

# FÅ STYR PÅ angsten

## Introduktion til FÅ STYR PÅ angsten

FÅ STYR PÅ angsten er et forældrebasert interventionsprogram til forebyggelse af angst i barndommen. Det baserer sig på kognitive adfærdsterapeutiske principper og princippet 'transfer of control' hvilket vil sige overdragelse af kontrol over interventionen fra terapeut til forældre. Programmet udføres i grupper.

Foreløbige resultater fra pilottestning af behandlingen med 31 familier viser, at effekten er god. Forældre rapporterer om stor effekt, og børnene selv om moderat til stor effekt.

Forældre til op mod 8 børn deltager i 2 workshops á 2 timer, der ledes af to behandlere. Workshops ligger ved interventionsstart og ved starten af 6 interventionsuge. Programmet forløber over i alt 10 uger. Ud over workshops, arbejder forældrene med dem selv og deres barn i hjemmet hver uge med materialet i forældre- og børnemanualerne. Ugentligt sendes meddelelser via sikker mail til forældrene med opfordringer til at gå videre til næste session i manualerne og at dele erfaringer med øvrige forældre.

Formålet med workshops er at klæde forældrene på til selv at kunne varetage interventionen i hjemmet med børnene. Her fokuseres på at styrke forældrenes tro på, at de vil kunne gennemføre programmet med barnet. Workshops gennemføres på baggrund af færdigudviklede PowerPoint shows, og mail beskeder på baggrund af udarbejdet plan. Beskrivelser findes i terapeutmanualen. Disse udleveres efter gennemførelse af træning ved Center for Angst.

Manualerne indeholder informationer og arbejdsark, så barnet lærer at udfordre angstet tanker og handlinger, så angsten overvindes. Manualerne skal bestilles hos Center for Angst. Manualerne ankommer i sæt, med en børnemanual og 2 forældremanualer (til hhv. mor og far).

Programmet er målrettet familier til børn i 1. til 6. klasse, begge inklusive, hvor barnet har moderat angst. Mulige deltagere får information om disse typer problemer via et standardiseret informationsbrev, der kan sendes ud til forældre generelt. Moderat angst vil sige, at barnet har problemer i hverdagen, i en grad så forældrene tænker, at der er behov for støtte og hjælp, men ikke i en grad, så det forstyrrer massivt. Problemerne kan opstå i forbindelse med 2-3 af følgende områder; familien, venner, skolen eller barnets mulighed for at gøre det barnet har lyst til at kunne.

Programmet henvender sig til familier, der ikke tidligere har modtaget kognitiv adfærdsterapi for barnets angst. Det er målrettet følgende typer af angst: separationsangst, generaliseret angst, social fobi og specifik fobi. Hvorvidt programmet er relevant for familien afgøres på baggrund af en visiterende samtale og spørgeskemaer om barnets problematik.

Tidsforbruget til selve interventionen er 1½ time pr familie, hvis interventionen udføres i grupper med 8 familier og to behandlere pr. gruppe. Tidsforbruget til visitationen er ca. 1 times konfrontationstid med forældrene og ½ time til forberedelse og efterbearbejdning.

## Introduktion til materialet

### Børnemanualen



Manualen er udført med fokus på leg og mestring hos barnet. Angsten beskrives som noget, der kan overvindes, og der lægges vægt på, at barnet skal lære samme færdigheder, som alle andre børn. Der anvendes klare farver og billeder af børn i leg.

Manualen består af information, øvelser og arbejdsark. Farvekoder angiver om der er tale om information (almindelig tekst), øvelser (i grå bokse) eller ugens opgaver (turkise bokse).

Børnemanualen er udformet som en skolearbejdsbog med tykt glat papir og spiralryg, så den kan klare almen brug. Den er udfærdiget i et sprog, der er forståeligt for børn i målgruppens alder. De vil dog skulle have hjælp af forældrene til at få emner forklaret. En udførlig forklaring findes i forældremanualen, som forældrene kan læse op af.

