



Sådan mindsker du din fobi – ny letlæst håndbog hjælper på vej

En fobi kan være lammende i hverdagen, uanset om det er kæledyr, insekter eller små aflukker, der er triggeren. Psykolog Jens Henrik Thomsen har skrevet en letlæst håndbog til de børn og unge, der kæmper med fobier.

Børn og unge kan havne i klørerne på mere end 500 forskellige fobier. I bogen **Hunde, kryb og små lukkede rum** møder vi Niklas, Emma og Sofie, der lider af hver deres fobi. Niklas ryster, når han ser en hund. Emma får åndenød, hvis et insekt nærmer sig, og Sofie skriger og banker på væggene, hvis hun bliver lukket inde i et lille rum.

Jens Henrik Thomsen fortæller i **Hunde, kryb og små lukkede rum**, hvordan Niklas, Emma og Sofie ved hjælp af særlige spørgsmål, udforskende eksperimenter og eksponering er blevet hjulpet ud af deres fobihelvede. Gennem bogens øvelser kan andre børn og unge også lære at minimere angsten trin for trin. Det handler bl.a. om at bruge redskaber som afspænding og åndedrætsøvelser, positive tanker m.m., når man bliver ramt af fobiens rædselstanker.

Hunde, kryb og små lukkede rum 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:

- *Alt for bange for sygdom – helbredsangst 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*



Hunde, kryb og små lukkede rum
Fobier hos børn og unge

Jens Henrik Thomsen

Illustreret af Maria Engstrøm

FAKTA
96 sider
Illustreret
199 kr. (vejl.)

UDKOMMER
16. maj 2019