

# Når fagfolk lover for mye



Dag Wollebæk  
forsker I, ph.d.

Det er etisk problematisk når fagfolk låner autoritet til selvhjelpslitteratur som lover mer enn den kan holde.\*



Dag Wollebæk forsker I, ph.d, foto: UiB

En dag dukket en oppsiktsvekkende annonse opp i Facebook-feeden min. Frisk Forlag ville selge meg Den lille boken som kurerer sterk angst. Bokens tittel lover rett og slett at hvis du leser den, blir du frisk fra en alvorlig sykdom. Det var bare å betale 349 kroner og følge «en enkel og effektiv oppskrift».

Jeg avviser ikke at noen mennesker med angst kan ha nytte av å lese boken (men jeg skal komme tilbake til spørsmålet om noen faktisk kan bli verre av å lese den). «En bok som kan være til hjelp for deg med visse typer angst» hadde vært bortimot uproblematisk. Det er framfor alt innsalget jeg reagerer på.

## Min egen angst

Et etisk problem oppstår idet man gir et urealistisk løfte om helbredelse og samtidig krever penger for det. I dette tilfellet at å lese en bok, uten en terapeut til stede, ikke bare:

- kan kurere, men *faktisk kurerer* angst,
- ikke bare *angst*, men *sterk angst* og
- ikke bare *visse typer angst*, der kognitiv terapi med terapeut til stede har vist seg noe effektiv, men *angst i sin alminnelighet*, der resultatene er mindre overbevisende.

Jeg har selv slitt med angst hele mitt voksne liv. Jeg har forsøkt utallige behandlingsmetoder, inkludert kognitiv terapi, som er denne bokens utgangspunkt. Jeg har samvittighetsfullt utført fantasifulle øvelser foreskrevet av terapeuter, uten at jeg har opplevd bedring. Til slutt ga jeg opp terapi og forsonet meg med at livet mitt må leves i oppoverbakke.

*...det er virkelig ikke måte på hvor mye man skal lene seg inn i angsten, i komplett ukontrollerte omgivelser*

Etter hvert har det gått opp for meg at jeg ikke er alene. Metaanalysen til van Dis et al. (2020) viser riktignok at kognitiv terapi med en terapeut til stede har relativt god effekt på PTSD og OCD

etter tolv måneder. Det har imidlertid null effekt på panikkangst og kun en ytterst svak, så vidt signifikant effekt på min diagnose, generalisert angstlidelse (Hedges g, 0.22). De anfører videre at studiene gjennomgående er av lav kvalitet. Blant annet er kontrollgruppen ofte ventelistepasienter, der man kan forvente en noceboeffekt av å vente på noe man tror kan hjelpe (Furukawa et al., 2014). De reelle effektstørrelsene er altså trolig enda mindre.



## «Tenk om det er noe i det»

Selv med en terapeut i rommet blir de færreste som lider av angst, altså friske av kognitiv terapi, med unntak av visse spesifikke diagnoser. Å forvente at å lese en bok på egen hånd vil ha bedre effekt, er ren ønsketenkning. Men slike som meg er desperate etter å slippe plagene og villige til å prøve alt. Til tross for at røde varselamper blinket frenetisk rundt annonsen, og mitt rasjonelle jeg visste at den lovet så altfor mye, kom jeg svært nær å trykke på «kjøp». 349 kroner er et overkommelig beløp, og «tenk om det faktisk er noe i det».

Dette er en mekanisme selgere av mirakelkurer kjenner godt. I løfter om helbredelse fra alternativ medisin kan desperate kreftpasienter se glimt av håp. De vil ikke la noe være uprøvd og betaler for behandlinger de ofte rasjonelt sett vet ikke virker. For: «Tenk om det faktisk er noe i det!» Nøyaktig den samme desperasjonen utnytter Frisk Forlag.

Etter hvert slo system 2-tenkningen inn, og jeg forsøkte å gå i dialog med forlaget på Facebook. Jeg spurte om jeg ville få pengene tilbake dersom angsten ikke ble kurert, og ble da henvist til 14 dagers angrerett. Så raskt – 14 dager – virker mirakelkuren! Jeg etterspurte høflig dokumentasjon på påstandene om helbredelse, noe jeg ikke fikk. Derimot ble kommentarene mine slettet, og jeg ble blokkert fra å kommentere mer.

Takket være Psykologtidsskriftet fikk jeg imidlertid muligheten til å lese et gratis eksemplar. Teksten begynner i samme selvsikre tone og gjør lite for å dempe forventningene: «I dag har vi heldigvis løst mysteriet om den sterke angsten. Vi vet hvordan og hvorfor den oppstår. Ikke minst vet vi hva som skal til for å bli kvitt den!» (s. 13).

Ja vel. Det finnes selvsagt ingen enkelt årsak til at angst oppstår. Men viktigere: Hvis man har en feilfri kur mot angst, hvorfor blir da et mindretall friske, selv med veiledning fra en terapeut? Kan det være at løsningen på angstmysteriet fortsatt ikke er fullkommen? Jeg håper de fleste leserne av Psykologtidsskriftet vil erkjenne at så er tilfelle.

