

Velkomstilbud fra: **PÆDAGOGISK BØGKLUB**

Få **2** bøger
for **kr. 9,-** pr. stk.
+ 39 kr. i porto og eksp.



Få ny inspiration til dit fag og bliv orienteret om tidens vigtigste bøger om pædagogik, psykologi og læring - og spar flere hundrede kroner på dine bøger.

Velkommen i Pædagogisk Bogklub.

Anita Egelund
Anita Egelund, redaktør

Meld dig til på
www.paedagogiskbogklub.dk
klik på *Bliv medlem*
og brug tilbudskoden: **PBK14**

spar op til
530 kr.
på dine
basisbøger



tema

DYBDE, PERSPEKTIV OG INFORMATION 12-23

100.000

Så mange børn og unge kan i værste fald slås med angst. I bedste fald er tallet 'kun' 60.000.

Børns angst

Angst er det psykiske problem, som flest børn og unge tumler med. Alligevel er behandlingen mangelfuld, og pædagoger og andre professionelle har svært ved at spotte angstbørn. Læs, hvordan du hjælper børnene, og følg med ind i hovedet på et barn med angst.

Af Mikkel Kamp, b&u@bupl.dk / Foto: Jakob Carlsen



indhold

Usynligt problem

Angste børn bliver overset

14

Erfaren pædagog

Du skal acceptere angsten

16

Systemet fejler

Børnene får ikke den rette behandling

20

Lær hvordan

Sådan fanger du signalerne

22

angst ['aŋ'sd]

(vedvarende) ubehagelig, negativ følelse ved tanken om noget uønsket el. ubehageligt der ofte er svært at definere el. forklare • viser sig fx som uro el. nervøsitet; jf frygt.

Kilde: Den danske ordbog

Uvidenhed forstærker angsten

Uden at vide det kan pædagoger være med til at forstærke børns angst. Bliver de bedre til at spotte de angste børn, kan man sætte ind tidligere, hvor børnene kan nøjes med hurtigere og lettere behandling.

De opfører sig pænt, er ofte stille, trækker sig fra konflikter og skiller sig i det hele taget ikke meget ud fra mængden. Det kan være svært at få øje på angste børn, men pædagoger kan blive bedre, mener formanden for Pædagogiske Psykologers Forening, Bjarne Nielsen.

»En stor gruppe børn bliver opdaget meget sent. Hvis pædagoger og lærere havde større opmærksomhed på angst og blev bedre til at se tegnene, ville vi kunne hjælpe børnene bedre og tidligere,« siger Bjarne Nielsen.

Har pædagoger med angste børn at gøre uden at vide det, kan de i værste fald være med til at forstærke angsten, selvom de handler i bedste mening, forklarer Barbara Hoff Esbjørn, der er daglig leder af Copenhagen Child Anxiety Project på Københavns Universitet.

»Man behandler angst ved at sige til børnene: 'Jeg ved, hvad der er bedst for dig'. Lader man altid det angste barn styre og skærmer det fra, hvad det er bange for, bliver det bekræftet i, at det er farligt. Det kan man komme til, fordi det er svært at forstå dets bekymring,« siger hun og giver et eksempel.

»Når børn har svært ved at sige farvel og klammer sig til deres mor, venter nogle til barnet er klar eller lader endda være med at aflevere barnet den dag. Dermed kan man bekræfte barnet i, at situationen er lidt farlig. Siger man hurtigt farvel, accepterer barnet det efter et stykke tid, fordi det får en erfaring med, at mor vender tilbage. Man skal tænke på det, ligesom vi tænker på at børste tænder. Det kan godt være, at barnet græder, men vi er nødt til det,« siger hun.

Den slags erfaringer skal ud til flere fagfolk. »Vi opbygger stor viden om, hvad man skal kigge efter, men vi mangler, at det kommer bredt ud til pædagoger, lærere, læger, forældre og børnene selv,« siger Barbara Hoff Esbjørn.

MERE SAMARBEJDE. Det er en god idé at højne fagfolks viden om angst. Samtidig kan man nå et godt stykke vej ved at sørge for, at pædagoger har et forum, hvor de diskuterer de enkelte børn med psykologer fra PPR, mener Bjarne Nielsen.

