

Ikke farlig, bare litt ubehagelig. Hvordan støtte for å få robuste barn og voksne?

Lene Holmen Berg

Klinisk sosionom

Kristiansand kommune/ABUP



Agenda - hovedmål å ruste barna positivt til voksenlivet

- Engstelse - en normal følelse
 - Foreldrerollen
 - Ulike typer engstelse
 - Unngåelse og tryggingstriks
 - Situasjoner i hverdagen og mulige fallgruver
 - Støtte til positiv utvikling
-
- For mer informasjon: e-risk.no



Vanlig engstelse gjennom utvikling

- 0-6 mnd; tap av kroppslig støtte, høye lyder
- 6-12 mnd; fremmede, atskillelse fra foreldre
- 2-4 år; fantasifigurer, tyver, mørke
- 5-7 år; naturkatastrofer, ulykker og skade, dyr, tema fra media
- 8-12 år; prestasjoner faglig, sportslig og sosialt
- Tenåringer; tilhørighet til jevnaldrende, identitet
- Utforskingssatferd gjennom oppvekst





Engstelse(angst)

- Andre ord: bekymring, redsel, uro, ubehag, nervøs
- Følelse som er normal og nyttig - når den faktisk trengs
- Når ikke trengs; en følelse som er lik frykt, men ingen ytre fare som responsen tilsier
- Som en "falsk alarm" - tolkes som det er virkelig fare
- "Dimmer"

Foreldre rollen

- **Viktigste rollen i livet**
- **Utfordrende å se eget barn være engstelig og ha det vondt**
- **Barnets engstelse kan skape store utfordringer i familielivet**
- **Naturlig ønske om å hjelpe**
- **MEN - barnet må hjelpes til å gjøre ting de er engstelige for, ikke hjelpes med å unngå**



Utfordringer



Angst er blant de største psykisk helseproblemene blant barn og ungdom

Altfor mange barn og unge får ikke effektiv hjelp for sine vansker med engstelighet

Studier viser at kognitiv atferdsterapi(KAT) er en effektiv metode for å hjelpe ift engstelighet

Kompetansen i kommuner og skoler på å hjelpe engstelige barn og unge ved bruk av kognitiv atferdsterapeutiske prinsipper er generelt lav

Kristiansand kommune - første i landet



Mål: Gjøre KAT for engstelse lett tilgjengelig for alle barn og unge i Kristiansand kommune

Implementere Mini-RISK på alle kommunens skoler, gruppetilbud på mellom- og ungdomstrinnet

Representant fra skole og helse holder gruppe sammen

Engstelighet og angst

- 1 av 10
- 1 av 5
- Hyppighet, omfang, intensitet, begrensende
- Kjønn
- Atferd
- Andre sårbarheter



Grad av engstelse



Fellestrekk hos engstelige

- Overvurdere sannsynlighet for at noe ille vil skje
- Undervurdere egne evner til å håndtere situasjoner

Vanlige strategier

- Unngåelse av situasjoner som vekker engstelse
- Trygghetsstrategier som brukes for å dempe engstelse

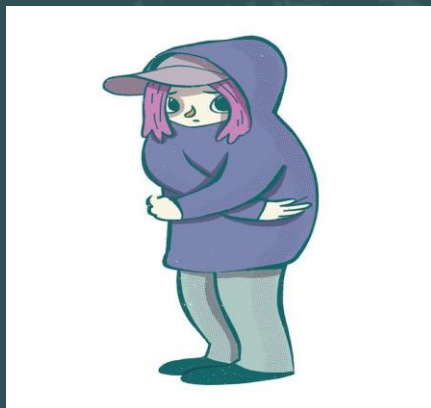
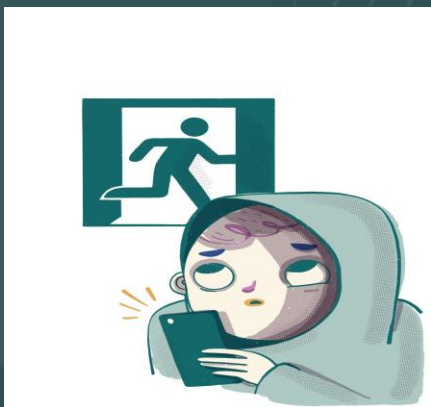


