

Jeg har med interesse læst bogen *Det gør ondt i maven, mor*, som jeg kan give mine varmeste anbefalinger.

*"Når vi taler om opdragelse af vores børn, handler det i virkeligheden om opdragelse af os selv som voksne"* (p. 12). Med dette udgangspunkt guider bogen læseren igennem mange af de udfordringer, forældre i dagens Danmark kan stå overfor. Det er således en bog om opdragelse og om at være forælder, der handler ganske lidt om børn, og ganske meget om, hvordan man som menneske og forælder kan arbejde med sig selv og derigennem møde sine børn i øjenhøjde og skabe gode, trygge og tydelige rammer for dem.

Bogens ni letlæste kapitler behandler følgende temaer: Forældres egen bagage, selvværd, ro, at lytte, indføling og empati, online-liv, fysisk kontakt, at holde af sig selv samt disciplin. Alle bogens kapitler har et dobbeltfokus på den måde, at hvert kapitel tager udgangspunkt i, hvordan man kan give sine børn noget godt ved at have fokus på det i sit eget liv. Fx skriver forfatterne om, hvordan man kan skabe ro for sit barn ved at skabe mere ro i sit eget liv. Om at lære barnet at lytte ved selv at øve sig på det og være en god rollemodel. Og om at give barnet gode rutiner i deres onlineliv ved at være bevidst om sit eget forbrug. Og så videre. Der er således fokus på både det, man giver til sit barn, og det, man giver sig selv.

Alle bogens kapitler er bygget ens op. Hvert kapitel begynder således med det, forfatterne kalder "Betragtning", som er en refleksion over kapitlets tema. Dette følges op af individuelle tekster af de to forfattere, hvor de deler personlige historier, egne betragtninger samt erfaringer fra egen klinisk praksis (forfatterne er henholdsvis psykolog og psykoterapeut). Hvert kapitel sluttet af med "Eftertanker", der både fungerer som en opsummering af kapitlet og samtidig bidrager med en række konkrete forslag til, hvordan man kan arbejde med kapitlets tema i forhold til både sig selv og sine børn. Denne struktur fungerer rigtig godt og skaber plads til en fin blanding af refleksioner, private og personlige praksiserfaringer samt konkrete råd.

Forfatterne har sidst i bogen præsenteret en litteraturliste med forslag til videre læsning, og de har en ganske kort kildeliste. De gør dog overordnet ikke brug af kilder, men tager i stedet udgangspunkt i egne refleksioner, betragtninger samt personlige og professionelle erfaringer. Jeg tog undervejs mig selv i, at når jeg var uenig med forfatterne, så anklagede jeg dem i mine tanker for, at de manglede kilder. Når jeg var enig, satte jeg til gengæld ikke spørgsmålstejn ved deres udsagn, fordi det, de skriver, jo giver så god mening og er så rigtigt. Det fik mig til at smile af mig selv og min egen dobbeltmorale. Andre gange savnede jeg kildehenvisninger, fordi det, de skrev, lød spændende, og jeg gerne ville læse mere.

En af bogens styrker er de til tider ganske personlige fortællinger fra forfatterne egne liv, hvor de deler ud af blandt andet udfordringer i forælderrollen, tanker ved deres skilsmisser samt den bagage, de selv bærer på fra egen opvækst. Disse personlige erfaringer gør, at bogen ikke bliver en løftet pegefinger, men derimod udstråler at: "du og jeg, vi er i det her sammen". En anden styrke er de mange konkrete, og oftest overkommelige, anbefalinger og forslag, der også her er uden løftede pegefinger. Endnu en styrke er, at forfatterne tilsammen har fem børn i aldersgruppen 2 til 18 år, hvilket betyder, at de er opmærksomme på at differentiere mellem, hvad små og store børn har behov for, samt hvordan udfordringerne for forældrene kan ændre sig med børnenes alder.

Bogen fungerer overordnet rigtig godt, og jeg har løbende anbefalet den til klienter, jeg har talt med i min praksis. Hvis jeg skal nævne en svaghed ved bogen, så er det, at kapitlerne nogle gange bliver lidt forvirrende, fordi forfatterne til tider kommer lidt vidt omkring inden for de forskellige temaer og dermed også nogle gange bevæger ud over de temaer, de ellers slår an i de enkelte kapitler. Det kan opleves som om, de nogle gange skifter emne midt i et kapitel, eller at et afsnit er placeret i det forkerte kapitel. Dette er måske til dels også et resultat af, at forfatterne har lavet det greb, at forbogstaverne i kapitlernes titler tilsammen danner ordet "Kærlighed". Dette betyder, at kapiteltitlerne ind i mellem er lige lovligt kreative og dermed ikke altid helt dækkende for det faktiske indhold. Disse ting ødelægger dog på ingen måder bogens helhed.

Jeg kan varmt anbefale bogen til både forældre samt professionelle, der arbejder med forældre.

*Af Majken Skjølstrup, privatpraktiserende psykolog*

