

teratur, det siste ikke minst på Internett. Et av de absolutt bedre bidragene er den her omtalte *Healing the hurt within*. At dette er en tredje revidert utgave, sier sannsynligvis noe om den positive mottakelsen av de tidligere utgavene. Sutton henvender seg bredt, til selvskadere selv, til familie og venner og til behandlere. Jeg opplever boken som forbilledlig med tanke på at leger kan få bedre forståelse av selvskading som fenomen sett «innenfra». En av dens desiderte kvaliteter er et meget omfattende kasuistisk materiale, som bidrar til erfaringsnære beskrivelser av selvskadens psykologi, av dens motiver, funksjoner og konsekvenser.

Selv påført skade er alt annet enn entydige og klart avgrensbare fenomener. Det finnes en rekke ytringsformer og bakgrunnsfaktorer. Forfatteren bidrar nyttig med definitoriske og diagnostiske avklaringer og vier det meste av boken til den selvskadingen hun definerer som «tvang eller impuls til å påføre fysisk skade på egen kropp, motivert av behovet for å mestre psykologisk smerte eller for å gjenvinne følelsesmessig balanse. Handlingene er vanligvis utført uten suicidale, seksuelle eller dekorative hensikter». Hun har således et klart psykologisk perspektiv der hun vektlegger selvskading som en dysfunksjonell mestring med tanke på å regulere følelser. Nettopp i vår komplekse kultur blir kroppen i økende grad søkt som et redskap for å håndtere selvfølelse og uro.

En slik avgrensning betyr at det vies mindre oppmerksomhet til selvskading ved psykoser, autisme og psykisk utviklingshemning og til de former for selvdestruktivitet og suicidale intensjoner som vi kan erfare eksempelvis ved intoksikasjoner. Mange av personene som ytrer seg i Suttons bok, skader seg ikke for å dø, men for å orke å leve.

Selvskading kan representere selvstendige symptomatiske ytringer, men er også kjent som komorbide fenomener i tilknytning til spiseforstyrrelser, ustabil personlighetsforstyrrelse, posttraumatisk stresslidelse, dissosiative tilstander, depresjon og rus. Det gis her en rekke praktiske råd som er meget relevante for leger som møter pasienter som skader seg selv. Jan Suttons letteste bok med tunge kvaliteter er således absolutt å anbefale.

#### Finn Skårderud

Avdeling for helse- og sosialfag  
Høgskolen i Lillehammer

## Usminket bulimi

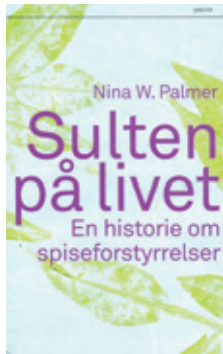
Palmer NW.

### Sulten på livet

En historie om spiseforstyrrelser. 201 s.

Oslo: Pax, 2008. Pris NOK 338

ISBN 978-82-530-3145-3



Å forstå er viktig for å kunne hjelpe, og forståelse forutsetter kunnskap. I denne boken beskriver forfatteren det følelsesmessige kaoset og de mest skamfulle og fornedrende overspisings- og rensesprosedyrer som kjenne- tegner en bulimisk

episode, og håper at dette vil skape bedre forståelse for spiseforstyrrelser hos både pårørende og helsepersonell. Gjennom fire tettekrevne hovedkapitler beskriver Nina W. Palmer tanker, følelser og atferd i perioder med intens sykdom, først og fremst i faser med bulimi.

