

Når angst rammer børn og unge

PsykInfo

Roskilde Bibliotek den 4. marts 2025

Louise Fugl
Madelaine

Læge og ph.d.-studerende

Psyriske sygdomme er folkesygdomme

Ca. 80% af alle mennesker i Danmark får brug for psykiatrisk behandling i løbet af livet

Over 15% af alle børn og unge får en psykiatrisk diagnose inden de fylder 18 år.

Ca. 50% af alle psykiske sygdomme har debut i barnealderen

Peak alder for sygdomsdebut

Angst, ADHD og Autisme debuterer i barnealderen

Depressioner, spiseforstyrrelser, misbrug og psykoser debuterer i unge- og voksenalder

Flere unge søger hjælp, fordi stigma er mindre og adgangen til at få hjælp er bedre

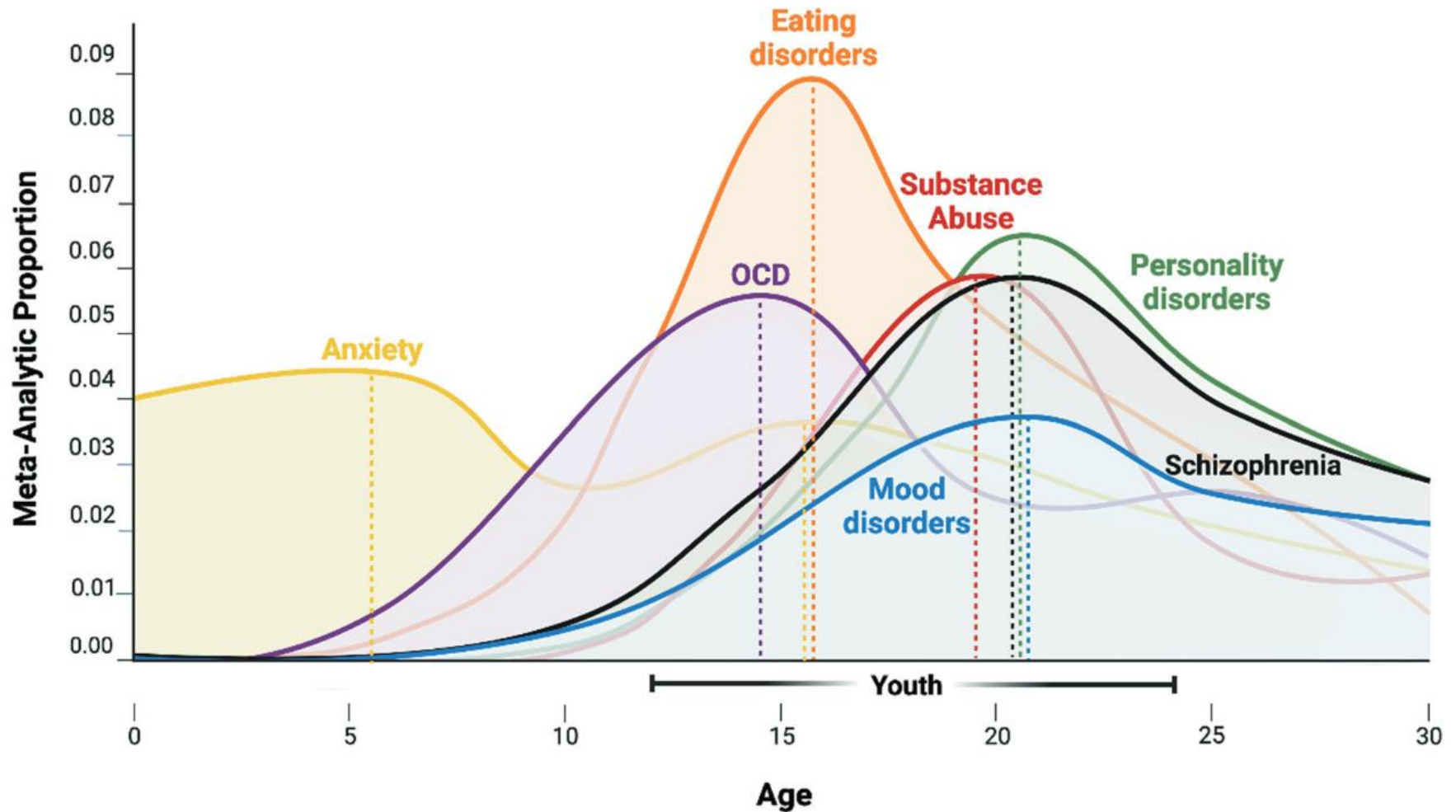
Flere unge er sårbare og stressede?



Samfundstendenser med betydning for trivselsudfordringerne for børn og unge



Peak alder for sygdomsdebut



Hjernens udvikling
afhænger af gener og
stimulation fra miljøet.

Påvirkninger i kritiske
faser med særlig stor
plasticitet og gentagne
påvirkninger spiller en
stor rolle for den psykiske
udvikling.

Balance mellem positive og negative
påvirkninger i den konkrete kontekst

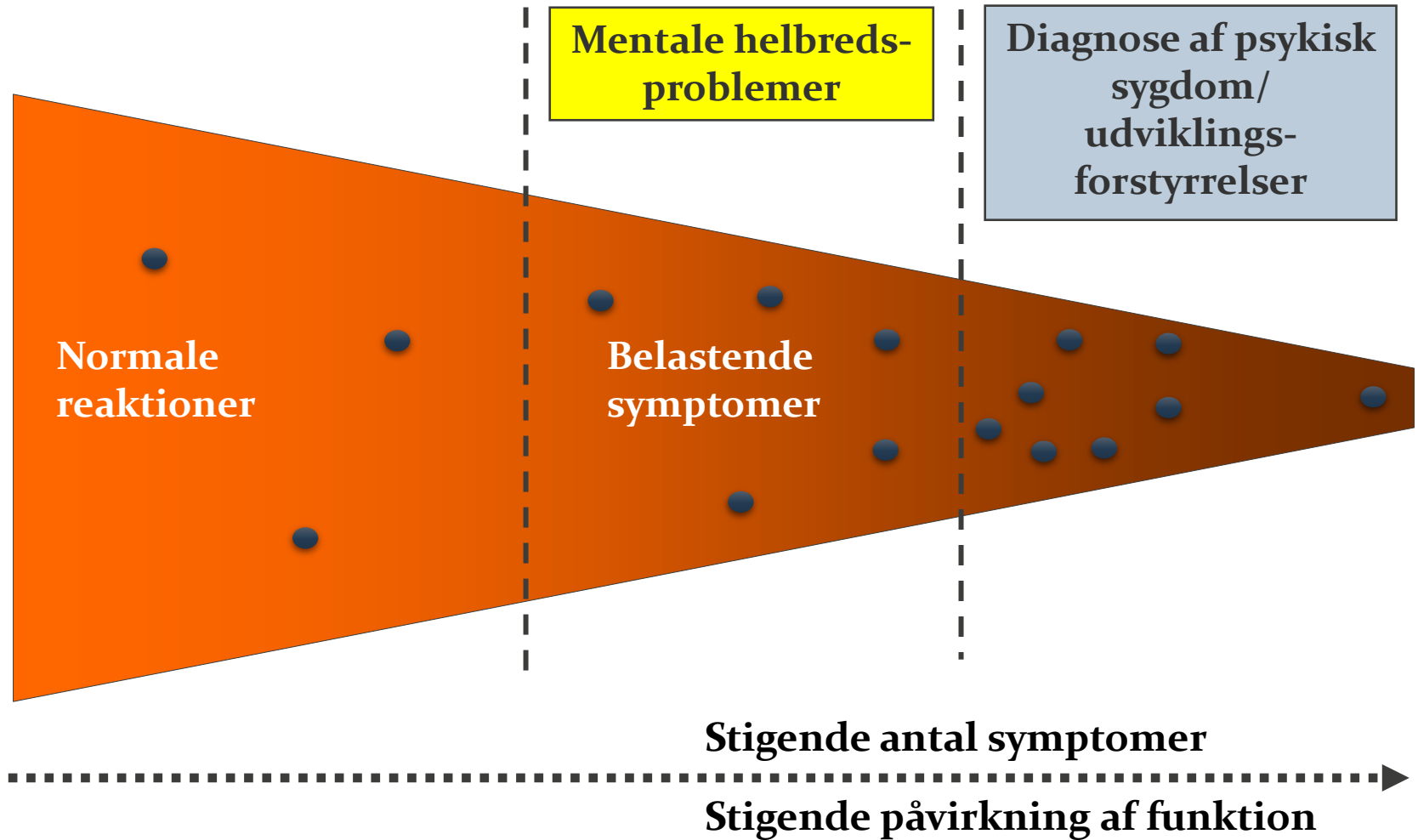
Andel af alle børn som diagnosticeres med en psykisk sygdom før alder 18-årsalderen i Danmark

	piger (%) hhv. drenge (%)	
<i>Mindst en diagnose</i>	14,6%	15,5%
Angst	7,9%	4,6%
ADHD	3,0%	5,9%
Autisme	1,8%	4,3%
Depression	2,4%	0,9%
OCD	1,0%	0,6%
Tics	0,4%	1,4%
Adfærdsforstyrrelse	0,5%	1,3%
Spiseforstyrrelse	1,8%	0,3%
Psykose	0,8%	0,5%

