

på forskjellige uddannelser og i flere sammenhenger i et studium. Den er ikke spesielt bundet til noget fag eller nogen uddannelse.» Denne anmelder har vanskelig for å se at boken har noen plass i profesjonsutdanningene i helsefag, men noen kapitler kan kanskje være nyttig lesing for leger og annet helsepersonell som vil studere ledelse og vil vite mer om samfunnsvitenskapelige teorier omkring kommunikasjon.

Tor Anvik

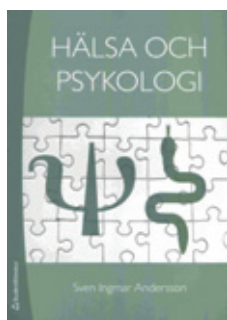
Institutt for samfunnsmedisin
Universitetet i Tromsø

Kjedelig lesning

Andersson SI.

Hälsa och psykologi

248 s, tab, ill. Lund: Studentlitteratur, 2009.
Pris SEK 286
ISBN 978-91-44-05619-7



Forfatteren er knyttet til Lunds universitet som professor i psykologi med lang erfaring fra undervisning og forskning, bl.a. innen helsepsykologi. Boken er rettet mot studenter og profesjonelle innen psy-

kologi, sosialtjeneste og medisin. Den er bygd opp som en lærebok med omtale av modeller for helse og helseatferd, stress, livskvalitet, livsstil og til slutt et kapittel om helse og samfunn.

Jeg synes litt synd på svenske studenter som kanskje må lese denne boken som pensum, for den er kjedelig og støtter seg i stor grad på anbefalinger fra sosialstyrelsen eller WHO og er uten polemisk snert – og det på et felt som virkelig innbyr til ettertanke og kritikk.

Det man kunne forvente av en slik bok var i det minste et sammendrag av de store svingninger i hyppigheten av både hjerte- og karsykdommer, kreft, ulykker og psykiske lidelser som har funnet sted de siste hundre år, og ev. hvilke psykososiale faktorer som har bidratt til denne utviklingen. Og hva med alternativ medisin som går som en farang over den vestlige verden? Ikke et ord om placeboeffekten.

Forfatteren henviser til en rekke avhandlinger og artikler, ikke minst fra amerikansk psykologi. Men det står ingenting om nordiske undersøkelser som har dokumentert betydningen av sosialt nettverk både for sykdomsutvikling og prognose.

Saksregistret er svakt uten henvisning til verken alkohol, alderdom, demens, fibro-

myalgi, suicid eller en rekke andre temaer man ville vente å finne i en slik bok.

Einar Kringlen

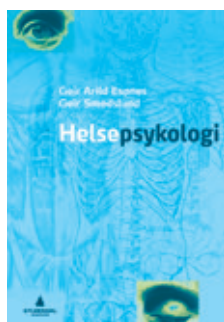
Psykiatrisk institutt
Universitetet i Oslo

Helsepsykologi for psykologer

Espnes GA, Smedslund G.

Helsepsykologi

445 s, tab, ill. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2009. Pris NOK 445
ISBN 978-82-05-39075-1



Forfatterne av denne læreboken er psykologer. Geir Arild Espnes er professor i helsevitenskap ved Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, mens Geir

Smedslund er seniorforsker ved Nasjonalt kunnskapscenter for helsetjenesten. Første utgave av boken kom i 2001.

For forfatterne dreier helsepsykologi seg om hvordan «følelser, psykiske tilstander eller ulik atferd påvirker vår helsetilstand», og de slutter seg til Matarazzos definisjon fra 1980 der helsepsykologi kan sies å være de samlede bidrag psykologien gir for å forstå helse og velvære. Dette er et felt som psykiatrien og sosialmedisinen tidligere har hatt et slags monopol på, men nå forsøker åpenbart psykologene å overta.

I tråd med tidens motebølger er teksten nå ifølge forfatterne «vridd i positiv retning, mot positiv psykologi og positiv helsepsykologi». De ønsker å konsentrere seg mer om løsningsalternativer enn problemer og risiko.

Stoffet presenteres i fire hoveddeler: Del 1 tar for seg historikk og forskningsmetoder; Del 2 helse og sykdom, der stress og mestrings-, personlighetsfaktorer og kroniske sykdommer står sentralt; Del 3 helse og livsstil, der kosthold, fysisk aktivitet og rusmidler blir omtalt; og til slutt Del 4 om å holde seg frisk, der forebygging er viktig.

Forfatterne unngår å ta opp kontroversielle spørsmål, og er i stor grad refererende. Hvorfor kunne man f.eks. tidligere påvise en sammenheng mellom A-væremåte og hjerteinfarkt, men sjeldnere i dagens studier? Hva var årsaken til økningen av hjerteinfarkt i de vestlige land etter siste verdenskrig, og hva skyldtes nedgangen som fulgte noen år senere? Disse store endringene må tilskrives miljøfaktorer og

ikke genetiske forhold. Man skulle da tro at psykologer hadde noe å si her. Heller ikke har forfatterne synspunkter på de nye epidemier av depresjon, fibromyalgi, nakkeslengskader og kronisk utmattelsessyndrom («ME») som mediene og pasienter er så opptatt av.

