

Fri af angst – en forældrehåndbog er, som titlen angiver, primært en bog, der er skrevet for at støtte forældre til børn med angst. Bogen kan dog med fordel også læses af andre betydningsfulde voksne i barnets netværk, fx fagprofessionelle (lærere, pædagoger mv.) og pårørende.

Forældre spiller en afgørende rolle i børns liv, også når det gælder angstproblematikker. Igennem bogen understreges vigtigheden af, at forældrene til det angste barn har en overbevisning om, at barnet kan komme til at leve et helt normalt og aldersvarende liv uden mere eller mindre invaliderende angst. Forældrene skal med andre ord tro på, at det kan lykkes for barnet at komme til at leve et normalt og relativt angstfrit liv. Bogen hjælper her til med at støtte forældrene i denne tro og i dette arbejde, og budskabet er, at det kan lade sig gøre for barnet at slippe angsten. Som forælder kan man i relationen til barnet have en henholdsvis angsthæmmende eller angstfremmende adfærd. Forfatterne kommer i bogen med gode og konkrete øvelser til, hvordan man som forældre kan hjælpe og støtte det angste barn henimod målet om normalitet.

Bogen er struktureret i 3 dele.

DEL 1: *Angstens udtryk*

Her defineres angst som en naturlig og hensigtsmæssig følelse, der har til formål at sikre overlevelse. Der skelnes mellem naturlig angst og overdreven angst, hvor sidstnævnte er kendetegnet ved en skæv balance med for meget undgåelse og for lidt udforskning. Dernæst skelnes også mellem ængstelse og angst, hvor parametrene primært er invalideringsgraden og antallet og varigheden af symptomerne. Det angives, hvornår man som forælder eller fagprofessionel i netværket selv kan hjælpe, og hvornår angsten er så invaliderende for barnet, at man bør søge yderligere hjælp.

Det understreges, at kognitiv adfærdsterapi er den teoretiske referenceramme i bogen. Det er den angstbehandlingsmetode, sundhedsstyrelsen har anbefalet siden 2016, og den behandling, der angives at have størst evidens i behandlingen af børn med angst.

Der findes dog andre teoretiske afsæt for behandlingen af børn med angst, og det er vigtigt at være opmærksom på dette, hvis barnet går i en anden form for terapi. Nogle gange er angst ikke den primære lidelse, og så kan der være andre behandlingstilbud, der måske er mere relevante som fx psykodynamisk familierapi.

Tommelfingerreglerne for, om den kognitive adfærdsterapi af forældrene kan skønnes at være et godt tilbud til det angste barn, er følgende: 1. Angstlidelsen er den primære, 2. Der sker positive ændringer, og metoden afprøves også i terapisesionerne, 3. Der bør ske en bedring inden for tre måneder, og der bør være et vist tempo i fremgangen, 4. Behandleren bør være specialist i netop børn med angst og 5. Behandleren skal kunne motivere netop jeres barn.

DEL 2: *Du kan forebygge angst hos dit barn.*

Her gennemgås generelle principper for forebyggelsen af ængstelighed og angst i barndommen, og der gives anvisninger til forældre om, hvordan de kan hæmme og udfordre angsten og dermed fremme normaliteten hos deres barn.

Forældre spiller en stor og vigtig rolle i børnenes liv, men det er ikke ensbetydende med, at det er deres skyld, at barnet har angst. Der er ofte opstået en negativ, gensidig forstærkende spiral (ængsteligt barn-overbeskyttende forældre – endnu mere ængsteligt barn osv.), men den gode nyhed bogen serverer, er, at denne "gensidige påvirkningsmekanisme" også omvendt kan anvendes positivt til at mindske angsten.

Forældrene har et stort ansvar for at udfordre angsten og ikke bare lade barnet gøre, hvad det har lyst til og selv bestemme. Forældre skal udtrykke tro på barnet, når angsten skal udfordres, også selvom barnet ikke selv tror på, at det kan overvinde angsten endnu.

Begreberne positiv og negativ forstærkning forklares, og der opfordres til, at forældre i langt højere grad anvender den positive forstærkning, idet den mest anvendte negative forstærkning desværre ofte bidrager til øget angst hos barnet og fastholder barnet i troen på, at det aldrig bliver bedre.

Denne del af bogen rummer slutteligt et afsnit om andre betydningsfulde voksnes mulighed for at hjælpe og støtte barnet på vejen ud af angsten.

DEL 3: Når dit barn får kognitiv adfærdsterapi – teknikkerne trin for trin.

Elementerne i den kognitive adfærdsterapeutiske behandlingsteknik for angst gennemgås i denne del af bogen. Det forklares, hvordan forældre igennem dialog og observation af adfærd kan støtte op om barnet, der går i behandling for sin angstlidelse.

Der gennemgås eksempler på konstruktiv dialog med barnet, og følgende dele af den kognitive adfærdsterapis teknikker berøres: målet med behandlingen, regulering af følelser, indre styring og kontrol af angsten, at sætte ord på, afledning, vejtrækning, at flytte fokus, at vurdere graden af angst fra 1-10, eksperimenter (til at opnå yderligere viden om angsten og afprøve teknikker og hypoteser), identifikation af negative automatiske tanker, kognitiv omstrukturering, gradvis eksponering og problemløsning.

Graden af forældreinddragelse i behandlingen er generelt afhængig af barnets alder og behov, men der vil altid være et eller andet samarbejde mellem forældre og behandler omkring det overordnede formål og forløb i terapien.

