

”Vi kan blive bedre til at forebygge, at nogle børn bliver ramt af psykiske lidelser, marginalisering, kriminalitet og misbrug. Hvorfor gør vi det så ikke?”

Af Anne Randby Toft, *journalist*

Foto: Katrine Møbius



Det kan have livslange konsekvenser for børn, hvis der opstår vanskeligheder i tilknytningen mellem forældre og børn. Derfor skal vi blive bedre til at fremme psykisk sundhed i de første leveår og opdage ”risikobørnene” så tidligt som muligt. Og ikke mindst klæde både sundhedsplejersker og pædagoger bedre på til at gribe ind, lyder det fra psykolog og spæd- og småbørnsforsker **Mette Skovgaard Væver**.



Allerede når et barn runder ét år, kan man se, hvilket tilknytningsmønster, det har udviklet. For tryk tilknytning handler især om den tillid, der opbygges mellem forældrene og barnet, og graden af tryghed i tilknytningen er afgørende for, hvilke strategier barnet tilegner sig og bruger til at regulere sine følelser, give udtryk for behov, lære, opleve verden og danne relationer.

Strategierne bliver barnets fremadrettede bagage og en slags skabelon for, hvordan barnet – helt op i voksenlivet – vil håndtere følelser i nære relationer. Den viden er vigtig, for det betyder også, at vi meget tidligt kan opdage nogle af de utrygt tilknyttede børn, der er i risiko for at udvikle fx psykiske udfordringer senere i livet.

Sådan lyder det fra Mette Skovgaard Væver, cand.psych., ph.d og lektor i klinisk børnepsykologi og leder af Center for Tidlig Indsats og Familieforskning ved Københavns Universitet.

– Børn udvikler forskellige mønstre alt efter, hvordan de bliver mødt, når de giver udtryk for deres følelser og behov. Når babyer giver udtryk for fx sult, vrede, er bange eller kede af det, så gør barnet sig vigtige erfaringer med, hvordan omgivelserne opfører sig. Hører de mig, ser de mig og møder de mig i mine følelsesmæssige behov? Erfaringerne bliver til det, som kaldes ”de indre arbejdsmodeller”, og de har afgørende betydning for, hvordan barnet møder både positive og især negative følelser senere i livet, forklarer Mette Skovgaard Væver.

Forskningen viser, at tryk tilknytning i barndommen er det bedste fundament for at få et godt voksenliv. Det kræver sensitive omsorgspersoner, der er nærværende og følelsesmæssigt tilgængelige. Forældrene skal ikke være perfekte, men de skal være "gode nok" til at møde barnets følelser og hjælpe barnet med at reparere det, der er svært, og komme videre fra det negative.

- Når et barn oplever tryk tilknytning, så er det en både beskyttende og udviklende faktor. Det vil sige, at barnet har gode og effektive strategier med i bagagen, og så har det også større chance for at opnå det, man kan kalde de gode ting i livet. Omvendt vil det også sige, at børn, der har en utryk - og i særdeleshed de børn, som har en desorganiseret - tilknytning, er i en risikogruppe, og selvom det kun er en risikogruppe, så er det, sagt på god uakademisk vis, bare federe at være tryk end utryk.

HVERT TREDJE BARN ER UTRYGT TILKNYTTET

I gennem mange år har Mette Skovgaard Væver inviteret forældre til at deltage i grundforskningsstudier om bl.a. non-verbal kommunikation og tilknytning i Københavns Universitets BabyLab ved Institut for Psykologi. I flere af studierne har hun sammen med sine kolleger anvendt eksperimentet *Strange Situation Procedure* til at vurdere børns tilknytning. I eksperimentet, som videooptages, bringer man omsorgsperson - oftest mor - og barn ind i et fremmed rum, og i løbet af otte små episoder udsætter man barnet for en mild stress. Bl.a. kommer der en fremmed person ind, og man adskiller to gange barnet fra sin omsorgsperson. Efterfølgende koder man barnets adfærd i forhold til, hvilke strategier barnet bruger for at opnå trøst og omsorg efter adskillelsen fra sin omsorgsperson.