Å bruke egne tanker og erfaringer fra en sykdom som for mange er vanskelig å forstå, og samtidig skrive god litteratur, er utfordrende. En detaljert og inngående beskrivelse av det å leve med en spiseforstyrrelse, inkludert store overspisingsepisoder og rensesprosesser med oppkast eller ekstrem fysisk aktivitet, kan bli både utflytende og uspiselig. Ikke bare er atferden kaotisk og grenseløs, det er også et tanke- og følelsesmessig kaos. I perioder balanserer forfatteren på grensen til det kaotiske og groteske, enkelte avsnitt kan oppleves vel fulle av detaljer og tunge å lese. Samtidig er det nettopp beskrivelsen av det følelsesmessige kaoset, manglende mestringsstrategier og sviktende selvtilitt i bulimiske faser som er bokens styrke. Bulimi er en tilstand med mye skam, skam for å være og skam for å gjøre, og nettopp dette er det vanskelig for mange pasienter å få formidlet til helsepersonell, pårørende og venner. Mens anoreksi er synlig med sin tynnet og mangel på matinntak, er overspisning og renset ved bulimi skjult for de fleste.

I flere bøker basert på egenerfaring med sykdom blir ulike behandlingstilbud styrker og svakheter drøftet. Dette er nærmest fraværende hos denne forfatteren, som i stedet formidler en klar opplevelse av at hun selv må gjøre en jobb for å endre på tanker og handlinger og våge å prøve nye ting. Boken vinner også på at forfatteren så tydelig understreker at dette er hennes historie, og at for andre som har hatt spiseforstyrrelse, vil erfaringene kunne være annerledes.

For lesere som ønsker å forstå og hjelpe

pasienter med spiseforstyrrelse, vil denne boken kunne bidra til økt kunnskap og bedre forståelse for skjulte og skambelagte sider av det å leve med en spiseforstyrrelse.

#### Sigrid Bjørnelv

Psykiatrisk klinikk  
Sykehuset Levanger

## Nyttig om habilitering

von Tetzchner S, Hesselberg F,  
Schiørbeck H, red.

### Habilitering

Tverrfaglig arbeid for mennesker med utviklingsmessige funksjonshemninger. 608 s, tab, ill. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2008. Pris NOK 575  
ISBN 978-82-05-35193-6

Utgiverne har sammen med 19 andre eksperter med forskjellig kompetanse skrevet denne boken om habilitering. Det må først slås fast at det er svært positivt og prisverdig at noen forsøker å lage en lærebok innenfor dette feltet! Målgruppen er først og fremst fagpersoner som arbeider med utviklingshemmede mennesker. Det kan likevel være litt uklart om den enkelte ekspert har skrevet for sin egen profesjon, eller for de samarbeidende profesjoner. Jeg leser boken slik at det er det siste som er tilfellet, men da blir det samtidig en særlig utfordring hvor man skal legge listen. Dette kommer tydeligst frem hvis man sammenlikner kapitlet om kognitiv utredning og tiltak med kapitlet om utredning og tiltak ved helseproblemer. Mens det første kanskje er i overkant omfattende for ikke-psykologer, er det om utredning av medisinske problemer veldig basalt. Jeg savner bidrag fra en barne- og ungdomspsykiater.

Boken er jevnt over velskrevet og det er absolutt en styrke at en av redaktørene har lest igjennom hele for å sikre en så enhetlig stil som mulig. Det er dermed blitt god sammenheng i innholdet og konsistent begrepsbruk. Ikke alle figurene er like instruktive, og noen tabeller inneholder svært mye tekst. I stedet kunne jeg i flere kapitler ønsket meg noen rammer med utheving av de viktigste budskapene.

Boken inneholder et kapittel skrevet av foreldrepåret til en 6-åring med cerebral parese og et kapittel skrevet av en voksen med meningomyelocel. Begge disse kapitlene er spesielt leseverdige og burde bli obligatorisk ikke bare for oss som arbeider med utviklingshemmede, men i særdeleshet for alle ansatte i NAV (hjelpemiddelsentraler og trygderettigheter). Utgiverne har valgt å lage boken uavhengig av diagnoser og i stedet belyse forskjellige aspekter av habilitering, som f.eks utredning og tiltak ved kommunikasjons- og spisevansker, utviklingshemning etc. Jeg lurar på om ikke den praktiske

nyttens av boken ville vært større om man heller hadde fokusert på de relativt få hovedgruppene som tross alt dominerer arbeidet på habiliteringsavdelingene. I et eget kapittel omtales også såkalte ukonvensjonelle metoder (Petö, Doman m.fl) grundig, og det manglende kunnskapsgrunnlaget for disse tiltakene understrekes. Kanskje kunne man hatt et tilsvarende kapittel om kunnskapsgrunnlaget for såkalt konvensjonelle metoder og her pekt på de spesielle utfordringene som foreligger når man skal forske innenfor habiliteringsfeltet.

