

Hunde, kryb og små lukkede rum – Fobier hos børn og unge er en fin lille bog for forældre og børn med fobier. Alle forældre med små børn burde læse den, inden deres børn begynder at udvikle mærkelige og helt normale fobier. Det ER nemlig helt almindeligt og ikke ensbetydende med, at det er starten på en livslang angstlidelse.

Bogens illustrationer af Maria Engstrøm er fine; både billeder og farvelægning af ruder og tabeller gør bogen børne(og voksen)venlig og overskuelig. Selvom bogen henvender sig til børn mellem 7 og 14 år, som formentlig godt kan læse og ikke behøver billedstøtte, er det en god ide med billeder og farvede illustrationer, fordi det simpelthen bare er hyggeligere med bøger med billeder end uden!

Jeg burde have læst bogen (min undskyldning er, at den ikke fandtes da), før mine børn kom i fobi-alderen, hvis der er noget, der hedder sådan. Selvom jeg som psykolog burde have haft en grundig forståelse for, at mine børn kunne udvikle fobier. Ikke desto mindre har jeg fejlet stort. Med denne bog på natbordet kunne jeg måske have sparet mine børn for en del gråd og følelser af ikke at blive forstået.

Mine børn er 15 og 8 år. Den store er ovre sine fobier, den mindste har fobier for elevatorer, hunde og katte (kattfobien er forsvundet under læsningen af bogen, hvilket mest hænger sammen med, at vi har anskaffet en kat). Fobien for lukkede rum og låste døre er hun kommet over (i takt med at hun fandt ud af, at det er rart at lukke døren til toilettet på skolen). Hun har således en del erfaringer med fobier og har været med til at skrive denne boganmeldelse. Vi er begge blevet klogere. Jeg er nok den, der har lært mest.

Bogen indledes med en del til forældrene, som får beskrevet lidt mere "teknisk", hvad fobier, kognitiv adfærdsterapi (som er en almindelig anvendt metode ved fobier) og eksponering er for noget.

Herefter inviteres barnet med ind i læsningen. Først med tre historier om Niklas, der frygter hunde, Emma der frygter, at insekter angriber hende og Sofie, der tror hun skal dø i små og lukkede rum. Børnene er henholdsvis 13, 7 og 10 år. Historierne er korte, og det er ingen happy endings. De konstaterer blot, at børnene har fobier.

Det er godt, at der ikke er løsninger eller happy endings. Ester, som min datter hedder, reagerede med et "der kan du se, det er bare sådan, det er". Den sved. For jeg kommer faktisk til at forsøge at løse hendes fobier (ensbetydende med ikke at tage hende alvorligt). Endda på en meget umoden og upsykologisk måde. Især når vi har travlt og skal nå noget til en bestemt tid, og der er en hund i sigte, som gør, at vi enten må stoppe op eller vælge en anden og længere vej mod vores destination.

Jeg bliver irriteret og siger ting som: hunde er ikke farlige (det kan jo være lodret forkert), hunden er jo så lille, hunden er i snor – og andre dumme voksenkommentarer.

For et par år siden tvang jeg Ester ind i en elevator. Vi var på ferie og skulle op på 14. etage med en masse bagage. Hvis jeg havde vidst, hvor forfærdeligt det var for hende (hun hyperventilerede, da vi kom op på værelset), var jeg gået med hende hele vejen op. Jeg er ikke stolt af situationen.

Dagen efter vi havde læst de tre historier, skrev hun (uden opfordring) en historie på sin skolecomputer. Den handlede om to piger, som var bange for hhv at køre med elevator og for edderkopper. Historien var kort og sluttede med, at begge piger trodsede deres fobier. Den ene pige kørte med elevator op til sin farmor. Den anden pige blev i samme rum som en edderkop istedet for at løbe væk. Men de synes ikke, det var sjovt, og historien endte ikke med, at de overvandt deres fobier. "Bare" at de imod alle odds turde konfrontere dem. Jeg tror, det sidste var ønsketænkning, fordi Ester er igang med at øve sig i at trods sine fobier.

Vi har lige fået en kattekilling (blandt andet pga hendes fobi for katte). Den første uge var hun bange for den, fordi den var/er ret vild – som kattekillingen jo ofte er. Jeg faldt igen i flere gange i mine ivrige forsøg på at overbevise hende om "bare" at stå stille, når den kom spænnende efter hende. Og hun mindede mig flere gange om bogen om fobier, som vi var igang med at læse...

