

# Angst hos børn og unge



# Program for i dag

## I DAG:

- Hvad er angst?
- Hvordan håndterer/arbejder man med angst?



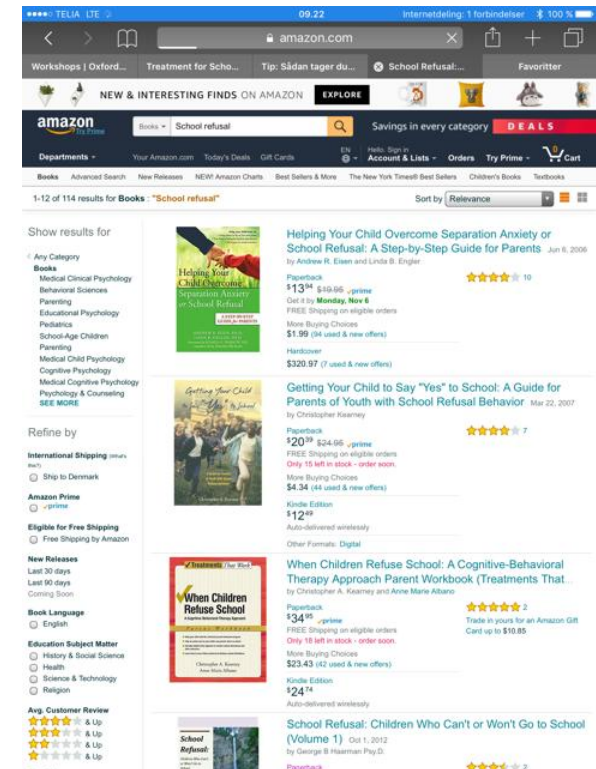
# SPØRGSMÅL

15-11-2017

Lise Andersen, Aut. Psykolog

# Skolevægning

- En underlig størrelse?
- Begrænset information
- Sammensurium af årsager



# Skolevægring/Skolefobi



# Skolevægring

- Årsagerne inddeles i tre:
  - **Hjemmefronten** (Ikke turde gå i skole af frygt for, hvad der sker derhjemme, mens man er væk)
  - **Skolefronten** (ikke turde være i skolen af frygt for, hvad der sker i skolen)
  - **Forældre-fronten** (forældrenes frygt overført til barnet)
- At være bange, utryg eller bekymret – angst!

# Man skal kunne blive bange

Angst fokuserer opmærksomheden mod fare, forbereder kroppen til handling og guider vores handlinger mod sikkerhed



# Alle børn skal lære...

- Man skal lære, at det er okay at være bange
- Man skal lære, at det ikke er "farligt" at være bange – lære at det, man mærke i kroppen, ikke er farligt.
- Man skal lære at gøre det, man er bange for



# Normale Frygtformer

- Yngre end 2 år: Separationsangst, angst for fremmede, frygt for nye stimuli (høje lyde, pludseligt opdukkende objekter, højdeskræk)
- 2 til 3 år: Frygt for mørke, frygt for dyr, tyveknægte
- Ca. 5 år: "Onde" og "skrappe" mennesker, frygt for kropslig fortræd
- Ca. 6 år: Overnaturlige væsener, at sove alene, torden og lign. naturfænomener
- 7 – 9 år: Frygt som bygger på mediehændelser, begyndende præstationsangst
- Ca. 9 år: Skolepræstationer, fysisk udseende, frygt for døden
- 12-18 år: Frygt for social situationer, præstationsangst

# Angstsymptomer hos normale børn

- Overdreven optagelse af kompetence 35%
- Overdrevet behov for bekræftelse 31%
- Frygt for højder 23%
- Frygt for at tale på offentlige steder 22%
- Klager over somatiske skavanker 19%
- Angstpræget undvigelse af kontakt med andre 19%
- Frygt for mørke 19%
- Overdrevet bekymring over tidligere adfærd 18%
- Generthed 18%
- Frygt for, at en tilknytningsperson skal komme noget til 18%
- Overdrevet bekymring for fremtiden 15%
- Frygt for at tage tøj på i andres nærvær 15%
  
- (Altså ikke nødvendigvis symptom på en senere angstlidelse)

# Frygt som en del af normaludviklingen

- Om den normale frygt og angst bliver et problem eller ej afhænger dels af barnet, men også af familien og dens forventning til barnets funktionsniveau



