

Barnets perspektiv: En kvalitativ undersøgelse af børns oplevelser af at deltage i et gruppebaseret angstbehandlingsprogram.



Fra pixabay.com, tilgået d. 30/05/24

Cecilie Lindhardt Sørensen – 20186001
Mille Magelund Rasmussen – 20185825

Vejleder: Sarah Kirkegaard Jensen

10. semester, Psykologi
Kandidatspeciale

Aalborg Universitet
Afleveringsdato: 31/05/24

Tegn med mellemrum: 244.782
Antal normalsider: 101,99

Abstract

In this master's thesis the child's perspective regarding its own participation in a group-based anxiety programme is examined. The focus is on the individual child's own personal experiences with an additional focus on which parts of the programme the child finds meaningful. This is based on the usage of the Chilled-programme in Denmark, which is a manualized cognitive behavioral therapy programme based on the same principles as the Cool Kids-programme. Chilled is used in the treatment of anxiety disorders for children and young people in the ages of 13-18. In this master's thesis an empirical qualitative study is conducted with the use of the two research methods: Participant observation and interview. Participant observation is executed by observing a Chilled-course in a Danish municipality. The group consists of eight children in the ages of 12-15, their parents, and two psychologists. The interviews are carried out in a semi-structured format with two of the participating children. The study is carried out following a phenomenological and critical approach.

This study highlights the facts that different research articles present positive treatment outcomes with the usage of the Cool Kids and Chilled-programmes. This is done as most of the existing literature has a focus on quantitative measurements of treatment outcome. Therefore it is argued, that there is a need for more qualitative research focusing on the child's perspective. To elucidate the empirical findings, different research articles and theoretical standpoints are included. The included theoretical standpoints consist of theories regarding agency, recognition, the zone of proximal development and scaffolding as well as participation trajectories.

The analysis is conducted using thematic analysis which is built up around themes regarding the social dynamics in the group of children, meaningful aspects of the parent-child relationship and the use of tools learned during the course as well as the different forms of participation that the children display and their different experiences of what they have achieved during the course. Overall, the analysis highlights that there is a secure and comfortable atmosphere in the group, which affects the children's experiences in positive ways. Especially the social aspects and the group dynamic between the children has an effect on their experiences of participating in Chilled. This affects their participation as they find comfort in each other and see how others might struggle with the same things as one self. They also find the courage to challenge their

anxiety with support from the other children. Also, it has been highlighted that the participation of parents help the children to find comfort and courage to participate in the group, but that the parents sometimes overrule them and speak on behalf of the children. Furthermore, it is highlighted that the children find the different tools of the programme to be meaningful and that they use them in their everyday life. This connects to the last theme regarding participation as this is shown in different ways and that the children display different difficulties, when participating in the programme.

The discussion argues that the Chilled-programme can entail a lot of responsibility for the different participating actors, and that this might show some tendencies towards individualization. Besides this, it is argued that the composition of the group can affect the relational and social dynamics in the group. In line with this, it is argued how group-based treatments differ from individual treatment and how group-based treatments can be implemented in a constructive way. At the end, the study is examined in regard to methodological consideration and how the study can be further developed in future research.

To sum up, it is concluded that the children experience their participation in Chilled as meaningful and rewarding. This is seen in regard to meeting other like-minded children who they can see themselves in and develop a social community, where they feel safe and not alone. This also motivates the children to be a part of the group and use the different tools that they learn. It is concluded that the children find both the social group of children, the participation of the parents as well as the learned tools as meaningful elements of the Chilled-programme. However, it is important to notice nonspecific factors as the social and relational aspects in future Chilled-courses as these factors are not included adequately in the manual. Besides that, it is important to be aware of the individual differences among the children and their different starting points and conditions for participating.

Tak

Vi vil gerne starte vores speciale ud med at sige tak til alle dem, som gennem hele specialeprocessen har støttet, vejledt og guidet os.

Først og fremmest vil gerne sige et stort tak til de ansvarshavende PPR-psykologer i den kommune, vi har samarbejdet med. Det har været enormt lærerigt og givende at få lov til at følge med i jeres forløb og at se, hvordan I griber opgaven an som psykolog. Tak for at lukke os ind på trods af travlhed og andre gøremål.

Herudover vil vi gerne takke de modige børn og deres forældre for at lade os være en del af forløbet. I har givet os en uvurderlig erfaring og viden, som vi har brugt i vores speciale og vil tage med os i vores fremtidige virke som psykologer. Vi beundrer jeres mod og arbejde, og vi ønsker jer alt det bedste i fremtiden.

Vi vil også gerne takke vores vejleder, Sarah Kirkegaard Jensen, for et godt og lærerigt samarbejde. Tak for sparring og hjælp, og for altid at lytte til vores ideer og komme med konstruktiv feedback. Vi har sat stor pris på samarbejdet både på specialet og i de andre projekter og opgaver, du har vejledt os i.

Tak til alle medstuderende og undervisere på Aalborg Universitet, som vi har mødt på vores vej. I har gjort vores tid som studerende til noget helt særligt, og de venskaber, vi har fået her, vil vi tage med os videre i resten af vores liv.

Den største tak skal lyde til vores kære og nærmeste. I har været en uvurderlig støtte under specialet, men også hele uddannelsen. Tak for ALTID at være der for os, i tykt og tyndt, og for også at hjælpe os, når det hele har været uoverskueligt og svært. Det vil vi være evigt taknemmelige for.

Indholdsfortegnelse

1.0 INDLEDNING	7
1.1 PROBLEMAFGRÆNSNING	8
1.2 BEGRUNDELSE FOR VALG AF EMNE	9
1.3 SPECIALETS OPBYGNING	9
2.0 BAGGRUND OG TEORI	11
2.1 BEGREBSAFKLARING AF ANGST	11
2.1.1 <i>Angstens fysiologiske og biologiske komponenter</i>	12
2.1.2 <i>Angstens adfærdsmæssige og kognitive komponenter</i>	13
2.2 DEFINITION AF CHILLED-PROGRAMMET	14
2.2.1 <i>Kognitiv adfærdsterapi</i>	17
2.3 LITTERATURGENNEMGANG	17
2.3.1 <i>Forskning i Cool Kids og Chilled</i>	18
2.3.1.1 <i>Forskning fra CEBU</i>	19
2.3.2 <i>Gruppebaseret terapi</i>	20
2.3.3 <i>Kognitiv adfærdsterapi med børn</i>	22
2.3.4 <i>Forældreinvolvering</i>	24
2.3.5 <i>Opsummering</i>	26
2.4 TEORETISK FORSTÅELSE AF BARNETS PERSPEKTIV	26
2.5 SUPPLERENDE TEORETISKE PERSPEKTIVER	30
2.5.1 <i>Agens</i>	30
2.5.2 <i>Anerkendelse</i>	31
2.5.3 <i>Zonen for Nærmeste Udvikling og stilladsering</i>	32
2.5.4 <i>Deltagerbaner</i>	32
3.0 METODOLOGI OG METODE	34
3.1 SPECIALETS VIDENSKABSTEORETISKE AFSÆT	34
3.1.1 <i>Fænomenologi</i>	34
3.1.2 <i>Kritisk teori</i>	36
3.2 KVALITATIV FORSKNINGSMETODOLOGI	37
3.3 METODETRIANGULERING	37
3.4 DELTAGEROBSERVATION	39
3.4.1 <i>Feltnoter</i>	40

3.5 INTERVIEW SOM FORSKNINGSMETODE	41
3.5.1 Transskription	44
3.6 DELTAGEROBSERVATION OG INTERVIEW I SAMSPIL	44
3.7 ETISKE OVERVEJELSER	45
3.8 ADGANG TIL FELTEN	48
4.0 EMPIRI	51
5.0 ANALYSE	53
5.1 BØRNEGRUPPEN I CHILLED	54
5.1.1 Gruppedynamik	55
5.1.2 Genkendelse	59
5.1.3 Anerkendelse	61
5.1.4 Diversitet	64
5.1.5 Børn i Chilled versus Børn uden for Chilled	66
5.2 BETYDNINGSFULDE ASPEKTER AF CHILLED-PROGRAMMET	68
5.2.1 Forældre-barn relationen	68
5.2.1.1 Forhandling og magtforhold	72
5.2.1.2 Aktivt samarbejde	74
5.2.2 Redskaber	76
5.3 DELTAGELSE OG ERFARING	80
5.3.1 Deltagelse	80
5.3.2 ”... jeg har også fået det bedre, imens jeg har haft det sjovt.”	83
5.4 OPSUMMERING	85
6.0 DISKUSSION	87
6.1 ANSVAR I CHILLED	87
6.2 MÅLGRUPPEN	91
6.3 DET RELATIONELLE ASPEKT AF CHILLED	93
6.4 GRUPPEBASERET VERSUS INDIVIDUEL TERAPI	96
6.5 METODISK DISKUSSION	99
6.5.1 Særlige forhold, når børn er informanter i forskning	99
6.5.2 Verifikation	100
6.5.3 Metodiske begrænsninger og refleksioner til fremtidig forskning	103
6.6 OPSUMMERING	105

7.0 KONKLUSION	106
8.0 REFERENCELISTE	110

Bilag 1 – Feltnoter fra 1. observationsgang

Bilag 2 – Feltnoter fra 2. observationsgang

Bilag 3 – Interviewguide

Bilag 4 – Transskriptionskonventioner

Bilag 5 – Samtykkeerklæringer

Bilag 6 – Udvalgte koder og temaer

1.0 Indledning

“... hvis vi som voksne vil vide mere om børns liv, er vi nødt til at gå til børnene selv” - Sådan skriver Jan Kampmann i sit arbejdsnotat for Børnerådet (Kampmann, 1998, p. 17). At opnå viden om børns liv og perspektiver synes særligt relevant i dagens Danmark, da der på børne- og ungeområdet de seneste år har været massivt fokus på stigningen i psykiske lidelser og forværringen af den mentale sundhed (Psykiatrifonden, 2023). Børn og unges egne vurderinger af mental trivsel afspejler, at de i stigende grad oplever ikke at have det godt (Psykiatrifonden, 2023). Mistrivsel kan ses på mange planer og afspejle sig i et væld af årsager (DP, 2022; Psykiatrifonden, 2023). Det interessante er, at det er børnene selv, som påpeger mistrivlsen. Børns perspektiver og stemmer er vigtige at inddrage i en forståelse af dem og deres liv, og dét er netop grundpræmissen i dette speciale. En af de hyppigst forekommende diagnoser hos børn og unge er angst og obsessiv-kompulsiv tilstand (OCD), men på trods heraf findes der i Danmark kun få tilbud til behandling af disse lidelser (Thastum, 2018; Psykiatrifonden, 2023). Dette er ydermere et område, hvor barnets stemme ikke inddrages, og hvor der aktuelt vides meget lidt om børns egne perspektiver på både deres problematikker og behandling heraf (DP, 2022; VIVE, 2018; VIVE, 2022).

Der ses i den aktuelle debat flere bud på, hvordan den stigende psykiske mistrivsel skal forstås og løses, og hvordan børn og unge bedst kan hjælpes. Ifølge Psykiatrifonden (2023) er det essentielt, at børn, unge og deres forældre sikres den rette hjælp i tide, hvilket blandt andet kan ske gennem indsatser hos Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR). I løbet af år 2024 skal alle danske kommuner etablere lettere behandlingstilbud til børn og unge (Stanek, 2024). Dette er forhold, som fremgår af regeringens 10-årsplan for psykiatrien, som også beskriver, at behandlingsindsatser bør baseres på evidensbaserede metoder i form af manualbaseret behandling som blandt andet Back2School, Mind my Mind eller Cool Kids og Chilled-programmerne (Stanek, 2024; UVM, 2020; Sundhedsministeriet, 2022).

Chilled-programmet er en af de muligheder, der ofte fremhæves som ét bud på de lettere behandlingstilbud og som kan anvendes til børn med angstproblematikker i et gruppeforløb. Det er derfor muligt at forestille sig, at brugen og udbredelsen af Chilled-programmet vil stige i de kommende år. Formålet med dette speciale er af denne grund at tydeliggøre, at brugen af Chilled-programmet bør forudsætte en viden om, hvordan

børnene selv oplever dét at deltage heri. For at opnå viden om børns liv, erfaringer og oplevelser er det nødvendigt, at de gives en stemme, og at der tages højde for deres perspektiver (Kampmann, 1998). Dette kan belyses på mange måder, og barnets perspektiv vil i dette speciale blive illustreret med Chilled, der er et gruppebaseret angstbehandlingsprogram, som indgangsvinkel.

På baggrund af ovenstående er følgende problemformulering i dette speciale blevet udformet:

Hvordan oplever børn dét at deltage i et gruppebaseret angstbehandlingsprogram, og hvilke elementer af behandlingen finder børnene meningsfulde?

Specialet vil tage form som en empirisk undersøgelse med udgangspunkt i barnets oplevelse af at deltage i Chilled. I det følgende vil specialets problemformulering og fokusområde blive afgrænset, og en begrundelse for valg af emne vil blive præsenteret. Herefter vil specialets opbygning blive præsenteret.

1.1 Problemafgrænsning

Som ovenstående indikerer, er der i dette speciale fokus på at indfange barnets perspektiv i forhold til oplevelsen af at deltage i Chilled-programmet. Målgruppen for Chilled er børn i alderen 13-18 år, men i dette speciale tages der udgangspunkt i børn i alderen 12-15 år. Dette gøres, idet informanterne i specialets undersøgelse indgår i denne aldersgruppe. I forskningslitteraturen inddeles informanter oftest i to grupper, børn og voksne, hvoraf adskillelsen mellem disse to grupper kan være forskellig. I dette speciale refererer 'børn' til alle individer under 18 år. Dette er valgt grundet et ønske om at indfange barnets perspektiv, som hér opfattes som et metodisk og teoretisk begreb. De deltagende informanter på det undersøgte Chilled-forløb er alle under 18 år, og de går derfor ind under definitionen 'barn'. På trods af, at informanterne er ældre børn, og kan betragtes som 'unge', vil de i dette speciale omtales som børn. Når der tales om børn i specialet, henvises der derfor ikke til spædbørn eller yngre børn, men derimod ældre børn i alderen 12-15 år.

I Danmark anvendes Chilled-programmet både i den private og offentlige sektor. I dette speciale tages der udgangspunkt i brugen af Chilled-programmet i de kommunale PPR-afdelinger, eftersom det er her, programmet oftest anvendes i en dansk kontekst. Grundet ønsket om at indfange barnets perspektiv, er der valgt en kvalitativ tilgang til at undersøge specialets problemformulering, som vil blive belyst ved anvendelsen af deltagerobservation i et Chilled-forløb samt interviews med to af de deltagende børn. Fokus i dette speciale vil dermed ikke være på de deltagende forældre eller de ansvarshavende PPR-psykologer, men derimod på børnene.

1.2 Begrundelse for valg af emne

Interessen for emnet i dette speciale er opstået, efter vi begge, under vores praktikperioder i to forskellige PPR-afdelinger, har været med som gruppeledere på henholdsvis et Cool Kids og Chilled-forløb. Dette har gjort et stort positivt indtryk på os, og det har været medvirkende til, at vi begge har fået øjnene op for programmernes potentialer, men også for deres begrænsninger. Vores interesse ligger i muligheden for at følge barnet og vedkommendes progression over længere tid i et konkret forløb. Det giver mulighed for at få et indblik i barnets perspektiv, idet man følger børnene over en længere periode og ydermere kan interagere med dem undervejs i forhold til deres egne oplevelser af at deltage i programmet. Chilled-programmet er udviklet med henblik på at hjælpe børnene, hvorfor et fokus på barnets perspektiv kan være medvirkende til at nuancere allerede eksisterende viden. Vi mener derfor, at det er nødvendigt at vide noget om, hvordan børnene selv oplever dét at deltage i et gruppebaseret angstbehandlingsprogram, og hvad de finder meningsfuldt i et program som Chilled.

1.3 Specialets opbygning

I dette afsnit vil specialets opbygning blive præsenteret. Specialet er inddelt i flere dele, hvoraf første og indledende del har sat rammen for specialets emne- og interessefelt samt præsenteret problemformuleringen. Hertil er undersøgelsen blevet præciseret og afgrænset, og en begrundelse for valg af emne er præsenteret.

I anden del vil baggrundsviden og grundlæggende teoretiske perspektiver i specialet blive belyst med udgangspunkt i udvalgt teori og forskningslitteratur. Heri vil angst

blive begrebsafklaret, hvorefter Chilled-programmet defineres i henhold til oprindelse, udvikling og indhold. Hertil inddrages udvalgt forskning på området. Den teoretiske forståelse af barnets perspektiv samt supplerende teoretiske perspektiver belyses afslutningsvis.

I tredje del præsenteres metodologiske refleksioner og det metodiske grundlag i undersøgelsen. Dette gøres med udgangspunkt i specialets videnskabsteoretiske afsæt samt de anvendte metoder deltagerobservation og interview.

I fjerde del præsenteres specialets empiriske grundlag. Heri beskrives det konkrete Chilled-forløb og omstændighederne for empiriindsamlingen, hvortil de to interview-personer præsenteres.

I femte del fremkommer specialets analyse. Heri præsenteres først den udvalgte analysemetode, tematisk analyse, samt hvordan kodning og tematisering af empirien har fundet sted. Dette leder til en udfoldelse af de udvalgte temaer, som vil være omdrejningspunktet for analysen.

I sjette del præsenteres specialets diskussionsafsnit, hvori empiri og fund fra analysen diskuteres og vurderes. Dette gøres med udgangspunkt i aspekter, der har betydning for anvendelsen af Chilled-programmet og børnenes deltagelse heri. Afslutningsvis præsenteres en metodisk diskussion, hvor de anvendte metoder og brugen heraf vurderes.

I syvende og sidste del ses den afsluttende konklusion på specialet og den empiriske undersøgelse som helhed.

2.0 Baggrund og teori

Dette afsnit vil belyse baggrundsviden og teoretiske perspektiver i specialet. Dette gøres indledningsvis med en begrebsafklaring af angst. Herefter vil Chilled-programmet blive beskrevet i henhold til programmets oprindelse og udvikling samt indhold og arbejdsmetoder. I supplement til dette vil udvalgt forskning på området blive belyst med henblik på at klarlægge allerede eksisterende forskning, samt hvordan specialet kan bidrage med ny viden på området. Afslutningsvis vil en teoretisk forståelse af barnets perspektiv samt andre supplerende teoretiske perspektiver blive udfoldet. Samlet set danner dette afsnit fundamentet for specialets teoretiske grundlag.

2.1 Begrebsafklaring af angst

At opleve angst og angstlignende følelser er noget, næsten alle mennesker kender og har oplevet. Angst optræder i grader og kan være alt fra mild til svær, forbigående til vedblivende samt normal til patologisk (Thastum, 2018). Af denne grund kan angst anskues som et grundvilkår for mennesket. Anskues angst i et evolutionært perspektiv relaterer denne sig til emotionen frygt, som har til formål at skabe sikkerhed og dermed undgå fare for individet. Af den grund har angst også en adaptiv funktion og er derfor ikke bortselektet (Price, 2013; Workman & Reader, 2015; Marks & Nesse, 1994). Dette understreges ydermere af LeDoux (2014) som påpeger, at mennesket må affinde sig med frygt, da denne er en del af den menneskelige eksistens. Det er ud fra denne forståelse livsvigtigt, at individet kan mærke en passende mængde angst, men det er dog vigtigt, at denne ikke bliver altoverskyggende og sygelig.

Som psykiatrisk lidelse har angst været klassificeret siden det tyvende århundrede (Crocq, 2015). Der er dog indikationer på, at angstlignende symptomer, herunder særligt fobier, kan spores længere tilbage i historien, startende allerede i tiden omkring de græsk-romerske filosoffer i år 400 og 500 f.Kr. (Crocq, 2015; Horwitz, 2013). I midten af 1800-tallet opstod den moderne psykiatriske forståelse, vi kender i dag. I den mellemliggende periode mellem de græsk-romerske filosoffer og starten på den moderne psykiatri, kan typiske angstlidelser ses i medicinske skrifter. Sygdomsopfattelsen heraf var dog meget anderledes fra den, der eksisterer i dag (Crocq, 2015). I dag opfattes angst som et klinisk problem, når det bliver så voldsomt, at det føles altoverskyggende for individet, eller hvis angsten fortsætter, selvom de angstfremkaldende omstændigheder er forsvundet (Alberdi & Møhl, 2017).

Chilled-programmet er udviklet til børn og unge med angst og angstlignende problematikker. Eftersom Chilled er udviklet med afsæt i ICD-10, er det også muligt for børn med OCD-symptomer at deltage (Pedersen, 2023; WHO, n.d.). Det er dog relevant at fremhæve, at de børn, der deltager i et Chilled-forløb, ikke skal være klinisk diagnosticeret med en angstdiagnose. I stedet kvalificeres børnene til at indgå i et Chilled-forløb via en kvalitativ vurdering samt et diagnostisk interview fra de ansvarshavende gruppeledere, som i denne undersøgelse er de ansvarshavende PPR-psykologer (Jónsson et al., 2015).

Som begreb kan angst forstås på mange forskellige måder og planer, som kan kritiseres og diskuteres. I dette speciale tages der udgangspunkt i Chilled-programmets egen forståelse af angst som værende involveret i fysiologiske, adfærdsmæssige og kognitive komponenter (Thastum et al., 2017). I specialet medtages en beskrivelse af denne forståelse af angst, idet dette er med til at give en forståelse for, hvordan de deltagende børn og deres udfordringer kan forstås, samt hvad disse har af betydning for børnene og deres liv. Det er ikke selve lidelsen, der er i fokus i dette speciale, idet grundinteressen omhandler børnenes oplevelser af at deltage i gruppebaseret angstbehandling. Chilled-programmet fungerer blot som case, og angstforståelsen i dette speciale tager derfor udgangspunkt i den forståelse, som Chilled er bygget op om.

2.1.1 Angstens fysiologiske og biologiske komponenter

Angst kræver mange af menneskets ressourcer, hvorfor den tilkobles forskellige biologiske systemer. De angstsymptomer, mennesket mærker, vil være reguleret af det autonome nervesystem, som består af henholdsvis en sympatisk og en parasympatisk del (Arendt & Kjær, 2017). Når mennesket oplever noget frygtindgydende, vil det sympatiske nervesystem blive aktiveret. Denne aktivering kan medføre symptomer som hjertebanken, sved, hyperventilation eller spændte muskler (Arendt & Kjær, 2017). Dette er tegn på, at hjernen har givet kroppen besked om, at noget farligt er på færde, hvorfor kroppen klargøres til enten at kæmpe mod denne frygt eller flygte fra den. Denne splittelse mellem at kæmpe eller flygte kaldes for kamp/flugt-mekanismen (Arendt & Kjær, 2017; Alberdi & Möhl, 2017). Følelsesmæssigt viser denne mekanisme sig som eksempelvis uro eller panik, mens tanker vil cirkulere om mulige farer. Individets adfærd vil som følge heraf ofte være karakteriseret ved

undgåelsesadfærd over for de stimuli, som fremkalder angst (Alberdi & Möhl, 2017; Thastum, 2018). For at dæmpe angsten igen, aktiveres det parasympatiske nervesystem. Dette er en automatisk proces, som kroppen selv igangsætter, hvorefter angstniveauet falder (Arendt & Kjær, 2017). Angstens neurofysiologi forklares som oftest ud fra teorien om det overfølsomme frygtnetværk, hvori særligt amygdala tilskrives en stor rolle (Alberdi & Möhl, 2017). Amygdala medvirker til opfattelsen af følelsesmæssige stimuli, herunder afgørelsen af, hvorvidt kamp/flugt-mekanismen skal igangsættes (Arendt & Kjær, 2017). Hjerneområdet hippocampus spiller ydermere en stor rolle for, hvordan mennesket opfatter og handler på de stimuli, vedkommende møder. Disse er en del af det limbiske system og har særligt indflydelse på, hvordan mennesket husker tidligere oplevelser med lignende stimuli (Arendt & Kjær, 2017).

2.1.2 Angstens adfærdsmæssige og kognitive komponenter

Angst knyttes også til individets adfærd og kan ud fra dette forstås i henhold til principper inden for behaviorismen. Denne forståelse ser angst som et resultat af indlæring, hvor stimuli og respons anses for nøglebegreber. Angst opstår inden for dette perspektiv som en respons på bestemte angstfremkaldende stimuli (Arendt & Kjær, 2017). Komponenterne flugt og undgåelse har betydning for vedligeholdelsen af angst, da det at undgå angstfremkaldende stimuli kan opleves som en belønning og derfor er at foretrække for individet (Arendt & Kjær, 2017). Undgåelse fra angstfremkaldende stimuli kan være med til at vedligeholde angsten, idet individet dermed aldrig vil blive fortrolig med, at angsten ikke er farlig, og at der ikke er grund til alvorlig bekymring (Arendt & Kjær, 2017; Thastum, 2018). Inden for den kognitive forståelse argumenteres der for, at individet kognitivt danner personlige videns- og meningsstrukturer baseret på vedkommendes egne erfaringer. Disse rummer individets grundlæggende opfattelser af sig selv, andre mennesker og verden (Arendt & Kjær, 2017). Den kognitive forståelse af angst fremhæver, at disse videns- og meningsstrukturer er med til at guide individets følelser og handlinger, hvorved angst kan opstå. Dette kan ses, hvis individet på baggrund af bestemte videns- og meningsstrukturer udvikler bestemte leveregler (Arendt & Kjær, 2017). En leveregel kan eksempelvis opsættes som 'jeg bør aldrig være tæt på edderkopper', da der er skabt en tankemæssig overbevisning om, at edderkopper må være farlige. Leveregler kan

også ses på mere kompleks vis i form af leveregler som 'hvis ikke jeg lever op til andres forventninger, er jeg ikke et godt menneske' eller 'mit værd som menneske afhænger af, om jeg præsterer godt og udretter noget produktivt' (Arendt & Kjær, 2017). I henhold til leveregler vedrørende angst er det vigtigt at forholde sig til, at tankeindholdet ofte er af negativ karakter, som påvirker individet uhensigtsmæssigt. Tænkning kan dermed medføre angstreaktioner, som vil påvirke, hvordan individet handler på kort og langt sigt (Arendt & Kjær, 2017). Individer med angst udvikler ofte det, der kaldes negative automatiske tanker, som også ofte involverer katastrofetænkning (Alberdi & Möhl, 2017). Dette gør, at individet forestiller sig det værste tænkelige udkom af en given situation. Negative automatiske tanker udspringer af individets opstillede leveregler og er ligeledes guidende for, hvordan individet handler (Alberdi & Möhl, 2017). Samlet set kan det siges, at angst påvirker individets tankegang således, at det overvurderes, hvor sandsynligt det er, at noget dårligt vil ske, og hvad konsekvenserne vil være, hvis dette sker (Thastum, 2018). Derudover vil individet have en tendens til at undervurdere egne evner til at håndtere de pågældende situationer, hvori noget dårligt eller uønsket skulle finde sted (Thastum, 2018). Herved får angst betydning for, hvordan individet tænker, hvilket vil påvirke, hvordan individets adfærd udspiller sig efterfølgende.

2.2 Definition af Chilled-programmet

Chilled er et behandlingsprogram for børn og unge med angst, som blev udviklet på Macquarie University i Australien i 2006 (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013b; Thastum et al., 2017). I spidsen for Chilled-programmet står forskeren Ron Rapee og hans kollegaer på Macquarie University (Thastum et al., 2017). I 2009 blev programmet oversat og implementeret i en dansk kontekst af Center for Psykologisk Behandling til Børn og Unge (CEBU). CEBU er en forskningsenhed på Aarhus Universitet, der blandt andet forsker i, hvordan man kan forebygge og behandle psykologiske problemer hos børn og unge (Madsen, 2023a).

Chilled er udviklet ud fra behandlingsprogrammet Cool Kids og hviler derfor på samme principper og struktur som dette program. Cool Kids henvender sig til børn i alderen 6-12 år, hvorimod Chilled henvender sig til aldersgruppen 13-18 år (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a; Kaasbøll & Brøndbo, 2023). Visionen med at skabe Cool Kids og Chilled var at forene videnskab og praksis (Macquarie

University, n.d.). Den største forskel på Cool Kids og Chilled er, at forældrene ikke er deltagende på alle sessionerne i Chilled, hvilket de er i Cool Kids-forløbene. I forhold til dette speciales undersøgelse, er det dog værd at være opmærksom på, at det af PPR-psykologerne er besluttet, at forældrene skal deltage på alle sessionerne. Dette er gjort ud fra en betragtning af, at udbyttet af programmet er højere, når forældrene deltager på alle sessionerne. Derudover er der små forskelle i opgavernes formuleringer samt hvilke billeder og illustrationer, der er brugt i arbejdshæfterne. Dette er gjort for at tage højde for den aldersforskel, der er mellem børnene i Cool Kids og Chilled.

Cool Kids og Chilled er bygget op omkring kognitiv adfærdsterapi. Programmerne er manualbaserede og kan anvendes som både individuelle forløb og gruppeforløb (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a; Kaasbøll & Brøndbo, 2023). Positive aspekter bag gruppeformatet er beskrevet som gensidig støtte, at kunne dele oplevelser med andre ligesindede samt økonomiske fordele ved, at flere børn kan indgå i behandling på samme tid (Perini et al., 2013). I dette speciale vil fokus være på Chilled i gruppeformat, hvori der som oftest indgår 4-8 børn og deres forældre (Hudson et al., 2015). Et gruppeforløb strækker sig over 10 sessioner, som hver varer cirka to timer (Perini et al., 2013). Helt konkret er sessionerne opbygget med følgende overskrifter: 1) Hvad er angst? 2) Hvorfor er tanker vigtige? 3) At finde beviser til realistisk tænkning. 4) At lave en trappestige. 5) Kreative trappestiger. 6) Realistisk tænkning i en fart. 7) Gennemgå dine trappestiger. 8) Når det bliver svært. 9) Hvordan kan jeg hjælpe andre? 10) Gennemgå dine mål (Rapee et al., 2019).

Et af formålene med programmet er, at barnet skal lære at genkende egne frygt- og angstsignaler samt de tanker, der kobler sig hertil, hvilket blandt andet gøres via psykoedukation (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a; Perini et al., 2013). Der anvendes derudover flere forskellige redskaber i Chilled-programmet, hvoraf detektivtænkning er et af hovedredskaberne. Dette dækker over kognitiv omstrukturering, hvilket vil sige, at barnets angstelige tanker og opfattelser udfordres via alternative og mere realistiske tænke-måder. Formålet hermed er, at frygtede situationer fremover vil opfattes mere positivt og mindre angstfremkaldende hos barnet (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a). Et andet redskab, der anvendes i Chilled, er eksponering, hvilket gøres via trappestiger. Eksponering er særligt centralt i angstbehandling, hvor individet eksponeres for vedkommendes frygt. Individet skal

dermed undlade at gøre brug af sikkerhedsadfærd, som indebærer at sikre sig mod det frygtede, eller undgåelsesadfærd, hvor individet helt undgår det frygtede (Rosenberg et al., 2012; Söchting, 2014). Trappestiger opbygges på en måde, hvorpå barnets frygt sættes øverst på stigen. Herefter vil de nedenstående trin hver især afspejle en handling, der leder frem mod det frygtede. Det nederste trin vil være det mindst udfordrende og udføres derfor gentagende gange som det første, indtil denne situation ikke længere skaber frygt hos barnet. Herefter går barnet videre til næste trin, som vil være en smule mere frygtindgydende, og udfører dette trin, indtil denne situation heller ikke længere fremkalder frygt hos barnet. Barnet fortsætter op ad trappestigen og målet er, at barnet til sidst vil kunne udføre det øverste og mest frygtede trin på stigen uden at mærke den angst, vedkommende før i tiden følte. Trappestigerne udvikles i samarbejde mellem barn, forældre og terapeut og bruges ofte som hjemmeopgaver under hele forløbet (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a; Hudson et al., 2015). Trappestigerne er med til gradvist at eksponere barnet for dets angst. Udover at gøre brug af eksponering i form af trappestiger undervejs i forløbet, omhandler session 8 mere specifikt eksponering, som øves i fællesskab under sessionen (Hudson et al., 2015).

