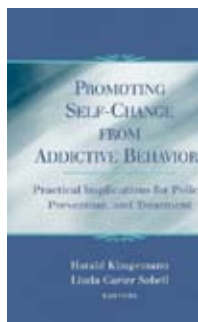


BØGER

Når misbrug og afhængighed går over



**KLINGEMANN, H. & SOBELL, L. C. (EDS.):
PROMOTING SELF-CHANGE FROM ADDICTIVE BEHAVIORS.
PRACTICAL IMPLICATIONS FOR POLICY, PREVENTION AND TREATMENT.**

Springer. New York. 2007. Pris ca. 400 kr.

[Http://www.springer.com/psychology/health+and+behavior/book/978-0-387-71286-4](http://www.springer.com/psychology/health+and+behavior/book/978-0-387-71286-4)

Hvis man er interesseret i emnet self-change, er denne bog et velskrevet og gennearbejdet bud på en update, præsenteret af centrale forskere på området. Bogen er en revideret version af en publikation fra 2001, men denne nye udgave giver indblik i forskning og viden om self-change i forhold til en række nye områder samt en opdateret gennemgang af forskning på området.

I bogens første kapitler gives en historisk, begrebsmæssig og forskningsmæssig introduktion til, hvad self-change er, og hvornår og hvordan man første gang begyndte at interessere sig for fænomenet rent forskningsmæssigt, samt hvor forskningen står i dag. I bogens første kapitel understreger Linda Sobell, at termen self-change bogen igennem vil blive anvendt til at beskrive den proces, hvor en person forandrer sit brug af stoffer/alkohol uden formel behandling eller hjælp.

På trods af denne indledningsvise begrebsmæssige afgrænsning inddrager forfatterne til bogens øvrige kapitler rask væk andre betegnelser for fænomenet såsom 'natural recovery', 'spontan recovery' og 'untreated remission' og understreger dermed dette forskningsområdes mangel på begrebsmæssig konsensus. Det gør ikke kvaliteten af bogen ringere – måske snarere tværtimod – idet man dermed får et ret direkte indblik i en problemstilling, der er helt central for feltet.

Ud over disse mere introducerende dele af bogen præsenteres self-change også i en bredere forståelse med kapitler om eksempelvis self-change og rygning, spilafhængighed, spiseforstyrrelser og kriminalitet. Bogen vil være interessant for forskere, men henvender sig også til beslutningstagere og behandlere, idet den søger at belyse, hvordan man kan bruge den viden, der er om self-change, til at forme strategier for forebyggelse og tidlig intervention.

Hvad man måske kan savne i bogen er et teoretisk kapitel, der præsenterer forklaringsmodeller i forhold til forandring. Mark Sobell lægger an til dette i bogens 7. kapitel om: 'The Role of Treatment in Changing Addictive Behaviours', men det bliver mere til en opremsning

af faktorer, der kunne tænkes at påvirke forandringen og beslutningen om at skabe forandring, end til en præsentation af en egentlig model for forandring.

Bogens sidste kapitel beskrives som en 'toolbox', hvor vurderingsredskaber, der kan bruges til enten at fremme eller evaluere self-change processen, beskrives, og hvor internet-sider fra en række forskellige lande oplistes.

Tjek blandt andet sitet: www.nova.edu/gsc. Her finder du en række gratis materialer, blandt andet 'Decision Balance Exercise' – et skema til vurdering af fordele og ulemper ved hhv. forandring og ingen forandring. Du kan online teste, hvor afhængig du er af cigaretter eller stoffer, og du kan udfylde vurderingsskemaet 'AUDIT' til at vurdere dit alkoholforbrug. Sitet er på engelsk og spansk.

På www.gosmokefree.nhs.uk/ kan du teste din nikotinafhængighed og se, hvordan din risiko for fysiske sygdomme mindskes i op til 10 år - hvis du altså holder op med at ryge. Der er også små videoklip, hvor folk, der er ved at holde op med at ryge, fortæller om deres motivation herfor... (dette site er naturligvis også på engelsk).

På det tyske site: www.kontrolliertes-trinken.de kan man teste sit alkoholforbrug og blandt andet se, hvor stor alkoholkoncentrationen er i blodet, vurderet ud fra antal genstande, køn og egen vægt. Denne del af bogen er ret anvendelig – om end der ikke er henvisning til danske sites om emnet. Hvis man er interesseret i at læse mere om emnet på dansk (og engelsk), kan man gå ind på www.misbrugsnet.dk - Dansk Psykolog Forenings Selskab for Misbrugspsykologi. I december 2007 afholdt Selskabet i samarbejde med CRF et seminar med titlen: 'Self-change from Addiction – at komme sig uden behandling', og på sitet finder man referat af dagen, baggrundslitteratur og oplægsholderens PowerPoint-præsentationer.

DORTE HECKSHER

CAND.PSYCH., PH.D., ADJUNKT, CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING