



**«Det er litt forskjellig fra barn til barn når angsten oppstår.»**

Spesialist i klinisk psykologi Ida Brandtzæg

# BARNEANGST

**Redsel for å sove borte, frykt for at foreldre en dag skal forsvinne eller panikk for parkeringshus. Angsten kan komme brått og har mange ansikter. Men når skal man søke hjelp?**

Tekst: Emma Th. Hansen Foto: Colourbox



**T**enker du etter, så husker du kanskje noen perioder i barndommen der du bekymret deg ekstra mye; sykdom som skapte dødstanker og naturkatastrofer og krig fra TV-skjermen som krøp inn i bevisstheten og fremkalte mareritt. Frykten for bikkja som sto bundet utenfor butikken kunne skape lange omveier på tur hjem fra skolen.

Perioder med angst hos barn er helt vanlig og kalles gjerne «utviklingsangst». Ifølge fagfolk kan dette toppe seg i perioder for så å gå over uten at barnet trenger behandling. Men for noen barn er angsten så stor at de får problemer i hverdagen. Heldigvis kan ulike typer angst mestres med riktige metoder.

#### Utviklingsangst

– Det er litt forskjellig fra barn til barn når angsten oppstår, men det er gjerne når nye temaer kommer inn i livet, for eksempel når man begynner på skolen, og når man får mer tilgang til det som skjer i samfunnet generelt, forklarer spesialist i klinisk psykologi Ida Brandtzæg, som til daglig arbeider ved Nic Waals Institutt, Lovisenberg Diakonale Sykehus i Oslo.

Sammen med ektemann og kollega Stig Torsteinson skriver hun for tiden på en bok om psykisk helse i skolen.

Det er gjerne i småskolealderen at frykten for sykdom, ulykker, naturkatastrofer og panikken for å eksponere seg selv foran klassen oppstår. Mange barn blir også redde for å komme for sent på skolen. For litt større barn (8-12 år) kan frykten for dårlige prestasjoner både faglig og sportslig samt sosial utestengning være typiske tema for utviklingsangst, mens i tenårene kan redselen for avvisning, seksualitet og utseende skape angst.

– Mange kjenner stresset i det å skulle mestre et nytt utviklingsområde, for eksempel å snakke i større forsamlinger. Barn utfordres mye mer på dette enn tidligere, sier Stig Torsteinson, som mener det for mange barn tar tid å

tåle å være synlig og at man må være sensitiv overfor barnets egne grenser.

– Man må trene på å eksponere seg foran klassen for å kunne mestre, men man skal ikke presses gjennom alt. Hvis

barn i første klasse ikke vil opptre, så kan man se det litt an og jobbe med det. Det man ikke får til der og da, kan være mer overkommelig på et senere tidspunkt.

#### Angst noe annet enn frykt

Mens frykten er en naturlig reaksjon på at noe truer oss fysisk eller psykisk og en forutsetning for at mennesker har kunnet overleve og utvikle seg gjennom historien, så er angst noe som oppstår uten at det er en åpenbar fare.

– Angst er som «falsk alarm» som tolkes som om det er en reell fare, utdyper psykolog og spesialist i klinisk psykologi Bente Storm Mowatt Haugland ved RKBV Vest – Regional kunnskapssenter for barn og unge.

I et foredrag på landskonferansen for helsesøstertjenesten i Oslo høsten 2014 forklarer hun symptomene på angst med blant annet kroppslige reaksjoner som hjertebank, svette, skjelvinger, vondt i magen og tanker om at noe vondt skal skje, at man vil dumme seg ut og at en selv eller andre vil dø. Dette fører til at man unngår situasjoner eller forsøker å flykte fra det som gjør en redd.

Tall fra Folkehelseinstituttet anslår at rundt 20 prosent av barn og unge vil ha en angstlidelse i løpet av oppveksten, mens rapporten «Barn i Bergen» viser at rundt tre prosent av barn mellom 8–10 år tilfredsstiller kriteriene for en angstdiagnose. Jenter er to-tre ganger mer utsatt for angstlidelser enn gutter.

