

*Slip mig fri* handler om separationsangst, adskillelsesangst eller som Jens Henrik Thomsen refererer et barn for at kalde det "når jeg er væk fra mine forældre-angst". Sidstnævnte betegnelse er meget sigende for bogens tone, hvor det netop er de angste børns oplevelser, der kommer i fokus. I begyndelsen af bogen præsenteres vi for tre børn, der har interesser og livretter, men som alle oplever, at adskillesangsten hæmmer deres funktion i hverdagen. Et barn kommer ikke i skole, et andet tør ikke sove hos en kammerat og et tredje kan ikke sige farvel. Gennem resten af bogen følger vi de tre børn og hører om, hvordan de med mod, trappestiger og detektivtanker overvandt angsten.

### **Skrevet til de voksne, rettet mod barnet**

Bogen betegner sig selv som en guide til barnet eller den unge i alderen syv-14 år, og den italesætter også fint hvordan det er barnet, der skal være den aktivt kæmpende. Sproget er tilpasset barnet og ofte snakkes der direkte til barnet. Forældrene bliver en medspiller, en facilitator, en støtte. Bogen er skrevet til de voksne, men er rettet mod barnet, som det fremgår af forordet.

Selve bogen er opdelt i to dele; en voksen-del, hvor hovedtrækkene i angst, kognitiv terapi og eksponering gennemgås. Den voksne bliver her klædt på til at hjælpe barnet. Derefter kommer selv hoveddelen, hvor barnet introduceres til mekanismerne bag adskillelsesangst og angstbehandling. Teksten er generelt holdt i en respektfuld tone, hvor der er fokus på barnets oplevelser. Der er ydmyghed, men håb i forhold til det store overvindelsesarbejde som barnet skal i gang i. Barnet fremstilles som den handlende og forældrene som støtterne. For selv om teksten er skrevet i tilgængeligt sprog, lægges der op til, at de voksne læser bogen sammen med barnet og hjælper med at overføre bogens teknikker, redskaber og eksempler til barnets liv. I løbet af bogen gennemgås trappestiger, termometre, detektivspørgsmål og fejltanker på en overskuelige måde, der hele tiden eksemplificeres gennem vores tre børn fra begyndelsen.

Bogens store styrke er, at den er lettilgængelig, da den er letlæselig og omfangsmæssigt overskuelig. Men bagsiden ved dette er også, at det bliver en overordnet guide. De forskellige værktøjer præsenteres kort og eksemplificeres, men det store arbejde for læseren sker, når teknikkerne skal overføres til eget liv. Her kunne nogle måske have behov for at blive taget lidt mere i hånden, særligt i forhold til selveksponeringsdelen.

Men der er ingen tvivl om, at bogen for mange ressourcestærke forældre og børn vil være nok til, at de kan gå i gang med at arbejde med angsten. For andre vil den nærmere være en intro og en løbende støtte til en mere organiseret terapeutisk indsats. En præmis, der allerede opridses i bogens forord.

Under alle omstændigheder lever bogen op til de for mig to vigtigste formål: Den giver barnet og dets forældre fælles sprog og forståelse i forhold til angsten, og den viser, at der er en vej ud af angsten.

Alt i alt en læseværdig bog, som jeg roligt vil anbefale til de familier, jeg møder. Mit eksemplar er faktisk allerede udlånt til en pige og hendes mor.

Bogen er seneste skud på stammen af Jens Henrik Thomsens, psykolog med speciale i angst og OCD, guidebøger til børn og unge; tidligere har han skrevet om OCD: *Hvorfor kan jeg ikke bare lade være?* og perfektionisme: *Når det aldrig er godt nok*. Senere på året udgives hans bog, *Hvad tænker de andre?*, der handler om social fobi.

*Af Malene Foldager, psykolog, Roskilde Børne- og ungdomspsykiatri*

