

Bogen er skrevet af en gruppe forsker-klinikere fra Institut for Psykologi, Københavns Universitet (KU) og henvender sig til psykologer og andre, der ønsker at behandle børn med angstlidelser i gruppe (eller individuelt). Bogens hovedformål er at introducere metakognitiv terapi til behandling af børn.

Bogen falder i to dele: I del 1 introduceres grundbegreber i meta-kognitiv terapi med hovedvægt på metakognition, der forenklet kan forstås som tanker om tanker og CAS (Cognitive Attentional Syndrome), der dækker uhensigtsmæssige måder at agere på mht opmærksomhed, tænkning og adfærd. I del 2 gennemgås karakteristika ved børneangstlidelser, primært generaliseret angst (GAD), hvor vedvarende bekymringer er hovedsymptomet. Denne lidelse er valgt som gennemgående eksempel på angst hos børn, dels fordi den er meget udbredt, dels fordi den har flere lighedspunkter med andre angstlidelser og OCD og endelig fordi, meta-kognitiv terapi oprindeligt blev udviklet af Adrian Wells til behandling af GAD (hos voksne).

Meta-kognitiv terapi udspringer af kognitiv adfærdsterapi og har mange ligheder med denne, men etablerede sig som selvstændig terapiretning omkring 2009. En central metode i kognitiv adfærdsterapi er at hjælpe patienten med at ændre indholdet i negativ automatisk tænkning, fx fra "Hvis jeg siger noget i klassen, synes de andre, jeg lyder dum" til "Hvis jeg siger noget i klassen, synes de andre, jeg lyder almindelig". Til forskel herfra søger man i meta-kognitiv terapi ikke at ændre tankens indhold. I meta-kognitiv terapi betragtes automatisk negativ tænkning, som fx bekymringer, som mental adfærd, der først bliver patologisk, når barnet i overdreven grad retter opmærksomheden mod tanken og udvikler positive og/eller negative metaantagelser om den. Fx respektive: "Det er vigtigt, at jeg bekymrer mig – så kommer jeg ulykkerne i forkøbet" og "mine bekymringer gør mig sindssyg – jeg har mistet kontrollen over dem." Tilsvarende retter interventionerne sig mod disse tankeprocesser.

I del 2 giver forfatterne meget konkrete anvisninger på meta-kognitiv terapi for 7 – 13-årige og et gruppeforløb á 9 gange gennemgås meget pædagogisk, lige til at gå til, og med yderst anvendeligt materiale, der kan downloades fra forlagets/bogens hjemmeside. Børnene lærer at gå på trigger-jagt: "Hvad kan sætte dine bekymringer i gang?" Der gives mange eksempler på, hvordan børnene lærer at distancere sig fra deres bekymringer (ikke undertrykke dem). Eksempelvis kan en belastende tanke skrives på en vinduesrude, og barnet bedes om at se gennem tanken og ud i verden, acceptere at tanken er der, men ikke gøre noget nummer ud af den. Der er tegninger af børn med eksempler på positive og negative metaantagelser i tankebobler og flere metoder støtter barnet i at skelne mellem "Bekymringsfortælling" og "Virkelighedsfortælling". Det er åbenlyst, at forfatterne har erfaringer med metoderne, og der gives gode, illustrative eksempler på dialog mellem barn og terapeut og forældre og terapeut.

Programmet for 9-sessioners-forløbet kan følges session for session, men bogen kan også anvendes som inspirationskilde og opslagsværk.

Mange af metoderne er velkendte fra både anden og tredje bølge kognitiv terapi, og de fleste af metoderne vil også være relevante i behandlingen af voksne angstpatienter. Der kunne have været nogle overvejelser om realistiske versus urealistiske bekymringer. David A Clark definerer fx førstnævnte (hos voksne med GAD) som bekymringer, der kan føre til realistisk problemløsning. I den forbindelse må det være vigtigt ikke at overse reelle problemer i familien eller i skolen, som trykker barnet.

Bogen kan varmt anbefales som et vigtigt bidrag til beskrivelse af en teoretisk velfunderet og metodestærk psykoterapiform.