Nu er hun heldigvis ikke bange for katten længere, men det er ikke primært min fortjeneste. Hun har eksponeret sig selv i rigelige mængder, indtil hun har samlet tilstrækkeligt med erfaringer med, at katten ikke er farlig. Det er dét, forfatteren kalder for eksponering – at barnet langsomt nærmer sig det, som det er bange for. Jeg vil gerne tro, at jeg også har været behjælpelig i denne eksponeringsfase, fordi jeg faktisk også af og til formåede (måske hjulpet på vej af, at jeg lige havde læst denne bog) at hjælpe hende i processen ved faktisk at møde hende i fobien og fx holde katten og forsigtigt lade hende nærme sig den.

Forfatteren visualiserer eksponering med trapper – barnet skal tage et trappetrin ad gangen, stille og roligt. Ligesom når vi skal lære at hoppe fra tremetervippen. Så starter vi på kanten, derefter enmetervippen og sidenhen tremetervippen: "Et lille overskueligt trin ad gangen, der kun lige vækker så meget angst, at det er til at holde ud for barnet" (citater side 19).

Et af kapitlerne i bogen hedder "Fobier og angst er gode venner" og handler om, hvordan fobier ligner angst ved at handle om at være bange for eller væmmes ved NOGET. Forfatteren fortæller på et let forståeligt sprog, hvordan angst er en af de følelser, vi er udstyret med, som igennem tiderne har haft en meget vigtig funktion for vores overlevelse og således er noget helt normalt.

Det forklares ligeledes, hvad der sker i kroppen, når vi bliver angste, og en fin tegning illustrerer, hvor og hvordan det kan føles forskellige steder i kroppen. Det var meget genkendeligt for min datter.

Næste kapitel handler om, hvordan fobierne kan udforskes på samme måde som en forsker ville udforske noget ukendt. Forskermetaforen er smart, for hvem vil ikke gerne være forsker? Det er lidt ligesom at være detektiv.

Forskermetaforen går ud på, at forældrene i starten hjælper barnet med at stille en masse spørgsmål til fobien. Spørgsmål som efterhånden får fobien til at blegne lidt, fordi det bliver tydeligere og tydeligere, at den ikke er helt realistisk. Det er en form for eksponering, hvor barnet kan træde udenfor sig selv og kigge ind på fobien og få sig en fornuftig snak med den og efterhånden få mere kontrol over den.

Efterhånden vil det blive muligt for barnet selv at komme på og stille forskerspørgsmål, og barnet får på den måde mere og mere kontrol over fobien. Som så meget andet i livet, er der ikke nogle lette løsninger, og forfatteren slår da også fast, at det kræver øvelse. Lige så meget som når man skal lære at cykle.

De næste to kapitler "Hvad ønsker du dig?" og "Hvad kan du gøre, mens du kæmper mod fobien?" giver barnet (og den voksne) flere og måske endnu mere konkrete tips og råd til håndtering af fobier. Der redegøres i detaljer og med eksempler på trappeteorien med udgangspunkt i Niklas' og Sofies fobier. Der kommer med tips til, hvordan barnet konkret kan "angribe" fobien ved fx at svare igen, tænke på noget andet, trække vejret og slappe af, lave huskekort til sig selv samt belønne sig selv og skrive dagbog og heltehistorier om sine sejre – fordi det faktisk er hårdt arbejde at bekæmpe fobier!

Bogen afsluttes med at slå fast, at fobier måske forsvinder, men måske gør de det ikke. Måske bliver de til dværgfobier – altså mindre efter at man har arbejdet med dem.

Det bedste ved bogen er, at den normaliserer fobier og angst. Det er helt normalt, og man kan arbejde med det, så det forhåbentligt bliver lettere med tiden. Det bliver også meget tydeligt, at børn behøver deres forældre i arbejdet med kampen mod fobier.

Her på falderebet må jeg indrømme, at min datter og jeg ikke er gået slavisk til værks ift hendes fobier og redskaberne i denne bog. Det kunne vi have gjort, men det har ikke været helt nødvendigt. Endnu ihvertfald. Men jeg er glad for, at jeg nu har bogen, så vi kan tage den frem, hvis nye fobier dukker op, eller gamle bliver stærkere igen.

Så bogen får en plads på natbordet!

*Af Ester Ljunggren 8 år og lige startet i 2. klasse samt
Charlotte Ljunggren, privatpraktiserende psykolog hos Yogapsykologen*