

Eksponering – en uddybning

Den behandling, som dit barn skal gennemgå, bygger på eksponering, som er den vigtigste del af kognitiv adfærdsterapi (KAT). Eksponering går ud på at udsætte sig for det, som er ubehageligt, med det formål at mindske angst og andre ubehagelige symptomer.

Eksponeringen sker gradvist og med den hastighed dit barn vælger. Det betyder at I ofte kommer til at prøve noget lidt mindre ubehageligt først, for så senere at øge sværhedsgraden.

Opgaverne tager udgangspunkt i hvad dit barn lige præcis gør for at kontrollere eller undgå sine symptomer. DVS. det, der er en god øvelse for ét barn, passer måske slet ikke til et andet barn.

Dette er eksempler på almindelige eksponeringsopgaver:

- Spise eller drikke noget, som giver symptomer, eller som barnet engang har fået symptomer af, og derfor er bange for. For eksempel stærk mad, pizza, is eller chokolade
- Gå en tur efter maden eller med mavesmerter
- Tage i skole med mavesymptomer
- Stop op et øjeblik under computerspil og mærk efter, hvordan det virkelig føles i maven.
- Tage på cafe eller restaurant (hvis det er ubehageligt)
- Vente et øjeblik med at gå på toilettet, hvis det føles som man skal på toilettet nu og her



Der er to tilgrundliggende mekanismer for eksponeringstræning: Tilvænning og indlæring

Tilvænning

Tilvænning drejer sig om, at vi mennesker vænner os til det, som vi ofte gør. Hvis du for eksempel er bange for at tale i telefon, og for enhver pris undgår at gøre det, så fortsætter du med at være bange. Men hvis du taler lidt i telefon hver dag, så kommer du til at vænne dig til at tale i telefon, og din frygt bliver mindre hver gang du taler i telefon.

