



BOG

# EN FLOD SKAL VÆRE I BEVÆGELSE - SAMTALER OG ERINDRINGER OM ANGST OG DEPRESSION (/BOEGER/EN-FLOD- SKAL-VAERE-I-BEVAEGELSE-SAMTALER- OG-ERINDRINGER-OM-ANGST-OG- DEPRESSION)

Af  
Anne Lise Marstrand-Jørgensen (/forfattere/anne-lise-marstrand-jorgensen)  
( 2018 )

LÅN PÅ BIBLIOTEKET ([HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?FRAGMENT=CONTENT&SEARCH\\_BLOCK\\_FORM=870970-](https://bibliotek.dk/da/search/work/?fragment=content&search_block_form=870970-BASIS%3A54927479)

BASIS%3A54927479)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression) for at  
anmelde

Facebook ([http://www.facebook.com/share.php?](http://www.facebook.com/share.php?u=https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression&status=En%20flod%20skal%20være%20i%20bevægelse%20-%20samtaler%20og%20erindringer%20om%20angst%20og%20depression)

Tweet ([https://twitter.com/intent/tweet?url=https://litteratursiden.dk/boeger/en-](https://twitter.com/intent/tweet?url=https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression&status=En%20flod%20skal%20være%20i%20bevægelse%20-%20samtaler%20og%20erindringer%20om%20angst%20og%20depression+https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

[u=https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-](https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

[flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-](https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

[bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-](https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

[depression&status=En flod skal være i bevægelse - samtaler og erindringer om](https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

Nuanceret, smuk og opløftende bog om angst og depression

[depression&title=En%20flod%20skal%20være%20i%20bevægelse%20-%20samtaler%20og%20erindringer%20om%20angst%20og%20depression](https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

[angst og depression+https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-](https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

[og erindringer om angst og depression\)](https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

[bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression\)](https://litteratursiden.dk/boeger/en-flod-skal-vaere-i-bevaegelse-samtaler-og-erindringer-om-angst-og-depression)

TAGS:

[AFFEKTIVE SINDSLIDELSER \(/TAXONOMY/TERM/29911\)](#)

[ALTERNATIV BEHANDLING \(/TAXONOMY/TERM/13578\)](#)

[ANGST \(/TAXONOMY/TERM/446\)](#)

[ANGSTNEUROSER \(/TAXONOMY/TERM/29916\)](#)

[DEPRESSION \(/TAXONOMY/TERM/2176\)](#)

[FORSKNING \(/TAXONOMY/TERM/3346\)](#)

[MEDICIN \(/TAXONOMY/TERM/7064\)](#)

[PSYKISK SYGE \(/TAXONOMY/TERM/8636\)](#)

[PSYKISKE SYGDOMME \(/TAXONOMY/TERM/8642\)](#)

## ANMELDELSE



(/users/barbara-rugholm-hessellund)

Af Barbara Rugholm Hessellund (/users/barbara-rugholm-hessellund)

Redaktør  
14 dec.18

**Nuanceret, smuk og opløftende bog om angst og depression.**

Som blot 12-årig kom Anne Lise Marstrand-Jørgensen i kontakt med det psykiatriske system, fik diagnosen depression og kom i medicinsk behandling. Siden trappede hun ud af medicinen og afsøgte andre muligheder for

behandling og terapi. Hendes meget personlige bog tager udgangspunkt i egne erfaringer og nysgerrighed om behandling og årsager til affektive lidelser og viser, hvor komplekse størrelser angst og depression er.

Bogen er baseret på forfatterens samtaler med professionelle, som arbejder med evidensbaseret forskning inden for angst og depression. Desuden opsøger Marstrand-Jørgensen en hospitalspræst og hospitalsimam. Alle fortæller om deres forskning og erfaringer, men de giver også en mere personlig indgang til deres job. Fællesnævneren er et dybfølt ønske om at hjælpe andre mennesker ud af lidelsen, hvad enten det er med medicin, meditation, psykoterapi, mindfulness eller tro.

Forfatteren og læseren bliver klogere på forskellige muligheder for medicinsk og alternativ behandling. Det er ikke en behandlingsmanual, og der findes ikke noget quick fix. Der er desuden meget forskellige holdninger til den medicinske behandling, men det er heller ikke simpelt og ikke altid et enten eller. Der er dog bred enighed om, at medicin ikke bør stå alene, og det gør den alt for ofte. Herfra følger interessante overvejelser om genetik, opvækst og strukturer i samfundet.

Når tæt ved en halv million danskere tager lykkepiller, har Anne Lise Mastand-Jørgensen umiddelbart skrevet en af årets vigtigste bøger med et stort læserpotentiale. At bogen yderligere byder på gode refleksioner over samfundet, fællesskabet, kunsten og sindet, gør den endnu mere læseværdig, hvad enten man kender til sygdommen fra sig selv eller som pårørende. Danmarks lave politisk prioritering af psykiatrien og den mentale sundhed er et andet væsentligt aspekt i bogen med nedslående fortællinger om nedlæggelse af sengepladser og lukkede hospitaler.

Særligt kapitlerne om børn og unge med psykiske lidelser greb mig om hjertet, og det kan undre, at en tidlig indsats ikke prioriteres højere. Anne Lise Marstrand-Jørgensen fortæller selv om at være et barn fyldt med angst og ensomhed. Først da hun som fjortenårig begyndte at høre The Smiths og læse Sarvig og Sylvia Plath i smug, gik det op for hende, at det hun følte havde et navn.

Det meget udbredte begreb "særligt sensitive børn" er der intet belæg for, fastslår Barbara Hoff, professor i klinisk børnepsykologi. Det er behæftet med fejl, mangelfuldt og fejl citeret. Der er angste børn, og hvis de får hjælp til at kæmpe sig ud af angsten, er de hverken særligt sensitive eller sårbare, men superseje. I det hele taget kritiserer flere røster i bogen manglen på evidensbaseret forskning indenfor angst og depression. Alt for meget synes op til den enkelte psykologs værktøjskasse og den praktiserende læges receptblok.

At bogen også giver stemme til filosofien og troen er en yderligere styrke, og kapitlet med Rigshospitalets hospitalspræst læste jeg med stor interesse. Af sygeplejerske, pædagoger, præster og andre som omgås skrøbelige mennesker, kan vi lære meget. Her får vi også bogens nok allervigtigste påmindelse om, at vi hverken er alene eller unikke. Præsten citerer Søren Ulrik Thomsen: "Jeg går ikke i kirke for at udvikle mig, men for at afvikle mig". Svend Brinkmann siger ofte nogenlunde det samme med andre ord. Anne Lise Marstrand afvikler sig i kunsten og litteraturen, og i denne sprække er der frelse at finde fra det brydsomme liv.

## BOGDETALJER

