

FORORD

For ti år siden udgav PsykiatriFonden for første gang denne bog om udvikling af selvtillid og sociale færdigheder. Dengang var der behov for at udbrede viden om den kognitive behandlingsform, idet mange behandlere, psykologer og psykiatere i overvejende grad brugte den gamle hæderkronede psykodynamiske terapiform. Bogen blev da også modtaget med entusiasme og blev læst af utallige mennesker, både behandlere og mennesker, der på egen hånd søgte hjælp til håndtering af lavt selvværd og mangelfuld social kompetence.

Siden er der løbet meget vand i åen. Den kognitive behandlingsform er nu vidt udbredt. Den anvendes – i forskellige modifikationer – af praktiserende læger, af psykologer og psykiatere og mange andre. Og de kognitive principper bruges i selvhjælpsprogrammer, i psykiatriskoler og i andre psykoterapiformer. Denne udvikling bakkes kraftigt op af talrige undersøgelser, der dokumenterer behandlingens effekt.

På den baggrund er vi i PsykiatriFonden særlig glade for at kunne genudgive Irene Oestricks bog om træning af selvtilliden og udviklingen af sociale færdigheder – i en ny og revideret form, både hvad angår indhold og form.

Bogen handler om et centralt menneskeligt problem: selvværd og selvtillid og om at blive en bedre problemløser. På én gang er der tale om en beskrivelse af en tera-

peutisk metode, som kan anvendes af behandlere – og en vejledning i personlig udvikling og forbedring af egne færdigheder, som kan anvendes af almindelige mennesker. En særlig gren af den kognitive tankegang går under betegnelsen den positive psykologi. Denne tankegang er implementeret i denne nye udgave af bogen – med fokus på positive tanker og følelser, glæde og lykke.

Selv om teksten er relativt lettilgængelig, er det dog ikke sengelæsning. Det vil være fornuftigt at bearbejde indholdet yderligere f.eks. i arbejdsgrupper, workshops, studiekredse – eller med sig selv og et stykke papir. Derved får indholdet en mere nærværende og praktisk brugbar betydning.

Forfatteren Irene Henriette Oestrich er landskendt som foredragsholder og forfatter til flere bøger om kognitiv terapi. Hun er centerleder på Center for Kognitiv Terapi på Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde under Hovedstadsregionen. Hun er specialist i psykoterapi og supervision af psykoterapi. Desuden er hun adjungeret professor i kognitiv adfærdsterapi på Aalborg Universitet. Hun har en mangeårig erfaring med anvendelse af kognitive metoder, har tidligere igennem 10 år været formand for Selskab for Adfærds- og Kognitiv Terapi samt præsident for den Europæiske Forening for Adfærds- og Kognitiv Terapi. I denne bog viser hun sin faglige viden og sit menneskelige engagement.

Jes Gerlach

PsykiatriFondens formand