

31.05.2014 - Uønsket Monster på besøg hos Rosa - når bekymringen tager magten

-Indtil for tre måneder siden var Rosa en glad pige på otte år med mod på livet, glad for at gå i skole, elskede at lege med venner, gik op i at spille håndbold og gå til spejder. Når vi vækkede hende om morgenen, var hun næsten altid tilpas, stod op, spiste morgenmad, tog tøj på og cyklede til skole sammen med en af os. Når vi kom til skolen, vinkede hun og fulgtes det sidste stykke med en af de andre fra klassen. At komme hjem til venner og lege var noget hun var rigtig begejstret for. Overnatning hos farmor eller moster har hun altid glædet sig til og opfattet som noget helt særligt rart. Men det har alt sammen ændret sig markant, fortæller Rosas mor, da vi mødes i min klinik.

-Rosa har nu problemer med at sige farvel til os, når hun skal i skole.

Hun græder og kaster op og går på toilettet to-tre gange, inden vi skal af sted. Vi kører i bilen nu, for hun er nødt til at have en spand med, hvis hun skulle komme til at kaste op.

Vi må følge hende ind i klassen, og være der, til hendes lærer kommer, og selv om han hjælper Rosa med at sige farvel til os, er det en grædende pige, der vinker til os. Nogen dage kommer vi slet ikke af sted, fordi hun er så bange og ked af det. Hun siger, hun ikke kan lide at sige farvel til os, at hun savner os, når vi ikke er der. Hun har fået et stort behov for kontrol, og hun kan spørge utallige gange, hvornår hun bliver hentet, hvem der henter hende, og om vi nu husker at hente hende fra skole eller håndbold. Det skal lige siges, at vi altid husker at hente hende.

Når vi kommer hjem, begynder hun at spørge til næste dag, hvem der henter og hvornår. Og selv om vi gang på gang forsikrer hende om, at selvfølgelig gør vi det, bliver hun ved. Det er som om, hun ikke tror på os.

Om aftenen kan det vare timer, før hun sover, og hun vil helst sove i min seng.

Fødselsdag hos sin bedste veninde i lørdags kom hun ikke til.

Hun siger, hun er så trist i kroppen, og at hun er bange for, at der sker noget. Det er bare ikke holdbart mere, og det bliver værre og værre, så vi aner simpelthen ikke, hvad vi kan gøre for at hjælpe hende, fortæller Rosas mor.

I min sidste klumme skrev jeg om, hvordan angst kan have andre navne som bekymring, sorg, forsigtighed, frygt, stress, nervøsitet eller uro. At angst er en helt naturlig følelse, som faktisk hjælper os med at overleve, og som beskytter os, så vi enten kan kæmpe eller flygte, når vi møder en fare. Hvis vi ikke var bange for noget, eller aldrig følte angst, ville vi måske komme til skade. Det er også givet, at angsten kan være motiverende og hjælpe os til at yde vores bedste, når vi skal præstere noget vigtigt, eksempelvis før en eksamen.

Det er endvidere vigtigt at vide, at forskellige angstfænomener indgår som et helt naturligt led i den normale udvikling hos børn. Hos det lille barn især centreret om

adskillelse fra forældrene eller andre nærtstående, og som oftest knyttet til en sund skepsis over for fremmede. Frygt, angst og bekymringer ses hos de fleste børn i perioder i barndommen, og vi ved, at bekymringer i et vist omfang også hører børnelivet til, og at mange af dem forsvinder igen af sig selv.

Hos Rosa er bekymringerne imidlertid forstyrrende for hende i en sådan grad, at det påvirker hendes, og dermed også resten af familiens, hverdag og udfoldelsesmuligheder.

Så inden jeg skal mødes med Rosa, går mor og jeg på opdagelse i Rosas verden for at finde ud af, om der er hændelser eller forandringer, der kan ligge til grund for hendes bekymring, hvor længe det har stået på, og om der kan være noget i familien eller skolen, som kan have udløst bekymringen.

Om der har været oplevelser omkring dødsfald, flytning, skilsmisse, særlig travlhed, familieførøgelse, mobning, problemer i pigegruppen, uhyggeligt tv eller andet. Herudfra får vi talt om effektive metoder og teknikker, der kan hjælpe Rosa og hendes forældre til at få styr på bekymringen, så det ikke mere er den, der skal bestemme over Rosa.

Teknikker, der er tilpasset børn og forklares på en sådan måde, at de er umiddelbart forståelige for barnet.

Næste gang kommer Rosa sammen med mor og far, og vi taler om, at det er rigtig væmmeligt at være bange og om hvad, hun er bange for.

Jeg fortæller Rosa, at hendes mor, far og jeg vil hjælpe hende, så hun igen kan blive glad for at komme i skole, hjem til veninderne og til fødselsdage.

Jeg fortæller også historier om andre børn, der oplever det samme, om hvordan de har det, hvad de har gjort for at løse problemet, og hvad de fandt på, der kunne hjælpe dem.

Vigtigt er det, at Rosa ved, at det ikke er hende, der er problemet, men problemet, der er problemet.

Derfor taler vi om bekymringen som et egennavn, som om det var en selvstændig størrelse med et navn, og ikke noget, der er en del af Rosa.

Når bekymringen således eksternaliseres, er det lettere at få den under kontrol.

Rosa og jeg taler om, hvad vi mon kan kalde den bekymring, der er kommet. Vi betragter den som en uønsket gæst, som både Rosa, hendes forældre og søskende er trætte af at være værter for.

Når Monsteret, som Rosa kalder bekymringen, og tegner som et fælt udseende loddent væsen med skarpe tænder og dårlig ånde, kommer på besøg, laver det en forfærdelig ballade. Det får Rosa til at blive bange og ked af det, gør, at hun får ondt i maven, ikke tør gå i skole eller være sammen med venner. Det får mor og far til at blive stressede, utålmodige og kede af det og lillesøster til at blive sur.

Vi er enige om, at det Monster skal have så lidt indflydelse som muligt, og at Rosa skal vende det ryggen og bede det skrubbe af, når det viser sig.

Rosa skal være blive stærkere end det grimme Monster.

Sammen med mor og far, de vigtige assistenter i kampen mod Monsteret, indfører vi bekymringstid. En tid, hver dag, hvor mor eller far lytter til bekymringerne og forsøger at hjælpe, og at bekymringerne herudover ikke skal have opmærksomhed, men puttes ned i en særlig bekymringskasse, til det bliver bekymringstid.

Ivrigt fortæller Rosa også om, hvad der gør hende glad og om det, hun godt kan lide at gøre.

Da vi er færdige for i dag, ser det ud til, at Rosa er lettet ved udsigten til, at hun igen kommer til at få et liv, hvor det er hende og hendes assistenter, og ikke Monsteret, der bestemmer, hvordan hendes børneliv skal være.

Med sig hjem får Rosa også en bog til at skrive gode oplevelser i. En bog, vi aftaler, hun tager med til næste samtale.