- I eksperimentet, som kan laves, når barnet er mellem 12 og 18 måneder, ses det, hvilke erfaringer barnet har gjort sig i det første leveår. Vi kan se, hvilke strategier barnet har i forhold til at søge trøst og omsorg, når det er bange eller stresset. Børn vil have forskellige adfærdsmønstre, men barnet anvender den strategi, det har erfaring for virker bedst. For børn er overleve og sande mestre i at tilpasse deres adfærd, sådan at de kan opnå mest mulig trøst og omsorg hos netop deres omsorgsperson.

Grundlæggende kan man se tre tilknytningsmønstre - et trygt, to forskellige utrygge og et desorganiseret, hvor barnet nok har udviklet en strategi, men den ender med at bryde sammen, når barnet har brug for trøst og omsorg.

I dag viser både store internationale undersøgelser og Mette Skovgaard Vævers egen forskning, at cirka 65-70 % af alle børn er trygge. 25-30 % har udviklet en utryk tilknytning og selv i en normal population vil så mange som 5-10 % have udviklet en desorganiseret tilknytning. Og det er den sidste gruppe, man ifølge Mette Skovgaard Væver "skal være virkelig bekymret for". En desorganiseret tilknytningsrelation handler netop om, at barnet *er nødt til* at knytte sig til forældre, som det samtidig oplever som truende eller skræmmende.

- Disse børn vokser op i et følelsesmæssigt paradoks, hvor de ved, at de har brug for den voksne, som samtidig skræmmer dem. De børn vil man ofte kunne kende på, at deres strategier bryder sammen, når de bliver pressede. Men at der er så mange utrygge og især desorganiserede børn i en typisk befolkning - det mener jeg ikke, at vi kan acceptere.

OPDAGER MISTRIVSEL HOS FOR FÅ OG FOR SENT

Det var også bevæggrunden for, at Mette Skovgaard Væver i 2015 gik i gang med forskningsprojektet Copenhagen Infant Mental Health (CIMHP). Det og så det faktum, at statistikken viste, at kun hver tiende underretning til det kommunale system var på et barn under to år.

Et af projektets formål er at uddanne sundhedsplejerskerne i Københavns Kommune i at anvende et konkret redskab til at opdage børn, der viser tegn på social tilbagetrækning. En af de store udfordringer er nemlig, at tidlig opsporing ifølge Mette Skovgaard Væver ofte handler for meget om mavefornemmelser og for lidt om systematik - især når man har med børn at gøre, der endnu ikke har udviklet et sprog. Det erfarede Mette Skovgaard Væver selv, da hun og en gruppe psykologer skulle afkode positive og negative ansigtsudtryk på 4-måneders babyer.

- Vi var rygende uenige. Det var en kæmpe øjenåbner for mig. For vurdering af social og følelsesmæssig udvikling hos de små baserer sig desværre alt for ofte på mavefornemmelser mange steder i de fagprofessionelle miljøer. Hvis vi skal rykke på tidlig indsats, så skal vi blive langt mere enige om, hvad vi ser - og det kan vi kun blive, hvis vi uddannes til at bruge forskningsbaserede og systematiske metoder.

I Copenhagen Infant Mental Health bruger man derfor den fransk udviklede metode *Alarm Distress Baby Scale* (ADBB), som er en forskningsbaseret metode til tidlig opsporing af tegn på social tilbagetrækning hos barnet. Alle sundhedsplejerskerne i Københavns Kommune er blevet uddannet og certificeret i at bruge ADBB.



- Vi har for nylig publiceret en artikel med resultater vedrørende implementeringen af ADBB og sundhedsplejerskernes oplevelse af at bruge ADBB i deres praksis. De fortæller bl.a. at de nu oplever sig mere sikre i deres vurdering af barnets sociale og følelsesmæssige udvikling og kontakt, ikke mindst fordi de nu ved, at det de ser, det ser andre også.

I de familier, hvor sundhedsplejerskerne finder, at barnet viser tegn på social tilbagetrækning, eller hvor moderen har en fødselsdepression, tilbydes forældre ved lodtrækning enten et forløb i *Tryghedscirklen - Forældreprogrammet* på universitetet, eller også tilbydes de Københavns Kommunes eget tilbud *Care as Usual* med det formål at se, hvilken indsats der er mest effektiv.