»Dansk Center for Undervisningsmiljø har for eksempel et redskab til screening af trivslen i en klasse. Bagefter kan man sætte sig rundt om et bord og holde en konference om hvert enkelt barn. Sidder folk med forskellige fagligheder sammen, kan man få flere vinkler på børnene frem. På den måde opfanger man flere med angstproblemer. Det kan man også gøre i en børnehave eller en SFO,« siger han.

Jane Findahl, formand for Kommunernes Landsforenings (KL) børne- og kulturudvalg, er delvis enig i, at vidensniveauet om angst skal hæves i institutioner og skoler.

»Alle behøver ikke at være uddannet til det, men pædagogerne skal have mulighed for at få rådgivning om emnet,« siger Jane Findahl.

Hun opfordrer til at fokusere på samarbejdet med forældrene.

»Det er vigtigt, at pædagogerne har et rigtig tæt samarbejde med forældrene, så det er naturligt for forældrene at fortælle om problemerne, som ofte viser sig derhjemme og også kan skyldes ting i hjemmet. Når man ved, hvad der sker, er det langt nemmere at gøre noget,« siger Jane Findahl. ■



Derfor sker det

- Angst kan være delvis genetisk betinget.

- Angst kan udløses af begivenheder som skilsmisse, vold i familien, dødsfald, mobning, sygdom eller vanskeligheder i skolen.

- Overbeskyttende forældre kan komme til at give barnet en opfattelse af, at verden er farlig, og at barnet ikke kan håndtere vanskeligheder selv.

- Omsorgssvigt kan udløse en angstlidelse.

- Hvis en af forældrene selv har en angstlidelse og bruger undgåelsesadfærd, kan barnet kopiere den voksnes adfærd og indlære en bekymret tankegang.

Kilder: Angstforeningen.dk, Angstklinikken på Aarhus Universitet, sundhed.dk, dr.dk

Mange bliver overset

Langt færre danske børn bliver diagnosticeret med angst end børn i andre lande, viser en ny undersøgelse. Intet tyder på, at færre har angst, men vi mangler viden og redskaber, mener forskerne bag tallene.

Danske børn får sjældent en angstdiagnose, når de bliver udredt i børne- og ungespsykiatrien. 5,7 procent af de danske børn får en angstdiagnose, viser en undersøgelse fra Københavns Universitet. Studier fra udlandet viser, at mellem 27 og 45 procent af de udredte børn får diagnosen angst. Det tyder på, at man overser angstlidelser hos børn og unge, for der er ingen grund til at tro, at danske børn er meget anderledes end børn i lande, vi normalt sammenligner os med, mener forskerne bag undersøgelsen.

»Det kan hænge sammen med, at en del af de angste børn slet ikke bliver henvist til psykiatrien. Hvis de praktiserende læger ikke ved nok om angst og fobier, får de ikke øje på dem, og børnene kommer ikke videre i systemet,« siger Barbara Hoff Esbjørn, daglig leder af Copenhagen Child Anxiety Project på Københavns Universitet.

En anden mulig forklaring er, at man har travlt i børne- og ungespsykiatrien.

»Man bruger ikke diagnostiske interview til at diagnosticere angst. Konstaterer man, at et barn har en depression og er angst, ser man angsten som en følgelidelse af depressionen. Men depressionen kan også være en følge af angst. Det finder man ikke ud af, og resultatet er, at angsten ikke bliver behandlet tilstrækkeligt,« siger hun.

Tallene er fra perioden 2004 til 2007, og der findes ikke nyere tal, der kan sammenlignes.

»Der er måske kommet en smule større fokus på angst i psykiatrien siden, men det har ikke ændret på det billede, vi beskriver,« siger Barbara Hoff Esbjørn.

FORSKELLIGE SYSTEMER. I Sundhedsstyrelsen betvivler overlæge Marianne Jespersen ikke undersøgelsens resultater. Hun gætter på, at en del af forklaringen ligger i, at systemerne er forskellige. Den danske børne- og ungespsykiatri skal ikke tage sig af det, der kan klares andre steder.