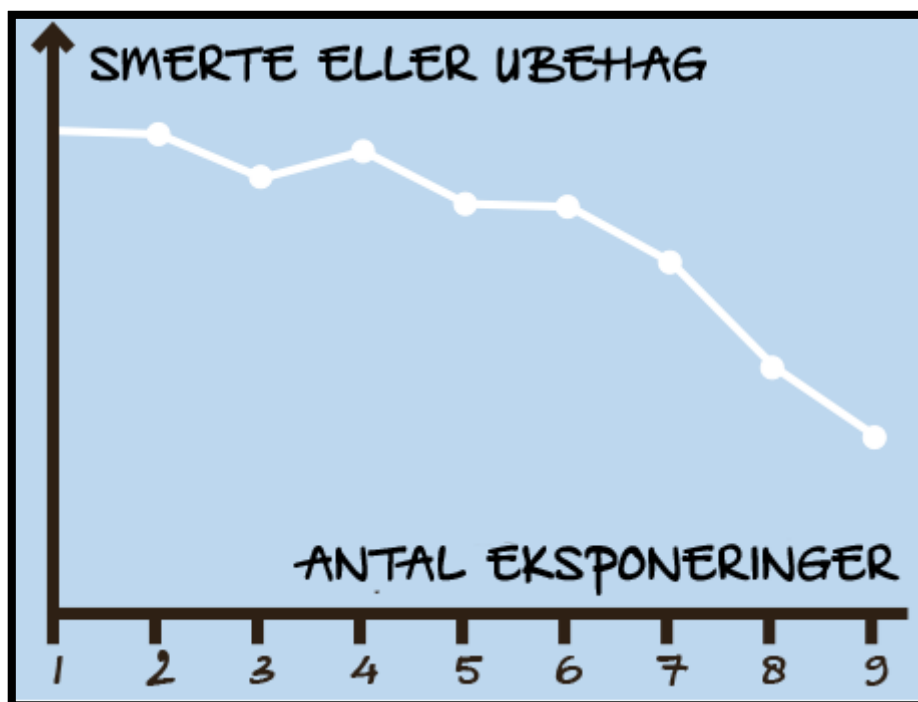
Indlæring

Indlæring drejer sig om at få nye oplevelser med det, vi er bange for. Hovedformålet er ikke at frygten skal mindskes, men at du får nye erfaringer med, at du kan klare ting, selv når du er bange, og føler ubehag. Måske tænker du, at du kommer til at stamme og ikke kan få nogle ord frem, når du skal tale i telefonen. Du prøver at tale, og rigtignok, så er det ubehageligt og du stammer en del, men du får sagt det du vil, og personen, du taler med, forstår dig. Så har du fået en ny erfaring med at tale i telefon, som går imod dine forestillinger om, at man absolut ikke må stamme, når man taler i telefon. Du kan tænke dig til at tale i telefon igen, og så vil du føle dig mere sikker på, at det kommer til at gå godt. For at styrke indlæringen ekstra meget er det godt at overdrive eksponeringstræningen. Eksponeringen kan overdrives ved at dit barn gør ekstra meget af det som giver symptomer (hyppighed) kombineret med at gøre flere forskellige ting som er ubehagelige (intensitet).

Gentage eksponeringer

En, to eller tre gange, hvor ubehaget ikke er mindsket lige så meget, som dit barn havde håbet er ikke nok til at konkludere, at eksponeringen ikke virker. Kurven nedenunder viser hvordan ubehaget bliver gradvist mindre, for hver eksponering og at det først er efter et antal

eksponeringer, at man begynder at kunne mærke en forskel. Det er altså slet ikke sikkert at ubehaget mindskes ved de første eksponeringer.



Det kræver meget tålmodighed at kunne gennemføre eksponering efter eksponering, hvor smerten ikke mindskes. Husk, at smerten ikke er farlig og at eksponering ikke er skadelig for dit barn. Det kan dog være ubehageligt! Hvis man beslutter sig for at stoppe behandlingen efter fjerde eksponering (ud fra kurven ovenfor), opleves den formentlig som virkningsløs. Smerten blev muligvis lidt mindre, men ikke nok til at det var værd at fremprovokere den. Man ville så aldrig opleve den 9. eksponering, hvor behandlingen virkelig har givet effekt!

Tryghedstrick.

Tryghedstrick eller sikkerhedsadfærd, som det også kaldes, er noget, dit barn gør, for at klare en bestemt situation. Et helt almindeligt tryghedstrick er at have nogen med, fx sin forælder, i svære situationer, eller at sørge for, at man altid kan blive hentet. Det kan jo være helt i orden at have sin forælder med i mange sammenhænge, men andre gange kan det være godt for barnet at lære at gøre ting på egen hånd. Andre almindelige tryghedstrick er at aflede sig med sin mobil, eller at have medicin med, hvis der skulle komme symptomer. I eksponeringsbehandlingen forsøger vi, så vidt det er muligt, at mindske eller fjerne tryghedstrickene. Hvis dit barn klarer en situation, så er det vigtigt at barnet ved, at det var på grund af dets eget hårde arbejde, og ikke på grund af et tryghedstrick.

At få symptomer under eksponeringen

Det er ikke usædvanligt at børn synes at eksponeringen er mislykkedes, fordi de fik symptomer i den tid, de trænede. Men selve pointen med eksponeringen er jo faktisk at træne at have symptomer, og så er det jo faktisk vellykket og forventeligt at barnet får symptomer under eksponeringen. En eksponering handler om at gøre noget, som du og dit barn har bestemt Jer for – med mange eller få symptomer. Selvom dit barn måske ikke klarer alt det I havde planlagt, så er det vigtigt at fokusere på det, som barnet klarede.

Din rolle i eksponeringen

Vi understreger en hel del i forældremodulerne, at det er vigtigt at opmuntre, for at barnet skal blive ved med at være motiveret for træningen og synes at det er sjovt at udfordre sig selv. Alle børn har brug for at blive set og opmuntrede for deres anstrengelser. Pointspillet er noget, som stort set alle børn sætter pris på, og det kan suppleres med andre slags opmuntringer. Tænk over, hvordan dit barn kan opmuntres. Virker ros som "supergodt arbejdet" eller bekræftelse som "jeg kan se at du virkelig kæmper" eller måske noget helt andet? Du ved bedre end nogen anden, hvordan dit barn kan opmuntres. En anden vigtig rolle for dig som forælder i behandlingen er at formidle til dit barn, at du tror på at barnet kommer til at klare sine eksponeringsøvelser!