

Kan man lave kognitiv adfærdsterapi med børn?

*Af psykolog Heidi Christensen
Cand. Psych. Aut.*



I mødet med forældre til børn med angstlidelser, møder jeg ofte spørgsmålet, hvorvidt det er muligt, at lave Kognitiv Adfærdsterapi (KAT) med børn. Dét forældrene egentlig spørger om er: "Kan det hjælpe mit barn?". Det er især forældre til de yngre børn, dvs. børn i starten af skolealderen, der kan have tvivl.

Det er veldokumenteret, at KAT behandling har en betydelig effekt overfor angstlidelser. Herunder programmet Cool kids, hvis effekt er påvist i aldersgruppen fra 7 år og op. Udover traditionel KAT behandling har forskere ved Københavns Universitet, undersøgt effekten af Metakognitiv Terapi til børn med angst, herunder især den generaliserede angst. Her er der også fundet betydelig effekt af behandlingen, for børn i start skolealderen.

Jeg er ikke i tvivl om, at KAT hjælper disse børn – i en tilpasset form, der modsvarer barnets udviklingsniveau. Mit fokus i denne artikel er derfor, hvilke overvejelser og KAT tilpasninger jeg har med, når jeg starter et angst behandlingsforløb for børn i 7-9 års alderen.

Oftentimes har børn i denne alder ikke opdaget, at de har et problem – og at problemet kaldes angst. Børn er enormt gode til at tilpasse sig. Når der er noget de ikke kan, bliver det hurtigt en del af deres identitet "sådan er det bare". Hvis man har levet relativ kort tid, som børn i denne aldersgruppe, har angsten ofte fyldt proportionelt meget af deres samlede levetid. Den er ofte blevet en integreret del af dem. Når forældre tager barnet med til samtale hos mig, kan barnet være uforstående overfor, hvad det er for et problem, deres forældre oplever. I praksis betyder det, at forældrene er klar til at "træde på speederen" - der skal ske forandring, mens barnet helst træder på bremsen. Sidstnævnte fordi, det ikke umiddelbart giver mening for barnet, at træde på speederen. For hvori består problemet?

Jeg bruger den psykoedukative del af KAT som en metode til, at hjælpe såvel barn som forældre, med at få øje på de tanker, følelser og adfærd der opstår i konkrete situationer – og det samspil vi kender fra den kognitive diamant. Formålet er, at hjælpe barnet til en forståelse af, hvad der menes med, at angsten fylder for meget. Nedenstående er et udsnit af, hvad en psykoedukation for aldersgruppen kunne indeholde.

I psykoedukation med børn (og deres forældre) fortæller og tegner jeg om hjernens alarm-central - som gerne vil passe på os. Det er vigtigt, at barnet visuelt kan se, hvad det er der tales om. Alarmcentralen sørger for, at vi ikke gør noget dumt, som fx at kæle for løven i Zoo. Nogle gange sker det, at alarmcentralen bliver forvirret – den ikke kan finde ud af, hvornår den skal råbe alarm. Den ved ikke, om den skal råbe alarm, både når man vil kæle for løven – og når man vil tage den mariehøne op i hånden, som sidder der på det grønne blad. Derfor råber den alarm det meste af tiden, for så er den sikker på, at der ikke sker noget. Nogle gange finder vi sammen en alternativ betegnelse for "alarmcentral" – at det er som en bandit, der sidder på ens skulder og hele tiden råber "pas på".

For at dette kan give mening for barnet, giver jeg eksempler på, hvad jeg har hørt forældrene fortælle, om de bange tanker, de har hørt barnet give udtryk for. Altså, hvad er det barnets egen alarmcentral eller bandit råber op om – og hvad siger de bange tanker som sendes ud. Jeg giver også eksempler på, hvordan jeg hører, at bange tanker får lov at styre, hvad barnet kan og ikke kan. Når jeg mærker, at barnet begynder at forstå historien med alarmcentralen /banditten, spørger jeg ind til, om barnet kan komme på flere

eksempler på, hvad tankerne kan finde på at sige. Dette fordi, jeg gerne vil øge barnets opmærksomhed på tankerne – træne dem i at opdage tankerne. Nogle børn – og især i nævnte aldersgruppe vil bare sige "det ved jeg ikke". En måde at imødekomme dette på, er at forklare, at bange tanker giver bange følelser og rare tanker giver rare følelser. Så hvis du nu mærker, at du er bange for at sove hos din mormor – er det så fordi du har tænkt "fedt at jeg skal sove hos mormor?". Her får jeg for det meste et stort smil – og nogle gange latter, fordi børnene sagtens kan se, at sådan en tanke, ikke gør én bange.

Ud fra alle eksemplerne med bange tanker taler vi også om, hvordan disse får lov at bestemme en masse - som om de var chef. "Nej du skal ikke sove hos mormor, nej du skal ikke sige noget i timen" osv. Med mange børn virker det rigtig godt, at jeg går ud på gulvet og viser hvordan jeg prøver at gå hen til mormor – men stopper når tankerne begynder at råbe op, at jeg prøver at sige noget, men også her stopper". På denne måde tydeliggøres, at det jeg egentlig gerne vil, bliver stoppet af tankerne". Min intention med dette er igen, at vise barnet hvordan tankerne bestemmer over noget, som egentligt kunne være rart for barnet, at bestemme over. Jeg spørger også til, om barnet altid gør det forældrene siger – nogle børn er meget "lydige" mens andre konstaterer at det gør de ikke. "Hm – men du gør gerne alt det dine bange tanker siger....".

Et vigtigt fokus gennem samtalen er decentrering i forhold til tankerne. Det vil sige, at tanker er noget barnet har – ikke noget barnet er. Sproget får på den måde en terapeutisk funktion, eftersom jeg gennem samtalen bruger sproget som en bevidst metode, til at øge barnets opmærksomhed på, hvad tankerne siger. Fx vil man kunne høre mig sige "Hov, det var da vist banditten der sagde noget der – hvad er det egentlig den præcist siger?". På den måde bidrager sproget til, at placere tankerne som noget, der ikke er med til definere barnet. Formålet med dette er bl.a. at arbejde imod oplevelsen af forkerthed, som børn med angstlidelser, for det meste er bekendt med.

Min erfaring er, at processen motiverer barnet til at blive chef over sin angst. Motivationen hjælpes på vej, ved at tale om, hvad barnet vil kunne gøre, hvis det selv var chef - samt hvad der ville være godt, ved at være chef. Dette er en begyndende målsætning. Vi kan således begynde at tale om, hvordan man spænder ben for angsten – fremfor at hjælpe den (vedligeholdelse).

Ovenstående bidrager til, at forældre og barn får et fælles forståelsesgrundlag samt sprogbrug, der er hjælpsomt når der skal arbejdes med at blive chef over angsten. At vinde over angsten er et fælles projekt, hvor forældrene sammen med mig, ligger de "skinner" ud, som barnet skal "køre på," for at kunne komme i trivsel.

KAT kan gøre en kæmpe forskel for børn med angst – når man som behandler arbejder med kreativt, at omsætte metoden til barnets udviklingsniveau. God fornøjelse – hvis nogen skulle få lyst.

Kontakt os på tlf.: 87 41 60 20 eller mail: center@kognitiv.dk