# Angst i tal

- Angst er en del af børns normaludvikling men...
- 2,5 - 5% af alle børn opfylder på et givent tidspunkt kriterierne for en angstdiagnose
- I 16-års alderen vil ca. 10-20% af alle børn på et tidspunkt have lidt af angst i en sådan grad, at de kunne opnå en diagnose
- Angstens udviklingsbane ind i voksenlivet

# Angsttyper hos børn

- Separationsangst
- Socialangst
- Panikangst
- Fobier
- GAD (den evige bekymring for hvad nu hvis...)
- OCD/sygdomsangst
- PTSD

# Comorbiditet

- 40-60% har mere end 1 angstform
- Angst og ADHD: ca. 25-30% slås med angst
- Angst og Autisme Spektrum Forstyrrelse:
  - Højere (end normalt) hyppighed af angst
  - Især fobier og socialangst
  - Børn med angst: større hyppighed af ASF-træk

# Årsager til angst:



- Medfødt temperament, arv & miljø
- Livsbegivenheder
- Forældres egen angst, forældrestil og indlæring af copingstrategier

# Forskellige måder at opdrage:

- *Den autoritære opdrager:* Mange regler, ufleksible, krævende, kontrollerende, straffende
- *Den eftergivende opdrager:* kun få regler, retningslinjer og holdepunkter for barnets adfærd, ingen eller uforudsigelig konsekvens
- *Den autoritative opdrager:* regler og rammer for børnene, lyttende, fleksible, konsekvens, der står i forhold til foreteelsen.
- Forældres egen angst



# Video

- The Visual Cliff

<https://www.youtube.com/watch?v=F87RcxJPIbo>

# ADHD, ASD og angst

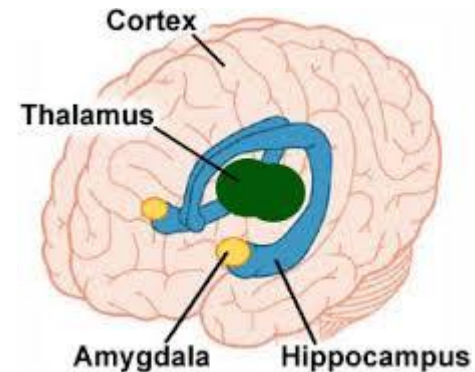
- Hyppige nederlag, følelsen af utilstrækkelighed
- Problemer med at overskue hverdagen, overvældet af sanseindtryk
- Børn med ADHD og angst: Større hyppighed af familier der ikke tilskynder til autonomi og uafhængighed

# Flere og flere børn med angst?

- Man ved faktisk ikke, om der kommer flere børn med angst end tidligere
- Hvad tror I? Hvad er jeres erfaring?

# Neuropsykologisk forståelse

Hvad sker der  
neurologisk?



Angsten er en god tjener – men en dårlig  
herre

# ANGST

## En biologisk baseret reaktion på oplevet fare

- En kropslig reaktion
  - Der udløses hormoner og neurotransmittere, som gør kroppen kampklar
  - Når man har undvejet faren udløses dopamin
- Fælles for alle dyr
- Fight, flight, freeze & faint
- Amygdala og kroppen husker rigtig godt



# Angst kan forstås som:

- Angst er en normal respons på en **opfattet** fare og en vigtig del af vores selvbeskyttelsesmekanisme
- Angsten er proportional med den **opfattede** fare
- **Angst er:**

Egen opfattelse af sandsynligheden for at en frygtet hændelse sker

X

Egen opfattelse af, hvor frygteligt det ville være, hvis den frygtede hændelse skete

---

Opfattelse af egen evne til at klare/håndtere en frygtet hændelse

+

Egen opfattelse af, hvilken hjælp, der vil være tilgængelig

## Øvelse:

- Sæt jer sammen i grupper af tre
- Tænk på en af jeres elever med angst og gennemgå angstligningen for den elev
- Hvor er det (set ud fra angstligningen), den elev har behov for hjælp/udvikling?

