

Veier til varig endring

Peter Prescott

Atferd og helse: veien til stabil endring

Bergen: Fagbokforlaget, 2025

150 s.

ISBN 978-82-450-5304-3

Michael 2026; 23: 87-88

doi: 10.5617/michael.13093

Når jeg foreleser for medisinstudentene ved Universitetet i Oslo om hvordan hjelpe pasienter med røykeslutt og vektnedgang, tyr jeg ofte til endringshjulet til Prochaska og Diclemente. Du har kanskje sett modellen, som prøver å kaste lys på atferdsendring. Studentene synes endringshjulet er komplisert: «Unnskyld, kan du forklare føroverveielse én gang til?»

Derfor var det med stor iver jeg tok fatt boka til psykolog Peter Prescott, som lover å vise veien til stabil endring. Målgruppa er «studenter i en rekke profesjonsutdanninger».

Det første kapittelet beskriver hvordan atferd og helse henger sammen. Det er fint å få opplysninger som «70 prosent av de som røyker ønsker å slutte å røyke». Alt er dokumentert med referanser.

I kapittel 2 og 3 definerer Prescott to typer atferd: Type 1-atferd er «Det vi gjør for mye av», som snusing og gambling. Type 2-atferd er «Det vi gjør for lite av», som trening og å være selvhevdende. Aristoteles kalte det for *laster* og *dyder*, og i helsevesenet brukes ofte *avhengigheter* og *helsefremmende atferd*.



Prescotts kategorisering gjør det mulig å gi mer spesifikke råd til behandlere som skal hjelpe mennesker med atferdsendring. Det er grunnleggende forskjellig å slutte med noe og å begynne med noe. Som Prescott skriver: «Mens manglende selvkontroll (å være impulsstyrt) er problemet ved type 1-atferd, er mangel på selvdisiplin (å gjøre som vi har tenkt når vi møter motstand) problemet ved type 2-atferd» (s. 30).

Den sterkeste delen av boka er den grundige beskrivelsen av «impulser» og «motstand». Prescott bruker figurer og eksempler for å tydeliggjøre disse fenomenene og hvordan de stikker kjepper i hjulene for folk som vil endre atferd.

Gjennom boka følger vi seks personer med forskjellige atferdsutfordringer, blant annet Fred som er avhengig av dataspill. Det fungerer fint å få innblikk i disse menneskenes tanker og følelser. Jeg skulle gjerne sett mer av dem, for eksempel i form av dialoger med behandlere.

Andre halvdel handler om hvordan man kan få til atferdsendring gjennom å bli motivert (kapittel 5), bestemme seg (kapittel 6), gjøre tiltak (kapittel 7) og mobilisere egne ressurser (kapittel 8). Her tar Prescott for seg store tema, noe som er imponerende når boka er på bare 139 sider.

Særlig kapittel 8 har mange konsepter på liten plass. Her bruker Prescott sin erfaring med kognitiv atferdsterapi og beskriver minst åtte forskjellige «tankemessige ressurser». Et eksempel er debattforumet hvor en person forestiller seg en debatt mellom motstridende tanker i hodet for å få et mer balansert forhold til sin atferd. Det er få instruksjoner til hvordan en behandler leder et slikt debattforum. Kanskje hadde boka tjent på å konsentrere seg om færre konsepter, heller enn å dekke alt?

Det hjelper at Prescott legger til både skjemaer til pasientene og tips til behandlere etter hvert kapittel. Skjemaet «suksessfaktorer i endring» er flott, og jeg gleder meg til å prøve det ut med studenter og pasienter.

Atferd og helse er en kompakt bok om et komplisert og viktig tema og er solid forankret i motiverende intervju og kognitiv atferdsterapi. Den er nyttig for klinikere og studenter som vil lære mer om helse, atferd og endring.

Herman Escher Egenberg
h.e.egenberg@medisin.uio.no

Herman Escher Egenberg er lege og stipendiat ved Universitetet i Oslo.