Bør læses af alle pårørende

Bogen er skrevet i et let tilgængeligt sprog og kan læses af alle i målgruppen: forældre og andre betydningsfulde voksne omkring et barn med angst. Ja, måske ikke bare kan, men bør bogen faktisk læses af alle nære pårørende til et barn i kognitiv adfærdsterapi, da den på fin vis fremlægger metoden, hvilket gør det muligt for forældre og andre betydningsfulde voksne omkring et barn med angst at forstå og støtte op om behandlingen.

Bogens overordnede budskab er, at forældrenes rolle er vigtig i forhold til at hjælpe og støtte barnet til at komme fri af angsten. Her er særligt forældrenes overbevisning om, at barnet vil kunne leve et normalt liv essentiel. Forældrene skal ville tro på og holde fast i dette mål om normalitet, også når de er trætte, og også når det uundgåeligt er svært. De bør insistere på, at barnet på sigt vil formå at leve et fuldt og aldersvarende liv. Dette opnås ikke ved undgåelsesadfærd, men derimod ved vedholdende at bide "livet i låret", hvilket for nogle kræver en livstilsændring. Som det skrives et sted i bogen: "*Det gør noget godt for dig selv og dit barn at leve et modigt liv*".

Bogen er skrevet som en håndsækning til forældre, hvis angste børn går/har gået/muligvis skal gå i kognitiv adfærdsterapi med angst som den primære lidelse, men jeg savner egentlig, at der i bogen blev set lidt nærmere på, om nogle af disse gode øvelser også kunne hjælpe børn og forældre, hvor angsten ikke er primær, men dog invaliderende. Det er måske muligt eklektisk at plukke relevante elementer ud, selvom barnet arbejder psykologisk i en mere psykodynamisk setting med fx familieterapi og med andre lidelser, som depression eller traumer, som de primære? Derudover ville jeg gerne høre lidt om, hvad metakognitiv terapi er, og hvilken rolle forældre spiller i den form for angstbehandling, da en del børn med angst i dag bliver anbefalet dette. Hvad er forskellen/ ligheden med den traditionelle kognitive adfærdsterapi?

Fri af angst – en forældrehåndbog kan varmt anbefales til alle i målgruppen og til alle andre, der har interesse i at vide lidt mere om principperne bag kognitiv adfærdsterapi i behandlingen af børn med angst. Den lever til fulde op til sit eget mål og leverer dermed en rigtig god håndbog til forældre med børn med angst.

Samfundsperspektiv mangler

Som psykolog blev jeg midlertidig nysgerrig på, hvorfor bogen ikke indeholder en samfundsmæssig perspektivering. Forældrenes primære opgave er i følge bogen at have et mål om et normalt liv for barnet med angst. Men hvad er efterhånden et normalt og aldersvarende liv? Det er påfaldende, at antallet af børn med angst er stadigt stigende, og snart er det vel "det normale" for flertallet at have angst og det abnormale at være angstfri? Måske er en del af årsagen til alle de angstlidelser at finde uden for barnet? Og også uden for familien? Måske er angsten i sig selv en sund, omend invaliderende, reaktion på et sygt samfund?

I bogen godtages den kognitive adfærdsterapis præmis om, at årsagen til angsten primært ligger i barnets tænkning om virkeligheden og ikke i selve virkeligheden. Men nu er det måske ikke altid kun inde i barnet, at vi skal finde årsager til angst, men også i de strukturelle og samfundsmæssige rammer, der skaber angst hos en alt for stor del af vores børn? Er det ikke også vores pligt som forældre at prøve at forandre disse angstfremkaldende vilkår? Skolereform, pisa-tests, sociale medier, stress, splittede familier, idealet om det perfekte liv eller mangel på nærvær og tid for blot at nævne nogle faktorer. Hvis vi som psykologer ikke også henleder forældrenes opmærksomhed på, at de kan kæmpe for at ændre samfundet til et bedre sted at være for børn, så er vi måske med til at individualisere hele angstproblematikken?

Kognitiv adfærdsterapi er en god og nødvendig, men individuel løsning, og jeg ville ønske, at erfarne og kompetente psykologer (som denne bogs forfattere) meget oftere også ville løfte debatten op på et samfundsniveau. Hvilke samfundsmæssige rammer ville bidrage til at mindske angst? Hvordan kan forældre bidrage på den arena? Fokus på årsagerne til angst og behandlingen heraf kan efter min mening med fordel udvides til også at omfatte de rammer, vores børn lever under i dagens Danmark. Vi er som psykologer forpligtede på at arbejde trivselsfremmende på alle niveauer (i barnets tænkning/emotioner, relationen til forældre/omgivelser og samfundets rammer), og dermed kan vi måske bidrage konstruktivt og på en lidt større klinge til at begrænse angstepidemien. Det vil unægtelig også blive et lettere åg at bære at være forælder til et angstramt barn, hvis noget af skylden, ligesom ansvaret, retmæssigt kunne bæres kollektivt. De enkelte forældre har selvfølgelig stadig, sammen med en eventuel behandler, det primære ansvar for at hjælpe barnet ud af angsten, og de har nok heller ikke i selve forløbet mange yderligere kræfter til et opgør med et potentielt sundhedsskadeligt samfund, men hvis vi ikke ser på de samfundsmæssige rammer og vilkår, så frygter jeg, at vi vil se en større og større gruppe af børn med angstlidelser fremover. Jeg savner som psykolog en yderligere problematisering og perspektivering af dette, men det er ikke en anke imod denne bog som sådan, da den lever fuldt ud op til det, den lover. Det er ikke en debatbog og giver sig heller ikke ud for at være det. Jeg vil blot påpege forfatterens fravalg af denne perspektivering, undre mig herover og gøre opmærksom på, at det kan tolkes som om, at de ikke mener, at der er tungtvejende grunde til at lede efter årsager til angst, der ligger uden for barnet og dennes nære relationer.

Af Christel Wilms, cand.psych.