#### Uge 8



## Hvor langt er du fra målet?

Er angst stadig et problem?

I den her uge skal du lave et mål-tjek med din mor eller far. I skal også undersøge, om du undgår forskellige tanker, følelser eller situationer, og om du stadig har tankeprogrammer, der fastholder din angst.

#### Formål

- At undersøge, hvor langt du er kommet i forhold til dine mål
- At undersøge, om du stadig undgår på grund af angsten
- At undersøge, om du stadig har tankeprogrammer, der fastholder angsten

# Indhold

FA STYR PÅ angst	5
<b>Uge 1</b>	
Kom godt i gang: Introduktion til kognitiv adfærdsterapi	6
Ugens opgaver	8
<b>Uge 2</b>	
Følelser og følelsesregulering	13
Ugens opgaver	16
<b>Uge 3</b>	
Identifikation af tanker og kognitiv omstrukturering (at tippe tanker)	22
Ugens opgaver	24
<b>Uge 4</b>	
Uhensigtsmæssige og hjælpsomme tankeprogrammer	27
Ugens opgaver	30
<b>Uge 5</b>	
Gradvis eksponering (at gå op af trapper)	33
Ugens opgaver	36
<b>Uge 6</b>	
Gradvis eksponering fortsat (at gå op af flere trapper)	39
Ugens opgaver	40
<b>Uge 7</b>	
At blive bedre til at udholde angstige følelser (Sig PYT! Og gå i mål)	42
Ugens opgaver	44
<b>Uge 8</b>	
Hvor langt er du fra målet? Er angst stadig et problem?	46
Ugens opgaver	49
<b>Uge 9</b>	
Venskaber og at leve et helt almindeligt berneliv	51
Ugens opgaver	53
<b>Uge 10</b>	
Vedligeholdelse af positiv udvikling	55
Livets opgave	58
Oversigt over temaer i bærmanualen	60
Oversigt over arbejdsark	62

Hver uge har fokus på et nyt tema, herunder psykoedukation om angst, følelser og regulering af disse, tanker og omstrukturering, gradvis eksponering, identifikation af strategier, der vedligeholder angst og ændring af disse, samt at vende tilbage til et normalt børneliv.

Der er tydelige angivelser af hvad, der skal udføres i hver uge, og hvilke temaer, der indgår i ugens arbejde.

Ugens opgaver og ugens arbejdsark til brug i gennemgang og øvelser er ligeledes tydeligt angivet via billeder af de anvendte arbejdsark.

## Uge 3

### Kognitiv omstrukturering – at tippe tanker

Du skal nu i gang med at undersøge, om dine drilletanker passer med virkeligheden.

Du skal lære at tippe tanker.

Du skal lede efter viden for dine drilletanker og imod dine drilletanker.

Viden imod bruger du til at finde gode hjælpetanker.

De hjælpetanker, du finder ved at tippe tanker, bruger du til at få styr på angsten.

### Øvelse

Tag udgangspunkt i Arbejdsark 11 'Tanke-tipperen'. Find viden for og imod din drilletanke. Du kan få hjælp af din mor eller far. Find til sidst en god hjælpetanke.



### Ugens opgaver

- Øv at tippe tanker på alle drilletankerne! Udfyld så mange Arbejdsark 11 'Tanke-tipperen' som muligt
- Brug hjælpetankerne i situationer der er svære, og se om angsten falder
- Brug Arbejdsark 7 'Følelsesmåleren' til at måle din angst før og efter du brugte hjælpetanken
- Husk belønning for arbejdet

