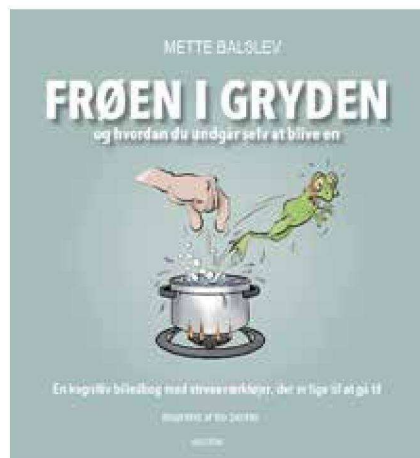


FRØER OG STRESS



Mette Balslev: *Frøen i gryden og hvordan du undgår selv at blive en. En kognitiv billedbog med stressværktøjer, der er lige til at gå til.* Forlaget Historia 2020. 115 sider, kr. 249,95.

Forfatteren er uddannet kognitiv coach og kognitiv psykoterapeut MPF. Hun har en diplomuddannelse i psykologi og i uddannelses-, erhvervs- og karrierevejledning og er mindfulnessinstruktør. Bogen bygger på tredje bølge af kognitiv adfærdsterapi, hvorunder hører *Compassion Focused Therapy*, *Mindfulness* og *Acceptance & Commitment Therapy* (ACT).

Forfatterens ærinde er at dele så meget viden som muligt med så mange mennesker som muligt, hvilket lykkes godt på grund af det let tilgængelige sprog, de humoristiske, farverige

tegninger og små citater, som gør, at bogen kan læses af de fleste. Den er klart og overskueligt inddelt i kapitler, som frit kan læses uafhængigt af hinanden, alt efter hvad man skulle finde relevant for sin situation.

Læseren får først en baggrundsforståelse for, hvad der sker i kroppen, når vi udvikler stress. De følgende kapitler omhandler bl.a., hvorledes stress viser sig, situationen når du er sygemeldt med stress, genopstart på arbejde og hvorledes du kan komme ovenpå igen og blive bedre til at tage styringen over dit eget liv. I hvert af de ovenstående kapitler forklares på en positiv, anerkendende og illustrativ måde, hvorledes stress langsomt kan udvikle sig, uden at vi selv bemærker det. Der er let genkendelige eksempler fra hverdagen, både fra arbejdspladsen og i fritiden, med venlige reflekterende spørgsmål til læseren – alt sammen med gode, overkommelige råd til at gribe dagligdagen anderledes an med henblik på enten at forebygge stress eller at komme ovenpå efter en stresssygemelding.

I den sidste del af bogen præsenteres læseren for den kognitive tankegang, og hvorledes vores tanker og bekymringer påvirker os, og også her gives korte og meget overskuelige råd til at få gode og forebyggende vaner i forhold til at forebygge stress. Forfatteren giver også en lille introduktion til mindfulness for den absolutte nybegynder, og afslutningsvis stilles nogle spørgsmål til læseren med henblik på at hjælpe denne med at finde sin egen vej i livet og blive klar på egne værdier.

Forfatteren er lykkedes godt med at omsætte evidensbaseret teori til let tilgængelige budskaber og gode råd. De humoristiske illustrationer

og mange små citater gør bogen indbydende og budskabet nemmere at huske. Flere af citaterne er jeg under gennemlæsningen gået tilbage til og har brugt som fokuspunkter under en travl hverdag – og jeg har oplevet dem som en god hjælp.

Selv om bogen i sin enkle fremtoning er let at gå til, er den også anvendelig for den læser, som sidder inde med en større viden om stress, kognitiv adfærdsterapi, mindfulness og ACT. Her vil bogen kunne fungere som en let tilgængelig opslags-/huskebog. Forfatteren skriver i indledningen: "Genkendelse er med til at styrke nye rutiner og adfærd – og jo mere stresset du er, jo mindre kan du rumme at læse og tilegne dig ny viden." (s.7). Netop derfor er bogen anvendelig både for den mere velbevandrede inden for området og for den med mindre kendskab.

Frøen i gryden er en bog, som jeg vil have liggende på min arbejdsplads. Under mit arbejde med relationer og mennesker i sårbare situationer kan det somme tider være svært at respektere min egen grænse for rimelig arbejdsmængde. Bogen kan her fungere som en guide til at huske mig på, at den, som skal hjælpe andre, først og fremmest skal kunne hjælpe sig selv. Alt i alt en bog, som henvender sig bredt, og som med sin lette tilgængelighed i enhver situation vil kunne anvendes til at minde om, hvad man selv kan gøre for ikke langsomt at blive kogt som frøen i gryden. Den kan læses uanset, om du er stressramt, bekymret for om du er ved at blive det – eller blot har lyst til at optimere dit hverdagsliv. Jeg kan give bogen mine varmeste anbefalinger.

Lene Tranholm Gram
Psykoterapeut MPF

