samfunnsdeltakelse, der blant annet den viktige retten til arbeid fremholdes og hvor nødvendig det er for selvfølelse og tilhørighet at egnet sysselsetting i en sosial kontekst tilstrebes selv om man er syk. I det andre kapitlet handler det om de utfordringer man får ved erkjennelsen av at en psykisk lidelse er under utvikling. Dernest beskrives samspillet med omgivelsene og behovet for saklig opplysning som kan overskygge de i mediene mange negative utspill om psykiske lidelser og behandlingsapparatet. Neste kapittel omhandler det å gjenvinne handlekraften gjennom oppbygging av selvfølelsen, og det siste om relasjonenes betydning for å styrke bedringsprosessen. Teksten illustreres med små utdrag fra pasienthistoriene, og det stilles enkelte spørsmål til refleksjon på slutten av hvert kapittel.

For de med lang fartstid innen psykisk helsearbeid er det lite nytt, men boken kan være nyttig for de mer uerfarne og for en del pasienter og pårørende. Av særlig verdi er innspillene omkring brukermedvirkning og det å innta en mer aktiv rolle. Noe av kompleksiteten kommer frem, samtidig som det gis håp.

Stein Opjordsmoen Ilner
Psykiatrisk divisjon
Ullevål universitetssykehus

Psykiske kriser – lidelse, lindring og vekst

Retterstøl N, Ilner SO.
Mestring av livsvansker
Om kriser og psykisk helse.178 s. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2008. Pris NOK 295
ISBN 978-82-05-38095-0

Det var med vemod jeg leste denne boken – den viste seg å bli det siste verk den aldri hvilende folkeopplyser og faglitterære forfatter Nils Retterstøl fikk fullført før han døde. Medforfatter er Stein Opjordsmoen, en annen kjent og allsidig norsk psykiater. Ifølge forordet er målgruppen først og fremst «folk flest», men fagfolk innen psykisk helsevern antas også å ha nytte av den.

Formen og den fysiske kvaliteten er god. Den er innbundet som paperback, har en tiltalende layout og en tekstpresentasjon som er behagelig for øyet. Omslagets vakre og samtidig skjøre og kraftfulle hvitveiskrone står i velvalgt symbolsk harmoni med innholdet.

Teksten er organisert i to hovedbolker. Den første, på drøyt 40 sider, gir en innføring i generell kriseteori, dels slik forløpet viser seg etter traumer og alvorlige livshendelser, dels ved de særskilte utfordringer og tilpasningsproblemer knyttet til ulike livsfaser.

Den andre, på om lag 110 sider, omtaler de vanligste psykiske lidelser og problemer som angst, stemningslidelser, rus, personlighetsforstyrrelser, spiseforstyrrelser, schizofrenier, organiske hjernelidelser, selvskade- og selvmordshandlinger, sorg, utbrenthet og søvnvansker. Dette er plager med høy livstidsrisiko for oss alle, enten ved at vi selv rammes eller at pårørende, venner og arbeidskamerater blir syke. Teorien er illustrert med gode eksempler på sykehistorier. Under hvert temaavsnitt gis en orientering om tilgjengelige behandlingsmetoder (ulike former for psykoterapi, medikasjon etc.) og fyldig rådgivning til brukere, familier og annet viktig nettverk om gode selvhjelpsmuligheter.

Personlig er denne anmelder særlig tilfreds med at forfatterne sterkt understreker betydningen av *tid*, på den ene side som en viktig forløpsdimensjon ved psykiske kriser og lidelser, på den annen side som en ofte nødvendig forutsetning for å lykkes med behandling. De senere års økte effektivitetspress på helsevesenet har også rammet psykiatrien, og det gamle visdomsord som sier at «sjelen går til fots» synes langt på vei glemt som veiledning for god forståelse og handling.

Til sist kommer en kort gjennomgang av aktuelle lover og forskrifter, spesielt psykisk helsevernloven og pasientrettighetsloven. Det er også listet opp en rekke adresser til brukerorganisasjoner, lavterskeltilbud og andre instanser av interesse for leserne.

Etter undertegnedes mening oppfyller denne boken forfatternes mål. Den er tematisk grundig og lettlest og anbefales til så vel den interesserte allmennhet som ulike faggrupper innen psykisk helsevern. Ikke minst burde den være velegnet som kompetansestyrkende lesing for fastleger og diverse tverrfaglige medarbeidere innen den stadig viktigere kommunale omsorgen på dette innsatsfeltet.

Johannes Kyvik
Klinikk for psykiatri og avhengighetsbehandling
Sørlandet sykehus Arendal

Kort og godt om sosial angst

Hoffart A.
Se deg rundt!
Et selvhjelpsopplegg for deg med sosial angst.
119 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2008.
Pris NOK 225
ISBN 978-82-05-38480-4

Sosial fobi regnes som den hyppigste angstlidelsen og rammer ca. 13 % av befolkningen. Angsten opptrer i situasjoner som krever samspill med andre eller når man for eksempel skal opptre. Bokens målgruppe er primært personer med sosial angst. Prinsippene er basert på kognitiv terapi, slik den er prøvd ut i gruppeopplegg på Modum Bad. Selv om den er en selvhjelpsbok, vil mange av øvelsene kreve tilstedeværelse av og/eller medvirkning fra en hjelper. Den er også ment som en støtte for venner og pårørende og kan brukes i grupper eller individualterapi. Finn-Magnus Borge har skrevet to av kapitlene.

Teksten er kort, enkel og lettfattelig, nesten fri for fremmedord og psykologisk sjargong. I første del forklares hva sosial fobi er, mens del 2 er forskjellige øvelser med tanke på endring og redusert angst. I vedlegget finnes diagnostiske tester og skjemaer som brukes i atferdseksperimentene. Et hovedfokus er øvelser som skal hjelpe sosialfobikeren til å vende sin oppmerksomhet utover mot det som skjer rundt ham og ikke innad mot angstfølelse og angstfornemmelser. Flere av øvelsene stimulerer til å ta et oppgjør med unnvikelse og trygghetsatferd.

Jeg er ganske sikker på at boken vil kunne være til nytte for den motiverte pasient som vil bruke den nødvendige tid og energi på å gjennomføre oppgavene og den etterfølgende refleksjon. Den er vel kortfattet, og jeg savner et kapittel om hovedspørsmålet ved sosial fobi: Vil du virkelig akseptere at andre mennesker skal styre ditt følelsesliv? Ved å bruke mye tid på å observere og analysere egne reaksjoner i sosiale situasjoner og andre menneskers tenkte oppfatning av en selv blir man ekstremt utrygg og sårbar. Dersom pasienten i utgangspunktet nedprioriterer betydningen av hva andre tenker og mener om en, vil mange av øvelsene faktisk bli overflødige. Et viktig poeng er nemlig gjennom eksperimenter å finne ut at andre ikke oppfatter det pinlige slik sosialfobikeren tror at de gjør, eller om de merker det, så tenker de ikke negativt om en likevel. En mulighet som ikke nevnes, er at noen faktisk kan oppfatte en som dum eller klossete. Hvis det virkelig