#### Angstens positive sider

Som foreldre bør man være åpen for alle følelser hos barnet, også angsten. For engstelse er slett ikke bare negativt. Tvert imot kan angsten skape rom for nærhet og være en fin anledning til å snakke om ting som tynger barnet.

– Hvis barnet kan snakke om angsten med en voksen, så kan man utforske de vanskelige tingene sammen. Angsten kan da være en pådriver til å snakke om det som er viktig, sier Ida Brandtzæg.

Angsten gir også

mulighet til å tenke seg om.

– Angsten har en funksjon; det å kunne tenke seg om, kjenne på engstelsen og stille seg spørsmålet: Er det så lurt å gjøre dette, da? Men man må skille mellom når

### Tips til foreldre

- › Tren på eksponering, men ikke press gjennom alt (for eksempel det å presentere ting foran klassen fra første trinn). Kanskje lykkes dere ved neste korsvei.
- › Snakk om det vanskelige sammen med barnet. Angsten kan være en fin anledning til å samtale og utforske emner som er vanskelige (f.eks. døden.)
- › Aksepter at barnet er redd. Finn ut hva barnet ditt tåler og ikke tåler, aksepter redselen på en empatisk måte ved å støtte barnets initiativ gjennom oppmuntrende ord og kroppsspråk.
- › Ikke gi etter for angsten hele tiden. Vær fast og god, men ikke vakkende (f.eks. ved skolevegring).
- › Tål barnets engstelse og forsøk å være følelsesmessig sterkere enn barnet ditt (for eksempel ved ikke å bli irritert og sint).

**GÅR OVER:** For de fleste går utviklingsangst over etter en periode, men i de tilfellene der angsten blir så lammende og langvarig at man ikke greier å fungere i det daglige, bør man oppsøke hjelp.

**20%**

av barn og unge vil ha en angstlidelse i løpet av oppveksten.

## «Angst er som «falsk alarm» som tolkes som om det er en reell fare.»

Psykolog og spesialist i klinisk psykologi Bente Storm Mowatt Haugland

engstelsen er viktig og når den blir for sterk eller unødvendig, sier Stig Torsteinson.

### Større, sterkere, klokere

Gener, temperament, nevrobiologiske sårbarheter, ulike hendelser og omsorgserfaringer kan være årsaker til at barn opplever perioder med angst. Uansett årsak, er det viktig hvordan den voksne forholder seg til barnet og at de vet hva som fremmer trygghet.

– Foreldre bør ha som mål å være større, sterkere, klokere og gode. Barn som opplever at foreldre tar tak, har en plan, organiserer og forbereder barn på det som skal skje, virker angstdempende, sier Stig Torsteinson.

Foreldre som dessuten tåler at barnet er redd, virker beroligende på barnet.

– Hvis vi blir irritert, stresset eller redde selv, så er vi ikke lenger sterkere emosjonelt enn barnet, forklarer Brandtzæg.

– Barn trenger også foreldre som er klokere enn dem, som kan forklare og sette ting i sammenheng, tilføyer Torsteinson.

Men ikke glem å være passe god og passe fast i tillegg til stor, sterk og klok. Balanse er best. Da hjelper du barna med å mestre vanskelige følelser.

– Når barn er engstelige for å gå på skolen, er det viktig at foreldrene er empatiske og nysgjerrige på barnets engstelse, samtidig som de er fast bestemt på at barnet skal på skolen. Å være god, uten å være fast, kan føre til at man ikke hjelper barnet med å overkomme angsten.

Er man derimot altfor streng og grensesettende, legger man også sten til byrden, ifølge psykologene.

– Barnet kan kjenne seg både dårlig og kanskje enda mer redd fordi det da blir alene med følelsen, sier Torsteinson.

### Imøtegå egen angst

Balanse er viktig, men også vanskelig. Det er helt normalt å trå feil, men ikke desto mindre viktig å jobbe med dette som foreldre.

– Vi kan miste tålmodigheten og bli irriterte fordi barnets angst kan være irrasjonell og gjør det vanskelig å få gjennomført aktiviteter som er viktige for barnet, sier Brandtzæg.

Barns redsel kan også gjøre foreldre utrygge. I stedet for ro og mestring signaliserer man uro. Det samme gjelder hvis voksne overfører sin egen angst til barnet.

– Som foreldre må man kunne håndtere og kjenne egne følelser. Når for eksempel barnet skal ha en presentasjon i klassen eller skal ut å sykle, er det viktig å stille seg selv spørsmålet: Har jeg egentlig grunn til å kjenne på denne følelsen (redselen) eller er det falsk alarm? sier Brandtzæg.

Dersom det som er trygt signaliseres som farlig, kan man fort hindre eller hemme barnets naturlige utforskning. Støtt derfor barns initiativ når de vil ut å sykle. Hjelmen kan man likevel hinte om i en kort bisetning.

### Søk hjelp

For mange går angsten over etter en periode. Plutselig føles det greit igjen å overnatte borte, eller å stå på scenen med resten av klassen når det er skoleavslutning. Men i de tilfellene der angsten blir så lammende og langvarig at man ikke greier å fungere i det daglige, og barnet får problemer med søvn og sosiale aktiviteter, da trenger man hjelp fra fagfolk.

– Søk hjelp hos fastlegen, helsestasjonen eller helsesøster på skolen. I noen tilfeller trenger man også hjelp fra spesialisttjenesten, avslutter Stig Torsteinson. ●

*Kilder:*

Artikkel «Angst hos barn» av Eli Gunnvor Grønsdal, *Sinnetshelse.no*

Artikkel «Angstlidelse hos barn og unge», *Norsk Helseinformatikk*

Foredrag «Hvordan kan skolehelsetjenesten arbeide med angstproblemer hos barn og unge?» av PhD, psykologspesialist Bente Storm Mowatt Haugland, *Landskonferanse for helsesøstertjenesten 21.11.14*.

Boken «Mikroseparatorer. Tilknytning og behandling» av Brandtzæg, Smith og Torsteinson, *Fagbokforlaget, 2011*

## Vanlige angstforstyrrelser

### Separasjonsangst:

Angst for å være borte fra hjemmet eller nær(e) omsorgsperson(er). Kan være ledsaget av mareritt, hode- og magesmerter, skolevegring. Angstreaksjon: Panikk/tanker om at en selv eller mamma/pappa kan bli skadet/dø.

### Fobier:

Markert og gjentakende frykt for spesifikke objekter eller situasjoner som representerer liten eller ingen fare. Eksempel: Redsel for edderkopper, hunder. Angstreaksjon: Panikk/tanker om at edderkoppene kommer og stikker meg.

### Generalisert angst:

Angst og vedvarende bekymring på flere områder, ofte med fysiske plager og søvnvansker. Angstreaksjoner: Panikk/redsel for å mislykkes, for å komme til skade.

### Sosial angst:

Engstelse for ukjente situasjoner og personer og for å bli evaluert av andre. Angstreaksjon: Panikk/redsel for ydmykelse.

### Øvrige angstlidelser:

Tvangslidelse, posttraumatisk stressyndrom, selektiv mutisme.

*Kilde: Bente Storm Mowatt Haugland, spesialist i klinisk psykologi*

## Behandling

Snakk med fastlegen, helsestasjonen eller helsesøster på skolen hvis du er bekymret. De kan henvise videre. Samtaler hos psykologen vil fokusere på evnen til mestring både hos barna og de voksne. Ved for eksempel skolefobi er det viktig at barnet kommer seg raskt tilbake på skolen. Skolen skal her være behjelpelig.

Familieterapi kan også være aktuelt for å bedre samspelet mellom barn og foreldre.

Kognitiv adferdsterapi er den best dokumenterte behandlingen som virker. Her lærer barnet å mestre angsten gjennom gjenkjenning av følelser generelt og angst spesielt, endring av tankemønstre når en er redd og avslapningsteknikker. Når det er snakk om tilknytningsvansker/relasjonsvansker finnes det behandlingsmetoder og foreldreveiledningsprogrammer som f.eks Circle of Security Parenting.