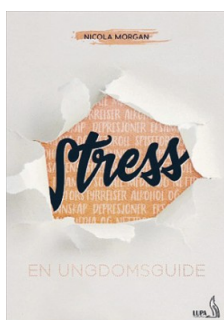


## Selvhjelpslitteratur for ungdom



Nicola Morgan, Vennskap. En ungdomsguide. Lupa forlag, 2017. 144 sider  
Stress. En ungdomsguide. Lupa forlag, 2017. 222 sider

Ungdom trenger minst like god informasjon som voksne. Da bør vi finne frem til bedre former enn spørrespalte-sjangeren.

### TEKST

Anmeldt av Anne-Kristin Imenes

PUBLISERT 3. mai 2018

---

HVA SKAL UNGDOM gjøre når de får angst, eller når en venn selvskader? Vi lever i informasjonssamfunnet, men kunnskapsløsheten om mental helse er påtrengende. Nicola Morgan er en britisk forfatter som forsøker å øke den psykiske helsekunnskapen gjennom ungdomsguider. Bøkene burde strengt tatt anmeldes av unge selv, men fra mitt perspektiv er jeg usikker på om forfatteren lykkes med sitt prosjekt.

### Drukner i ord

Faglig sett er innholdet stort sett bra nok. Temaene er relevante, og svarene er informative. Min innvending er formen, som går igjen i begge bøkene. Ungdomsguiden *Stress* er den klart svakeste. De gode eksemplene og forklaringene drukner i ord. Alle mulige råd og tenkemåter ramses opp i en endeløs strøm. Her er råd til de ambisiøse, råd ved sexpress, råd mot nettmobbing, råd ved nedstemthet og råd ved kroppshat og mye, mye mer. Fremmedord som frontallapp og resiliens introduseres uten illustrasjoner eller dypere forklaringer. I tillegg er dette skrevet av en voksen som gir råd til ungdommer, i den klassiske spørrespalte-formen. Det smaker ikke godt når jeg leser:

«Jeg vet du er lei av å høre det, men vit at det går over.» De fleste vanlige problemstillinger er slettet ikke forbeholdt ungdom, men er livslange prosjekter: Også voksne øver for eksempel stadig på å ikke kaste bort energi på ting vi ikke kan kontrollere.

Ville jeg anbefalt bøkene til ungdommer? Usikkert. Kanskje til de mest lesesterke, ivrige og nysgjerrige, og kanskje bare et utdrag eller som et oppslagsverk. Samtidig tror jeg at bøkene kan ha nytteverdi for oss som arbeider med ungdom og formidling. For Morgan skal ha honnør for å *prøve*, og mye er bra. Særlig ungdomsguiden *Vennskap* byr på gode refleksjoner og innfallsvinkler i et allment, enkelt språk, uten å gape over for mye. Her er tips å hente til neste foredrag på ungdomsskolen, selv om jeg savner referanser: Hvor er faktakunnskapen hentet fra? Som vanlig er det sitater og spørsmål fra ungdom selv som fungerer aller best; de gir teksten relevans.

### **Trenger slike bøker**

Jeg syns vi trenger flere slike bøker for ungdom som enkelt, men tydelig kan forklare temaer som empati/sympati, introvert/ekstrovert, mentalisering, sosial engstelse og selvfølelse.. Men alt skal kanskje ikke i samme bok. Som leser lengter jeg etter levende tekst som løfter meg; ikke oppslagsverk over alle former for livsvanskeligheter og psykiske lidelser en kan havne i.

Det er lagt et stort arbeid i å tilpasse bøkene til en norsk virkelighet. Informasjonen om hjelpeinstanser og nettressurser er imponerende omfattende og oppdatert. Disse oversiktene i seg selv, samt mange av rådene og listene, er nyttige hver for seg – og praktisk å få servert mellom permer. Men det blir for mye. Jeg håper noen tar utfordringen med å skrive noe bedre, det syns jeg ungdom fortjener.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 5, 2018, side 382*

### **TEKST**

**Anmeldt av Anne-Kristin Imenes, Psykologspesialist**