

Forældre lærer at behandle børn for angst

Mellem fem og ti procent af alle børn lider af angst, og det er en udbredt opfattelse blandt både forældre, lærere, læger, pædagoger og endda skolepsykologer, at angst er en normal del af barndommen og noget, der går over med alderen.

Men for mange af børnene bliver angsten en styrende del af hverdagen, som kommer til at stå i vejen for et normalt, aktivt barneliv med skole, kammerater og fritidsinteresser.

For mange bliver angsten en livslang følgesvend, som fører til store sociale problemer og forhindrer udbytte af skole og uddannelse. 140.000 voksne skønnes at lide af angst i en sådan grad, at de ikke kan varetage et job, fuldføre en uddannelse eller i det hele taget leve et normalt, aktivt liv, og angst regnes i dag for en folkesygdom.

Men angst kan behandles, og som leder af Københavns Universitets **Center for Angst** arbejder Barbara Hoff Esbjørn med behandlings- og grundvidenskabelig forskning om angstilstande hos børn og unge og skaber ny viden om, hvordan man kan behandle børns angst og dermed forhindre, at lidelsen kommer til at følge dem hele livet. Hun arbejder især for at brede den viden ud til alle, som har berøring med - og kan hjælpe - børn med angst.



Barbara Hoff Esbjørn

'Hjælp til selvhjælp'

Pilottest af forældres egen behandling af børn med angst

- 2014-2015: forskerne udviklede selvhjælpsprogrammet 'Hjælp til Selvhjælp' til forældre til moderat angste børn, så forældrene selv kan støtte og udfordre deres barn til at overvinde angsten.
- Forældre i 26 familier deltog i to to-timers workshops med KU's forskere. De fik også udleveret en manual og blev tilbudt mulighed for online-sparring med forskerne.
- 17 familier gennemførte programmet
- Efter endt behandling over 12 uger var 65% af de angste børn i alle familierne fri for deres angst
- 2016-2017: Lyngby-Taarbæk Kommune screener samtlige børn i 0.-6. klasse for at identificere behandlingskrævende angst
- 80 familier deltager i 'Hjælp til Selvhjælp'-forældreworkshops

Metode

Barbara Hoff Esbjørn etablerede Center for Angst i sommeren 2007 og har siden da sammen med sin forskergruppe gennemført adskillige store forskningsprojekter.

I et pilotprojekt i 2014-2015 påviste forskerne at børns angst kan behandles effektivt af forældrene selv, hvis de får den nødvendige viden om de mekanismer, der vedligeholder angsten og de rette redskaber til at hjælpe barnet i hverdagen. Det kan fx være ved at støtte barnet i at udfordre angsten - selvom det er svært - ved gradvist at nærme sig det frygtede.

I projekt 'Hjælp til selvhjælp' deltog 26 familier, der alle havde et barn i alderen 7-13 år med diagnosticeret angst. Dette kunne være separationsangst, generaliseret angst, specifikke fobier eller socialfobi. For mere end halvdelen af børnenes var der tale om en kombination af flere typer af angst. I løbet af 12 uger mødte barnets forældre to gange til en to-timers workshop, hvor de fik information om, hvordan angst udvikler sig, og hvordan de kan agere i konkrete situationer i hverdagen, så de hjælper barnet tackle sin angst og ikke utilsigtet kommer til at forstærke barnets angst. På den måde klædte forskerne i Center for Angst forældrene på til selv at kunne behandle børnene, hvilket viste sig både at være billigt og effektivt: efter 12 uger var to ud af tre af børnene helt fri for angst.

Resultat

De gode erfaringer fra pilotprojektet blev i 2016-2017 afprøvet i større skala i Lyngby-Taarbæk Kommune. Center for Angst trænede 5 psykologer i kommunens pædagogisk-psykologiske rådgivning, så de kunne varetage forældreworkshops.

Alle familier til børn i 0.-3. klasse i kommunens skoler modtog en invitation til at deltage i et forældremøde om angst og information om muligheden for at deltage i

”

Problemet i dagens Danmark er, at behandlingstilbuddene til børn med angst er for få og for dårlige - og at forkerte behandlingsforsøg faktisk bare kan gøre barnets angst værre, uanset hvor velment det er. Vi kan kun få effektiv behandling til børn med angst, hvis de, der arbejder med børn rundt om i kommunerne får adgang til vores viden og lærer de specifikke behandlingsmetoder, der skal til. I Center for Angst arbejder vi derfor målrettet med skabe tilbud, der er tilpasset en kommunal hverdag, og vi underviser bl.a. lærere, pædagoger og skolepsykologer, så de kan sikre kvaliteten kommunernes tilbud, og alle børn, der har behov for det, kan få hurtig og effektiv hjælp til deres angst.