Uhensiktsmessig tilrettelegging i skolen - "spesialavtaler"



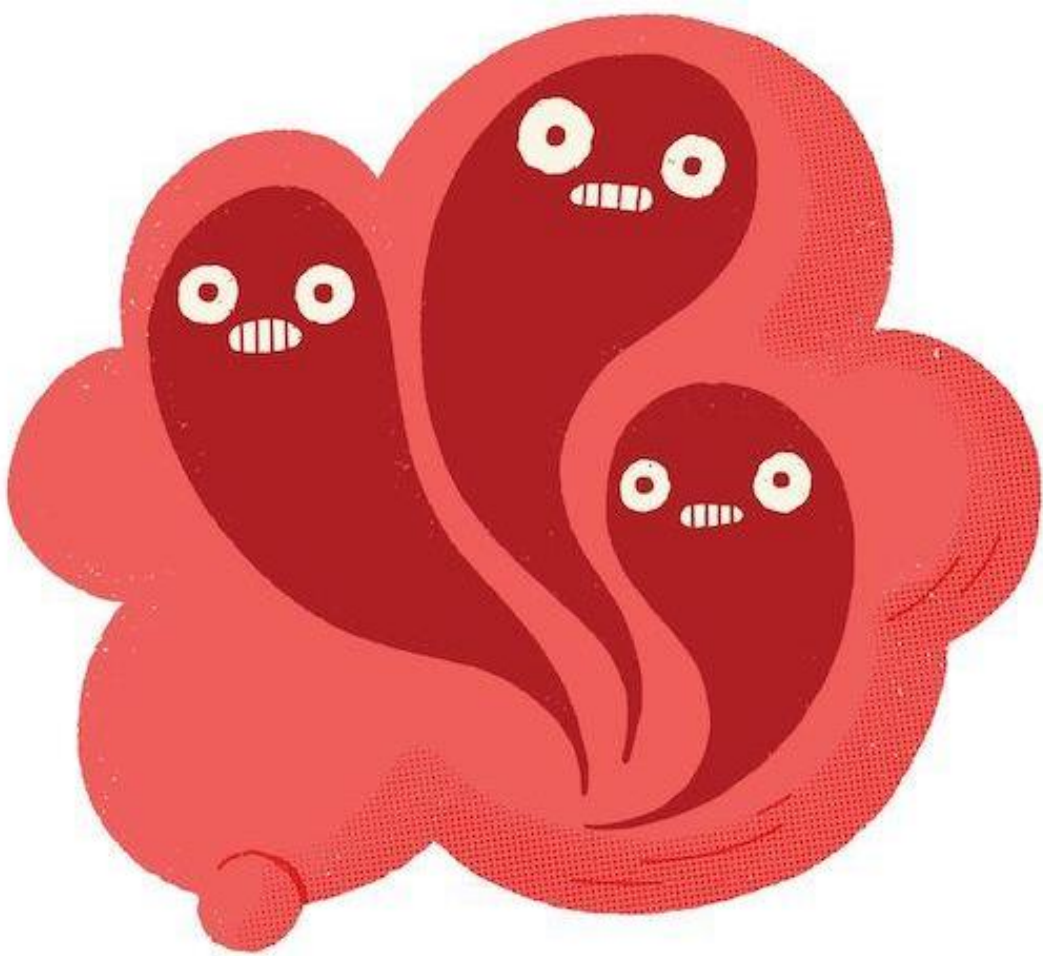
Ulike eksempler:

