



Tics & Tourette. Håndbog i at leve med tics

BOGANMELDELSE

På forsiden illustreres én af børne- og ungdomspsykiater Ingrid Sindøs vigtige pointer af et smukt turkisblåt isbjerg: De fleste problemer, som er forbundet med tics og Tourettes syndrom, ligger under overfladen. Vi lægger mærke til de sære lyde, bevægelser og grimasser. Men ustyrlige tanketics, forstyrret koncentration, det ufiltrerede væld af indtryk eller de kropslige smerter ved de motoriske tics er ofte mere belastende.

Hvor behandlere alt for ofte signalerer: »Det skal nok gå over« eller sætter sin lid til den medicinske behandling, opfordrer man i denne bog til eftertanke og kamp, mht. hvordan man selv kan genvinde (noget af) kontrollen over sine tics og sit liv med opbakning fra omgivelserne.

Bogen giver en grundig indføring i de synlige og usynlige vanskeligheder, der er forbundet med tics. Første og tredje del omhandler de emner, som en håndbog om sygdom skal indeholde: forekomst, årsager, symptomer, diagnostik, medicinsk behandling osv.

Men bogens største styrke ligger i anden del: »Hvordan kan man håndtere tics?«. Her beskrives en

stribet handlemuligheder for den, der har tics, og som beslutter sig for forandring. Udgangspunkterne er dialog og systematisk udforskning af de tilsyneladende ustyrlige impulser. Mulighederne kan f.eks. være at erstatte et belastende tic med et mindre belastende, mindske stressen i hverdagen og ændre samarbejdet om problemerne. Eller terapeutiske tilgange som kognitiv adfærdsterapi, *mindfulness* eller afspænding.

Det er lidt synd, at *Ingrid Sindø* indleder bogen med tics' medicinske historie, for teksten i dette kapitel er tung og kunne nemt skræmme patienter og pårørende væk. Senere kapitler er skrevet i et flot læsevenligt sprog. En ordbog med anvendte fagudtryk havde dog været nyttig for ikkefagpersoner.

Bogen er et must for læger og sundhedspersoner, som rådgiver mennesker med tics og Tourettes syndrom. Sidst, men ikke mindst er dette en forbilledlig brugsbog, hvor mennesker, som har ticlidelser tæt inde på livet, kan finde information, håb og nye veje.

Overlæge i børne- og ungdomspsykiatri Birgitte Vange

E-mail: birgittevange@dadlnet.dk

INTERESSEKONFLIKTER: ingen

FORFATTER:

Sindø I.

FORLAG: København:

Dansk Psykologisk Forlag, 2012

SIDER: 264

PRIS: 298 KR.

ISBN:

978-87-7706-701-3