



Ny letlæst håndbog til børn og deres voksne om helbredsangst

Desværre tyder meget på, at flere og flere børn og unge lider af angst, og det påvirker deres hverdagsliv og sociale relationer. Psykolog Jens Henrik Thomsen har skrevet en letlæst håndbog til dem, der lider af helbredsangst.

I bogen **Alt for bange for sygdom** møder vi Søs og Adam. Søs er stoppet til håndbold og er holdt op med at hænge ud med veninderne, så hun ikke bliver smittet med noget. Hun savner alle vennerne, men synes, det er pinligt at tale om sin skræk for sygdomme. Adam er overbevist om, at han allerede er syg, og han tager ofte til lægen. Men han tror ikke på lægen, der siger, at han er rask.

I **Alt for bange for sygdom** lærer Søs, Adam og andre børn med helbredsangst, hvad de kan gøre for at håndtere angsten. Det handler om at forstå, at tanker kun er tanker, om at finde sin 'angstkontakt' og at lære at skrue ned for angsten i ikke-truende situationer.

Jens Henrik Thomsen deler ud af de gode råd og øvelser, som han også bruger i sin daglige praksis som psykolog, og som allerede har hjulpet en lang række børn og unge med at kvitte angsten.

Alt for bange for sygdom er skrevet direkte til børn mellem 7 og 14 år, og de kan uden problemer læse den alene. Men det bedste udbytte får børnene, hvis de læser bogen sammen med en voksen, som de kan stille spørgsmål til, og så man sammen kan aftale at lave bogens øvelser. Derfor indleder bogen også med en introduktion til de voksne.

Andre bøger af Jens Henrik Thomsen:

- *Hunde, kryb og små lukkede rum – fobier hos børn og unge*
- *Når det aldrig er godt nok – børn og unge med perfektionisme (2. rev. udgave)*
- *Hvad tænker de andre? – socialfobi hos børn og unge*
- *Slip mig fri! – guide til børn og unge med separationsangst*
- *Hvorfor kan jeg ikke bare lade være? – OCD-guide til børn, teenagere og deres forældre*



Alt for bange for sygdom Helbredsangst hos børn og unge

Jens Henrik Thomsen

Illustreret af Maria Engstrøm

FAKTA

112 sider
Illustreret
199 kr. (vejl.)

UDKOMMER

16. maj 2019