

## Angst er ikke noget at være bange for

Af: Heidi Friberg Christophersen

Angst er en urkraft, der vil os det godt. Så hurra for, at der findes bekymrede hjerner til gavn for fællesskabet.



Peter Lund Madsen er kendt for sin hjerneforskning, og hans pointer kredser altid om, at vi moderne mennesker har en stenaldershjerne, der er bygget til at forstå de farer, der er ude i den vilde natur. Og så kommer næste pointe, der går igen i mange af HjerneMadsens argumentationskæder: Vore hjerner arbejder stadig på det angstniveau, der var nødvendigt i stenalderen, og det er som udgangspunkt alt for højt.

Men: Det gode er, at angst ikke er noget, vi skal være så bange for. Det er som regel noget, vi som voksne lærer at håndtere, og hvis vi forstår, hvorfor vi får angst, og andre omkring os får mere at vide om, hvad angst er, så vil vi opdage, at angsten er vores ven. Så enkelt kan pointerne i Madsens nye bog opsummeres.

Peter Lund Madsen tager udgangspunkt i sit eget liv som lille, stille og angst. Vi hører om, at han hele livet har bekymret sig, og at han har spildt meget tid med unødvendige bekymringer. Hans tese er, at tendenser til bekymring og angst er noget medfødt. Det udspringer fra hjernen og ikke fra fortrængte konflikter eller andre traumer. Der er altså håb for alle, og det er ikke nødvendigvis forældres opdragelse, der er skyld i, at de har ængstelige børn. Men det er forældrenes ansvar, hvordan de håndterer, at de har et ængsteligt barn.

Det glade budskab er, at der i ethvert samfund, også det moderne, er brug for mennesker, der kan forudse farer. Vi skal "bare" lære ikke at sygeliggøre mennesker, der har en tendens til uro, ængstelse og bekymring. Det gør dem ikke mere syge eller sårbare, at de bekymrer sig. Der er bare nogle mennesker, der er født med en hjerne, som kan varetage en af fællesskabets vigtigste opgaver: at forberede os på alle fælderne, farerne og truslerne. Derfor skal vi lære at værdsætte, at vi

mennesker ikke er ens, og at vore forskellige hjerner har forskellige roller at spille i fællesskaberne.

Selvfølgelig spiller opvækst, miljø og psykologiske faktorer en afgørende rolle for, hvordan børn og unge udvikler sig. Men det er da vigtigt, at vi som lærere bliver udrustet til at kunne se vores diagnosebørn som resurser i stedet for belastninger i inklusionen af specialbørnene i de "normale" klasser. Vi skal bare ikke tro, at alle børn kan klare at være så mange sammen på én gang. Det handler om, at vi indretter skolernes undervisning, så der er tid, ro og fordybelse til hvert enkelt barn - og med meget lavere klassekvotienter, mere efteruddannelse til lærerne og mere forberedelsestid. Vi har i virkeligheden ikke råd til at lade være.

Det nye og anderledes i Peter Lund Madsens bog er, at vi ikke skal forsøge at bortforklare eller sygeliggøre børn med angst. Vi skal lære at se børns angst i et mere positivt lys og så give dem nogle strategier til, hvordan de lærer at forstå sig selv som sunde og normale mennesker, der bare har en hjerne, der af natur bekymrer sig mere end andre. Det er en bog, der giver håb til de håbløse. Det er ikke på grund af ny epokegørende forskning, at man skal læse bogen, men for at kunne forstå og se det naturlige og det sunde i, at der findes børn, der er mere ængstelige end andre.

### Fakta

#### Titel

Når børn og unge får angst

#### Forfatter

Peter Lund Madsen

#### Pris

230

#### Sider

219

#### Forlag

Lindhardt og Ringhof