Et andet centralt redskab i Chilled er bekymringssurfing, som omhandler, at barnet trænes i at opbygge en tolerance over for angstrelaterede følelser ved i stedet at lære at fokusere på andre ting i vedkommendes hverdag (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a). Herved lærer barnet, at angsten ikke er farlig, samt at denne vil aftage og forsvinde efter noget tid.

Udover at børnene lærer redskaber til at arbejde med deres angst, tilbydes forældrene også psykoedukation i, hvilke redskaber, de kan arbejde med og dermed hjælpe børnene på vej. Hermed får de redskaber til, hvordan de hjælper deres barn med at forebygge angsten, samt hvordan de bedst interagerer med barnet, når angsten opstår (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a). Idet forældrene også er en aktiv del af behandlingen, findes der både en særskilt arbejdsbog til forældrene samt til barnet. Derudover har psykologerne en terapeutmanual, som bruges til at strukturere forløbet (Kaasbøll & Brøndbo, 2023).

Da Chilled-programmet hviler på terapiformen kognitiv adfærdsterapi, vil centrale principper inden for denne tilgang blive udfoldet i det følgende. Dette gøres for at give en generel forståelse for, hvad der ligger til grund for behandlingstilgangen i Chilled.

2.2.1 Kognitiv adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi opstod som en videreudvikling af den behavioristiske tradition, der flyttede fokus fra indre iboende fænomener til omgivelsernes determinerende effekter på menneskets adfærd (Söchting, 2014, p. 9). Behaviorismen dannede i 1950'erne og i de tidlige 60'ere grundlag for første bølge af psykoterapi, hvorefter Aaron T. Beck udviklede kognitiv adfærdsterapi som en del af anden bølge i 1960'erne (Beck & Beck, 2011; Rosenberg et al., 2012).

I kognitiv adfærdsterapi er fokus på menneskets tanker og adfærd, samt hvordan disse indbyrdes påvirker hinanden (Beck & Beck, 2011). Generelt er formålet at få mennesket til at omstrukturere sin tankegang, så denne bliver mere realistisk og adaptiv, hvorved også vedkommendes adfærd og emotioner vil påvirkes positivt. I det terapeutiske arbejde er fokus på at ændre menneskets forståelse af sig selv, samt hvordan vedkommende forstår andre mennesker og verden omkring sig (Beck & Beck, 2011). Dette bidrager til en længerevarende forbedring af vedkommendes adfærd og kognition, idet der arbejdes med at modificere dysfunktionelle tanker på et dybere kognitivt niveau. Herved dannes en mere realistisk opfattelse af fremtidige situationer, som førhen har skabt ubehag for den pågældende person. Det er essentielt, at personen konfronteres med de situationer, vedkommende frygter, og at adfærden kobles til det kognitive aspekt (Beck & Beck, 2011). Denne form for konfrontation betegnes inden for kognitiv adfærdsterapi som eksponering (Rosenberg et al., 2012).

Kognitiv adfærdsterapi anvendes både i individuel og gruppebaseret terapi. I terapien er det vigtigt at være opmærksom på den terapeutiske alliance, uanset om denne indebærer klient og terapeut eller udvides til at indebære flere personer i gruppeterapi. I gruppeterapi anses det som essentielt at have øje for den gruppedynamik, der ses i den terapeutiske gruppe, da denne kan have indflydelse på de deltagendes udbytte (Söchting, 2014).

2.3 Litteraturgennemgang

I forbindelse med specialets problemformulering og -afgrænsning er det fundet relevant at undersøge eksisterende forskning inden for det område, specialet ønsker at udforske. Dette er gjort via en systematisk litteraturgennemgang, som skal medvirke til en afdækning af, hvad der allerede er undersøgt samt hvilke forskningsområder, der er relevante at undersøge på ny eller dykke mere ned i med undersøgelsen i dette

speciale (Shaw, 2019; Forrester, 2012). Ydermere har formålet med litteraturgennemgangen været at klarlægge, hvilke metoder og teorier, der synes relevante at anvende i belysningen af specialets problemformulering og emnefelt. Litteraturgennemgangen har også været medvirkende til at forsøge at undgå, at et allerede gennemarbejdet område af emnefeltet belyses igen og dermed bliver en gentagelse af allerede udført forskning.

Denne litteraturgennemgang vil fremlægge udvalgte forskningsartikler omhandlende henholdsvis Cool Kids og Chilled-programmerne i international og dansk forskning. Herudover vil der blive inddraget forskning i gruppebaseret terapi, terapi specifikt med børn samt betydningen af forældreinvolvering. Der er ikke søgt specifikt på forskning i barnets perspektiv, men der vil i stedet være fokus på, hvorvidt barnets perspektiv og stemme inddrages i de udvalgte forskningsartikler. I denne litteraturgennemgang er databaserne AUB Primo og PsycInfo anvendt. Et kriterie i litteratursøgningen har været, at artiklerne er peer-reviewed. Derudover vil artikler fra forskningsenheden CEBU blive gennemgået.

2.3.1 Forskning i Cool Kids og Chilled

Undervejs i litteraturgennemgangen blev det tydeligt, at størstedelen af forskningen vedrører Cool Kids-programmet, mens meget få forskningsartikler handler specifikt om Chilled. Af den grund vil den følgende litteraturgennemgang i høj grad omhandle forskning om Cool Kids, da Chilled, som tidligere nævnt, er bygget op om samme struktur og principper.

Generelt er meget af forskningen centreret om behandlingens effektivitet. Et systematisk litteraturreview af Mychailyszyn (2017) har sammenkoblet flere studier, der har undersøgt effekten af Cool Kids. Dette review fremhæver, at Cool Kids er effektivt til behandling af angstproblematikker og har særligt fokus på, hvordan de deltagende børn og unge får reduceret deres angst og modificeret deres dysfunktionelle tankegange (Mychailyszyn, 2017). Derudover er effekten af Cool Kids blevet undersøgt i flere forskellige lande, herunder blandt andet Spanien, Norge og Danmark (Galí et al., 2023; Kaasbøll & Brøndbo, 2023; Arendt et al., 2016a). I alle fire forskningsartikler viser Cool Kids gode behandlingseffekter, som måles via forskellige spørgeskemaer og skalaer til målinger af angstsymptomer. I de to reviews af henholdsvis Kaasbøll & Brøndbo (2023) og Mychailyszyn (2017) samt i studiet af

Arendt et al. (2016a) er eftermålingerne i de inddragne studier foretaget i et spænd fra behandlingens sluttidspunkt til op til 12 måneder efter behandlingen. I studiet af Galí et al. (2023) er behandlingseffekten målt lige ved behandlingens afslutning, hvorfor der i dette tilfælde ikke er noget belæg for, at effekten varer ved efter forløbets afslutning. I disse artikler er fokus på at måle behandlingseffekten af forløbet, og der inddrages ikke et kvalitativt syn på barnets perspektiv i disse forskningsartikler.

Hudson et al. (2015) belyser i et kvantitativt australsk studie, at børn med socialangst viser langsommere fremskridt i behandlingen samt generelt dårligere behandlingseffekt sammenlignet med børn med andre typer angstlidelser. Der gøres i studiet brug af diagnostiske interviews og spørgeskemaer udfyldt af både børn og forældre. Disse fund er foretaget med slutmålinger lige efter forløbet samt efterfølgende målinger 3-12 måneder efter forløbets afslutning. Der kan dermed være forskel på, hvordan de deltagende børn og unge profiterer af programmerne afhængig af deres type af angstproblematik.

Generelt er det ud fra ovenstående forskningsartikler relevant at have for øje, at der i disse undersøgelser udføres effektmålinger, og at deltagernes subjektive oplevelser derfor som oftest er udeladt. Dette indbyder til en nærmere kvalitativ undersøgelse heraf, hvilket gøres i dette speciale.

2.3.1.1 Forskning fra CEBU

De første artikler udgivet af CEBU omhandler primært pilotstudier, der belyser oversættelsen af behandlingsprogrammerne til dansk. Derudover er fokus på, hvordan og med hvilken effekt disse programmer kan implementeres i danske kontekster som eksempelvis i PPR og psykiatrien (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a; Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013b; Thastum & Lundkvist-Houndoumadi, 2013; Jónsson et al., 2015). På trods af, at der er fokus på måling af effekten af programmerne, kan der argumenteres for, at Lundkvist-Houndoumadi & Thastum (2013a, 2013b) til dels inddrager barnets perspektiv. Via et kombineret kvalitativt og kvantitativt casestudie følger de nogle af børnene tæt, og har gennem observationer fokus på at beskrive, hvordan børnene reagerer på de enkelte sessioner. Der bliver dog ikke spurgt ind til barnets subjektive holdninger, idet udelukkende forældrene interviewes omkring barnets angst, hvilket peger mod udforskningen af et børneperspektiv.

CEBU har også udgivet forskning, som introducerer selve programmet samt bidrager med baggrundsviden herom. Dette omhandler blandt andet karakteristikkene af angst og forskellige angstlidelser, viden om Cool Kids og centrale begreber tilknyttet hertil samt konsekvensen af at leve med angst i en ung alder (Jørgensen & Thastum, 2017). Herudover præsenteres også forskellige forskningsresultater, der taler for anvendelsen af Cool Kids og Chilled-programmerne. I disse er fokus på behandlingseffekterne ved programmerne, der viser gode resultater og positive fremtidsprognoser for de involverede børn og unge (Jørgensen & Thastum, 2017; Arendt et al., 2016a). Ydermere har Arendt et al. (2016b) via kvantitative spørgeskemaer undersøgt effekten af programmets hjemmearbejde, hvor der dog ikke er påvist en sammenhæng mellem brugen heraf og udbyttet af behandlingen. De påpeger, at grunden til dette kan være, at der kan være forskel på typen af hjemmearbejde, samt at det kan være relevant at have fokus på kvaliteten af hjemmearbejdet frem for mængden heraf (Arendt et al., 2016b). I ovenstående artikler inddrages børnene selv som informanter, men dog via kvantitative spørgeskemaer, hvor fokus er på effektmålinger (Jørgensen & Thastum, 2017; Arendt et al., 2016a; Arendt et al., 2016b).

Som tidligere beskrevet i præsentationen af Chilled-programmet, spiller forældrene også en rolle i angstbehandlingen. Lundkvist-Houndoumadi et al. (2016) har undersøgt dette i et kvalitativt studie med både forældre og terapeuter som interviewpersoner. Heri fandt de, at forældrene oplever udfordringer ved at deltage i terapien, hvilket henviser til samarbejdet med barnet samt følelsen af at være ukvalificeret til opgaven som med-terapeut (Lundkvist-Houndoumadi et al., 2016). Der udtrykkes af grund et klart ønske fra forældrene om at lade terapeuterne klare opgaven med at behandle barnets angst, hvorimod terapeuterne ønsker forældrene involveret i terapien (Lundkvist-Houndoumadi et al., 2016).

2.3.2 Gruppebaseret terapi

En vigtig del af Chilled-programmet er, som tidligere beskrevet, at det kan anvendes både i individuelle og gruppebaserede forløb. Interessen i dette speciale er dog funderet i de gruppebaserede forløb, hvorfor det også er fundet relevant at undersøge, hvad forskning på området hidtil har belyst vedrørende gruppebaseret terapi. Der tages i litteraturgennemgangen udgangspunkt i gruppebaseret kognitiv adfærdsterapi, idet

det er denne terapietning, Chilled er baseret på (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a).

Forskning på området peger generelt på, at gruppebaseret kognitiv adfærdsterapi udviser gode effekter i behandlingen af forskellige angstlidelser og OCD (Prasko et al., 2012; Shechtman & Kiezel, 2016; Wolters et al., 2021). Prasko et al. (2012) belyser, hvordan forskning i gruppebaseret kognitiv adfærdsterapi begyndte i 1970'erne og siden hen har påvist positive effekter i behandlingen af mange forskellige angstlidelser. Waters et al. (2018) fremhæver, at gruppebaseret kognitiv adfærdsterapi er virksomt til behandling af angst hos børn og unge, men sætter dog spørgsmålstegn ved, hvorfor denne behandlingsform ikke hjælper alle børn og unge med angst. Studiet finder en dårligere behandlingseffekt hos børn og unge med socialangst og generaliseret angst sammenlignet med de børn og unge, som lider af separationsangst og specifikke fobier (Waters et al., 2018).

Et studie af Paulus et al. (2015) peger omvendt på, at diversitet i henhold til angstlidelser ikke menes at have en negativ indflydelse på behandlingseffekten i en gruppe. Paulus et al. (2015) understreger, at der dog må være grupperelaterede faktorer på spil. Dette studie finder, at samhørighed og sammenhængskraft i en gruppe har betydning for behandlingseffekten, samt at meget stor diversitet i en gruppe kan have en negativ påvirkning herpå (Paulus et al., 2015). Dette studie er derfor med til at belyse nogle af de grupperelaterede faktorer, hvilket Chonthannathi et al. (2022) også bidrager til. Chonthannathi et al. (2022) har undersøgt effekten af gruppebaseret kognitiv adfærdsterapi i henhold til at behandle angst og styrke emotionsregulering. Dette studie fandt, at behandlingsformen har en positiv effekt i henhold til at mindske angst og højne emotionsregulering. Studiet er med til at understrege, at kognitiv adfærdsterapi også kan anvendes i andre kulturelle sammenhænge end vestlige samfund (Chonthannathi et al., 2022). Ifølge Chonthannathi et al. (2022) er gruppeformatet med til at normalisere angst, idet deltagerne bliver bevidste om, at de ikke er alene med deres følelser og oplevelser. Deltagerne i et gruppeforløb kan ydermere være en hjælp og støtte for hinanden i forhold til at lave øvelser og opgaver under behandlingen (Chonthannathi et al., 2022). Et mere kompliceret element af gruppeforløb kan relateres til gruppemedlemmernes unikke og personlige deltagelsesmuligheder og betingelser for at deltage, hvilket kan være forskelligt fra

gruppemedlem til gruppemedlem. Dette stiller krav til terapeuten i henhold til at skabe et trygt rum og en god gruppedynamik, hvor der er plads til alle medlemmerne, tryghed og en ikke-dømmende atmosfære (Chonthannathi et al., 2022).

Studierne af Paulus et al. (2015) og Chonthannathi et al. (2022) fremhæver nogle af de aspekter, der synes at være fremtrædende ved behandling i grupper. Dette er også undersøgt i andre studier, hvor individuel og gruppebaseret terapi sammenlignes. Shechtman & Kiezel (2016) hævder med deres studie, at gruppebaseret terapi generelt anvendes for lidt, selvom det har vist sig at være en effektiv behandlingsform på niveau med individuel terapi. Generelt ses en tendens i studiet til, at de deltagere fravælger gruppeterapi på grund af frygt for at blive tabt i mængden, at skulle afsløre private ting om sig selv, at blive afvist eller modtage kritik (Shechtman & Kiezel, 2016). Individuel terapi bliver i stedet opfattet som mere sikkert og privat, hvorfor det tilvælges af flere i dette studie (Shechtman & Kiezel, 2016). Shechtman & Kiezel (2016) er med til at belyse, at selvom gruppebaseret terapi kan påvise gode behandlingseffekter, så er det ikke ensbetydende med, at alle individer vil være trygge og tilpasse med at deltage i sådanne forløb.

Meget af ovenstående forskning er af kvantitativ karakter og baseret på statistiske analyser (Paulus et al., 2015; Chonthannathi et al., 2022; Shechtman & Kiezel, 2016; Waters et al., 2018). De deltagendes perspektiver inddrages derfor ikke i særlig høj grad, hvorfor det findes relevant at undersøge dette nærmere i en kvalitativ undersøgelse. Dette gøres med henblik på at opnå indblik i de deltagendes subjektive oplevelser og erfaringer. Ovenstående forskningslitteratur viser ydermere, at gruppebaseret kognitiv adfærdsterapi er undersøgt på såvel voksen som børne- og ungeområdet. Da dette speciale beskæftiger sig med børns perspektiver, vil der i det efterfølgende afsnit blive præsenteret udvalgt forskning i kognitiv adfærdsterapi specifikt med børn.

2.3.3 Kognitiv adfærdsterapi med børn

Det blev i litteratursøgningen tydeligt, at kognitiv adfærdsterapi kan anvendes til mange forskellige problematikker hos børn, herunder eksempelvis som behandling til traumer, sorg, depression og angstlidelser, jævnfør litteratursøgningen på AUB Primo og PsycInfo. Dette indikerer, at forskningsområdet er bredt og omfatter mange

forskelligartede problematikker. Når søgningen indskærpes til at omhandle kognitiv adfærdsterapi med børn, der lider af angst, mindskes forskningsområdet markant, men det er dog stadig tydeligt, at dette er et emne af stor forskningsmæssig interesse.

Eftersom meget forskning har fokus på behandlingseffekter, findes det interessant at udpege, hvilke aspekter af kognitiv adfærdsterapi, der synes at have en positiv betydning for de involverede børn. Hvis barnet formår at omstrukturere sine tanker til at være mere positive, virker dette til at mindske barnets selvrapporterede angstsymptomer (Hogendoorn et al., 2014). Herved vil barnets tanker ændres fra at være negative og dermed præget af en manglende tro på egne evner samt en overestimering af sandsynligheden for frygtindgydende situationer, til i stedet at være mere positive, hvorved en større tro på egne evner og mere realistisk opfattelse af situationer vil være til stede (Hogendoorn et al., 2014). Det kognitive aspekt synes derfor at være særligt fremtrædende her, idet også barnets tillærte coping strategier fra terapien, herunder eksempelvis distraktions- og problemløsningsstrategier, nævnes som værende essentielle for mindskelse af barnets angstsymptomer (Hogendoorn et al., 2014). Derudover fremhæves barnets involvering og engagement i terapien også som en værdifuld faktor, der har gode indikationer for lindring af angstsymptomer (Tobon et al., 2011; Salloum et al., 2015). Kvaliteten af forholdet mellem terapeut og barn synes ydermere at have en indvirkning på, hvilket udbytte barnet får af terapien (Salloum et al., 2015; Podell et al., 2013). Her påpeges især terapeutens evne til at sympatisere samt den terapeutiske alliance med barnet som værende af stor betydning for, hvilket udbytte af terapien barnet får (Podell et al., 2013).

I flere af de belyste forskningsartikler er det værd at være opmærksom på, at der er tale om kvantitative undersøgelser. Der er herved fokus på målinger af eksempelvis behandlingseffekten, og resultaterne er fundet via spørgeskemaer (Hogendoorn et al., 2014; Tobon et al., 2011; Podell et al., 2013). På den måde er faktorer og spørgsmål fastlagt af forskerne på forhånd, og er derfor ikke rettet mod barnet eller forældrenes subjektive holdninger og individuelle oplevelser.

Salloum et al. (2015) har dog udarbejdet en kvalitativ undersøgelse, hvor brugen af computerassisteret kognitiv adfærdsterapi til børn og unge med angst er blevet undersøgt. Dette er gjort via fænomenologiske interviews, herunder både fokusgruppe-

interviews og individuelle interviews, samt spørgeskemaer vedrørende deltagernes oplevelser af det computerassisterede kognitive adfærdsterapeutiske program. På trods af, at dette studie har fokus på computerassisteret kognitiv adfærdsterapi, nævnes der faktorer, der kan trække tråde til den behandlingsform, der udøves i Chilled. Der fokuseres på virksomme og motiverende faktorer som realistiske eksempler, terapeutstøtte og let forståeligt indhold (Salloum et al., 2015). Forløbet i dette studie varer 12 uger, og empirien peger mod, at deltagerne synes, at dette var lidt for langt (Salloum et al., 2015). Derudover nævnes standardiserede metoder også som en positiv faktor, idet dette giver større mulighed for at give samme behandling flere forskellige steder, hvilket også gør sig gældende ved Chilled, som er et manualbaseret program. En anden undersøgelse af Podell et al. (2013) påpeger dog, at terapeutens måde at følge manualen på, kan have en indflydelse på, hvilket udbytte barnet får af terapien, hvorfor dét faktum, at Chilled er et manualbaseret program, ikke blot i sig selv sikrer et meningsfuldt forløb for barnet. Salloum et al. (2015) bidrager ydermere med viden om, hvordan barnets perspektiv inddrages i forskning, idet det er et af de eneste kvalitative studier med relevans for dette speciale, hvori barnet gives en kvalitativ stemme.

Igennem denne litteraturgennemgang kan det samlet set fremhæves, at der også på dette forskningsområde findes meget kvantitativ forskning, som har fokus på behandlingseffekter. Barnet bliver ikke centrum for undersøgelserne, idet deres perspektiver sjældent inddrages, hvilket står i kontrast til Chilled-forløbet, hvori barnet er den centrale aktør.

2.3.4 Forældreinvolvering

Forældre er en medvirkende faktor i Chilled-behandlingen, hvorfor der i det følgende afsnit vil blive inddraget forskningslitteratur vedrørende forældres rolle i angstbehandling med kognitiv adfærdsterapi.

Flere studier har undersøgt og sammenlignet, hvordan forældreinvolvering kan have indflydelse på barnets arbejde med og behandling af angst. Disse studier konkluderer, at der er indikationer på, at forældreinvolvering har en positiv effekt på behandlingen, særligt på længere sigt (Reynolds et al., 2013; Walczak et al., 2017; Silverman et al., 2023). Flere af studierne er dog begrænset, hvorfor der er behov for

supplerende og større undersøgelser i fremtiden (Reynolds et al., 2013; Walczak et al., 2017). Det er ydermere værd at være opmærksom på, at der kan være flere typer af forældreinvolvering, idet involvering både kan rette sig mod selve terapisessionen og mod det efterfølgende hjemmearbejde med barnet (Pereira et al., 2016). Her er særligt forældrenes arbejde uden for sessionerne fremhævet som vigtigt, eftersom dette er medvirkende til at vedligeholde motivationen for barnet. Pereira et al. (2016) peger på, at arbejdet uden for sessionerne kan være udfordrende for forældrene, eftersom de her bliver presset af hverdagens andre gøremål og derfor ikke altid får hjemmearbejdet prioriteret.

Fælles for disse artikler er, at fokus er på forældrene frem for børnene selv, hvorfor de deltagende børns perspektiver ikke belyses. Derudover er studierne kvantitative og har til formål at måle på effekten af behandlingen frem for barnets oplevelse heraf (Reynolds et al., 2013; Walczak et al., 2017; Pereira et al., 2016). Der spørges eksempelvis ikke ind til barnets oplevelse af at have forældrene med i terapien eller til deres hjælp og støtte med hjemmearbejdet.

Der er enkelte studier, der modsiger påstanden om, at forældrene er en vigtig del af barnets angstbehandling. En metaanalyse af Thulin et al. (2014) viser, at forældreinvolvering ikke nødvendigvis forbedrer behandlingseffekterne. Flere metaanalyser påpeger, at der er behov for mere viden om, hvordan og hvilke typer forældreadfærd der kan være medvirkende til at vedligeholde barnets angstsymptomer (Thulin et al., 2014; Wei & Kendall, 2014). Særligt forældres brug af accept kan være blandt gunstige typer af forældreadfærd, hvorimod en manglende forståelse for barnets angstproblematik kan have negativ indflydelse på barnets angstbehandling (Silverman et al., 2023; Pereira et al., 2016). Derudover kan der være forskel på forældrenes sociale klasse i forhold til, hvor involverede de er i deres barns angstbehandling (Pereira et al., 2016; Wei & Kendall, 2014). Det er derfor værd at være opmærksom på, at forældre har forskellige betingelser for at deltage og involvere sig i barnets angstbehandling.

Ovenstående afsnit er med til at tydeliggøre, at forældreinvolvering er et vigtigt område inden for kognitiv adfærdsterapi med børn, men at der dog er uenighed om, hvad den bestemte betydning er, og hvordan forældre kan påvirke angstbehandlingen både positivt og negativt.

2.3.5 Opsummering

I ovenstående litteraturgennemgang er det blevet belyst, hvilken eksisterende forskning, der findes, vedrørende Cool Kids og Chilled-programmerne, gruppebaseret terapi, kognitiv adfærdsterapi med børn og betydningen af forældreinvolvering.

Litteraturgennemgangen viser, at meget forskning omhandler effektiviteten og behandlingseffekten af Cool Kids og Chilled-programmerne. Generelt viser de fleste af studierne positive resultater og gode behandlingseffekter for de deltagende børn og unge. Ydermere undersøges effektiviteten i henhold til forskellige former for angst, og hvordan programmerne anvendes mest effektivt. Betydningsfulde behandlingsfaktorer er også blevet undersøgt, herunder blandt andet betydningen af gruppedynamikker og forældrenes rolle. Specifikt for kognitiv adfærdsterapi med børn er det belyst, at særligt dét at lære nye coping strategier samt at omstrukturere sine tanker synes virksomt i behandlingen. Derudover har barnets grad af deltagelse og engagement betydning, såvel som samspillet mellem barn og terapeut.

Litteraturgennemgangen har tydeliggjort, at der på forskningsområdet mangler viden om, hvordan de deltagende børn selv oplever dét at deltage i terapeutiske programmer som Cool Kids og Chilled. Der ses en generel tendens i forskningen til, at børnene ikke spørges eller inddrages i særlig høj grad. Dermed opleves en manglende kvalitativ interesse for, hvad barnets perspektiv er. Der ses et overvejende stort fokus på kvantitative undersøgelser, statistiske analyser og effektmålinger. Det synes derfor relevant i dette speciale at forsøge at opnå indblik i barnets perspektiv, idet der mangler forskning på området set ud fra et kvalitativt synspunkt. Eftersom børnene er de centrale aktører i Chilled, må det være vigtigt at vide noget om, hvordan de selv oplever dét at deltage, samt hvilke elementer børnene selv oplever har betydning for deres deltagelse og angstbehandling.

2.4 Teoretisk forståelse af barnets perspektiv

I det følgende vil en teoretisk forståelse af barnets perspektiv blive præsenteret.

Centrering om børns perspektiver, oplevelser og rettigheder ses både på politisk og teoretisk plan. FN's Børnekonvention fra 1989 har på politisk plan været med til at sætte fokus på inddragelsen af børns egne perspektiver (Bergnehr, 2019).

Børnekonventionen har til hensigt lovmæssigt at sikre alle børns grundlæggende rettigheder inden for international lov, hvorunder også børns ret til at blive hørt inkluderes (Bergnehr, 2019; Jerome & Starkey, 2022). Hensigten med FN's Børnekonvention er, at børn skal forstås som subjekter i deres egen ret. De tildelte rettigheder handler både om beskyttelse, forsørgelse, deltagelse og inddragelse (Jerome & Starkey, 2022). Dette spiller ind i relationen mellem barn og voksen, hvor eksempelvis beskyttelse kan henvise til, at de voksne også skal beskytte barnet og derved bestemme over det. Magthierarkiet mellem barn og voksen skal derfor ikke altid anskues i et negativt lys og som et tegn på tab af frihed (Sirkko et al., 2019). Tages der udgangspunkt i en dansk kontekst, ses det, hvordan oprettelsen af Børnerådet har været med til politisk at sætte børns stemmer og rettigheder på dagsordenen (Sommer et al., 2010). Det er dog relevant at medtage, at dette ikke er forhold, som gør sig gældende for alle børn i hele verden, da børn lever under forskellige vilkår og samfundsmæssige strukturer, som ikke nødvendigvis er lige for alle (Sommer et al., 2010). Selv mere end 30 år efter FN's Børnekonvention er børns rettigheder og synet på børn som aktive aktører ikke til stede i alle lande for alle børn (Sirkko et al., 2019). Dette henviser derfor til, at de strukturelle forskelle og uligheder blandt børn ikke skal negligeres (Bergnehr, 2019). Dette afhænger af kulturelle forståelser af, hvad børn og barndom er, hvilket kan adskille sig på tværs af forskellige kulturer (Matthews, 2007).

På et teoretisk plan arbejdes der i dag med nye forståelser af børn og inddragelsen af barnets stemme. Dette kan ses som et resultat af den forskning, der kaldes den nye barndomssociologi, som opstod i midten af 1980'erne (Matthews, 2007). Denne forskning startede med et ønske om at gøre op med tidligere forståelser af børn, og det faktum at tidligere forskning ikke tog studiet af barn og barndom alvorligt nok. De tidligere forståelser kan samlet kaldes for socialiseringsteori (Matthews, 2007; Gulløv, 1999). Socialiseringsteori arbejder med udviklingen fra barn til voksen og indebærer ofte generelle og universelle beskrivelser af barnet med rødder i de udviklingspsykologiske stadieteorier. Udvikling ses i denne forståelse som en lineær proces fra barn til voksen (Gulløv, 1999). En del af kritikken mod denne forståelse går på, at den negligerer det særlige ved børnelivet og børnenes subjektive livsverdener ved blot at se barndommen som en udviklingsproces med et mål i form af voksenlivet

(Walkerdine, 2009). Nyere forskning anser i stedet børn i deres egen ret, og ikke blot som individer på vej mod at blive voksne (Walkerdine, 2009).

Den nye barndomssociologi gør særligt op med tre forhold i de gamle forståelser af børn. Det første forhold gælder forståelsen af børn som passive aktører. Børn anses i stedet som sociale aktører og refleksive individer. Børn handler og deltager i verden og er ikke blot underlagt de voksnes socialisering af dem (Matthews, 2007). Det andet forhold gælder den gamle forståelse af børn som homogene størrelser. Forståelsen af børn som homogene størrelser trækker tråde til udviklingspsykologien, hvor udvikling beskrives på lige vis for alle børn, og hvor børn ofte beskrives på universelle måder. Dette gør den nye forskning op med, idet børn ses som unikke individer med hver deres forskelligheder og forskellige livsvilkår (Matthews, 2007). Det tredje forhold omhandler manglende kontekstforståelse. I den nye forskning medtages forhold som social kontekst, relationer og magtforhold i højere grad. Eksempelvis bør det medtænkes i forståelsen af børns liv, at børn altid vil være underlagt voksne, fordi børn har mindre magt i samfundet, og da børn er afhængige af voksne (Matthews, 2007; Bergnehr, 2019). Det ulige magtforhold bør af denne grund medtænkes i forsøget på at forstå børn og deres liv. Det er dog relevant at forholde sig til, at der også ses en gensidig afhængighed mellem barn og voksen, som dog blot udspiller sig på forskellige måder, og at magt derfor er noget, som forhandles (Bergnehr, 2019).