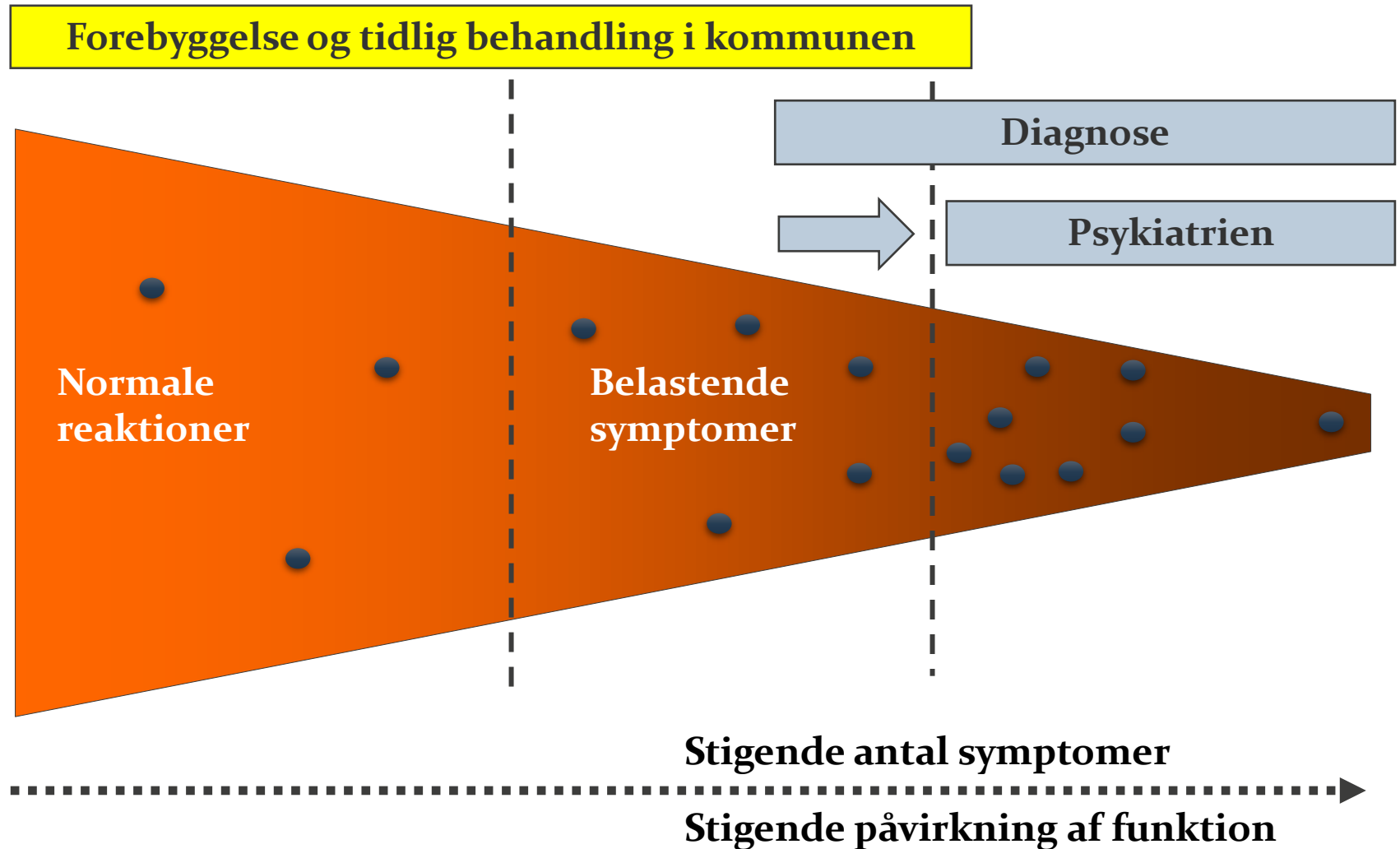
KILDE: Dalsgaard, JAMA Psychiatry. 2019, doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.3523

Disse tal afspejles internationalt. Kilde: Polanczyk, 2015. J Child Psychol Psychiatry 2015; 56(3):

Udviklingen af psykisk sygdom



Tærskel for henvisning til psykiatrien



Vejen til henvisning til børne- og ungdomspsykiatrien

General

Help-seeking pathways prior to referral to outpatient child and adolescent mental health services