Det refereres en del til internasjonal litteratur, vesentlig fra WHO. Norske og andre skandinaviske undersøkelser diskuteres praktisk talt ikke – hvis det da ikke gjelder studier utført av psykologer. Stikkordregisteret er tynt og virker lite brukervennlig med relativt få litteraturreferanser fra de siste ti år.

Denne boken er bedre enn den svenske *Hälsa och psykologi* av Sven Ingmar Andersson (1), men det er også her lite å hente for leger og helsepersonell. Flere kapitler er lite informative og til dels misvisende. Årsaken er nok at forfatterne verken er leger eller medisinske epidemiologer.

Einar Kringlen

Psykiatrisk institutt
Universitetet i Oslo

Litteratur

1. Andersson SI. Hälsa och psykologi. Lund: Studentlitteratur, 2009.

Kort og godt om søvnløshet

Wolland AM, Heier MS.

Søvnløshet

88 s, ill. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag, 2009. Pris NOK 248
ISBN 978-82-02-30618-8



Forfatterne er to nestorer i det norske søvnmedisinske miljøet. Mange vil ha kjennskap til deres to andre bøker om søvnsykdommer på norsk: *Søvn og søvnforstyrrelser* (2005) og den nylig utgitte *Barn og søvn* (2009) (1, 2).

Forfatterne fortsetter i *Søvnløshet* sin gjennomgang av sentrale søvnemaer. Boken er relativt kortfattet og gir en lett tilgjengelig gjennomgang av de viktigste temaene om søvnløshet. Den inneholder praktiske råd og veiledninger som er lett omsettelige til den kliniske hverdag.

Boken vil være nyttig for alle leger og annet heldepersonell som kommer i kontakt med denne type problemstillinger. Språket er såpass enkelt og lite fagmedisinsk at også folk som ikke er fagpersoner vil forstå det aller meste og ha utbytte av innholdet.

De fleste som jobber klinisk vil i sin

praksis møte personer som sliter med søvnløshet/insomni som defineres ved en av følgende: Forlenget innsovningstid på over 30 minutter, avbrutt søvn med til sammen over 45 minutter med våkenhet i løpet av søvnperioden eller for tidlig oppvåkning – når søvnperioden er mindre enn seks timer eller når det er over 30 minutter mellom aktuelt oppvåkningstidspunkt og ønsket oppvåkningstidspunkt. Et medisinsk problem oppstår først når det avvikende søvnmønsteret gir symptomer på dagtid.

I de innledende kapitlene går forfatterne igjennom statistikk, definisjoner/inndelinger, beskrivelse av kjønnsforskjeller, utvikling av søvnbehov med økende alder, årsaker og medisinske konsekvenser av søvnmangel. Dette gjøres kortfattet og presist.

Forfatterne understreker at bruk av søvndagbok før, under og etter behandlingen er et sentralt verktøy som også bidrar til å gi pasienten mer selvinnsikt.

Spesielt nyttig er gjennomgangen av ikke-medikamentelle behandlingsprinsipper hvor søvnrestriksjon og stimuluskontroll står sentralt. Avspenningsteknikker, bruk av melatonin og lysbehandling gjennomgås. Selv om ikke-medikamentell behandling er å foretrekke og har best langtidsresultater, poengterer forfatterne at medikamentell behandling noen ganger kan være aktuelt i en begrenset periode og da i kombinasjon med andre tiltak (søvnhygiene, stimuluskontroll, avspenningsteknikker etc.). Viktige problemstillinger ved medikamentell behandling tas opp: Når kan sovemidler brukes? Når skal sovemidler ikke brukes? Ved hvilke tilstander skal man være spesielt forsiktig med bruk av sovemidler?

Mot slutten av fremstillingen er det et kapittel med spørsmål og svar fra egenerfarte konsultasjoner som også fungerer som en repetisjon av de sentrale temaene som tidligere er gjennomgått. I det siste kapitlet forklares sentrale ord og uttrykk i somnologien, noe som vil være spesielt nyttig for ikke-medisinere.

Et tradisjonelt indeksregister bakerst savnes. Jeg registrerer også at referanseoversikten bare inneholder to referanser fra tiden etter 2001, hvorav den ene er forfatterens egen bok *Søvn og søvnforstyrrelser* fra 2005. På tross av disse mindre ankepunkter vil jeg anbefale boken til sykehusleger og fastleger som ønsker et større repertoar å spille på i møtet med «den søvnløse pasient».