# Angst kommer også -

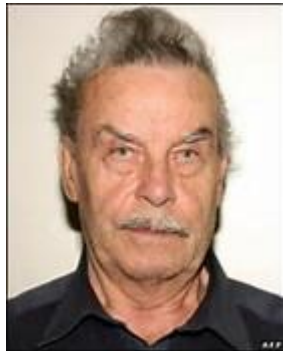
- Når du føler dig usikker i tilværelsen/føle at dit fundament rokker



- Der kan være ydre faktorer i barnets liv, der gør, at "fundamentet rokker"

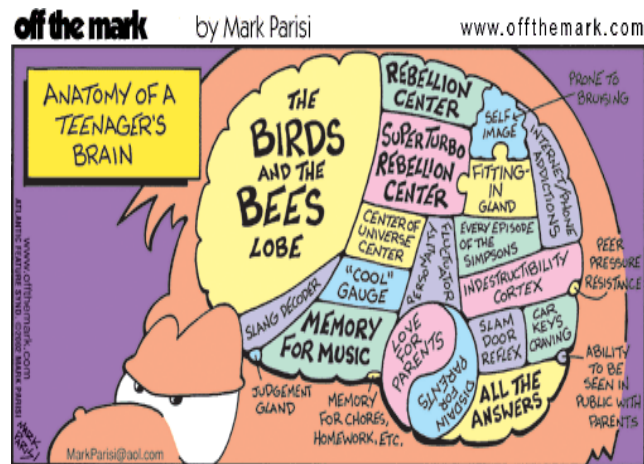


Der kan være gode og reelle  
grunde til, at et barn er  
bange!!!!



# Angst hos teenagere

- Teenageres hjerne er i voldsom udvikling
- Præfrontalt område ”ude af drift”
- Dopamin/belønning



© Mark Parisi, Permission required for use.

15-11-2017

Lise Andersen, Aut. Psykolog

# Vi kan gøre relativt meget med få midler – helt lavpraktisk

- Berøring giver tryghed
- At se ind i et par rolige øjne
- "Name it to tame it"

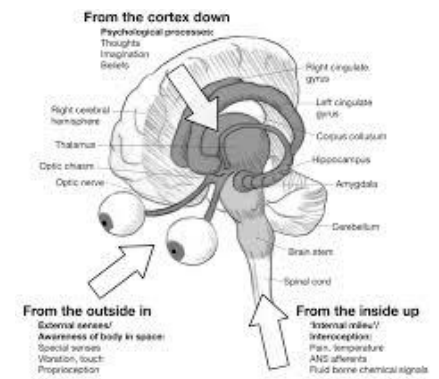


# Oxytocin

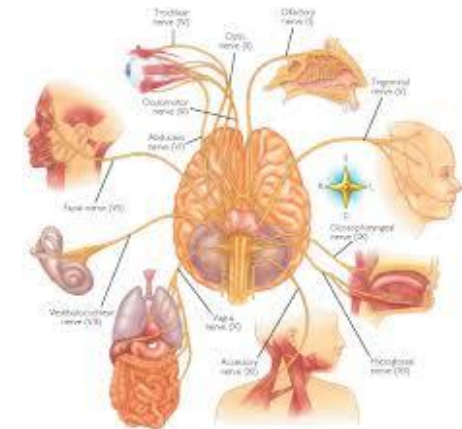
- Beroliger amygdala
- Moderskabshormonet/kærlighedshormonet
  - Oxytocin-niveau øges i mødre efter varm kontakt med barnet
  - Oxytocin-niveauet øges hos fædre efter tumle-lege med barnet
- "Kramme terapi"



# Vi er flokdyr



- Regulering – også i andet socialt samvær end med vores forældre
- Den Polyvagale teori  
Vores fysiologi påvirker barnets fysiologi. Vores fysiologi ses i øjnene, høres i stemmen og ses på kropssproget.



# Regulering i sosialt samspel



# Name it to tame it

- <https://www.youtube.com/watch?v=PGUEDtGSwW4>

# Vi kan gøre relativt meget med relativt simple midler:

- Opfattelse af egen evne til at klare en frygtet hændelse: "at mestre"
  - Selvtillid
  - Arbejde på at finde barnets ressourcer
  - Forældrerådgivning
- Bare det at tale en frygtet hændelse igennem kan være en kæmpe hjælp (what if...?)