Bokens beskrivelser av angst og spiralene som vedlikeholder den, vil være kjent for alle som har vært i befatning med en kognitiv terapeut. Når vi kommer til løsningene, blir det imidlertid klart at forfatteren lener seg tungt på én spesiell strategi, nemlig eksponering.

Her blir boken virkelig problematisk. For det er virkelig ikke måte på hvor mye man skal lene seg inn i angsten, i komplett ukontrollerte omgivelser.

## Dr. Google

Ett tilfelle med helseangst, som jeg personlig har hatt lang erfaring med, blir beskrevet på s. 88–90. Pasienten, Grethe, blir oppfordret til å «(...) eksponere seg ved å lese om hjerte og hjertesykdom», siden dette for henne er «det motsatte av det som føles naturlig». Selv om det presiseres at en annen pasient, som driver mer tvangsmessig symptomsjekking, bør unngå dette, oppfordrer faktisk teksten en person med helseangst til å oppsøke dr. Google.

Denne typen «eksponering» har vært årsaken til årelange, invalidiserende plager for meg. Jeg ønsker virkelig ikke Grethe så vondt. Doktorgraden min er riktignok ikke i psykologi, men jeg har professorkompetanse i min egen angst og vet at å følge denne oppskriften ville skadet meg alvorlig.



En annen pasient, Pål, er redd for å utvikle vrangforestillinger (s. 112). Her er oppskriften å skrive ned konspirasjonsteorier eller paranoide utsagn, som han så skal ta taleopptak av på mobilen. Så skal han «(...) få en kjempegod eksponering ved å lytte til tvangstankene på repeat så lenge (han) klarer. Gjerne timevis i loop».

Begge disse eksemplene kan muligens ha et terapeutisk rasjonale og verdt å forsøke med en terapeut, men det er svært risikable aktiviteter å sette i gang med på egen hånd. At Pål, som i utgangspunktet har en psykisk lidelse, skal bli helbredet av å lytte på konspirasjonsteorier i timevis i loop, er selvsagt mulig, men en forverring av symptomene virker minst like sannsynlig.

Boken har totalt fem litteraturreferanser. Her bes vi altså om å stole på en forfatter med høy selvtillit, som mener han sitter på løsningen på selveste angstmysteriet. Han ber deg sette i gang med risikable eksperimenter – uten oppfølging og uten kontroll.

## Desperate mennesker

Etter å ha lest boken ble jeg ikke bare bekymret for at desperate mennesker betaler for noe uten effekt, men at den faktisk kan påføre syke mennesker skade.

Boken er skrevet av psykolog Magnus Nordmo. Jeg ønsker ikke å «ta» Nordmo, som kan være offer for overivrige forlagskonsulenter og markedsførere som har bedt ham spisse budskapet. Han behandler imidlertid pasienter og er dermed helsepersonell. Med det følger også et juridisk ansvar under helsepersonelloven.

I lovens § 13, første ledd, heter det at «innholdet i markedsføringen (må) være nøkternt og saklig. Det innebærer at markedsføringen ikke må inneholde opplysninger som kan villede pasientene eller befolkningen. I vurderingen av hva som er villedende skal det blant annet legges vekt på om markedsføringen kan bidra til å utnytte befolkningens mangelfulle kunnskap, eksempelvis om det er et misforhold mellom tilbudet slik det fremgår av markedsføringen, påregnelig resultat og eventuelle uheldige skader eller bivirkninger.»

Et slikt misforhold er åpenbart til stede her.

## Bør trekkes tilbake

Til slutt: Hva forteller det om samfunnets syn på psykisk sykdom at Den lille boken som kurerer sterk angst kan bli markedsført på denne måten? Finnes det andre sykdommer der vi hadde akseptert at helsepersonell selger falske forhåpninger til desperate mennesker? Den lille boka som kurerer kreft?

Kompleksiteten ved angst, hvor vanskelig det er å behandle, det somatiske ubehaget og de alvorlige konsekvensene det har for dem som lider, blir ikke tatt på alvor. «Angst er ikke farlig!» gjentas det ofte i boka. Nei, men det kan være forferdelig vondt og invalidiserende. Sterk angst er en alvorlig sykdom.

Den lille boken som kurerer sterk angst viser at Frisk Forlag er villig til å profitere på folks desperasjon. Det skygger over nytteverdien boken eventuelt ellers måtte ha. Boka bør trekkes fra markedet.

*\* I tråd med Vær varsom-plakatens punkt 4.14. har forfatter Magnus Nordmo og Frisk forlag fått anledning til samtidig imøtegåelse av kritikken mot Den lille boken som kurerer sterk angst.*

## Referanser



- Furukawa, T., Noma, H., Caldwell, D., Honyashiki, M., Shinohara, K., Imai, H., . . . Churchill, R. (2014). Waiting list may be a nocebo condition in psychotherapy trials: A contribution from network meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 130(3), 181–192.
- Nordmo, M. (2022). *En liten bok som kurerer sterk angst*. Frisk forlag.
- Van Dis, E. A., Van Veen, S. C., Hageraars, M. A., Batelaan, N. M., Bockting, C. L., Van Den Heuvel, R. M., . . . Engelhard, I. M. (2020). Long-term outcomes of cognitive behavioral therapy for anxiety-related disorders: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 77(3), 265–273.