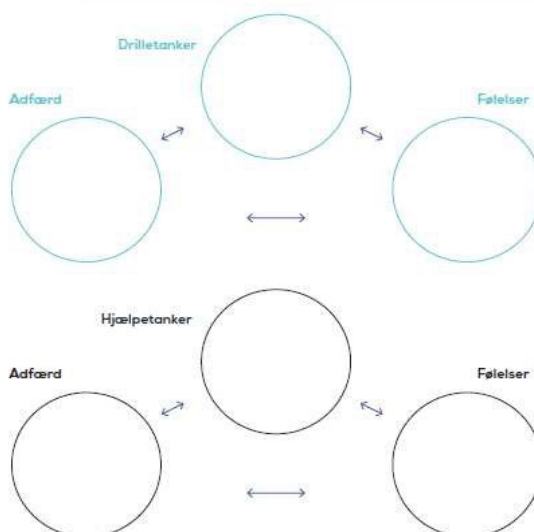


## Uge 3 Arbejdsark 10

### Drilletanker og hjælpetanker

Tanke, følelser og adfærd hanger sammen. Hvis du ændrer tanken, vil det ændre på den måde, du føler og det du gør. Vælg en situation, hvor du var bange – skriv den ned og udfyld trekanten med drilletanker, følelser og adfærd. Tænk over om du kan finde en tanke, der ville have hjulpet dig. En tanke, som havde gjort dig mindre bange. Udfyld trekanten med hjælpetanker, følelser og adfærd.

Situation: \_\_\_\_\_



Ville du være blevet mindre bange, hvis du havde tænkt på hjælpetanken? Kunne du prøve at bruge den næste gang, du kommer i samme situation og se, om den faktisk hjælper dig til at være mindre bange?

## Forældremanualen



Manualen indeholder samme temaer som til barnet, foruden fokus på forældreadfærd og egne tankeprocesser, der vedligeholder angst hos barnet.

Hvert uges tema er angivet i forhold til om det er målrettet forældrene selv eller barnet.

Den nye uge starter med en opsamling af den forløbne uges arbejde og der gives anvisninger på hvordan forældrene skal samle op på det lærte.

I hver uge angives mulige 'bump på vejen' hvor typiske problemer forældre kan møde i udførelsen af det specifikke tema, tages op og behandles. Her gives konkrete anvisninger på hvad forældrene skal gøre for at overvinde de specifikke problemer.

Forældremanualen er udformet på samme måde som børnemanualen. Den består af information og øvelser til henholdsvis forældrene som forældre, og forældrene som behandlere for deres barn. Derudover består forældremanualen af en oversigt over alle temaer i manualerne uge for uge, idekatalog til inspiration til eksponeringsøvelser og masterkopier af alle arbejdsark.

## Indhold

FÅ STYR PÅ angsten - et selvhjælpsprogram	5
Sådan bruger du 'FÅ STYR PÅ angsten - et selvhjælpsprogram'	6
<b>Uge 1</b>	
Til dig, som forælder	9
Til dig, som behandler	14
<b>Uge 2</b>	
Til dig, som behandler	19
<b>Uge 3</b>	
Til dig, som behandler	27
<b>Uge 4</b>	
Til dig, som forælder	32
Til dig, som behandler	36
<b>Uge 5</b>	
Til dig, som behandler	40
<b>Uge 6</b>	
Til dig, som behandler	45
<b>Uge 7</b>	
Til dig, som behandler	48
<b>Uge 8</b>	
Til dig, som forælder	52
Til dig, som behandler	54
<b>Uge 9</b>	
Til dig, som behandler	58
<b>Uge 10</b>	
Til dig, som forælder	62
Til dig, som behandler	63
Oversigt over temaer i forældremanualen	66
Idékatalog	68
Masterkopier af arbejdsark	69

## Hvad er tankeprogrammer?

Tankeprogrammerne er de samme for voksne som for børn. Dit barn skal også lære at finde og skifte sine tankeprogrammer. Nedenfor har vi introduceret uhenigtsmæssige tankeprogrammer på en måde, de fleste børn forstår.

