

Bog anmeldelser

I dette nummer af Sygeplejersken anmeldes følgende bøger: "Børns mentale sundhed", "Du er ikke f**ked, du er bare ung" og "På sporet af det gode børneliv"

Sygeplejersken 2022 ; (5): 46-48. Anmeldelser

Maj Siercke , sygeplejerske, ph.d., fagredaktør, Sygeplejersken og Fag&Forskning



Sådan kan vi hjælpe et overbelastet barn

Pernille Thomsen
Børns mentale sundhed
Når nervesystemet er på overarbejde
Gads Forlag
96 sider – 149,95 kr.

Lucas er en urolig sjæl og kommer ofte i konflikt med både børn og voksne i børnehaven. Han spyr ild og slemme ord. Hans hånd er jævnligt ude af kontrol og rammer et barn i forbifarten. Særligt udtalt er det på skiftedage imellem mor og fars hjem. På det seneste har Lucas flere gange højtlydt, grædende klaget over ondt i maven og er blevet ringet hjem fra børnehave.

'Børns mentale sundhed' handler om børn som Lucas, hvis nervesystem er overbelastet. Pernille Thomsen er fysioterapeut og ekstern lektor ved fysioterapeutuddannelsen og arbejder til dagligt primært med denne målgruppe af børn og unge.

Bogen er ikke et videnskabeligt værk, men en bog som i et letforståeligt sprog formidler de komplicerede neurofysiologiske processer, som foregår i vores hjerne, når vi påvirkes af sansestimuli. Tilgangen er naturvidenskabelig og har fokus på den arbejdsopgave, som er fysioterapeutens. Ønsket er, at børn som Lucas bliver mødt med forståelse og overbærenhed, og at de voksne – forældre og fagprofessionelle – får viden og kompetencer til at håndtere og dæmpe det overbelastede system. Det kalder ofte på en tværfaglig indsats for at lykkes.

Både forældre og professionelle føler sig ofte magtesløse overfor en vred Lucas med løs hånd og uro i kroppen. Resultatet er et konfliktfyldt samspil og mange irettesættelser. Det sætter sig på selvværdet og sætter endnu mere gang i det urolige system. Tøjet klør, lyde og lys forstærkes, og det bliver svært for barnets hjerne at sortere i sanseindtrykkene. Hele barnekroppen kommer i alarmberedskab. Det bliver som en colaflaske, der rystes flere gange i dagens løb, låget skrues af, og barnet eksploderer.

Børn som i forvejen er udfordret med autisme, ADHD og angst er i særlig grad udsat for, at nervesystemet bruser over. Nervesystemer smitter. Derfor retter 75 pct. af den behandling, som Pernille Thomsen yder i sin klinik, sig mod forældre og deres nervesystem, resten mod børnene. Børn og forældre får viden om de fysiologiske processer, som foregår i hjernen, og de får hjælp til at få et fælles sprog til forståelse af barnets følelser. Fysisk aktivitet sætter gang i hormonelle processer, som virker beroligende. Det samme gælder berøring og vejtrækningsøvelser.

Det er en bog, som holder, hvad den lover. Den formidler et kompliceret stof på en meget enkel og letforståelig måde. Den taler til en bred målgruppe: Forældre, lærere, pædagoger, sygeplejersker, ergoterapeuter, fysioterapeuter, socialrådgivere, læger og psykologer, som arbejder med børn og unge. Den giver en hurtig repetition af de neurofysiologiske processer og låner et sprog til at give forklaring til børn og forældre om, hvad der er på spil, når colaflaskeeffekten sætter ind, så en som Lucas kan mødes af forståelse og den rette indsats i stedet for skæld ud.

Hanne Lindhardt, sundhedsplejerske, MSA



Vejviser til ungdommen

Julius Mygind
Du er ikke fked, du er bare ung**
En uperfekt guide til din ungdom
Politikens Forlag
160 sider – 139,95 kr.

Hvis du skal vælge én bog, som din teenager skal tvangslæse, er det denne.

Forfatteren til bogen, Julius Mygind, som i dag er coach og foredragsholder, var som yngre selv på selvmordets rand, ramt af misbrug og selvmedlidenhed og afvisende overfor hjælp, med en tro på at alle andre end ham selv var perfekte. Vendepunktet kommer, efter at han nødtvunget er gået med til at deltage i en samtale med en fra SSP. Og der sidder Julius så, mut og tavs med korslagte arme og signalerer, at han på ingen måde gider være der. Skolepsykologen er en mand i 30'erne med en grim sweater og en lunken kop kaffe i hånden, der siger de skelsættende ord:

"Julius, fair nok, at du ikke gider at være her. Det er helt okay. Jeg har stor forståelse for, hvorfor du gør, som du gør, for det er dit liv og din historie. Men jeg bliver nødt til at høre dig: Hvem har egentlig sagt til dig, at du ikke er god nok, som den du er? Eller for den sags skyld dum? Er du virkelig glad for den måde, du har indrettet dine tanker og dit liv på? Altså, når du står op om morgenen, er du så bare en lille smule glad?"

Ordene medfører en forløsende rejse, hvor Julius langsomt lægger parader væk, begynder at tage ansvar for sit eget liv, giver slip på kontrollen og beder om støtte og hjælp.

Forfatteren dvæler ved topscoren af 'De 5 ting døende fortryder mest' af Bronnie Ware, en palliativ sygeplejerske, som efter utallige samtaler med døende kommer frem til følgende fem ting:

1. Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at leve et liv, hvor jeg var mere tro mod mig selv.
2. Jeg ville ønske, at jeg ikke havde arbejdet så meget.
3. Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at udtrykke mine følelser.
4. Jeg ville ønske, at jeg havde holdt kontakten med mine venner.
5. Jeg ville ønske, at jeg havde tilladt mig selv at være mere lykkelig.

Forfatteren formidler med dagligdags eksempler, hvor vigtigt det er ikke at gå rundt alene med negative tanker og følelser som følge af den perfektionskultur, som hersker. Det bliver nemt at tro, at alle andre har et meget bedre liv, er meget mere populære, og ved, hvad de vil med deres liv. Usikkerhed om eget værd og hvad man skal stille op med sit liv, kan nemt skabe negative mønstre og en selvskabt virkelighed, som ikke er sand. Budskabet er, at det kan der gøres noget ved.

Bogen er målrettet den unge generation, der aldrig har været så bange for at fejle og træde forkert som nu, som aldrig har været mere ensomme, selvom der er adgang til hele verden. Forfatterens rejse til at få det bedre er beskrevet hudløst ærligt med en guide til ungdommen, som tager udgangspunkt i forfatterens egen barske historie og psykologiske teorier fortalt på en levende og let måde.

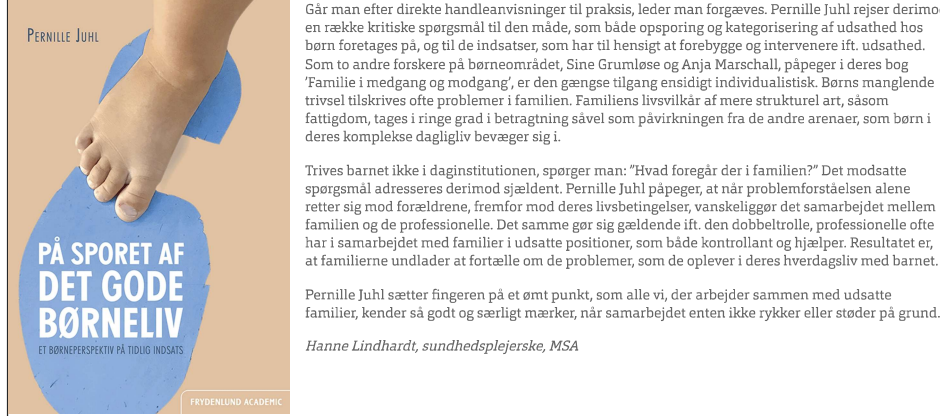
Maj Siercke, sygeplejerske, ph.d., fag-redaktør, Sygeplejersken og Fag&Forskning

Livsvilkår skal medtænkes i børneliv

Pernille Juhl
På sporet af det gode børneliv
Frydenlund Academic
256 sider – 349,95 kr.

Pernille Juhl er cand.pæd. i pædagogisk psykologi, ph.d. og lektor ved Roskilde Universitet. 'På sporet af det gode børneliv' er en redigeret udgave af Pernille Juhls ph.d. fra 2014, hvor hun igennem et år fulgte fem små børn, hvis børneliv vurderes at være udsat – eller i risiko for at blive det – i deres hverdagsliv. Bogens analyser er forankret i kritisk psykologi.





Emneord:

Litteratur