Ovenstående nye forståelser har været med til at pointere vigtigheden af at inddrage barnets stemme for at forsøge at forstå dets oplevelser, følelser, handlinger og alt derimellem (Matthews, 2007). Den nye barndomssociologi har hermed været med til at synliggøre børnene, da børn har manglet en stemme i forskningen (Gulløv, 1999; Kutrovátz, 2017). Dette er med til at skabe grobund for, hvorfor børns egne perspektiver i højere grad bør undersøges og belyses. Når børns stemmer ønskes inddraget i forskning, går dette ofte under begreberne 'barnets perspektiv' og 'børns perspektiver' samt 'barneperspektiver' eller 'børneperspektiver'. Disse begreber er dog forskellige, selvom ordene er næsten identiske. Det findes vigtigt begrebsmæssigt at definere, hvad inddragelsen af børns perspektiver egentligt dækker over, når disse ønskes anvendt i forskning, som det gør sig gældende i dette speciale (Bergnehr, 2019). Dette gøres, idet der knytter sig forskellige betydninger og metodiske greb til de

forskellige begreber, og det er derfor relevant at definere og adskille dem fra hinanden (Bergnehr, 2019).

I specialet indtages følgende forståelse for adskillelsen af begreberne ud fra Bergnehr (2019). Barneperspektiver og børneperspektiver handler om voksnes forsøg på at forstå børns oplevelser og erfaringer. Dette ses, når voksne forsøger at forstå børns livsverden, hvormed børnenes perspektiver forsøges gengivet gennem de voksne, som forsøger at rekonstruere disse (Bergnehr, 2019). I specialet ville denne tilgang have været anvendt, hvis det eksempelvis var forældrene eller de ansvarshavende PPR-psykologer, som var blevet interviewet med henblik på at skildre børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet. Dette er dog fravalgt i specialet, som i stedet tager afsæt i inddragelsen af børn som informanter med et ønske om at belyse barnets perspektiv. Barnets perspektiv og børns perspektiver handler om at præsentere børnenes egne erfaringer og forståelser for deres egen livsverden (Bergnehr, 2019). Barnets perspektiv kan derfor forstås som en udlægning af barnets egen forståelse og henviser til inddragelsen af barnets egen stemme og meninger med barnet som informant (Bergnehr, 2019).

Generelt ved begge tilgange opstår en risiko, når voksne forsøger at forstå børns livsverdener, idet dette aldrig kan ske fuldstændigt neutralt eller objektivt (Bergnehr, 2019). Det er aldrig muligt fuldkomment objektivt at gengive samt rekonstruere børns perspektiver og erfaringer, da disse altid vil være medieret af den voksne forsker, som sætter rammerne og strukturen for undersøgelsen (Bergnehr, 2019; Gulløv & Højlund, 2003). Hertil sker der altid en udvælgelse i analysefasen, hvor det er forskeren som vælger, hvilke temaer der eksempelvis trækkes frem. Al empiri indebærer analyse og fortolkning, og dermed kan empiri ikke siges at være objektiv (Gulløv & Højlund, 2003). At opnå indblik i andre menneskers livsverden, børn som voksne, vil derfor altid være begrænset, idet man aldrig kan opnå det fulde indblik (Gulløv & Højlund, 2003). Ifølge Gulløv & Højlund (2003) kan det i stedet kaldes for en forskningsskabt fremstilling af barnets perspektiv (p. 29). I denne undersøgelse handler det om vores opfattelse og fortolkning af den empiri, vi har indsamlet og den viden, vi har genereret i den empiriske undersøgelse i dette speciale. Vi opnår ikke et objektivt perspektiv, men forsøger at opnå indblik i og kendskab til børnenes subjektive oplevelser og erfaringer.

2.5 Supplerende teoretiske perspektiver

Det følgende afsnit vil inddrage supplerende teoretiske perspektiver, som er blevet tydelige på baggrund af den indsamlede empiri. Disse teoretiske perspektiver er fundet interessante ud fra den viden, som er fremkommet under deltagerobservationerne og de udførte interviews. Dette drejer sig om teorier vedrørende agens, anerkendelse, stilladsering og deltagerbaner.

2.5.1 Agens

Agens kan forstås som evnen til og muligheden for at udøve indflydelse på samt have kontrol over eget liv og omgivelser (Jerome & Starkey, 2022; Sirkko et al., 2019). Individet anskues ud fra agensbegrebet som medskabende for dets liv og fremtid. Agens ses, når individet handler, tager beslutninger og initiativer samt planlægger og er målbevidst orienteret mod fremtiden (Fraser & Burchell, 2001). Med agensbegrebet sættes individet i en position som aktiv aktør, og dermed ikke blot som passiv observatør over for hændelser i dets eget liv. Ydermere er agens blevet sat i relation til psykologisk funktionsevne og velbefindende (Fraser & Burchell, 2001). Det er samtidig vigtigt at medtage, at agens ikke er binært og ikke bør ses som noget, individet enten har eller ikke har. Agens skal i stedet ses som et kontinuum (Jerome & Starkey, 2022).

I specialet indtages en forståelse af agens som relationelt. Med dette menes, at agens ikke kun forstås som et intrapsykisk fænomen, men også som et interpsykisk fænomen, der er afhængigt af sociale relationer, strukturer og kontekster (Jerome & Starkey, 2022). Dette er et vigtigt element i henhold til børns agens, da der eksisterer strukturelle forskelle og uligheder, som har betydning for børn. Med dette menes, at det ofte er de voksne, der har magten til at definere de rammer og strukturer, som børnene kan handle indenfor (Bergnehr, 2019). Voksne kan eksempelvis fremme barnets agens ved at tildele det handlemuligheder og medbestemmelse samt ved at lade dets stemme blive hørt (Jerome & Starkey, 2022; Sirkko et al., 2019). I henhold til relationel agens er der dog forskel på, hvilke muligheder børn har for at udøve deres agens alt efter det specifikke barn, vedkommendes situation og de samfundsmæssige omstændigheder (Sirkko et al., 2019). Det er derfor heller ikke alle miljøer og omstændigheder, der fordrer agens på en hensigtsmæssig måde (Fraser & Burchell, 2001). Relationel agens forstås ydermere som noget, der både formes i relationen

mellem barn og voksen, men også internt mellem børn (Jerome & Starkey, 2022; Sirkko et al., 2019).

2.5.2 Anerkendelse

Som medlem af en gruppe, er det at kunne mentalisere og internt anerkende hinanden vigtige evner. Mentalisering indebærer en antagelse om, at menneskets adfærd afspejler dets mentale tilstande (Bateman & Fonagy, 2007). At mentalisere betyder, at man fortolker og opfatter et andet menneskes mentale tilstand ud fra vedkommendes adfærd. Det er derfor en imaginær mental aktivitet, eftersom man forestiller sig, hvad et andet menneske tænker og føler (Bateman & Fonagy, 2007). Dette er interessant i en gruppe, eftersom det giver mulighed for at sætte sig i andres sted samt muliggør, at man kan spejle sig i og udvise empati for andre gruppemedlemmer. Spejling betegner, at man kan se sig selv i andre, herunder både i forhold til deres følelser, adfærd og ytringer (Sachs et al., 2019).

Disse aspekter kan ydermere relateres til Axel Honneths anerkendelsesteori, hvori anerkendelse opfattes som en central del af den menneskelige kommunikation (Nørgaard, 2005). Honneth opstiller tre forskellige sfærer, som danner grundlag for hver sin anerkendelsesform. Familien danner grundlaget for den ene sfære, hvori kærlighed er det centrale (Jakobsen, 2009). Anerkendelse i denne sfære danner selvtillid og bidrager til individets deltagelse i de andre og mere offentlige sfærer (Nørgaard, 2005). Herudover findes den retslige sfære, som indebærer individets rettigheder og muligheder samt omfatter den kognitive anerkendelsesform selvagtelse, der knytter sig til individets egen værdifølelse, herunder særligt følelsen af ligeværd (Nørgaard, 2005; Jakobsen, 2009). Den sidste sfære er den solidariske sfære, som er rettet mod sociale fællesskaber og har fokus på individet som værende uerstatteligt og unikt. Solidaritet ses, når individet anerkendes for dets særegne evner og handling, hvorudfra vedkommende vil kunne udvikle selv værdsættelse (Nørgaard, 2005; Jakobsen, 2009). I denne socialt orienterede solidariske sfære, er det målet, at individet skal kunne genkende sig selv i det fællesskab, vedkommende er en del af (Willig, 2009). Ovenstående synes samlet set at kunne danne grundlag for vigtige elementer af menneskets sociale interaktioner, hvorfor det også er interessante elementer inden for grupper.

2.5.3 Zonen for Nærmeste Udvikling og stilladsering

Inden for den kulturhistoriske skole findes Lev Vygotsky med sin teori om Zonen for Nærmeste Udvikling (ZNU) (Nielsen & Tanggaard, 2018). ZNU kan ses som en lærings- og udviklingsteori med et optimistisk grundsyn, hvor individet under de rette vilkår og betingelser vil have mulighed for at mestre nye opgaver og dermed udvikle sig (Nielsen & Tanggaard, 2018). I denne teori besidder barnet et aktuelt udviklingsniveau, hvilket indebærer de ting, som barnet kan selv uden hjælp. Dernæst ses højere niveauer af udvikling, som er det, barnet endnu ikke mestrer selv, men som barnet med hjælp fra andre mere vidende kan lære og med tiden mestre selvstændigt (Nielsen & Tanggaard, 2018). Feltet mellem det aktuelle og højere udviklingsniveau betegnes som ZNU. Med den rette støtte og guidning vil barnet lære at mestre nye færdigheder selv og derved kan udvikling ske gennem sociale interaktioner i form af stilladsering (Nielsen & Tanggaard, 2018; Svarrer, 2012). Stilladsering er et redskab, som afspejles relationelt i samspillet mellem barnet og en mere vidende person, som forsøger at lære barnet bestemte færdigheder gennem guidning og støtte i ZNU. Denne guidning og støtte vil aftage, når barnet selv mestrer færdigheden uden hjælp og kan klare det selv (Nielsen & Tanggaard, 2018).

I denne teori er læring og udvikling ikke et resultat af indre psykologiske processer, der skal beskues isoleret set. Læring og udvikling er i stedet noget, som sker relationelt i sociale interaktioner med andre i en gensidig proces (Chaiklin, 2003; Svarrer, 2012; Nielsen & Tanggaard, 2018). Derudover anses børn ikke som passive aktører, men som aktive og selektive i henhold til, hvad de finder interessant og har motivation for at lære at mestre (Chaiklin, 2003).

2.5.4 Deltagerbaner

Inden for den kritiske psykologi findes teorien om deltagerbaner. Deltagerbaner omhandler, hvordan deltagelse afhænger af individets individuelle og forskellige ståsteder i livet. Herudfra kan det ses som, at alle individer har forskellige forudsætninger for at deltage ud fra deres specifikke livsvilkår og muligheder, der ikke er ens for alle (Nielsen & Tanggaard, 2018; Testmann, 2018). Deltagelse på et bestemt område skal ikke anskues isoleret, men i relation til individets livsvilkår, deltagelse i andre sociale arenaer og vedkommendes socioøkonomiske vilkår. Alle individer er unikke og har derfor deres eget udgangspunkt og forståelse for en social sammenhæng

(Nielsen & Tanggaard, 2018; Testmann, 2018). Eftersom individer har forskellige udgangspunkter for at deltage i sociale sammenhænge, vil dette også uundgåeligt påvirke deres deltagelse i sociale kontekster (Dreier, 2009). Udover at individet deltager på forskellige måder i forskellige sociale kontekster, vil individer i én gruppe også deltage på forskellige måder i denne gruppe. Dette sker grundet deltagernes respektive forskellige udgangspunkter og forståelser af en given situation (Dreier, 2009; Dreier, 1999). Individer deltager på forskellige individuelle måder via de forskellige positioneringer og personlige bidrag, de hver især har og bringer med i en social kontekst (Testmann, 2018; Dreier, 2009). Individer påvirker også hinandens deltagelse internt, hvorfor deltagelse i sociale praksisser indebærer individernes interne fortolkninger, refleksioner og orienteringer mod hinanden (Dreier, 1999).

Individets unikke deltagelse kobles ydermere også til vedkommendes handlemuligheder, som vil være forskellig alt efter vedkommendes personlige meningsdannelse og ståsted (Dreier, 2009). Meningsfuld deltagelse vil for individet indebære, at vedkommende har en følelse af at bidrage samt at kunne føle sig personligt engageret i en nærværende aktivitet. Dette er vigtigt for at føle sig som en del af et fællesskab, og derved undgå følelsen af at være ekskluderet (Testmann, 2018).

I ovenstående er specialets baggrundsviden og teoretiske grundlag blevet præsenteret. Dette leder til en præsentation af specialets metodologiske refleksioner og anvendte metoder.

3.0 Metodologi og metode

Det følgende afsnit vil belyse specialets metodologiske refleksioner samt anvendte metoder. Indledningsvist vil specialets videnskabsteoretiske afsæt blive præsenteret. Herefter vil specialets anvendte metoder, deltagerobservation og interview, samt de dertilhørende etiske overvejelser blive belyst. Afslutningsvis vil processen med at opnå adgang til den undersøgte felt blive beskrevet.

3.1 Specialets videnskabsteoretiske afsæt

Dette speciales videnskabsteoretiske afsæt er dannet på baggrund af specialets grundpræmis om at inddrage barnets perspektiv samt ud fra de anvendte metoder og teoretiske indgangsvinkler. Der er herved tale om et videnskabsteoretisk samspil mellem både metode, teori og empiri. Ved at være reflekteret herom, kan dette medvirke til at højne kvaliteten af den udførte forskning (Jacobsen et al., 2015). Specialets undersøgelse har to formål; at sætte fokus på inddragelsen af barnets perspektiv samt at få belyst, hvordan det opleves for børn at deltage i et Chilled-forløb. Dette danner også baggrund for, at specialet har to videnskabsteoretiske afsæt i form af fænomenologi og kritisk teori. Disse eksisterer i samspil og komplimenterer hinanden samt udvider specialets fokuspunkter og horisont (Kvale & Brinkmann, 2015). I det følgende afsnit vil disse tilgange blive beskrevet og sat i relation til specialet.

3.1.1 Fænomenologi

Fænomenologien opstod i starten af 1900-tallet med Husserl som foregangsmand, hvorefter den er videreudviklet af blandt andet Heidegger, Sartre og Merleau-Ponty (Jacobsen et al., 2020; Kvale & Brinkmann, 2015). Fænomenologiens centrale idé er, at det er nødvendigt at kunne bortlægge egne forforståelser i mødet med verden for at kunne forstå dens sande udtryk (Jacobsen et al., 2020). Der er fokus på det subjektive og erkendelsen heraf samt at indfange den livsverden, det undersøgte subjekt er en del af (Andersen & Koch, 2015). Formålet med dette speciale er at opnå et indblik i barnets perspektiv vedrørende deltagelsen i et Chilled-forløb. Herved forsøges at opnå et subjektivt jeg-perspektiv, idet ønsket er at forstå, hvordan det opleves for børnene selv at deltage i forløbet (Kvale & Brinkmann, 2015; Andersen & Koch, 2015). Via de

udførte interviews har ønsket været at få deltagernes perspektiver på og beskrivelser af at være en del af et Chilled-forløb (Kvale & Brinkmann, 2015). Disse interviews har i kombination med de indsamlede feltnoter dannet grundlag for en fortolkning af oplevelsen af at deltage i Chilled-programmet med udgangspunkt i de deltagende børns perspektiver. Det er dog værd at være opmærksom på, at vores intentionalitet altid vil påvirke måden, hvorpå vi ser, forstår og fortolker fænomener (Jacobsen et al., 2020). Det er derfor vigtigt at være eksplicit og bevidst om egne forudsætninger og forforståelser samt forholde sig kritisk til disse (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette er dog svært at gøre fuldstændigt, hvorfor disse vil blive italesat og bevidstgjort. Begge medlemmer af specialet har tidligere deltaget i Cool Kids og Chilled-forløb i vores respektive praktikperioder i to forskellige PPR-afdelinger. Dette vanskeliggør processen, idet vi begge har oplevelser, erfaringer og forforståelser fra tidligere forløb, som ikke bør have indflydelse på, hvordan vi oplever dét Chilled-forløb, som står centralt i specialets undersøgelse. Dette handler eksempelvis om ikke at forvente, at forløbet forløber på præcis samme vis, at de ansvarshavende psykologer agerer på samme måde, eller at de deltagende børn er generte og usikre, som vi tidligere har oplevet. I relation til dette er udvalgt teori til belysning af den indsamlede empiri først fundet og udvalgt efter observationerne, da observations- og interviewdata skal være guidende for, hvad der findes relevant at belyse. Alle teoretiske standpunkter er derfor ikke forudbestemte på forhånd.

Ved at være opmærksomme på ovenstående, kan indvirkningen af denne forudgående viden italesættes og dermed mindskes. På samme måde inkluderes et åbent element i den udarbejdede interviewguide, hvilket har givet interviewpersonerne mulighed for selv at bidrage med nye perspektiver, som synes betydningsfulde for dem (Kvale & Brinkmann, 2015). Dertil har observationerne været præget af en åben og eksplorativ tilgang. Modsat ville en lukket, stringent interviewguide og for teorifokuserede observationer stride imod fænomenologiens betoning af vigtigheden af at belyse fænomener, som de er, og ikke ud fra allerede skabte forestillinger (Jacobsen et al., 2020). På trods af, at fænomenologien betoner den åbne tilgang og fralæggelsen af egne forforståelser, er det relevant at være opmærksom på, at der altid vil være forudgående refleksioner og tanker, der ligger til grund for de valg, der tages i et forskningsprojekt. Dette gør sig også gældende i dette speciale, hvori barnets perspektiv er valgt ud fra en kritisk stillingtagen til den eksisterende forskning. Specialet har også en kritisk tilgang, hvilket vil blive belyst i det følgende.

3.1.2 Kritisk teori

Kritisk teori blev udviklet i begyndelsen af 1930'erne i Tyskland og består både af en politisk-social gren og en erkendelsesmæssig gren (Nielsen, 2020; Langergaard & Sørensen, 2015). Den politisk-sociale gren er inspireret af Karl Marx og hans forståelse af, hvordan klassiske liberale ideer fører til et uretfærdigt samfund. Den erkendelsesmæssige gren ses blandt andet hos Immanuel Kant og omhandler evnen til at forholde sig kritisk til et fænomen, hvilket forudsætter evnen til at analysere og vurdere (Langergaard & Sørensen, 2015). Kritisk teori handler samlet set om evnen til kritisk refleksion (Nielsen, 2020). Med dette menes, at fænomener ikke belyses isoleret, men altid sættes i relation til historiske, samfundsmæssige og kulturelle kontekster (Nielsen, 2020). Samfundet er et resultat af en historisk udvikling, og dette ses netop også i belysningen af barnets perspektiv, der, som beskrevet i afsnittet 2.4 Teoretisk forståelse af barnets perspektiv, er under udvikling. Dertil har der allerede fra de indledende faser i specialet været en kritisk refleksion over, hvordan barnets perspektiv kan belyses. Der er i specialet eksempelvis fremsat kritik mod brugen af kvantitative undersøgelser med spørgeskemaer og effektmålinger, som i høj grad anvendes i den eksisterende forskning, hvilket er belyst i specialets litteraturgennemgang.

Kritisk teori som videnskabsteoretisk afsæt indebærer også ideen om, at videnskab skal bidrage til at belyse samfundet, som det bør være (Langergaard & Sørensen, 2015). Kritisk teori kan dermed ses som en normativ tilgang, da det ikke blot handler om at beskrive det eksisterende samfund, men også at forholde sig kritisk hertil og skabe forestillinger om, hvordan samfundet kunne se ud (Langergaard & Sørensen, 2015). Synliggørelse og bevidstgørelse af de dele af samfundet, hvori ulighed og social uretfærdighed eksisterer, bliver derfor centralt. Formålet hermed er at forsøge at skabe forandring, lighed og frigørelse for undertrykte grupper (Langergaard & Sørensen, 2015).

Ifølge Kampmann (1998) har inddragelsen af børns perspektiver et samfundsmæssigt og politisk anliggende, idet børnene forsøges synliggjort. Børn har tidligere i forskningen været mere eller mindre usynlige og umyndiggjorte, hvilket der forsøges at gøre op med (Kampmann, 1998; Kutrovátz, 2017). Dette afspejler et kritisk anliggende i specialet, hvor formålet netop er at gøre op med eksisterende forhold og inddrage barnets stemme, da denne synes underrepræsenteret og besidder en

samfundsmæssig relevans. Det afspejles også i synet på børn som aktive aktører med agens og handlemuligheder, der ikke er underlagt voksne. Derudover ses kritisk teori i henhold til flere af de udvalgte teoretiske indgangsvinkler i specialet, som kan menes at være kritiske af karakter (Kampmann, 1998; Matthews, 2007; Bergnehr, 2019, Sirkko et al., 2019; Walkerdine, 2009; Dreier, 2009).

I dette afsnit er specialets videnskabsteoretiske afsæt blevet præsenteret og udfoldet i henhold til fænomenologi og kritisk teori, som specialet bygger på i samspil. I det følgende afsnit vil kvalitativ forskningsmetodologi, som danner grundlag for den empiriske undersøgelse, derfor blive belyst.

3.2 Kvalitativ forskningsmetodologi

Det kvalitative felt har været under stor udvikling siden 1960'erne, og feltet dækker over mange forskellige metoder, som dog alle har det til fælles, at de besidder en åbenhed over for de subjekter, problemstillinger og områder, der ønskes undersøgt (Flick, 2018; Flick, 2022). Kvalitativ forskning omhandler studiet af kvalitative fænomener, som ikke kan kvantificeres og dermed omregnes til en defineret mængde eller et tal (Flick, 2018). Formålet med kvalitativ forskning er at få et dybdegående indblik i og en grundlæggende forståelse for, hvordan det undersøgte felt opleves (Flick, 2018; Roulston & Halpin, 2022). I dette speciale er formålet at opnå indblik i barnets perspektiv. Det indebærer, at børn anvendes som informanter med en kvalitativ inddragelse af deres egne perspektiver, og hvor forskningen bærer præg af en forståelse af, at der kan opnås viden ved at lytte til og følge børnene, uden at deres fortællinger går gennem voksne. I dette speciale er den kvalitative forskningsmetodologi afspejlet i anvendelsen af deltagerobservation i to sessioner af et Chilled-forløb samt i de efterfølgende interviews med to af de deltagende børn. Disse metodiske tilgange anvendes i samspil i form af metodetriangulering, som vil blive beskrevet i det følgende.

3.3 Metodetriangulering

Overordnet kan der argumenteres for, at specialets undersøgelse har karakter af at være mixed methods-forskning, som handler om at blande brugen af flere metoder på

forskellig vis. Metodetriangulering findes som underbegreb inden for mixed methods-forskning og dækker over den metodiske tilgang, hvormed forskere indhenter empiri ved hjælp af flere metoder i samspil (Frederiksen, 2020; Kampmann, 1998). Der er tale om metodetriangulering i de tilfælde, hvor to eller flere metoder anvendes til at belyse samme fænomen med samme fokus i den samme undersøgelse (Frederiksen, 2020). At opnå indblik i børns egne perspektiver på dét at deltage i et Chilled-forløb gøres ved hjælp af forskellige metodiske greb og indgangsvinkler for at opnå et dybdegående og nuanceret indblik heri. Formålet er at opnå indblik gennem empirisk materiale, som både afspejler børnenes adfærd og handlinger, men også ytringer og fortællinger i samspil. Metodetriangulering anses som et væsentligt element i dette speciale, idet børns perspektiver er sat i fokus. Når børn indgår som informanter i forskning, er det ifølge Kampmann (1998) forskerens rolle at indhente forskellige former for empiri for at understøtte og uddybe indblikket i barnets perspektiv. At opnå indblik i barnets perspektiv handler ikke blot om direkte at spørge barnet, men er en mere kompleks proces, hvor dét at følge og observere barnets handlinger og intentioner også er essentielt (Kampmann, 1998; Bergnehr, 2019). I dette speciale anvendes deltagerobservation og interview derfor i samspil.

Inden for metodetriangulering anvendes flere forskellige typer forskningsdesign, hvor der i dette speciale anvendes et iterativt design. Det iterative design medfører, at der først arbejdes med én metode, hvor viden og resultater herfra bliver guidende for den næste metodeanvendelse (Frederiksen, 2020). Ved det iterative design arbejdes der i planlagte sekvenser, som er indbyrdes afhængige (Frederiksen, 2020). I dette speciale ses dette ved, at der udføres deltagerobservation i to sessioner af et Chilled-forløb, hvori viden fra første observationsgang vil guide fokuspunkterne for den næste observationsgang. Efterfølgende vil observationerne samlet set være med til at skabe grundlaget for formen på og fokus i den efterfølgende interviewdel. Derudover vil den indsamlede empiri blive sammenlignet på tværs af metodeanvendelserne og være guidende for, hvilke teoretiske vinkler der anvendes i analysen. De anvendte kvalitative metoder, deltagerobservation og interview, vil blive præsenteret i det følgende.

3.4 Deltagerobservation

At observere fænomener i forskning kan ses som en grundlæggende del af alle forskningsmetoder (Szulevicz, 2020). Mere specifikt findes observation også som forskningsmetode i sig selv inden for den kvalitative forskningsmetodologi. Observationsmetoderne stammer fra antropologien og det antropologiske feltarbejde. Dette ophav er grundlagt i observationsstudier fra primært ikke-vestlige samfund, hvor forskere har opholdt sig længere tid i bestemte kulturer og forsøgt at opnå indblik heri (Szulevicz, 2020). Dette kan også karakteriseres som feltarbejde, hvor viden skabes gennem tilstedeværelse ude i praksis (Gulløv & Højlund, 2003). Observationsmetoder er i dag ikke begrænset til antropologisk arbejde, men findes også inden for andre discipliner, hvor observationsmetoderne nu anvendes mere bredt som kvalitative metoder til også at undersøge internt i egne kulturer og i mere velkendte sammenhænge (Szulevicz, 2020).

At anvende observation som forskningsmetode er ikke begrænset til én tilgang. Observationer kan udføres på mange måder, tider og steder. I dette speciale anvendes deltagerobservation som forskningsmetode. Ved deltagerobservation deltager forskere i naturlige miljøer. Det vil sige, at observationerne udføres i de reelle omgivelser og miljøer, hvori bestemte praksisser finder sted (Szulevicz, 2020). Dette gør sig gældende, da de deltagende børn i Chilled-forløbet er blevet observeret i det naturlige miljø, hvori Chilled finder sted og som eksisterer uafhængigt af os som forskere. Flere forskellige typer af aktører deltager i Chilled-sessionerne: De deltagende børn, deres forældre og de ansvarshavende PPR-psykologer. Alle aktørerne er med til at skabe den sociale situation, hvori observationerne finder sted, men de aktører, som er genstand for undersøgelsen, er de deltagende børn i forløbet (Spradley, 2012).

Deltagerobservation indebærer ydermere en vekselvirkning mellem at opretholde en distance til det observerede og at deltage i den observerede praksis (Gulløv & Højlund, 2003). Det vil sige, at forskeren deltager i praksis, men samtidig skal opretholde en vis distance, hvilket kan være en svær balancegang (Szulevicz, 2020). Det handler om indlevelse i at forstå andre menneskers perspektiver og livsverdener, men samtidig at have en analytisk distance (Gulløv & Højlund, 2003). Deltagelse medfører, at der kan opnås indblik i det undersøgte felt, uden at dette indblik bliver baseret på egne forforståelser og generelle opfattelser, men derimod ud fra informanternes præmisser og forståelser. Distance medfører, at forskeren trækker sig tilbage, reflekterer over og

analyserer den indsamlede empiri (Gulløv & Højlund, 2003). Deltagerobservation handler derfor om at indgå i en proces, hvor forskeren først må forstå, før der kan vurderes og fortolkes. Vurdering og fortolkning muliggøres af den analytiske distance, hvilket er vigtigt med henblik på at undgå at blive for integreret i felten (Gulløv & Højlund, 2003).

I relation hertil arbejdes der inden for deltagerobservation med forskellige grader af deltagelse, hvor der i dette speciale arbejdes med moderat deltagelse. Moderat deltagelse indebærer, at der interageres med de deltagende subjekter, men forskeren også indtager en position som fluen på væggen og ikke deltager på lige fod med de resterende deltagere (Spradley, 2012). Dette ses i undersøgelsen ved, at vi har talt uformelt med børnene under sessionerne, men også har været mere tilbagetrukne som observatører og løbende har skiftet mellem disse to positioner. Vi er dog opmærksomme på, at vi som fluen på væggen også interagerer med praksis, idet der sker forandringer i rummet og dynamikken blot ved, at vi som udefrakommende også deltager i Chilled-sessionerne.

3.4.1 Feltnoter

Feltnoter udgør en vigtig del af dét at udføre deltagerobservation, da de er med til at sikre, at forskeren nedskriver det, der er observeret og oplevet i den konkrete situation, med henblik på at kunne huske detaljerne senere. At tage feltnoter handler om at skabe nuancerede beskrivelser ud fra det, der sker, og det man som forsker ser udspille sig (Szulewicz, 2020). De feltnoter, der nedskrives, er med til at konstruere oplevelsen af felten (Gulløv & Højlund, 2003). Det er derfor vigtigt at skrive så meget ned som muligt om alle former for indtryk og fornemmelser. I dette speciale er det valgt, at der tages feltnoter ud fra en åben og eksplorativ tilgang. Feltnoterne er taget i en lille, diskret notesbog. Feltnoterne er under første observationsgang taget på blankt papir uden brug af guide eller skema. I første del af observationerne har dét at være åben og ikke have et fastlåst fokus været essentielt, idet det har givet mulighed for at finde ud af, hvad børnene selv finder meningsfuldt i den konkrete praksis, hvilket ikke vides på forhånd (Kampmann, 1998). Noterne er skrevet for at hjælpe forståelsen og hukommelsen, men er ikke udfyldt i en sådan grad, at det har forstyrret dét at være nærværende og følge med. Efterfølgende er sessionerne i stedet blevet gennemgået kronologisk og beskrevet fra start til slut med hjælp fra de noter, der løbende er blevet

taget under selve sessionerne. Beskrivelserne er nedskrevet så virkelighedsnært og objektivt som muligt. Feltnoterne er taget af begge specialets medlemmer og derefter sammenlignet og sammenskrevet, hvilket fremgår i bilag 1 og 2. Dette er gjort, da den observerede praksis udgør et stort felt med mange forskellige aktører, hvorfor det er muligt, at én har observeret noget meningsfuldt, mens den anden har opdaget og udforsket andre meningsfulde aspekter. Feltnoterne fra første observationsgang er hertil anvendt som guide til at fokusere, hvad der er observeret og anlagt fokus på ved anden observationsgang. Dette skaber relation til specialets iterative design. Interview indgår også som en del af specialets metodiske grundlag, hvorfor denne tilgang vil blive beskrevet i det følgende.

3.5 Interview som forskningsmetode

Det kvalitative interview som forskningsmetode blev særligt anvendt inden for sociologisk og antropologisk forskning igennem det tyvende århundrede (Kvale & Brinkmann, 2015). Inden for det psykologiske område blev interview som forskningsmetode introduceret ved blandt andet Freuds terapeutiske samtaler med patienter samt Piagets samtaler med børn i deres hverdagsliv (Kvale & Brinkmann, 2015). Det kvalitative forskningsinterview har fokus på samtalen til indsamling af empiri. Herved ønskes de inddragne interviewpersoners perspektiver, oplevelser og livsverdener udfoldet på en måde, hvorpå der subjektivt indsamles viden om den pågældende persons relation til et givent emne (Kvale & Brinkmann, 2015; Tanggaard & Brinkmann, 2020). I dette speciale anvendes interview som en del af de forskningsmetoder, der skal være medvirkende til at give indblik i barnets perspektiv. Til dette er det relevant at have øje for, hvem interviewpersonen er som person samt hvilket forhold, man som forsker har til vedkommende. Dette kan have indflydelse på, hvordan interviewet skal udarbejdes og struktureres samt hvilke fokuspunkter, der er relevante at have for øje under interviewet for at opnå en autentisk forståelse for den anden part i samtalen (Fog, 2004). Som beskrevet er to børn fra den observerede Chilled-gruppe blevet interviewet. Vi har ikke haft et forudgående kendskab til disse børn, hvorfor det har været vigtigt at skabe et trygt rum for dem under interviewet. Vi har dog været med og observeret under to sessioner forinden interviewene, hvilket kan tænkes at have medvirket til at skabe en vis grad af tryghed. Begge børn har derved tidligere set og talt med os, hvorfor vi ikke er fuldkommen fremmede. Det har også

gjort det muligt for os at få en fornemmelse for børnene forinden. Disse refleksioner kan bidrage til, at der opnås en god kontakt med interviewpersonerne, og at interviewet udarbejdes på en måde, der synes komfortabel for dem. Samtalen bliver herved naturlig og medmenneskelig, men også fagligt funderet, idet refleksionerne forinden interviewene både vedrører menneskelige og faglige aspekter (Fog, 2004).

Ovenstående refleksioner har ydermere dannet grobund for udarbejdelsen af mere specifikke interviewguides, hvori det har været essentielt både at bruge konkretiserede eksempler i spørgsmålene og at efterlade plads til interviewpersonernes egne nye perspektiver på området. For at give plads til interviewpersonernes personlige ståsteder og holdninger til de adspurgte emner, udarbejdes der ikke en stringent struktureret interviewguide, men derimod en semistruktureret interviewguide. Denne efterlader plads til nye perspektiver og sikrer dermed åbenhed, men samtidig også struktur i interviewet, hvilket er relevant, når børn er interviewpersoner (Tanggaard & Brinkmann, 2020). I forbindelse med udarbejdningen af interviewguiden har det været essentielt at udforme en række forskningsspørgsmål, som har været guidende for spørgsmålene i interviewet, hvilket illustreres i bilag 3. Forskningsspørgsmålene er med til at forstørre sammenhængen mellem undersøgelsens formål og de udførte interviews (Tanggaard & Brinkmann, 2020). Den semistrukturerede form åbner også op for, at der er mulighed for at følge interviewpersonens fortællinger, hvorved interviewet kan bevæge sig i uforudsete retninger. Her er det vigtigt, at man som forsker formår at fastholde et fokus på interviewets formål, men samtidig også giver plads til nye aspekter, der vil kunne supplere med ny og autentisk viden (Tanggaard & Brinkmann, 2020).

Eftersom interviewpersonerne i dette speciale er børn, er det relevant at have fokus på, at der kan være yderligere opmærksomhedspunkter, der gør sig gældende for udførelsen af interviews i dette speciale. Generelt kendetegnes interviewsituationen ved et asymmetrisk magtforhold mellem interviewer og interviewperson. Dette gør sig gældende, da intervieweren har tilrettelagt samtalen og dermed planlagt, hvad denne skal handle om, samt hvor fokus skal lægges (Kvale & Brinkmann, 2015). Eftersom magtforholdet mellem børn og voksne i forvejen er skævt, kan det formodes, at dette er et særligt vigtigt opmærksomhedspunkt når der er tale om børneinterviews. For at

mindske det ulige magtforhold, har børnene fået medbestemmelse på selve udformningen af interviewene (Kutrovátz, 2017). Her har det været op til det enkelte barn, hvorvidt vedkommende var mest interesseret i selv at deltage i interviewet, deltage med et eller flere andre børn eller have vedkommendes forældre med under interviewet. Derudover er børnene blevet tilbudt muligheden for at udføre interviewet over Zoom, hvis dét at sidde derhjemme gjorde dem mere trygge. I dette speciale havde børnene ingen præferencer for, hvordan interviewene skulle udføres. Det blev besluttet, at de to børn skulle indgå i individuelle interviews hver for sig, mens deres forældre sad uden for lokalerne. Dette blev besluttet af tidsmæssige årsager, idet interviewene fandt sted lige efter en Chilled-session, og det blev derfor vurderet uhensigtsmæssigt, at den ene interviewperson skulle sidde og vente, mens den anden blev interviewet.

Interviewets struktur og praktiske udførelse er ifølge Kampmann (1998) netop faktorer, der kan være relevante at have for øje, når der udføres interviews med børn. Ved udformningen af interviewspørgsmål er det særligt vigtigt at være opmærksom på, at der ikke lægges ord i munden på det interviewede barn. Børn kan have en tendens til gerne at ville gøre interviewerens tilfreds og svare dét, de tror, der forventes af dem (Kutrovátz, 2017). I specialets undersøgelse er dette forsøgt imødekommet ved at udsende en invitation til de deltagende børn og deres forældre forinden. Heri er det beskrevet, at barnet ikke kan sige noget forkert, og at vi blot er interesserede i at vide noget om, hvordan vedkommende oplever dét at deltage i en Chilled-gruppe. Dette er også italesat som introduktion under selve interviewene. Derudover kan børn være mere påvirkelige end voksne, da de kan blive ledt i bestemte retninger alt efter udformningen af interviewspørgsmål (Kvale & Brinkmann, 2015). Derfor appellerer Kampmann (1998) også til en stor grad af åbenhed, når man strukturerer sine børneinterviews. Dette ligger til grund for valget af en semistruktureret interviewguide. Samtidig skal der tages højde for, at det er børn, der interviewes, så spørgsmål skal præsenteres i et forståeligt sprog uden for høj grad af abstraktion (Kampmann, 1998). I forhold til varigheden af interviewet kan der være forskel på, hvor lang tid børn og voksne kan koncentrere sig om at deltage i et interview (Kampmann, 1998). Der har været en opmærksomhed på varigheden af interviewene i den udarbejdede interviewguide, hvor fokus har været på at lave flere

underspørgsmål, der kan hjælpe børnene på vej, hvis de har behov for dette, men som dog ikke skal øge varigheden af interviewet. Interviewpersonerne er forinden interviewene også blevet tilbudt, hvorvidt det passede dem bedre at blive interviewet en anden dag, eftersom vi har været opmærksomme på, at børnene forinden interviewene både har været i skole samt været til en Chilled-session, hvilket derfor kan have gjort dem trætte. Undervejs i interviewene, har der fra vores side været en opmærksomhed på, hvorvidt børnene virkede trætte, hvilket dog ikke synes gældende.

3.5.1 Transskription

Eftersom der i specialet anvendes interviewdata som en del af den indsamlede empiri, er det essentielt at inddrage transskription som metode til at behandle de udførte interviews. Transskription er en metode, hvormed det mundtlige interview nedskrives og indtager en skriftlig form, der kan analyseres mere dybdegående (Kvale & Brinkmann, 2015). I bilag 4 ses et overblik over de anvendte transskriptionskonventioner, som er udarbejdet ud fra transskriptionssystemet Jefferson (Have, 2007). Dette system er udvalgt til transskription på baggrund af dets fokus på det sagte såvel som det usagte. Herved lægges der ikke kun vægt på, hvilke ord interviewpersonen anvender, men også på tonefald og med hvilken betoning ordene siges (Have, 2007). Dette er relevant, da det giver mulighed for at have fokus på både det sagte ord, men også de betoning, følelser og meninger, der knytter sig hertil. Dette kan bidrage til en autentisk forståelse af barnet.

3.6 Deltagerobservation og interview i samspil

En af årsagerne til at anvende deltagerobservation og interview i samspil er, at når teoretiske fortolkninger baseres på empirisk materiale indsamlet via én metode, kan disse problematiseres i henhold til validering, da fortolkninger og konklusioner er i fare for at være baseret på et for løst grundlag (Pedersen, 2012). Dette kan dog imødekommes ved brugen af flere metoder til indsamling af empiri, som det ses ved metodetriangulering (Pedersen, 2012). Herved kan fortolkninger og konklusioner baseres på et stærkere grundlag, da man som forsker har flere kilder til at supplere fund, hvilket styrker validiteten og gyldigheden af undersøgelsens konklusioner (Pedersen, 2012). Dette perspektiv belyses ydermere i diskussionen i afsnit 6.5.2 Verifikation. Der kan gennem sammenligning af forskelligt empirisk materiale skabes

viden om gennemgående mønstre og temaer, som synes at gå igen på tværs af empirien (Kampmann, 1998). I dette speciale bidrager de to metoder til, at mønstre og temaer fra observationerne kan sammenlignes med mønstre og temaer fra interviewene for derved at se, hvad der synes at være gennemgående og betydningsfuldt for børnene. Derudover kan hypoteser og begyndende forståelser, som er opstået på baggrund af observationerne, efterprøves i interviewdelen.

At belyse komplekse problemstillinger ved hjælp af flere metoder henviser ikke til, at de forskellige metoder skal bidrage til at skabe én samlet forståelse for felten eller én endegyldig sandhed. Det henviser i stedet til, at metoderne i samspil bidrager til at belyse flere sider af én sag og flere facetter, der synes vigtige inden for det pågældende felt, og hvor viden dermed understøttes af forskellige former for empiri (Frederiksen, 2020; Pedersen, 2012). I kvalitativ forskning arbejdes der ikke med antagelsen om, at der findes én objektiv sandhed, men i stedet skal forskellige fortolkninger ses som supplementer, der kan udvide og nuancere forståelserne for et givent felt (Pedersen, 2012). I dette speciale handler det om at opnå et indblik i barnets perspektiv gennem flere empiriindsamlinger, hvorved håbet er at nærme sig en forståelse for barnets oplevelser og erfaringer. Brugen af både observations- og interviewdata i samspil bidrager også til intersubjektiv afstemning, som omhandler hvorvidt forsker og subjekt forstår et fælles tredje på samme vis (Pedersen, 2012). Har vi eksempelvis en antagelse om, hvorfor et barn handler som det gør, bliver det under et interview muligt at afprøve denne forståelse eller måske opdage, at barnet kan have en helt anden hensigt, end vi har tænkt under observationerne. Således kan fortolkninger valideres, idet informanterne har mulighed for at protestere og sige imod, hvortil nye forståelser og forklaringer kan fremlægges (Pedersen, 2012).

Der er i lyset af ovenstående flere forhold at have for øje, når deltagerobservation og interview anvendes både selvstændigt og i samspil. I forlængelse heraf vil etiske overvejelser i specialeprocessen blive beskrevet.

3.7 Etiske overvejelser

I dette afsnit vil etiske overvejelser vedrørende specialeprocessen og den empiriske undersøgelse blive præsenteret. Dette findes særligt relevant at inddrage, idet der i undersøgelsen anvendes børn som informanter, og da der indsamles empiri på et følsomt område vedrørende angstbehandling.

Ifølge Brinkmann (2020) er der inden for kvalitativ forskning fire overordnede etiske forhold, man som forsker bør arbejde ud fra. Det første forhold omhandler informeret samtykke. Det indebærer, at alle informanter skal have viden om, hvad det er for en type forskning, de deltager i, hvad omfanget og formålet er, samt hvordan den indsamlede empiri vil blive behandlet efterfølgende (Brinkmann, 2020). I specialet er dette efterlevet ved, at alle deltagere på Chilled-forløbet har fået en skriftlig invitation inden første observationsgang med information om specialet og vores undersøgelse. Dette er ydermere blevet uddybet af os ved en mundtlig præsentation til den første observationsgang. Derudover har de ansvarshavende PPR-psykologer sikret mundtligt samtykke til observationerne fra forældrene forinden. Vi har også fået skriftligt samtykke fra de børn, der deltog i interviewene, samt skriftligt samtykke fra deres forældre, jævnfør bilag 5. At tydeliggøre formål og skabe en kontrakt i form af en samtykkeerklæring kan være med til at pointere, at der er tale om forskning og dermed ikke en terapeutisk samtale (Brinkmann, 2020). Dette har været vigtigt i undersøgelsen, så denne ikke fik karakter af at være et terapeutisk tilbud i supplement til Chilled-forløbet.

Det andet forhold vedrører fortrolighed i henhold til anonymitet, som skal sikres for alle de deltagende (Brinkmann, 2020). Anonymitet skal sikres for børnene, men også deres forældre og de ansvarshavende PPR-psykologer samt selve kommunens stednavn. Dette er sikret ved, at alle steder og navne er anonymiseret i alt materiale relateret til specialets undersøgelse. Ydermere er børnene og deres forældre blevet lovet, at interviewtransskriptionerne og lydoptagelserne af interviewene ikke vil være tilgængelige for andre end os og vores specialevejleder. Af den grund er det fravalgt at vedlægge transskriptionerne som bilag, da interviewpersonerne er blevet lovet, at disse ikke vil ligge tilgængeligt som rådata.

Det tredje forhold indebærer mulige konsekvenser som følge af forskningen for de deltagende (Brinkmann, 2020). Dette forhold handler om, hvad forskningen kan sætte i gang af tanker hos både børn og forældre, samt hvordan de efterfølgende vil reagere på at være blevet observeret og interviewet. Dette er forsøgt imødekommet ved, at alle familier har fået vores kontaktoplysninger med forsikring om, at de altid må kontakte os med spørgsmål, også efter vi er færdige med undersøgelsen. Endvidere har tilbuddet om at deltage i et interview været frivilligt og ikke et krav. Hertil har det været muligt for interviewpersonerne at framelde sig igen på ethvert tidspunkt.

Det fjerde forhold vedrører rollen som forsker, idet man som forsker skal være bevidst om egne holdninger og fordomme og ikke bringe disse med ind i forskningen (Brinkmann, 2020). Dette er der arbejdet med i specialet gennem åbenhed i såvel feltnoter som interviewguide og ved at lade empirien guide vores fokus. Derudover er det gjort klart, at vi begge tidligere har fulgt et Cool Kids og et Chilled-forløb og ekspliciteret nogle af vores erfaringer og forforståelser fra disse forløb i afsnit 3.1.1 Fænomenologi.

Udover disse fire overordnede forhold, er der etiske overvejelser, som relaterer sig specifikt til både brugen af deltagerobservation og interview som forskningsmetoder. Etiske overvejelser vedrørende brugen af deltagerobservation indebærer det faktum, at man træder ind i andres hverdagsliv og dermed kan risikere at trænge sig på (Kristiansen, 2012). Dette er vigtigt i henhold til vores undersøgelse, idet børnene og forældrene er i Chilled-forløbet af private årsager, og de har netop ikke meldt sig for hverken vores eller forskningens skyld. Muligvis har børnene og forældrene været igennem et længere forløb i PPR og oplevet ventetid på Chilled-tilbuddet, hvorfor det er af høj prioritet, at vores forskning ikke ødelægger eller forstyrrer forløbet, så familierne kan få så meget som muligt ud af behandlingen. Vores tilstedeværelse må derfor ikke tage fokus fra den egentlige årsag til deres deltagelse i forløbet. Det har krævet, at vi har haft fokus på respekt for de deltagende samt hele tiden vurderet, hvornår vi skulle trække os tilbage til den observerende position, og hvornår det har været passende at deltage i højere grad.

Endvidere præsenterer Kampmann (1998) og Kutrovátz (2017) flere etiske forhold, der gør sig gældende, når børn er informanter i forskning i henhold til det ulige magtforhold mellem barn og voksen. Dette ses, idet man som forsker forsøger at leve sig ind i børnenes verden som ligeværdigt medlem, men samtidig er positioneret anderledes end børnene, da det er forskeren, som sætter rammer og struktur for undersøgelsen (Kampmann, 1998). I analyseprocessen medfører dette etiske overvejelser, idet børnenes handlinger, ord og synspunkter bliver behandlet og bearbejdet af specialets medlemmer, som er voksne (Kampmann, 1998; Kutrovátz, 2017). Ifølge Kampmann (1998) handler det derfor om at have en åbenhed i sin

fokusering og lade empirien bestemme fokus, hvormed fokus ikke skal være fastlagt på forhånd.

Ovenstående etiske overvejelser har præget hele specialeprocessen og været med til at tilrettelægge indsamlingen af empiri ved såvel observationer som interviews samt den efterfølgende analyse heraf. Muligheden for at indsamle empiri i undersøgelsen har forudsat dét at opnå adgang til den ønskede felt, og denne proces vil blive beskrevet i det følgende.

3.8 Adgang til felten

Deltagerobservation giver mulighed for at observere inden for mange forskellige rammer, som dog altid er kendetegnet ved at finde sted i sociale situationer (Spradley, 2012). Ifølge Spradley (2012) identificeres sociale situationer ved tre elementer: Sted, aktører og aktiviteter. Stedet er de fysiske rammer, hvori den sociale situation finder sted (Spradley, 2012). I dette speciale betegnes stedet som det lokale og de fysiske rammer, hvori Chilled-forløbet finder sted. Aktører indebærer de mennesker, der observeres (Spradley, 2012). Det er tidligere i afsnit 3.4 Deltagerobservation beskrevet, at de deltagende børn er de aktører, som er genstand for undersøgelsen. Aktiviteter er de handlinger og adfærdsenheder, der finder sted i den sociale situation (Spradley, 2012). I dette tilfælde henvender det sig til børnenes måder at deltage og forholde sig til Chilled-opgaverne, hinanden og sessionernes indhold på. Det er relevant at medtage, at den sociale situation ændrer sig løbende i undersøgelsen. Børnene bliver undervejs i sessionerne adskilt fra deres forældre, idet de deles op i voksen- og børnegrupper. Når børnene deltager alene ved observationerne, bliver dette en social situation mellem ligesindede børn med lignende problematikker, hvor fokus udelukkende er på børnegruppen. Det gør det derfor interessant at zoome ind på børnenes deltagelse, samt at se om der er forskel i stemning og gruppedynamik, når børnene deltager uden forældrene. Herudover kan det formodes, at den sociale situation også ændres grundet det faktum, at relationerne internt i gruppen udvikles undervejs i forløbet. Ud fra dette tydeliggøres det netop, at sociale situationer kan dække over mange forskelligartede situationer. Det er herved værd at være opmærksom på, hvilken social situation, der ønskes adgang til.

Der er ydermere en tidsmæssig og etisk dimension i at søge adgang og opnå tilladelse til et bestemt felt, som er en overvejelse, der skal tages med i undersøgelsens design

(Spradley, 2012). I et Chilled-forløb er der ikke fri adgang, idet sessionerne foregår i en lukket gruppe kun med adgang for de deltagende børn og forældre samt de ansvarshavende psykologer. Den sociale situation et Chilled-forløbet udgør, kan derfor kendetegnes som en social situation med adgangsbegrænsning. Det er blandt andet den sociale situation, som er med til at afgøre, hvem der kræves samtykke fra (Kutrovátz, 2017). Dette henviser også til begrebet gatekeeper. Gatekeeper er en betegnelse for den person, som kan give adgang til forskningsfeltet og dermed fungere som en form for kontrollør for, hvordan der kan opnås kontakt til de pågældende børn (Matthiesen, 2020; Kutrovátz, 2017). Dette kan ses som en måde at beskytte børnene på, men kan også skabe problemer i henhold til at inddrage børn i forskning. Det betyder, at hvis børn skal deltage i forskning, kræver det ikke blot, at de selv gerne vil, men at de voksne omkring dem, særligt forældre, også giver samtykke hertil (Kutrovátz, 2017). I dette speciale kan der siges at have været flere niveauer af gatekeepere. Det første niveau omhandler adgangen via de ansvarshavende psykologer, som først har skulle indvillige i at lade os deltage i sessionerne. Det andet niveau omhandler, hvorvidt forældrene ville give samtykke til, at vi måtte komme og observere. Dertil har det også krævet samtykke fra både børn og forældre at udføre interviewene. At opnå adgang til den ønskede felt har derfor været en omfattende og vanskelig proces i specialet.

Chilled-forløbet kan ses som en følsom kontekst, idet der arbejdes med psykiske problematikker hos børn, som har det svært. Vi havde fra start en formodning om, at det ikke ville blive en nem proces at få adgang til denne felt og begyndte tidligt i specialeprocessen at søge adgang og informanter. I begyndelsen af processen startede vi med at søge adgang til både Cool Kids og Chilled-forløb for at øge chancerne for at opnå adgang. Vi startede med at undersøge, hvilke PPR-afdelinger i Region Nord- og Midtjylland, som tilbyder disse forløb. De steder, hvor forløbene fremgik på kommunens hjemmeside, kontaktede vi via mail. Hertil udarbejdede vi en mail med en beskrivelse af os selv, vores speciale, formål og ønske med vores undersøgelse. Efter en periode, hvor vi desværre kun modtog afslag, valgte vi at udvide vores søgning til PPR-afdelinger i Region Syddanmark. Derudover valgte vi at kontakte samtlige PPR-afdelinger i Region Nord- og Midtjylland, som vi ikke tidligere havde kontaktet. Mange sendte os afslag, da de enten ikke anvender Cool Kids og/eller Chilled, ikke skulle starte nye hold op eller først havde hold planlagt til efteråret. Samtidig afslog

flere vores forespørgsel grundet mangel på ressourcer i deres PPR-afdeling. Vi fik her øjnene op for den adgangsbegrænsning, der synes at kendetegne felten. Vi endte med at få svar fra en jysk PPR-afdeling, som gerne ville indgå i et samarbejde med os. Det findes hertil relevant at gøre opmærksom på, at den ene af os tidligere har været i praktik i den PPR-afdeling, vi har indgået et samarbejde med. Dette er med til at tydeliggøre, at kontakter og relationer har haft betydning for at opnå adgang til felten, og at det derfor er et område, som både er svært og tidskrævende at opnå adgang til og blive inviteret med i.

At opnå adgang til et forskningsfelt kan i lyset af ovenstående også ses som en del af selve forskningen; de erfaringer, der skabes i processen med at opnå adgang, er med til at udgøre den viden, der opnås om felten (Matthiesen, 2020). At opnå adgang handler ikke bare om at blive lukket ind, men er en proces, hvori viden om det undersøgte felt skabes (Matthiesen, 2020). Denne viden består både af, hvor der nægtes og opnås adgang, samt om denne proces er kompliceret eller mere simpel. Vores proces med at opnå adgang har givet viden om både Chilled-programmet og PPR inden selve empiriindsamlingen. At det har været svært at opnå adgang kan vidne om, at Chilled er et mere sårbart område end først antaget, og at det muligvis dækker over mere end lettere behandling. Derudover kan informantsøgningen vidne om, at PPR er et presset arbejdsområde, hvor der ikke er ressourcer til at tage flere opgaver ind som eksempelvis at invitere andre eksterne parter med til at udføre forskning.

I det ovenstående er processen omkring tilgængelighed, adgang til felten og informantsøgningen i specialet blevet beskrevet. I forlængelse heraf vil det følgende afsnit indebære en præsentation af specialeundersøgelsens empiriske grundlag.

4.0 Empiri

I det følgende vil specialets empiriske grundlag blive præsenteret med udgangspunkt i en beskrivelse af det observerede Chilled-forløb og de interviewede børn.

Den Chilled-gruppe, som er genstand for undersøgelsen, er lokaliseret i en jysk kommune. Gruppen består af i alt otte børn, herunder seks piger og to drenge. Børnene er i alderen 12 til 15 år og går i 6.-9. klasse. Alle børnene har angstproblematikker i forskellige grader og af forskellige typer. Børnenes forældre deltager også i gruppen. Der har dog været frafald enkelte gange, så der for nogle af børnene kun har været én forælder med i bestemte sessioner. Derudover er det relevant at fremhæve, at forældrene i dette Chilled-forløb har deltaget i alle af de 10 sessioner, som forløbet strækker sig over.

Forløbet finder sted i en ældre skolebygning, hvor PPR lejer sig ind. Fra PPR deltager to ansvarshavende psykologer, hvor der dog har været udskiftning midtvejs i forløbet, da den ene psykolog har fået nyt job. Rammerne for vores empiriindsamling har været således, at vi har udført deltagerobservation på to af sessionerne af hver to timers varighed i henholdsvis marts og april måned i 2024. Første observationsgang var under session 4 med temaet 'At lave en trappestige', hvor familierne arbejdede med at øve realistisk tænkning og udarbejde trappestiger. Efter første observationsgang stak flere forhold ud, som var med til at guide observationerne for anden observationsgang. Der blev udarbejdet fire fokuspunkter vedrørende: Handlemuligheder, spejling og anerkendelse mellem børnene, forældre-barn samarbejde samt børnenes tro på egne evner. Særligt de tre første fokuspunkter gjorde sig også gældende ved anden observationsgang og indgår derfor i analysen. Anden observationsgang var under session 7 med temaet 'Gennemgå dine trappestiger', hvor de arbejdede videre med deres mål og trappestiger samt lærte om selvsikker kommunikation. Derudover forberedte familierne session 8, hvor børnene skulle øve eksponering sammen. Chilled-holdet har som helhed generelt været kendetegnet af venlige og rare mennesker, som alle har arbejdet aktivt og engageret. Det er vores indtryk, at der generelt har været en tryk og tillidsfuld stemning, og at særligt børnene har dannet gode relationer internt.

Inden første observationsgang blev familierne forberedt på vores deltagelse af PPR-psykologerne, som uddelte et skriv udarbejdet af os med en præsentation af os selv og vores undersøgelse. I dette skriv indgik informationer til både forældre og børn. Det

blev ydermere beskrevet heri, at vi meget gerne ville lave interviews med nogle af børnene, hvis de havde mod på dette. Generelt er vores oplevelse, at der blev skabt en god og tillidsfuld kontakt mellem Chilled-gruppen og os. Vi blev præsenteret ved første observationsgang, og både børn og forældre har været bevidste om og forberedte på, hvorfor vi pludselig var med. Det har på intet tidspunkt virket som om, at vi stak ud eller var forstyrrende for hverken forældre eller børn. Få gange har børnene italesat vores deltagelse, hvilket vi har taget højde for ved eksempelvis at trække os lidt tilbage eller dele os op og observere forskellige grupper hver for sig.

Efter første observationsgang meldte to af børnene sig frivilligt til et interview. Efter anden observationsgang udførte vi derfor to individuelle børneinterviews. Interviewene blev udført i semistruktureret form af cirka 30 minutters varighed hver. Vi interviewede ét barn hver på samme tid, mens deres forældre ventede udenfor. Interviewene fandt sted i samme bygning, som Chilled-forløbet finder sted i, men i to forskellige lokaler.

Den ene interviewperson kaldes Casper. Casper er 14 år gammel og går i 7. klasse. Caspers primære angstproblematik bunder i, at han er bange for at være alene og for at blive efterladt. Casper beskriver også, at han er angst for, om der er liv efter døden. Caspers angstproblematikker startede, da han var omkring 8 år gammel, og han har tidligere deltaget i et Cool Kids-forløb også.

Den anden interviewperson kaldes Camilla. Camilla er 14 år gammel og går i 8. klasse. Hendes angstproblematik er funderet i, at hun er bange for at spørge fremmede mennesker om hjælp, og at hun er bange for at tale med fremmede i en butik. Angstproblematikkerne kan også udspille sig i skolen i forhold til at skulle række hånden op. Camilla har også tidligere oplevet at gå i panik over dét at skulle i skole. Camillas angstproblematikker er mere nylige og startede i slutningen af 7. klasse.

Det generelle indtryk under interviewsituationerne var, at børnene var trygge og tilpasse. Vi havde flere hjælpespørgsmål med, som kom i brug, da begge børn til tider svarede kortfattet. Der blev ikke presset på med uddybende spørgsmål, når de ikke virkede til at kunne eller ville uddybe deres svar. Der blev så ofte som muligt taget udgangspunkt i konkrete situationer med udgangspunkt i nogle af de observationer, vi havde gjort os. Børnene virkede bevidste om formålet med interviewene, og interviewene fik ikke karakter af at være en terapeutisk samtale.

5.0 Analyse

Det følgende afsnit vil indeholde analysen af den indsamlede empiri. Analysen bygger både på de indsamlede feltnoter og de to interviews med børnene Casper og Camilla. Tematisk analyse er valgt som analysemetode af hensyn til samspillet mellem den forskelligartede indsamlede empiri, da analysemetoden tillader en fleksibel tilgang til at analysere empiri (Braun & Clarke, 2006). Den fleksible tilgang ses ved det faktum, at metoden er uafhængig af både teoretiske forståelser såvel som anvendte metoder, hvorfor den efterlader rum til at lade empirien tale (Braun & Clarke, 2006). Grundet specialets fænomenologiske afsæt og ønske om at opnå indblik i barnets perspektiv, anses dette som relevant for analyseprocessen. Via tematisk analyse identificeres mønstre i den indsamlede empiri, hvorefter disse gennemgås og afrapporteres som temaer i en kodningsproces. De udvalgte temaer i kodningsprocessen afhænger ikke udelukkende af prævalensen af temaets fremkomst, men afhænger derimod af en kvalitativ vurdering af temaets betydning for specialets problemformulering (Braun & Clarke, 2006).

Vi har begge kronologisk kodet de fire empiridele uafhængigt af hinanden, hvorefter de fundne temaer er blevet sammenlignet og sammenkoblet. I bilag 6 er denne proces ekspliciteret. Derudover viser nedenstående tabel et eksempel på kodningsprocessen fra hver af de fire empiridele. Denne tabel skal tydeliggøre, at der er taget udgangspunkt i at være tekstnær og troværdig over for de nedskrevne feltnoter og informanternes egne ord i transskriptionerne. Disse er herefter formuleret som mere gennemgående og overordnede temaer.

