

13.

## Hvad f\*ck er der galt med mig? : en psykologibog til unge

Forfatter: Jette Gelbek

### Materialevurdering

#### Kort om bogen

Selvhjælpsbog til unge skrevet ud fra devisen om, at sindet er selvregulerende, og at unge mennesker i dag ikke er mere "i stykker" og har mere brug for at blive "fikset" end tidligere. For unge og voksne læsere - både private og fagprofessionelle

#### Beskrivelse

Psykolog Jette Gelbek er gymnasiepsykolog og har igennem en årrække specialiseret sig i unge. Denne bog tager læseren med ind i terapilokalet via mange cases. Bogen er bygget op med en indledning, hvor forfatteren beskriver sit faglige ståsted og erfaring, dernæst beskriver hun tre principper: Tanke, bevidsthed og livskraft. Efter hvert emne er der en opsummering og en forandringsfortælling om et ungt menneske. Emnerne er: angst, stress, selvwærd & selvtillid, irritation & vrede og søvn. Bogen afsluttes opbyggeligt med kapitlet "Du er allerede ok"

#### Vurdering

Vigtig bog i en tid, hvor begrebet "mistrivsel" bliver brugt i flæng. De mange eksempler fra forfatterens terapirum er vældig velfungerende. Via disses cases kan læseren se eksempler på unges problematikker, og hvad de har kunnet gøre for at løse dem. Forfatteren bruger mange gode eksempler på sproget fx "Jeg har haft angst i fire år". Man har ikke angst i fire år, da det er en følelse, som kommer og går, men sproget skaber vores verden. Forfatteren skriver letforståeligt og har fingeren på pulsen i forhold til de unges verden

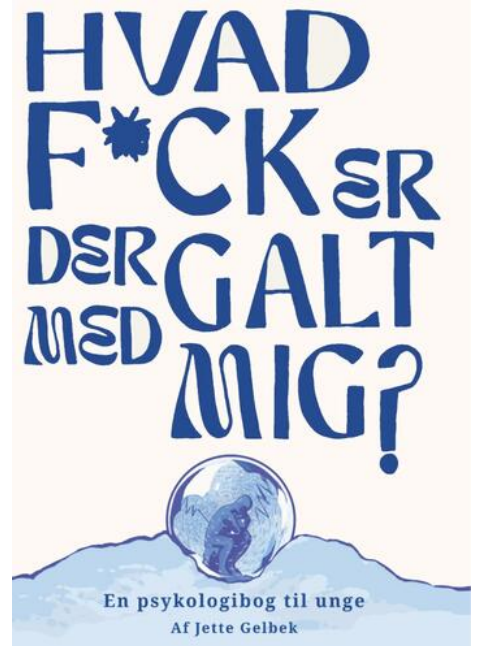
#### Andre bøger om samme emne

Disse bøger omhandler også unges trivsel eller mangel på samme: <t>48506585 Utilstrækkelig<t> og Trivsel og mistrivsel

#### Til bibliotekaren

Køb anbefales

Materialet er vurderet af: Inger Nygaard Kaad



#### Bog

Sprog: dansk

1. udgave, 1. oplag (2024)

3P (2024)

ISBN: 9788794322300

Faustnummer: 139667573

244 sider

Opstilling: 30.1664