



NÅR BEKYMNING ELLER TRISTHED FYLDER FOR MEGET

Målgruppe

Indsatsen retter sig mod børn og unge i alderen 12-17 år, der skønnes normalt begavede, og med symptomer på generaliseret angst, separationsangst, specifik fobi og social fobi i mild til moderat grad og subklinisk til mild depression.

Børn/unge med kendt og velbehandlet ADHD og autisme kan inkluderes.

Manualiseret behandling

Som udgangspunkt bygger indsatsen på kognitiv adfærdsterapi og evidensbaserede metoder til behandling af angst og depression. For at målrette behandlingen til børn og unge med behov for behandling på trin 2 har STIME tilpasset de anvendte metoder.

Behandlingen er manualiseret og varetages af kommunale STIME-behandlere, der undervises, superviseres og rådgives af psykiatriens STIME-medarbejdere.

Manualen er primært inspireret af Jill Ehrenreich-May's 'Unified Protocols for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescents' (Ehrenreich-May, 2018, a og b) og tilpasset en kommunal kontekst med inddragelse af netværk og læringsmiljø.

Den transdiagnostiske tilgang sigter mod at behandle fælles underliggende faktorer på tværs af forskellige angstlidelser og depression. Tilgangen bygger på teori og evidens om emotioner og vanskelighed med emotionsregulering (Gross (ed), 2014, Ehrenreich-May & Chu, 2013) og er afprøvet på børn og unge med lovende effekt (se fx gennemgang af evidens i Halliday & Ehrenreich-May, 2020). Tilgangen nyder bred forskningsmæssig opbakning og interesse (Arendt og Rosenberg, 2021).

Det transdiagnostiske perspektiv, hvor fokus er på de fælles faktorer ved angstlidelser og depression, fx vanskeligheder med emotionsregulering, har været vigtigt for de kommunale behandlere. De børn og unge, de møder, fremstår nemlig ofte med både bekymring og tristhed eller tegn på angst og depression. Billedet kan ændres over tid, fx kan social fobi udvikle sig til en depression, eller en specifik fobi kan udvikle sig til en mere generaliseret angst. Det giver derfor god mening, at behandleren fokuserer på at tilegne sig én frem for flere behandlingstilgange (se fx Arendt og Rosenberg, 2021).

Behandlingsforløb

Grundforløbet strækker sig over cirka tre måneder og består af seks samtaler, hvoraf nogle samtaler kan deles op i to. Det er muligt at udvide med op til to ekstra samtaler og et netværksmøde, og cirka fire uger efter forløbets afslutning er der desuden mulighed for en boostersamtale.

Forældrene deltager hver gang, men i dele af samtalerne arbejder barnet/den unge alene med behandleren. Mellem samtalerne øver barnet/den unge sig på det, der er gennemgået i samtalerne.

I gennem forløbet får barnet/den unge vejledning og redskaber, der skal skabe en større bevidsthed om og bedre håndtering af svære tanker og følelser. Målet er, at hverken tristhed eller bekymringer kommer til at fylde for meget og i høj grad påvirke barnet/den unges dagligdag.

Hvis det vurderes relevant, kan barnets/den unges læringsmiljø få vejledning i, hvordan det bedst muligt kan understøtte behandlingen. Dette sker så vidt muligt sideløbende med forløbet.



Referencer

Arendt, M. og Rosenberg, N.K. (2021) (red): Kognitiv adfærdsterapi på tværs. Transdiagnostiske problemer og metoder. Hans Reitzels Forlag.

Ehrenreich-May, J. et al (2018a): Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in children and adolescents: Therapist guide. Oxford University Press, New York, NY.

Ehrenreich-May, J. et al (2018b): Unified protocols for transdiagnostic treatment of emotional disorders in children and adolescents: Workbook. Oxford University Press 2018.

Ehrenreich-May J. & Chu, B. (ed) (2013): Transdiagnostic Treatments for children and Adolescents. Principles and Practice. Guilford Publications.

Gross, J. (ed) (2014): *Handbook of emotion regulation. 2. Edition.* The Guilford Press. New York.

Halliday, E. & Ehrenreich-May, J. (2020): *Unified protocol for transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children and Adolescents.* I Friedberg & Nakamura (ed): Cognitive Behavioral Therapy in Youth: Tradition and Innovation. Humana Press.