

Höhmnn-Kost, A.: *Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) Theorie und Praxis.*

3., aktualisierte und ergänzte Auflage.
Hogrefe Göttingen, Bern, 2018.

Annette Höhmnn-Kost er praktiserende terapeut for integrative bevegelsesterapi fra Ludwigsburg i Tyskland. Hun er utdannet som diplom supervisor og fysioterapeut og underviser i integrativ terapiutdanning både i Norge og i Tyskland.



Dette er tredje utgave av *Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) Theorie und Praxis* som Annette Höhmnn-Kost har gitt ut. Hun har i denne utgaven ajourført og komplettert hele boken og tatt med bidrag fra Frank Siegele som er diplom-pedagog og praktiserende barn- og ungdomspsykoterapeut, og Martin Waibel som er diplom-pedagog og praktiserende bevegelsesterapeut. Bokens primære målgruppe er psykologer, psykoterapeuter, integrativ terapeuter og for fagfolk som jobber med mennesker. Den vil også kunne være til nytte for alle som har forståelse for at alt er levende og i bevegelse, ikke bare kroppslig, men også i bevegelse i forhold til tid og sted, i emosjonelle og kognitive og sosiale bevegelser

Bevegelsesterapi er en terapiform som er veletablert i Tyskland, Sveits, Nederland og Østerrike og benyttes innen psykiatri, spesialklinikker for avhengighetsproblematikk, psykosomatikken, ambulante klinikker, rådgivningstjenester, samt i grupper- og enkelterapi

Integrative Leib- und Bewegungstherapie er en komplett håndbok, oppslagsverk og fagbok som belyser bevegelsesterapeutiske metoder innen integrativ terapi/psykoterapi, men også en bok som henvender seg til mennesker som har personlig interesse og er søkende etter svar og hjelp i en vanskelig situasjon. Forfatteren tar utgangspunkt i egne erfaringer som terapeut, som er basert på et bredt, vitenskapelig fundament innenfor integrativ terapi.

Boken er lettlest med godt språk og godt layout og er full av faglighet og kunnskap. Den er meget pedagogisk strukturert med tydelig markering av illustrasjoner og spesielt viktige poenger. Hvert kapittel avsluttes med informative, praktiske eksempler.

Forfatteren ønsker ikke at boken skal beskrives som en lærebok, men som en bok som gir kunnskap på en levende, bevegende måte. Jeg synes hun har lykket med dette, og boken er et fangende og givende oppslagsverk. Selv bruker jeg boken nesten daglig i min masterstudie innen psykisk helse og i videreutdanningen som integrativ terapeut. Jeg er fascinert av forfatterens lette formidling og av hvordan hun i boken klarer å gjenspeile den energi hun utstråler i møte med sine pasienter.

I den nye utgaven supplerer hun tidligere versjoner med nye temaer som budoterapi (arbeid med martial art, Frank Siegele), ressursorientert arbeid med unge mennesker (Martin Waibel), naturterapi for traumatiserte mennesker og terapeutisk håndtering av aggressive impulser og vanskelige følelser. Resultatet blir en mer komplett og helhetlig utgave. Boken er tidstilpasset og aktuell i vår nye verden, som er preget av voksende misforhold mellom den sosiale og digitale verden, hvor til og med mellommenneskelighet står i fare for å digitaliseres.

Boken tydeliggjør kjernen i integrativ terapi; nemlig at den levende «Leib» og dens mellommenneskelighet er grunnlaget i ressursorientert, konfliktløsende, bevissthets- og utviklingsfremmende arbeid.

«Leib» (wie er leibt und lebt) er sentralt i integrativ terapi og er et gammelt tysk begrep som gjenspeiler flersidige forståelsesområder i møte med mennesker. Leib betyr å forstå mennesker i livssammenheng i den sosiale og økologiske kontekst og kontinuum.; vi trenger mennesker for å være mennesker!

Jeg vil anbefale boken til kolleger i helsevesenet og spesialisthelsetjenesten, studenter i integrativ terapi og psykoterapi og alle som er interessert i å jobbe med det hele mennesket; kropp, sjel og ånd. *Integrative Leib- und Bewegungstherapie* står tydelig frem som et viktig bidrag til litteraturen innen vårt fagområde.

Boken er skrevet på tysk, men den som tar den språklige utfordringen vil finne at dette blir svært lønnsomt gjennom den faglige nytte og innsikt som boken gir.

Boken kan bestilles via Hogrefe Verlag (www.hogrefe.de) og koster 29,95 Euro.

Heidi Teschke, sykepleier ved Sykehuset i Vestfold HF med spesialisering i anestesi og psykiatri, videreutdanning i integrativ terapi og pt. mastergradsstudent i psykisk helsearbeid ved Universitetet i Sørøst-Norge. Driver også egen praksis gjennom foretaket Din Kropp og Sjel.