- I Tryghedscirklen deler vi vores viden om tilknytning med forældrene og hjælper dem til at forstå deres eget barns indre verden og følelsesmæssige behov og blive mere bevidste om, hvordan de selv håndterer negative følelser i nære relationer. Vi giver dem et refleksionsrum, så når de bliver irriterede, magtesløse eller bange, ikke bare på automatpilot gør det, deres egne forældre gjorde. Forældrene lærer noget om deres børn, men de lærer også selv om sig selv.

EFTERLYSER EN NATIONAL STRATEGI

Står det til Mette Skovgaard Væver, så er indsatsen for de små - på trods af, at mange kommuner har fokus på området - slet ikke nok. Der mangler en systematisk indsats og politisk prioritering. Derfor har hun foreslået en politisk handlingsplan på lige fod med de politiske handlingsplaner, man har lavet på kræft-, diabetes- og demens-området.

- Vi ved, at vi kan blive bedre til at forebygge, at nogle børn bliver ramt af psykiske lidelser, marginalisering, kriminalitet og misbrug. Hvorfor gør vi det så ikke? Det vil være godt for børnene, men det er altså også en virkelig god samfundsinvestering, der kommer mange, mange gange igen, hvis det lykkes os at bryde de onde cirkler tidligt. Jeg siger ikke, at vi kan gardere os mod alt, og mistrivsel kan starte på mange tidspunkter i et individs liv. Men vi ved, at psykisk sundhed i de første leveår er en investering i folkesundheden, og vi har i dag solide forskningsbaserede metoder, som kan hjælpe til mere systematisk at opdage de børn, der er i risikozonen, tidligere, siger hun.

I dag lider 45.000 danske børn under 18 år fx af en psykisk lidelse, viser nye tal fra Kommunernes Landsforening. Og man ved fra forskningen og fra store meta-analyser, at børn med en desorganiseret tilknytning har forhøjet risiko for at udvikle

eksternaliserende lidelser som fx adfærdsforstyrrelser, men også internaliserende lidelser som fx depression. Spørgsmålet er, om vi kan knække den stigende kurve ved at fange børn med risikoadfærd helt ned i spæd- og småbørnsalderen?

- Jeg vil ikke sige, at selvfølgelig kan vi det - men jeg vil også sige, at vi slet ikke har prøvet godt nok. Mange af de problemer, vi ser opstå senere i barnets liv, opstår jo ikke ud af ingenting, og der kunne vi i mange tilfælde sikkert have set risikotegnene længe før.

NORMERINGER OG KVALIFIKATIONER ER AFGØRENDE

Men det er ikke kun forældrene, der har afgørende betydning for barnets udvikling. Ifølge Mette Skovgaard Væver skal pædagoger i dag være en slags "næsten-forældre". Ikke fordi de har overtaget den omsorg, forældre naturligt giver deres børn, men fordi børn i dag er cirka 7,5 time i institution om dagen. I øjeblikket går bølgerne om normeringer højt, og både forældre, pædagoger og politikere har i valgkampen krævet flere pædagoger i daginstitutionerne og minimumsnormeringer.

- Børn er så mange timer i institution, at vi er nødt til at forholde os til både normeringer og det pædagogiske personales kvalifikationer. Norske studier har vist, ikke overraskende, at jo flere børn en pædagog har, des sværere er det at være sensitiv, følelsesmæssigt tilgængelig og nærværende over for et barn. Derfor skal normeringerne selvfølgelig også være på plads, både i ydertimerne, og når der er fem syge pædagoger, siger hun.

Det, at der er tilstrækkeligt med voksne, er helt afgørende for børnenes trivsel og udvikling. Både når det gælder færdigheder som fx sprog, men især også den følelsesmæssige og sociale udvikling.