*Clinical Child Psychology
and Psychiatry*
2021, Vol. 26(2) 569–585
© The Author(s) 2021
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1359104521994192
journals.sagepub.com/home/ccp



**Anna Sofie Hansen^{1,2} , Gry Kjaersdam
Telléus^{1,3}, Emil Færk¹, Christina Mohr-Jensen^{1,3}
and Marlene Briciet Lauritsen^{1,2}**

¹Psychiatry, Aalborg University Hospital, Denmark

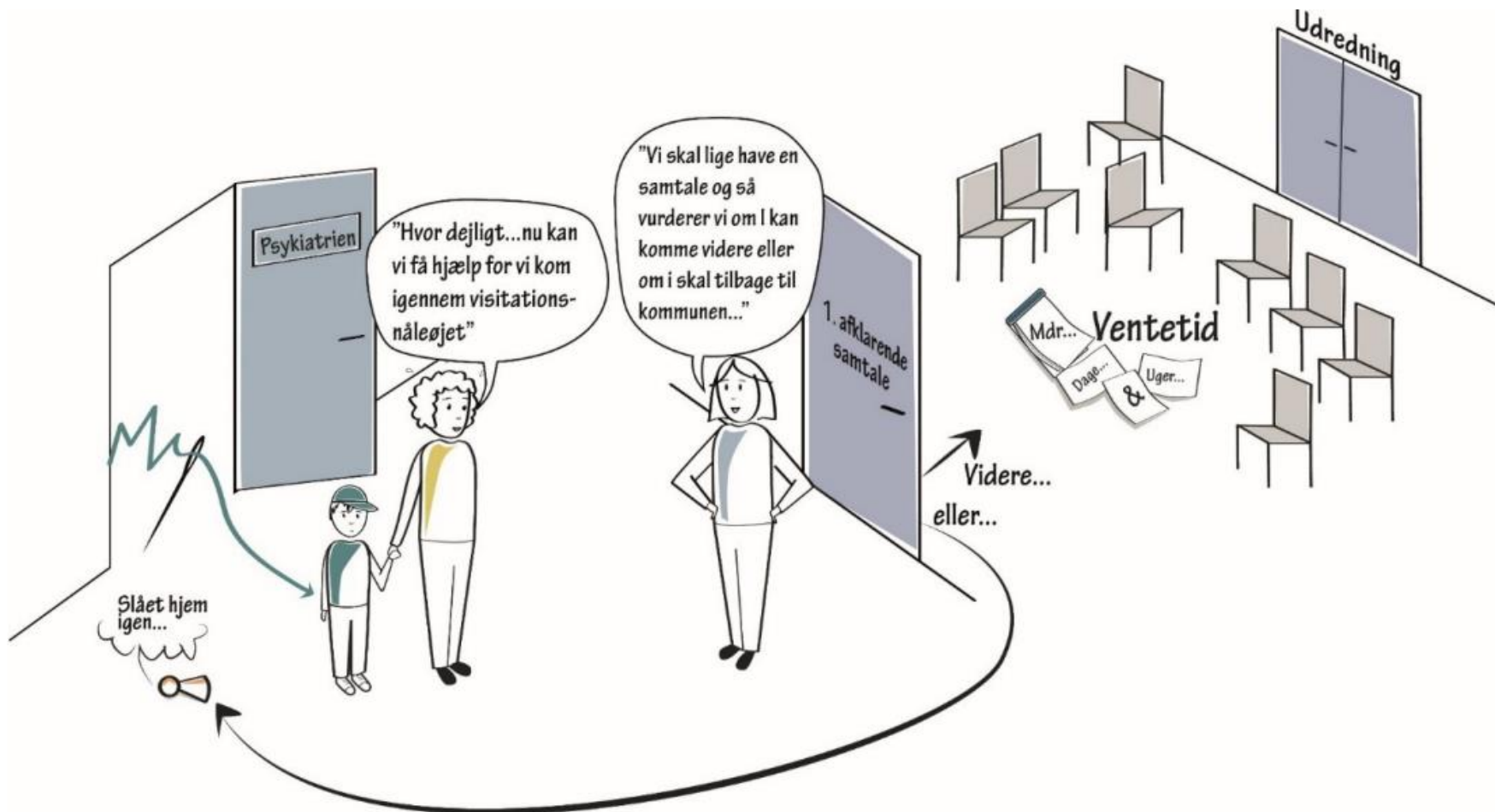
²Department of Clinical Medicine, Aalborg University, Denmark

