

# Når det aldrig er godt nok

Vellykket og supplement til behandling af perfektionisme hos børn. Familierne har brug for fælles forståelse for barnets vanskeligheder og et fælles, anerkendende sprog til at kommunikere.

**P**erfektionisme kan udvikle sig til en trussel mod barnets sociale, intellektuelle og personlige udvikling. Der er nu skrevet en letlæselig guide om emnet til børn fra 6 til 14 år og deres forældre: "Når det aldrig er godt nok".

Perfektionistiske børn og unge er afhængige af at opfylde store krav til sig selv. Der er intet galt med høje ambitioner, men de kan blive problematiske for barnet og dets omverden, hvis barnet bliver afhængig af den perfekte præstation.

Bogen tilbyder hjælp til at børn med disse udfordringer bliver bedre forstået af deres omgivelser, ligesom omgivelserne har brug for at forstå børnene. Barnet lærer at forstå perfektionisme bedre, ligesom det kan lære redskaber, der kan afbøde perfektionisme.

De negative konsekvenser af perfektionisme kan blive mange på alle eller mere separate sociale og faglige funktionsområder eller ved overfokusering på udseende og dermed ofte kropsvægt og motionstræning.

Perfektionisme kan på længere sigt føre til social tilbage-trækning, tristhed, depression, angst, problemer med vredes-håndtering, søvnproblemer og fysiske symptomer som mavesmerter og hovedpine. Kognitivt kan funktioner som koncentration og hukommelse være nedsatte, og en overrepræsentation af selvkritiske tanker kan være til stede.

Perfektionisme kan genkendes ved, at barnet udviser adfærd som undvigelse, udsættelse og forhaling af opgaver og ved overdrevent at tjekke eller øve i de kontekster, hvor risiko for nederlag er til stede. Barnet vurderer typisk, at nederlag bekræfter, barnet ikke formår noget eller ikke er noget værd. Således er der gode grunde til at forebygge og hjælpe disse børn og deres familier. Denne guide er skrevet med det mål for øje.

## Fungerer som øjenåbner

Bogen indledes med en forældreinstruktion, hvor det behandlingsmæssige grundlag for bogen gennemgås, ligesom en kogni-

tiv-adfærdsterapeutisk forståelse for perfektionismens mekanismer præsenteres. Forældrene introduceres som barnets guide og opmuntrende støtte på barnets rejse mod et liv fritaget for perfektionismens negative konsekvenser.

Bogen er skrevet direkte til børnene selv. Vi følger tre børn i deres hverdag, der tiltagende er blevet svær med hyppige oplevelser af ubehag og funktionsnedsættelser på grund af perfektionisme. Bogens historier får karakter af modellering for læseren med teknikker og forklaringer til hjælp ud af perfektionisme. Bogen gennemgår således nødvendigpsykoedukation for både forældre og barnet.

Det er min erfaring, at bogen kan være medvirkende til – på introducerende vis og som supplement til behandling – at løse op for de fastlåste situationer omkring perfektionisme, der kan præge mange familier. Familierne har brug for fælles forståelse for barnets vanskeligheder og et fælles, anerkendende sprog til at kommunikere. "Når det aldrig er godt nok" kan læses i familien som introduktion i hjemmet, hvorpå man i behandlingsforløbene kan gå mere individuelt og dybdegående til værks.

Ud fra mine erfaringer med bogen i privat praksis kan børnene identificere sig med bogens eksempler. Derigennem kan de opleve, at de ikke er alene om at have disse vanskeligheder, hvilket kan være befriende og en igangsætter for udviklingsprocesser.

Bogen kan fungere som øjenåbner, udgangspunkt og samlingspunkt for familier med perfektionisme-problematikker. For mig er det nu fast procedure at udlåne guiden til familier, der henvender sig til os angående hjælp til perfektionisme og dens negative konsekvenser. ■

*Marie Ulstrup Pedersen*



## BOGDATA

Jens Henrik Thomsen: "Når det aldrig er godt nok – en guide til perfektionistiske børn og unge". Frydenlund, 2014. 88 sider. 149 kr.