

Forord ved Mia Kristina Hansen

Jeg er formand for Foreningen for børn med angst og mor til en dreng på 17 år. Da han var 9 år, begyndte han at bekymre sig meget. Langsomt begyndte hans bekymringer at begrænse ham i hverdagen. Han gik fra at være en glad og aktiv dreng til at være ked af det og lukke sig inde på sit værelse. Jeg søgte efter hjælp mange steder, men det var svært at finde noget materiale, der henvendte sig til børn.

Omgivelserne havde svært ved at forstå min søns reaktioner, og mange af de gode råd folk gav mig, gik ud på, at jeg skulle presse min søn, og at han nok prøvede at løbe om hjørner med mig. Men jeg oplevede, at når jeg pressede min søn ud i situationer, han var bekymret for, blev det meget værre.

Jeg kunne godt have brugt en bog som *Monstermanualen* dengang. Den indeholder det, som jeg søgte efter. Jeg kan godt lide, at bekymring og angst bliver beskrevet som naturlige og sunde følelser. Bogen er anerkendende over for de følelser, man har som forældre til et barn med angst og bekymringer, og den indeholder øvelser, der kan hjælpe forældre med at få skabt overskud og energi.

Fortællingen om pigen Simone giver, et godt indblik i hvilke tanker et barn kan have, når det bekymrer sig for meget. Vi hører om, hvordan Simone arbejder med sine tanker, når hun begynder at bekymre sig. Det enkelte barn kan spejle sig i Simone og få oplevelsen af ikke at være den eneste, der har mange bekymringstanker.

Det ville have været en stor hjælp for mig, hvis jeg havde haft de redskaber, som bogen giver i forhold til at hjælpe sit barn. Jeg er sikker på, at min søn ville have kunnet bruge øvelserne, der er til børnene, og at han ville have haft stor glæde af børnemeditation. Jeg tænker, at bogen kommer til at hjælpe mange forældre og børn, som slås med bekymring og angst i sådan en grad, at det hæmmer hverdagen.

Jeg mener også, at bogen skal vises til de fagprofessionelle, som har med barnet at gøre og være med til at danne udgangspunkt for et godt samarbejde omkring barnet.