

Symptomernes funktion

Sofie Münster, psykolog
Cand.psych., cand.scient.pol.



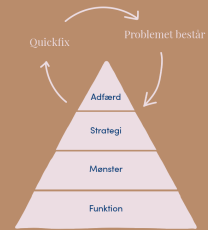
1

Dagens modul



- Hvordan kan vi forstå symptomer?
- Følelsesreguleringsprofilen
- De 6 følelsesreguleringsstrategier
- Hvorfor kan det være svært at kende forskel?

2



3

Det vi ser som problemet,
er ikke problemet

nordic parenting

4

Det vi ser som et problem,
er i virkeligheden barnets
løsning på et problem

nordic parenting

5

Find derfor altid ud af, hvem
der egentlig har et problem

nordic parenting

6

Hvis problem er det?

- Hvem har størst motivation for at gøre noget ved problemet?
- Hvis ikke vi er meget motiverede for at gøre noget ved problemet, sker der ikke nogen forandring

nordic.parenting

7

Symptomernes funktion

For at forstå et barns strategier, skal vi afkode barnets symptomer som mere end bare et signal om, at der er noget galt.

Vi skal lære at forstå symptomer som barnets løsning på et problem.

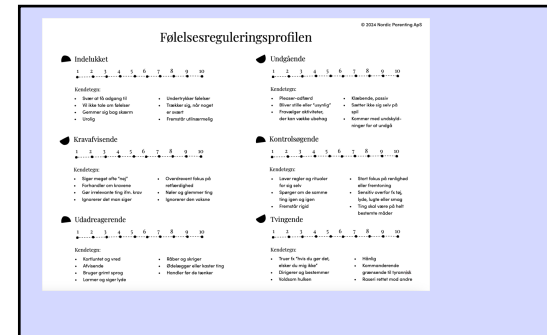
At et symptom på den måde har rod i en vigtig funktion betyder, at vores kamp for at reducere symptomet altid vil være klide til en frygt for at miste noget hos barnet. Og derfor er det helt uundgåeligt, at de kæmper imod.

I stedet for at bekæmpe symptomerne, skal vi lytte til, hvad de fortæller os.

Deres vigtigste rolle er, at være en døråbning til barnets inderside og en invitation til at træde indenfor.

PRO

8



9

Overregulering	Underregulering
Funktionen bag: Fordi barnets strategi har rødder i en utilstrækkelig kontakt - nogle gange er det blevet mødt af en anden eller af minimerede følelser, holde dem inde eller kæmpe imod dem. Målet med at undgå at blive konfronteret med følelsen af afvisning, gør det muligt at opretholde troen på, at andre stadig vil være der for dem.	Funktionen bag: Fordi barnets strategi har rødder i en utilstrækkelig kontakt - nogle gange er det blevet mødt af en anden eller af minimerede følelser, holde dem inde eller kæmpe imod dem. Målet med at "fælde" hjælp er at blive set. De mange følelser kan skabe kaos i barnet, og derfor reguleres det indre kaos ofte ved at forsøge at skabe ydre forudsigelighed.
Har brug for: • At forældre tilpasser deres respons, så de nærmer sig det sørbare meget langsomt. • At forældre hjælpes til at se bag om den smerte, indelukket og afvisende opførsel, og lærer at møde den oftest frem for at trække sig eller overdøse barnet med ord. • At forældre ikke forstærker oplevelsen af, at barnet er isoleret ved at sende det væk.	Har brug for: • At forældre lærer at vise barnet tilid til, at der kan være de svære følelser. Hvis de voksne glæmmer, hvor meget barnet kan glæmme barnet det også selv. • At forældre får hjælp til at normaliserer de svære følelser, så de bliver mere håndterbare og fornuftige. • At forældrene lærer at stoppe med at samarbejde med barnets symptomer.

10

Forebyggelse	Håndtering
Forebyggelse: Forebyggelsestrategier er helt grundlæggende barnets forsøg på at skabe en virkelighed, hvor det kan undgå at blive røget i den indelukket strategi. Gør barnet det ved at minimere interaktionen med omgivelserne og ved at holde sig fra livet, mens det med sine undgåelsestrategier forsøger at holde sig væk fra situationer, hvor det kan stå noget uforudset.	Håndtering: En håndteringsstrategi er barnets måde at protestere over en nært forestående situation, som det har dårlige erfaringer med. Det er barnets måde at sige "nej" på. I den kravafvisende strategi gør barnet det ved at bestemme over sig selv, mens det i den kontrolsagende, gør det ved at forsøge at bestemme over eller styre andre.
Brandslukning Når barnet er i "brandsluknings-møde", er det fordi arousal er høj. Barnet føler sig så meget trængt op i en krog, at det kun har de allerstærkeste kontrolstrategier til at trække på. I den udadreagerende spor, at det samler handelen op og gør til angreb, og i det tvingende spor, at det forsøger at tvinge andre til at rette ind så forudsigeligheden kan genetableres.	

