

Når angsten tager magten

– om angstlidelser blandt unge

Af Per Straarup Søndergaard. Turbine 2009. 144 s. 229 kr.

I vore dage møder vi i undervisningsverdenen ofte en overvejende selvbevidst ungdom – en række unge med selvtillid og ganske bestemte ønsker og forventninger. Men vi møder sandelig også de lidt mere anonyme elever, kursister og studerende, som kan have særdeles svært ved at leve op til omgivelsernes og egne krav. I enkelte tilfælde handler det om psykologiske forhold, som kan slå over i eller kan være forårsaget af angst under forskellige former.

Det handler denne bog om og gør det på en aldeles glimrende måde gennem en række interview – vel at mærke beretninger, som virker meget ærlige. Således fortæller den 17-årige Nadia om sit første angstanfald: "Det føltes uvirkeligt, og jeg fik en fornemmelse af at blive trukket ned af stolen, Jeg svedte, blev svimmel, fik kvalme og tænkte, at jeg ville besvime."

Hun er en af de ti unge, der fortæller om sin angstlidelse i Per Straarup Søndergaards bog. Hvert kapitel rummer et interview med en fagmand som f.eks. psykologer og professorer fra læreanstalterne plus beretning fra en eller flere unge om særskilte emner. Et fællestræk er bl.a. usikkerheden om at leve op til andres krav og forventninger, om stoffer, om alkohol, men ikke mindst om eksamen, dvs. en form for præstationsangst.

Fagfolkenes perspektiverende indlæg vidner om saglige, kompetente og særdeles kyndige folk med erfaring og indgående kendskab til området. De anonyme unges beretninger virker ærlige, oprigtige og undertiden lidt skræmmende. Men alle gengivet temmelig mundret.

Fagfolkenes afsnit er skrevet i et letforståeligt sprog – naturligvis med en række nødvendige fagudtryk, men ikke på en forstyrrende måde. De unges beretninger virker lidt afpuddede og tilpassede – her har en konsulent sikkert været behjælpelig eller måske er også de påvirket af deres professionelle hjælpere.

Hvert afsnit suppleres af en stribe velvalgte fotos, som er en blanding af portrætter og hverdagssituationer: en person på cykel, et eksamensskilt på klasseværelsesdør, et skovparti o.l.

Denne alvorlige bog vil kunne bruges i mange undervisningssammenhænge på mange niveauer. Mange lidt ældre elever og kursister på avu og hf vil kunne genkende en lang række angstforhold – og dermed vil bogens enkelte beretninger kunne bruges til diskussioner og til opgaveskrivning.

Men bogens måske største betydning kan vise sig at være hos lærerne, som med disse ærlige beretninger kan få et langt bedre og mere kvalificeret indblik i sådanne angstforhold, end mange lærebøger kan give. Forlaget fortjener ros for at udgive denne bog med et yderst alvorligt emne, som vi alle er nødt til at kende mere til. Derfor anbefales bogen på det allervarmeste til lærere på alle niveauer i ungdoms- og videreuddannelser. Under alle omstændigheder bør alle studie- og erhvervsvejledere læse bogen, men desuden også kontaktlærere, mentorer, coaches, vejleder o.a. – og bogen bør naturligvis findes på skolens bibliotek.