- Slippe å presentere muntlig
- Slippe å lese høyt
- Slippe å bli spurt av lærer i timene
- Slippe gymtimer/dusje etter gym
- Gå ut av klasserommet når eleven kjenner på engstelse
- Møte elever i skolegården
- Ha timer utenfor klasserom
- Gå hjem dersom engstelsen blir for stor
- Ikke spise sammen med medelever
- Ikke delta på turer
- Foreldre tilgjengelige på klassesettur/elev hjem natt
- All slags mulig tilrettelegging for å forhindre sterke følelser hos eleven



Tryggingstriks - øker også engstelse

- Be om forsikring
- Se ned
- Snakke lavt
- Ha håret foran ansikt
- Ha på hette/caps/lue
- Spenne kroppen
- Holde fast i noe for å ikke vise at skjelver
- Sette/legge seg ned
- Distraherer med å se på mobil/tv
- Glemme gymtøy
- Være syk/skadet i gymtime
- Paradoks: blir mer synlig når prøver å være usynlig



- **De verste katastrofer**
- **Kommer automatisk og i flokk**
- **Rammer hardt**
- **Troverdige**
- **Overtalende**
- **Tar fokus**
- **Ulike eksempler....**

Rødtanker



- Kommer IKKE automatisk
- Må jobbes frem
- Ofte få forslag til hva de kan være
- Lite tro på dem i starten
- Må erfares gjennom situasjoner
- Bør gjentas hyppig
- Forsterkes
- Ulike eksempler...

Grønntanker

Separasjon

- Atskillelse fra foreldre/omsorgsperson barnet er knyttet til
- Redd for at skal skje noe fælt med foreldre eller seg selv
- Vanligst blant de yngste, men særlig krevende hvis vedvarer
- Eksempler: vansker med å være alene hjemme, sove alene på eget rom, gå ut uten at foreldre er med, være på skolen, være på overnatting, være på besøk hos venner, gå i bursdag, gå/sykle/ta buss til skolen, delta på leirskole
- NB: mobiltelefon/klokke med tlf



Spesifikke stimuli

- Redsel for visse objekter eller situasjoner som medfører sterkt ønske om å unngå eller flykte fra disse
- Eksempler: redd for mørket, oppkast, ulike dyr/insekter, lyn og torden, høyder, heis, vann, sprøyter/blodprøver