³Institute of Communication and Psychology, Psychology, Aalborg University, Denmark

For mere end halvdelen af alle henviste børn gik der > 5 år fra symptomerne startede til de blev henvist til børne- og ungdomspsykiatrien



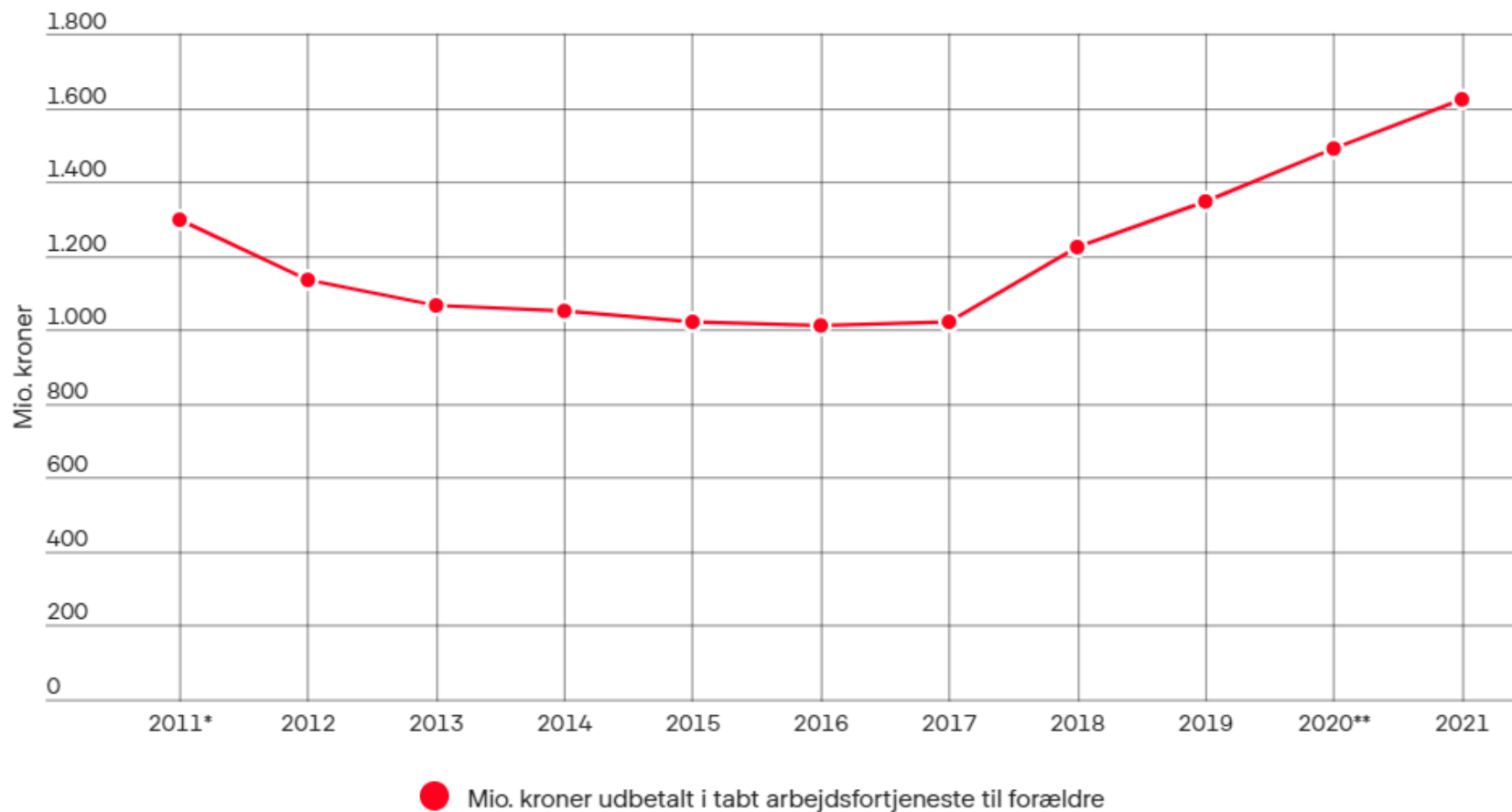
Forældres oplevelse af at være "kastebold"



III. Camilla Krogh - Enhed for samskabelsen

Flere forældre går hjemme på tabt arbejdsfortjeneste

Siden 2017 er udgifter til forældre, der ikke kan passe et job, men går hjemme hos børn, der er syge eller mistrives steget år for år. I 2021 rundede udgifter til tabt arbejdsfortjeneste **1,6 mia. kroner**. Det er 610 mio. kroner mere end i 2017, viser tal fra Danmarks Statistik, der er renset for inflation.