Feltnote/interviewcitat	Analysekode	Gennemgående tema	Overordnet tema
”Alle børnene har et roligt kropssprog og virker afslappede ved at sidde ved bordet. Der er også en mere fjollet stemning. De griner meget og fjoller med hinanden indbyrdes.” (bilag 1, p. 9)	Afslappet og rolig stemning	Gruppedynamik	Børnegruppen i Chilled

”Der lyder klapsalver fra gruppen hver gang nogen gør noget, de fortæller har været deres mål og flere af børnene komplimenterer hinanden, da de forklarer, at de skal øve sig på dette” (bilag 2, p. 3)	Anerkendelse og støtte	Anerkendelse	Børnegruppen i Chilled
”Altså jeg synes, det er <u>fint</u> altså. Det er også rart, de sådan kom ind over, hvad vi også snakker om, og sådan så man også kan arbejde med dem sammen med det og sådan får deres mening på den side også.” (interview med Camilla, forår 24)	Forældrene hjælper	Forældre-barn relationen	Betydningsfulde aspekter af Chilled-programmet
”Så:: (.) kan jeg styre den mere? (1) Altså jeg kan <u>stadig</u> blive angst, men jeg kan <u>aflede</u> mig selv og (.) måske skrevet til mine venner, om de gider at snakke.” (interview med Casper, forår 24)	Har lært at styre sin angst og kalde på hjælp	Redskaber	Betydningsfulde aspekter af Chilled-programmet

De to interviews med børnene Casper og Camilla efterlader os med et indtryk af, at disse to børn generelt er meget positivt stemt over for at være en del af Chilled-gruppen. Herudover har de to observationsgange givet os en fornemmelse af, at grundstemningen i Chilled-gruppen er tryk og god, samt at der er plads til både fjol, grin og smil. Fokus vil igennem hele analyseafsnittet derfor være på børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet såvel som de meningsfulde elementer, de selv bringer frem. Dette gøres med udgangspunkt i tre overordnede temaer: Børnegruppen i Chilled, Betydningsfulde aspekter af Chilled-programmet og Deltagelse og erfaring.

5.1 Børnegruppen i Chilled

Specialets fokusområde og dertilhørende problemformulering anlægger et fokus på, hvordan dét at indgå i gruppebaseret angstbehandling opleves af de deltagende børn.

Ud fra den indsamlede empiri tegner der sig et billede af, at børnegruppen i Chilled har en stor betydning for de involverede børns oplevelse af at deltage heri, hvorfor dette vil blive afdækket i det følgende afsnit. Der vil være fokus på, hvordan børnene oplever gruppen samt hvilken betydning denne har for deres deltagelse.

5.1.1 Gruppedynamik

Under begge observationer står det tydeligt frem, at børnene har en god kemi imellem sig. De griner, fjoller og driller kærligt hinanden, og tonen imellem dem bliver derfor meget humoristisk. Dette kommer allerede til udtryk på første observationsgang:

“Imens Valdemar fortæller, pjatter ham og Casper stadig en del og driller hinanden internt. Pigerne griner af dem. Løbende under arbejdet med Valdemars trappestige, får han også selv grineflip flere gange, mens de arbejder på plenum.” (bilag 1, p. 9)

I dette udklip er Valdemar ved at øve sig på at lave en trappestige på plenum med psykologen Malene. Trappestigen omhandler Valdemars frygt for at være til idræt i skolen, da han tidligere er blevet låst inde i den hal, hvor de har idræt. På trods af, at trappestigen omhandler noget, der er svært for Valdemar, er tonen let og humoristisk. Alle børnene griner og fjoller, og Valdemar har også selv overskud til at grine og pjatte med Casper. Dette viser hermed, at humoren også anvendes af børnene som en måde at arbejde med og udholde det svære og udfordrende. Den gruppedynamik, der kendetegner børnegruppens interne samspil, synes derfor at være en vigtig del af børnenes oplevelser af at deltage i Chilled. I interviewet med Camilla er det også tydeligt, at der er en god kemi mellem de deltagende børn:

”... alle sådan snakker med alle, og der er ikke nogen der sådan der sådan, der bliver holdt udenfor eller sådan noget. Alle har været gode til at snakke med alle.” (interview med Camilla, forår 24)

Camilla forklarer, at alle deltagerne har det godt sammen og er gode til at inkludere hinanden. Dette indikerer, at der er en god dynamik mellem alle deltagerne, og ud fra Camillas udtalelse tyder det på, at gruppen er et trygt og inkluderende rum for alle. Hun forklarer, at alle kan snakke med alle, hvilket virker til at give alle lige muligheder for at kunne deltage på det sociale plan og engagere sig i gruppen. Derudover beskrives

stemningen af både Casper og Camilla som værende ”hyggelig”, ”sjov” og ”tryk” (interview med Camilla, forår 24; interview med Casper, forår 24). Dette indikerer, at dynamikken i gruppen er rigtig god, hvilket også kan virke motiverende for børnene i forhold til at møde op såvel som at deltage undervejs på sessionerne.

Den gode gruppedynamik kommer også til udtryk ved det faktum, at alle børnene vælger at holde pause sammen. De har frit valg til at vælge, hvad de vil lave i deres pause, men vælger ved begge de observerede sessioner at spille Vildkatten sammen. Gruppedynamikken bemærkes og italesættes også i pausen af de to psykologer, som ”fremhæver det sociale samspil i gruppen og deres dynamik, som de oplever som værende rigtig god” (bilag 1, p. 11). Denne udtalelse fremhæver, at det ikke er givet, at en Chilled-gruppe altid fungerer socialt, men at denne gruppe har en særlig god kemi med hinanden. Alle børnene inddrages i de sociale aktiviteter og har ydermere også kontakt uden for gruppen, hvilket kommer til udtryk under sessionerne såvel som i interviewet med Casper, hvori han fortæller, at de har ”en snapchat gruppe” (interview med Casper, forår 24). Vigtigheden af pauser og uformelle miljøer pointeres også i specialets litteraturgennemgang i artiklen af Sirkko et al. (2019). Heri påpeges det, at pauser giver børnene mulighed for at lege og agere frit, hvorfor deres handlemuligheder øges, idet de får medbestemmelse over deres egen tid og interaktioner.

At børnene fungerer godt socialt både i og uden for sessionerne, kan være medvirkende til at påvirke deres deltagelse og oplevelse af at være en del af Chilled-forløbet. At have dannet gode relationer og være en del af et trygt rum kan virke motiverende for børnenes arbejde med deres angst, hvorfor det sociale samspil bliver en del af behandlingen. Havde børnene indgået i individuel terapi, var det udelukkende terapeuten, deres forældre og dem selv, der skulle skabe motivationen for fremmøde og fremgang. Modsat synes det i denne gruppe at være motiverende for børnene at deltage i Chilled, idet deres nye bekendtskaber er en del af gruppen. Herved bliver det sociale element en meningsfuld del af behandlingen i Chilled-forløbet. Jævnfør afsnit 2.3.2 Gruppebaseret terapi i specialets litteraturgennemgang spiller gruppedynamikken en stor rolle for, hvilken oplevelse og hvilket udbytte, et barn får med af at deltage i gruppebaseret terapi.

Den gode gruppedynamik i børnegruppen bliver særligt explicit, når børnegruppen adskilles fra forældregruppen. Dette kommer til udtryk ved første observationsgang, da børne- og forældregruppen opdeles:

”Stemningen er en del mere livlig, vild og fjollet, da forældre og børn opdeles, og børnene kommer over i deres eget lokale. (...) Alle børnene har et roligt kropssprog og virker afslappede ved at sidde ved bordet. Der er også en mere fjollet stemning. De griner meget og fjoller med hinanden indbyrdes.” (bilag 1, p. 9)

Ovenstående indikerer, at stemningen blandt børnene bliver mere fjollet og let, når de skilles fra deres forældre. Stemningsskiftet mellem forældre- og børnegruppen bemærkes og italesættes også af en af fædrene ved første observationsgang. Efter at have været opdelt kommer børnene tilbage i rummet med forældrene, og her konstaterer en af fædrene, at *”humøret er steget max siden sidst”* (bilag 1, p. 11).

Dette kan sættes i relation til begrebet om agens, idet adskillelsen af børn og voksne kan øge børnenes agens. Som det fremgår i afsnit 2.5.1 Agens, er voksne ofte dem, der definerer rammer og strukturer for børnene, og det vil hermed også være de voksne, der sætter grænser og regler for dem. Når børnene adskilles fra deres forældre i Chilled-sessionerne, er de på egen hånd og i højere grad selv medbestemmende for, hvilke strukturer og interne samspil, der skal være i børnegruppen. Hermed er de også selv i højere grad medskabende for deres egne handlemuligheder, idet de internt har frihed til at afgøre, hvilken adfærd, der er passende i dette rum. De ansvarshavende psykologers rolle er mere støttende og igangsættende end kontrollerende, hvorfor børnenes agens i dette rum er øget i forhold til, når de indgår i rummet med deres forældre, hvor magtbalancen i højere grad afspejler, at det er forældrene, der bestemmer. Forældre kan netop både indskrænke og udvide barnets handlemuligheder. Generelt er stemningen dog god, når både forældre og børn er samlet, samt når de er adskilt, men der er indikationer flere steder i empirien på, at stemningen er mere fri og løssluppen, når børnene er på egen hånd.

Ovenstående afsnit tydeliggør, at gruppedynamikken blandt de deltagende børn er god. Dette påvirker børnenes oplevelser af at deltage i Chilled i en positiv retning. Der er dog også indikationer på, at gruppen kan tendere til at blive en smule for fjollet. Dette

italesætter Camilla i det følgende, hvor hun beskriver, at børnene nogle gange næsten kan glemme, at de går i Chilled-forløbet og skal lave opgaver:

”Altså nogle gange kan vi godt sådan altså sådan glemme, at vi har det her, og så fjoller vi bare hele tiden=” (interview med Camilla, forår 24)

Camilla beskriver her, hvordan gruppens tendens til fjol og grin somme tider kan gå ud over deres arbejde med angsten. Børnene kan dermed komme til at glemme at lave de opgaver, de skal, og i stedet blot hygger sig i hinandens selskab. Herved kan den gode gruppedynamik også komme til at dæmpe seriøsiteten i gruppen, idet fjol og grin kan tage overhånd. Dette gør, at børnene kan komme til at glemme, hvad de reelt er der for, og at få udfordret deres angst. Børnenes fokus er meget centreret omkring det sociale samspil, hvilket også afspejler sig i interviewet med Camilla, hvori hun udtrykker, at muligheden for at få *”nye venner”* i Chilled var med til at give hende mod på at deltage (interview med Camilla, forår 24). Dette kommer også til udtryk under anden observationsgang, hvor børnene skal udføre rollespil. Her skal børnene spille forskellige personlighedstyper, som skal tydeliggøre, hvordan deres ængstelighed kan komme til udtryk over for andre mennesker. Under rollespillet er børnene dog *”mest fokuserede på, om den ”eyeliner”, kunden skal bytte, er brugt, og er dermed ikke så fokuseret på de tre typer, som det ellers er meningen, de skal spille”* (bilag 2, p. 5). De mister fokus på, hvad der reelt er formålet med øvelsen, nemlig at øve selvsikker adfærd og udfordre ængstelig adfærd. Modsat ville alternativet med ingen fjol og grin dog også kunne tænkes at mindske motivationen og glæden ved at indgå i Chilled-gruppen for børnene.

Det er ydermere værd at bemærke, at ikke alle børn deltager i lige høj grad. Ved første observationsgang noteres det, at *”særligt Rikke virker stille og siger ikke rigtig noget under det fælles arbejde med trappestigerne”* (bilag 1, p. 10). På anden observationsgang bliver det tydeligt, at Rikkes udfordringer med at være i rummet er steget siden sidst, eftersom hun ikke er i samme lokale som de andre børn under denne session, men derimod befinder sig først i forældrenes bil og herefter sidder ude på gangen med sine forældre (bilag 2, p. 2). Derudover er det værd at være opmærksom på, at Julie udelukkende har deltaget på første session og ikke er mødt op siden da. Dette pointerer derfor, at børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet kan være forskellig fra

barn til barn. Flere af børnene giver udtryk for at trives i gruppen. Modsat kan andre børn opleve det som overvældende at skulle arbejde med deres angst og samtidig forholde sig til nye fremmede børn. Dette pointeres også i artiklen af Shechtman og Kiezel (2016), som beskriver, at gruppebaseret terapi ikke vil føles trygt for alle individer, hvor nogle vil have behov for at arbejde alene med det, der føles svært.

5.1.2 Genkendelse

Dét at føle sig genkendt af de andre gruppemedlemmer, er noget, der kommer tydeligt til udtryk på tværs af den indsamlede empiri. Ved første observationsgang bliver det tydeligt, at nogle af børnene kender til at have nogle af de samme udfordringer. På plenum kommer det til udtryk, at Valdemar ikke deltager i idræt med sin klasse, hvortil det viser sig, at flere af de andre børn heller ikke deltager i idræt:

”De andre fortæller, at de også har prøvet noget lignende i forhold til ikke at deltage i idræt. Det virker til, at alle børnene i gruppen kender til denne frygt og selv føler ubehag ved at deltage i idræt i skolen af forskellige årsager.” (bilag 1, p. 9)

Uopfordret og på eget initiativ fortæller flere af børnene om, at de kender til Valdemars udfordringer med at deltage i idræt. De resterende børn nikker og viser nonverbalt, at de også kender til Valdemars problematik, hvorfor der er enstemmighed i børnegruppen om, at dette kan være svært. Det kommer dog også til udtryk, at der er forskellige årsager til, at børnene ikke deltager i idræt, hvilket belyser en forskel mellem børnene i gruppen.

Det virker til at skabe en glæde hos Valdemar, at han ikke står alene med sine udfordringer. Han bliver set og forstået, og på samme måde virker det også som en lettelse for de andre børn, at der er en, der sætter ord på noget af det, de også frygter. Camilla udtrykker i sit interview, at hun også føler, at hun kan genkende sig selv i de andre børn:

”Jeg synes, det var hyggeligt sådan altså sådan at møde andre folk, der har det sådan har haft det på samme måde som dig, eller har det på samme måde som dig.” (interview med Camilla, forår 24)

Camillas udsagn indikerer, at dét at møde andre, der har de samme udfordringer som én selv gør noget positivt ved oplevelsen af at deltage i Chilled-forløbet. At kunne se sig selv i samt blive spejlet af andre mennesker, kobles i høj grad sammen med ikke at stå alene med en følelse, et udsagn eller en adfærd. Når børnene formår at sætte sig i hinandens sted og spejle hinanden, indikerer den indsamlede empiri, at børnenes følelse af tryk og trivsel bliver øget.

Camilla italesætter også, at denne genkendelse gør, at de *”har hjulpet hinanden sådan med tips og sådan, hvordan man kunne løse det”* (interview med Camilla, forår 24). Hermed er det ikke blot genkendelsen i sig selv og dét ikke at føle sig alene, der hjælper, men derimod også den hjælp, der kan medfølge, når andre har været igennem det samme som en selv. Børnene kan derved hjælpe hinanden med råd til, hvordan de eksempelvis opbygger en trappestige eller over eksponering mod et af deres mål.

At børnene formår at sætte sig i andres sted ses ydermere ved første observationsgang, da de bliver opdelt i tre grupper med deres forældre og skal arbejde med trappestiger. Her er Rikke, Kia og deres respektive forældre i gruppe sammen:

”De arbejder videre, og Rikke bliver på et tidspunkt lidt ked af det igen. Kia virker til at opfange dette og spørger hende ind til, hvilken hund det er, de har”
(bilag 1, p. 8)

I dette udklip opfanger Kia, at Rikke bliver ked af det, og forsøger at få hendes tanker hen på noget andet. Dette kan indikere, at Kia genkender følelsen af, at det kan være hårdt at arbejde med sin angst. Hun formår at mentalisere og koble Rikkes adfærd med hendes mentale tilstand. Kia forsøger derfor at distrahere Rikke og lede hendes tanker over på noget mere behageligt i form af hendes hund.

Dette kan sættes i relation til den belyste forskning af Chonthannathi et al. (2022), som argumenterer for, at gruppeformatet er medvirkende til at normalisere angstfølelser og hjælpe deltagerne til ikke at føle, at de står alene med deres følelser og oplevelser. Dette synes at gøre sig gældende i ovenstående interaktion mellem Rikke og Kia, hvor Kias tilstedeværelse og italesættelse gør, at Rikke bliver spejlet i sine ængstelige følelser. Dette aspekt bliver tydeligt i den observerede Chilled-gruppe, idet børnene er gode til at sætte ord på, hvis de selv har stået eller står i samme situation som nogle af de andre børn.

Belyses dette ud fra det teoretiske begreb om stilladsering, kan der argumenteres for, at børnene internt via deres genkendelse og hjælp, kan støtte og lære af hinanden i Chilled-gruppen. Via tips og tricks stilladserer de arbejdet for hinanden og får løftet hinanden op på et højere deltagelsesniveau. Børnene lærer at mestre og overkomme situationer, der kan være svære, idet de aflærer strategier fra hinanden internt. I gruppen er det dog værd at pointere, at der ikke er nogen, der fremstår mere vidende end andre, men at børnene hver især har kompetencer, der kan inspirere og hjælpe de andre. Herved bliver arbejdet en aktiv og gensidig lærings- og udviklingsproces.

5.1.3 Anerkendelse

At blive anerkendt af andre mennesker er noget, de fleste mennesker ønsker. Særligt ud fra de indsamlede feltnoter bliver det tydeligt, hvor meget ros og anerkendelse får betydning for børnenes deltagelse i Chilled-forløbet. Da børnene bliver adskilt fra deres forældre på anden observationsgang, indleder Malene med at opfordre børnene til at sende Amalie en tanke, idet hun har udfordret sig selv og er taget med på en klassetur:

”Valdemar begynder at klappe, og alle de andre børn klapper med. Alle virker glade. Malene siger, at det skal de huske at fortælle Amalie, at de har klappet af hende” (bilag 2, p. 3)

Selvom Amalie ikke er der, tager Valdemar initiativ til at klappe og anerkende hende for at have udfordret sin frygt. Det bliver her tydeligt, at alle børnene har respekt for, at Amalie har kastet sig ud i noget, hun har frygtet, hvilket muligvis også kan være en motivation for både hende og de andre børn. At Malene italesætter, at de skal huske at fortælle Amalie, at de har klappet af hende, peger mod, at Malene ved, at denne anerkendelse vil betyde noget for Amalie. Dette indikerer, at italesættelse og anerkendelse er af stor betydning i Chilled-programmet, hvorfor også de ansvarshavende psykologer opfordrer til dette. Lidt senere på samme session bruger børnene igen klapsalver til at rose og anerkende hinanden for at udfordre deres angst og nå deres mål:

”Der lyder klapsalver fra gruppen hver gang nogen gør noget, de fortæller har været deres mål og flere af børnene komplimenterer hinanden, da de forklarer, at de skal øve sig på dette” (bilag 2, p. 3)

Dette udklip afspejler, at der er stor begejstring blandt de deltagende børn, når de selv eller deres gruppemedlemmer når deres mål. Det virker til at have stor betydning for de deltagende børn at blive anerkendt for deres arbejde med angsten. Børnene viser internt, at de ser og forstår hinanden, og denne form for anerkendelse virker også til at være motiverende for deres videre arbejde på og udenfor sessionerne. Særligt, hvis børnene møder modstand, kan det være motiverende at få anerkendelse og opmuntring fra de andre børn. Dette kommer også til udtryk i det følgende uddrag fra anden observationsgang:

”Camilla siger til sin gruppe: ”Jeg har ikke nået noget”. Hun fortæller, at hun skulle snakke med en ekspedient i en butik, men endte med bare hurtigt at gå igennem butikken. Hun siger selv, at hun ikke ved, hvad der skal til for at nå målet, da Malene spørger. Frida, som sidder ved siden af, siger: ”Hvis du gør det, køber jeg snøfler til dig!”. Camilla lyser op og siger ”Okay!” højt. De griner lidt, og Malene roser dem” (bilag 2, p. 4)

Camilla virker til at være ved at miste modet med at arbejde med et af sine mål. Hun har ikke selv nogen idé om, hvordan hun når frem til målet, men gribes her af Frida, som motiverer hende og anerkender hendes mål. Herefter virker Camilla mere fortrøstningsfuld, og hendes gå-på-mod til at arbejde videre virker til at være blevet styrket på baggrund af Fridas opmuntring. Dette kan indikere, at anerkendelsen er særligt betydningsfuld, når den finder sted imellem de unge. De ved, at anerkendelsen kommer fra andre, der selv står i samme situation, og derfor kan det virke mere betydningsfuldt, end hvis det eksempelvis kommer fra en voksen, der ikke selv har haft angstrelaterede problematikker. Casper italesætter dette aspekt i sit interview, idet han forklarer, at ved at indgå i behandling med andre ved man, *”at man er ikke alene uden bare at få det at vide og så ikke tro på det”* (interview med Casper, forår 24).

Ses ovenstående passager i lyset af Honneths anerkendelsesteori, kan der argumenteres for, at dét, at børnene anerkendes internt af hinanden, hvilket kan være medvirkende til at opbygge deres selv værdsættelse. De bliver via de andres anerkendende ord og handlinger bevidste om, at de har handlet på en anerkendelsesværdig måde. Herved kan deres egen følelse af at være noget værd og at kunne bidrage i et fællesskab blive forøget. I forhold til børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-gruppen, peger dette mod, at det medmenneskelige aspekt samt dét anerkendende fællesskab, der kan opstå

i gruppen, er med til at påvirke barnets deltagelse og oplevelse af at være en del af gruppen i en positiv retning. Det er værd at være opmærksom på at styrke dette element i fremtidige Chilled-grupper, da det synes at påvirke børnenes oplevelser af forløbet i en positiv retning.

Anerkendelse fra de omkringværende personer kan være motiverende for barnets videre arbejde med dets angst samt for vedkommendes følelse af at være noget værd på trods af, at de somme tider kan føle sig anderledes fra mange andre jævnaldrende børn. Ud fra denne teoretiske indgangsvinkel vil børnene i dette Chilled-fællesskab kunne føle sig som et ligeværdigt og anerkendt medlem af et solidarisk fællesskab (Willig, 2009). Udover at børnene hver især modtager anerkendelse og dermed bliver positivt engageret til at deltage i gruppen og arbejde med deres angst, er det også værd at pointere, at de også hver især er medskabende for netop dette. Anerkendelsen bliver relationel, idet det er børnene selv, der er med til at anerkende hinanden, og de bliver af denne grund både modtagere af og bidragsydere til anerkendelse i denne sociale sfære (Willig, 2009).

Ovenstående passager tydeliggør, at det at se og anerkende hinanden fylder meget blandt børnene. De er gode til både verbalt og nonverbalt at vise, at de ser hinanden, når de fornemmer, at nogle af deres gruppemedlemmer har gjort eller skal gøre noget svært, samt når nogle i gruppen oplever udfordringer og har brug for støtte hertil. Havde de deltagende børn ikke haft hinanden, men derimod indgået i individuel behandling, havde anerkendelse muligvis ikke fyldt så meget og haft så stor betydning for oplevelsen heraf. Dette er én af de ting, der adskiller gruppebaseret Chilled fra individuel Chilled-behandling, og som får betydning for børnenes oplevelser af at deltage i Chilled.

Det er ikke kun børnene selv, der anerkender og ser hinanden, men også psykologerne er gode til at sætte ord på og anerkende børnenes fremskridt. Dette kommer blandt andet til udtryk i den indledende fase af anden observationsgang, hvor familierne hver især skal evaluere barnets mål:

”Hos Valdemar er det tydeligt, at der har været stor fremgang. Nogle af hans mål har han fuldført 90%, hvilket Malene bemærker og roser ham for” (bilag 2, p. 2)

Malene italesætter og anerkender Valdemars arbejde og fremgang på trods af, at han ikke selv har gjort opmærksom på dette. Dette tydeliggør, at anerkendelse må være et element, der fylder meget i Chilled-behandlingen generelt. Der er fokus på, at børnene skal være bevidste om, når der er fremgang i deres arbejde, da dette kan være en motivationsfaktor for dem. Det er derfor ikke kun anerkendelse fra de andre børn, der har betydning, men derimod også fra de andre aktører, herunder både forældrene og psykologerne, der er tilknyttet Chilled-forløbet. Der kan dog være forskel på den ros og anerkendelse, der sker i de interne relationer børnene imellem og i barn-voksen relationen. I de interne relationer børnene imellem, kan anerkendelsen indikere et symbol på, at børnene ser og forstår hinanden. De anerkender hinandens udfordringer og udviser intern spejling i forståelsen af, at noget kan være svært. Modsat bliver rosen fra de voksne mere synlig og konkret, idet fokus herved ligger på de målbare fremskridt og behandlingsprogrammets formål, nemlig at behandle barnets angst. I barn-voksen relationen bliver ros dermed mere en envejs anerkendelse, hvorimod der i barn-barn relationen er tale om en tovejs gensidig anerkendelse og spejling. Det er dog værd at bemærke, at begge måder at rose og anerkende på, synes at have betydning for børnenes arbejde med deres angst.

Ovenstående afsnit pointerer, at anerkendelse er et vigtigt og betydningsfuldt element for barnets oplevelse af at deltage i Chilled. Dette bliver både meningsfuldt i forhold til barnets tro på egne evner og selvværd samt motivation for at arbejde med angstproblematikkerne.

5.1.4 Diversitet

På trods af, at alle børnene er med i gruppen grundet angstrelaterede problematikker, er der dog meget forskel på sværhedsgraden såvel som typen af problematik. Dette kommer til udtryk under de observerede sessioner, hvori det bliver tydeligt, at børnene har forskellige målsætninger og angstproblematikker. Derudover bliver det også tydeligt under sammenligningen af de to interviews med børnene Casper og Camilla. Camillas udfordringer relaterer sig til sociale aspekter i form af eksempelvis at tale og interagere med fremmede. Modsat virker Caspers udfordringer mere eksistentielle, idet han beskriver, at han er "*angst for, om der er liv efter døden*" (interview med Casper, forår 24). Diversitet i henhold til angstproblematikker synes dog ikke at

påvirke børnenes oplevelser af at deltage i Chilled. Børnene lægger størst vægt på muligheden for at kunne hjælpe og spejle sig i hinanden, og fremhæver ikke diversitet i forhold til angstproblematik som en betydningsfuld faktor i Chilled-gruppen. Dette trækker tråde til Paulus et al. (2015), der hævder, at diversitet i forhold til angstlidelser ikke synes at påvirke behandlingseffekten for de involverede deltagere. Dette aspekt vedrørende deltagernes diversitet vil blive udfoldet i diskussionen i afsnit 6.2 Målgruppen.

Udover at have forskellige angstproblematikker er børnene også forskellige i henhold til alder. Dette italesættes af psykologen Laila, som forklarer, at *”der er en forskel i aldersgruppen, idet de har flyttet én deltager op på Chilled-holdet, som ellers skulle have været med på Cool Kids”* (bilag 1, p. 2). Ud fra interviewene synes dette dog ikke at spille en rolle i Chilled-gruppen, idet både Camilla og Caspers udtalelser indikerer, at de ikke mærker aldersforskellen i denne gruppe. Casper fortæller dog i sit interview, at aldersforskelle kan spille ind og være et afgørende element i en gruppe, hvilket han har oplevet ud fra sin tidligere deltagelse på et Cool Kids-forløb. Herudover kommer alderen også i spil i forbindelse med Rikke, som er lidt yngre end de andre børn i gruppen. Hun har på anden observationsgang svært ved at være i rummet, og kommer slet ikke ind i lokalet. Diana forklarer, *”at Rikke er lidt yngre end de andre børn, hvilket kan være en medvirkende faktor”* (bilag 2, p. 6). Det kan formodes, at alderen kan spille en rolle, eftersom denne kan gøre, at hun ikke er samme sted som de andre, og herved kan få følelsen af at stå alene i fællesskabet. Det kan dog uvist, hvorvidt det er alderen i sig selv, eller dét at være forskellige steder i livet, der får betydning for børnene.

På samme måde kan heterogene grupper i forhold til køn også siges at spille en rolle for barnets oplevelse. Casper italesætter, at han ikke tror, at han *”havde synes så meget om”*, hvis han var *”den eneste dreng”* (interview med Casper, forår 24). Dette indikerer dermed, at det betyder meget for børnene at have nogle, de kan spejle og genkende sig selv i, i forhold til køn. Specialets empiri kan indikere, at barnets alder og køn i forhold til den resterende gruppe kan have betydning for børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-gruppen. Dette grundet, at barnets mulighed for spejling og genkendelse kan være mindsket, hvis der er for stor diversitet i den pågældende gruppe. Eftersom dette opfattes som betydningsfulde dele af barnets oplevelse af deltagelsen i Chilled-gruppen, kan det i høj grad påvirke barnets oplevelse i en negativ retning. Det er værd

at være opmærksom på, at diversitet ikke udelukkende relateres til angstproblematik, alder og køn, hvilket vil blive udfoldet i diskussionen i afsnit 6.2 Målgruppen.

5.1.5 Børn i Chilled versus Børn uden for Chilled

Som ovenstående afsnit om børnegruppen indikerer, er der gode relationer og god gruppedynamik blandt de involverede børn i Chilled-gruppen. De får mulighed for at genkende sig selv i andre på en anden måde, end de muligvis før har været vant til. Under særligt de to interviews bliver det tydeligt, at børnene har en særlig relation til de andre børn i Chilled-gruppen samt opfatter gruppen som et særligt fællesskab. Casper italesætter i sit interview, at relationen til børnene i Chilled-gruppen adskiller sig fra den relation, han har til sine andre venner:

”Jeg synes det er meget fedt, fordi (.) det er jo ikke det samme som ens venner, de kan relatere til.” (interview med Casper, forår 24)

Dette citat giver en indikation af, at Casper oplever, at børnene i Chilled-gruppen kan relatere til hans udfordringer på en anden måde, end hans andre venner kan. Børnene i Chilled-gruppen kender til dét at have angst, og han behøver derfor ikke på samme måde at forklare sine udfordringer for dem, som han ofte er nødsaget til, hvis han skal snakke med andre uden for Chilled-gruppen. Dette peger på, at samhørighed og spejling er et vigtigt aspekt ved Chilled. Det synes betydningsfuldt for børnene at have relationer, som kan relatere til, hvad de står i. Dette italesættes også af Camilla, hvor hun i interviewet bliver spurgt ind til, hvordan hendes venner har reageret på det, som hun har fortalt om sine angstproblematikker:

”Ja, altså sådan jeg følte også, at de relaterede nogenlunde til det og sådan altså” (interview med Camilla, forår 24)

Camilla forklarer, at hun har snakket med et par veninder fra sin gamle skole om, at hun har angst, men dog ikke har fortalt nogen på sin nye skole om det. Hendes betoning og italesættelse af, at de forstod det nogenlunde indikerer, at hun mangler at blive forstået fuldt ud. I interviewet med hende bliver det tydeligt, at hun ikke på samme måde føler, at de kan relatere til hendes angst, som de andre børn i Chilled-gruppen kan.

Sættes dette i relation til spejling, tyder det på, at Camilla ikke føler sig fuldt ud forstået i sine ængstelige følelser og italesættelser. Hendes veninder har forsøgt at sætte sig ind i det, men formår, ifølge Camilla, kun at relatere nogenlunde til, hvordan hun har det. Modsat virker det til, at hun oplever, at de andre børn i Chilled-gruppen i højere grad kan relatere til hendes følelser. De viser, at de selv kender til følelsen eller kan forestille sig, hvordan det minder om noget af det, de selv har stået i eller står i, hvilket afspejles både i feltnoterne og interviewet med Camilla.

