

Kort om psykologisk forskning

Er psykoterapi for børn?

Lars Rasborg

Cand.Psych., Specialist i klinisk børnepsykologi, praktiserende psykolog i København, Danmark.

post@lrpsykolog.dk

Psykoterapi anses for at være den mest dybtgående form for psykologisk hjælp, for børn og voksne. Måske er det mere virkningsfuldt, hvis børn i stedet får hjælpen af deres omsorgspersoner i hverdagen?

De omfattende udviklingsvanskeligheder, som kendetegner det svigtede barn, kan sædvanligvis forstås ud fra barnets historie med sine omsorgspersoner. Det samme gælder for afgrænsede vanskeligheder hos det ellers normalt udviklede barn. Spørgsmålet er derfor nærliggende, om løsninger også bedst kan skabes i omsorgsrelationen? Det vil sige ved, at psykologen vejleder omsorgspersonerne i at give en terapeutisk hjælp i levemiljøet, i stedet for at have barnet eller familien i psykoterapi.

Blandt børnepsykoterapeuter er der bred enighed om, at indsatsen for børn må inddrage deres omsorgspersoner, fordi børn er afhængige af dem. Men der er mange måder at gøre det på. Et mere klassisk syn repræsenteres ved Bjørg Røed Hansen (2012), som nævner, at individuel psykoterapi med børn i dag har et gammeldags præg, men mener, at metoden kan supplere andre metoder, der henvender sig til forældrene og andre rundt om barnet. Der er i dag mere almindeligt at arbejde med familien, som i Somatic Experiencing, Theraplay, udviklingsstøttende samtaler (Øvreeide) og flerfamilieterapi (Asen) (se f.eks. Hart & Bentzen, 2013).

Hvad er indre problemer, andet end resultatet af ydre belastninger, som har bestået længe nok til at være blevet indre?

I en nyligt publiceret artikel (Rasborg, 2014b) tager jeg et nyt skridt og foreslår, at det i mange tilfælde er at gå en omvej, når man arbejder med barnet eller familien, og at det kan være bedre alene at rette indsatsen mod omsorgspersonerne. Jeg baserer mig på egne, terapeutiske erfaringer med omsorgssvigtede, utrygt tilknyttede børn, der er anbragt i miljøterapi uden for hjemmet, og som i nogle tilfælde desuden går i psykoterapi. Desuden inddrages erfaringer med hjemmeboende, normalt udviklede børn, der har afgrænsede vanskeligheder.

Artiklen bygger på mine bøger om miljøterapi med børn og unge (Rasborg, 2007; 2013 og 2014a) og om rådgivning af normalt udviklede børns forældre (Rasborg, 2009). Det er et gennemgående synspunkt, at pædagogiske metoder ikke er velegnede, hverken for omsorgssvigtede børn eller for sunde børn, der er belastede af afgrænsede udviklingsproblemer. Pædagogiske metoder vil ændre barnet, for eksempel fra at bryde ind i andres leg, til at spørge, om det må være med. De fremkalder derfor meget ofte kamp eller overtilpasning hos svigtede eller sunde, men belastede børn. I bøgerne udvikler jeg på baggrund af erfaringer særlige varianter af spejling, der fremmer både den voksnes og barnets egen forståelse af adfærden, før ændringer kan forventes. Og jeg udvikler varianter af jeg-støtte, der for eksempel guider barnet ind i legen med andre, i stedet for at stille pædagogiske krav om at spørge om lov til at være med, som det blot kæmper imod eller kun kortvarigt lever op til.

Problemer udviklet i omsorgsrelationen

Indenfor psykoanalytisk psykoterapi er der tradition for at anbefale, at *ydre* belastninger i barnets hverdag, som for eksempel drillerier i skolen, løses af de personer, som er omkring barnet i hverdagen (i eksemplet: lærere og forældre). Det er *indre*, psykiske problemer, som kan give anledning til psykoterapi. Fra et nutidigt relationelt standpunkt kan man imidlertid spørge: Hvad er indre problemer, andet end resultatet af ydre belastninger, som har bestået længe nok til at være blevet indre?

Historien om Adam kan illustrere dette. Hans forældre henvendte sig til mig, fordi han trivedes dårligt i skolen på grund af drillerier. Alle troede ellers, at skolen havde fået løst problemet, men det var genopstået, og denne gang var det ikke lykkedes for skolen at løse det.

Adams forældre havde en fornemmelse af, at problemet stak dybere, og derfor opsøgte de psykologisk rådgivning. I vore samtaler udvikledes den tanke, at Adam måske var et let offer for drillerier, fordi han generelt havde svært ved at hævde sig over for andre. Forældrene beskrev sig selv som ambitiøse, både på egne, Adams og hans søsters vegne. De havde en fornemmelse af, at Adam var utilfreds med mange af deres krav til ham, men at han, i modsætning til sin søster, ikke turde sige dem imod.

Anskuet sådan havde den ydre belastning, drillerierne i skolen, baggrund i en ydre belastning i hjemmet, som Adam 'tog med sig' hen til skolen, og som dermed var blevet indre. Dette kan pege på, at der findes problemer, som ikke er *enten* ydre *eller* indre, men som både har en 'ydside' og en 'inderside'. Hvis det er sandt, forekommer der at være brug for også at kunne samle de to interventionsformer: afhjælpning i det daglige miljø og psykoterapi i én og samme hjælp.

Det er netop, hvad man gør, når omsorgspersonerne anvender spejling og jeg-støtte. Forældrene retter opmærksomheden mod barnets indre verden (som psykoterapeuten ellers gjorde), og mod den ydre verden, som både barnet og de selv er en del af.