# Angst kan forstås som:

- Angst er en normal respons på en **opfattet** fare og en vigtig del af vores selvbeskyttelsesmekanisme
- Angsten er proportional med den opfattede fare
- **Angst er:**

Egen opfattelse af sandsynligheden for at en frygtet hændelse sker

X

Egen opfattelse af, hvor frygteligt det ville være, hvis den frygtede hændelse skete

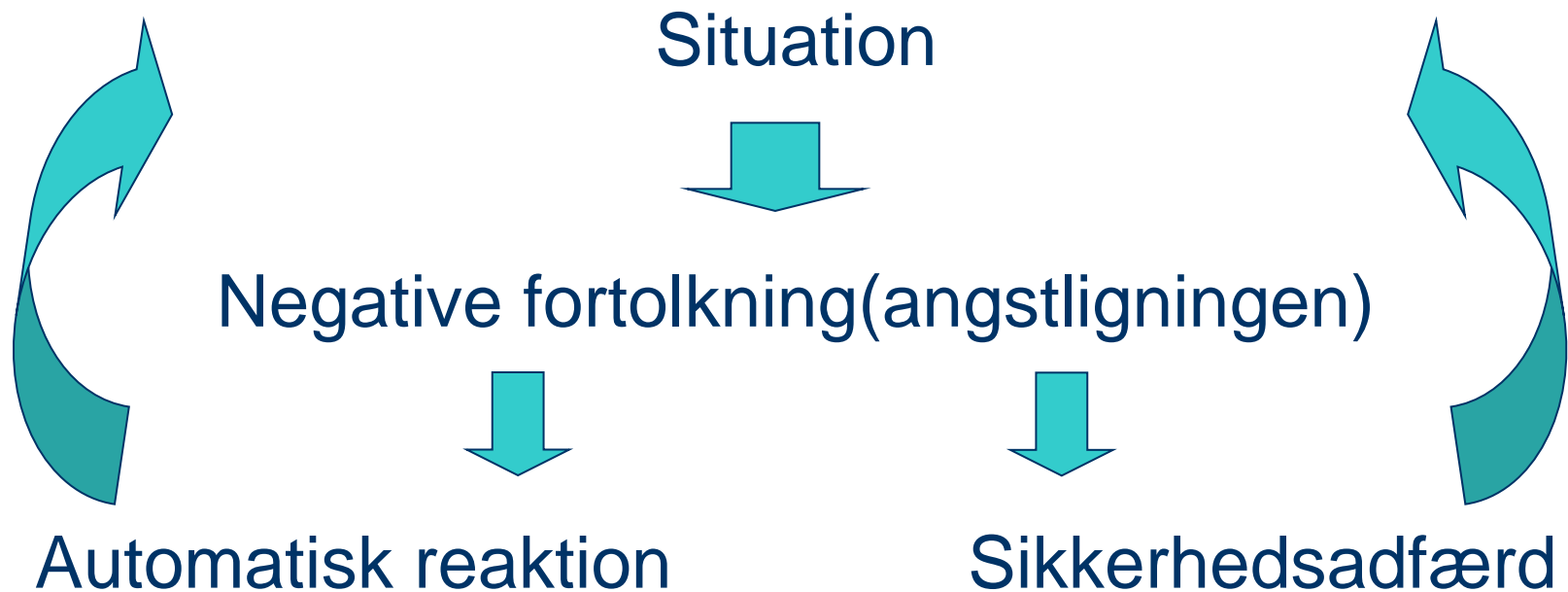
---

Opfattelse af egen evne til at klare/håndtere en frygtet hændelse

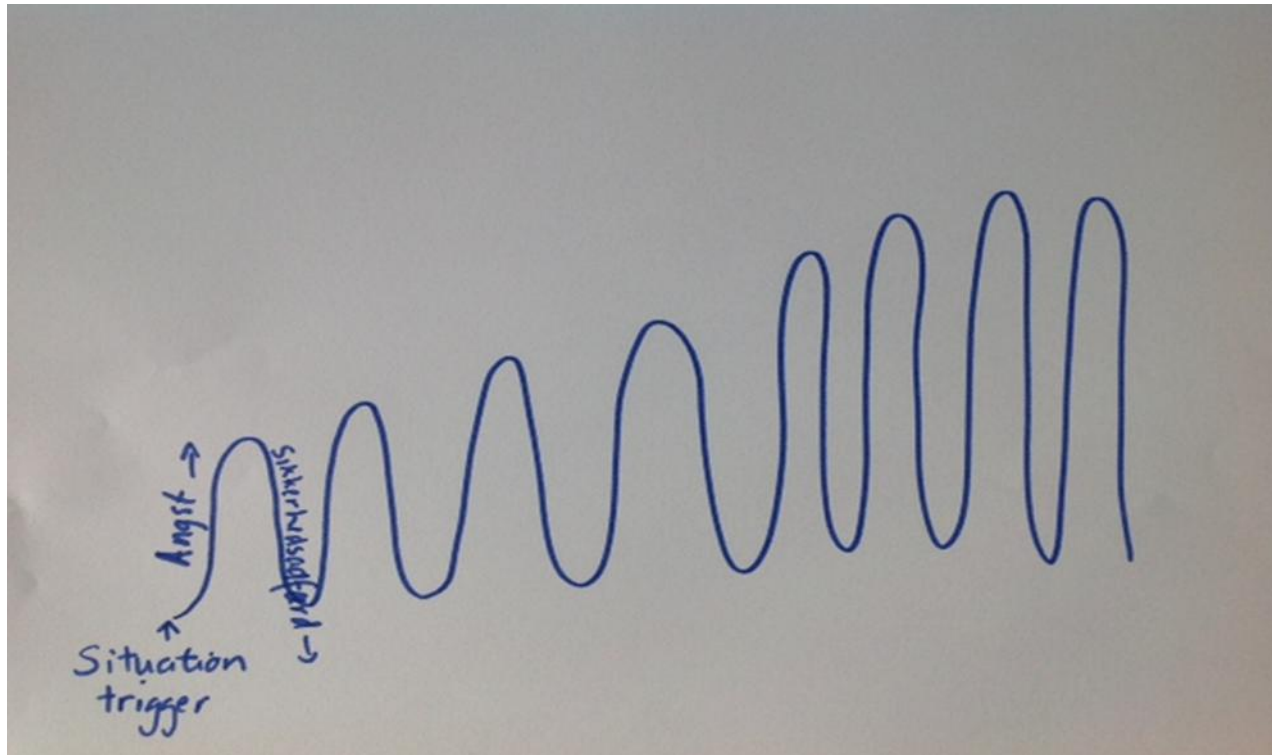
+

