

"Der var engang, da "kernefamilie" betød en mor, en far og deres fælles børn. I dag ser familier tit forskellige ud, og din kernefamilie er dem, du oplever, er kernen i dit liv."

Sådan står der i den nye bog *Ung kend din krop*, en bog der henvender sig til børn og unge, men som mange mennesker kan have gavn af at læse. Forældre vil kunne bruge den til at starte en god dialog med deres børn om at blive teenager, og de forandringer både kroppen og psyken gennemgår. Bogen vil også kunne hjælpe lærere til at håndtere en nuanceret samtale om køn og seksualitet. Men den henvender sig primært til 10-16 årige, der vil kunne genkende sig selv i den.

Udover ovenstående citat med kernefamilien er der mange andre gode budskaber i bogen, der på trods af sin lille størrelse dækker de vigtigste områder som børn og unge beskæftiger sig med. Bogen kan både læses igennem relativt hurtigt, men også bare bruges som opslagsbog. Efter hvert afsnit er der links til steder man kan henvende sig, hvis man har brug for hjælp, hvilket kan være uundværligt, når nu nettet blomster med informationer der kan være ukorrekte.

Bogen læner sig op ad koncepterne bag *Kvinde kend din krop* og *Kend din krop, mand*, men er mere moderne, da den henvender sig til alle køn. Begrebet 'normal' bliver nuanceret igen og igen, så meget faktisk, at jeg godt kunne få lyst til at give forfatterne en synonym ordbog, så de kunne have varieret ordet 'normalt' med tit, ofte, almindeligt, osv. Det er dog samtidigt hele idéen med bogen, at få talt om at det, at føle sig unormal, er helt normalt.

Det er til gengæld det eneste kritiske jeg vil sige om bogen, for den har ellers kun vakt min begejstring.

*Af Karina Kehlet Lins, klinisk psykolog og parterapeut*