»Pointen er, at man i undersøgelsen også taler om angst på et andet niveau, end det børne- og ungdomspsykiatrien tager sig af. I nogle af de lande, som vi sammenligner os med, tager man sig imidlertid i mindre grad af de her ting i pædagogisk regi. Hvis der er noget med børnene, bliver de umiddelbart sendt til børnepsykiatrien.

Antallet af diagnoser er dog en vigtig diskussion, mener Marianne Jespersen. »Det kan være yderst relevant at tage sig af de milde tilfælde i skoler, institutioner og PPR. Det er en balancegang, for vi skal ikke sygeliggøre normale forbigående fænomener. Det kan være helt naturligt med en form for ængstelighed i en periode. Til gengæld skal vi opdage det og give den rigtige udredning og behandling til dem, der har et behov,« siger hun. ■



SFO-pædagog Poul Andersen har 25 års erfaring med angste børn. Tålmodighed og accept er afgørende elementer i hans arbejde. Foto: Jens Hasse

Pædagog Poul Andersen har arbejdet med angste børn i Viby skoles SFO. Han ved, at det kræver tålmodighed og accept af børnenes angst, hvis de skal blive trygge og udvikle sig.

Du skal være tålmodig

En dreng blev kørt i taxa få hundrede meter fra en institution til en anden, fordi han var bange for at møde nogen, når han gik. En anden mødte hver dag i et halvt år i det samme lokale i SFO'en med den samme voksne, fordi det var for skræmmende at møde alle de andre børn på en gang.

Med 25 års erfaring fra Viby Skoles SFO – primært med børn fra specialklasser – har pædagog Poul Andersen flere gange arbejdet med børn, der er stærkt præget af angst. Hans opskrift er at være tålmodig, skabe tryghed og at tage barnets angst alvorligt.

»Som voksen skal du ikke bare sige til barnet, at det ikke skal være bange. Du skal acceptere, at angsten er virkelig for barnet for at kunne arbejde med den. Og så skal man hjælpe barnet til at flytte sig med små skridt ad gangen,« siger han.

For mange angste børn er det afgørende at være helt tryk ved de voksne i SFO'en. Og det kan tage lang tid. For eksempel satte Poul Andersen sig hver dag i næsten et halvt år

med den samme dreng på den samme plads i SFO'ens værksted.

»Nogle gange fik andre børn lov til at komme ind, andre gange gjorde de ikke. Jeg slusede langsomt andre børn ind, mens jeg var der. Det er en balancegang mellem at skabe tryghed og forudsigelighed for drengen og samtidig ikke isolere ham, så han ikke får mulighed for at skabe venskaber,« siger han.

Langsomt fik drengen det bedre og kunne efter et stykke tid kapere, at SFO-dagen ikke nødvendigvis skulle foregå i værkstedet.

ISBRYDER. Ofte er det angste barn kun trygt ved en eller ganske få voksne. Det stiller krav til de voksne. Poul Andersen har arbejdet med flere børn, hvis verden væltede, hvis det ikke netop var ham, som var der til at tage imod i SFO'en. En af dem blev kørt i taxa til skolen, og han fik det også rigtig svært, hvis taxa-chaufføren ikke var den samme. Det betyder også, at den voksne, som barnet er tryk ved, ikke bare kan gå til pause, for så kan verden ramle sammen for barnet.

I en periode spillede Poul Andersen den ene dag efter den anden fodbold med en angst dreng. Stod det til drengen, skulle ingen andre være med.

»Når andre spurgte, sagde han nej. Her kunne jeg være isbryder og garanti for, at det nok skulle gå alligevel, når de andre var med. Jeg kunne sørge for, at det ville blive håndteret på en overskuelig måde, hvis der skete noget uforudset. Du skal langsomt gøre dem klar til det uforudsete,« siger han.

Det kan børnene nemmere klare, hvis de fysiske og mentale rammer er til det.

»Det gælder om at lave et pædagogisk miljø, hvor de angste børn kan søge ud. Der skal være små rum, hvor de kan være lidt i fred i små grupper. Samtidig skal der være accept af deres lidt mere stille facon,« tilføjer han.

Mange af de angste børn, Poul Andersen har arbejdet med, har oplevet voldsomme ting, som har udløst angsten. Nogle har oplevet omsorgssvigt eller vold og frygter derfor helt konkret at møde den, der har udøvet volden.

