

"Dette er en bog om angst, og den er til beroligelse". Sådan lyder forordets første sætning, og det beskriver rigtig fint bogens formål. Bogen beskriver, hvordan det er naturligt at føle angst, men når angsten tager overhånd, kan den være invaliderende. Bogen ønsker at indgyde håb ved at udbrede viden om angst, så vi alle bliver bedre til at hjælpe angstramte og deres familier.

Psykiater og hjerneforsker Peter Lund Madsen søger i bogen at beskrive, hvad angst er, hvor den kommer fra og hvordan man bedst tackler angsten. Peter Lund Madsen deler gavmildt ud af oplevelser fra eget liv med ængstelighed, og bogen begynder med kapitlet "Dengang jeg var ulveunge og fik hjemve", hvor forfatteren beskriver oplevelsen af hjemve, og hvordan det blev håndteret, da han var barn i 1960'erne og 70'erne: med forventningen om at hjemve og angst generelt gik over eller skulle gennemleves. Det er en af bogens pointer, at forståelsen og håndteringen af angst også skal forstås i den tid, den opleves, og med de normer for opdragelse af børn og unge der er herskende.

Bogen søger at beskrive, hvor angsten kommer fra, hvem der får angst og hvornår angst bliver til en diagnose. Derefter fokuseres mere specifikt på angst hos børn og unge. Der er stort fokus på gennemgang af den evolutionære forståelse af angst – at angst er et nødvendigt redskab for vores overlevelse, men at overdreven angst kan gribe forstyrrende ind i tilværelsen. Forfatteren har ikke selv erfaring med behandling af angst hos børn og unge, men han har allieret sig med specialister på området.

Gennem hele bogen deler forfatteren ud af egne oplevelser med angst både som barn og ung. Der er også flere casebeskrivelser, og den sidste del af bogen er personlige beretninger fra børn, unge og forældre, der fortæller, hvordan angst har udspillet sig i deres liv. Denne del, tænker jeg, er en kæmpe styrke, da mange familier vil kunne finde genkendelse heri.

Beskrivelsen af hvordan man kan behandle angst er relativt overordnet og beskriver kun kort kognitiv adfærdsterapi (herunder detektivtænkning og undgåelsesadfærd) og metakognitiv psykoterapi. Der er også en kort beskrivelse af krops- og vejtrækningsøvelser samt behandling med medicin.

Bogens målgruppe, tænker jeg, i høj grad er forældre til børn og unge med angst, da de vil kunne finde meget genkendelse samt sandsynligvis få mere forståelse for mekanismerne bag angst. På den måde tjener bogen sit formål – at berolige. Bogens styrke er de mange case-beskrivelser, som giver nuancer og forståelse for, hvad børn og unge med angst oplever. Som psykolog kunne jeg ønske endnu mere beskrivelse af behandlingsmetoder og behandlingsforløb, ligesom jeg også kunne ønske mere dybdegående forståelse for den komplekse virkelighed børn og unge i dag vokser op i samt måske endnu flere refleksioner om opdragelse og forældres rolle.

Jeg vil anbefale bogen til forældre til børn og unge med angst, da jeg tænker den både kan bidrage med viden, beroligelse og mulighed for genkendelse og spejling i andre familiers historier.

*Anmeldt af Rikke Vester Roursgaard, selvstændig psykolog*