet og distanse. Dette er temaer som leserne får være med på når de diskuteres og gjennomarbeides i personalgruppen. Vi får et innblikk i hvordan dette bidrar til at personalet hele tiden er i stand til å skape et godt terapeutisk miljø.

Boken inneholder ingen referanser i teksten og har en heller sparsommelig referanseliste. Dette bidrar nok til å gjøre den lettlest, men kan også bidra til inntrykket av at dette bare er nok en historie om viktigheten av et godt terapeutisk miljø i behandlingen av pasienter med psykiatriske lidelser. Dette er synd for det finnes masse vitenskapelig, empirisk litteratur rundt flere av temaene som med fordel kunne vært implementert i teksten.

Likevel er dette blitt en leseverdige bok som trygt kan anbefales til alle som har befattning med psykiatriske sykehusposter og som ønsker en lettfattelig innføring i viktige aspekter av et godt terapeutisk behandlingsklima.

Jan Ivar Røssberg

Forsknings-/undervisningsavdeling
Ullevål universitetssykehus

God helsepsykologi

E. Friis-Hasche, P. Elsass, T. Nielsen, red.

Klinisk sundhedspsykologi

475 s, tab, ill. København: Munksgaard
Danmark, 2004. Pris DKK 468
ISBN 87-628-0194-5

Danmark har som Norge produsert tallrike psykologer de siste ti år, og de fleste har funnet sitt arbeidssted innenfor psykiatri og helsevesen. Som i vårt land gjør de seg mer og mer gjeldende på bokmarkedet.

Den foreliggende bok er en lærebok i helsepsykologi og beregnet på fagpersonell innenfor helsevesenet, i første rekke psykologer og leger. Et helt kobbelt av forfattere – knapt 30 – har deltatt i verket, alle psykologer, med overlege Morten Birket-Smith som enslig medisinere.

Utgivelsen er et resultat av et større forskningsprosjekt om angst, depresjon og smerte ved universitetet i København.

Boken har tre hovedkapitler: psykologiske perspektiver på sykdom, helsepsykologisk intervensjon og helsepsykologiske virkemidler. Her finner man artikler, iblant noe kortfattede, om psykiske faktorer som påvirker helse og sykdom fra hypertensjon til hjerteinfarkt. Her er avsnitt om personlighet og arv, om stress og kultur, sykserolle og sykdomsaterferd, om kriser, angst og alminnelig depresjon – og mye annet. Den avsluttes med et omfattende appendiks med ordforklaringer, spørreskjemaer, data om sykdom og helse i Danmark, samt stikkord. Litteraturreferanse følger dessverre etter hvert kapittel, mer rasjonelt ville det ha vært om disse var samlet på ett sted. Litteraturreferansene knytter seg for øvrig i vesentlig grad til danske og engelsk-amerikanske undersøkelser og bøker. Norske referanser er det relativt sparsomt med, selv om man i noen få kapitler kan ane hvor stoffet er tatt fra. Med så mange forfattere involvert sier det seg selv at det må bli en viss overlapping. En mer konsis bok ville kanskje blitt resultatet ved et mindre antall forfattere.

Alt i alt er dette blitt en fin bok, balansert, kritisk og informativ, som også norske leger og psykologer vil ha nytte av. Alle medisinske og psykologiske biblioteker bør skaffe seg et eksemplar.

Einar Kringlen

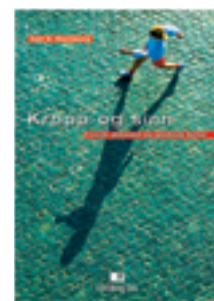
Psykiatrisk institutt
Universitetet i Oslo

Leseverdige om fysisk aktivitet og psykisk helse

Egil W. Martinsen, red.

Kropp og sinn

Fysisk aktivitet og psykisk helse. 184 s, ill.
Bergen: Fagbokforlaget, 2004. Pris NOK 249
ISBN 82-7674-779-5



Denne boken omhandler et viktig, men forsømt emne: betydningen av fysisk aktivitet for den psykiske helse.

Forfatter, Egil W. Martinsen, leder forskningsinstituttet ved Modum Bad. Hans doktorarbeid fra 1989

omhandlet fysisk aktivitet som behandlingsmetode ved psykiske lidelser, og har vært av stor betydning for stimulering til fysisk aktivitet for pasienter innen psykiatrien. Medforfatter i denne boken er flere: Lisbet Borge med et kapittel om kropp og sjel i et filosofisk og kulturelt perspektiv, Toril Moe og Thomas Moser skriver om motivasjon, Bjørnar Johannessen om praktiske erfaringer med trening av mennesker