



Af Regner Hansen, *journalist*
Foto: Lasse Bech Martinussen

Hun arbejder ihærdigt på at komme ud med sit budskab og er blevet belønnet med dette års Forskningskommunikationspris for indsatsen: *Barbara Hoff Esbjørn*, psykologiprofessor og leder af Center for Angst på Københavns Universitet, siger, at der er en manglende kompetence til at spotte og behandle de 5-10 procent af alle børn, som skønnes at have angst.



Ansporet af smerte



Lidt til en side, i vinduespanelet, hænger den så, *Forskning-kommunikationsprisen 2016*. Det er en indrammet æresbevisning, som Barbara Hoff Esbjørn fik overrakt sidst i april af kronprinsesse Mary på vegne af Uddannelses- og Forskningsministeriet.

Vi sidder i hendes relativt undselige kontor på en tredje etage i Institut for Psykologi på Københavns Universitet, der ligger på kanten af Botanisk Have. Det er her, at Barbara Hoff Esbjørn – med titel af professor med særlige opgaver – er leder af Center for Angst.

Det er også her, at hun som ”en klassisk ildsjæl,” som det hedder i prismotiveringen, forsøger at skaffe viden om børn og angst sammen med kollegerne på centret – og at sprede denne viden til relevante faggrupper og andre.

– Noget af det, der ansporer os i vores arbejde, er at opleve den smerte, som børn og forældre går igennem, når børnene er blevet fejlbehandlet, og forældrene er blevet fejlinformet. Det er en ekstrem drivkraft for os, at vi skal have den rigtige viden ud.

Angst blandt børn er efter Barbara Hoff Esbjørns opfattelse et problem, som på samme tid er underbelyst og overset. Hun anslår, at mellem fem og 10 procent af alle børn er plaget af angst. Hun baserer overslaget på en undersøgelse, som centret gennemførte i samarbejde med Børnerådet og på international forskning.

Hun siger, at der er en udbredt misforståelse om, at angst bare er noget, der hører barndommen til, og at det går over af sig selv.

– Der er nogle børn, der lever i et konstant alarmberedskab, og det skal man gøre noget ved.

Hun vurderer, at den manglende erkendelse af angstproblemet også skyldes, at mens børn med udadrettede diagnoser såsom ADHD påkalder sig handling, er det samme ikke automatisk tilfældet med angste børn, som er stille og pligtopfyldende, mens tankerne kører i overdrive.



Hun påpeger, at ud over at børn med angst selv lider, er de en belastning for deres forældre og søskende, og hvis lidelsen er ubehandlet, kan det svække børnenes udbytte af skolegang, og tilstanden risikerer at blive ført med videre med op i voksenlivet og hæmme deres muligheder på arbejdsmarkedet og i privatlivet.

Ufuldstændig struktur

Barbara Hoff Esbjørn mener, at huller i strukturen i Danmark er en stærkt medvirkende årsag til problemerne

med at identificere og behandle børn med angst. Strukturen består i hendes gengivelse i dels et skolerelateret system med Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR) i kommunerne i forhold til børn og unge under 18 år, dels et socialt relateret beredskab i form af såkaldte familiehuse med støtte til familier med sociale udfordringer. Børn med moderat angst er ikke "helt rigtige" i PPR, fordi de har brug for behandling, og de er ikke helt rigtige i familiehuse, fordi der ofte ikke er tale om en familieproblematik. Hertil

kommer, at de ikke er dårlige nok til det psykiatriske system, som primært er indrettet til meget svære tilfælde.

– Vi ved fra vores kontakt med kommuner, at mange børn med angst ikke bliver opdaget i visitationen. Det er mit indtryk, at medarbejderne i PPR ofte er generalister i forhold til børns trivsel og ikke nødvendigvis har et præcist kendskab til angst. Resultatet er, at de måske bruger meget lang tid på lede efter, hvad der plager barnet.

Hun øjner en anden svaghed ved det eksisterende system, nemlig at der i nogle PPR er indsat en samlet ramme på et begrænset antal sessioner til både udredning og behandling.

– Så sker der tit det, at man strækker sessionerne. Der går lang tid mellem dem, og børnene glemmer fra gang til gang. Selv om nogle kommuner tilbyder angstgrupper, er langt fra alle behandlere tilstrækkeligt uddannede.

