

Kognitiv terapi og veiledet selvhjelp for barn og unge

Mange barn og ungdommer opplever psykiske vansker, og trenger da noen å snakke med. Det er spesielt viktig at det blir gjort noe med de forholdene i hverdagen som bidrar til å gjøre en deprimert eller engstelig, for eksempel hvis man utsettes for mobbing på skolen. For å hente opp dine egne gode resurser og krefter, og for å være en god støttespiller for deg selv, kan kognitiv terapi være nyttig som behandling eller som selvhjelp. Kognitiv terapi kalles også kognitiv atferdsterapi (KAT), fordi det både handler om kloke tanker og konkrete handlinger som kan være til hjelp.

Tankens kraft

Når man opplever vanskeligheter i livet, er det viktig å kunne snakke til seg selv på en måte som åpner for bruk av ens egne ressurser, og for å motta støtte fra omgivelsene. Dette gjelder enten vi er barn eller voksne. I kognitiv terapi fremhever vi betydningen av denne indre samtalen. Spørsmålet er hvordan du kan gi deg selv bekræftelse, støtte, forståelse og trøst så vel som konstruktive råd om hva og hvem som kan være til hjelp for deg i en vanskelig situasjon.

Tankene våre har stor kraft. Urimelig negative tanker er destruktive og fører til grubling og bekymring, som kjennetegnes ved at de samme negative tankene kverner rundt og rundt. Når man har det vondt, kan man begynne å snakke til seg selv så vondt blir verre. Vi mennesker har en tendens til å tro på tanker som kommer igjen og igjen. Men vi må ikke ta negative tanker og følelser for gitt, og la dem bli en sannhet. Vi skal kunne stille krav til kvaliteten i den indre samtalen. Det er særlig viktig å være bevisst på hva vi sier til oss selv når livet går oss imot.

Måten vi tenker om en hendelse på, påvirker altså hvordan vi føler og reagerer på hendelsen. Negative tanker forsterker psykiske vansker. Et eksempel er at barn som er utsatt for mobbing, og som sliter med sosial angst og depressive plager, ofte har mange negative tanker om seg selv, om livet og om fremtiden. De kan få svekket selvfølelse på grunn av det som skjer.

I kognitiv terapi kan de yngste barna bli bedt om å finne et kallenavn på tanker som gjør dem triste, redde eller sinte, for eksempel mobbetanker kontra støttetanker. De kan lære seg til å bli flinke tankedetektiver, som griper fatt i tanker når de dukker opp. Så kan de trene seg i å mestre de vanskelige situasjonene. Barnet er en aktiv medspiller i samarbeidet, i valg av både mål og metoder. Språkbruk og fremgangsmåter legges til rette for barnets alder og utviklingsnivå. Foreldre, lærere og andre voksne benyttes ofte som medhjelpere i dette samarbeidet.

Også de aller minste barna kan ha nytte av samtaler om hvordan de kan snakke mer eller mindre støttende til seg selv, og hvordan de forholder seg til følelser. Det er ofte tilstrekkelig med en viss evne til å tenke over konkrete, praktiske hendelser i hverdagen og til å prøve ut alternative handlemåter. På nettsiden www.kognitiv.no finner du filmer som viser hvordan barn og unge kan gå frem i dette arbeidet.

Det er ofte nødvendig å akseptere tilstedeværelsen av det som er urovekkende, trist og vondt, og anerkjenne bekymring, sorg og smerte. Psykiske lidelser, for eksempel sterkt og svært hemmende sosial angst, kjennetegnes derimot ofte av følelser av skam, selvforakt og skyldfølelse, der man mister seg selv som støttespiller, nettopp når man trenger seg selv som mest. En alvorlig deprimert ungdom kan oppleve seg selv som følelsesmessig tom og energiløs, og føle at ingenting lenger betyr noe. Grubletankene rettes mot nederlag og alt man ikke klarer. Da er det viktig å få hjelp til å kunne rette blikket utover, og ikke isolere seg, men delta i gjøremål som kan gi en opplevelse av mestring og hjelpe en til å gjenvinne følelsen av mening og håp. En gutt eller jente som sliter med psykiske vansker, kan ofte ha svært nådeløse tanker om seg selv og oppleve dyp ensomhet. Spørsmålet i terapi er da om det finnes en vennligere måte å tenke om seg selv på. Lærer du å behandle deg selv mer omsorgsfullt, kan du i større grad bli din egen medhjelper, og det blir lettere å be om støtte fra andre. I terapi med barn er det viktig å undersøke hvordan de voksne rundt barnet kan ta ansvar ved å gi økt omsorg og stimulere til styrket selvfølelse og opplevelse av tilhørighet.

