

Angst hos børn og Cool Kids-programmerne

 Af Mikael Thastum, professor og leder af CEBU – Center for Psykologisk Behandling til Børn og Unge – Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Hvordan hjælpes børn med angst?

Kognitiv adfærdsterapi (KAT) er den bedst dokumenterede behandling til angst hos børn. I KAT arbejder behandleren, barnet og typisk også forældrene sammen om at identificere og løse barnets angstproblemer ved at arbejde med at forandre barnets (og eventuelt forældrenes) uhensigtsmæssige tanker, adfærd og følelsesmæssige reaktioner i forhold til de situationer eller tanker, der fremkalder barnets angst. Et centralt element i KAT er hjemmearbejde, som barnet og ofte også forældrene laver mellem sessionerne.

Et typisk KAT-angstbehandlingsforløb består af en række elementer:

Psykoedukation, hvor barnet lærer, hvad angst er, og at det er normalt og hensigtsmæssigt at kunne blive bange, når der virkelig er fare på færde. Dog bliver angsten uhensigtsmæssig, når den er ude af proportioner med situationens reelle fare, og når den opstår i situationer, hvor der ikke er grund til at have den. Som en del af psykoedukationen bliver børnene også sat ind i sammenhængen mellem tanker, kropslige reaktioner, følelser og adfærd.

Kognitiv omstrukturering (for mindre børn ofte kaldet 'detektivtænkning'), hvor barnet lærer, at angste børn ofte laver tre typer typiske tankefejl: 1. De

overvurderer, hvor sandsynligt det er, at noget dårligt vil ske (sandsynlighed). 2. De overvurderer, hvor slemt det ville være, hvis det dårlige skulle ske (konsekvens). 3. De undervurderer deres egne evner til at klare situationen, hvis det dårlige skulle ske (mestring). Barnet lærer at finde beviser for og imod deres bange og bekymrede tanker, samt at finde frem til en mere realistisk eller hjælpsom måde at anskue de frygtede situationer på.

Eksponering, hvor barnet lærer, at den bedste måde at bekæmpe angst og frygt på er at stå ansigt til ansigt med de situationer, som det er bange for. Dette er den vigtigste og mest centrale metode i behandlingen af angst, hvor barnet øver sig i gradvist at udsætte sig for de situationer, som det er bange for gennem en struktureret plan for eksponering (såkaldte 'trappestiger'). Børnene lærer også at opstille eksperimenter, hvor de kan teste, om deres ængstelige forventninger til forskellige situationer holder stik.

Psykoedukation af forældrene, hvor forældrene undervises i, hvilke former for forældreadfærd der kan være med til at vedligeholde barnets angst, som eksempelvis overdreven beroligelse, overinvolvering og tilladelse af undgåelsesadfærd. Ved at forældrene genkender disse former for uhensigtsmæssig adfærd hos dem selv, kan de hjælpes til mere hjælpsomme reakti-

oner på barnets angst, som fremmer barnets selvstændighed og tro på egne evner til at håndtere forskellige situationer. Forældrene instrueres i at belønne barnet i hverdagen, når det arbejder med sin angst, og i hvornår det er mest hensigtsmæssigt at give barnet opmærksomhed.

Cool Kids-programmerne

Cool Kids-programmerne har som mål at hjælpe børn af med deres overdrevne angst. I Cool Kids deltager forældrene altid i behandlingen. Cool Kids bygger på kognitiv adfærdsterapeutiske metoder som beskrevet ovenfor, og de er baseret på forskning. Center for Psykologisk Behandling af Børn og Unge (CEBU), Aarhus Universitet, henvendte i 2009 Cool Kids fra Australien til Danmark og tilpassede programmerne til dansk. Vi har lavet en lang række videnskabelige undersøgelser af effekten af Cool Kids, hvor vi har vist, at Cool Kids behandlingen er god til at hjælpe danske børn af med deres angst. CEBU har eneret til at distribuere behandlingsmanualerne i Danmark. Vi har i samarbejde med de australske skabere af Cool Kids lavet en certificeringsordning for Cool Kids-behandlere, så brugere af Cool Kids kan sikre sig, at deres behandler har de rette kvalifikationer. På CEBUs hjemmeside (<https://psy.au.dk/cebu/>) er en fortegnelse over, hvilke behandlere der er certificerede i

» » »

brug af Cool Kids. Krav til at blive certificeret er, at man er psykolog eller med tilsvarende uddannelse samt har deltaget i et kursus og har fået supervision på Cool Kids behandling.

Cool Kids findes i forskellige versioner og til forskellige aldersgrupper. Standardprogrammet er et struktureret 10-sessioners program, og det findes i to udgaver: Til børn i alderen 7-12 år (kaldes Cool Kids), og til unge i alderen 13-17 år (kaldes Chilled). Der findes også tilpassede versioner til eksempel-

vis børn med autismspektrum-forstyrrelser (kaldes Cool Kids ASF) og socialfobi. Effekten af programmet til børn og unge med socialfobi er i øjeblikket ved at blive afprøvet på CEBU og kan endnu ikke frit benyttes. Cool Kids tilbydes ofte som gruppebehandling, hvor 4-6 børn og deres forældre deltager. Cool Kids kan dog også anvendes individuelt.

Cool Little Kids er beregnet til at forebygge udvikling af angst hos børn i førskolealderen (ca. 3-6 år). Det består af 6 sessioner kun for forældrene,

hvor forældrene lærer, hvordan de kan hjælpe deres barn med at opbygge selvsikkerhed og udvikle færdigheder til at håndtere angst og andre negative følelser under opvæksten. Målgruppen er mindre børn, der er generte, tilbageholdende eller reservede og måske har større risiko end gennemsnittet for senere at udvikle angst og depression.

ChilledOut er et online behandlingsprogram for unge med angst. Vi har vist, at det har god effekt, men det er endnu ikke frit tilgængeligt i Danmark. ■

Hvordan kan man få Cool Kids behandling?

Der er efterhånden mange kommuner rundt omkring i Danmark, der tilbyder gratis Cool Kids behandling. En del kommuner i Region Midt vil også fra efteråret begynde at tilbyde Cool Little Kids behandling. Hvis man ønsker Cool Kids behandling til sit barn eller unge, kan det anbefales, at man i første omgang kontakter sin kommune fx gennem PPR eller socialforvaltningen og forhører sig, om kommunen har et tilbud. Hvis kommunen ikke tilbyder angstbehandling, er der også mange privatpraktiserende psykologer, der tilbyder Cool Kids behandling mod betaling. Hvis man vil sikre sig, at ens behandler er uddannet i Cool Kids-behandlingen, kan man undersøge, om behandleren står på listen over certificerede Cool Kids-behandlere: <https://psy.au.dk/cebu/>