11

Overblik over strategier		
	Overregulering	Underregulering
Forebyggelse	Indelukket	Undgående
Håndtering	Kravafvisende	Kontrolsagende
Brandslukning	Udadreagerende	Tvingende

12

De 6 strategier: Indelukket

Denne strategi er en **forebyggelsesstrategi** og et værktøj til at holde følelser nede. Ved ikke at gå ind i kontakten, trække sig eller fremstå lidt utilnærmelig, kan barnet nemmere slippe for at forholde sig til de sårbare følelser. Barnet svarer fx i få ord ("fint nok" eller "det ved jeg ikke"), og så er det trækker sig, fx ved at løbe væk eller forlade situationen, når noget er svært. I kontakten med et indelukket barn, kan man som voksen enten komme til også at trække sig fra barnet - måske fordi man ikke føler, at man rigtigt kan få kontakt - eller selv begynde at tale en masse. Når vi skal møde indelukket barn afstemt, kan vi anerkende barnets behov for få ord og for at trække sig. Vi kan være stille sammen, og gennem vores stille nærvær fjerne presset fra at sige en masse.

13

De 6 strategier: Kravafvisning

Den kravafvisende strategi er en **håndteringsstrategi**, og kan være det overregulerede barns forsøg på at tage kontrol over situationen, og er derved en vej til at skabe forudsigelighed for barnet. Tit kan det dække over, at barnet kan føle sig sårbar, udstillet eller utilstrækkelig i forhold til de stillede krav, og så er det bedre at "glemme" eller ignorere dem, blive urolig, fjolle, "blive træt" eller kæmpe imod dem. I kontakten med et kravafvisende barn, kan man ofte enten komme til at blive lidt rigid og "sætte hårdt mod hårdt", eller gå med på et forhandlingsspor, hvor man diskuterer eller bruger tid på at argumentere. Vi kan møde kravafvisningen afstemt ved at tage hånd om barnets behov for forudsigelighed. Vi kan med fordel trække os lidt, så barnet får en fornemmelse af selv at styre situationen. Hvis vi løser behovet for forudsigelighed, behøver barnet ikke at skabe den selv.

14

De 6 strategier: Udadreagerende

Denne strategi er en **brandslukningsstrategi**, når det hele bliver for meget. Den tjener to formål på samme tid, nemlig både afledning og kontakt. Barnet, der ikke vil tage sko på selv eller stoppe med at spille computer, taler fx enormt grimt til os, og pludselig er vi mere optagede af at sætte grænser end af sko og computerspil. Kontakten mellem os bliver mere intens. Vi tænder ind, og det føles paradoksalt nok rart, fordi vi er 100 % til stede. Samtidig bliver hele situationen også et værn imod følelsen af afvisning, fordi det jo var barnet, der afviste os først. I kontakten med et udadreagerende barn kan man nemt komme til at overtage deres strategi. Man bliver sur, skælder ud og irrettesætter for meget og for hårdt. Når vi skal møde den udadreagerende adfærd afstemt, kan vi være opmærksomme på ikke at vedligeholde barnets fortælling om, at det kun har sig selv fx ved at sende det væk. Det kræver typisk, at vi har en vældig god indsigt i vores egne trigger, så vi kan regulere dem uden at lade vores respons styre af dem. Et barn tager ikke imod vores invitation til regulering, hvis det kan mærke, at vi inderst inde synes, at det er irriterende.