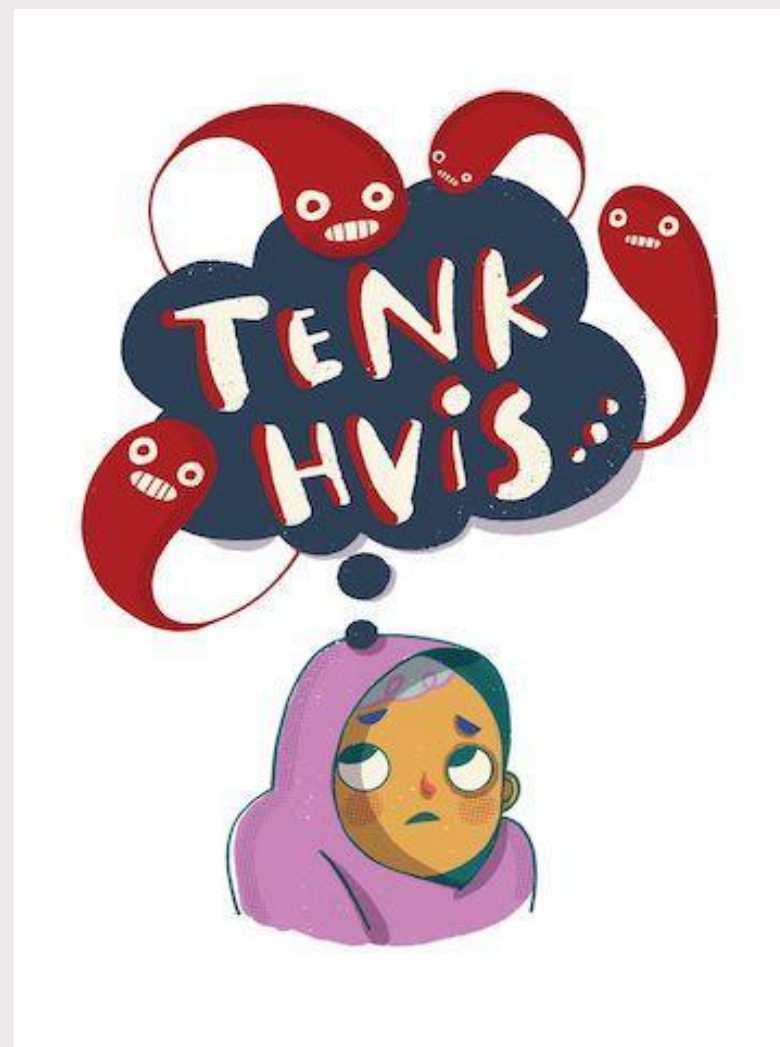
Sosiale situasjoner

- Redd for å bli vurdert av andre, hva de tenker om en
- Redd for å dumme seg ut, får kroppslige reaksjoner
- Redd for å gjøre noe flaut
- Eksempler: vansker med å snakke i klasse, rekke opp hånd, ha presentasjoner, delta i gym, delta i selskap med familie/venner, spør venner om å finne på noe, ta buss, handle i butikk, snakke med fremmede, åpne dør når det ringer på, snakke i telefon



Generalisert bekymring

- Vanlig å bekymre seg innimellom, men noen bekymrer så mye at det blir plagsomt for dem selv og omgivelsene
- Overdreven og ofte irrasjonell bekymring for hva som kan hende, men som kan oppleves nyttig av person selv
- "Frittflytende" - ofte mange tema
- Vansker med å slappe av/sove, ofte kroppslige smerter
- Sengekant praten...
- Eksempler: redd for at ens nærmeste eller seg selv skal rammes av sykdom/ulykke, hendelser i verden, eget prestasjonsnivå



Panikk

- Plutselig intens redsel og kroppslig ubehag
- Redd for å miste kontroll, at man blir gal eller for å dø
- Redd for de fysiske symptomene
- Hovedproblem at en frykter nytt ubehag, unngår situasjoner som minner om der hvor man ble redd tidligere
- Vanske i seg selv, eller som høyeste ubehagsnivå alle engstelsestyper
- **Panikk** [P3 forklarer: Hvorfor får vi panikkanfall? – NRK](#)



