



### Få hjælp til at håndtere perfektionisme med anden udgave af Når det aldrig er godt nok

I 2014 har Jens Henrik Thomsen skrevet en lang række succesfulde håndbøger til børn om fobier og angst. Nu er seriens første bog, **Når det aldrig er godt nok**, klar i en ny og gennemrevideret udgave som hjælp til alle de, der stiller for høje krav til sig selv.

Når ens egne krav om at lykkes bliver for høje, kan det have store konsekvenser. Ønsket om at være den bedste i skolen, have den perfekte frisure eller ramme en bestemt vægt kan være handlingslammende for hele ens liv.

I **Når det aldrig er godt nok** møder læseren Fie, Emma og Nikolaj, der hver især kæmper med et af de nævnte emner. I bogen fortæller psykolog Jens Henrik Thomsen, hvordan Fie, Emma og Nikolaj tager fejl, når de tror, at vejen til et godt liv går gennem et poleret udseende og perfekte resultater.

De tre børn og læseren får i stedet redskaber og hjælp til at mindske deres perfektionisme. Det handler bl.a. om at lære forskellen på realistiske og urealistiske tanker, brug af observationsspørgsmål, forståelse for angst og hvad den kan bruges – og ikke bruges – til.

**Når det aldrig er godt nok** 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
- Hunde, kryb og små lukkede rum – fobier hos børn og unge
- 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



#### **Når det aldrig er godt nok** Børn og unge med perfektionisme

Jens Henrik Thomsen

Illustreret af Maria Engstrøm

#### **FAKTA**

120 sider  
Illustreret  
199 kr. (vejl.)

#### **UDKOMMER**

16. maj 2019