15

De 6 strategier: Undgående

Denne strategi er en **forebyggelsesstrategi**, der fungerer som et værktøj til at slippe for svære, uhåndterbare eller ligefrem overvældende følelser. Og her er det nemmeste jo at sørge for, at man slet ikke udsætter sig selv for de svære situationer. Det kan helt holde sig væk fra de svære kontekster rent fysisk, eller det kan gøre sig selv "usynlig". I kontakten med et barn, der undgår, kommer man som voksen nemt til at understøtte adfærden. Forældre taler måske for barnet, som ikke selv tør sige noget, eller skriver sedler til barnets lærer om, at barnet ikke er tryk ved at fremlægge. Alt sammen for at passe på barnet. Når vi skal møde undgåelsen afstemt, skal vi gøre det modsatte. Vi skal i gradvise små skridt "forstyrre" barnets undgåelsesstrategier, så det gradvist erfarer, at det godt kan klare de svære situationer.

16

De 6 strategier: Kontrolsøgende

Når barnet med de mange følelser ikke kan undgå de svære situationer, vil ofte forsøge at kontrollere dem så meget som muligt. Dette er derfor en **håndteringsstrategi**, hvor barnet prøver at skabe så meget forudsigelighed som muligt. Strategien bruges ofte af børn, der oplever indre kaos. Ved at tage styring over deres omgivelser mindsker barnet nemlig sandsynligheden for, at noget trigger det, som kan forstærke følelsen af kaos. Det kan være nogle specifikke og afgrænsede områder, fx hvordan tøj må føles, hygiejne eller spisemønstre. Men det kan også være gennem tjekkeadfærd eller ved at stille de samme betryggende spørgsmål igen og igen. Man kan komme til at overtage barnets følelser på en måde, som gør, at man tager barnets symptomer bogstaveligt. Når vi understøtter barnets systemer, eller går med på dets forsøg på at kontrollere os, kan vi ende med at være vedligeholdende. Når vi skal møde kontrol afstemt, skal vi hjælpe barnet med at adskille følelsen af frygt fra reel fare. Barnet har brug for, at vi tør vise det, at man godt kan være bange for noget, der ikke er farligt. Det kræver, at vi kan kontrollere os selv og ikke selv bliver bange for barnets frygt.

17

De 6 strategier: Tvingende

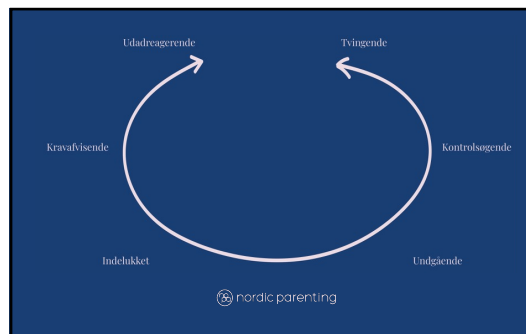
Som **brandslukningsstrategi** kan barnet blive decideret tvingende. Med denne strategi prøver barnet at bruge magt over andre til at få følelsen af kontrol tilbage. Den kan ligne den udadreagerende adfærd, men ofte handler strategien om at styre os og ikke om at afvise os. Barnet kan finde på at bruge trusler og sige ting til deres forældre som "hvis du gør det, elsker du mig ikke" eller i de alvorlige tilfælde, "hvis du ikke hjælper mig, skærer jeg i mig selv". Den tvingende adfærd opfattes ofte som kontrollerende, men i kontakten med barnet kan det samtidig også være svært ikke at blive "smittet" af den og ligge under for den. Man kan selv blive bange og derfor holde igen med at gøre det, som barnet egentlig har brug for. I de sværeste tilfælde kan det tvingende barn ende med at styre hele familien. Når vi skal møde den tvingende adfærd er det vigtigt, at vi ikke går med på alle kravene, men holder fast i, at det er os, der bestemmer over os. Det er ganske vanskeligt og kræver en dyb indsigt i egne trigger. Barnets følelser gør det særdeles vanskeligt at holde fast i sine egne vurderinger.

18

Hvad ser man ellers?

- Upassende fjolleri
- Forskydning mod søskende
- Løgn
- Tyveri
- Ekstremt skærmborbrug
- Risikovillig adfærd (alkohol og stoffer)