Alt i alt vil jeg tro at boken vil være nyttig for alle som skal begynne å arbeide innen rehabilitering, uansett fagkompetanse, og den vil nok bli å finne i boksamlingene til mange rehabiliteringstjenester.

**Torstein Vik**

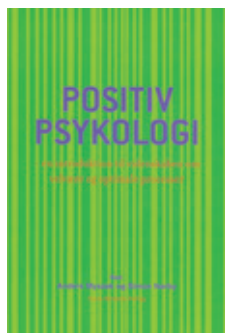
Institutt for laboratoriemedisin, barne- og kvinnesykdommer  
Det medisinske fakultet  
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

## Om å leve det gode livet

Myszak A, Nørby S, red.

**Positiv psykologi**

En introduksjon til vitenskapen om velvære og optimale prosesser. 330 s, tab, ill. København: Hans Reitzels forlag, 2008. Pris DKK 298  
ISBN 978-87-412-5135-6



«En introduksjon til vitenskapen om velvære og optimale prosesser,» er altså undertittelen på denne danske boken. Positiv psykologi – i motsetning til negativ psykologi kanskje? Er «vanlig negativ psykologi» bare elendighetsbe-

skrivelser om alt som går galt? På samme måten som «vanlig medisin» bare beskriver sykdom? Forvalter vi leger bare sykdommer og ikke helse? Har vi som leger noe forhold til «det gode livet» til våre pasienter – eller er dette et interesseområde forbeholdt de få (ofte ikke-leger) som driver med «forebygging»?

Verdens helseorganisasjon sier at helse ikke bare er fravær av sykdom og svakhet, men en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære. Det er kanskje dette positiv psykologi tar som utgangspunkt, tenkte jeg, og dukket ned i boken som består av en samling artikler skrevet av psykologer på ulike offentlige og private institutter i Danmark. Jeg finner ikke en eneste lege blant de 12 forfatterne og blir litt skeptisk til denne manglende tverrfaglighet. Innholdet er

delt i tre deler med teori, deretter konkrete emneområder (hva fører til lykke og subjektivt velvære, hvordan kan tanker, læring og sosiale relasjoner gi positivitet) og til slutt intervensjon og anvendelse. Det går opp for anmelderen at det faktisk dreier seg om en hel liten ideologisk bevegelse med interesse for hva som gjør livet verdt å leve – at psykologi (og medisin?) er noe langt mer enn studiet av sykdom og elendighet. Bevegelsen har røtter i humanistisk psykologi som eksisterte allerede i 1970-årene. Begrepet positiv psykologi fikk bred omtale i tidsskriftet *American Psychologist* i 2000 (1). På Google finner jeg både *positivpsykologi.org* og *positivpsykologi.com* med ulike norske aktører. Psykolog Lisbeth Fanny Brudal (f. 1935) utga en bok med samme tittel i 2006 (2). Så begrepet er ganske utbredt og ikke helt nytt, heller ikke her til lands.

Boken er preget av et relativt tungt forskningsspråk og mange litteraturhenvisninger. Det er således mye kunnskap presset inn på 330 sider. Dette gjør den noe vanskelig tilgjengelig. Den bidrar først og fremst til å videreutvikle faget psykologi, og som teoretisk innføring i et spesielt fagfelt kan den anbefales. For fagfolk kan den inspirere til perspektivskifte og større sensitivitet for pasienters ressurser. Den kan også anvendes i organisasjoner (jf. kapitlet «coaching»). For den spesielt interesserte vil dette kunne være en utfyllende bok med mye kunnskap om denne nyere tradisjonen. For de fleste av oss kan det kanskje vise seg vanskelig å utnytte den i noen praktisk sammenheng, særlig ikke i en klinisk ramme som jo er de fleste legers hverdag.