En har et familiemedlem med en svær ADHD. Det angste barn er simpelthen bange derhjemme, og den adfærd har forplantet sig til omgangen med andre børn.

»Han er utryk ved andre børn. De kan udfordre ham på forskellige måder. Det er på et niveau, så hvis vi spiller Ludo, skal han være helt sikker på, at ingen hoverer. Der skal være garanti for, at det ikke sker, hvilket kræver, at der er en voksen med,« fortæller Poul Andersen.

SVÆRE AT IDENTIFICERE. Langt fra alle angste børn har dog været udsat for noget slemt. Og en del af dem er svære at identificere.

»Efterhånden som jeg har arbejdet med angste børn fra specialklasser, har jeg fået øje på, at der også sidder angste børn i normalklasserne. Ofte sidder de og putter sig og er bange for at blive trukket frem, mens andre bliver uddreagerende og slår. De beskytter sig mod deres egen angst ved at slå andre. Begge grupper har brug for hjælp, hvis de skal være klar til at modtage læring, som i bund og grund er formålet på en skole,« siger Poul Andersen og tilføjer:

»Nogle børn ved ikke, at de er angste, men undlader at gøre forskellige ting på grund af angst. Det er vigtigt at få det afklaret,« siger han.

Børnene rykker sig mest, når forældrene er aktive medspillere.

»Forældrekontakten er endnu vigtigere, end når det handler om sociale eller faglige problemer. Forældrene skal ligesom barnet acceptere angsten og anerkende, at den forhindrer barnet i at gøre en masse ting. Men de fleste forældre er helt klar over, at angsten styrer en del af børnenes liv,« siger Poul Andersen. ■

Jeg har bare så ondt i maven mor

Vi kender symptomerne, reaktionerne og de gode råd, men hvordan ser det egentlig ud inde i hovedet på et barn med angst? Læs her en beskrivelse af, hvordan en hverdag kan se ud for et barn med social angst – set med barnets øjne.

Klokken 6.30

Jeg har ondt i maven. I dansktimen skal jeg læse op fra et skuespil. Jeg kommer sikkert til at lave fejl, og de andre børn vil grine af mig. Jeg vil gerne blive hjemme, men mor og far siger, at jeg jo ikke har feber og skal af sted.

Klokken 7.20

Jeg vil ikke i skole, og nu græder jeg også. Mor siger, at det nok skal gå. Vi har øvet det mange gange. Til sidst tager jeg med, selvom jeg ikke har lyst.

Klokken 7.40

Jeg skal i morgen-SFO, men jeg har stadig ondt i maven og græder. Mor må ikke gå. Den voksne vil snakke med mig, men hun må ikke se, at jeg græder. Det er pinligt. Og nu leger min ven Malthe med Anders. De vil sikkert ikke lege med mig, så jeg sidder bare ved vinduet og kigger ud – nu, hvor mor er gået.

Klokken 8.15

Timen er begyndt. Jeg siger ikke noget. Det gør jeg aldrig, selvom jeg tit kender svarene på lærerens spørgsmål, men de andre vil sikkert tænke, at det, som jeg siger, lyder dumt og er helt forkert. Nu spørger læreren mig, selvom jeg ikke har hånden oppe. Jeg siger: 'Det ved jeg ikke', og jeg kan mærke, at jeg bliver rød i hovedet. Læreren siger, at jeg skal gentage det, fordi han ikke kan høre, hvad jeg siger. Jeg svarer igen, at jeg ikke ved det, men det er pinligt, at jeg skal gentage det.

Klokken 9.55

Om lidt skal vi have dansk. Jeg står på toilettet og SMS'er til min mor: 'Jeg har meget ondt i maven, jeg tror, jeg er syg'. Mor svarer, at jeg skal prøve at tage det roligt, og at det nok skal gå med den oplæsning.

Klokken 10.07

Dansktimen er begyndt. Jeg sveder og er rød i hovedet. Jeg ryster også på hænderne, og mit hjerte slår hurtigt. De andre er begyndt at læse op, og snart er det min tur. Jeg har lyst til at løbe ud af klassen, men det vil være for pinligt. Nu er det min tur. Jeg læser stille, og de lange ord er svære, selvom jeg kunne dem derhjemme. Jeg skulle have øvet mig mere. Jeg er nok en af de dårligste til at læse i klassen.



