

Børn og angst

Der gives hjælp til yngre voksne med angst og depression, men der findes ikke behandling rettet direkte til børn. En ny bog leverer glimrende information om det underbelyste emne.

Forældre til børn med angst har ikke mange steder at gå hen for at få kvalificeret hjælp til at forstå deres barns symptomer og handle hensigtsmæssigt. Lisbeth Jørgensen m.fl.'s glimrende bog "Børn og angst" føjer sig til rækken af nyttige bøger om børns angst, som Dansk Psykologisk Forlag har udgivet i de seneste år.

Angstlidelser hos børn er stadig et overset område, i betragtning af at de rammer 5 % af alle børn – dels fordi der ikke er udviklet kapacitet i PPR til at behandle disse tilstande, dels fordi de inden for børnepsykiatrien risikerer at blive betragtet som "lettere" tilstande og derfor afvises. Som Esben Hougaard påpeger i bogens forord, er der hjælp til yngre voksne med angst og depression, men der findes ikke behandling rettet direkte til børn, skønt det er videnskabeligt påvist, at livsvarige angsttilstande ofte debuterer i barndommen.

Bogen er sat op i en meget overskuelig form, opdelt i to afdelinger med en omhyggelig introduktion og læsevejledning. Den første del rummer en fremstilling af de forskellige typer af angstlidelser, og hvordan de kan behandles med kognitiv adfærdsterapi, og hvilke faktorer der bidrager til at vedligeholde den. Her finder man et kapitel med gode råd til forældre, som i denne bog kun optræder som samboende. Et kapitel er rettet mod at behandle angst i skolen, desværre gås der for let hen over intervention ved risiko for langvarig skolevægring; her kunne med fordel henvises til de nødvendige forholdsregler, som må gøres i den forbindelse. Børnepsykiater Birgitte Moltke skriver et informativt velafbalanceret kapitel om psykofarmakologisk behandling af angstlidelser hos børn.

Den første del slutter med en aktuel oversigt over de (desværre begrænsede) behandlingsmuligheder, der kan være tale om her i Danmark.

I den anden del af bogen fortæller syv børn og deres forældre om deres behandling på Angstklinikken på Psykologisk Institut i Aarhus. Her findes et bredt spektrum af angstlidelser repræsenteret. Denne del af bogen er et scoop, fordi den illustrerer angstens mange former og gør de problematiske samspil i familierne meget nærværende.

De er ikke alene

Bogens hensigt er at fungere både som et redskab til at gøre de ramte familiers hverdag nemmere og som psykoedukation til at få viden til at komme angst til livs – dvs. som selvhjælpsbog. Den har som sådan et fremragende formål, som også professionelle, der har daglig omgang med børnene, vil kunne profitere af, især i forhold til de lettere eller måske forbigående angstproblemer.

Det understreges klart, at der heldigvis er angsttilstande som, om end de ser tunge ud, kan afhjælpes og ikke behøver at forblive en del af barnets liv som voksen. Bogen kan bidrage til at sortere de lettere angsttilstande fra de sværere lidelser.

Forfatterne gør tydeligt opmærksom på, at forældrene skal vide, at de er ikke alene, og at de kan spejle sig i andre forældres beretninger om både lettere og sværere tilfælde af angstlidelser. En faldgrube kan være, at her kan videregives eksempler på uhensigtsmæssige handlinger eller interventioner, som nogle forældre uafvidende kommer til at gøre i bedste mening i samspillet med deres børn.

Overordnet er bogen skrevet i en let tilgængelig form og anbefales hermed varmt. ■

Ingrid Leth



BOGDATA

Lisbeth Jørgensen, Signe Schneevoigt Matthiesen og Mikael Thastum: "Børn og Angst. Håndbog til forældre og andre voksne omkring barnet". Dansk Psykologisk Forlag, 2014. 172 sider. 269 kr.