Egen opfattelse af, hvilken hjælp, der vil være tilgængelig

# Den kognitive model for angst



# Bølgen: Angstmodellen på en anden måde



# Sikkerhedsadfærd

- Bruges til at sikre mod det, barnet er så bange for
- Dæmper angsten
- Kan være alt muligt – og umuligt
- Får barnet til at tro, at det ikke ville have kunnet klare situationen, hvis ikke...(sikkerhedsadfærd)

# Øvelse: Sikkerhedsadfærd

- Hver især
- Brug jeres case – hvilken sikkerhedsadfærd bruger barnet?

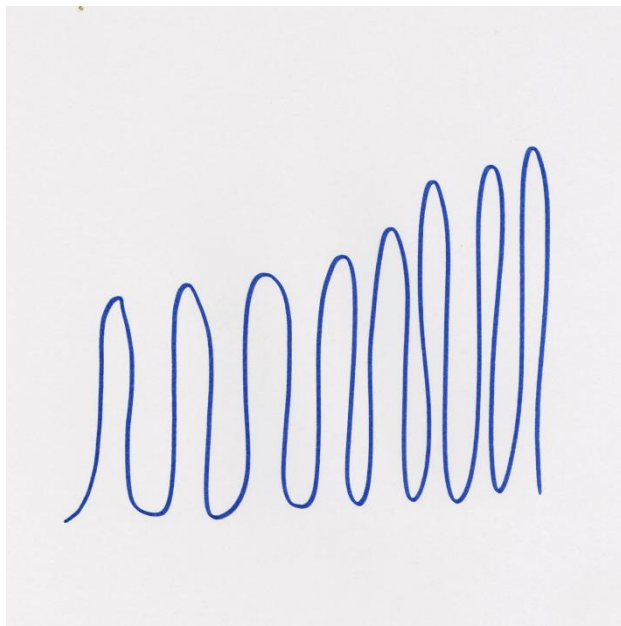
# ”Behandlingens” grund-ide:

