

nyttan 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

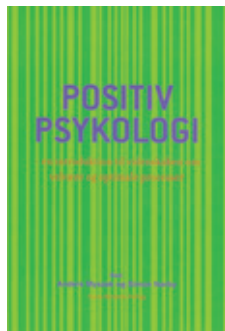
Institutt for laboratoriemedisin, barne- og kvinnesykdommer
Det medisinske fakultet
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

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