Kilde: Danmarks Statistik (KY050). Tallene er renset for inflation (PL2021). *Første januar 2011 ændres regler for tabt arbejdsfortjeneste, og antal modtagere falder i 2012. ** I 2020 hæves loftet for, hvad forældre kan få i tabt erhvervsindtægt. Det er en del af forklaringen på, at beløbet stiger fra 2019-2020.

Angstlidelser

Angst er en naturlig og grundlæggende følelse

Opstår i forbindelse med trussel eller fare – hvor vi kæmper, flygter eller fryser (*fight or flight response*)

Vi har dermed brug for vores ‘angst’ at beskytte os

Stiler ikke efter at være angst-fri, men at kunne regulere hensigtsmæssigt

Hvordan ser angst ud hos børn og unge?

Hyppigst forekommende psykiske lidelse i barndommen

5-10% af børn, lider af angst i en grad så det *forstyrrer* deres udvikling

Ubehandlet angst øger risikoen for social isolation, mobning, skolefaglige vanskeligheder, samt for udvikling af psykopatologi i voksenlivet, herunder angst, depression og misbrug

Angstdiagnose inden 18 års alderen: piger 7,9% drenge 4,6%

Specialister kan relativt let behandle børns angst

Hyppigste angstlidelser og debut

SAD Abnorm separationsangst

Debut før 7 år

SP Enkeltpati / spesifikke fobier

GAD Generaliseret angst

SoP Social fobisk angst

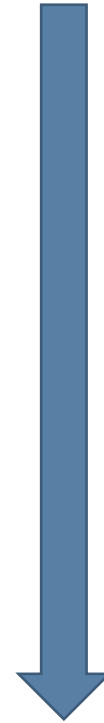
Debut ved puberteten

OCD Obsessiv Kompulsiv tilstand

Panikangst

Debut senere i ungealderen

Agorafobi



Naturlig angst vs. klinisk angst

Angst er aldersafhængigt – hvad vi er bange for afhænger af vores alder

Normal angst/frygt ændrer sig gennem livet

For de fleste går angsten eller frygten i sig selv – på baggrund af de erfaringer vi gør os

Normal grad af angst/frygt adskiller sig fra *klinisk* angst i forhold til *sværhedsgraden*, men ikke i forhold til *indholdet*

Barnet kan *ikke* længere fungere *aldersvarende*

Griber *forstyrrende* ind i tilværelsen

Adfærd er påfaldende

Graden af lidelse/ubehag indenfor følgende områder:

Skole

Familie

Venner

Forhindrer én i at gøre det man har lyst til

Vedligeholdende/forstærkende faktorer ved angstlidelser

Undgåelsesadfærd (stærkeste faktor)

Sikkerhedsadfærd

Følelsesregulering gennem forældre

Følelsesregulering via skærm

Separationsangst

Vedvarende **urealistisk** frygt for **tab** af forældre eller **adskillelse** fra forældre

Skolefravær

Problemer med at sove alene eller sove ude

Frygt for at være alene hjemme

Tilbagevendende mareridt om adskillelse

Fysiske symptomer (mavesmerter, kvalme etc.)

Emotionel reaktion før/under/efter adskillelse

Specifikke fobier

Betydelig og ubegrundet frygt for specifikke **objekter** (eks. hunde, edderkopper) eller **situationer** (højder, trange rum, tordenvejr)

Angsten (eller undgåelsen) optræder regelmæssigt og er belastende

Generaliseret angsttilstand

Bekymringer på flere livsområder, eks.: helbred, skole, udseende, penge, fremtiden, katastrofer, terror, sygdom, ulykke etc.

Bekymringerne kommer og går, frit flydende angst, ikke afgrænset til specifikke situationer

Optræder ofte sammen med depression

Generaliseret angsttilstand

Mindst 3 ledsagesymptomer

Rastløs, nervøs, anspændt

Træthed

Koncentrationsbesvær

Irritabilitet

Søvnforstyrrelser

Socialfobisk angst

Frygt for at gøre sig pinligt bemærket

Mindst 1 **autonomt symptom**

(Hjertebanken, sveden, rysten, mundtørhed)

Mindst 1 af følgende:

