

## **Bog anmeldelse.**

Per Straarup Søndergaard: ”Når angsten tager magten – om angstlidelser blandt unge”. (Forlaget Turbine, 2009)

*Juli 2009, Karen Margrethe Fink. Aabenraa Statsskole.*

Hvervet som underviser og studievejleder i ungdomsuddannelserne bliver stadig mere kompliceret i takt med det øgede fokus på at alle unge skal være en succes og alle unge skal få en uddannelse og en meningsfuld karriere. Et stigende antal unge føler sig magtesløse og utilstrækkelige, og som studievejledere oplever vi et stigende behov for psykologhjælp eller anden støtte til elever, der mistrives og har det rigtig dårligt i deres hverdag. Mange unge lider af angst, social fobi, tristhed og ensomhed, og studievejlederne er nødt til at være fagligt klædt på til at spotte problemerne.

Som studievejleder og lærer er det derfor rigtig godt at få adgang til en håndbog som Per Straarup Søndergaards ”Når angsten tager magten – om angstlidelser blandt unge”.

Det er en bog der bør stå i ethvert studievejlederbibliotek.

Bogen er henvendt til unge, deres forældre, studievejledere samt andre interesserede der ønsker at vide mere om, hvad angst er og hvordan angst ytrer sig hos den enkelte.

Det er en meget læsevenlig og overskuelig bog i et pænt layout med relevante fotos undervejs.

Per Straarup Søndergaard har med god virkning valgt en kombination af interviews med unge, der fortæller deres historie og om deres problemer, og interviews med en række professionelle psykologer og eksperter, som har lang tids erfaring fra forskningen og behandlerarbejdet med og blandt unge. De enkelte afsnit er korte og overskuelige, men samtidig indholdsrige så man som studievejleder føler sig bedre i stand til at hjælpe den unge, der henvender sig, videre til anden hjælp. Bogens indholdsfortegnelse giver et rigtig godt overblik over de enkelte afsnit og afsnittenes indhold. Der er også her en fin oversigt over de faktabokse, som er placeret relevante steder undervejs. Bagerst i bogen findes desuden en meget udførlig liste over supplerende materiale med henvisninger til relevante websider og uddybende litteratur.

Alt i alt en meget gennemtænkt bog som er skrevet i sprog alle kan få noget ud af.

De unge i bogen er i alderen 17 – 24 år og kommer fra hele landet. Eksperterne er bl.a. praktiserende psykologer der har specielt fokus på unge og som bruger forskellige terapiformer og metoder. Det er karakteristisk at der især arbejdes med kognitive metoder, men også en metode der kombinerer den kognitive træning med den eksistentiale filosofi, er meget interessant at læse om. Lene Iversen vil være kendt af mange med sit fokus på behandlingen af eksamensangst og Per Schultz Jørgensen er kendt for sin forskning inden for ungdomskulturen og sit vedvarende arbejde med at forbedre børn og unges livsvilkår. Forskningen er desuden repræsenteret ved 2 professorer: Per Hove Thomsen fra Børne og ungdomspsykiatrisk Regionscenter i Risskov og Raben Rosenberg fra Center for psykiatrisk forskning, Århus Universitetshospital.

Bogen omtaler bl.a. emner som social fobi, OCD, præstations- og eksamensangst og panikangst. Den giver ikke udtryk for at være udtømmende i sin behandling af emnerne, men er et godt redskab for læseren til at komme videre. Brugen af faktabokse og den udførlige oversigt over supplerende materiale er værdifuldt støttemateriale hvis læseren ønsker mere udførlig viden.

Unge læsere der lider af ængstelighed eller fobi, vil kunne identificere sig med andre unge som har lignende problemer og finde ud af at de er ikke alene, og at der kan gøres noget for at ændre deres situation. Vejlederne kan genkende de unges forklaringer og kan gennem ekspertudtalelserne blive bedre til at spotte hvilken hjælp der er brug for i den enkelte elevs tilfælde.

En velkommen bog til Studievejledernes hylder. På min egen skole køber vi foreløbig 5 eksemplarer så vi også har en bog at låne ud til elever. Forlaget Turbine har lavet et specielt tilbud til studievejledere. Det kan jeg kun anbefale at man benytter sig af.