

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 forfatternes 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.