Barbara Hoff Esbjørn, professor MSO i psykologi og leder af Center for Angst

'Angst koster samfundet 10 mia. kr. om året'

140.000 voksne skønnes at lide af angst i en sådan grad, at de ikke kan varetage et job, fuldføre en uddannelse eller i det hele taget leve et normalt, aktivt liv. Det er den psykiske lidelse, der hyppigst udløser førtidspension, og samlet set skønnes angst at koste det danske samfund op mod 10 milliarder kroner om året i behandling, pensioner og tabt produktion.

Hvad er angst?

Børns angst kan udtrykkes på mange måder:

- Barnet kan få ondt i hovedet eller maven, hver gang barnet skal til fødselsdag, og derfor vælger at blive hjemme
- Barnet kan måske ikke ville lade mor og far gå når de skal afleveres i skolen
- Barnet bekymrer sig om ting, som ikke hører alderen til, for eksempel familiens økonomi eller bekymringer om mindre søskende
- Barnets angst kræver behandling, når det griber ind i hverdagen og forhindrer barnet i at gøre de samme ting som jævnaldrende børn.

'Hjælp til Selvhjælp'-projektet. De forældre, der kunne genkende deres børn i beskrivelserne af angst i barndommen, og som ønskede hjælp til at afhjælpe angsten, fik mulighed for at deltage. Forældrene udfyldte spørgeskemaer både før, under og efter behandlingen om deres barns angstsymptomer.

Grundet gode erfaringer i kommunen valgte man i efteråret 2017 at udvide samarbejdet, så også familier til børn i 4.-6. klasse blev tilbudt 'Hjælp til Selvhjælp' i efteråret 2017. Foreløbige resultater tyder på, at der også i kommunen findes en god effekt af behandlingen. Endelige resultater vedrørende behandlingseffekt forventes klar i efteråret 2018.

Desuden har lærere, pædagoger, skolepsykologer og andre, der arbejder med børn i Lyngby-Taarbæk Kommune fået del i forskernes nyeste viden om angst og angstbehandling. Dette kan være med til tidligt at identificere børn med behandlingskrævende angsttilstande, hvilket igen betyder, at flere børn fremover vil kunne få tidlig hjælp

Videre forskning

Barbara Hoff Esbjørn og kollegerne i Center for Angst arbejder nu på præcist at kunne identificere, hvilke børn og familier, der har mest gavn af denne type tidlig indsats. Forskerne søger finansiering til at gennemføre et randomiseret, kontrolleret studie, hvor man undersøger forskellige versioner af 'Hjælp til Selvhjælp' i forskellige grupper af børn.

Medieomtale og publikationer

Bogomtale på videnskab.dk den 31. oktober 2017: ['Hvordan støtter du bedst dit angste barn?'](#)

Artikel i Lokalavisen Lyngby-Taarbæk den 25. oktober 2017: [Angstprojekt nærmer sig sin afslutning: 'Jeg ser Lyngby-Taarbæk Kommune som en foregangskommune'](#)

Publikationen ['Can parents treat their anxious child using CBT? A brief report of a self-help program'](#): Esbjørn, BH; Munkebo, BC; Walczak, M; Østergaard, SW; Breinholst, S (2016). Acta Psychopathologica, 2 (1)

Læs desuden [forskerportræt af Barbara Hoff Esbjørn](#) på siden Samfundsvidenskabelig forskning i børn og unges trivsel.

Seneste bøger af Barbara Hoff Esbjørn

2016 *'Metakognitiv terapi til børn'*

Manual med erfaringer fra angstbehandling af voksne er tilpasset børn og skrevet i manual-form, så både forældre og fagfolk kan anvende dem i behandlingen af angst hos børn. Metoderne i bogen har vist sig at være meget positive - også blandt børn som ikke har haft effekt af traditionel angst-behandling: To ud af tre børn med generaliseret angst, bliver fri for deres angst. [Læs mere på saxo.com.](#)

2017 *'Fri af angst'*

En håndbog målrettet forældre til ængstelige eller angste børn. Bogen indeholder blandt andet gode råd til, hvordan man kan håndtere barnets angst, og hvordan man kan påvirke barnets udvikling i positiv retning. Der er også en beskrivelse af de teknikker, der anvendes i kognitiv adfærdsterapeutisk behandling af angst hos børn. [Læs mere på akademisk.dk.](#)