

Spaltisten Fædrelandsvennen 28.4.20

Hvor mange kan behandles i en gruppe?

Åshild Tellefsen Håland

Er det mulig å sette sammen 8 ungdommer med alvorlig angst, 16 foreldre og 4 terapeuter i samme gruppe og forvente behandlingseffekt? Vil ungdommene klare å håndtere å være i en så stor gruppe, når det de ofte frykter mest er å forholde seg til andre?

I avdeling for barn og unges psykiske helse (ABUP) har vi utviklet et gruppetilbud som heter RISK, der ungdom med ulike angstlidelser kommer sammen med sine foreldre til intensiv gruppebehandling - 38 timer over 10 uker. «Pia» er en av flere hundre ungdommer som har deltatt i RISK. Hun var livredd da hun møtte opp til første gruppesamling. Det kjentes overveldende å skulle møte blikkene til 24 andre mennesker. Og det kjentes nesten uoverstigelig å skulle prate med så mange tilstede. Men redselen for de andre ble overraskende fort byttet med en følelse av samhold og glede over å møte likesinnede. Det var også veldig motiverende at to tidligere deltakere sa de fikk god hjelp av gruppa selv om de var skeptiske i starten.

Noe av det som «Pia» likte best i RISK var de gangene der hele dagen ble brukt til eksponeringstrening. På disse dagene trente hun sammen med andres foreldre på ting som hun ellers hadde problemer med å gjøre, som å være på skolen, ta heis, buss mm. Selv om det i starten var litt utrygt, kjentes det godt å slippe og trene sammen med egne foreldre. Det var lettere når andre foreldrene pushet henne, og vanskeligere å si nei. Også foreldrene til «Pia» opplevde det som lettere å trene med andres barn. I møte med andres ungdommer var det enklere å beholde roen og oppmuntre til trening selv om de så at angsten økte. Disse erfaringene gjorde at foreldrene til «Pia» opplevde mer mestring, som de i neste omgang kunne bruke til å håndtere sin egen datters angst på en mer hensiktsmessig måte. I likhet med mange foreldre hadde de nemlig i lang tid gått på akkord med seg selv. For å unngå at «Pia» skulle få angstanfall, begynne å grine eller bli sint, hadde de i altfor stor grad gitt etter for datterens ønske om å unnsnippe alt hun var redd for.

Foreldrene opplevde det også som godt å ha en arena der de kunne lette sitt hjerte for andre foreldre. I foreldregruppa fikk de støtte og gode innspill fra andre foreldre som hadde kjent på kroppen på hva angst kan gjøre med en familie. Her fikk de også hjelp fra terapeutene til å se hvordan deres egen fungering kunne bidra til å opprettholde angsten hos «Pia». De opplevde det også som nyttig at lærerne deltok på en samling i for- og etterkant av terapien og at skolen hadde en sentral rolle gjennom hele behandlingsforløpet.

Det sies at «it takes a village to raise a child». Hovedideen bak RISK er å få flest mulig av de som er nærmest ungdommen til å trekke i samme retning og at terapien er intensiv nok til å gi stor endring på kort tid. Sentralt i RISK er «learning by doing». For at foreldrene virkelig skal få behandlingsprinsippene under huden er mesteparten av tiden viet til praktiske øvelser. Dette tenker vi øker sjansen for at bedringen fortsetter også etter at RISK er ferdig, noe vi har mange erfaringer på. Foreldre og lærere har generelt blitt trukket for lite inn i behandlingen både i BUP og i skolehelsetjenesten. For ofte forblir de en ubrukt ressurs. Da vi i 2013 startet å behandle OCD og ulike angstlidelser i flerfamiliegrupper var vi usikre på om det ville fungere og trekke inn så mange involverte. Usikkerheten er nå erstattet med en

tro på at dette faktisk er noe som virker. De aller fleste blir nemlig vesentlig bedre etter endt RISK-behandling.

Siste nytt nå er at vi har startet RISK-grupper på nett. I disse koronatider der familier er mer isolert enn vanlig er det spesielt viktig at engstelige ungdommer og foreldre kan få en møteplass der de kan støtte og oppmuntre hverandre. Erfaringene vi har så langt er at digitale flerfamiliegrupper fungerer overraskende godt. Mesteparten av gruppetiden er foreldrene og ungdommene for seg selv, men de er også noe sammen. I påvente av bedre tider, ser altså e-RISK ut til å være et godt alternativ til vanlig RISK.