Dette kommer også til udtryk i det tidligere anvendte citat fra Casper, hvori han sætter ord på, at børnene i Chilled-gruppen kan relatere til hans udfordringer på en anden måde, end hans venner uden for gruppen (interview med Casper, forår 24). Dette indikerer, at Casper bruger sine venner uden for gruppen til noget andet end de venner, han har fået i Chilled-gruppen. Overordnet kan det tyde på, at børnene i Chilled-gruppen oplever, at der er forskel på de venner, de har uden for gruppen og de venner, de har fået i Chilled-gruppen. Dette tyder på, at børnene i Chilled-gruppen får opbygget et helt særligt fællesskab, hvori de sammen kan arbejde med deres angst. Chilled-forløbet kan dermed ud over at arbejde med barnets angst, også bidrage til et meningsfuldt socialt fællesskab, som synes særligt betydningsfuldt for både behandlingen og på det personlige plan for barnet.

Belyses forskellen på børnenes venner uden for gruppen og i Chilled-gruppen, ud fra Honneths anerkendelsesteori, kan der argumenteres for, at børnene i højere grad føler sig set og anerkendt i Chilled-gruppen. I udarbejdelsen af sin teori inddrager Honneth også begrebet 'usynlighed', som indebærer, at individet ikke føler sig erfaret og erkendt af de personer, vedkommende er omkring (Honneth, 2003). På trods af, at børnenes venner uden for Chilled-gruppen ikke har til hensigt at underkende deres venners følelser, kan den manglende forståelse for angstens diversitet og diffuse fremtræden gøre, at børnenes venner ikke forstår, hvordan dét at have angst føles. Derfor kan de involverede børn føle sig usynliggjort grundet manglende erkendelse af deres angst. Modsat kan de i mødet med de andre børn i Chilled-gruppen opleve, at de bliver synlige og erkendt. Deres egen følelse af at være noget værd kan dermed blive øget i denne gruppe, da de bliver en del af et fællesskab, der ser, forstår og anerkender dem og deres følelser.

Det gruppebaserede format kan forstås som den ramme, hvori behandlingen i Chilled finder sted, men ud fra den indsamlede empiri tyder det på, at gruppen snarere bliver en del af selve behandlingen. Børnenes oplevelser er, at de får et fællesskab, hvor de kan dele, hvad der er svært. De står ikke længere alene med deres udfordringer, men tør italesætte, hvilke udfordringer de har, grundet dét fællesskab, de har fået bygget op med de andre børn. Det er hermed blevet tydeligt, at det sociale samspil i Chilled-gruppen er et meningsfuldt element i behandlingen og får stor betydning for børnenes oplevelser af at deltage i Chilled.

5.2 Betydningsfulde aspekter af Chilled-programmet

I ovenstående er det blevet belyst, hvor meget børnegruppen i Chilled har fyldt for børnenes oplevelser af at deltage heri. Dét at deltage i Chilled synes i høj grad at være influeret af børnegruppen og de dynamikker, der findes blandt børnene. Empirien har dog tydeliggjort, at der også er andre aspekter af programmet, som fremhæves af børnene og som dermed fremstår som meningsfulde elementer for børnene i Chilled. I det følgende vil forældre-barn relationen og brugen af tillærte redskaber blive belyst.

5.2.1 Forældre-barn relationen

Forældre-barn relationen kan anses som en vigtig del af Chilled-programmet, idet forældrene også deltager på udvalgte sessioner. Ved anden observationsgang blev forældrenes rolle i det observerede forløb tydeliggjort:

”Malene og Diana fortæller, at der er en ændring i programmet. De har valgt i dette forløb, at forældrene skal være med i alle sessionerne, da de har erfaret fra tidligere, at der ellers sker for lidt i udviklingen.” (bilag 2, p. 2)

I dette forløb er forældrene altså med til alle 10 sessioner, hvilket derfor intensiverer forældrenes deltagelse. Dette er en beslutning fra PPR-psykologernes side, som synes at være i tråd med børnenes oplevelser heraf og perspektiv herpå. I interviewet med Casper blev han spurgt ind til, hvad han tænker om, at forældrene er med i Chilled-forløbet:

”Det gør noget andet, at man ved, at de er tæt ved, hvis at (.) at de ved, hvordan man beroliger en bestemt ting og man ikke lige kan forklare det i øjeblikket. (...) Det giver den ro.” (interview med Casper, forår 24)

Casper fortæller her, at dét, at forældrene er med til sessionerne, er med til at give ham en ro, da han ved, de er tæt på og kan hjælpe med at berolige ham. Dette virker til at skabe en tryghed for Casper, hvilket også udfoldes, da Casper adspørges til dét at lave opgaver med de andre børn versus sine forældre under sessionerne. Casper beskriver her, at det er noget andet, men ”*måske lidt mere trygt*” at være sammen med forældrene (interview med Casper, forår 24). Ligeledes beskriver Camilla, at hendes forældre ”*er meget gode til at berolige*” hende, når hun står i en vanskelig situation. Hun beskriver også, hvordan forældrenes deltagelse er en hjælp, da de kommer med ”*andre ideer*” til opgaverne, hvilket kan være svært børnene iblandt (interview med Camilla, forår 24). Derudover beskriver Camilla:

”Altså jeg synes, det er fint altså. Det er også rart, de sådan kom ind over, hvad vi også snakker om, og sådan så man også kan arbejde med dem sammen med det og sådan får deres mening på den side også.” (interview med Camilla, forår 24)

Camilla beskriver i interviewet, hvordan det er rart også at få forældrenes synspunkter på og meninger om opgaverne samt at arbejde sammen med dem.

Ud fra ovenstående tyder det på, at forældrene inddrages, da de bidrager til udvikling hos børnene, og at børnene oplever, at forældrene er en hjælp ved at give dem ro og tryghed under Chilled-sessionerne. Det giver forældre og børn mulighed for at samarbejde om opgaverne og børnenes problematikker. Dette kan forstås set i lyset af den udvalgte teori vedrørende agens og den præsenterede forståelse af relationel agens. Dette afspejler sig i empirien, hvor forældrenes deltagelse i Chilled-forløbet kan ses som en måde, hvorpå forældrene er med til at højne børnenes agensmuligheder. Dette kan ske ved, at forældrene giver børnene den nødvendige mentale ro og tryghed til at lære at håndtere deres angst og dermed udvide deres handlemuligheder. Dette skaber ydermere relation til det faktum, at der er forskel på, hvilke muligheder børn har for at udøve agens, idet relationen mellem forældre og børn ikke er ens i alle familier. Det er dog værd at bemærke, at både Casper og Camilla fremhæver forældrenes deltagelse

som positiv. Derudover kan ovenstående udklip fra empirien også ses som en måde, hvorpå anerkendelse finder sted i relationen mellem barn og voksen, jævnfør Honneths anerkendelsesteori. Dette ses, idet forældre og børn arbejder sammen om angstproblematikkerne med et fælles ønske om bedring for barnet. Anerkendelse i familiære relationer menes netop at bidrage til individets deltagelse og selvtillid (Nørgaard, 2005). Dette er to aspekter, som forældrenes deltagelse i Chilled-forløbet kan tænkes at bidrage til og som derfor har betydning for børnenes oplevelser af at deltage i Chilled. Børnene i Chilled-gruppen virker glade for at have forældrene med, hvilket er belyst i ovenstående udklip fra den indsamlede empiri. Det er dog også muligt at anskue ovenstående i et mere kritisk lys, idet der er dele af empirien, som illustrerer, hvordan forældrene nogle gange taler på vegne af børnene:

”I dette familie pararbejde, skal familierne gennemgå nogle eksempler på børnenes realistiske tanker. Det foregår sådan, at de starter med en af familierne, hvor så barnets forældre læser barnets frygt op, og de dertilhørende bangetanker og realistiske tanker/beviser. Herefter skal de andre forældre komme med uddybende spørgsmål til, hvorvidt barnet har oplevet noget, der kan be- eller afkræfte barnets frygt/bangetanke.” (bilag 1, p. 5)

Ved første observationsgang bliver familierne delt ud i grupper og skal lave opgaver sammen. Her bliver forældrene aktivt bedt om at være dem, der taler om barnets frygt og bangetanker. Derudover afspejler dette sig også mere konkret i familie pararbejdet, da Camillas mor fortæller om en af de ting, som Camilla frygter:

”Camillas mor spørger Camilla, om de skal tage den af hendes, som moderen mener ligger til grund for mange af hendes andre frygter. Dette svarer Camilla ja til. Camillas mor forklarer, at Camilla frygter at besvime, og at hun så frygter, at hun ikke vil vågne igen eller vil slå sig i faldet, hvis hun besvimer.” (bilag 1, p. 6)

I ovenstående beskriver Camillas mor under familie pararbejdet, at Camilla er bange for at besvime, og at moren mener, at denne frygt ligger til grund for meget andet af det, som Camilla frygter. Det interessante her er, at denne frygt ikke nævnes af Camilla selv under nogle af observationerne eller under interviewet. Dette betyder ikke, at Camillas mor ikke har ret, eller at Camilla ikke har denne frygt, men at der er forskel

på forældrenes og børnenes forståelser og udlægninger, samt hvordan disse bliver præsenteret, og hvilken værdi de tillægges. Det ses både, at forældrene taler på vegne af børnene ud fra den måde, hvorpå programmet er struktureret, men at dette også sker mere instinktivt af forældrene selv. Der kan dog være gode grunde til, at forældrene tager over og taler for børnene. Empirien viser, at børnene oplever dette som en tryghed. Selvom det skaber tryghed kan det dog også indebære en risiko, hvis forældrene fortæller så meget, at børnene ikke selv får fortalt deres historie med deres egne ord, og dette er derfor et nysgerrighedspunkt, som er værd at være opmærksom på.

Sættes ovenstående i relation til den nye barndomssociologi, opstår der en risiko for, at forældrenes deltagelse også kan være med til at afspejle nogle af de eksisterende magtstrukturer, som ses i relationen mellem barn og voksen, herunder også mellem børn og forældre. Denne risiko kan tænkes at være funderet i, at der muligvis mistes nogle forståelser og perspektiver fra børnene, når forældrene taler for dem, og når ordet overlades til de voksne. Ydermere er det også muligt at stille sig kritisk over for, at forældrene er med under alle sessionerne, da der kan være en risiko for, at dette medvirker til sikkerhedsadfærd for børnene. Som beskrevet tidligere i 2.2 Definition af Chilled-programmet, er sikkerhedsadfærd en adfærd, hvor individet skærmer sig selv mod dét, som vedkommende frygter (Rosenberg et al., 2012; Söchting, 2014). Forældrenes deltagelse kan derfor i nogle tilfælde være i risiko for at bidrage til dette, hvis de eksempelvis taler for børnene, skærmer dem for meget og ikke bidrager til eksponering og udvikling i arbejdet med børnenes angstproblematikker.

I litteraturgennemgangen er det belyst, hvordan forskning på området ikke viser entydige resultater omkring betydningen af forældreinvolvering. Nogle studier peger på, at forældrenes involvering særligt på længere sigt kan have en positiv indvirkning på børnenes behandling og fremgang (Reynolds et al., 2013; Walczak et al., 2017; Silverman et al., 2023). Andre studier peger på, at forældrenes involvering ikke nødvendigvis forbedrer behandlingen, og at forældre kan være med til at vedligeholde barnets angstsymptomer (Thulin et al., 2014; Wei & Kendall, 2014). Ydermere skaber dette grobund for refleksioner vedrørende, hvordan børnenes handlemuligheder og agens skal styrkes på individuelt plan, når forældrene er medtænkt i så høj grad i behandlingen.

5.2.1.1 Forhandling og magtforhold

Det er ud fra den indsamlede empiri blevet tydeligt, at der er en kontinuerlig forhandlingsproces i spil i forældre-barn relationen. Dette indebærer forhold vedrørende magt og medbestemmelse i Chilled-arbejdet. Dette afspejles i følgende udklip fra første observationsgang:

”Vi kan høre, at børnene forhandler om deres mål. Nogle gange er forældrene ikke helt enige i, hvor langt deres børn er nået med deres mål, som deres barn ellers vil mene. I nogle af tilfældene er det dog anderledes, hvor forældrene må italesætte situationer, hvor barnet rent faktisk har gjort noget af det, de siger mod, selvom barnet måske ikke har en oplevelse af at være nået langt med dette” (bilag 1, pp. 4-5)

Her er det beskrevet, hvordan familierne arbejder aktivt med opgaverne, men at de ikke altid er enige om, hvor langt barnet er nået i arbejdet mod vedkommendes mål. I nogle tilfælde hjælper forældrene med at italesætte situationer, som barnet ikke selv er bevidst om. Modsat ses det også, at børnene somme tider mener, at de er kommet længere mod deres mål, end forældrene mener. Derudover er der forhandling på spil, da familierne under første observationsgang deles op i tre grupper og skal lave gruppearbejde omkring realistisk tænkning. I det følgende udklip arbejdes der med Kias frygt for en fremlæggelse i engelsk og for at glemme noget under denne:

”Kias mor forsøger at relatere dét at fremlægge i engelsk til at lave diktat eller skuespil, som Kia er rigtig god til, og hvor hun fint kan huske tingene. Kia fastholder igen, at det ikke er det samme. Hun mener ikke, at det er det samme, at hun er god til at huske replikker.” (bilag 1, p. 7)

I dette udklip ses det, hvordan særligt Kias mor forsøger at præsentere realistiske tanker og eksempler for Kia, som dog ikke er enig i dette. Denne proces fortsætter i noget tid, og der opstår ikke enighed mellem Kia og moren. På trods af at arbejdet handler om børnenes frygt, er det forældrene, der i høj grad er aktive og fremsætter ideer og forslag til den realistiske tænkning. Dette afspejles igen senere i gruppearbejdet:

”Kia holder stadig fast i sin glemsomhed, da de starter med opgaven igen. Moren taler om, at Kia er blevet “testet for det”, og at hun har en “helt gennemsnitlig

hukommelse”. Kia virker skeptisk overfor dette og svarer “nå nå”. (bilag 1, p. 8)

I dette eksempel taler familierne om Kias frygt for at glemme ting, hvilket Kias mor forsøger at afkræfte, men Kia virker ikke til at acceptere morens forklaring på trods af, at denne indebærer et realistisk bevis, hvorfor der synes at være en forhandlingsproces i spil. Denne proces synes også at afspejle, at der er positionering og magtforhold på spil blandt forældre og børn i Chilled-gruppen. Dette ses også i følgende samspil mellem forældrene og børnene:

”Nogle forældre virker til at “lægge” bolden hos børnene og lade trinnene være mere op til dem, mens andre forældre i høj grad tager teten i at udfylde opgaven i arbejdsheftet. Camillas far siger eksempelvis grinende på et tidspunkt, “du skal ikke kigge på mig”, da der skal findes på trin til trappestigen.” (bilag 1, p. 12)

I ovenstående udklip arbejder forældre og børn sammen om nogle bestemte opgaver. Der er dog forskel på, hvem der sættes i fokus i forhold til, om forældrene overtager arbejdet, eller om de lader det være mere op til børnene. I nogle tilfælde ses det netop, at forældrene tager teten, men andre gange sættes børnene også i fokus i forhold til medbestemmelse. Dette ses også ved anden observationsgang:

”Generelt har arbejdet karakter af, at forældrene foreslår en masse ideer, mens børnene siger ja og nej til det, de ikke vil og gerne vil afprøve.” (bilag 2, p. 6)

I ovenstående udklip beskrives det, at forældre og børn er i gang med at finde ideer til eksponering. Forældrene er aktive i at komme med forslag, og det virker til, at børnene herefter enten accepterer eller afviser forslagene. Herved tildeles børnene en vis grad af medbestemmelse i Chilled-forløbet. Ydermere ses dette i følgende udklip:

”Malene fortæller, at der ikke er et program for forældrene til næste session, og at det er op til børnene, om de skal med, eller bare aflevere dem.” (bilag 2, p. 6)

Det beskrives her, hvordan børnene ved anden observationsgang får valget om, hvorvidt forældrene skal være med under den efterfølgende session, eller blot aflevere børnene, inden de skal ud at øve eksponering sammen.

Ovenstående udklip fra den indsamlede empiri belyser, at der finder forhandlinger sted mellem barn og forældre, men at positionering også synes at spille en rolle. Denne er skiftende i forhold til, hvem der bestemmer i samarbejdet mellem barn og forældre. Positionering synes derfor at henvise til magtforhold og medbestemmelse i Chilled-arbejdet. Dette kan belyses ved hjælp af de udvalgte teorier fra den nye barndomssociologi, hvori magtforholdet mellem barn og voksen beskrives som asymmetrisk. Det er de voksne, som sætter rammerne for børnene og placeres som de mere vidende, hvilket synes at afspejle sig i den indsamlede empiri, idet forældrene ofte tager teten i arbejdet. Derudover er det interessant, at det er blevet besluttet, at forældrene skal deltage på alle sessioner for at skabe tilstrækkelig udvikling. Det vurderes dermed ikke, at børnene kan skabe denne udvikling uden forældrene. Hvad der præcis ligger til grund for denne beslutning vides dog ikke. Ydermere er det relevant at anskue i henhold til agens, da det kan tænkes at indskrænke børnenes handlemuligheder, når de placeres som værende underlegne de voksne. Det ses dog også, at børnene i nogle tilfælde tildeles valgmuligheder, som de kan sige ja og nej til. Det er dog tale om relationel agens, idet det er de voksne, som sætter rammerne for disse beslutninger.

5.2.1.2 Aktivt samarbejde

Generelt er det under observationerne blevet tydeligt, at der er en arbejdsom stemning i Chilled-gruppen, herunder også i de enkelte forældre-barn relationer. Denne stemning beskrives blandt andet på første observationsgang:

”Det umiddelbare indtryk, vi får, er, at alle familier hurtigt går i gang med at arbejde aktivt med højt engagement. Vi sidder ved et lille kateter bag bordet og lytter med og observerer. Psykologerne går rundt og hjælper familierne.” (bilag 1, p. 4)

I ovenstående beskrives det, at stemningen i Chilled-gruppen generelt har karakter af, at der arbejdes aktivt og engageret med øvelserne, hvilket beskrives flere gange både under første og anden observationsgang. Det aktive og engagerede arbejde kan tænkes at udspille sig grundet det faktum, at familierne indgår i behandlingen sammen og har samme mål om, at barnet skal få det bedre. Familierne har dermed dette som fælles mål at stræbe efter. Forældre-barn relationen og deres fælles deltagelse kan derfor også

menes at have karakter af at være et aktivt samarbejde. Dette illustreres eksempelvis, da PPR-psykologerne viser et videoklip til børnegruppen af en isbjørn, som hjælper sin unge:

”Malene spørger, om der er nogen, der vil forklare, hvad klippet handler om. Valdemar forklarer, at det handler om, at moderen hjælper ungen, da den kommer i problemer, og Malene giver ham ret og tilføjer, at moderen kun gør det tilstrækkeligt nok til, at ungen kan klare resten selv.” (bilag 2, p. 3)

Valdemar beskriver her, hvordan moren hjælper ungen, og Malene tilføjer, at moren kun hjælper, indtil ungen kan klare resten selv, og at det kan sammenlignes med dét, der foregår i Chilled-gruppen. Ud fra teorien om ZNU, kan forældrenes og børnenes fælles deltagelse menes at have karakter af at være et samarbejde, hvori forældrene stilladsere arbejdet for børnene. Dette synes netop at kendetegne Chilled-forløbet, hvor læring og udvikling sker relationelt i gruppen mellem de forskellige parter. Ud fra denne forståelse kan forældrenes deltagelse ses som noget, der bidrager til lærings- og udviklingsprocesser hos børnene. Herved kommer det asymmetriske magtforhold i spil i beskuelser af forældrene som de mere vidende i forældre-barn relationen. Det stiller dog også krav til forældrene, der skal besidde viden om problematikker, de måske slet ikke føler sig bekendte med. Som præsenteret i litteraturgennemgangen kan det for nogle forældre medføre en følelse af at være ukvalificeret til det ansvar, der medfølger forældrene i et program som Chilled (Lundkvist-Houndoumadi et al., 2016). Herudover er det værd at være opmærksom på, at også psykologerne er medvirkende til at stilladsere arbejdet for både børn og forældre, idet de igangsætter og rammesætter indholdet på sessionerne.

I lyset af den indsamlede empiri tyder det samlet set på, at børnene har en oplevelse af at finde ro og tryghed i forældrenes deltagelse. At forældrene deltager, kan ses som en måde, hvorpå forældre og børn har mulighed for at arbejde sammen om angstproblematikkerne, og hvor forældrene kan stilladsere arbejdet for børnene. I henhold til barnets oplevelse af at deltage i Chilled, synes forældrenes deltagelse at være et meningsfuldt element af behandlingen for børnene. Det stiller dog også krav til forældrene i forhold til ikke at bidrage til sikkerhedsadfærd og vedligeholdelse af angstproblematikkerne samt at kunne varetage det ansvar, der pålægges dem i Chilled-behandlingen. Derudover synes der at være indikationer på, at også den asymmetriske

magtbalance mellem voksne og børn kommer i spil, idet forældrene i nogle tilfælde taler for børnene og bliver rammesættende for børnenes handlemuligheder.

5.2.2 Redskaber

I Chilled-programmet arbejdes der med mange forskellige opgaver og metoder til at lære angsten at kende samt til at arbejde med de problematikker, som giver børnene udfordringer i deres hverdag. En vigtig del af Chilled er derfor behandlingsprogrammets konkrete redskaber. Den indsamlede empiri peger på, at de deltagende børn har en oplevelse af, at redskaberne er meningsfulde elementer af behandlingen, og at de i praksis kan bruge og anvende de redskaber, de lærer på sessionerne. Eksempelvis ses dette under et gruppearbejde, hvor familierne er delt i tre grupper og arbejder sammen om redskabet realistisk tænkning:

”Kia er meget god til at spørge Rikke ind til realistiske tanker og spørger eksempelvis, om hun kan huske arbejdet fra første session, hvor de snakkede om, at lydene bare kunne være hendes kat.” (bilag 1, p. 8)

I dette udklip forsøger Kia at fremhæve nogle af de eksempler på realistisk tænkning, som børnene har lært sammen tidligere i børnegruppen. Kia forsøger at genkalde dette for Rikke med henblik på at hjælpe hende med at tænke realistisk om sin frygt. Dette kan ses som en måde, hvorpå der skabes en relationel fortælling mellem børnene, som har en fælles erfaring i Chilled-forløbet. Den relationelle fortælling og indbyrdes opfordring til at bruge redskaberne muliggøres af gruppeformatet i Chilled og havde ikke på samme vis været muligt ved individuel terapi. Udklippet viser, at Kia finder dette redskab meningsfyldt og ønsker at hjælpe Rikke ved at genkalde og dele redskabet. Den interne anvendelse af redskaberne synes at afspejle, at børnene tager de redskaber med, som de lærer i Chilled, og anvender dem aktivt sammen. I specialets litteraturgennemgang er det belyst, hvordan deltagere i et gruppeforløb kan være en hjælp og støtte for hinanden i henhold til at lave øvelser i et konkret behandlingsforløb (Chonthannathi et al., 2022).

Ydermere ses det i de to interviews, hvordan Casper og Camilla fortæller, at de selv anvender redskaberne uden for Chilled-gruppen i deres hverdag også. Casper fortæller:

”Så jeg talte bare alle tingene rundt omkring (...) Det er også, hvis at vi er på skoleudflugt, så plejer jeg i bussen at tælle alle de grønne ting jeg kan (.) finde” (interview med Casper, forår 24)

Casper fortæller, at han bruger redskabet med at tælle bestemte ting i sine omgivelser. Dette er et redskab, som er med til at distrahere ham og få ham til at være mere i nuet, hvilket kan hjælpe, når angsten sætter ind. Camilla fortæller, at hun anvender lignende redskaber:

”... Jo sådan et eller andet med hænderne, hvor man gør sådan ((Camilla viser mig, hvordan øvelsen ser ud, hvor man skal tappe med de forskellige fingre på hinanden skiftevis)) (...) Og det er så her, hvor jeg skal huske at gøre sådan eller sådan tælle, hvor mange blå ting, der er i rummet” (interview med Camilla, forår 24)

Camilla beskriver samme metode som Casper med at tælle bestemte ting i omgivelserne, og hun fortæller, at denne metode hjælper hende. Derudover beskriver Camilla en anden metode med samme principper, hvor hun tapper forskellige fingre mod hinanden, som også skal være med til at distrahere hende fra angsten og være mere i nuet. Det er interessant, at de begge fremhæver flere redskaber, som de bruger i deres hverdag. Casper fremhæver hovedregning til distraktion og at ”*lave noget sandsynlighed*” i forhold til bestemte ting, som han frygter (interview med Casper, forår 24). Camilla beskriver ydermere, hvordan hun ofte anvender realistisk tænkning i sin hverdag, og at hendes forældre også hjælper hende med at anvende dette redskab (interview med Camilla, forår 24). I interviewet præsenterer Camilla selv flere eksempler på, hvordan hun har brugt dette i praksis:

“Altså sådan jeg brugte den her: Vi var på brobygning og sådan så havde vi om atombomber (...) Og så tænkte jeg sådan, åh nu kommer der krig og sådan noget (...) Fordi Putin sagde nu melder krig, men sådan det synes jeg også, han sagde sidste år, og der kom jo aldrig noget så...” (interview med Camilla, forår 24)

I dette eksempel beskriver Camilla, at hun har brugt redskabet realistisk tænkning til at berolige sig selv, da hun blev bange for, at der ville komme krig i Danmark. Camilla

har herved selvstændigt brugt et konkret redskab, som hun har lært på Chilled-forløbet, og dette har været med til at dæmpe angsten og berolige hende.

Ovenstående tyder på, at børnene oplever, at Chilled-redskaberne er en meningsfuld del af behandlingen, og at de kan tage de konkrete redskaber med videre og anvende i praksis i deres hverdag. Børnene får et fælles sprog og en fælles forståelse for, hvordan de kan anvende redskaberne og arbejde med deres respektive angstproblematikker. Camilla beskriver også, hvordan forældrene somme tider hjælper med hende med at bruge redskaberne, hvilket trækker tråde til betydningen af forældrenes involvering i forhold til stilladsering. Det kan anses som relevant, at forældrene støtter og guider barnet i at anvende redskaberne uden for sessionerne, da dette er med til at skabe og vedligeholde motivationen for barnets arbejde med angstproblematikkerne, hvilket er fremhævet som et vigtigt aspekt i tidligere forskning (Pereira et al., 2016). Redskaberne kan for det enkelte barn være medvirkende til at øge vedkommendes agens, idet barnet herved får nogle redskaber, som vedkommende kan anvende i praksis og dermed ikke være lige så hæmmet af angsten. Handlemulighederne kan derfor ses som forøget i barnets hverdag. Ovenstående del af analysen tegner et positivt billede af programmets redskaber i relation til børnenes oplevelser af at deltage i Chilled.

Redskaberne i Chilled-programmet og børnenes brug heraf kan dog også belyses i et kritisk perspektiv. Dette ses eksempelvis i følgende udtalelse, hvor Casper fortæller om afledning:

”Så:: (.) kan jeg styre den mere? (1) Altså jeg kan stadig blive angst, men jeg kan afile mig selv og (.) måske skrevet til mine venner, om de gider at snakke.”
(interview med Casper, forår 24)

Casper fortæller her, at han er blevet bedre til at styre sin angst og afile sig selv ved blandt andet at kontakte sine venner. Mange af de redskaber, som beskrives af børnene, omhandler at afile og distrahere sig selv. At distrahere sig selv kan henvise tilbage til Chilled-redskabet bekymringssurfing, hvilket omhandler at opbygge tolerance over for angsten ved at fokusere på noget andet og ikke give angsten plads i bevidstheden (Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a). I forskningslitteraturen beskrives dog særligt omstrukturering af tanker som et væsentligt redskab til behandling af angsten

(Mychailyszyn, 2017; Hogendoorn et al., 2014), hvilket synes sværere at forene med afledning og distrahering, som fjerner tankerne fra det svære og ikke aktivt omstrukturerer dem.

Ydermere beskrives det i empirien, hvordan redskaberne og opgaverne i Chilled-programmet kan volde børnene besvær. Camilla fortæller blandt andet, hvordan hun særligt kan have svært ved at bruge redskabet trappestiger:

”...Jeg tror, det var trappestigerne, jeg vil sige, men jeg tror bare, det var svært for mig (...) Jeg ved ikke, hvordan jeg skulle lave den og sådan og hvad det skulle være om” (interview med Camilla, forår 24)

Camilla beskriver, at det både kan være svært at vide, hvordan trappestigen skal laves, og hvad den skal handle om. Hun uddyber dette senere i interviewet og fortæller, at det også kan være svært, hvilke trin hun skal sætte ind i trappestigen, når hun har et konkret mål (interview med Camilla, forår 24). Det tyder derfor på ikke blot at være nemt og lige til at arbejde med Chilled-redskaberne. Casper fortæller også i sit interview, at det at arbejde med de ting, som kan være svære for ham, kan være fysisk hårdt og gøre ham “*mere træt*”, hvilket også gør det sværere at stå op, når han enten har lavet opgaverne, eller ved at han skal lave dem (interview med Casper, forår 24). Dette vidner om, at Chilled også stiller krav til børnene, hvilket kan være både hårdt og ressourcekrævende for dem. Chilled-redskaberne bidrager derfor ikke blot på positive måder, men kan skabe vanskeligheder for børnene, være ressourcekrævende og muligvis pålægge dem en ansvarsfølelse i selv at skulle anvende disse i praksis i deres hverdag. Det kan det anses som uundgåeligt, at det er hårdt og ressourcekrævende at arbejde med angstproblematikker i et behandlingsprogram som Chilled, og at angst i sig selv også kan være udmattende for barnet.

Dette kan forstås i lyset af den udvalgte kritiske teori vedrørende deltagerbaner, hvori det er belyst, at børn kan have forskellige vilkår og forudsætninger for at deltage. Ud fra denne forståelse er det ikke ens for alle børn, om Chilled-redskaberne kan bidrage til bedring af angsten eller ej, samt i hvilken grad barnet har mulighed for at anvende disse i praksis. Derudover er det muligt at reflektere over, om dette bidrager til en ansvarliggørelse af barnet i henhold til selv at anvende redskaberne. Muligvis kan dette ses som en hjælp-til-selvhjælp, hvor barnet står tilbage og selv skal håndtere dets angstproblematikker med de redskaber, det har lært, om end dette medfører

vanskeligheder og er ressourcekrævende. Dette aspekt vil blive yderligere udfoldet i specialets diskussion i afsnit 6.1 Ansvar i Chilled.

I ovenstående del er betydningsfulde aspekter af Chilled-programmet blevet belyst i henhold til forældre-barn relationen og børnenes anvendelse af de tillærte redskaber. I dette afsnit blev det afslutningsvist belyst, hvordan børn har forskellige forudsætninger og vilkår for at deltage i et program som Chilled.

