

”Kvalme” er en tegneserie, som handler om angsten for at kaste op. Fortællingen tager udgangspunkt i pigen Raina’s liv. Raina er på mange måder en helt almindelig pige, som har en velfungerende familie, hun har nogle gode venner, og egentligt er hun glad det meste af tiden. Det er indtil, at familien rammes af en virus, hvor de bliver syge og kaster op. For selvom at Raina bliver rask, bliver alting ikke helt det samme igen. Raina begynder nemlig at bekymre sig om at blive syg igen. Hun begynder at undgå bestemte madvarer, hun bliver bekymret for bakterier på håndtag, og ikke mindst mærker hun en masse i kroppen.

Og da tingene samtidigt bliver sværere i skolen, bliver både bekymringerne og uroen i kroppen så forstyrrende, at Raina får brug for professionel hjælp. Igennem bogen følger vi Raina i skolen, i hjemmet og i samtalerne med en psykolog. Med en humoristisk tone tager forfatteren os med ind i svære emner som angst, bekymring, tankemylder, svære venskaber med mere. Bogen viser os, hvor betydningsfuldt det er for et individ at kunne tale højt om sine bekymringer. Den viser også, at alle har hver deres udfordringer at kæmpe med. Undervejs i samtalerne med psykologen opdager Raina, at der er måder hun kan håndtere sine bekymringer på. Hun begynder at afprøve nogle metoder for at udfordre sin angst. Til slut i bogen ser vi, at Raina finder modet til at dele sin historie med sine klassekammerater, og det bliver anledningen til starten på et nyt og uventet venskab.

Bogen får mine varmeste anbefalinger. En del af den litteratur, der findes om angst, har fokus på at beskrive faktuelle forhold omkring angstens mekanismer. I denne bog tages der udgangspunkt i et individ og vedkommendes liv. Ved at fokusere på at beskrive hovedpersonens livshistorie, relationer og forskellige kontekster understreges det, at angst er en tilstand, der kan ramme alle mennesker – også ’helt almindelige’ børn og unge. Der er et fokus på det hele menneske og ikke blot diagnosen. Bogen lykkes også rigtig fint med at fortælle om emnet på en medfølelse og autentisk måde, samtidigt med, at der også er en lethed og humoristisk sans til stede. Bogen er fyldt med rigtigt fine illustrationer, og særligt illustrationerne, der er knyttet til samtalerne med psykologen er stærke. De illustrer så fint, hvor mange ord, følelser og tanker Raina rummer, hvor svært det er at udtrykke bare en brøkdel af det – og hvor forløsende det er, når det endeligt lykkes. Helt praktisk kan bogen også anbefales pga. sværhedsgraden. Da det er en tegneserie, vil bogen kunne læses af børn, som har læsevanskeligheder eller er meget lidt motiverede for at læse bøger med mange ord. Sværhedsgraden betyder også, at den nemt vil kunne inddrages i kortere samtaleforløb, eller den kan fungere som omdrejningspunkt for samtaler med forældre, AKT-lærere eller andre voksne. Overordnet set lykkedes bogen enormt fint med at almengøre bekymringer og angste tanker – dog uden at underkende, at disse kan overtage i en grad, hvor den unge/barnet får brug for hjælp. Vigtigst af alt er bogen med til at indgyde håb hos børn og unge, som kæmper med angst og bekymringer. Håbet i fortællingen forstærkes yderligere af, at forfatteren har skrevet bogen ud fra sine egne livserfaringer – og dette beretter hun om på de sidste sider af bogen. Således afsluttes bogen med budskabet om, at man ikke er alene om sine kampe, og at man med tiden godt kan formå at tage styring over sin angst.

*Anmeldt af Lydia Samuel, psykolog, Aarhus Kommune, Børn og Unge*