Klokken 11.30

Det store frikvarter. Jeg skal finde Malthe, før han begynder at lege med en anden. Heldigvis finder jeg ham, og vi leger for os selv, uden at andre forstyrrer. Det er dejligt, at han vil lege alene. Det vil han ikke altid. Jeg tror, han nogle gange bliver træt af mig og synes, at jeg er kedelig at lege med.

Klokken 14.00

SFO begynder. Malthe skal over og spille stikbold. Hvad skal jeg så lave? Pædagogerne siger, jeg kan være med til at spille fodbold eller bage i køkkenet, men jeg kender ikke de andre børn så godt. Jeg vil hellere læse i en bog alene.

Klokken 16.00

Endelig bliver jeg hentet fra SFO. Jeg glæder mig til at komme hjem og slappe af. Det har været en lang dag. Mor spørger, hvordan oplæsningen gik, og jeg fortæller, at jeg havde det dårligt, så de andre kunne se, at jeg rystede og var dårlig til at læse op.

Klokken 17.00

Det ringer på døren. Jeg kan høre, at det er Thor og Peter, som spørger, om jeg vil med ud at lege. Det vil jeg ikke. Jeg ved ikke, hvad vi skal lave. Jeg siger til mor, at jeg stadig har lidt ondt i maven, men jeg vil gerne en anden dag. Mor siger til dem, at jeg ikke kan, fordi jeg er lidt syg. Det er rart, da de går.

Klokken 20.30

Jeg skal i seng nu. Gad vide, hvad vi skal i morgen i skolen. Vi er færdige med at læse op, men måske skal vi begynde igen. Jeg tror, Anders synes, jeg er dårlig til det. Og hvad hvis Malthe igen skal spille stikbold i SFO'en? Jeg spørger mor flere gange, men hun ved ikke helt, hvad vi skal. Jeg er meget træt, men har svært ved at sove.

Denne fiktive beskrivelse er konstrueret i et samarbejde med cand. psych Lisbeth Jørgensen, der som behandler på Angst-klinikken på Aarhus Universitet hver uge møder angste børn.

Børn med angst får deres hverdag ødelagt, fordi de ikke får den rette behandling. Angst er det psykiske problem, som flest danske børn og unge slås med, men den opdages ofte for sent, og kommunerne mangler kvalificerede behandlingstilbud.

De må sejle deres egen

Angste børn får ofte lov til at lide i stilhed. Sådan lyder beskrivelsen fra eksperter, når de vurderer børnenes mulighed for at få hjælp.

»Der er stor opmærksomhed på udadreagerende børn, men der er mange flere børn med angst end med ADHD og andre diagnoser,« siger Barbara Hoff Esbjørn, der er daglig leder af Copenhagen Child Anxiety Project på Københavns Universitet.

Eksperters anslår, at mellem 60.000 og 100.000 børn og unge mellem 7 og 17 år slås med angst, ligesom et ukendt antal yngre børn har samme problem. Mange af dem får ikke den rette behandling, fordi de ikke passer ind i behandlingssystemets kasser.

»I psykiatrien siger de, at de er til for dem, der er virkelig hårdt ramt, mens PPR først og fremmest er for børn med skolevanskeligheder. Vi har ikke en mellemstation, der opfanger den store gruppe midt mellem. Jeg underviser ofte behandlere i kommunerne. De ved ikke, hvad de skal gøre, og hvor de skal sende børnene hen. Det er et virkelig stort problem, og det virker, som om man lidt lukker øjnene for det,« siger Barbara Hoff Esbjørn.

Den udlægning bekræfter Bjarne Nielsen, der er formand for Pædagogiske Psykologers Forening.

»Selve afdækningen af angstproblemerne står PPR for. Når det kommer til behandlingen, er der stor forskel fra kommune til kommune. En stor del af landets PPR-kontorer vil sige, at de ikke har ressourcerne eller kompetencerne til at gennemføre samtalerne. Det er ikke nok at være psykolog, man skal have en særlig indsigt i angstbehandling. Nogle kommuner har ikke de nødvendige psykologer, andre prioriterer det ikke,« siger han.