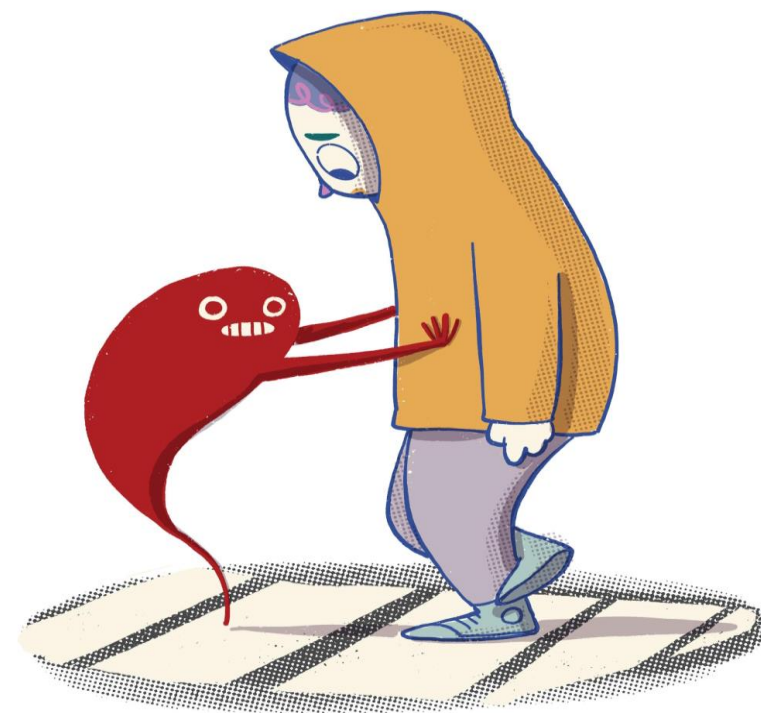
Agorafobi

- Redd for å være på visse områder
- Redd for å ikke komme raskt bort fra situasjon
- Redd for å være langt fra utganger
- Redd for å få ubehagelig følelser i kropp og ikke få rask hjelp
- Eksempler: være i buss, klasserom, kinosal, kantine, heis, kjøpesenter



Tvang/OCD

- Tilbakevennende uønskede tanker/bilder/impulser som dukker opp selv om man ikke ønsker dem
- 80% av befolkning tenker tilsvarende tanker, men setter seg ikke fast
- Utfører ofte handlinger/ritualer som man opplever å være tvunget til å gjøre for å redusere ubehag
- Eksempler: overdreven sjekking, vasking pga bekymring for bakterie/sykdom, gjentakelse/telling, spesielle rekkefølger/system, gjentatte spørsmål



Viktigste hjelpen

Hjelp barnet til å håndtere engstelige følelser og ha mulighet til å gjøre hva de ønsker

Hjelp foreldre og skole for hvordan håndtere engstelige uttrykk på mest mulig utviklingsstøttende måte



Hovedprinsipper



Eksponering:

Utsette seg for situasjoner
som øker angsten

Respons- prevensjon:

Slutte med unngåelse
og tryggings-triks

MENGDETRENING!!

Vanlig - å slippe situasjoner som gir ubehag



Mange foreldre legger intuitivt til rette for at barnet skal slippe å kjenne på ubehag - av omsorg og kjærlighet

Utfordring at barns engstelse ofte møtes med mye tilrettelegging. Eks: gi forsikringer, barnet sover med foreldre, endre arbeidstid, kontakte skolemed spørsmål om barnet kan slippe, barnet slipper situasjoner/aktiviteter de ikke tør delta på

Paradoks - mye trygging kan ha motsatt effekt, tilrettelegging og unngåelse kan øke engstelse på sikt

Tilrettelegging i skolen

- Travel hverdag
- Kan tenke er hjelpsomt
- Trygge for å bli mottakelig for læring
- Ofte etter ønske fra foreldre og elev
- "Spesialavtaler"