- Børn i daginstitutioner har brug for tilstrækkeligt sensitive voksne, når de oplever konflikter og negative følelser, svære situationer og har behov for hjælp til at regulere sig selv. I daginstitutionerne er det det pædagogiske personale, der hjælper børnene med at udvikle de evner, og når *de* ikke er der, så har det konsekvenser - både for de utrygge børn, der måske ikke selv spørger om hjælp, men især for de desorganiserede børn, som ikke bliver opdaget og ikke får den hjælp, som de har brug for, siger hun og fortsætter:

- De desorganiserede børn har brug for de allerbedste institutioner med de alertygtigste pædagoger, som kan hjælpe børnene ud af uhen-sigtsmæssige udviklingsmønstre og ikke-effektive strategier. Desværre ved vi også, at desorganiserede børn, der kommer i dårlige daginstitutioner, er



virkelig dårligt stillede. Her forøges mængden af risikofaktorer i barnets liv.

Derfor handler det ikke kun om flere hænder, det handler også om, at pædagoger skal uddannes og kvalificeres bedre til at opdage de børn, der udviser risikoadfærd og tage de svære snakke med forældrene.

– Vi er nødt til at se på, hvad pædagogerne faktisk skal vide og kunne. Måske kan vi se de få underretninger for de 0-5 årige som et symptom på, at pædagogerne ikke er tilstrækkeligt klædt på til at opdage de bekymrende træk – og at de ikke oplever sig sikre på, hvad de ser.

Mette Skovgaard Væver understreger, at hun ikke ønsker at *blame* pædagogerne, ”for man kan ikke forlange, at nogen gør noget, de ikke er blevet uddannet til eller har de faglige forudsætninger for at gøre.” Men hun mener, at forskning i spæd- og småbørns psykiske sundhed kan bidrage til at dokumentere, at både normeringer og kvalifikationer hos de fagprofessionelle, som har de 0-5-årige i hænderne, er afgørende faktorer i at fremme tidlig psykisk sundhed, og at investeringer i tidlig indsats betaler sig.

– Hvorfor accepterer vi i et land som Danmark, at vi taber en vis procentdel af en årgang, når vi ser det i et livlangt perspektiv? Nej, vi kan aldrig sikre, at alle mennesker får et godt liv, men jeg synes, at psykisk sundhed skal tales op som værdiskabende for et samfund. Og når det handler om de små børn, så er vi bare ikke dygtige nok til at investere i det, vi ved fremmer tidlig psykisk sundhed og beskytter mod negativ udvikling på lang sigt. ●

TILKNYTNING

Tryk tilknytning: 60-65 % af alle børn i en typisk befolkning har en tryk tilknytningsrelation til deres forældre. Barnet oplever forældrene som en tryk base, som de kan udforske verden ud fra, og som de kan vende hjem til, når de bliver bange eller kede af det. Forældrene er tilstrækkeligt sensitive, ser og forstår barnets følelsesmæssige behov og møder alle barnets følelser – positive som negative. Barnet oplever sig selv som værdifuldt

og handlekraftigt og giver udtryk for sine behov for trøst og omsorg. Barnet har tillid til sit omsorgsmiljø og sig selv og er effektivt i at få repareret de negative følelser og komme videre fra en konflikt eller svær situation.

Utryk tilknytning: 25-30 % oplever utryk tilknytning. Der er to varianter. En *undvigende, afvisende tilknytning* Og en *ambivalent, modstandspræget variant*. Et utrykt tilknyttet barn kan have en tendens til at undertrykke sine behov, fordi det ofte ikke er blevet mødt i sine følelser og behov og derfor er vænnet til at klare sig selv. Eller barnet kan være uselvstændigt og har brug for meget voksenkontakt, fordi det fx ikke er støttet tilstrækkeligt i at udforske verden.

Desorganiseret tilknytning: 5-10 % af børn har en desorganiseret tilknytning. De vil typisk have en strategi i en stresset situation, men den kommer ofte til kort. Børn, der er desorganiserede, fremstår ofte skræmte, svære at læse og kaotiske eller omvendt påpasselige og hjælpsomme. Børn med desorganiseret tilknytning har brug for en særlig indsats, som kræver specialviden.

Kilde: Mette Skovgaard Væver, Center for Tidlig Indsats og Familieforskning, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.