

*Venner – find de rigtige. En guide til teenagere (og deres voksne)* er skrevet af en engelsk forfatter, som har skrevet flere både fiktions og non-fiktions bøger til teenagere. I denne bog forklarer hun på en let forståelig måde, hvorfor det er vigtigt for mennesker at have venner og særligt i teenagealderen. Hun giver også sine bud på, hvad teenagere kan fokusere på, når de indgår og vedligeholder venskaber.

Forfatterens mål er at forklare teenagere og deres voksne, hvorfor det er helt naturligt og sundt for teenagere at bruge så meget energi på venskaber, samt at give handlestrategier til venskaber, både når de fungerer eller er udfordrende. Samtidig vil hun gerne normalisere alle de mange facetter, bekymringer og glæder, der er forbundet med at indgå i teenagevennskaber.

I bogen forklares både, hvad gode og dårlige venskaber er, samt at de vigtigste ingredienser er gensidighed og ligeværd. I den forbindelse uddybes bl.a. fordele og ulemper ved at have sine venner online og i verdenen uden for de sociale platforme. Forfatteren giver sine meget konkrete og let overførbare råd til, hvordan man etablerer venskaber og beskriver også, at venskaber hverken kommer eller forbliver uden hårdt arbejde. Hun fremhæver, at alle venskaber har sin tid, og at det i denne forbindelse er helt naturligt, at nogle venner glider fra hinanden, mens andre kan bestå et helt liv. Uagtet længden vil der dog opstå konflikter i alle venskaber, og her gives også konkrete bud på, hvordan en teenager kan håndtere dette. Her fremhæves bl.a. vigtigheden af at øve sig på at se tingene fra andres side samt evt. at kunne sige undskyld, selvom det sjældent er nogens intention at gøre andre kede af det.

Der gives også talrige eksempler på, hvordan mennesker er forskellige, samt at både adfærd og personlighed har meget at sige ifht. at få de venskaber, der er rigtige og gode for én. I denne forbindelse omtales også forskellige personlighedstyper, fx introverte vs. ekstroverte, og forfatteren forklarer, hvordan bl.a. evnen til at udvise empati og sætte sig i den andens sted er meget forskellig og også kan afhænge af ens aktuelle overskud og stressniveau. Forfatteren inddrager også gruppedynamikker og klikeadfærd og fremhæver, hvordan grupper kan få alle mennesker og særligt teenagere til at udvikle sig socialt, men også til at skubbe egne grænser og måske handle mod ens egne værdier i håbet om at få gruppens anerkendelse. Forfatteren har også dedikeret flere kapitler til følelsen af ikke at passe ind i fællesskabet, samt hvad man evt. kan gøre for at finde ven- og fællesskaber, der er gode for én.

Bogen består af teoretiske forklaringer og henvisninger til forskning serveret i et letlæseligt hverdagssprog, og der bliver løbende samlet op i små gode punktopstillede oversigter samt små tests, hvor man kan afprøve sig selv ifht. kapitlernes emner.

I min optik er bogens største ulempe, at der ikke er én eneste illustration i hele bogen. Alt er tekst. Det stiller store krav til læserens evne til at bevare fokus og danne relevante indre billeder, som kan omsættes til egen hverdag. Selvom teksten er let læseligt, er der stor risiko for, at hovedmålgruppen af teenagere (og en del voksne) vil miste interessen allerede før eller undervejs i læsningen af bogen, fordi de i øvrigt gode pointer ikke understøttes visuelt.

Bogen er skrevet til teenagere, men den kan med fordel også læses af både forældre og fagpersoner, som til dagligt skal omgås og rådgive teenagere. De mange baggrundsforklaringer og helt konkrete go-to overvejelser/lister kan være til stor inspiration for både teenagere og voksne ifht. at forstå helt normal teenageadfærd samt at få og give guidning på vejen til givtige og sunde venskaber.

*Af Catrine Madsin, autoriseret psykolog*