Rødmen

Frygt for at kaste op

Vandladnings- eller afføringstrang

Ofte debut i ungealderen

Socialangst i barndommen

Overdreven angst for sociale situationer

Ikke eksplicit frygt for at gøre sig pinligt bemærket som hos unge og voksne

Debut før 6 års alderen

Mutisme er en variant

Barnet går i selv fokus

Panikangst anfald

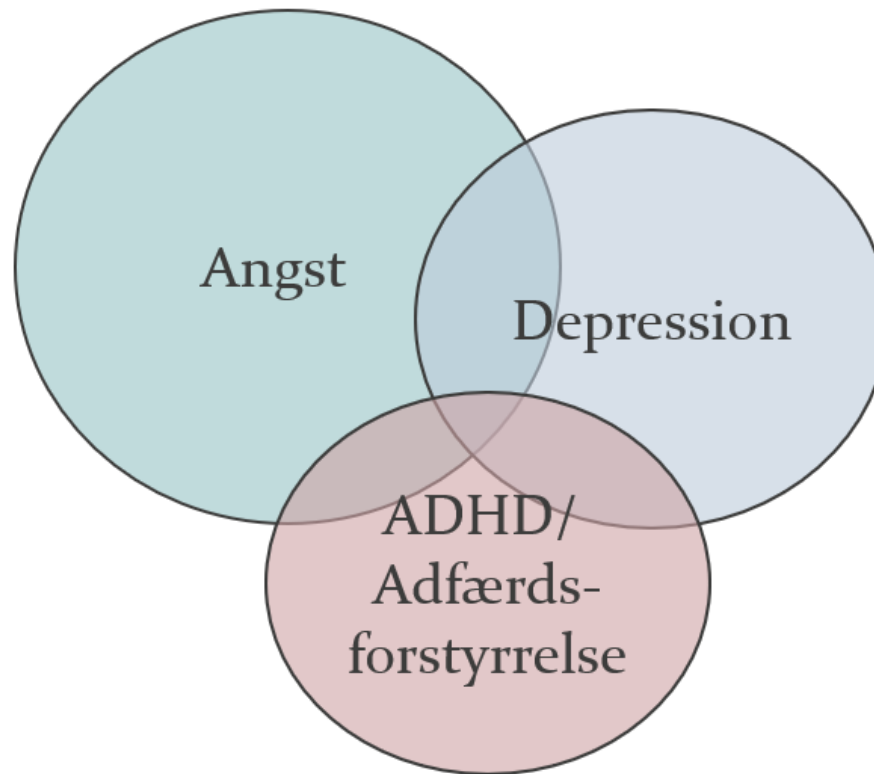
Pludselige, uforudsigelige og intense anfald

