



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Fotobog til børn med angst hjælper med at sætte ord på de svære følelser og reaktioner

Sundhedsdatastyrelsen opgjorde i 2018, at tæt på 7.200 børn og unge var blevet diagnosticeret med angst i 2016. Angst er blevet en folkesygdom, især blandt vores yngste. Men det kan være svært at forstå, hvad det er, der sker i ens hjerne og krop, når et angstanfald tager over, og det kan være endnu sværere at fortælle andre om det. Bogen **Alle fugle har angst** hjælper på vej.

»I den perfekte verden ville alle have et godt liv, og ingen ville være bange eller bekymrede. Men sandheden er, at vi ikke lever i en perfekt verden, og at alle oplever livet forskelligt. Nogle mennesker føler angst og bekymring om alt og alle.«

Sådan begynder Kathy Hoopman sin bog **Alle fugle har angst**. Gennem sjove fotos af fugle og korte, underfundige tekster fortæller hun, hvad angst er, hvordan et angstanfald føles, samt hvilke strategier der skal til, for at man kan minimere angsten og blive rolig igen – både på kort og langt sigt.

Bogen er skrevet til børn mellem 5 og 10 år, der lider af angst. Bogen sætter ord og billeder på følelserne af angst. Dermed kan børnene med bogens hjælp få et sprog til at forklare deres forældre, bedsteforældre, søskende, lærere og psykologer, hvad det præcis er, de gennemgår, når angsten viser sig.

Kathy Hoopmann er forfatter til en lang række bøger om autisme, ADHD og angst. Forlaget Frydenlund har også udgivet hendes bog *Den uundværlige autismanual – hvad enhver lærer har brug for at vide* (2017) og i efteråret 2021 udkommer *Alle katte er på autismespektret*.



Alle fugle har angst

Kathy Hoopman

FAKTA

74 sider
Illustreret i farver
Indbundet
199 kr. (vejl.)

UDKOMMER

17. juni 2021

På www.frydenlund.dk/pressemateriale kan du downloade pressemeddelelse og bogens forside samt læse mere om forfatteren. For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatterne er du velkommen til at kontakte Vibe Skytte. Information ses nedenfor.