

- Det e itj så gæli som æ trur!

Forebygging på kommunenivå er effektivt, viser Tore Aune i sitt doktorgradsarbeid. Tiltak rettet mot elever, lærere, foreldre og helsesøstre hjalp barn med sosial fobi til større mot og mestring.

TEKST:

Nina Strand

PUBLISERT 5. oktober 2010



BAKGRUNNEN: Å oppdage barn i risikosonen er avgjørende, men barna som sliter blir ofte ikke sett, sier Tore Aune.

Foto: Arne Olav L. Hageberg

På Psykologikongressen i Oslo i august ble Aune belønnet med tittelen Årets doktorgrad 2009. Han kvitterte med en sprudlende forelesning som gir grunn til optimisme: Forebyggende tiltak på kommunenivå hjelper barn med sosial angst.

«Bare en av ti som tilfredsstiller kriteriene for en sosial angstlidelse, mottar behandling.»

Det var ikke fritt for at Aune møtte skepsis da han ville forske på dette temaet. God forskning krever kontrollgrupper. Men hvordan skulle han kunne sammenligne en kommune som fikk tiltak, med en som ikke fikk? Aune lette, og fant to kommuner i Trøndelag som var sammenlignbare når det gjaldt befolkning, utdanningsnivå, økonomi osv. Og forskningen hans var solid nok, viste det seg. Resultatene ble publisert i høyt rangerte internasjonale tidsskrifter.

Blir ikke oppdaget

Sosial angst legger seg som en klam hånd over hjernen, og lammer vurderingsevne og persepsjon. Det er en lidelse som stjeler voldsomt med oppmerksomhet og kraft.

– Tenk deg å sitte der på pulten og bare være opptatt av hva de andre tenker om deg. Det viser seg at en av tre med skolevegring har sosial fobi, forteller Aune.

Prevalensen for sosial angstlidelse blant voksne ligger mellom 7 og 14 prosent. Blant barn og unge er den mer usikker. Men bare en av ti som tilfredsstiller kriteriene for en sosial angstlidelse, mottar behandling. Når barn eller ungdom kommer til behandling, er det ofte fordi det har utviklet problemer i tillegg, som rus, depresjon eller atferdsvansker.

Aune fattet interesse for denne gruppa da han jobbet i PPT tidlig i yrkeskarrieren.

– Dette er de stille, tilbaketrukne barna som ikke skaper problemer for andre enn seg selv. De har nedsatt funksjonsevne som følge av angsten, men omgivelsene oppfatter ikke hvor mye de sliter, sier han.

I ungdomsskolen skjer det ofte en endring som gjør at barna blir oppdaget. Noen, særlig jentene, får depresjon. Andre, særlig guttene, utvikler atferdsproblemer. Det viser seg at 40 prosent av barn med ADHD har en angstlidelse.

Tiltak i kommunen

Doktorgradsarbeidet tok utgangspunkt i 1750 barn i 6. til 9. klasse i to Trøndelag-kommuner. En kartlegging før tiltak ble satt i verk, viste at 4,9 prosent hadde sosial angstlidelse. Blant dem var det dobbelt så mange jenter som gutter.

De forebyggende tiltakene ble rettet både mot alle elevene i klassen og mot nettverket rundt dem. Foreldre, lærere, helsesøstre, fastleger, PPT, sosialkontor og barnevern fikk undervisning. Det ble laget informasjonsbrosjyrer og et nettsted med informasjon. Elevene fikk også undervisning, og jobbet i tillegg med arbeidsoppgaver og øvelser. De kunne for eksempel ta utgangspunkt i det å grue seg til å delta i en bursdag. «Det er itj så gæli som æ trur,» sa en av ungene etter en slik øvelse.

Ett år etter disse tiltakene gjorde Aune en ny undersøkelse i kommunen. Sammenlignet med kontrollkommunen, var det færre som hadde utviklet sosial angstlidelse. Det var også en reduksjon av symptomer blant de fem prosentene som strevde med sosial angst.

Dette gir spennende perspektiver, mener Aune.

Greier vi å gi barn med sosial angst tidlig hjelp, kan vi i mange tilfeller hindre at de utvikler større problemer senere i livet, sier han. – Rett hjelp til rett tid er viktig for det enkelte barnet. Og i samfunnsperspektiv er det store ressurser å spare for hvert barn som får hjelp før problemene utvikler seg i mer alvorlig retning.

TORE AUNE

Psykologspesialist ph.d. Psykologisk institutt, NTNU, Bufetat Trøndelag Nord.

Forsvarte 26. juni 2009 sin avhandling Prevention of Social Anxiety in Older Children and Young Adolescents for phd.-graden ved NTNU Trondheim

Kontakt tore.aune@svt.ntnu.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 10, 2010, side 954-955

TEKST:

Nina Strand, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening