

Charlotte Søderberg, der står bag denne bog, er uddannet cand. scient. i idræt og psykologi samt arbejder som motivationscoach.

Denne kombination af interesser må værket siges at afspejle. *Motioner din hjerne* handler i det store hele om vigtigheden og fordelene ved motion, samt hvilke effekter motion, eller mangel herpå, kan have på menneskets hjerne.

Desuden handler bogen om, hvordan motion kan være med til at forebygge, og udsætte, aldersbetinget mental degeneration. Hvilket netop afspejles i underoverskriften; *Din mentale pensionsopsparing*.

Charlotte Søderberg beskriver i bogen, de forandringer der er sket, i relation til mængden og måden hvorpå mennesket historisk har bevæget sig – fra stenalderen og op til i dag.

Det sættes i relation til en fremstilling af, at vores hjerner på mange måder stadig tager form af at være en 'stenalderhjerne'. Men 'stenalderhjernen' passer ikke nødvendigvis godt til, den måde vi lever i dag.

Rent praktisk betyder det, ifølge Charlotte Søderberg, at vi i dag bevæger os langt mindre, end hvad vi har behov for, hvilket resulterer i, at vores hjerner går glip af en masse godt, der kan gavne og styrke vores mentale funktioner og sundhed.

Herunder fremlægges, hvorledes motion således kan gavne indlæring og hukommelse, hvordan det kan hjælpe på vores kreative virke og hertil, hvordan det kan være med til at forebygge og afhjælpe psykiske lidelser og tilstande samt hjernesygdomme som blandt andet Alzheimers, demens, depression og angst.

Bogen er med sine 205 sider opdelt i 13 kapitler. Hertil er en liste med begreber, fakta og forklaringer, en kildeliste, noter, forfatterens tak og en kort beskrivelse af forfatterens baggrund samt virke. Dermed holdes kapitlerne korte og er overskuelige, såfremt man ønsker at opdele sin læsning af bogen over flere omgange.

På samme vis egner kapitelopdelingen sig hertil, da hvert kapitel i og for sig er ret afgrænset i hvert sit tema. Selvom kapitlerne inviterer til, at læseren kan plukke og læse de kapitler, der måttes findes relevante og interessante for den enkelte, er der en god og naturlig rækkefølge i forhold til, hvilke temaer der behandles i hvilke kapitler. Hvorfor værket derfor med fordel også vil kunne læses fra ende til anden med kapitlernes fremlagte rækkefølge.

Såfremt man som læser vælger at gøre sidstnævnte, kan man støde på, at værket indeholder flere gentagelser af pointer, der tidligere er ekspliciteret på noget lignende vis blot i anden kontekst. Dette gør dog også, at værket henvender sig til et bredt publikum og ikke kun til eksempelvis fagfolk med en bred viden indenfor det psykologiske område. Hvilket endvidere understøttes af en simpel, letlæselig sprogbrug og sætningsopbygning samt definitioner og forklaringer, hvor der er anvendt fagtermer.

Som læser kan man savne flere direkte kildehenvisninger, og det ville understøtte forfatterens argumentation, hvis en påstand blev underbygget af en henvisning til undersøgelse eller lignende.

I relation hertil kunne det højne værkets objektivitet med flere nuancer på blandt andet fremførte pointer og undersøgelsesresultater. Eksempelvis kan nævnes, at der i kapitel tre beskrives, hvordan det at spille fodbold havde en fantastisk positiv effekt på en gruppe af psykiatriske patienter. Her kunne det have været yderst interessant, at værket havde suppleret dette med en diskussion af, hvilke andre faktorer, der yderligere kan have spillet ind på patienternes bedring, såsom eksempelvis en tidsfaktor.

Yderligere kunne det have været interessant med mere viden om, hvorvidt denne patientgruppe eksempelvis blev sammenlignet med en kontrolgruppe, for at invitere læseren til selv at vurdere omfanget af de fremlagte positive effekter. Naturligvis kan den interesserede læser selv slå dette op i en læsning af det pågældende studies undersøgelsesrapport, men en ganske kort beskrivelse heraf i sammenhæng med fremlæggelsen af forsøget og dets resultat, ville løfte bogen til en ny og nuanceret højde.

I samme boldgade bør nævnes bogens mere overordnede pointe om motions positive effekt. Jeg tilskriver mig fuldkommen enighed i, at motion kan have rigtig mange positive effekter og nærmest altid er en god løsning eller i det mindste er et alletiders supplement på vejen til bedring og psykisk velbefindende generelt. Det skal der ikke herske nogen tvivl om.

Men det er ikke altid den entydige sandhed. Som med så meget andet, er der undtagelser. Som eksempelvis også ved brugen af antidepressive kan der være nogle begrænsninger og omfattende mængder af motion ligefrem kan gøre mere skade end gavn. Herunder blandt andet ved tilfælde af stressbelastninger, hvilket der er flere nyere studier omkring, der med fordel kort kunne skitseres.

Sådanne nuancer kunne det være interessant, at forfatteren supplerede med, om ikke andet blot flygtigt, for netop at invitere læseren til at reflektere nærmere over dette yderst essentielle emne, der fortjener belysning, som denne bog på så fin og overskuelig vis giver det.

Af Susanne Lip ter Beek, cand. psych. aut.