**Drop sikkerhedsadfærden og opdag, at *DET* ikke er farligt**

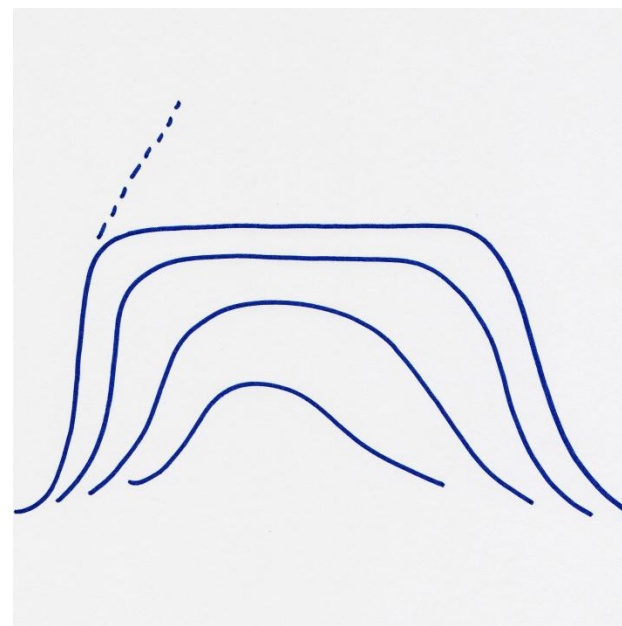
**Også kaldet: Eksponering**



# Eksponering vist grafisk

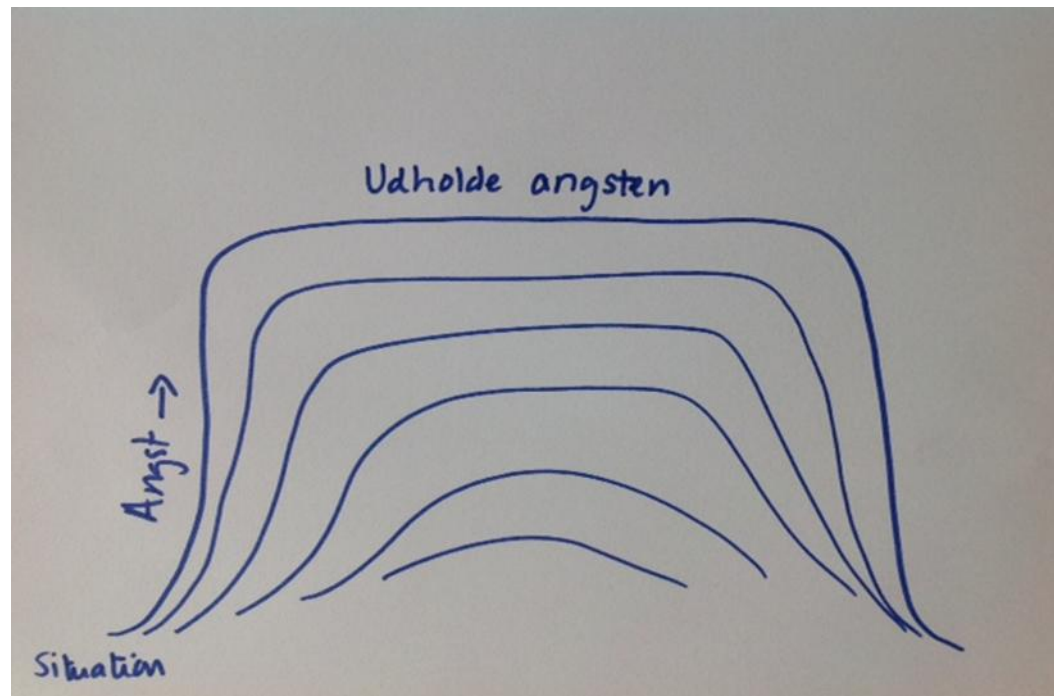


Billede 1



Billede 2

# Eksponering: At udholde angsten og lære, at den ikke er farlig – en slags adfærdseksperiment





***”Jeg ville også være bange hvis jeg troede jeg skulle dø!”***



15-11-2017

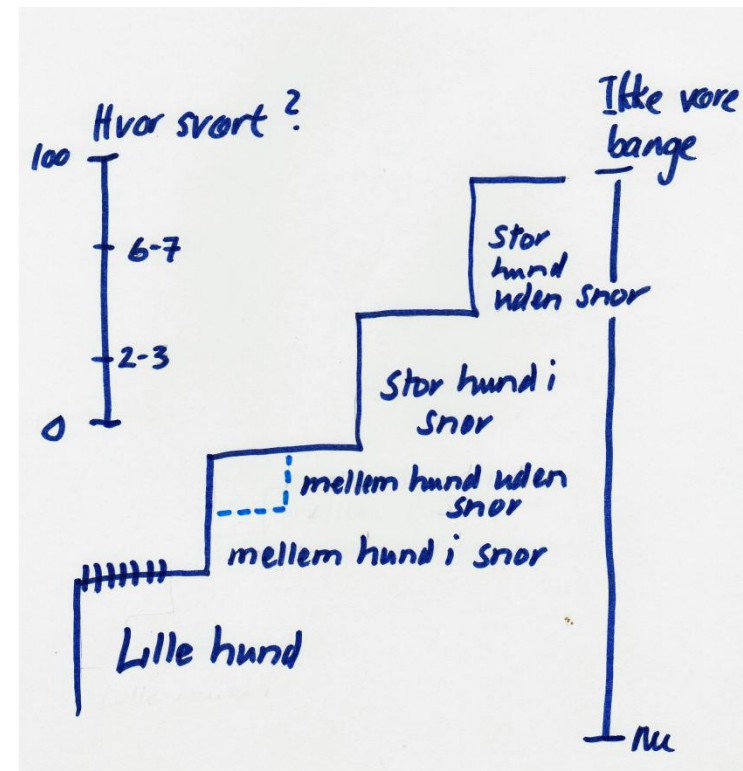
Lise Andersen, Aut. Psykolog

# Eksposering

- Hvad skal der til for at kunne droppe sikkerhedsadfærden? Udfordre "tanken"
- Hvad skal der til for at kunne udholde angsten?
- Teknikker til beroligelse og evne til at udholde angsten
  - Vejrtrækning
  - Mindfulness
  - Massage
  - Tænk på noget sjovt eller noget andet
  - computerspil eller Ipad...

# Trinvis eksponering

- Langsom tilvænning
- Gentagelse, gentagelse, gentagelse
- Involvering af barnet
- Tilpasning af trinnene
- Belønning



# Eksponering ifht ADHD og ASF

- Impulshæmning svær
- Manglende kognitiv forståelse/forbindelse
- Tager længere tid – kræver mere voksenstyring

# Belønning

- Planlæg nøje med barn og evt. forældre
- Jo yngre barn des mere prompte belønning (og taktilt)
- Belønningens størrelse i forhold til indsatsen  
Trinvis belønning, dvs. små belønninger og én stor belønning
