

*Det er min hjernes skyld – En guide til teenagere (og deres voksne)* er skrevet af en engelsk forfatter, Nicola Morgan, som har skrevet flere både fiktions og non-fiktions bøger til teenagere. I denne bog forklarer hun på en let forståelig måde, hvordan hjernen fungerer generelt, samt hvordan den helt almindelige hjernemæssige udvikling i teenageårene påvirker bl.a. adfærd, dømmekraft og følelsesliv.

Forfatteren beskriver i forordet, at hun håber at give en forklaring på teenageres adfærd, som kan skabe øget forståelse hos både teenagere og deres voksne – og måske kan den øgede forståelse også medføre, at teenagere får mere lyst til at passe godt på deres fascinerende hjerne.

Bogen indeholder indledende neuropsykologiske fakta om hjernen og dens måde at kommunikere via nerveceller og signalstoffer. Denne grundlæggende forståelse bliver i de efterfølgende kapitler udfoldet og koblet til forklaringer på de almindelige og til tider udfordrende dele af at være teenager: Følelser, risikosøgende adfærd, forskelle på drenge og pigers modning og hjernemæssige udvikling samt mistrivsel i form af fx depression, misbrug, selvskade og selvmordstanker.

Forfatteren formår at formidle sine forklaringer og budskaber i et hverdagssprog, via små cases, quiz samt nemt forståelige forklaringer og billedsprog, hvilket gør bogen spændende og letlæselig på samme tid. De små cases kan vække genkendelse og et træk på smilebåndet, uanset om man er teenager eller voksen, og forfatteren gør sig umage med at forklare både teenagerens og de voksnes perspektiver, så overførbareheden til hverdagen er stor for begge parter. Forfatteren underbygger også sine forklaringer med forskningsresultater og har fokus på at nuancere sine forklaringer ved at præsentere flere forskellige teorier om de forskellige emner. Dette hjælper med at tydeliggøre, at der sjældent kun er én forklaring på tingene, men at svarene bl.a. afhænger af, hvilket spørgsmål man stiller, samt hvilket udgangspunkt man har, fx evolutionært, biologisk, og/eller kulturelt.

Den største mangel i bogen er efter min mening, at den er meget teksttung, selvom teksten er let læselig. Der er et par enkelte illustrationer samt punkttopstillet fakta og små opgaver, men næsten alt er skrevet som tekst. Det er ærgerligt, da der er mange gode sproglige eksempler, men det stiller høje krav til læserens evne til selv at omdanne til relevante indre billeder på et til tider lettere kompliceret neuropsykologisk grundlag. Selve layoutet vil derfor formentlig kunne virke afskrækkende på en hel del teenagere, ligesom flere muligvis hurtigt vil give op på grund af teksttyngden.

Bogen indeholder dog samlet set masser af viden og guldkorn til de teenagere, der har interesse for hjernen, og den er i særdeleshed brugbar for både forældre og fagpersoner, der arbejder med teenagere. Bogen kan give voksne indsigt og forklaringer, som på den ene side gør det nemmere at bære over med teenagerens adfærd. Og på den anden side giver bogen talrige gode forklaringer og eksempler, som man kan overføre direkte til sit samarbejde med teenagere, uanset om det er i personlig eller professionel sammenhæng

*Af Catrine Madsin, autoriseret psykolog*

