

# Forsigtige forældre kan få børn med angst

Af Ulla Gunge, Pernille Dreyer, Mandag den 5. januar 2015, 22:30

Op mod hvert tiende barn og unge herhjemme lider af angst. Angsten er oftest fremkaldt i en ond spiral, hvor forældre vil beskytte et følsomt barn, som derved blot bliver endnu mere skrøbeligt.

Elevatoren kan virke uoverstigelig at træde ind i. Eller også mangler modet til at låse toiledøren. Måske er det frygten for, at der skal udbryde krig, der fylder i bevidstheden.

Den slags ængstelige tanker og fobier døger en stor del af de danske børn og unge med. Mellem fem og ti procent af dem lider nemlig af angst, lyder tal fra CCAP, Copenhagen Child Anxiety Project, på Institut for Psykologi, Københavns Universitet, der ad flere omgange har undersøgt udbredelsen af angst blandt børn og unge herhjemme og er et af de få steder i landet med en angstklinik for børn. I alt for mange tilfælde bliver angstproblemerne tolket som noget, barnet vil vokse fra, men virkeligheden er, at både barn og forældre skal have hjælp til at få barnet ud af angsten. For det er blandt andet i samspillet mellem barn og forælder, at der er risiko for, at barnets måske medfødte forsigtighed kan udvikle sig til en regulær angstdiagnose. Det fortæller professor og leder af CCAP Barbara Esbjørn, som mener, at vi i samfundet generelt prioriterer hjælpen til børnene alt for lavt.

## Problemer bliver vedligeholdt

»Det er et stort problem. Stort set alle de forældre, vi får ind, fortæller, at de lever i familier, som er præget af overbeskyttelse og usikkerhed og manglende tro på, at barnet kan klare sig selv. Nogle gange er det begrundet, men andre gange er det også med til at forstærke, at barnet ikke tør gøre ting, som ellers er alderssvarende,« siger Barbara Esbjørn.

Samme oplevelse har professor Mikael Thastum, der leder behandlingen af børn på Angstklinikken på Aarhus Universitet.

»Vi ved, at der er en sammenhæng mellem overbeskyttelse og overkontrol hos forældre og angstlidelser hos børn. Børnenes angstproblemer bliver vedligeholdt, fordi de ikke bliver skubbet ud i verden i tilstrækkelig grad og ikke lærer, at de selv kan,« forklarer han.

[Læs mere: Ekspert advarer mod sikkerheds-hysteri: Legepladser er blevet for sikre](#)

Får barnet ikke lov til at gøre alderssvarende ting, som for eksempel at hente mælk på den anden side af gaden, selv om barnet er stort nok og vejen sikker, oplever barnet ikke, at det kan mestre verden, fortæller Barbara Esbjørn:

»Det er et problem på den lange bane, for hvis man oplever, at andre skal løse problemer for én, er man ikke så tilbøjelig til at prøve selv. Hvor er iværksætterlysten og lysten til at udfordre livet så henne? De risikerer at tage angsten med ind i voksenlivet. Det er et samfundsmæssigt problem, for det er jo en utroligt stor gruppe mennesker, som bliver hæmmede og ikke udfordrer sig selv,« siger Barbara Esbjørn.

Om det er barnet, der fra begyndelsen er ængsteligt anlagt og forældrene, der gør det værre, eller om forældre alene kan præge deres børn så meget, at de udvikler angst, er ikke til entydigt at afgøre, understreger begge professorer.

»Men hvis man har et barn med ængsteligt temperament, som er meget tilbageholdende og som klynger sig temmelig meget til én, og ikke er så meget for at prøve nye og fremmede ting, kan man godt som forælder have tendens til at passe særligt meget på det barn, så det bliver selvforstærkende,« siger Mikael Thastum.

[Læs også: »Jeg er flere gange gået hen til min mor og har sagt: 'Nu skal jeg dø'«](#)

## Stigende tendens til overbeskyttelse

Angsten griber dybt ind i børnenes liv og kan gøre det på forskellig vis. Men fælles for dem er, at de bruger megen tid på den, og at den indskrænker deres liv.

De kan være bange for at sige noget i timerne og at klassekammeraterne skal synes, at de er grimme og dumme. Nogle undlader helt at gå i skole. De kan frygte, at forældrene dør, hvis ikke de er sammen med dem hele tiden. De vil ikke sove ude eller forlade hjemmet, og de ringer hele tiden på forældrenes mobil.

»Angsten påvirker ofte hele familien. Hvis et barn har separationsangst, indskrænker det også forældrenes liv rigtigt meget,« siger Mikael Thastum.

Både han og hans københavnske kollega oplever, at der blandt forældre er en stigende tendens til at være overbeskyttende. Ifølge Mikael Thastum kan det hænge sammen med, at folk får børn i en stadig senere alder. Forskning viser, at jo ældre forældrene er, desto mere forsigtige er de med deres børn. Og vi når heller ikke at få helt så mange børn, som vi gerne vil, så vi passer måske bedre på dem, vi får.

»Man er nok bedre til at vurdere konsekvenser og risici, når man er ældre som forælder og mere opmærksom på, hvad der er farligt. Men det kan både være godt og skidt,« siger han.

[Læs mere: Forældre pakker børnene ind i vat](#)

Forældre skal i hver situation tage stilling til, om barnet reelt har behov for at blive beskyttet, eller om det er ens eget behov, der har taget over. Har man en forsigtigper af et barn derhjemme, skal man udfordre barnet lidt efter lidt, så det kan klare, hvad det bør kunne i forhold til dets alder.

»Vi er vældigt gode til at anerkende, at noget var svært for barnet, og at det også er okay. Vi er ikke særligt gode til at sige: »Hvor var det fedt, at du selv turde tage hen til Jesper.« og »hvor er det fedt, at du kan sidde og lave dine lektier, uden at jeg behøver at sidde og kigge på dig – det er virkelig godt gået«. Det gælder om at fremhæve de positive aspekter, at se potentiale og udviklingsmuligheder og støtte barnet hen imod det i stedet for at se problemer,« siger Barbara Esbjørn.

Websitet anvender cookies til at huske dine indstillinger, statistik og at målrette annoncer. Denne information deles med tredjepart. [Læs mere](#)OK