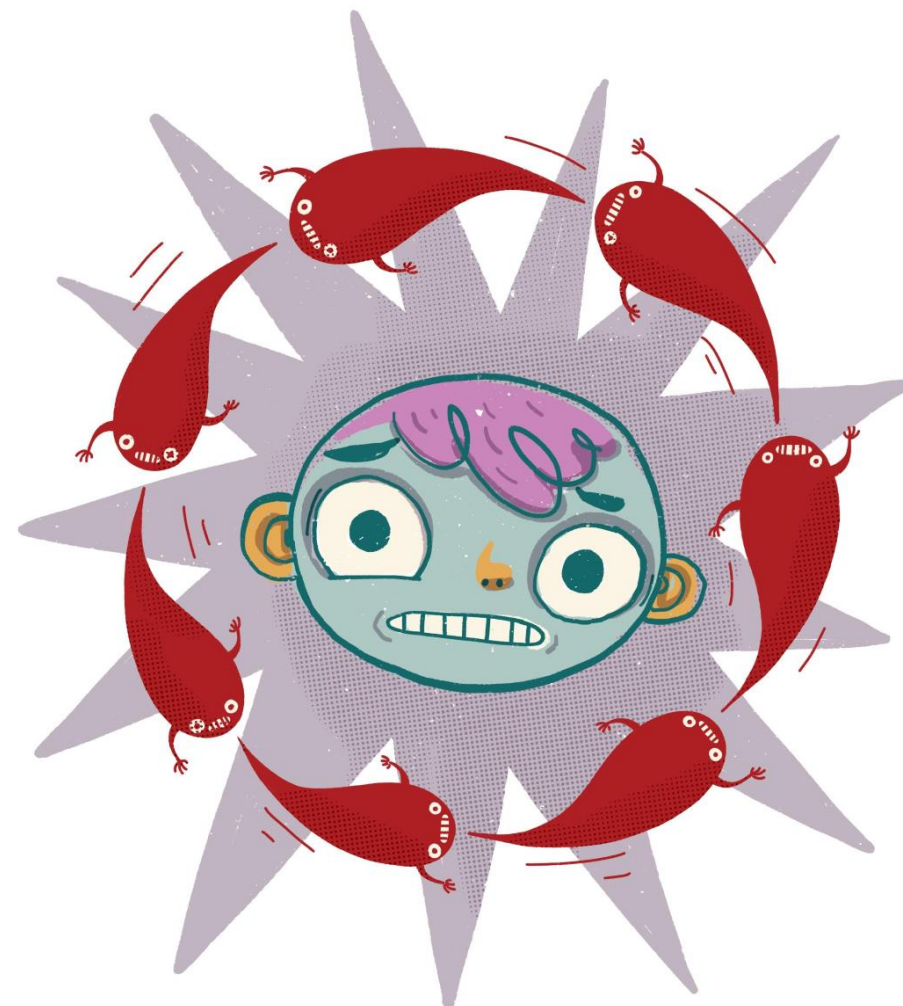


Tilretteleggingskultur

- En god intensjon om å hjelpe
- Løser situasjon - på kort sikt
- Elev/foreldre ofte fornøyd

MEN, paradoksalt:

- Opprettholder engstelse
 - Øker engstelse og unngåelse
 - Er ofte tidkrevende og kan kreve stadig mer tid
 - Derfor - ikke hensiktsmessig løsning på lang sikt
 - Viktig kunnskap for foreldre og skole
-
- **Elev blir fratatt muligheter for mestring**
 - Kompani Lauritsen



Forståelse og hensiktsmessig tilrettelegging

- Må møtes på følelse, vondt å streve med engstelse - både elev og foreldre - men ikke BLI der
- Nødvendig å bli utfordret i passelig tempo
- Kaldt hode og varmt hjerte
- "Laget rundt barnet" - være på samme lag!!
- "Hjelp barnet, ikke engstelsen"



Tilrettelegging uten plan

- **Dobbel kommunikasjon med indirekte bekreftelse**
- **Støtter opp om barnets egne vurderinger om manglende håndteringsevne og hvor galt det vil bli**
- **Forsterker elevs manglende tro på egne vegne**
- **Forsterker paradokset**



Tilrettelegging hjem og skole



Uhensiktsmessig tilrettelegging; barnet slipper å gjøre det som fryktes uten at det utarbeides plan for å mestre det barnet er redd for



Hensiktsmessig tilrettelegging; jobbe systematisk med hvordan barnet kan mestre det barnet ikke tør



Generelle holdninger til foreldre og lærere

- Ekte farlig vs ikke ekte farlig
- "Den nødvendige smerte" - krever mye av de rundt
- Ha klarere for seg hva barnet går glipp av
- Samstemthet i voksenverden



Generelle holdninger forts.

