

Bogens intention er 'i et letforståeligt sprog at give indblik i, hvad angst er, de hyppigst forekommende former for angst i barndommen, forekomst, udvikling og vedligeholdelse samt forebyggelse og behandling. Kort og Godt.'

Målgruppen for bogen er både fagprofessionelle, der arbejder med børn og unge i hverdagen og forældre, som vil vide mere om børn og angst.

Bogen er bygget meget pædagogisk op med 10 kapitler og tilhørende underafsnit, som forsøger at besvare de mest almindelige spørgsmål vedrørende børn og unge med angst. Som for eksempel: "Hvad er angst?", "De mest almindelige angsttilfælde hos børn" og "Hvorfor får børn angst?".

Derudover er der en opdateret litteraturliste – primært baseret på forskningsartikler og studier fra 2006 til 2019. Forfatterne selv har mere end 10 års erfaringer med at forebygge og behandle angst hos børn, samt at forske og undervise heri gennem deres arbejde på Center for Angst, Institut for Psykologi på Københavns.

Kapitlerne er krydret med figurer og oversigter, som fungerer didaktisk godt og trækker de væsentlige pointer tydeligt frem. Desuden indeholder flere af kapitlerne eksempler, som især kan hjælpe forældre til børn med angst med at genkende deres egne børns virkelighed – og måske deres egen. (Især i kap. 5)

Kapitel seks har fokus på, hvad der kan ske, hvis der ikke behandles i tide; nemlig at det kan have en række negative følgevirkninger for både barnet og familien, såsom mobning og trækken sig fra sociale sammenhænge, skolegang og uddannelse. Det kan på sigt således have både store menneskelige og økonomiske konsekvenser.

I kapitel syv opstilles forskellige behandlingsmuligheder; Primært uddybes forskellige former, programmer og teknikker for kognitiv adfærdsterapi, som er den vel mest benyttede terapiform i forbindelse med børn og angst pt. Programmet Cool Kids nævnes som et bredere program, der ikke helt har haft den ønskede effekt som gruppeterapi. (Cool Little Kids-programmet nævnes også (i kapitel otte), som anvendeligt til små børn med hæmmet temperament eller øget grad af ængstelighed som forebyggelse af egentlig angst senere).

Forfatterne anbefaler i stedet at skifte fra faste programmer til skræddersyede tilbud og fra gruppetilbud til individuelt tilrettelagte behandlingsformer. Endeligt nævnes muligheden for brug af medicin som supplement til psykoterapi til børn, der er alvorligere ramt.

Forældreinddragelsen er alfa og omega for at 'få styr på' angsten hos børn.

'Få STYR PÅ angsten' er et 10-ugers kognitivt adfærdsprogram udviklet af Center for Angst. Forældrene arbejder hjemme med barnet ud fra en forældremanual og en børnemanual. Familiens kommune afholder to workshops a to timer med egne behandlere. Effekten af denne type af programmer er meget positiv, både set ud fra forældrenes vinkel og barnenes. Og så kræves kun få kommunale ressourcer!

Bogen er brugbar og let læselig med relevante cases og figurer, opbygningen er klar og den opfylder egen mission og kan fint anbefales til målgrupperne. Kort og godt!

Af Birgit Bruun – cand.pæd. psyk. – Specialist og supervisor i pædagogisk psykologi – praktiserende (børne)psykolog og tidligere PPR-leder.