

Børn med angst kan hjælpes - uden raketvidenskab

Region Midtjylland holder ca. 50 temaaftner om året, hvor du kan blive klogere på de forskellige grene af psykiatrien.

På spiseforstyrrelser, på ADHD og på alt muligt andet. Aftenerne er som oftest lige dele oplysning, gode råd og erfaringer fra mennesker, der har levet med en psykisk lidelse. Det være sig enten som patient eller pårørende.

Onsdag 16. marts var turen kommet til emnet "Børn med angst". Og da klokken passerede 19.00 havde en broget flok på omkring 80 tilhørere taget plads i auditoriet på Universitetshospitalet i Risskov.

Blandt tilhørerne var flere forældrepar, der som arrangementet skred frem tog fastere i hinandens hænder og fik synligt våde øjne. For hvad gør man, når man som forældre står magtesløse med et barn, der lider?



*Området ved Universitetshospitalet
i Risskov.*

Otte ud af ti vinder over angsten

Heldigvis er der hjælp at hente. En forholdsvis enkel metode, der hjælper otte ud af ti børn. Uanset hvilken form for angstdiagnose de har.

Da psykolog, Lisbeth Jørgensen, fortæller om succesraten, kan man se forældrene løsne op. Der spærres øjne op, lyttes intenst og bliver noteret flittigt i de medbragte notesbøger.

- Behandlingen af børn med angst er ikke raketvidenskab. Det er en meget enkel metode, der bygger på australske erfaringer. Behandlingen, med navnet "Cool Kids", er en kognitiv samtale, hvor man over et ti-ugers forløb – med ti sessioner a to timer – får redskaber, der kan først dulme og siden fjerne angsten. Men selv om det er en enkelt kur, er angsten ikke væk ved bare at deltage i de ti møder. Det kræver arbejde. Både

mellem møderne og efterfølgende, forklarede Lisbeth Jørgensen, der har været med til at udbrede kendskabet til "Cool Kids i Danmark".

Rør din frygt

En del af Cool Kids programmet går ud på at se sin angst i øjnene, røre ved den og gøre det, man er bange for. Det kan være sove alene, klappe en hund eller gå i skole.

- Når deltagerne – og deres forældre – hører det første gang giver det et gib i dem. Men hvis man vil af med sin angst, må man også udfordre den. Med de rigtige redskaber, naturligvis, fortæller Lisbeth Jørgensen.

Hun fortæller, at "Cool Kids" fungerer bedst i grupper.

- Så kan børnene opleve, at de ikke er alene om at have angst. Og undres over de andre børns angst. Er man eksempelvis angst for at sove alene, men har en hund i hjemmet, kan det synes mærkeligt, at andre er bange for hunde. Derfor er behandlingen i grupper at foretrække, selv om der også opnås gode resultater ved solobehandling.

Blandet publikum

Som beskrevet var publikum denne aften en blandet gruppe. En hurtig rundspørge viste, at de pårørende til børn og unge med angst var i overtal, efterfulgt af studerende og ansatte i psykiatrien eller på somatiske sygehuse. Endelig var en del mødt om af ren og skær interesse.

En af de sidstnævnte var Christina Gorm Nielsen, lærer og netop flyttet til Aarhus.

- Jeg faldt over arrangementet på PsykInfoMidts hjemmeside og tænkte, at det måtte jeg med til. En del af det at være lærer er jo netop, at kunne forstå eller sætte sig ind i børnenes hverdag og problemer. Så jeg er rigtig glad for arrangementer som det her, fortalte hun.

To andre, der også var rigtig glade for arrangementet, var et forældrepar, som indvilligede i en snak i pausen.

- Vi er her, fordi vi har en datter, der har nogle symptomer på angst og har haft det et stykke tid. Så da vi hørte om arrangementet, tænkte vi, at det måske kunne være afsættet til at få hjælp, forklarer parret.

- Hvordan har det været at høre om indtil videre?

- Det giver rigtig god mening, det der bliver sagt. Og vi kan genkende utroligt mange ting. Så mon ikke det her bliver springbrættet efter et langt tilløb, siger parret inden de går ind til anden halvdel.

En halvdel, der byder på en stærk og meget personlig oplevelse om det at have et barn med voksende og altoverskyggende angst.

Fra opløsning til rollemodel

Efter pausen er teorien om børn med angst skubbet en anelse i baggrunden. På podiet står Laila Felicia Vester Nielsen, mor til Niklas, der var så plaget af angst, at han ikke kunne gå i skole.

Lailas fortælling er hudløst ærlig og hendes historie minder om et godt eventyr.

Lailas familie gik nemlig så gruelig meget igennem før de mødte en hjælper i form af "Cool Kids" – og ved egen styrke kom ud af angstens jerngreb.

Uden at gå i detaljer med Laila og Niklas historie var familien nået dertil, hvor de havde prøvet stort set alt. Både været overbeskyttende og irriterede over deres søns angst.

- På et tidspunkt når man dertil, hvor man er så træt og så tyndslidt, at familien langsomt begynder at gå i opløsning. Og uanset hvordan man prøver, er der intet der hjælper. Heldigvis fandt vi til sidst "Cool Kids", der blev ikke bare Niklas, men hele familiens redning, fortæller Laila.

Cool Kids-programmet hjalp både Niklas og familien.

- Vi fik redskaber, som både vi voksne og Niklas kunne bruge. Og heldigvis troede vi på redskaberne og blev ved at bruge dem. Både mellem møderne og efter programmets tiende uge var ovre. Havde vi ikke gjort det, tør jeg slet ikke tænke på, hvordan vi var endt. Hverken som enkeltpersoner eller som familie. For det slider at have et barn med angst. Både på børn og voksne, men også på familie- og voksenlivet, fortæller Laila.



Laila Felicia Vester Nielsen

"En stærk historie, vi kan bruge"

Lailas historie er mere end stærk. Men også livgivende og et vidnesbyrd om, at selv i alt det mørke, er der et lys.

Det vil tage en hel bog, at fortælle historien. Men status i familien er nu, at Niklas efter tilbagefald, hvor angsten vendte tilbage, i dag har styr på sin angst. Han gør de ting, der stoppede ham fra at leve som en almindelig dreng før. Han tager de udfordringer, livet giver.

Og netop det, at tage udfordringerne når de er der, er en af de lektier, som parret, jeg også talte med i pausen, hæftede sig ved i Lailas historie.

- Det var en stærk og inspirerende historie, der både gjorde os rolige og skabte uro.

Rolige fordi vi ved, at der er hjælp at hente. Og urolige fordi vi hørte, hvor galt det kan gå og hvad der måske venter os. I hvert fald skal vi hjem og have en snak – voksen til voksen. Om hvad vi gør og hvad vi kan gøre anderledes, fortæller parret, der på ingen måde havde fortrudt, at de brugte en aften i selskab med PsykInfo.

- På ingen måde endda. Selv om det til tider gjorde ondt at høre om. Og selv om vi følte os ramt, da der blev beskrevet hvilke faldgruber og fejltrin, der er de almindeligste, var det en rigtig god investering at tage til arrangementet. Både lige nu og her, hvor vi kan bruge de råd, vi fik om, hvor vigtigt det er at stå sammen som forældre og de råd, der strækker ud i fremtiden. Så nej, vi har på ingen måde fortrudt. Tværtimod.