Resultatet er, at en stor gruppe børn først

kommer i behandling, når deres problemer har vokset sig store. Det er et stort problem både for den enkelte og for samfundet.

»De kommer ind i børne- og ungepsykiatrien. Nogle af pigerne skærer i sig selv, mens nogle drenge måske yder vold mod andre. De kan blive tunge sager, som har store omkostninger for den enkelte. De økonomiske udgifter kan også blive langt større, end hvis de havde fået hjælp tidligere,« siger Bjarne Nielsen.

Barbara Hoff Esbjørn er enig.

»De har større risiko for at udvikle en depression og for at blive socialt isolerede. Samtidig får nogle af dem store skolefaglige vanskeligheder, som de ikke behøvede at have med den rigtige behandling.«

BEHANDLING. Der er dog muligheder for, at børn fra kommuner uden behandlingstilbud kan få hjælp. Forældre kan opsøge private psykologer eller psykiatere, og samtidig gennemfører både Aarhus og Københavns Universiteter behandling af netop de børn, der falder igennem mellem kommunernes PPR-tilbud og psykiatrien. De to universiteter tilbyder forskellige udgaver af kognitiv adfærdsterapi af angste børn og deres familier. Princippet i behandlingen er, at børnene ikke skal beskyttes mod det, de er bange for. Trin for trin guides de til at opleve, at deres angste tanker ikke er rationelle, og samtidig oplever børnene, at de kan håndtere forskellige situationer. Et andet væsentligt element er, at forældrene bliver klædt på til at håndtere deres angste børn på en hensigtsmæssig måde. Fælles for behandlingen på de to universiteter er, at den virker for 60 til 65 procent af børnene, oplyser Barbara Hoff Esbjørn fra Københavns Universitet.

Forældre kører fra de fleste dele af landet

for at få deres børn i behandling på et af de to universiteter. Der er dog kun plads til et fåtal af de børn, som har brug for behandling. Samtidig skal børnene passe til den forskning, som universiteternes angstklinikker også er sat i verden for at udføre.

»Hos os betyder det, at de skal være mellem 7 og 13 år og skal lide af generaliseret angst. Samtidig skal de opfylde andre betingelser. De skal for eksempel være normalt begavede, og de skal have mindst én forælder, der taler dansk,« siger Barbara Hoff Esbjørn.

Hos kollegerne i Aarhus er der for tiden kun tilbud for unge i aldersgruppen 13 til 17 år, og der er venteliste for at komme på et hold.

Det jyske universitet samarbejder dog med blandt andre Holstebro og Randers Kommuner om at behandle deres angste børn med kognitiv adfærdsterapi efter et australsk system ved navn CoolKids.

Siden Randers Kommune for omkring to år siden oprettede et CoolKids-behandlingstilbud, har holdene været fyldt op, og ofte med venteliste, fortæller psykolog Iben Scheel Dalbach

Før vi fik tilbuddet, kunne vi mærke, at vi havde et hul. Børn med angst er ofte stille og gør sig ikke særligt bemærket i skolen eller institutionen, så lærere og pædagoger så dem ikke altid. Derfor er det tit forældrene, der kommer til os med deres bekymringer. Men tidligere kunne vi ikke give dem et reelt behandlingstilbud, siger Iben Scheel Dalbach, der er psykolog ved Pædagogisk Psykologisk Rådgivning i Randers Kommune.

GODT NOK. Selvom psykologerne i en stor del af kommunerne står i samme situation, som Randers gjorde for to år siden, er deres muligheder for at tilbyde behandling gode nok, mener Jane Findahl, formand for Kom-

SØ

» **Behandlere i kommunerne ved ikke, hvad de skal gøre. Det er et stort problem, og det virker, som om man lukker øjnene for det.**

Barbara Hoff Esbjørn, Copenhagen Child Anxiety Project

munernes Landsforenings (KL's) børne- og kulturudvalg.