19



20

Cases: Tegn på **over**regulering

- Opfatter alle krav og "nej" som skældud.
- Impulsiv og lidt "fjern".
- Søn rækker "fuck" og kalder forældre grimme ord. Har svært ved at få ting at vide.
- Afviser følelsesmæssig hjælp i skolen.
- Lystbetonet, laver sjov og ballade over for klassekammeraterne
- Urolig, svært ved at sidde stille på sin stol
- Lyver og overvurderer sig selv
- Svært ved at koncentrere sig eller holde fokus på noget
- Bryder regler
- Stærk retfærdighedssans
- Taler ikke så meget om følelser
- Har fået meget negativ opmærksomhed og skældud

nordic parenting

21

Cases: Tegn på **under**regulering

- OCD-lignende handlinger
- Sensitivt for lyde, lugte, sult
- Perfektionsambitioner, både for sig selv og andre
- Barnets humør styrer familien
- Er følsom og reagerer meget og stærkt
- Kommanderer. Tingene skal være på helt bestemte måder.
- Selektiv med mad
- Endeløse krav
- Skal guides til at lege med de andre børn
- Fungerer dårligt i larm
- Nemt overstimuleret
- Reagerer kraftigt når en af de voksne forlader hjemmet, fx indkøb eller se venner

nordic parenting

22

Kan I huske Oskar?

PRO

23

Oskar, 14 år

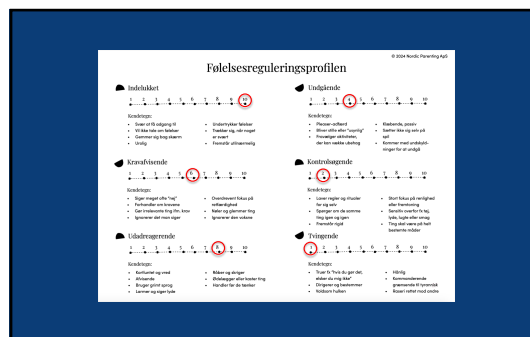
- Pjækker flere gange om ugen
- Lyver
- Begyndt at eksperimentere med alkohol og andre rusmidler
- Ofte væk hjemmefra uden besked om hvor han er og med hvem
- Fremstår meget vred og taler ekstremt grimt
- Virker tiltagende nedtrykt og afkoblet

PRO

24



25



26

Hvad skal vi være særligt opmærksomme på?

- At afkode barnets adfærd som kontaktsøgende – også selvom det ikke ser sådan ud
- At børn som Oskar mangler tiltro til at andre vil dem, også når de er sårbare, og at det er den tilid, der er hovedfokus i arbejdet
- **Ift det indelukkede:** At validere og møde barnets behov for at være stille
- **Ift kravafvisning:** At det er barnets måde at forsøge at bestemme på, og at vi kan imødegå den gennem forudsigelighed og tydelige rammer
- **Ift det udadreagerende:** At interventioner, der fjerner dem fra fællesskabet, bliver en selvopfyldende profeti

PRO

27

Yasmin, 4 år

- Har rigtig svært ved at blive afleveret i børnehaven
- Forældrene fortæller at det allerede er svært hjemme – hun vil ikke have tøj på og siger at det kradser. De beskriver det som tøjsensitivitet.
- Forældrene bliver påvirkede af det: De bliver bekymrede og usikre på sig selv, og næsten bange for hendes følelser
- Forældrene har ikke en effektiv kontakt til hende. Det er "frem og tilbage" og de kan ikke regulere hendes følelser
- Hun ender med at overtage styringen: "Gå derhen, sid der, gør sådan, du skal gøre det"
- Hun er ikke særligt initiativrig i legene
- Virker "klæbende" på voksne og er ofte lidt hjælpeløs
- Fremstår afventende og vil ikke prøve sig frem, når noget er nyt

PRO

28

Yasmin, 10 år

- Fremstår relativt neutral: Falder ind i mængden og uden store krav
- Forsigtig, både fagligt og socialt
- Bange for mørke eller at gå ind i rum, hvor der ikke er andre
- Usikker på sig selv og egne evner
- Har udviklet regler for hvad forældrene skal gøre for at undgå at hun bliver bange
- Sover i mors og fars seng for ikke at blive bange om natten
- Oplever at alle kigger på hende
- Har stadig flere dage hjemme med "ondt i maven"

PRO

29



30

Hvad skal vi være særligt opmærksomme på?

- At børn som Yasmin bruger rigtig mange kræfter på at være i fællesskabet fordi de konstant "scanner" andres blik
- At barnet er tryk ved at blive mødt i sin sårbarhed – men mangler tillid til, at det kan klare ting på egen hånd
- At målet ikke skal være at skærme fra følelserne, men at lære at håndtere dem
- **Ift det undgående:** At involvere barnet i gradvis eksponering
- **Ift det kontrolsøgende:** At vi hjælper barnet med at erfare, at vi ikke lader os kontrollere
- **Ift det tvingende:** At der skal ske et skift