### Hvad skal du gøre

Sig: "Tankeprogrammer er ligesom computerprogrammer – bare oppe i hjernen. De bestemmer, hvad vi tænker og gør. De styrer, hvordan vi forstår det, vi oplever. Nogle programmer holder fast i angsten. Har man sådan et program kørende, skal man skifte det til et, der hjælper én ud af angsten. Så hvis tankeprogrammerne sætter drilletanker i gang og fortæller os, at vi skal passe på, fordi der kan ske noget farligt, får tankeprogrammerne os til at gøre noget for at undgå det farlige. På den måde kommer vi til at holde fast i vores drilletanker om, at verden er farlig, og at vi skal passe på, hvad der sker."

Tag Arbejdsark 12 'Mine tankeprogrammer' frem.



For at lette forældrenes arbejde med at behandle deres barn, er beskrivelserne til forældrene holdt i et direkte børnevenligt sprog, så forældre blot skal læse instruktionen op for barnet.

På samme måde som børnemanualen anvender forældremanualen farvekoder til at vise, om der er tale om information til forældrene (almindelig tekst), hvad forældrene skal gøre i forhold til barnet (grå bokse) og ugens opgaver (turkise bokse).

## 36 Få styr på angsten – forældremanual

### Uge 5

#### Bump på vejen

##### Mit barn bliver for bange

Hvis dit barn bliver for bange, dvs. 9-10 på følelsesmålestre, og undgår et givent trin på trappen, kan det skyldes, at I er gået for hurtigt frem.

##### Gør derfor et af følgende:

- 1) Gå et trin ned af trappen og øv dette trin, til angsten igen er faldet til 0-3.
- 2) Hvis dit barn ikke er bange for trinnet under, find da sammen med dit barn et hjælpetrin, som er lidt sværere end trinnet under, men lidt lettere end det barnet ikke kan. Øv, til angsten er faldet til 0-3 og forbered op ad trappen.

Husk, at det er normalt, at dit barn bliver bange, når han/hun øver sig. Du skal bevare roen og minde dit barn om at regulere sin angst ved at bruge de redskaber, han/hun har til det, så der øves i nye trin.

Sig "Husk din vejteknik/lagkagen", "brug din hjælpemåske", "Hvad gjorde du sidste, som fik din angst til at blive mindre? Gør det igen, jeg ved, at du kan!".

Kig og beløn dit barn for at øve og klare sine trappe-trin.

##### Det går for langsomt

Hvis du og dit barn synes, det går for langsomt, overvej da, om trinene er for små. Når trinene er for små, vil dit barn typisk være mere sin angst til 3-4 på følelsesmålestre. Hvis det er tilfældet, er det svært for dit barn at mærke, at angsten falder. Derfor vil dit barn blive på samme trin, og så vil det endelige mål synes som langt væk.

Juster trappen med større trin og højere angstniveauer, så det går hurtigere. Det er som, når man løber et plastrul: Man kan gøre det hurtigt. Det gør ondt i kort tid. Man kan i stedet gå langsomt og hurtigligt ad. Det gør ondt i længere tid.

##### Howdan finder vi gode trin mod det endelige mål?

Hvis trinene ikke har et samme tema og føler mod samme øverindede mål, kan det blive svært at øve. Så vil du opleve, at dit barn vil miste motivationen for at bevæge sig videre op ad trappen.

Det er meget vigtigt, at alle trin på en trappe har samme tema. Trinene skal ses som små delmål, der alle fører til opbeholden af det øverindede mål. Måske kan man arbejde med et mål pr. trappe.

Brug eventuelt de øvrige trin til at øve ideer og udholdenhed med at løse trappen. Se evt. og så idekataloget til sidst i manualen for mere inspiration.

##### Det virker ikke at bruge trappen

Overvej, om I overnøje at få gode trykkelige sejle, når I går op ad trappen:

- 1) Skubbes øvelsen, før angsten er nået til ubænelig, dvs. 0-2? Hvis ja, så vil dit barn opleve, at situationen var frygtelig og undgå det er den næste uønskede kurve. Dit barn vil derfor være mere bange næste gang, det øves. Husk, at blive i situationen!

