

NUMMER 9



Det er okay at føle - angst

19. marts 2020 af [Cæcilie Emborg](#)

0

DET ER OKAY AT FØLE

999999

Forfatter/tegner: Simone

Thorup Eriksen

Forlag: Grønningen 1

Form: Billedbog

Udgivelsesår: 2020

Udgivelsesland: Danmark

Kan man tegne sig ud af sin angst? – Simone Thorup Eriksen gør et hæderligt forsøg i "Det er okay at føle". Den nye billedbog er lidt for pæn, men en tiltrængt visualisering af usynlig sygdom.

En billedbog for voksne

Det er okay at føle er en billedbog som dem vi læste i børnehaven... bare til voksne. Gennem diagrammer og små spøgelse, sætter Simone Thorup Eriksen billede på sin oplevelse af angstens natur. Ifølge forfatteren selv med ønsket om at "man kan spejle sig i tegningerne" og at "den kan hjælpe med at forklare, hvordan man har det, når det er for svært at sætte ord på".



Tegnestilen leder tankerne hen på illustrationer til en børnebog, men layoutet er som taget ud af en nordisk designmanual om simplistisk moderne stil. Det simple, men lækre, design får bogen til at føles humoristisk og lettilgængelig, men signalerer også at det altså ikke kun er for sjov. Bogen vil faktisk også gerne tages alvorligt.

Bogen formidler ikke et handlingsforløb, men er i stedet en række visualiseringer af måder, man kan mærke angst. Formatet er meget meme-agtigt med tekst som 'indvendig vs. udvendig' og det skaber en let overskuelig læseoplevelse hvor man uden besvær forstår hvad de små spøgelse oplever.

SØG

Søg

NYESTE KOMMENTARER

Matthias Wivel til [Captain America viser os, hvad USA kan være](#)

Morten Søndergård til [Captain America viser os, hvad USA kan være](#)

Matthias Wivel til [Captain America viser os, hvad USA kan være](#)

Lars Vikjær Kramhøft til [Captain America viser os, hvad USA kan være](#)

Kristian Bang Larsen til [På tegnebordet: Jam Aden](#)

FIND OS PÅ FACEBOOK

9 Nummer 9 - magasin ...
2626 Synes godt om

Synes godt om side Del

Vær den første af vennerne, der synes godt om dette

9 Nummer 9 - magasin for tegneserier
i onsdags

Fra og med i dag er der Supersnak hver onsdag. Fordi der er brug for

SENESTE INDLÆG



Lidt for pænt

Som angstlidende læser, bliver jeg flere gange opfyldt af en varm følelse når jeg genkender de afbillede situationer i Eriksens bog og jeg synes derfor at Eriksen opnår sit mål med at skabe en bog man kan spejle sig i.

Jeg synes dog at den pæne stil og den meme-agtige form, til tider føles lidt for afdæmpet og pæn i forhold til bogens emne. Jeg kunne godt bruge lidt flere ekstreme følelser afbilledet i spørgelserne, i stedet for tekst.

Selvom jeg føler mig spejlet, så føler jeg mig også holdt på armlængde. For mig er der en lidt for inspirational-quote-på-et-go-card vibe over tekstsiden og det bliver lidt kliché nogen gange. Det er svært at mærke den levede erfaring i gennemtærskede udsagn som: 'Du er nok' og 'Vær modig'.



A+ for repræsentation, minuspoint for gentagelse
Den lidt klichéfyldte vær-dig-selv-vibe kan dog til dels tilgives, fordi der også er en pointe i at holde det simpelt, når man skal ramme bredt og forklare noget, der er meget kompliceret.

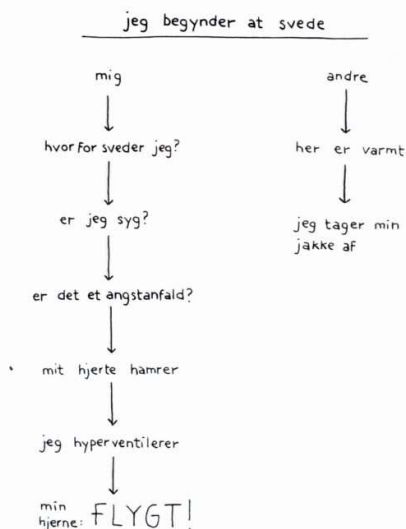
Bogen formår at gøre situationer med nogle meget forvirrende tanker og følelser håndgribelige på en humoristisk og legende måde. Blandt andet med selvironiske sammenligninger af forfatterens

angstprægede sind med neurotypiske sind.

Som del af bogens primære målgruppe er jeg SÅ taknemmelig for en forfatter som Eriksen. Det kan slet ikke understreges nok, hvor kæmpe en gave det er for angst-lidende mennesker at få en bog med visuelle repræsentationer af en usynlig sygdom, ovenikøbet lavet af en person, der kender angst fra sin egen krop.

Desværre så er bogens visualiseringer til tider fanget i den samme rille, bogen byder på ikke mindre

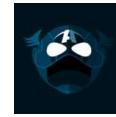
REAKTION PÅ KROPSLIGE FØRTEGNISER



Det er okay at føle - angst

19. marts 2020

0



Captain America viser os, hvad USA kan være

18. marts 2020

4



På tegnebordet: Jam Aden

13. marts 2020

1



Marvel-Morten: Derfor er Captain America min favorit

4. marts 2020

3



Veteranen Werdelin hævede barren

3. marts 2020

2

Et fint værktøj med små mangler

På trods af sine mangler tror jeg alligevel på bogens potentiale som et hjælpemiddel for personer med angst og derfor giver jeg bogen 4 9-taller. Bogen er et super fint lille indblik i et angst-ramt sind og byder også på små refleksionsopgaver og plads til egne notater. Jeg kunne sagtens se bogen være et godt afsæt for at tale med sine venner og familie om sin sygdom. Jeg kan ikke give mere end 4, fordi jeg ønsker mig mere af den grafiske udfoldelse af det følelsesmæssige spektrum, samt en mindre klichéfylt tekstside. Jeg tror dog på, at bogen kan bringe et smil på læben blandt de indviede, og at den kan gøre det lettere at forstå angst for de uindviede.



9

VI ELSKER TEGNESERIER

– og vi snakker om dem på Facebook. Kom og vær med!

📖 Angst, Simone Thorup Eriksen

DEL PÅ [f](#) [t](#) [@](#) [G+](#) [in](#) [t](#) [✉](#)



Cæcilie Emborg



FORRIGE ARTIKEL

[Captain America viser os, hvad USA kan være](#)

SKRIV ET SVAR