

# Formidler håp

PUBLISERT 8. mai 2012

---



Arnhild Lauveng | **Noe mye mer annet Ungdom og psykisk helse,**  
*Universitetsforlaget, 2011. 336 sider*

Boken henvender seg til ungdom med følgende budskap: «Selv om du har det vanskelig og alt ser ut som det er håpløst, er det mulig å få det bedre.» På siste side leser vi:

Noen problemer kan løses helt, så alt blir bra igjen. Andre ganger er det ikke mulig, men uansett er det mulig å få noe hjelp. Og det er alltid bedre å dele problemene enn å være alene med dem. Derfor: Hvis du har det så vanskelig og det plager deg nesten hele tiden, eller hvis det går ut over andre ting du skulle ha gjort, og hvis det varer mer enn noen få uker – så si ifra til noen voksne du stoler på. Det er ikke meningen at du skal behøve å bære alt alene, si ifra!

«Boken er et viktig virkemiddel til å motvirke stigma om psykiske lidelser. Videre formidler den håp om at selv om en ungdom har det vanskelig, er det mulig å få hjelp»

Boken har to deler. Første del består av historier om ungdommer som sliter med forskjellige psykiske lidelser. Vi møter Amir som har ADHD, Charlotte som har en personlighetsforstyrrelse, Joakim som har en psykose – og mange flere. Historiene er

realistiske og skaper forhåpentligvis gjenkjennelse hos leseren. Andre del av boken består av faktaopplysninger om psykisk helse. Vi følger ungdommene fra første del, og lærer enda litt mer om hvordan vi kan forstå vanskene deres, hvordan de kan få hjelp, hvem som kan hjelpe, og hva hjelpen kan bestå i. Således gir boken en praktisk oversikt over helevesenet ved at vi får vite litt om taushetsplikt, hva det vil si å være innlagt, hvordan medisiner virker, og mye mer.

To kapitler handler om ungdom som pårørende til psykisk syke foreldre eller søsken, venner eller kjæreste. Her gir forfatteren gode råd om hvordan ungdommene skal ta vare på seg selv samtidig som de utøver pårørenderollen. Overskriften på det siste kapittelet er: «Går det bra?» og handler om mulighetene for å bli helt bra.

Hovedbudskapet til ungdommen er:

Jo fortere du får hjelp, og jo lettere du selv klarer å ta imot den og samarbeide om behandlingen, jo større sannsynlighet er det for at du får det bra igjen fort, ofte uten at du trenger å bli veldig syk i det hele tatt.

Boken slutter med fortellinger om de samme ungdommene – om hvordan forfatteren tror det ville gått med dem. Igjen er historiene realistiske – og de fleste får det bedre. Det er en fin måte å formidle håp på.

Forfatteren henvender seg til ungdom, men jeg vil også anbefale boken til både foreldre og fagfolk som har kontakt med ungdom. Den kan brukes som inngang til samtaler med ungdom og/eller foreldre om temaer det er vanskelig å sette ord på, og som det ofte er knyttet stigma til. Boken er således et viktig virkemiddel til å motvirke stigma om psykiske lidelser. Videre formidler den håp om at selv om en ungdom har det vanskelig, er det mulig å få hjelp til å få det bedre. Sist, men ikke minst vil jeg fremheve bokens utseende som lyst og innbydende. Den er illustrert av forfatterens egne lyse og fargerike tegninger som symboliserer innholdet i hvert kapittel. Det gjør boken ekstra hyggelig å lese.

Anmeldt av Marit Grande, psykologspesialist, TIPS Øst, Oslo Universitetssykehus

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 5, 2012, side*