Geir D. Slapø
Oslo Nevrologipraksis

Litteratur

1. Heier MS, Wolland AM. Søvn og søvnforstyrrelser. Oslo: Cappelen, 2005.
2. Heier MS, Wolland AM. Barn og søvn. Oslo: Cappelen akademisk, 2009.

Konkret samtalehjelp med barneperspektiv

Eide G, Rhode R.

Sammen så det hjelper

Metoder i samtaler med barn, ungdom og familier. 235 s. tab, ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2009. Pris NOK 338

ISBN 978-82-450-0789-3



Barn uttrykker seg gjennom ord, men også gjennom lek, tegning og annen aktivitet. Etter hvert som det kommunale hjelpetilbudet til barn og familier bygges ut, vil stadig flere trenge konkrete verktøy for å samtale med barn om vanskelige temaer.

Sammen så det hjelper er en metodebok innen helse- og sosialfagene som gir konkret veiledning til fagfolk som arbeider med familier der noen sliter, men den kan også være nyttig for andre som til daglig har med barn å gjøre.

Fremstillingen er delt inn i 11 kapitler, der det første kapitlet er mer generell teori, mens de øvrige beskriver ulike metoder for samtale og samvær med barn og familier. Hvert kapittel inneholder historien til ett eller flere barn som er blitt hjulpet med den beskrevne metoden. I tillegg til beskrivelse av de enkelte metodene beskrives også hensikten med akkurat denne metoden – du må velge tilnæringsmåte både etter det enkelte barn og hva du ønsker å få frem. Forfatterne er erfarne familieterapeuter og benytter seg mye av konkret materiale, slik som livets elv, samtaletegninger, tenkespørsmål osv. Metodene, som til del springer ut fra forfatterens egne kliniske erfaringer, er illustrert både med samtalebilder, utformet av billedkunstner Tove Krogh, og tegninger til den enkelte metode, som utgjør en metodebok. Forlaget har dessverre ikke passet på at hver enkelt tegning kommer på samme side som metoden den illustrerer, og det gir et noe uryddig inntrykk. I tillegg til metoder som kan tas i bruk direkte, beskrives også den mye brukte Marte-Meo-metoden, som bruker videoopptak av små samspillssituasjoner for å støtte foreldres mestring. Denne metoden kan ikke tas i bruk uten særskilt opplæring, men prinsippene den bygger på er allmenngyldige og derfor nyttig lesing.

Å være sammen så det hjelper, er lettere sagt enn gjort. Samtaler med barn kan åpne eller lukke, og ikke alle er til hjelp. Forfatterne understreker tydelig barneperspektivet i sin tilnærming til familier, også der foreldre er psykisk syke. Denne bokens styrke er at den er så tydelig og konkret. Her for-

telles ikke bare hva, men også hvordan. Både samtalebildene og metodeboken deles raust med leseren, som kan laste dem ned fra nettet til bruk i egen praksis (1). På den måten blir boken en ekte praksisveileder som vil være til nytte for de mange som skal ha samtaler med barn og foreldre om følelsesmessig vanskelige temaer.

Jannike Engelstad Snoek

Klinikk for psykisk helse barn og unge
Oslo universitetssykehus, Ullevål

Litteratur

1. Fagbokforlaget. www.fagbokforlaget.no/sammen (25.1.2010).

God selvhjelpsbok

Cramer G, Furuholmen D.

Våg mer!

En bedre hverdag med psykologisk trening. 192 s, ill. 2. utg. Oslo: Kom forlag, 2008. Pris NOK 199

ISBN 978-82-92496-57-2



Gunnar Cramer og Dag Furuholmen er psykiatere som har bred klinisk erfaring i tillegg til at de har drevet kurs i personlig utvikling i mange år. Med denne boken har de lyktes med å integrere klinisk erfaring og

pedagogikk fra kursene sine på en særdeles god måte.

Våg mer! er en god selvhjelpsbok som brukt seriøst kan hjelpe leseren til å endre tanker, atferd og mestringsnivå. Den er ærlig og redelig og det foreslås ingen snarvei til et bedre liv. Tvert imot sammenliknes psykologisk trening med fysisk trening. Du må gå inn for saken, trene ofte nok i økende doser for at effekten skal komme. Men følger du opplegget, kan du regne med resultater.

Til forskjell fra en del andre bøker i samme sjanger er *Våg mer!* ikke så overpedagogisk at leseren opplever seg som en grunnskoleelev. Den lover heller ingen «quick fix» som er så vanlig i denne type litteratur, men skisserer et systematisk treningsopplegg som krever både innsats og motivasjon av leseren, ingredienser som er nødvendige for å kunne oppnå endring.

Boken er gjennomillustrert med morsomme tegninger av Iben Sandemose som gir den en tiltalende form. Den er bygd opp med noter etter hvert kapittel som kan leses parallelt med hver noteangivelse, eller som et mer teoretisk avsnitt etter hvert kapittel.