»Ingen børn i nogen kommuner skal gå rundt og være angste uden at få hjælp. Alle kommuner har mulighed for at bruge service-lovens paragraf 11 til for eksempel at oprette grupper for børn, der har mistet eller har oplevet en skilsmisse og dermed udviklet en form for angst,« siger hun.

I loven, som hun henviser til, står der blandt andet:

»Kommunalbestyrelsen skal tilbyde gratis rådgivning, undersøgelse og behandling af børn og unge med adfærdsvanskeligheder eller nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne og til deres familier.«

Det lever kommunerne op til, mener Jane Findahl

»Man har mulighed for at lave lettere behandling hos PPR eller inddrage den praktiserende læge og visitere videre til psykiatrien. Det gør kommunerne, men de gør det på vidt forskellige måder.«

Jane Findahl medgiver, at systemet ikke er fejlfrit. For eksempel er der venteliste til børnepsykiatrien.

»Blandt andet derfor er det afgørende, at de professionelle – lærere, pædagoger og psykologer – har adgang til sparring fra psykiatere, der er specialister på området,« siger hun. ■

Angst hos børn og unge

Angst findes i flere udgaver, og ofte har angste børn flere forskellige symptomer. De typiske angstdiagnoser hos børn og unge er:

1. Generaliseret angst

Børn med generaliseret angst er overdrevet bekymrede for stort set alt. De bekymrer sig om deres skolegang, konkurrencer, venner, familie, sygdom og nye ting, der skal ske. De stiller ofte mange spørgsmål og kan have fysiske symptomer som ondt i hovedet eller maven.

2. Enkelfobier

Børn med enkelfobier er bange for særlige ting eller situationer. De kan være bange for bestemte dyr, højder eller at flyve. Blot tanken om, at de skal opleve situationer, udløser stærk angst, og børnene kan typisk reagere med vrede, gråd eller ved at klynge sig til forældrene.

3. Separationsangst

Børn med separationsangst bekymrer sig om, at noget slemt skal ske med forældrene eller med dem selv, når de ikke er sammen med familien. Derfor oplever de angst, når de er adskilt fra deres forældre, og de har ofte svært ved at gå i skole eller sove hos en kammerat.

4. Social angst

Børn med social angst er sky og tilbagetrukne sammen med andre, og de bekymrer sig meget om, hvad andre synes om dem. De undgår derfor mange sociale situationer som fødselsdage, fester eller at tale i telefon. De har ofte svært ved at etablere venskaber og føler sig derfor ensomme.

5. Panikangst

Panikangst består i gentagne, uventede voldsomme angstanfald, der tilsyneladende kommer ud af den blå luft. Efter anfaldene bekymrer personen sig om, hvornår anfaldene kommer igen, eller om, hvad der er årsagen til anfaldene. Panikangst optræder sjældent i barndommen, men kan forekomme blandt unge.



Lær tegnene at kende

Angst hos et barn kan vise sig på flere måder. Her er de typiske symptomer.

- Holder sig for sig selv og deltager ikke aktivt.
- Stiller mange spørgsmål og kræver meget beroligelse.
- Svarer sjældent på spørgsmål og siger sjældent noget af sig selv.
- Får hovedpine og mavepine, når det skal præstere noget i skolen eller skal noget, det er bange for.
- Ønsker ikke at deltage i sociale aktiviteter som for eksempel børnefødselsdage.
- Har det svært, når dagligdagen er ude af struktur.
- Bliver indelukket eller vred, når der sker noget uforudset.
- Begynder at svede og ryste, når en situation fremkalder angst.
- Vil helst være i nærheden af sine forældre og prøver at undgå skole og SFO.
- Undgår situationer forbundet med præstation eller situationer, hvor der er risiko for at blive til grin.

Hvornår kommer angsten?

Angst kan opstå hos børn fra børnehavetiden og i resten af livet. Nogle børn er født med et ængsteligt temperament og har udvist usikkerhed og angst, fra de er helt små. Andre børn har været helt upåfaldende, til de en dag oplever noget ubehageligt, som udløser angst.

Hvornår er angsten unormal?

Det er helt normalt, at Emma på ni år i perioder er bange for monstre under sengen, eller at Emil på fem år græder, når han skal afleveres i børnehaven. Nogle typer angst er normale i nogle aldre. Normal angst er forbigående. Ved egentlige angstlidelser er intensiteten og hyppigheden af angsten meget mere udtalt.

