

ANMELDELSE TRIVSEL 18. dec. 2018 | kl. 08:34

Hvad stiller vi op med børn og unge med angst?

Af: Heidi Friborg Christophersen

I en overskuelig bog tager psykolog Malene Klindt Bohni forældre og professionelle i hånden og fører os ind i det store landskab af diagnoser og symptomer.



Fakta

Titel

Støt unge med angst

Forfatter

Malene Klindt Bohni

Pris

229

Sider

116

Forlag

Straarup & Co

Noget af det værste, en forælder - eller en lærer for den sags skyld - kan komme ud for, er følelsen af magtesløshed, når vi møder et ungt menneske, der er så ædt op af angst, at det ikke selv magter tilværelsen.

Desværre stilles angstdiagnosen så ofte, at vi alle - professionelt eller privat - på et tidspunkt vil komme til at møde en angstramt. Derfor er denne bog så vigtig læsning, at den bør være obligatorisk for alle, der har med børn og unge at gøre.

Alligevel er en diagnose desværre ikke den sikre vej til at få hjælp. Det er især inden for de komorbide lidelser, at diagnoser kan spænde ben for hinanden. Det er i alt fald den erfaring, jeg selv er stødt ind i, og når jeg så har fortalt om det, er der som regel en eller anden velmenende person til stede, der ved *alt* om, hvordan man behandler eksamensangst. Og lad os lige slå det fast med syvtommersøm: Eksamensangst er ikke en angstlidelse i diagnostisk forstand.

Der er sket meget, siden Freud og Kierkegaard beskrev angstsymptomer. Der er nu et nuanceret landskab af forskellige symptomer og forskellige måder at behandle dem på. Og det er jo godt, for jo bedre vi kan beskrive en angstlidelse, des bedre kan vi behandle lidelsen. Heldigvis er der så mange eksperter til stede, der ved noget om det her emne, at rigtig mange får hjælp.

Bogen er sådan en dejlig trin for trin-bog. Den indledes med "Hvad er angst?" Hvilke angstlidelser findes der, hvad med de komorbide lidelser, hvad er årsagerne til angst, hvordan behandler man angst, hvilke råd skal vi give forældre og fagprofessioneller? Bogen slutter af med referencer og link.

Kort og godt: Det er en ren værktøjskasse med alt, hvad man skal bruge, hvis man skal have hjælp. Der er i alt fald noget, der tyder på, at angst er et stigende problem - ikke mindst i ungdomsårene. Langt de fleste kan behandles med kognitiv adfærdsterapi, og det er en behandlingsmæssig præstation, der ikke kan roses nok. Det er dejligt, at der er kommet noget, der virker. Desuden tilbydes psykoedukation, hvor der undervises i psykisk sygdom: Jo mere selvindsigt, jo mere kan man gøre. Nogle gange er det ikke nok med de kognitive metoder, så skal der i perioder medicinsk hjælp til. Men det er jo bare som at sætte et plaster på, hvis såret bløder. Det er noget, man gør i akutte tilfælde, og så klarer man sig med det kognitive for resten.

Det er i alt fald vigtigt, at man ikke overdramatiserer det at have en angstlidelse, netop fordi så mange lider af det, og fordi det er så relativt nemt at gøre noget ved det.

Som lærer er kapitel 6 nok det vigtigste kapitel: "Hvordan spotter man angst?" Det er desværre ikke en tjekliste. Det er dog en uvurderlig stor hjælp, at vi ved, hvad vi skal se efter. Og igen handler alt jo om kommunikation. Lyt til den unge. Tal med dit barn. Hav et godt samarbejde mellem lærer og forældre. Læs bogen - og bliv klogere. Det blev jeg.

Vandkunsten 12, 1467 Kbh K,
tlf 3369 6300, folkeskolen@folkeskolen.dk

