

Kathy Hoopmann har skrevet en fantastisk visuel tilgængelig bog. Hver side har en fugleillustration i form af letgenkendelige udtryksfulde fotos af "ansigtsudtryk" hos fuglene, kombineret med velmatchende tekst-beskrivelser, som giver viden om angst.

Bogens skønne fotos giver en visuel og letgenkendelig forklaring for børn såvel som voksne ift. angstens univers.

Den giver hurtigt en basal grundviden om angsten, både som grundlæggende følelse, såvel som når angsten kommer ud af balance og tager overhånd. Glædeligt vises herefter også fotos med eksempler på, hvorledes verden ser ud, når man kommer ud på den anden side, og alt ser lysere ud.

Befriende og skøn bog i børnehøjde som børn let og hurtigt vil kunne læse selv. Og som på en finurlig og vidunderlig måde gør viden om angst til hver mands eje.

En bog voksne straks bør ty til, hvis 'speed learning' om angst i voksenhøjde skulle ønskes i form af informativt og let tilgængeligt stof.

*Anmeldt af Kirstine Nielsen, Cand.psych.aut*