##### 2) Øver dit barn på et for lavt angstniveau?

Hvis ja, så mærker dit barn ikke kropsligt at langt komme og gå over helt at dag selv (der hvor angst-kuren vender)

- 3) Får dit barn ikke øvet til at mærke mange gentagelser til at blive overbevist om, at trinnet ikke længere er farligt? Hvis ja, gentag trinnet flere gange med kortere tid mellem hver gang.

Hvis du kan være i tilfældet eller flere af punkterne, så juster og fortsæt!

#### Ugens behandlingssamtale

- Identificer dit barns hjælpsomme redskaber
- Gennemgå Arbejdsark 14 'Hvad sker der, når jeg undgår?'
- Lav en trappe
- Begynd at gå op ad trappen

#### Ugens opgaver

- Fortsæt med at gå op ad trappen
- Husk at tippe alle drilletanker og finde hjælpetanker
- Husk belønninger for at øve sig på trappen og for hvert trin, der klares

#### Ugens opgaver til dig

- Overvej, hvilke udfordringer, I er stødt på, som I vil tale om til Workshop 2
- Del gerne dine erfaringer med trappen med de øvrige forældre

## Terapeutmanualen

Terapeutmanualen beskriver gennemførelsen af behandlingsprocessen i alle detaljer, herunder hvad der kræves for at kunne gennemføre programmet, og hvordan workshops afholdes. Den giver desuden et overblik over alle temaer i forældre- og børnemanualen.

Ud over selve beskrivelser af selve behandlingen indeholder terapeutmanualen et introduktionsbrev, der kan anvendes til information til forældre, for at sikre henvendelse, og en beskrivelse af hvordan visitation til behandling bør foretages. Herunder angivelse af spørgeskema, der kan anvendes og en interviewguide til afdækning af angst og ko-morbide lidelser til brug i en visitationssamtale med forældre, så man sikrer en korrekt visitationsproces.


## Workshopslides

Ved afholdelse af begge workshops anvendes power-point slides, der er udviklet til formålet. De er udviklet så de er lette at anvende af behandlere med et minimum af forberedelse. I træningen gennemgås slides og hvordan de anvendes. Slides udleveres efter at man har deltaget i uddannelsen i at bruge FÅ STYR PÅ angsten ved Center for Angst.

Ved hjælp af slides introduceres forældrene til angst, hvordan den vedligeholdes og afhjælpes. Derudover gives en introduktion til programmets elementer, så forældrene er klædt godt på til at hjælpe deres barn.


KØBENHAVNS UNIVERSITET

### Ros og belønning




- Ros og opmuntring er også belønning
- Når det er rigtig svært for barnet, er ros ikke altid nok.
- Barnet har behov for andre former for belønninger
  - Tur i biografen, et stykke legetøj, at bage en kage eller at vælge aftensmad, alenetid med mor/far, være oppe 30 min længere m.v.
- Der kan også opsamles stjerner til en større belønning.
- Stjerner opnås ved fast definerede opgaver, og "byttes" til belønninger
  - F.eks. 25 point giver en tur i Zoologisk have

Center for Angst  
Institut for Psykologi



KØBENHAVNS UNIVERSITET

### Velkommen til gruppen



I har alle børn, der har problemer med angst

Formålet med de to workshops er, at lære jer om angst hos børn


Hvis I forstår hvad der vedligeholder angst, kan I meget bedre hjælpe jeres barn med at få styr på angsten

Det bliver hårdt arbejde for jer og jeres barn, derfor vil det være en hjælp, at I bruger hinanden i gruppen og deler erfaringer

Vi vil opfordre jer til at dele kontaktoplysninger med hinanden i pausen


Fortæl kort til gruppen:  
Hvad I og jeres barn hedder  
Hvad jeres barn har svært ved