Hvornår ringer alarmklokkerne?

Når barnet går glip af ting på grund af angsten. Angsten kan for eksempel forhindre barnet i at tage på lejr tur og sove hos venner, fordi det ikke tør sove væk fra sine forældre. Eller når angsten ikke er forbigående. I en del tilfælde går det over af sig selv. Hvornår man begynder behandling, afhænger af en individuel vurdering.

Sådan hjælper du

Læs, hvordan du som pædagog kan arbejde med angst børn.

1. PLANLÆG

Det er afgørende at have en plan og en struktur, som barnet, pædagoger og forældre sammen har besluttet og følger.

2. TAG ET SKRIDT AD GANGEN

Barnet skal, et skridt ad gangen, hjælpes til at gøre de ting, det er bange for, og derved opleve, at det ikke er farligt.

3. GIV UDFORDRINGER

Det er vigtigt, at man hjælper barnet gennem udfordringer, så det lærer at færdes i verden, fremfor at pakke barnet ind i vat. Når barnet er tryk ved situationen, kan man gå videre til den næste udfordring, som typisk er lidt sværere end den første. Barnet oplever, at det overvinde sin frygt og får større tro på sine egne evner.

4. FIND OPGAVER SAMMEN

Udvælg sammen med barnet opgaver, I vil arbejde med. Det kan for eksempel være, at barnet skal lære selv at tage i SFO. Så kan opgaverne se sådan her ud:

- Jeg skal selv gå fra bilen til morgen-SFO'en.
- Mor eller far går med ind, men jeg skal selv sørge for at hænge jakken op og lægge madpakken i køleskabet.
- Jeg skal vinke farvel til mor eller far ude ved bilen med en pædagog.

Barnet vælger den nemmeste opgave, som han tager først. I takt med at barnet har succes med de nemmere opgaver, høster det selvtillid og kan klare mere og mere.

5. AFLÆD

Det angste barn bliver ofte fanget af sine egne negative tanker og bliver mere og mere angst. Derfor kan den voksne i nogle tilfælde hjælpe barnet ved at aflede opmærksomheden ved for eksempel at bede det om at kigge rundt i rummet efter alt, hvad der er blå, eller sige alfabetet højt.

6. BELØN

Barnet skal anerkendes for sin indsats. Belønningen kan være et kryds på et papir eller et klistermærke, når det har gennemført en opgave. Når fem udfordringer er klaret, kan krydsene veksles til penge, en tur i Tivoli eller andet, som er aftalt med forældrene.

7. SAML PÅ SUCCESER

Angste børn har let ved at glemme succeser og nemt ved at huske nederlag. For at booste deres selvtillid er det derfor godt at skrive alle succeser ned – store som små.

Kilde: Lisbeth Jørgensen, cand. psych. aut. og specialist i psykoterapi på Angstklinikken, Aarhus Universitet.

Lær barnet at tænke realistisk

Angste børn har ofte urealistiske tanker om, hvad der sker i forskellige situationer.

SÅDAN TÆNKER DE

Overdriver sandsynligheden for, at det, som de er bange for, vil ske:
'Hvis min mor er 10 minutter forsinket, er det helt sikkert, fordi hun er kørt galt'.

Overdriver konsekvenserne:
'Hvis hun er kørt galt, er hun helt sikkert død, og jeg får hende aldrig at se igen'.

Underdriver deres egen evne til at håndtere situationen:
'Hvis jeg ikke bliver hentet præcis til tiden, så får jeg det dårligt og bryder sammen'.

SÅDAN SKAL DU GØRE

Barnet skal hjælpes til mere realistiske tanker, som kan berolige det. Stil spørgsmål, som får barnet til selv at lede efter og finde svaret. Du kan spørge:

- Kan der være andre grunde til, at din mor er forsinket?
- Hvad plejer at være grunden til, at hun er forsinket?
- Hvor ofte er din mor kørt galt?

Det beroliger barnet mere, at det selv har fundet et svar. Det er et trin på vejen til, at barnet senere selv kan håndtere lignende situationer.