

søkelser som tillater konklusjoner om mulige årsaksfaktorer. Også begrepet «stress» omgås på en lettvinnt måte, og benyttes både om årsaker (eksponeringer) og virkninger (effekter).

En bok om samspill mellom jobb og familie burde nok hatt med en gjennomgang av hvordan arbeidstidsordning (skiftarbeid) virker inn på familielivet og skaper problemer for mange. Videre er utenlandsopphold for bedriften blitt ganske vanlig, og dette skaper uventede problemer som få håndterer. Sist, men ikke minst – en systematisk diskusjon av verdssystemer savnes. Dette tema berøres riktignok i flere kapitler, men burde vært viet større plass. For et av de store spørsmålene forblir ubesvart: Hva betyr våre forventninger til jobb og til familieliv? En ujevn bok om et viktig tema.

Stein Knardahl

Statens arbeidsmiljøinstitutt
Oslo

Litteratur

1. Byron K. A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *J Vocat Behav* 2005; 67: 169–98.

Trives du i Norge?

Seeberg ML.

Velferdsstaten møter verden

Arbeidsplasser i endring. 139 s., ill.

Oslo: Gyldendal Akademisk, 2007. Pris NOK 199
ISBN 978-82-05-36630-5



En tiltalende, tynn bok om et stort tema. Forfatteren bruker sine erfaringer fra feltarbeid som sosialantropolog i helse- og omsorgssektoren til å synliggjøre hvordan vi håndterer forskjellighet på arbeidsplassen – først og fremst forskjellighet i betydningen med og uten «innvandrerbakgrunn». Underveis diskuteres viktige begreper som individuell og felles kompetanse, hierarki og likhet, sosiale roller og stereotyper, diskriminering og rasisme. Ved å bruke konkrete eksempler fra sykehusavdelingen og sykehjemmet gir hun disse begrepene innhold, slik at leseren får redskap til å forstå det som foregår på egen arbeidsplass. Hun er også inne på konsekvensene av ny styringsideologi i offentlig sektor, new public management, men her synes jeg boken er mindre konkret og mer overfladisk.

Den retter seg først og fremst mot studenter i administrasjon og ledelse innen helse- og omsorgssektoren. Ledelsen har

ansvar for rekruttering og arbeidsfordeling og for hvordan man på arbeidsplassen forholder seg til forskjelligheten hos ansatte, pasienter og beboere. Selv om leger kanskje ikke er den primære målgruppen, er det fortsatt slik at leger har stor innflytelse på de uformelle standardene for atferd i arbeidsmiljøet. Da skader det ikke å tenke over hvordan vi faktisk bidrar og ønsker å bidra. Boken kan være en lettlest hjelper, ikke minst som grunnlag for diskusjon. For – som forfatteren sier – «vi har alle et ansvar for virkningene av vårt nærvær i verden».

Ebba Wergeland

Arbeidstilsynet
Oslo

Kan lav selvfølelse bekjempes?

Fennell M.

Å bekjempe lav selvfølelse

En selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi. 282 s., tab, ill. Trondheim: Tapir akademisk forlag, 2006. Pris NOK 195
ISBN 978-82-519-2080-3



Forfatteren svarer et ubetinget ja på spørsmålet over. Det er tre hoveddeler – først omtales hva selvfølelse og spesielt lav selvfølelse er, deretter forståelsen av fenomenet og til slutt er det en detaljert oppskrift på hvordan lav

selvfølelse kan bekjempes.

Dette lanseres som en selvhjelpsguide, og det er det. Selv om den også anbefales til alle som hjelper dem med lav selvfølelse, inkludert psykologer, rådgivere og leger, er det ikke noen typisk fagbok. Til det er fraværet av referanser og spesifikk forankring i psykologiske teorier (spesielt kognitiv teori) for uttalt. De som er fortrolige med kognitiv teori, vil kjenne igjen den røde tråden som løper gjennom teksten. For uinnviede, nysgjerrige fagpersoner ville en tydeligere relasjon til annen faglitteratur vært en fordel.

Bokens styrke ligger nettopp på selvhjelpsplanet, og den har en pedagogisk og detaljert oppbygning. Den kan imidlertid bli i overkant detaljert, med stadige gjentakelser av kjernebegreper og prinsipper, slik at teksten blir unødig lang. Den kan anbefales til pasienter som sliter med lav selvfølelse, dvs. avhengige, unnvikende og lettere depressive personer som ikke er så belastet at konsentrasjonsevnen er satt ut av spill.