**Pål Abrahamsen**

Seilduksinstituttet AS  
Oslo

**Litteratur**

1. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *Am Psychol* 2000; 55: 5–14.
2. Brudal LF. Positiv psykologi. Bergen: Fagbokforlaget, 2006.

## Lettlest bok om alkohol

Nielsen AS.

**Alkoholbehandling i praksis**

Redskaber i den ambulante, psykosociale alkoholbehandling. 376 s, tab, ill. København: Hans Reitzels Forlag, 2008. Pris DKK 425  
ISBN 978-87-412-5171-4

*Alkoholbehandling i praksis* er en dansk fagbok. Målgruppen er helse- og sosialpersonell som arbeider med forebygging og oppfølging av alkoholavhengighet, for eksempel på en poliklinikk. Kognitiv terapi er viet stor plass. Forfatteren presenterer ikke nye behandlingstiltak, men gir en over-

sikt over tilgjengelige behandlingsmetoder som kan dokumentere effekt. Andre rusmidler, avrusning og akutt behandling av abstinenser blir i liten grad omtalt.

Utgangspunktet er forfatterens interesse for å styrke kvaliteten på ulike behandlingstilbud. Inspirasjonen har hun hentet fra Australia, det første land i verden som i år 2000 gjennomførte et nasjonalt prosjekt for kvalitetsutvikling/-sikring av behandling av alkoholavhengige.

Selv om forfatteren tar utgangspunkt i den danske drikkekulturen, er mye også relevant i Norge. Privat og offentlig alkoholbehandling i Danmark er kun i kontakt med 15 % av de alkoholavhengige. Forfatteren tar opp kjennetegn ved og inndeling av alkoholavhengighet, utredning med vekt på en god alkoholanamnese, intervensjonsteknikker, akutte og kroniske helseskader og ulike former for individuell og psykososial samtalebehandling. Flere av kapitlene omhandler også forholdet til familien og hvordan alkoholproblem lett blir et problem for flere i familien. Hvordan behandler skal legge opp en samtale som motiverer den alkoholavhengige til å forstå og være motivert for endring i egne alkoholvaner, blir vektlagt. Et utgangspunkt for god intervensjon er Jarvis og kollegers seks stadier i effektiv problemløsning ut fra at den alkoholavhengige får hjelp til å definere problemet knyttet opp mot alkoholbruken. Forfatteren legger stor vekt på kognitiv endring i tankesett, det å utfordre egne tanker og gi det et annet følelsesmessig innhold. Hva skjer når en person endrer atferd, og hvilke endringsprosesser skal man da igjennom? Samtidig tar forfatteren for seg at mange alkoholavhengige sliter med angst og depresjon og at mange vil oppleve mindre psykiske problemer etter 1–2 måneder med lite eller ingen drikking. Avslutningsvis omtales selvhjelpsgrupper (bl.a. Anonyme Alkoholikere) og hvordan kvaliteten på behandlingen av alkoholavhengighet kan styrkes.

Forfatteren har skrevet en lettlest bok. Hun tar oss med på utviklingen fra da alkoholmisbruk ble sett på som et uttrykk for umoral og synd til dagens biologiske forklaringsmodeller (nevropsykologisk perspektiv). Leseren får en grei innføring i hvordan en målrettet intervensjon kan gjennomføres og hva som kan gjøres på arbeidsplassen, i familien og innen behandling. Boken har få illustrasjoner, men er oversiktlig bygd opp, med enkel layout og språk.

Boken bør ha interesse for helsepersonell som er opptatt av forebyggende behandlingsstrategier mot alkoholmisbruk.

**Geir Riise**

Den norske legeforening