Spejlingen retter opmærksomheden mod barnets indre verden. Adams forældre spejlede ham, idet de blandt andet sagde: «Måske bliver du drillet, fordi du ikke siger noget igen. Og måske siger du ikke noget igen, fordi vi har lært dig at gøre, som vi siger, selv om du måske har lyst til at sige: 'Nej!'» Forældrene foreslog med denne spejling, hvilke erfaringer, følelser og tanker, der kunne ligge bag Adams adfærd og gøre den meningsfuld. Spejling kan inspirere barnet til at reflektere over sig selv, og dermed virker metoden mentaliserende. Spejlingen er et udsagn, ikke et spørgsmål. Den stiller derved ingen krav om et svar eller om at ændre sig, hvilket svarer til, hvordan en mor spontant kan tale til sit spædbarn om den formodede indre tilstand, for eksempel når barnet er overtræt og græder, men ikke kan finde ro til at falde i søvn.

Senere, efter mange flere og andre spejlinger, begyndte Adam at udtrykke kritik af forældrene for deres mange krav, og der skete ændringer der hjemme. Derefter begyndte forældrene at give Adam jeg-støtte ved blandt andet at foreslå, hvordan han kunne reagere, når han blev drillet i skolen. Det er en variation af jeg-støtte. I sin grundform ses metoden tydeligst i forældres spontane adfærd, når de tager ansvar over for deres lille barn ved at tage det i hånden og for eksempel sige: «Kom! Nu skal vi ud og børste tænder!» og med enkle anvisninger guider barnet igennem processen.

Meningsfuld hjælp

Når hjælpen gives i omsorgsrelationen, kan barnet få den når som helst og i tæt forbindelse med, at vanskelighederne viser sig. I psykoterapi må barnet derimod nøjes med et antal ugentlige samtaler,

og det skal kunne overføre udbyttet af samtalerne til hverdagen. Hjælp fra omsorgspersonen ser endvidere ud til at være mere meningsfuld, end psykoterapi, særligt for svigtede børn (hvilket Adam ikke var), fordi de ofte ikke selv oplever, at de har et problem og derfor ikke ønsker psykoterapi.

I en norsk sammenhæng kan det tilføjes, at den *miljøterapi*, som spejling og jeg-støtte er metoder i, er et alternativ til Erik Larsens miljøterapi (2004), der gør organisationen til terapeuten, og til Finn Skårderud og Bente Sommerfeldts miljøterapi (2013), der anvender undrende spørgsmål i stedet for spejling, og som ikke omtaler metoder af jeg-støttende art.

I min forskning har jeg været optaget af at formulere en miljøterapi, der er anvendelig, når børn ikke er i stand til at undre sig, for eksempel fordi de er for uudviklede eller belastede. Her tilbyder spejling dem noget mere, i form af forslag til, hvordan deres adfærd kan forstås, som eksemplificeret i forhold til Adam. Jeg har desuden været optaget af, at børn, der er præget af modvilje eller kaos, ud over spejling, har brug for en jeg-støtte, hvor den voksne tager ansvar for, at alting går godt. Endelig har jeg været optaget af, at metoderne både kan anvendes af pædagoger og lærere i forhold til omsorgssvigtede, anbragte børn, og af forældre i forhold til deres sunde børn med afgrænsede problemer.

Behandling i omsorgsrelationen

- Børns psykosociale udviklingsproblemer er sædvanligvis udviklet i relationen til deres omsorgspersoner, det vil sige som følge af ydre belastninger.
- Den traditionelle skelnen mellem ydre belastninger og indre (internaliserede) problemer bør i mange tilfælde erstattes af en skelnen mellem ydersiden og indersiden af det selvsamme problem.
- I mange tilfælde er det mere effektivt, når psykologen støtter omsorgspersonerne i at hjælpe barnet i hverdagen, end når psykologen hjælper barnet direkte, for eksempel i individuel psykoterapi eller familiebehandling.
- En effektiv hjælp består af spejlinger, der er renset for spørgsmål og som giver forslag til, hvordan barnet kan forstås, og jeg-støtte, der guider barnet gennem hverdagen, så den går godt.
- Spejling og jeg-støtte er ikke nye metoder, men velkendte i omsorgen for spædbarnet. Jeg-støtte er dog tydeligst i forældres hjælp til småbørn, så de ikke kommer galt afsted.

Hansen, B. R. (2012): *I dialog med barnet – intersubjektivitet i udvikling og i psykoterapi*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Hart, S. & Bentzen, M. (2013): *Jagten på de nonspecifikke faktorer i psykoterapi med børn*. København: Hans Reitzels Forlag.

Larsen, E. (2004): *Miljøterapi med barn og unge. Organisasjonen som terapeut*. Oslo: Universitetsforlaget.

Rasborg, L. (2007): *Miljøterapi med børn og unge*, 2. udg. København: Akademisk Forlag.

Rasborg, L. (2009): *Sunde børns problemer*. København: Akademisk Forlag.

Rasborg, L. (2013): *Miljøterapi i gruppe og organisation*. København: Akademisk Forlag.

Rasborg, L. (2014a): *Spejling og jeg-støtte. Metodeoversigt*. København: Psykologi, Tekst, Billede.

Rasborg, L. (2014b): Milieu therapy for neglected children: Treatment in a caring relationship, *International Forum of Psychoanalysis*, <http://dx.doi.org/10.1080/0803706X.2014.936504>

Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2013): *Miljøterapi*. *Mentalisering som holdning og handling*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.