

Bogen *Kort og godt om unge & stress* er en fin, informativ bog. Den kan både læses i sin helhed, men også som et lille let opslagsværk, da den er inddelt i hhv. et afsnit primært til den unge; et til forældrene og et til den unges undervisere. Hvert afsnit er beregnet til at klæde den pågældende bedst muligt på til at støtte og hjælpe eller til at give selvindsigt. Slutteligt i bogen er et par siders henvisninger med link, hvis man søger rådgivning og hjælp, et fint lille kort spørgsmål-svar afsnit, hvor pointer fra bogen gentages som svar. Derudover afsluttes bogen med tips og øvelser til den unge. Tips til hvordan man fx kan åbne op overfor et andet menneske omkring det som er svært, hvordan man stopper negative tanker og får et andet syn på sig selv. Derudover er der også øvelser, som den unge selv kan lave med det formål at skabe ro og give en øget kropsfornemmelse.

Bogen lægger ud med et overordnet kapitel, der omhandler, hvad stress er, hvad der sker i kroppen samt de emotionelle og sociale følger. Bogens fokus er den stress, som et ungt menneske kan opleve, og det understreges, at stress ikke kun er noget indre, men også er en tilstand, der påvirker og påvirkes af vores hverdag og det at balancere mellem ungdommens udfordringer. Kapitlet afsluttes med en meget overskuelig faktaboks om, hvad de kropslige-, psykiske-, sociale- og adfærdsmæssige stresssymptomer er.

Kapitlet til den unge er skrevet i et tydeligt og direkte sprog. Der beskrives, hvilke områder stress påvirker, og der gives gode råd til, hvad man selv kan gøre for at reducere stress.

Kapitlet til forældrene beskriver, hvordan stress kan opleves hos forældre, og hvordan man kan være en hjælp for den unge. Blandt andet diskuteres hvorvidt symptomer er stresssymptomer eller almindelige ungdomstræk. Kapitlet lægger op til at forældrene ses som naturlige hjælpere ift. sammen at reducere stress og forebygge den i familien.

Kapitlet til lærerne kommer bl.a ind på, hvordan stress kan opleves i uddannelsessammenhænge, samt hvordan læreren kan hjælpe med at reducere en elevs stress. Kapitlet indeholder også en faktaboks til læreren ift hvilke kropslige-, psykiske- og adfærdsmæssige symptomer, man skal være opmærksom på.

Som beskrevet runder bogen derefter af med et par siders spørgsmål-svar, link til hvor der kan søges hjælp og rådgivning samt tips og øvelser til den unge.

Bogen henvender sig primært til unge mennesker. Min vurdering er, at unge fra sidste del af udskoling og fremefter vil kunne have gavn af den. Den henvender sig på en direkte og fin måde til den unge læser og er skrevet i et let forståeligt sprog uden svære faglige termer. Der kræves ingen forudkendskab til stress for at få udbytte af bogen, da den er beregnet på den helt almindelige gennemsnitlige unge og dennes forældre. Dog gør dette, at den på nogle områder kan virke lidt overfladisk, da flere af emnerne ikke diskuteres i dybden, men som selvhjælpsbog til unge og forældre fungerer den fremragende.

Bogen har et let tilgængeligt layout med hjælpsomme faktabokse og overskrifter som let guider læseren ift. at læse det relevante. Det er på ingen måde et krav at læse hele bogen fra ende til anden, da man kan få et fint og relevant udbytte ud af de kapitler, man selv finder nyttige.

Alt i alt en fin selvhjælpsbog for unge, der oplever, at de har symptomer på stress.

*Af Hanna Lodahl, psykolog ved Aalborg PPR*