Handling er viktig

I kognitiv terapi er handling en sentral del, der vi er opptatt av hva du konkret kan gjøre her og nå for å få det bedre. Her er det viktig å bli bevisst på hvordan noen handlinger bidrar til at problemene opprettholdes, for eksempel dersom du unngår fryktede situasjoner eller isolerer deg fra andre. I terapien legger vi vekt på en systematisk innlæring og utprøving av ferdigheter. Disse ferdighetene kan være knyttet til områder som mestring av sosiale situasjoner, forståelse for og håndtering av vanskelige følelser, selvhverdelse og problemløsning. I mange av de kognitiv

atferdsterapeutiske programmene får foreldre og lærere trening i ferdigheter som de i sin tur benytter for å stimulere barnets vekst og utvikling.

I kognitiv terapi er det altså ikke nok å bare snakke om ting. Det kreves også handling, med litt hjelp og støtte i å utfordre det som er vanskelig. Typisk for tilnærmingen er at du får konkrete hjemmeoppgaver. Det kan være å legge merke til tanker og følelser i gitte situasjoner, besøke noen, ta ordet i skoleklassen, eller utsette deg for bestemte angstfylte situasjoner og utforske dem. Et annet kjennetegn er at behandleren typisk er åpen, aktiv og engasjert, og ofte raus med innspill om hva som har hjulpet andre – enten det nå dreier seg om søvnvansker, spiseproblemer, sengevæting, sosial angst, tvangslidelse, atferdsvansker, konsentrasjonsvansker, ettervirkninger etter traumatiske hendelser eller problemer med å finne seg til rette på skolen.

Hjelp til selvhjelp

Fastlåsheten forbundet med psykiske vansker er blitt sammenliknet med tømmerstokker som har blitt en diger kvase. Dyktige tømmerfløtere ser hvilke tømmerstokker som hindrer flyten, og fjerner dem for å få bevegelse. Slik samarbeider barnet, familien og terapeuten i terapien om å finne tiltak som er egnet til å løse opp i flokene og skape ny fremdrift. Sammen kartlegger vi barnets eller ungdommens ressurser og muligheter for støtte i dets nettverk, og du lærer deg verktøy og teknikker som bidrar til psykisk helse og problemløsning. Målet for terapien er at du skal bli din egen terapeut. Det finnes et ordtak i kognitiv atferdsterapi: *Vi vil ikke gi folk fisk, men fiskestang*. Man har et positivt og ressursorientert bilde av at mennesker er i stand til å hjelpe seg selv.

Mange vil nok oppleve tiltakene i denne terapeutiske tilnærmingen som «common sense», og det er positivt – kognitiv atferdsterapi er nettopp et forsøk på å sette sunn fornuft i system. Tiltakene, som bygger på utviklingspsykologisk kunnskap og vitenskapelig forskning om hva som hjelper for ulike problemer, utprøves systematisk i terapien, slik at de egner seg for den enkelte. Det kreves gjerne mye øving for barnet og familien for at de skal kunne anvende kunnskapen og metodene i sin egen hverdag. Tilsvarende trenger terapeutene solid opplæring i det kunnskapsgrunnlaget som metodene bygger på, og tilstrekkelig mengdetrening i anvendelsen av dem.

Terapiforskning viser gode resultater for kognitiv terapi for barn og ungdom, og det finnes mye nyttig litteratur om både behandling og veiledet selvhjelp. På nettsiden www.kognitiv.no er det mer informasjon om tiltak for barn og unge.