Om familiehuse siger hun, at medarbejderne er uddannet til at yde familiebehandling og ikke målrettet behandling af barnets angst.

Og hvad der sker, hvis børn med angst ikke bliver hjulpet af PPR, angstgrupper eller familiehuse?

– Ja, så får de lov at passe sig selv. Nogle af dem ryger i psykiatrien, nogle bliver afvist, nogle får medicin, og nogle sidder bare derhjemme, siger Barbara Hoff Esbjørn.

Hvis det skal lykkes at lave om på strukturen vedrørende angste børn, er det ifølge Barbara Hoff Esbjørn afgørende, at psykologer melder sig ind i kampen. Psykologer skal fremhæve betydningen af deres faglighed.

– Det er, som om der findes en opfattelse om, at alle er i stand til at behandle børn med angst. Det er jeg uenig i. Som psykologer har vi en fagligt

specifik baggrund, og vi er rustet til at håndtere de spørgsmål, som der ikke lige findes svar på i en behandlingsmanual. Vi har en opgave med at insistere på, at kvaliteten i behandlingen skal være i orden.

Et godt barneliv

Det var lidt af et tilfælde, at Barbara Hoff Esbjørn fik angst som speciale og endte på Center for Angst. Hun har altid arbejdet med børn og kan godt lide deres umiddelbare tilgang til livet.

Hendes første fritidsjob var med at passe børn, og hun har været spejderleder. Hun overvejede at blive pædagog, men valgte psykologstudiet, fordi det gav mulighed for at komme nærmere forståelser til gavn for et godt barneliv. Hun er optaget af klinisk neuropsykologi, lavede ph.d. om ekstremt tidligt fødte børn og var i børnepsykiatrien, inden hun begyndte at fokusere på angst som felt, da hun fik en stilling som adjunkt på Institut for Psykologi på Københavns Universitet. Her blev hun del af en gruppe, som var begyndt at forske i angst blandt børn.

Center for Angst udfører både grundforskning i fænomenet angst og behandlingsforskning. Forskerne har blandt andet studeret, om det er muligt at overføre nyere teoretiske modeller og behandlingsteknikker fra voksne til børn.

Noget af det, der ansporer os i vores arbejde, er at opleve den smerte, som børn og forældre går igennem, når børnene er blevet fejlbehandlet, og forældrene er blevet fejl-informeret. Det er en ekstrem drivkraft for os, at vi skal have den rigtige viden ud.

– Barbara Hoff Esbjørn, professor, Københavns Universitet

Resultaterne viser, at børnene har uhensigtsmæssige metakognitive antagelser (deres tanker om egne tankeprocesser) på samme måde som voksne, og at de kan have gavn af metakognitiv terapi, så længe denne er tilpasset børn.

– Vi arbejder i metakognitiv terapi med, at de angste børn faktisk kan vælge, hvad de vil gøre med deres tankeprocesser, siger Barbara Hoff Esbjørn.

Børnene lærer at kontrollere deres reaktioner på negative tanker ved at anvende en række metakognitive terapeutiske teknikker. Center for Angst har blandt andet udviklet et brætspil, hvor børnene lærer at håndtere hensigtsmæssige stopregler til at stoppe deres bekymringer.

Hjælp til Selvhjælp

Center for Angst beskæftiger sig også med at udvikle en behandlingsmetode, som er egnet til PPR. Metoden kaldes Hjælp til Selvhjælp, og her lærer angste børns forældre at behandle deres angste børn.

– De angste børn er jo meget tæt på deres forældre, som er det eneste blivende i deres liv. Det er et oplagt valg at give forældre redskaber, så de kan være med til at bekæmpe angsten hos deres børn, siger hun.

Centret har gennemført et pilotprojekt på centret med 17 familier med børn mellem syv og 13 år, som havde moderat angst. Behandlingsforløbet bestod af to workshops på to timer hver og introduktion til den såkaldte Cool Kids-manual, som er et standardiseret kognitivt adfærdsterapeutisk program på 10 sessioner. Dette program fik forældrene ansvaret for og gennemførte én session om ugen i hjemmet med deres barn.