For denne anmelderen ble boken utgangs-

punkt for interessante diskusjoner med barnebarn på åtte og 11 år om å hjelpe barn til å tro på sin egen verdi og evne til mestring som en måte å motvirke utvikling av lav selvfølelse.

Boken er i paperback, er lettlest og har en tilfredsstillende layout. Et par «skjønnhetsfeil» forekommer. En av dem er at forfatteren presenterer sitt budskap om bekjempelse som «en vanntett handlingsplan». Dette minner om en overmodighet som også gjenfinnes i forordet til den norske utgaven, der det heter: «Vitenskapelige studier viser at kognitiv atferdsterapi er en effektiv måte å behandle psykiske lidelser på.» Tilhengere av kognitiv atferdsterapi er tjent med en mer nyansert fremstilling, i og med at dokumentasjon om effekt foreligger ved noen psykiske lidelser, men langt fra alle.

Å bekjempe lav selvfølelse anbefales ikke som fagbok. Men alle kan ha nytte av å reflektere over sitt selvfølelsesnivå, og den er således en nyttig selvhjelpsbok for menigmann. Den vil derfor også kunne være en interessant ingrediens i verktøykassen til allmennleger og terapeuter – man kan trekke den frem når en pasient kan tenkes å ha nytte av systematisk veiledet arbeid med sin lave selvfølelse som ledd i psykiske problemer og dysfunksjoner.

Tore Gude

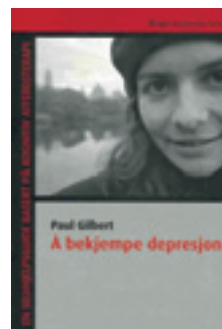
Modum Bad
Vikersund

For omfattende som selvhjelpsbok

Gilbert P.

Å bekjempe depresjon

En selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi. 426 s., tab, ill. Trondheim: Tapir akademisk forlag, 2007. Pris NOK 195
ISBN 978-82-519-2079-7



Forfatteren henverder seg til pasienter eller potensielle pasienter – de som mener de lider av depresjon. Allmennleger, psykiatere og psykologer bør også kjenne til denne boken for eventuelt å kunne anbefale den til aktuelle pasienter.

Den er lettlest og forståelig og finnes som paperback. Det er mange pedagogiske øvelser der leserens depressive tanker blir eksplorert, utfordret og forhåpentlig endret. I den norske utgaven er det helnorske navn som Tormod, Tiril, Sondre og Brynjar, antakelig for at leseren lettere skal kunne

identifisere seg med personene i de mange eksemplene. I vår tid er dette kanskje unødvendig. Hvert kapittel avsluttes med nøkkelpunkter og gjentakelse av de praktiske øvelsene.

Hovedinntrykket er at dette er et svært ambisiøst prosjekt. Boken er innholdsrik, seriøs og ordentlig innenfor tittelen *En selvhjelpsguide basert på kognitiv atferdsterapi*. Forfatteren er også ansvarlig – leseren blir minnet på at selvhjelp ikke utelukker terapi eller medikamenter. På den annen side er den dels så overpedagogisk og gjentakende at det blir ganske kjedelig lesning.

Min tyngste kritikk retter seg mot omfanget: Man skal være temmelig lite deprimert for å orke å gi seg i kast med 426 sider. Den egner seg nok best som lesning for den svært lett deprimerte person. Fagfolk kan ha en viss interesse av å lære om selvhjelpsstrategier for deprimerte pasienter, og noen ønsker kanskje en innføring i depresjonens kognitive tankeverden. Jeg tror neppe jeg vil anbefale mine pasienter å gi seg i kast med den. Jeg er redd de vil bli enda mer deprimert av ikke å makte å komme seg igjennom.

Man kan også bli forledet til å tro at depresjon er en rasjonell forstyrrelse som kan kureres ved rasjonelle tankeøvelser. Dette kan være riktig ved de lette depressive forstyrrelsene, men som psykiater er jeg grunnleggende i tvil om man skal fjerne lette depressive følelser. Det å kunne ta en viss grad av smerte og lidelse innover seg hører med til det å være menneske.

Konklusjonen er at *Å bekjempe depresjon* verken er egnet som selvhjelpsbok eller som lærebok for spesielt interesserte på grunn av formatet. Halve størrelsen hadde gjort den mer tilgjengelig og interessant for begge grupper.

Synnøve Brattlie

Dr. Brattlies spesialistpraksis
Oslo