

**Lektørdtalelse (14/26) 5 111 028 5 (V)**

**Larsen, Bjarke:** : Lær at drikke med måde / forfatter: Bjarke Larsen. - 2. udgave. - Pressto. - 217 sider. - DK 66.83

**Anvendelse/målgruppe/niveau**

Målgruppen er dem, som drikker for meget uden at være alkoholikere og som er motiveret for at nedsætte deres forbrug. Måske også deres pårørende.

**Beskrivelse**

Forfatteren er journalist (chefredaktør på Bogmarkedet). Bogen er en selvhjælpsbog til mennesker, der har et overforbrug af alkohol. Ikke i form af sygdom (alkoholisme) og afhængighed, men snarere om en tillært vane som det måske kan lade sig gøre at styre og eventuelt nedtrappe uden helt at holde op. Bogen indeholder dels fakta i form af overblik over den eksisterende forskningsbaserede viden, forskellige sundhedsmyndigheders og alkoholorganisationers anbefalinger og målemetoder. Dels en række anvisninger, råd, anbefalinger, cases og hjælpemidler. Bogen er opbygget i temaer med henblik på at skulle læses i bidder gennem et anbefalet seks måneders forløb. Flere gange understreges bogens begrænsning over for mennesker, der har behov for professionel behandling. Den er umiddelbart forståelig for målgruppen.

**Sammenligning**

Bogen er lettere ændret fra 1. udgaven fra 2008. Den er ajourført fx med Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger og nye forskningsresultater. De øvrige nyere bøger er mestendels nye oplag af bøger, der beskæftiger sig med alkoholikere, afvænning og lign., fx *Lær at leve igen* (3. oplag 2013).

**Samlet konklusion**

Letforståelig selvhjælpsbog for overforbrugere af alkohol som godt kan se, at de har et problem og som vil gøre noget ved det.

*Erik Nicolaisen Høy*