Center for Angst  
Institut for Psykologi



KØBENHAVNS UNIVERSITET


### Opsummering: Hvad kan I gøre?



Husk at:

- Der er børne- og voksen-ting. Delagtiggør kun jeres barn i børneting
- Vis, at I har kontrol, så jeres barn ikke skal bekymre sig om voksening
- Vær en god rollemodel: Udvis selv modig adfærd og undgå undgåelse på egne og jeres barns vegne
- Minimér brug af sikkerhedsadfærd, inkl. telefonopkald
- Lad være at drøfte og diskutere jeres barns bekymringer
  - Fortæl i stedet jeres barn, at I har styr på det
  - Hjælp jeres barn med at fokusere på, at han/hun vil kunne klare situationen, selvom det måske bliver svært

Center for Angst  
Institut for Psykologi



## Grundlæggende forudsætninger for gennemførelse

De grundlæggende forudsætninger for at gennemføre programmet kan deles op i to: kompetencer og logistik.

*Kompetencer.* Behandlere skal kunne foretage en korrekt visitation på baggrund af den udarbejdede guide. Dette indebærer at kunne identificere angstsymptomernes type og sværhedsgrad hos barnet, samt foretage differential diagnostiske overvejelser i forhold til primær problematik. Behandlere skal også kunne identificere sociale risikoforhold, der medfører, at familien ikke ville forventes at kunne blive hjulpet af FÅ STYR PÅ angsten. I forhold til udførelsen af selve interventionen, skal behandlere have et grundlæggende kendskab til kognitiv teori om angst, herunder kunne genkende vedligeholdende mekanismer i de beskrivelser forældre giver af deres egen og deres barns tanker og reaktionsmønstre. Behandlere skal kunne skabe en arbejdsalliance med forældrene, kende til gruppedynamikker og effektivt gennemføre interventioner i grupper. Behandlere skal kunne udføre kognitive adfærdsterapeutiske teknikker korrekt og relevant overfor forældrene i gruppen og besvare spørgsmål vedrørende disse fra forældre.

*Logistik.* Gennemførelse af programmet kræver foruden behandlings- og udrednings kompetencer, logistisk støtte fra arbejdspladsen. Der skal skabes en infrastruktur, hvor familier lærer om tilbuddet og hvordan de henvender sig/henvises til tilbuddet. Spørgeskemaer skal sendes til familien før visitationssamtalen, indhentes og opgøres, tilbagemelding skal gives efter samtalen, grupper skal etableres, lokaler bookes og familier indkaldes. Manualer skal indkøbes og uddeles til forældrene ved første workshop. Ønsker man at vurdere effekten af interventionen, skal samme spørgeskema om angstsymptomer, sendes til familierne efter endt behandling. Disse skal opgøres og resultater noteres. Der skal desuden sættes tid af til behandlere til træning i brug af programmet ved start og løbende til visitation og udførelse af interventionen. Det anbefales, at behandlere danner teams, der sammen udfører flere grupper.

### Træning ved Center for Angst

Behandlere kan være psykologer, eller andre fagprofessionelle med tilsvarende viden om børns normal- og fejludvikling, forældre-barn samspil, og gruppedynamik. Gennem træningen vil disse fagprofessionelle få de nødvendige kompetencer til at kunne gennemføre behandlingen.

Træningen består af 4 undervisningsdage og 5 gange 2 timers supervision i grupper. Temaer på undervisningsdage er 1) Angst: forståelse og visitation, 2) Kognitiv adfærdsterapi: grundlæggende principper, 3) FÅ STYR PÅ angsten: specifikke teknikker og 4) FÅ STYR PÅ angsten: workshops. Supervisionen afholdes før første gruppe iværksættes, så der er mulighed for at drøfte visitationen af sager samt efter henholdsvis første og anden workshop.

For yderligere oplysninger om træningsmuligheder, se vores hjemmeside, eller kontakt os på [centerforangst@psy.ku.dk](mailto:centerforangst@psy.ku.dk)