5.3 Deltagelse og erfaring

I det følgende vil forhold vedrørende børnenes deltagelse blive udfoldet. Dette vil lede til en belysning af, hvad de deltagende børn har fået med sig af erfaringer, og hvad de har oplevet som meningsfuldt ud fra deres deltagelse i Chilled-programmet.

5.3.1 Deltagelse

I et program som Chilled medvirker flere forskellige børn. Når forskellige børn samles i én gruppe, er det næsten utænkeligt, at gruppen vil være fuldstændig homogen. Som udgangspunkt vil gruppen være forskellig, idet alle individer er unikke og kommer med hvert deres udgangspunkt. Det er tidligere beskrevet i afsnit 5.1.4 Diversitet, hvordan der kan ses forskelle i børnegruppen i henhold til angstproblematikker, alder og køn. Ud fra den indsamlede empiri er det dog også blevet tydeligt, at børnene udviser forskelle i deres måder at deltage og forholde sig til arbejdet i Chilled på. I feltnoterne beskrives det, hvordan det under Chilled-sessionerne flere gange ses, at særligt pigerne fremstår mere stille, hvorimod drengene er mere vokale (bilag 1 & 2). Det er dog ikke nødvendigvis negativt, da alle børnene under observationerne som oftest fremstår lyttende og interesserede i sessionernes indhold. Det vidner dog om, at der er forskellige måder at deltage og være med i Chilled-gruppen på. Forskellige måder at deltage på illustreres også af, at der i feltnoterne er forskel på, hvor meget de forskellige børn fylder, og hvor ofte dem og deres handlinger beskrives (bilag 1 & 2). Dette ses yderligere i følgende udklip fra empirien:

”Der er en del snakken og fjol undervejs, og der er overordnet tre ud af de fem børn, der deltager og bidrager med svar til Malenes spørgsmål. Kia og Frida er lidt passive, men virker meget lyttende.” (bilag 2, p. 4)

I dette udklip ses det, hvordan nogle af børnene er mere aktive, mens andre indtager en mere passivt observerende og lyttende rolle. Det ovenstående udklip suppleres yderligere, idet der i empirien er illustreret nogle forskelle i deltagelsesniveau, når børnegruppen er alene, versus når alle børn og forældre er samlet:

”Vi får en fornemmelse af, at energiniveauet i gruppen er højere end tidligere, idet børnene deltager mere og selv har ideer til trappetigerne. Der er dog mere ro i gruppen, sammenlignet med da børnene var for sig selv uden forældrene. I nogle af familierne skal forældrene få børnene lidt i tale ved at spørge ind til diverse ting.” (bilag 1, pp. 11-12)

I ovenstående udklip ses det, at der er forskel på børnenes deltagelse alt efter, om børnene er alene eller sammen med forældrene. Dette afspejler sig både i stemningen, som ændrer karakter, men også i deltagelsesniveauet. Børnene udviser et højere energiniveau, når de er alene i børnegruppen, som de dog tager med videre til den fælles samling med forældrene, om end i en mere afdæmpet facon. Derudover ses det, at nogle børn har brug for hjælp fra forældrene til at komme i tale, hvorimod det ikke er et problem for andre. Dette henviser derfor tilbage til det faktum, at forældrene spiller en rolle i henhold til at stilladsere arbejdet for børnene ved at hjælpe dem på vej og guide dem i opgaverne. Hertil findes det relevant at inddrage, at det dog ikke vides, hvordan deltagelsesniveauet og samarbejdet mellem forældre og børn udspiller sig i hjemmet, når de skal lave hjemmearbejde, hvilket anses som en vigtig del af Chilled-programmet. Samtidig har forskning på området belyst, at socioøkonomiske forhold kan spille en rolle i henhold til graden af forældreinvolvering og dermed have betydning for behandlingen (Pereira et al., 2016; Wei & Kendall, 2014). Der vides dog ikke noget om familiernes socioøkonomiske forhold, men det er en refleksion værd i henhold til, at børnene kan have forskellige deltagelsesmuligheder.

En del af Chilled-forløbet, som også kan afspejle børnenes deltagelse, er pauserne, hvor de sammen spiller spillet Vildkatten. Her er det observeret under begge sessioner, at alle børnene er med i spillet i fællesskab, og at de virker til at hygge sig med dette. Under en af pauserne, hvor børnene spiller Vildkatten, har vi en samtale med PPR-psykologerne, som fortæller, at to af børnene på holdet er i ”*fuld skolevægring*” (bilag 1, p. 10). Dette var en overraskelse for os, i og med at vi samtidig stod og observerede

børnenes sociale fællesskab, der fremstod trygt, godt og aktivt. Dette vidner derfor om, at der også er nogle elementer af Chilled, der bidrager med et trygt rum, hvori børnenes deltagelsesmuligheder øges. På trods af dette fortæller Camilla dog også om vanskeligheder med at deltage i Chilled:

”De arbejder videre med deres mål og snakker om det, som har været svært, og det som er gået godt. Camilla siger til sin gruppe: ”Jeg har ikke nået noget”. Hun fortæller, at hun skulle snakke med en ekspedient i en butik, men endte med bare hurtigt at gå igennem butikken.” (bilag 2, p. 4)

Camilla fortæller her, da børnegruppen er samlet, at det har været svært at arbejde mod sit mål om at snakke med en fremmed ekspedient i en butik. At udføre opgaverne og bruge redskaberne er en central del af Chilled-programmet, hvorfor det er vigtigt, at børnene deltager aktivt. Det er dog også blevet tydeligt, at der er forskellige måder at deltage på for børnene, og at dele af behandlingen kan være mere let at gå til, mens øvelser som eksponering uden for sessionerne kan være sværere for nogle børn. Til dette er der flere forhold uden for Chilled-sessionerne, som kan have betydning for, om arbejdet udføres og lykkes for børnene, herunder eksempelvis at lave hjemmearbejde og arbejde videre på deres mål. Dette betoner altså, hvordan børnene deltager med forskellige udgangspunkter. Selve behandlingen i Chilled er dermed ikke en isoleret praksis, men synes at hænge sammen med børnenes øvrige praksis i eksempelvis skole og fritid.

I den udvalgte teori vedrørende barnets perspektiv er det belyst, hvordan børn lever under forskellige vilkår, og at det derfor ikke er samme forhold, som gør sig gældende for alle børn. Samtidig er det her fremhævet, at børn ikke bør ses som en homogen gruppe, men som en gruppe af unikke individer med forskelligheder og forskellige livsvilkår, hvor også den sociale kontekst og relationer spiller en rolle for deres livsførelse (Matthews, 2007). Dette synes at være forhold, der gør sig gældende i belysningen af den indsamlede empiri og børnenes forskellige måder at være og deltage på. Børnenes deltagelse kan også forstås i lyset af teorien om deltagerbaner, hvor det fremhæves, at hvert enkelt barn har forskellige muligheder og forudsætninger for at deltage, og at dette ikke er ens for alle (Nielsen & Tanggaard, 2018; Testmann, 2018). Teorien om deltagerbaner kan være med til at belyse, hvorfor børnene deltager

på forskellige måder, og at barnets deltagelse i Chilled ikke er adskilt fra barnets øvrige liv.

Dette aspekt fremhæves også i forskningslitteraturen af Chonthannathi et al. (2022), som fremhæver, at et af de mere komplicerede elementer af et gruppebaseret behandlingsforløb er medlemmernes unikke og personlige deltagelsesmuligheder, idet hvert medlem kan have forskellige betingelser for at deltage. Det fremhæves også, at dette stiller krav til gruppen og de ansvarshavende psykologer, da der skal skabes plads til alle medlemmers forskelligheder (Chonthannathi et al., 2022). I det pågældende Chilled-forløbet kan dette siges at være opfyldt, idet gruppens samhørighed og dynamik synes at afspejle tryghed, og at der er plads til alle børnene på trods af forskelligheder, hvilket synes at have en positiv indvirkning på deres deltagelse i Chilled-gruppen. Dette er et generelt indtryk, som er fremkommet under empiriindsamlingen, men som kan stilles i et kritisk lys, da det for nogle børn virker sværere og mere ressourcekrævende at deltage end for andre, som går lettere til arbejdet og hurtigere finder tryghed i gruppen. Det kan derfor fremsættes som et kritiskpunkt af Chilled, at det er et manualbaseret behandlingsprogram og dermed indtager en form for 'one size fits all'-tilgang. Dette kan være svært i en gruppe, hvor børn og familier deltager med hver deres forskelligheder samt diverse forudsætninger og vilkår for at være med i programmet. I forlængelse af dette findes det relevant ud fra den indsamlede empiri at undersøge, hvad børnene har fået ud af programmet og oplevet som meningsfuldt.

5.3.2 "... jeg har også fået det bedre, imens jeg har haft det sjovt."

Casper og Camilla beskriver under interviewene, hvad de har fået ud af deres deltagelse, og hvad de tager med sig af meningsfulde erfaringer. Camilla beskriver, hvordan hun oplever, at det har været hyggeligt at deltage, men at hun også har fået erfaringer med sig i forhold til, at andre kan have det på samme måde som hende selv (interview med Camilla, forår 24). Derudover beskriver Camilla det som positivt at kunne snakke med andre om sine angstproblematikker. Hun fortæller også, at hun føler, at hendes angstproblematikker "*er blevet bedre*", efter hun har været med i Chilled (interview med Camilla, forår 24). Casper beskriver også, at han har fået det bedre efter at have deltaget i Chilled:

”... jeg har også fået det bedre, imens jeg har haft det sjovt.” (interview med Casper, forår 24)

Casper beskriver sin deltagelse som positiv, og at han har fået det bedre i henhold til sine angstproblematikker, samtidig med at han har haft det sjovt, hvilket synes at henvise til samværet med de andre i børnegruppen. Dette understreger derfor vigtigheden og betydningen af børnegruppen og gruppeformatet i Chilled. Dertil beskriver Casper, at han oplever, at det er blevet lettere for ham at ”*kontrollere*” sin angst (interview med Casper, forår 24). Camilla beskriver også, at hun har fået en større tro på sig selv og motivation for at arbejde med angsten:

“Altså sådan det kan godt være hårdt, men så prøver jeg bare at skubbe mig selv ind til det (...) Altså sådan bakker mig selv op sådan, det kan du godt, det er ikke så slemt.” (interview med Camilla, forår 24)

Ud fra ovenstående tyder det på, at både Casper og Camilla har en oplevelse af, at deres deltagelse i Chilled har været meningsfuld i henhold til at have fået det bedre med deres angstproblematikker samt at have været en del af et godt socialt fællesskab med andre ligesindede. Dette suppleres, idet begge børn udtaler, at de tror, at de vil holde kontakten med de andre i gruppen, efter gruppen ophører. Camilla fortæller:

”...jeg tænker, at vi nok kommer til at holde kontakten og sådan med det fællesskab, vi har derinde (...) Jeg tror, at jeg kommer til at holde sådan kontakten nogenlunde godt med alle.” (interview med Camilla, forår 24)

Casper fortæller også, at børnene har oprettet en gruppe på Snapchat, som han tror, at de vil bruge efterfølgende og dermed holde kontakten (interview med Casper, forår 24). Ud fra feltnoterne ses det også, hvordan børnene har rykket sig og udviklet sig efter deres deltagelse i Chilled. Dette ses eksempelvis ved Amalies deltagelse i klasseturen til København (bilag 2, p. 3). Det synes også at afspejle sig, når børnene øver deres problematikker over for hinanden i børnegruppen, hvor Casper tager snøfler med til holdet, hvilket han skal sige højt, og hvor Valdemar danser (bilag 2, p. 3). Heri ses det, hvordan drengene øver sig på noget af det, de har svært ved, hvilket de gør over for gruppen, som muligvis har bidraget til, at de har fået mod på at øve og udfordre deres problematikker.

Ud fra ovenstående ses det, at børnene har udviklet sig undervejs i Chilled-forløbet. De har lært redskaber og teknikker til at udfordre, håndtere og kontrollere deres angst samt fået større tro på dem selv. Det er dog værd at være opmærksom på, at der kan være forskel på, hvordan børnene oplever dette, og at det ikke er sikkert, at det gør sig gældende på samme vis for alle børnene i Chilled-gruppen. Samtidig vides det heller ikke, om dette er forbedringer, der holder ved efter gruppens ophør.

5.4 Opsummering

Ovenstående tematiske analyse af de fire indsamlede empiridele har belyst, hvordan børnene oplever at være en del af Chilled-gruppen samt hvilke elementer af behandlingen, de finder meningsfulde. De to interviews samt den gode og trygge grundstemning under observationerne har indikeret, at børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet er overvejende positive og givende. Det er blevet tydeligt, at særligt det sociale aspekt og den gode dynamik i børnegruppen spiller en stor rolle for denne oplevelse. Gruppen kendetegnes ved at være fuld af humor, grin og glæde, hvilket danner en hyggelig og tryk stemning blandt børnene. Til tider kan den fjollede stemning dog blive for meget og gøre, at børnenes seriøsitet i arbejdet med deres angst mindskes. Trygheden finder børnene blandt andet via anerkendelsen fra samt genkendelsen i hinanden. Særligt det at kunne spejle sig i og ikke stå alene med sin angst, er af stor betydning for de involverede børn, hvilket adskiller de andre børn i Chilled-gruppen fra børnenes venner uden for gruppen.

Forældreinvolvering er en essentiel del af Chilled-programmet, og dette oplever børnene som et trygt og meningsfuldt element af behandlingen. Forældrene bidrager til børnenes udvikling og er en stor hjælp for børnenes arbejde med deres angst. Somme tider kan forældrene imidlertid komme til at tale på børnenes vegne.

Udover det sociale element såvel som forældrenes betydning, fremhæver børnene også de tillærte redskaber som værende meningsfulde elementer af behandlingen. Her nævnes blandt andet realistisk tænkning, trappestiger og bekymringssurfing, som børnene både anvender individuelt og bringer i spil i fællesskab med de andre børn i Chilled-gruppen. I forhold til børnenes deltagelse viser denne sig generelt på forskellig vis gennem den indsamlede empiri. Nogle af børnene deltager meget eksplicit ved eksempelvis at svare på spørgsmål og melde sig til opgaver på plenum i sessionerne,

hvorimod deltagelsen hos andre børn er mere stille og og lyttende. Børnenes handlinger og deltagelse påvirkes ydermere af forældrenes tilstedeværelse.

På trods af, at formålet med undersøgelsen ikke har været at måle effekten af Chilled-forløbet, bliver det tydeligt, at flere af børnene har udviklet sig i en positiv retning og selv erfarer fremskridt i løbet af behandlingen. Nogle af børnene beskriver, at de har fået det bedre med deres angst, og har oplevet behandlingen som meningsfuld i forhold til at få flere redskaber til at arbejde med deres angst såvel som at have haft et betydningsfuldt fællesskab med de andre deltagende børn. Det er dog værd at være opmærksom på, at der kan være forskel på børnenes oplevelser, og at flere af fundene i særlig grad bygger på udsagn fra Casper og Camilla.

6.0 Diskussion

I det følgende vil specialets fund blive diskuteret og vurderet. Indledningsvist vil dét ansvar, Chilled kan medføre for de involverede aktører blive belyst, hvorefter en diskussion af målgruppen og særligt dennes diversitet inddrages. Herefter belyses de relationelle aspekter af Chilled og betydningen heraf for de deltagende børn, hvilket fører til en sammenligning af gruppebaseret og individuel terapi. Afslutningsvis vil specialets metodiske grundlag blive diskuteret.

6.1 Ansvar i Chilled

I Chilled-programmet indgår både psykologer, forældre og børn, og det er ud fra den indsamlede empiri og viden om Chilled ikke direkte synligt, hvem der har ansvaret for, at behandlingen bliver meningsfuld samt skaber fremgang for børnene. I det følgende vil ansvarsforhold derfor blive diskuteret.

Ved anvendelsen af Chilled som behandlingsprogram pålægges de ansvarshavende PPR-psykologer først og fremmest et ansvar. Det er psykologerne, som står for italesættelse og præsentation af programmet, dets struktur og redskaber (Kaasbøll & Brøndbo, 2023). Herudover kan det diskuteres, hvorvidt andre mere konkrete ansvarsområder også pålægges psykologerne. Det er psykologernes opgave at skabe og vedligeholde motivationen for såvel forældre som børn gennem hele forløbet, hvilket stiller krav til dem. Derudover skal de forsøge at sikre sig, at der arbejdes aktivt, og at forældre og børn laver hjemmeopgaverne og bruger redskaberne i deres hverdag. Dette er et svært område af behandlingen, da det kan være begrænset, hvor meget psykologerne ved om forhold i hjemmet. Manglende viden om forhold i hjemmet kan tænkes at besværliggøre brugen af Chilled. Dette ses også i forhold til børnenes deltagelse, hvor der muligvis mangler en grundlæggende viden om, hvilke muligheder og forudsætninger de har for at deltage, og at disse ikke nødvendigvis er ens for alle børn.

Ydermere er vigtigheden af en god, anerkendende og tryk børnegruppe blevet fremhævet ud fra den indsamlede empiri. Dette er fremhævet ud fra specialets fund og relaterer sig til implikationer for praksis. Dette illustreres også i forskningsartiklen af Chonthannathi et al. (2022), hvor det fremhæves, at gruppeforløb sætter krav til

psykologerne om at skabe en god gruppedynamik og et trygt rum med plads til alle medlemmer. Psykologerne har derfor et ansvar i forhold til at skabe de bedst mulige vilkår for gruppen at arbejde og fungere i. Dette kan være et svært område i brugen af Chilled, hvis psykologerne ikke har tilstrækkelig viden om og kendskab til børnene forinden. I specialets litteraturgennemgang blev det også understreget, hvordan et manualbaseret program som Chilled ikke altid vil være meningsfuldt, blot fordi der foreligger en standardiseret manual. Forløbets kvalitet afhænger derimod også af psykologernes måde at følge manualen på, hvilket får betydning for, hvad børnene får ud af programmet (Podell et al., 2013). Psykologerne ansvarliggøres derfor for at skabe de bedst mulige rammer om forløbet og at vedligeholde disse løbende gennem de 10 sessioner. Derudover har psykologerne ansvar for at sammensætte en god gruppe på trods af, at dette ikke er en del af manualen. Dette kan være vanskeligt at gøre på forhånd, da det ikke kan vides med sikkerhed, hvordan gruppen vil tage sig ud, og hvordan gruppedynamikken vil være. Der kan dermed være forhold, som psykologerne ansvarliggøres for, men som de ikke har mulighed for at kontrollere eller styre forinden eller under Chilled-forløbet.

Det kan dog diskuteres, i hvor høj grad selve behandlingsarbejdet pålægges psykologerne, eller om dette i højere grad placeres som en opgave hos forældre og børn. Sugarman (2015) hævder, at behandling med kognitiv adfærdsterapi kan kritiseres, idet psykologen positioneres som en ekspert, der skal instruere klienten, og at målet med dette er at overføre kontrol, så klienten kan håndtere sine problematikker selv. Herved får behandlingen mere karakter af hjælp-til-selvhjælp end af traditionel terapeutisk behandling. Dette er et element, som også synes at afspejle sig i den indsamlede empiri under første observationsgang:

”Familierne skal nu øve realistisk tænkning med hinanden. Det bliver præsenteret af PPR-psykologerne som om, at familierne “skal prøve at lege terapeuter for hinanden”.” (bilag 1, p. 5)

I ovenstående udklip skal familierne øve realistisk tænkning. Det findes interessant, at psykologerne præsenterer arbejdet som, at familierne skal lege terapeuter for hinanden, da det skaber refleksioner om, hvorvidt dette afspejler en generel tendens i Chilled, og om ansvaret for behandlingen hermed forskydes til familierne selv. At forældrene

lærer at lege terapeuter kan ses som hensigtsmæssigt i forhold til, at de opnår en viden om programmets opgaver og redskaber og derfor kan hjælpe barnet med at forstå og anvende disse i praksis i hverdagen, hvor psykologerne ikke er til stede. Det kan dog også være en opgave og et ansvar, som forældrene ikke kan eller ønsker at varetage. Dette fremhæves i forskningslitteraturen af Lundkvist-Houndoumadi et al. (2016), som hævder, at nogle forældre kan føle sig ukvalificeret til opgaven. Nogle forældre ønsker, at psykologerne udelukkende håndterer opgaven med at arbejde med og behandle børnenes angstproblematikker, hvilket ikke stemmer overens med den måde, hvorpå Chilled-programmet er struktureret (Lundkvist-Houndoumadi et al., 2016). Dette kan derfor skabe et mismatch i samarbejdet mellem forældre og psykologer. Derudover fremhæves det, at det også uden for sessionerne kan være svært for forældrene at have ansvaret for behandlingen, idet de får ansvar for at lave hjemmearbejde med børnene og sikre sig, at barnet øver og bruger redskaberne aktivt. Dette kan skabe udfordringer, idet forældre også er ansvarlige for andre af hverdagens gøremål (Pereira et al., 2016). I specialets empiri er der dog generelt en stemning af, at forældrene alle deltager engageret og arbejder aktivt, hvorfor det er vanskeligt at konkludere, hvordan denne specifikke gruppe af forældre forholder sig til arbejdet og ansvaret i Chilled. I forlængelse af ovenstående findes det også relevant at diskutere, hvorvidt der sker en ansvarliggørelse af børnene.

Der kan argumenteres for, at børnene ansvarliggøres for dele af behandlingen, idet de har et ansvar for at lave deres øvelser og arbejde med redskaberne både på og uden for sessionerne. Forældrene kan ses som en hjælp til dette, men i nogle situationer vil børnene også stå alene med arbejdet. Hvis deres udfordringer eksempelvis udspiller sig i skolen, står de på egne ben med at anvende de redskaber, som de lærer i Chilled, og at forsøge at dæmpe deres angst. Dette ses også i forhold til eksponering, som er en stor del af kognitiv adfærdsterapi og dermed også Chilled-programmet. Børnene kan lave aftaler med psykologer og forældre om, hvordan eksponering skal ske, men de kan i nogle situationer stå alene med at få det udført, og hvis det ikke lykkes, kan det tænkes, at barnet står tilbage med en følelse af at være mislykkedes. Ansvarliggørelsen handler derfor ikke kun om, hvorvidt barnet pålægges for stort et ansvar, men også om, hvilken forståelse barnet udvikler om sig selv og sine angstproblematikker via et program som Chilled. Omvendt er det dog også en fordel ved programmet, at børnene

lærer konkrete redskaber, som de kan bruge i praksis i deres hverdag og dermed har mulighed for at arbejde aktivt med angsten uden for Chilled-sessionerne også, hvilket er illustreret i analysen i afsnit 5.2.2 Redskaber.

Ovenstående kan afspejle nogle mere individualiserede tendenser i Chilled-programmet. Barnets problematikker anskues isoleret i Chilled, hvilket er i modstrid med store dele af den teoretiske litteratur i specialet samt forhold i den indsamlede empiri, hvor det fremhæves, at netop elementer som sociale forhold og kontekst er vigtige at medtage i en forståelse af børn, deres liv og problematikker. Matthiesen (2018) hævder i supplement hertil, at terapeutiske interventioner kan kritiseres, når fokus anlægges isoleret på barnets udfordringer og problematikker, da det skaber risiko for at overse andre forhold i eksempelvis skole og hjem. Sugarman (2015) fremhæver ydermere, at dette gør sig gældende ved forståelser af psykiske lidelser som netop angst, hvor årsagen til og ansvaret for lidelsen placeres hos barnet. Sugarman (2015) hævder, at neoliberale tendenser er med til at synliggøre, hvordan glæde er et individuelt projekt. Dette medfører, at glæde er individets eget ansvar, og hvis individet ikke er glad, placeres skylden hos vedkommende selv. Muligvis er dette en faldgrube ved Chilled-programmet, idet barnet ansvarliggøres for egne angstproblematikker og for arbejdet hermed, samt hvorvidt behandlingen lykkes. Det kan derfor tænkes, at ansvarliggørelsen i Chilled kan få betydning for børnenes oplevelser af at deltage, samt hvorvidt de oplever at få den nødvendige guidning og støtte.

Det kan diskuteres, hvorvidt Chilled er en behandlingsform, hvor psykologerne stilladserer arbejdet, så familierne selv kan anvende redskaberne, eller om Chilled er en behandlingsform, der ansvarliggør familierne på en måde, så problemet og ansvaret placeres hos dem. Det er dog fremhævet i analysen, hvordan den indsamlede empiri afspejler, at Chilled-forløbet også har bidraget til, at børnene har fået en styrket tro på dem selv og på, at de godt kan klare deres udfordringer. Derudover er det skildret, at både forældre og børn arbejder aktivt og engageret, hvilket kan være et tegn på, at de finder behandlingen meningsfuld.

I det ovenstående er det blevet diskuteret, hvorvidt ansvaret for behandlingen i Chilled-programmet placeres hos psykologer, forældre eller børn, og at selve arbejdet i Chilled kan anses som et ansvarsområde for særligt forældre og børn, der selv skal anvende

redskaberne aktivt i deres hverdag. Dertil er det diskuteret, hvorvidt denne ansvarliggørelse er hensigtsmæssig for henholdsvis forældre og børn, da Chilled også kan besidde nogle individualiserede tendenser, som kan få betydning for anvendelsen af programmet og børnenes oplevelser af at deltage heri.

6.2 Målgruppen

Som det fremgår af analyseafsnittet 5.1.4 Diversitet, kan der være store forskelle på børnene i Chilled-gruppen på flere parametre. Eftersom det sociale og relationelle aspekt synes at spille en stor og betydningsfuld rolle, findes det interessant at diskutere, hvorvidt disse aspekter havde været anderledes, hvis der havde været tale om en gruppe med dårlig kemi eller større diversitet. Dette perspektiv belyses i specialets litteraturgennemgang, hvori det fremgår, at en gruppes homogenitet kan have betydning for gruppedynamikken i den pågældende gruppe (Paulus et al., 2015). I dette speciale tages der udgangspunkt i den nye barndomssociologis definition af et barn som værende mellem 0 og 18 år. Dette er en stor gruppe med meget store forskelle i forhold til eksempelvis modenhed, udvikling og dét sted, barnet er i dets liv. I specialets undersøgte Chilled-gruppe spænder deltagernes aldre fra 12-15 år, hvorfor disse alle kan betragtes som ældre børn. Aldersspændet mellem børnene beskrives ikke af deltagerne som værende et problem i denne gruppe, men det er dog tydeligt, at Rikke, som er den yngste, har svært ved at deltage i rummet på lige fod med de andre børn. Om dette hænger sammen med hendes alder, kemi med resten af gruppen eller er relateret til hendes angstproblematikker, er dog ikke tydeligt ud fra den indsamlede empiri. Ud fra andre dele af empirien virker det dog til, at der på trods af kun tre års aldersforskel mellem den yngste deltager Rikke og de ældre børn i gruppen, er en forholdsvis stor forskel på, hvordan disse agerer, såvel som hvad der fylder for dem i deres liv. Dette påpeger herved, at der kan være et stort spænd i eksempelvis modenhed, interesser og generelt det sted, børnene er i livet, når de er i alderen 12-15 år. Til dette er det interessant, at Chilled-programmet er opbygget med aldersgruppen 13-18 år som målgruppe, hvorfor programmet dermed er tiltænkt at kunne rumme et endnu større aldersspænd, end der ses i den observerede Chilled-gruppe (Kaasbøll & Brøndbo, 2023).

Dette kan ydermere sættes i relation til den nye barndomssociologi, som forsøger at gøre op med forståelsen af børn som homogene størrelser (Matthews, 2007). Det kan

derfor tænkes, at det kan være svært for nogle børn at relatere til og spejle sig i de andre i gruppen, hvis de føler, at de er et helt andet sted end resten af de deltagende børn. Diversitet henviser ikke kun til alder, køn og type af angstproblematik, da børn også kan adskille sig på andre måder, hvor kultur og kontekster kan få betydning. Kulturelle og kontekstuelle forståelser får betydning for, hvem du er som person og hvem, du kan spejle dig i. Sættes dette i relation til målgruppen i Chilled, vil dette betyde, at blot fordi der eksempelvis placeres to 13-årige drenge i samme gruppe, er det ikke ensbetydende med, at de automatisk vil kunne spejle sig i hinanden. Den nye barndomssociologi handler om et opgør med universelle forståelser af børn og barndom (Matthews, 2007). Diversitet i målgruppen handler derfor også om, hvor børnene er i livet, hvor de kommer fra, og hvordan de forholder sig til deres angst.

Undersøgelsen i dette speciale har samtidig indikeret, at det at kunne spejle sig i andre i gruppen er et vigtigt aspekt for børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet. Inden for forskning i gruppebehandling, er dette også noget, der stræbes mod i sammensætningen af en gruppe (Jørgensen et al., 2017).

Ovenstående refleksioner komplicerer, hvordan de ansvarshavende psykologer får sammensat en gruppe med god dynamik, da der er mange ukontrollerbare forhold forbundet hermed. I interviewet med Casper, hvor han fortæller om sine tidligere erfaringer i Cool Kids, antydes det, at spejlingen af angstproblematikker ikke i sig selv er en garanti for at kunne relatere til og genkende sig selv i de andre medlemmer. Han beskriver, at gruppen på sit tidligere Cool Kids-forløb var for forskellige aldersmæssigt, og at han derfor ikke havde følelsen af at få noget ud af hverken forløbet eller samspillet med børnegruppen. Udover alder italesættes køn også som en faktor, der kan være relevant at have for øje i forhold til diversitet i en Chilled-gruppe. Casper fortæller i sit interview, at han ikke tror, at han ville synes særlig meget om at være den eneste dreng i gruppen. Han forklarer ikke, hvad grunden hertil er, men det kan pege mod, at det på nogle punkter kan være nemmere for børn i Chilled-gruppen at spejle sig i børn af samme køn. Dette peger hermed på, at en kønsrelateret diversitet også kan have betydning for børnenes oplevelser af at deltage i Chilled, hvorfor dette er vigtigt at have in mente i forhold sammensætningen af fremtidige Chilled-grupper. Diversitet handler dermed samlet set ikke blot om fastlagte kategoriske størrelser som alder, køn og angstproblematik.

I afsnit 2.1 Begrebsafklaring af angst, tydeliggøres det, at angst er et komplekst fænomen og både kan forstås som et eksistentielt grundvilkår, som alle kender, men også mere kategorisk i forhold til kliniske og psykiatriske beskrivelser. Denne kategorisering kan knyttes til det faktum, at der er mange forskellige typer samt sværhedsgrader af angst inkluderet i Chilled-forløbene. Alle børnene bliver kategoriseret som værende én enhed, idet de alle har angst. Angst gøres herved til én fællesbetegnelse, hvilket kan være problematisk, idet denne kan fremstå på mange forskellige måder. Det er derfor relevant at forholde sig til, hvordan et manualbaseret program som Chilled, kan tilpasses til så mange forskellige børns angstproblematikker. Dette kan relateres til analysen, hvor det blev kritiseret, at Chilled besidder en form for 'one size fits all'-tilgang. Heri tages der ikke højde for relationelle og kontekstuelle forhold, og dette kan ses som uhensigtsmæssigt, da alle børn og familier ikke er ens og har forskellige deltagelsesmuligheder og livsvilkår. Specialets udførte interviews giver en indikation af, at Camilla og Casper har forskellige typer af angst. Begge børn virker dog til at være positivt indstillet over for programmet, hvilket peger mod, at de begge oplever Chilled-programmet som værende meningsfuldt og givende at deltage i. Det er dog værd at være opmærksom på, at dette er taget ud fra Casper og Camillas synspunkter, og det er uvist, hvorvidt de andre børn i gruppen deler samme holdninger.