For eksempel øvede de ting med barnet, som barnet var bange for. Forældrene kunne udveksle erfaringer via en Facebook-gruppe. Effekten af hjælp til selvhjælp-projektet var overbevisende, da tre ud af fire deltagende børn blev helt fri for angst.

Barbara Hoff Esbjørn og hendes forskerkolleger er nu parat til at flytte projektet uden for centrets mure og afprøve det i en kommune med familier med børn med moderat angst. Det er muligt at gøre status om et års tid. Projektet omfatter også en undersøgelse af, hvilket sæt af kompetencer der skal til i PPR for at ruste behandlerne til at forholde sig specifikt til børn med angst.

– Det er en nem og ressourcefattig behandlingsmetode, fordi forældrene bliver aktører i behandlingen, siger hun.

Centre rundt om i landet

Barbara Hoff Esbjørn har flere bud på, hvordan håndteringen af angst børn kan forbedres. Det kan lade sig gøre at opfange angst børn tidligere, hvis sundhedsplejersker får mulighed for at bruge et spørgeskema om angstsymptomer som en fast rutine, og hvis læger laver en screening for angst i forbindelse med helbredsundersøgelser af børn. Hun mener, at emnet børn og angst skal indgå i undervisningen af lærere, pædagoger og socialrådgivere. Og når det gælder behandling, vurderer hun, at en udbredelse af hjælp-til-selv-hjælp-metoden i kommunerne vil gavne.

Der vil dog være en restgruppe af børn med angst under alle omstændigheder. Derfor foreslår hun, at der bliver etableret et antal videncentre om børn og angst rundt om i landet.

– Sådanne centre kan stå til rådighed for myndighederne med at yde supervision til PPR-medarbejdere, undervise relevante faggrupper og udvikle behandlingspakker.

Videncentrene vil i kombination med det psykitatiske system kunne klare det meste, siger Barbara Hoff Esbjørn og fremhæver, at der med Center for Angst og Angstklinikken på Psykologisk Institut på Aarhus Universitet er gjort en begyndelse til centrene.

Der er penge at spare, hvis politikerne tænker langsigtet, fremfører hun. Der skønnes at være 140.000 danskere, der lider af invaliderende angst. Hun nævner, at de samlede omkostninger i form af pensioner, behandling og tabt produktion anslås at være på op til 10 milliarder kroner om året.

Altid mere at lære

Barbara Hoff Esbjørn forsøger gennem en række kanaler at kommunikere sin viden om børn og angst ud. I maj sidste år var centret vært for en temadag med deltagelse af over 300 psykologer og andre fagprofessionelle. Hun tager også selv rundt i landet og underviser psykologer og andre faggrupper. Hun skriver artikler i *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, som går ud til PPR, i *Ugeskrift for Læger* og andre fagskrifter.

Hun er modtagelig for henvendelser fra for eksempel psykologer, som finder sammen om et ønske om viden om børn og angst. De kan gerne stille krav til ledelsen om et målrettet kursus, siger hun. De kan til en start selv studere emnet i relevant videnskabelig litteratur, tilføjer hun.

Og her til afslutning på den timelange samtale har hun en appel til sine fagfæller:

– Jeg tror, at det er nødvendigt at ændre kulturen blandt psykologer, således at vi bliver ved med at kræve, at vi skal have adgang forbedring af vores kompetencer gennem hele vores arbejdsliv. ●



Barbara Hoff Esbjørn (f. 1972)

Hun er uddannet psykolog og forsvarede en ph.d.-afhandling om ekstremt tidlige børns psykologiske udvikling ved Københavns Universitet i 2002.

Derpå fulgte klinisk efteruddannelse og arbejde i børnepsykiatrien, inden hun blev ansat ved Institut for Psykologisk Psykologiske Klinik i 2007, først som adjunkt og derpå som lektor. Her var hun med til at opbygge Center for Angst, som hun er leder af.

Hun har haft en afstikker til New York, hvor hun i et år var gæsteforsker om angst i barndommen på New School for Social Research.

Siden september 2014 har Barbara Hoff Esbjørn været professor med særlige opgaver på Institut for Psykologi på Københavns Universitet.

I april modtog hun Forskningskommunikationsprisen 2016 fra Uddannelses- og Forskningsministeriet.