- Lyst vs lurt
- Fokus på hva barnet/ungdom ønsker å mestre - finne trinnene mot målet sammen
- Heie og motivere fremfor trøste og tilrettelegge

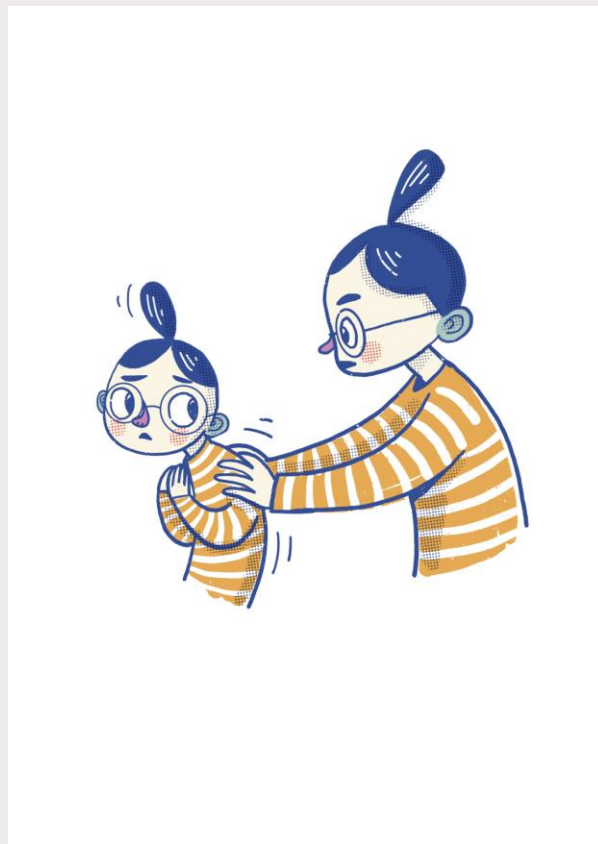


Fallgruver

1. For snill og ettergivende
2. For streng og for lite støttende
3. En mix av 1 & 2



Rollen som hensiktsmessig heilagjeng



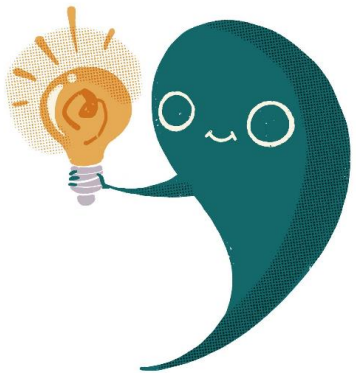
De voksne som rollemodeller



- Vær et godt forbilde
- Del når du selv har turt noe som var vanskelig for deg
- Barna gjør ikke alltid som du sier - men som du gjør
- Bruk situasjoner som oppstår naturlig i hverdagen - både foreldre og lærere



Tips å ta med seg - hvordan støtte øving?



Hjelp barnet ditt til å øve på det de opplever vanskelig

Fokus på å redusere unngåelse

Gå gjennom hva som faktisk skjedde i etterkant. Var det like vanskelig og vondt som barnet trodde på forhånd?

Oppsummer hva barnet har erfart - enten at det var mindre ille enn antatt eller at det klarte situasjon tross at det var vanskelig

Heiagjengen(foreldre/skole) heier på fortsettelse av følelsetrening og samarbeider med barnet om plan for hvordan tørre mer

Best effekt ved gjentatte øvinger - mengdetrening. Jo mindre foreldre(og skole) trygger, jo mer får barnet øvet på følelsen

e-risk.no og spinnvillefølelser.no

- e-RISK, et digitalt mestringskurs for engstelige barn og unge som trenger hjelp til å tørre og gjøre ting de er redd for (12-18 år), utviklet ved ABUP ved Sørlandet sykehus
- Foreldremodul med tips om hvordan støtte engstelige barn på hensiktsmessig måte. Foreldremodulen vil være nyttig selv om barnet ditt er under 12 år
- Spinnville følelser, for barneskolebarn. Lærer om følelser samt hvordan forstå og håndtere dem



e-RISK.no

Lykke til!!



**Takk for
oppmerksomheten**