Mindst 4 anfald på 4 uger med mindst 4 ledsagesymptomer, heraf mindst 1 autonomt

Katastrofe-tænkning

Usædvanligt før puberteten

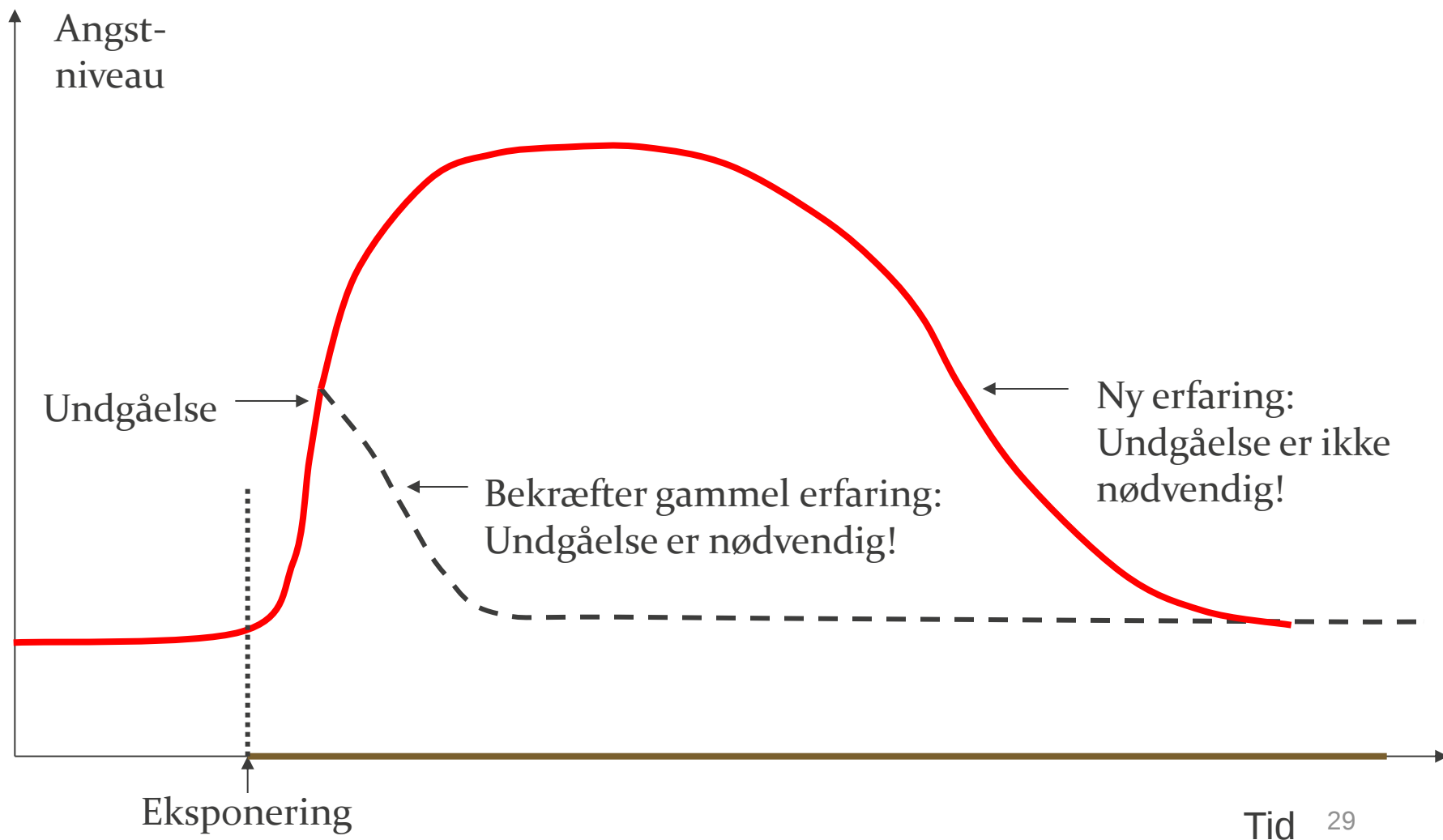
Komorbide problemer og lidelser



Angstlidelser som sekundært symptom

Når belastninger af ikke-diagnosticerede neuropsychiske forstyrrelser, kommer til udtryk som angst/OCD

Forståelsen af angst



Bange tanker

Børn og unge med angst har tendens til at

Overvurdere hvor sandsynligt det er, at noget dårligt vil komme til at ske

Overvurdere hvor slemt det ville være, hvis det dårlige skulle ske

Undervurdere deres egne evner til at håndtere situationen

Hvad er kognitiv adfærdsterapi?

En evidensbaseret behandlingsmetode som undersøger forholdet mellem tanker, følelser, fysiske fornemmelser og adfærd

Fokus er på at identificere og udfordre uhensigtsmæssige tanker, for at reducere psykologisk lidelse og utilpasset adfærd ved at ændre de kognitive processer

Undgåelsesadfærd

1. Åbenlys
2. Skjult undgåelse (sikkerhedsadfærd)
 - Indgår i situationen, men undgår øjenkontakt og tale
 - Indgår i situationen, men kun med bestemte personer/genstande som ”redder” dem
 - Overdreven forberedelse (perfektionisme)

Tvangshandlinger og bekymringer har samme funktion

Forældre til børn med angst

Genetik forklarer 30-50%

Temperament har stor betydning – ængsteligt temperament går igen blandt flere familiemedlemmer

Angst hos forældre – angst ”ligger til familien”

Tendens til at undgå nye situationer samt mere forudindtaget informationsbearbejdning

Interaktion mellem gener og miljø

Når ens barn har angst

Man kan som forældre være tilbøjelig til at skride ind og hjælpe

På kort sigt: nemmere da det reducerer barnets ubehag

På langt sigt: Barnet lærer ikke, at det selv kan mestre situationen og lærer dermed ikke at stole på egen evne til vurdere, om en given situation er farlig

Vær varsom med ikke at få signaleret:

- At verden er farlig og svær at klare. Støtter undgåelse
- Du kan ikke klare dig selv, du har brug for min hjælp. Støtter undgåelse
- Det du gør (og kan) er ikke godt nok i mine øjne

Forskelle i forældres tilgange?

Hvad kan man gøre?

- Lyse på det der fungerer, hjælp med at få det til at gro
- Bare være til stede
- Pas på med at foregive symbiose og ”det forstår jeg godt”
- Vis dit barn at du har tillid til at de kan klare svære situationer
- Støt eksponering – lad modet vokse!
 - Små opnåelige mål, der fremmer sandsynligheden for succes

Relevant forældrelitteratur



Tak for jeres opmærksomhed!

Louise Fugl Madelaire

Læge og ph.d.-studerende