- *Overhold aftalen*
- Hvis det ikke virker, er det ofte, fordi belønningen ikke er belønnende

# Den voksnes rolle:

- Se på barnets hele livssituation/de ydre omstændigheder
- Hjælp barnet (og forældre og/eller andre vigtige voksne) med at forstå, hvad angst er
- Hjælpe barnet med at realitetsteste
- Udfordre/eksponere barnet i passende mængder
  - Ikke lade sig rive med af barnets frygt
  - Tage barnet i hånden og støtte det til at gøre det, der er udfordrende
  - Ikke blive straffende, når det ikke lykkes
- Støtte barnets fornemmelse af at mestre

# Vejledning af forældre

- Hjælp til forståelse af angst
- Ikke at lade sig rive med og selv blive bange (og dermed undvige)
- Tro på at barnet kan klare det – og kommuniker det til barnet
- Samarbejde om - og støtte til - eksponering både ude og hjemme

# Øvelse

- Sæt jer i grupper af tre
- Tænk på et barn med angst I kender
- Ud fra det, I har hørt i dag; hvad tror I har forårsaget angst? Hvilken fremgangsmåde vil hjælpe barnet? Ville eksponering være brugbar - og i givet fald, hvilken?



# 5 minutter

- Sæt jer sammen i grupper af 3-4 personer.
- Brug 5 minutter på at diskutere, hvordan I hver i sær kan bruge det her i jeres hverdag med eleverne

**Tak for i dag!**



# Hvordan man hjælper et sky og bange barn...

- <https://www.youtube.com/watch?v=ChvN2uU0KJM>