

Alle mennesker har forbipasserende bekymringer om at være eller blive alvorligt syge.

Bekymringerne kan komme enten fordi, man mærker symptomer i kroppen eller hører om sygdomme. Men for nogle børn og unge er disse bekymringer fastlåste, og frygten for sygdom forstyrrer dem i en sådan grad, at de bliver hæmmet i at leve et almindeligt børne-ungdoms liv, og her taler man om helbredsangst.

*Alt for bange for sygdom* er skrevet som en selvhjælpsguide til børn og unge mellem 7 og 14 år, samt deres forældre. Formålet med bogen er, at barnet/den unge lærer, hvad angst er, og får øvelser, der kan hjælpe til at minimere angsten. Bogen er skrevet af psykolog Jens Henrik Thomsen, som også er forfatter til andre selvhjælpsbøger om forskellige former for angst, OCD, perfektionisme og fobier hos børn og unge.

I bogens første del oplyses læserne om, hvad helbredsangst er. Man lærer om sammenhængen mellem tanker, følelser og fysiske reaktioner og guides på denne måde ind i angstens mekanismer. Læseren guides videre gennem øvelser fra kognitiv- og metakognitiv terapi og mindfulness. Via to cases, drengen Adam og pigen Søs, som man følger løbende igennem bogen, anskueliggøres de nævnte øvelser. Søs er bange for at få en alvorlig sygdom, hvilket afskærer hende fra at deltage i de ting, hun ellers holder af. Adam er bange for, at han allerede har en alvorlig sygdom og overfortolker kroppens almindelige signaler samt bruger lang tid på at læse om sygdomme og gå til læge. På denne måde bliver det også nemmere for barnet/den unge at genkende egne symptomer.

Hos børn og unge med mildere grader af helbredsangst, og hvor forældrene formår at støtte og udfordre barnet/den unge tilstrækkeligt, vil bogen kunne stå alene i kampen mod angsten. Mens der i mere komplekse tilfælde vil være brug for yderligere bistand. Bogen som selvhjælpsbog til børn og unge udmærker sig ved, at forfatteren skriver direkte til barnet/den unge i et nærværende lettilgængeligt sprog. Da det er en bog skrevet til denne aldersgruppe, er det også en fordel, at den er let læselig og med mange illustrationer. Bogen bør også roses for de gode metaforer og praktiske eksempler, som gør det lettere for de lidt mindre børn at koble sig på. Det ville have været en fordel, at der på forsiden af bogen, under overskriften, stod "En selvhjælpsguide til børn og unge med helbredsangst," så det fremgår tydeligere. Når man læser den som fagperson, må man hele tiden minde sig selv om, at den er skrevet til børn og unge, da man ellers mangler tyngde i den. Men med det formål bogen har, er det en rigtig fin bog.

*Af Louise Brøndum, cand.psych.aut.*