Dette afsnit har belyst, hvordan målgruppens diversitet kan have en indflydelse på børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-programmet på flere parametre. Der har været fokus på, hvordan dette kan have en påvirkning på den sociale dynamik i gruppen samt de relationelle aspekter børnene i blandt. Det følgende diskussionsafsnit vil derfor have fokus på det relationelle aspekt af Chilled.

6.3 Det relationelle aspekt af Chilled

I det følgende vil det relationelle aspekt af Chilled-programmet blive diskuteret. Som fremhævet i analysen, synes særligt børnegruppens interne sociale samspil og gruppedynamik at være et meningsfuldt element i børnenes oplevelser af at deltage i Chilled. Det findes derfor relevant at diskutere det relationelle aspekt, idet det skaber refleksioner om, hvorvidt det er Chilled-programmet i sig selv, der har betydning for børnenes oplevelser af at deltage, eller om det er andre elementer end selve behandlingsformen, som har betydning.

Chilled kan anvendes både i individuelle og gruppebaserede forløb. Til dette findes det interessant, at gruppedynamikker og det sociale samspil fylder forholdsvis lidt i beskrivelsen af de gruppebaserede forløb (Rapee et al., 2019; Lundkvist-Houndoumadi & Thastum, 2013a; Perini et al., 2013). Et af de områder, hvorpå dette speciale og undersøgelsens fund kan bidrage med ny viden synes netop at være i betoningen af en god, tryk og samhörig børnegruppe. Dette kan være med til at supplere forståelsen af, hvordan Chilled bliver meningsfuldt for børnene, som deltager heri. At have børnegruppens samhörighed og dynamik som fokuspunkt synes at have implikationer for praksis og er ét af de områder, hvor det manualbaserede format muligvis ikke slår til. Dette kræver derfor en ekstra opmærksomhed fra de ansvarshavende psykologer, som skal forsøge at have det relationelle for øje i struktureringen af sessionerne, omend dette kan være vanskeligt at kontrollere fuldstændig. Samtidig skaber dette refleksioner om, hvordan psykologer sikrer gode vilkår for, at det sociale samspil kan opstå, når det ikke fremgår direkte i selve manualen.

Ovenstående er ydermere med til at illustrere, hvordan inddragelsen af barnets perspektiv kan være med til at frembringe ny viden og nye perspektiver. I dette speciale ses det i forhold til, at børnenes perspektiver har været med til at fremhæve andre meningsfulde forhold ved Chilled-forløbet, som muligvis adskiller sig fra, hvad programmet oprindeligt var tiltænkt at kunne bidrage med. Nogle af de meningsfulde elementer i Chilled kan ud fra børnenes perspektiver siges at være relateret til nonspecifikke faktorer i form af relationelle og sociale faktorer. Jørgensen et al. (2017) argumenterer for, at udbytte af terapi afhænger af mange forskellige faktorer, og det er en kompleks proces at vurdere dette. Nogle faktorer henviser til bestemte dele af en terapiform, mens andre er nonspecifikke. Med dette menes, at det er faktorer, som ikke er særlige for en bestemt terapiform, men i stedet faktorer som er fælles for flere terapiformer (Jørgensen et al., 2017). Dette synes derfor at være relevant i henhold til det relationelle og sociale aspekt i Chilled, som kan ses som nonspecifikke faktorer. Hvis andre terapiformer var anvendt i børnegruppens behandling, kan det tænkes, at det relationelle og sociale samspil i gruppen stadig ville være af stor betydning for børnene og være med til at gøre behandlingen meningsfuld for dem.

Til dette kan det også kritiseres, at manualen ikke i høj nok grad tager højde for vigtigheden af det relationelle og sociale samspil, men i højere grad synes at have øje for strukturen for sessionerne samt de opgaver, redskaber og værktøjer, som børnene skal lære at anvende i praksis. Det er dog stadig elementer af selve behandlingen, som er vigtige, men det er et opmærksomhedspunkt, at der afhængig af den pågældende gruppe kan være andre faktorer og elementer, som er vigtige at have for øje, end dem som manualen indeholder. Dette skaber derfor også grobund for at diskutere, hvorvidt behandlingsmanualer skal følges stringent. Der ses diskussioner på området vedrørende terapeuters brug af manualbaseret behandling, og hvorvidt dette har en sammenhæng med behandlingseffekten (Jørgensen et al., 2017). Ud fra den indsamlede empiri i specialet ses det, at de ansvarshavende psykologer opfordrer børnegruppen til at lave en privat gruppe på Snapchat sammen, de igangsætter sociale lege undervejs på sessionerne og tager ligeledes diverse spil med, som børnene har mulighed for at spille sammen i pauserne. Herved implementerer psykologerne et socialt og relationelt element, som ellers ikke planmæssigt er en del af manualen, men som dog har vist sig at have stor betydning for de deltagende børn.

I forhold til det relationelle synes det også relevant at diskutere, hvad betydningen af Chilled-programmet er, når gruppen afsluttes. Når meget af det positive, som børnene selv frembringer, knytter sig til det sociale samspil, vil dette have en naturlig ende, når forløbet afsluttes. Men hvad sker der, når gruppen ikke naturligt mødes hver uge, og hvilke reaktioner kan der være herpå? Generelt peger forskningsfeltet på, at Cool Kids og Chilled er effektive programmer til behandling af angstproblematikker hos børn, jævnfør specialets litteraturgennemgang. Dette ses også på længere sigt, idet eftermålinger i flere af de inddragne studier viser, at udbyttet af behandlingen stadig ses op til 1 år efter behandlingen er afsluttet (Mychailyszyn, 2017; Kaasbøll & Brøndbo, 2023; Arendt et al., 2016a). Det er interessant, hvilke mekanismer der er med til at fastholde dette udbytte af behandlingen, og det synes også at henvise til, at der er meningsfulde elementer i Chilled-programmet, som børnene tager med sig i deres videre liv, når forløbet er slut. Det er dog interessant at reflektere over, hvordan det relationelle aspekt afspejler sig på længere sigt. Som præsenteret i analysen har begge interviewpersoner, Camilla og Casper, en forventning om, at børnegruppen vil holde kontakten efter forløbet, og dette er også stilladseret af psykologerne, som har opfordret børnene til at oprette den private Snapchat-gruppe. I forskningslitteraturen

synes der ikke at være fokus på, hvordan det relationelle i børnegruppen udvikler sig efter forløbets afslutning.

Et systematisk litteraturreview af Davis et al. (2014) peger på, at der generelt ses gode længerevarende effekter ved kognitiv adfærdsterapi hos børn og unge. I dette review hævdes det dog, at der mangler viden om længerevarende udbytte på andre planer end det kliniske. Det vil sige, at der mangler viden om, hvordan behandlingen eksempelvis har betydning for børnenes sociale liv og livskvalitet på længere sigt (Davis et al., 2014). Det kan derfor være relevant i fremtidig forskning at undersøge, hvorvidt relationerne holder ved, og i så fald hvordan børnenes relationer til hinanden udvikler sig og får betydning for deres videre arbejde med værktøjerne fra Chilled-programmet. Derudover kan det være relevant at undersøge, hvordan den specifikke Chilled-gruppe i dette speciale udvikler sig efter forløbets afslutning, når de ikke har forløbet som holdepunkt og gruppen som samlingspunkt længere.

I forlængelse af det relationelle aspekt i Chilled findes det relevant at diskutere, hvordan gruppeformatet mere specifikt kan bidrage i behandlingen, samt hvilke begrænsninger der kan være ved dette format, når det sættes op mod individuel terapi.

6.4 Gruppebaseret versus individuel terapi

Specialets fund indikerer, at det at kunne spejle sig i andre samt blive anerkendt er af stor betydning for de deltagende børn. Sociale aspekter fylder en stor del af børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet, hvilket kan relatere sig til det gruppebaserede format. Dette er et af de aspekter, der tydeligt adskiller gruppebaseret terapi fra individuel terapi, idet de sociale aspekter ikke ville være til stede ved individuel terapi. Det findes derfor relevant at fremlægge samt diskutere fordele og ulemper ved gruppebaseret terapi, når dette format sammenlignes med individuel terapi.

Generelt er en af de positive aspekter ved gruppeterapi, at individet kan føle sig meningsfuldt forbundet til den gruppe, vedkommende indgår i (Söchting, 2014). Herved flyttes fokus fra det isolerede individ, der kæmper med sit mentale helbred, til et mere socialt og i højere grad samfundsmæssigt perspektiv, hvor fokus er på at undgå isolation, opnå spejling og nedbryde eventuelle stigma (Söchting, 2014). Dette fremhæves flere gange i empirien såvel som i den efterfølgende analyse, hvor

betydningen af anerkendelse og genkendelse blandt børnene i Chilled-forløbet står frem. Børnene fremhæver ydermere gruppedynamikken som noget, der gør det hyggeligt at være til stede, og det er tydeligt at spore gensynsglæden blandt flere af børnene, når de møder op til Chilled-sessionerne. Det sociale aspekt må derfor anses som værende en fordel ved gruppebaseret terapi, hvilket kan være medvirkende til at motivere børnene til at møde op samt arbejde med deres angst.

Som det fremgår af specialets litteraturgennemgang, er der nogle børn, der ikke oplever fremgang og succes ved at deltage i gruppebaseret terapi. Dette knytter sig særligt til børn med socialangst, hvor de sociale interaktioner kan opleves som udfordrende, og det kan være sværere at afkræfte ens frygt (Hudson et al., 2015; Waters et al., 2018). Der kan dog argumenteres for, at det sociale aspekt kan bruges som et inkorporeret behandlingsmæssigt redskab i gruppebaserede Chilled-forløb, og derved fungere som en form for eksponering i selve behandlingen. Etkin et al. (2023) inddrager nogle af disse refleksioner i et review, hvori de undersøger, hvordan kognitiv adfærdsterapi har indflydelse på barnets sociale kompetencer og ageren. Heri konkluderes det, at kognitiv adfærdsterapi har en positiv effekt på børns sociale funktionsevner, som forbedres over tid i takt med, at børnene følger terapien (Etkin et al., 2023). Tanken med at udføre kognitiv adfærdsterapi med børn i grupper, kan derfor tænkes at være medvirkende til automatisk at eksponere nogle børn for deres angstproblematikker af social karakter. Modsat kan det dog også formodes, at det gruppebaserede format kan være medvirkende til at afskrække nogle børn, grundet det tydelige sociale element. Dette peger studiet af Shechtman & Kiezel (2016) på, hvor fordele ved individuel terapi fremhæves. Shechtman & Kiezel (2016) hævder, at individuel terapi ofte tilvælges af nogle individer, fordi det opfattes som mere sikkert og privat. Dette ses, idet klienten ved, at terapeuten er underlagt tavshedspligt, og at vedkommendes rolle gør, at fordømmende blikke og tanker ikke vil opstå under terapien. Herved kan det tænkes, at nogle individer bedre tør åbne op og dele deres tanker i individuel terapi sammenlignet med gruppebaseret terapi (Shechtman & Kiezel, 2016).

I forhold til den indsamlede empiri, kan der reflekteres over, hvorvidt det for deltageren Julie muligvis havde været mere overkommeligt at deltage i individuel terapi. Julie har udelukkende deltaget på første session i Chilled-forløbet. Hun er i fuld skolevægning, og det sociale aspekt ved Chilled kan derfor tænkes at være

overvældende. Lignende forhold ses ved Rikke, som har svært ved at komme ind i rummet med de andre børn, men som dog laver øvelserne med sine forældre ude på gangen.

Ydermere hævder Kendall (1982) med sit studie, at børn, som har gennemført individuel terapi, bedre husker og anvender, hvad de har lært, end børn, som har indgået i gruppeterapi. Den indsamlede empiri kan hverken be- eller afkræfte disse fund, da der ikke er anlagt et fokus på at måle dette i specialets undersøgelse. Derudover vides det ikke, hvorvidt børnene tidligere har gået i individuel terapi, samt hvordan de forholder sig til dette terapeutiske format. Casper italesætter dog i sit interview, at det at deltage med andre børn gør, at han oplever, at han ikke er alene, og ikke blot får det at vide. Dette peger hermed på, at gruppeterapi for ham har været det rigtige, idet han har fået nogen at spejle sig i.

Modsat gruppebaseret terapi, giver individuel terapi ikke mulighed for at kunne spejle sig i jævnaldrende med samme problematikker. Der er i individuel terapi udelukkende tale om relationen mellem terapeut og klient, hvorfor en spejling i andre, der selv står med samme problematikker, ikke muliggøres her. Vigtigheden af at kunne spejle sig i og møde andre jævnaldrende med lignende problematikker ses i specialets empiriske fund samt understreges i den inddragede forskning af Chonthannathi et al. (2022). Chonthannathi et al. (2022) finder, at gruppeformatet er medvirkende til at normalisere følelsen af angst, hvormed børnene ikke står alene med deres udfordringer og ængstelige tanker. Herved mindskes også følelsen af stigmatisering og at føle sig anderledes i forhold til andre i ens omgivelser. Børnene i Chilled bliver i stedet en del af et fællesskab, som alle har samme intentioner, og som forstår hinanden på et andet plan end andre jævnaldrende.

I forhold til fremtidige Chilled-forløb og udbredelsen af lettere behandlingstilbud, kan gruppebaseret terapi rent økonomisk også være en fordel (Stanek, 2024). Jo flere børn, der får tilbuddet på samme tid og kan indgå i samme forløb, desto hurtigere kan børnene komme i behandling og modtage hjælp (Althaus et al., 2000). Det kan tænkes, at ventelisterne bliver kortere end alternativet havde været, hvis alle børn skulle have individuel terapi. Gruppeterapi kan hermed medvirke til, at flere børn får hjælp tidligere. I et fremadskuende perspektiv kan dette muligvis afhjælpe graden af svære angstlidelser, idet børnene får hjælp i rette tid.

Dette afsnit har belyst, hvordan gruppebaseret terapi kan adskille sig fra individuel terapi samt hvilke fordele og ulemper, der kan være ved de forskellige formater.

6.5 Metodisk diskussion

I dette afsnit vil specialets metodiske grundlag blive vurderet og diskuteret. Indledningsvis inddrages særlige forhold, når børn anvendes som informanter i forskning. I forlængelse af disse perspektiver vurderes undersøgelsens kvalitet ud fra refleksioner om verifikation. Afslutningsvis vil begrænsninger ved undersøgelsen og refleksioner for fremtidig forskning blive diskuteret.

6.5.1 Særlige forhold, når børn er informanter i forskning

Processen med at anvende deltagerobservation indebærer nogle særlige forhold, der skal tages højde for, når børn anvendes som informanter. Dette handler blandt andet om forståelsen for barnets perspektiv, og hvordan fortolkning finder sted, uden at denne bliver for distanceret fra barnets eget perspektiv og forståelse (Kampmann, 1998). Gulløv & Højlund (2003) hævder, at observationer ikke medfører objektiv viden, idet opfattelser og fornemmelser vil være medieret i forskning af teorier og andre bagvedliggende forståelser fra voksne. Ofte vil fortolkninger også være mere komplekse end børnenes egne forståelser (Gulløv & Højlund, 2003). Dette henviser til forståelsen af barnets perspektiv som værende en beskrivelse af barnets subjektive oplevelser og erfaringer, hvilket vi som forskere ønsker at forsøge at indfange og nærme os en forståelse af og et indblik i. Af denne grund anvendes deltagerobservation og interview i samspil for at opnå så indgående et blik i barnets perspektiv som muligt. Ifølge Kampmann (1998) handler denne proces om at glemme logikker, som er gældende for voksne, og i stedet forsøge at blive bekendt med, hvad der giver mening for børnene. Deltagerobservation med børn som informanter handler ofte om at opnå viden om børnenes handlinger, relationer, motiver, tanker og følelser (Kampmann, 1998). Dette kan også kaldes for et "insider"-perspektiver (Kampmann, 1998; Szulevicz, 2020). Dette kan give indblik i, hvad der er på spil for de deltagende, hvormed forskeren kan fokusere sine spørgsmål både på uformelt plan under observationerne og mere formelt i et supplerende interview (Szulevicz, 2020). Blot fordi der anvendes deltagerobservation, er dette dog ikke ensbetydende med, at barnets perspektiv indfanges (Gulløv & Højlund, 2003). Det kan være sværere at opnå et

”insider”-perspektiv, når der er tale om børn, idet voksne ikke som en selvfølge vil anses som medlemmer af børnegruppen (Kampmann, 1998). Her er der også uundgåelige magtforhold på spil, da vi som forskere definerer rammerne for, hvad undersøgelsen omhandler og belyser, og dette er forhold, der skal være en opmærksomhed på. Derudover kan der argumenteres for, at dette også i høj grad gør sig gældende ved brugen af interview som metode, når børn er interviewpersoner. Dette ses, eftersom magtforholdet mellem barn og voksen i forvejen er skævt (Kutrovátz, 2017). Kutrovátz (2017) argumenterer udover det ulige magtforhold for to overordnede forskelle mellem barnet og den voksne i interviewsituationer: Forskelle i verbale kompetencer og barnets øgede sårbarhed. Eftersom interviewpersonerne i dette speciale er børn på 14 år, kan der argumenteres for, at særligt de verbale forskelle ikke i lige så høj grad er til stede, som det kunne gøre sig gældende, hvis der var tale om yngre børn. I forhold til sårbarhed har dette været et opmærksomhedspunkt i specialets interviewdel, eftersom de deltagende børn kan være ekstra sårbare grundet arbejdet med deres angst i Chilled-forløbet. Det har derfor været vigtigt at fornemme og anerkende interviewpersonerne samt skabe en tryk relation til dem.

Når børn indgår som informanter i forskning, kan det være relevant at være opmærksom på, hvilken metode, der anvendes først i undersøgelsen (Pedersen, 2012). Ved først at observere børnene, kan man som forsker forsøge at opbygge tillid og en fælles forståelse med børnene, inden en interviewsituation. At opbygge tillid kan medvirke til, at der opnås mere dybdegående og ærlige svar, da børnene i højere grad ønsker at betro sig til en forsker, som de kender, og som ikke er en komplet fremmed (Pedersen, 2012). Uformelle samtaler under observationerne kan også give viden, og den uformelle karakter kan være tryghedsskabende for børnene og medvirke til, at de fortæller mere ærligt og direkte i den efterfølgende interviewsituation. Denne fremgangsmåde er særligt relevant ved følsomme problemstillinger i forskning (Pedersen, 2012), hvilket et Chilled-forløb menes at være, idet det handler om børns angstproblematikker.

6.5.2 Verifikation

Dette afsnit vil berøre undersøgelsens reliabilitet, validitet og generaliserbarhed, hvilket kan samles under fællesbetegnelsen verifikation. Disse begreber knyttes ofte

sammen med en undersøgelses kvalitet, herunder hvorvidt undersøgelsens fund kan verificeres og dermed forstås som gyldige, troværdige og overførbare (Kvale & Brinkmann, 2015).

Ved reliabilitet forstås, at den viden, der er fremkommet ud fra empirien, vil kunne reproduceres og skabes igen på et andet tidspunkt af en anden forsker (Fog, 2004). I forhold til den udarbejdede interviewguide, har der været fokus på at udforme åbne spørgsmål i den semistrukturerede interviewguide. Dette har givet plads til interviewpersonernes egne perspektiver og gjort det muligt at få indblik i børnenes subjektive oplevelser og erfaringer. Dette er viden, som kan menes at være pålidelig og konsistent. Med hensyn til anvendelsen af de kvalitative metoder, interview og deltagerobservation, er det relevant at have øje for, at resultaterne herfra dog aldrig vil kunne reproduceres fuldstændig igen. Der er tale om kvalitativ empiri, og disse skabes fra individers subjektive synspunkter, og vil derfor også have karakter af, at informantens unikke livsverden og perspektiv er forsøgt indfanget på et bestemt tidspunkt i deres liv. Børnenes oplevelser kan ændre karakter alt efter, hvor i forløbet de er, samt efterfølgende når de ser tilbage på forløbet.

Undersøgelsens reliabilitet har også været i fokus under observationerne, hvori første observationsgang blev udført uden noget teoretisk fokus. Derudover har vi begge skrevet observationsnoter uafhængigt af hinanden, hvorefter disse er samlet til én enhed. Dette gør, at feltnoterne ikke er farvet af én persons fokus og synsvinkler, men derimod komplimenterer hinanden. I analyseprocessen har vi begge uafhængigt af hinanden kodet og tematiseret både transskriptionerne såvel som feltnoterne, hvorefter disse er blevet sammenlignet. Herved undgås en subjektivt ensidig og vilkårlig analyse (Kvale og Brinkmann, 2015). På trods af, at det har været formålet og hensigten at undgå en for subjektivt farvet analyse, kan der dog sættes spørgsmålstejn ved, hvorvidt dette er fuldkommen muligt. Idet vi begge har tidligere erfaringer med Cool Kids og Chilled-forløb, kan disse ubevidst have været medvirkende til, at den tematiske kodning har været fokuseret i bestemte retninger. Eftersom vi har forskellige oplevelser, og ikke førhen har deltaget i det samme forløb, kan der dog argumenteres for, at disse forforståelser muligvis er afspejlinger af, hvordan et generelt gruppebaseret forløb er struktureret.

Validitet betegner, hvorvidt man som forsker undersøger det, undersøgelsen har til hensigt at undersøge (Tanggaard, 2012). Eftersom dette speciales undersøgelse er af kvalitativ karakter, henvises der ikke til en positivistisk opfattelse af validitet, som ofte knyttes mere til kvantitativ forskning. I stedet knytter den kvalitative forståelse af validitet sig til, hvorvidt observationerne af de fænomener, der undersøges, er en retvisende afspejling af, hvordan disse reelt er og opleves i praksis (Tanggaard, 2012). Efter dette speciales udførte observationer, har der været fokus på at udarbejde så detaljerede og kronologiske feltnoter som muligt. Målet har været at skabe transskriptionslignende feltnoter, hvilket er gjort for at skabe det mest retvisende billede af, hvordan stemningen og dynamikkerne på sessionerne har været. Vores indtryk er, at deltagerne og deres forældre ikke blev påvirket af, at vi var til stede undervejs i sessionerne. Der har dog været en enkelt hændelse under anden observationsgang, hvori det blev påtalt, at det var ubehageligt, at vi begge kiggede med. På trods af, at vores fornemmelse er, at dette er den eneste gang, det er sket, er det dog uvist, hvorvidt børnene har haft denne følelse på andre tidspunkter, men blot ikke har turde italesætte det.

Derudover er det vigtigt at have for øje, at børnene deltager i 10 Chilled-sessioner, hvorfor der også er sessioner i forløbet, som ikke er blevet observeret. Dertil er det værd at være opmærksom på, at der kan have været essentielle dele af forløbet, som ikke har været i spil undervejs i de to sessioner, vi har observeret, og som derfor også kan spille en rolle for børnenes overordnede oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet. Dette kan derved være medvirkende til at mindske undersøgelsens validitet. Det har af denne grund været vigtigt at have en åben tilgang i interviewdelen, så fokus heri ikke blot har været fastlåst af, hvad der er observeret under de to observationsgange. Ved både at udføre deltagerobservation og interviews, kan der dog argumenteres for, at undersøgelsen i højere grad afspejler fænomenet og oplevelsen af at deltage i et Chilled-forløb, og at undersøgelsen i højere grad kan betragtes som gyldig (Kvale & Brinkmann, 2015).

Det positive ved at blande metoder i forskning er altså blandt andet, at brugen af flere metoder i samspil kan bidrage til at undgå nogle af de begrænsninger, der ses ved de enkelte metoder, når disse anvendes selvstændigt (Frederiksen, 2020). Brugen af deltagerobservation og interview i samspil skaber en sammenfletning af diskursiv og sproglig samt handlingsorienteret empiri (Pedersen, 2012). Dette samspil kan være

fordelagtigt at bruge, idet der opnås indblik i handlinger og interaktioner, som det konkret finder sted, hvilket ofte ligger uden for ord og bevidsthed (Gulløv & Højlund, 2003). Ydermere hævdes det i Frederiksen (2020), at en svaghed ved interview-metoden er den økologiske validitet, mens en styrke er den eksterne validitet. Dette forholder sig dog præcist omvendt ved feltarbejde, som deltagerobservation findes indenfor (Frederiksen, 2020). De to metoder synes at supplere og komplementere hinanden godt i henhold til at styrke validiteten af undersøgelsen.

Generaliserbarhed knytter sig til, hvordan undersøgelsens fund kan generaliseres til andre lignende situationer (Szulevicz, 2020). Grundet specialets tilgang til og interesse i det subjektivt oplevede, er der ikke nogen intention om at kunne overføre undersøgelsens fund til at gælde alle børn i Chilled-forløb. Hvert barn har sin egen subjektivitet, og derfor vil det også være forskelligt fra barn til barn, hvordan vedkommende oplever dét at deltage i et Chilled-forløb. I stedet henvises til Kvale og Brinkmanns (2015) definition af analytisk generalisering. Dette indebærer, at det overvejes, hvorvidt resultaterne i en undersøgelse kan indikere, hvordan samme fænomen opleves i lignende situationer. Analytisk generalisering sker via et fokus på ligheder og forskelle mellem to eller flere situationer (Kvale & Brinkmann, 2015). I dette speciale vil fokus dermed ligge på, hvordan de to interviewpersoner samt de observerede børn hver især oplever at deltage i et Chilled-program, herunder hvilke ligheder og forskelle, der fremhæves. Der kan trækkes mønstre ud fra både interviewene og observationerne, som muligvis vil kunne findes i andre Chilled-grupper, og som kan give anledning til refleksioner vedrørende den fremtidige brug af Chilled-programmet i praksis.

I forlængelse heraf findes det relevant at diskutere, hvordan begrænsninger ved specialets metodiske grundlag kan give refleksioner til fremtidig forskning, hvilket vil blive belyst i det følgende.

6.5.3 Metodiske begrænsninger og refleksioner til fremtidig forskning

Der er forhold ved både de udførte observationer samt udarbejdede interviews, der kan ses som begrænsninger i undersøgelsen. I henhold til deltagerobservation er denne metode tidskrævende, hvilket kan ses som en begrænsning i anvendelsen heraf (Szulevicz, 2020). Dette er relevant i forhold til specialet, hvor der har været en

forudbestemt tidsramme for undersøgelsens varighed. Szulevicz (2020) argumenterer for, at der dog ikke findes et endeligt svar på, hvornår en forsker har observeret nok, men at det i stedet handler om, at den indsamlede empiri er baseret på tilstedeværelse, nærvær og førstehåndserfaringer. Modsat hævder Gulløv & Højlund (2003), at for at kunne skelne det typiske fra det enestående, skal man som forsker have været i felten over længere tid. Ifølge Gulløv & Højlund (2003) er kortere observationer i risiko for at basere konklusioner på et for løst grundlag. At have været ude i felten i lang tid er dog ikke lig med gode observationer (Szulevicz, 2020). Det er derfor ikke entydigt, hvor længe der bør observeres for at kunne udlede fund og mere generelle antagelser om felten. I dette speciale er der observeret under to sessioner af et Chilled-forløb med en samlet varighed på fire timer, hvilket er bestemt efter aftale med de ansvarshavende PPR-psykologer. Vi vurderer, at observationerne i samspil med de udførte interviews har givet os et empirisk grundlag, som har gjort det muligt at se nogle gennemgående mønstre og tendenser på tværs af empirien. Det er dog relevant at forholde sig til, at det i fremtidig forskning kunne være interessant at følge et fuldt Chilled-forløb og være med under alle 10 sessioner, herunder session otte, hvori børnene skal øve eksponering ude i offentligheden. Tidligere i diskussionen i afsnit 6.5.2 Verifikation er det beskrevet, hvordan der kan være forhold under de sessioner, som ikke er observerede, der kan have betydning for børnenes oplevelser af at deltage i Chilled. Dette kan ses som en begrænsning ved undersøgelsen, og havde vi været med under alle sessioner, ville denne begrænsning være mindsket.

I forhold til anvendelsen af interview som metode, kan det ses som en begrænsning ved undersøgelsen, at kun to ud af de otte deltagende børn har meldt sig til et interview. Dette kan tænkes at gøre sig gældende, da Chilled er et sårbart område, og det derfor både kan være udfordrende og sårbart at stille op til et interview som barn i Chilled. Flere af specialets fund baserer sig netop på, hvad interviewpersonerne Casper og Camilla oplever og synes om gruppen, hvorfor resten af børnegruppens perspektiver ikke på samme måde er udfoldet. De børn, der ikke er interviewet, men kun observeret, har ikke haft samme mulighed for at fremlægge andre og nye forståelser for os, hvilket Casper og Camilla har. Dertil kan det diskuteres, hvorvidt specialet har indtaget en for positiv tone over for Chilled-programmet, da denne positivitet fremhæves af interviewpersonerne, hvor andre af børnene i samme gruppe måske ikke har samme

positive oplevelse. Eksempelvis ses det i feltnoterne, hvordan Rikke virker mere udfordret ved at deltage i gruppen, og at Julie kun har deltaget på den første session i Chilled-forløbet. I fremtidig forskning vil det være relevant at interviewe flere, og gerne alle børnene i en Chilled-gruppe, for en mere nuanceret forståelse for børnegruppens oplevelser i et konkret forløb. Det vil være meningsfuldt i forhold til at se, om børnene fremhæver de samme elementer af behandlingen, eller om der er elementer, som adskiller sig i forhold til deres oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet. Alternativt vil det også i fremtidig forskning være interessant at undersøge felten ud fra en retrospektiv tilgang ved at interviewe børn, som tidligere har været med i et Chilled-forløb. Dette kan være interessant i forhold til at undersøge, hvordan de har oplevet Chilled, når de ser tilbage på deres deltagelse.

Andre refleksioner vedrørende fremtidig forskning kan være muligheden for at undersøge, hvordan børn oplever dét at deltage i Chilled versus dét at deltage i Cool Kids, og om der er forskel på oplevelsen afhængigt af aldersgruppen. Forskelle i oplevelsen af at deltage kan også undersøges med udgangspunkt i at sammenligne forskellige gruppebaserede forløb med fokus på geografiske og kommunale placeringer. Dette synes særligt relevant for fremtidig forskning, da det kan medvirke til, at konklusionerne i dette speciale kan bredes ud og bruges i anvendelsen og implementeringen af flere lettere behandlingstilbud på nationalt plan.

6.6 Opsummering

I det ovenstående er specialets undersøgelse og fund blevet diskuteret og vurderet. Dette er gjort med udgangspunkt i en diskussion af ansvaret i Chilled samt betydningen af målgruppen og dennes sammensætning. Herudover er de relationelle aspekter og vigtigheden i at have dette for øje både før og under forløbet blevet belyst, og det er hertil diskuteret, hvilke fordele og ulemper, der knytter sig til brugen af gruppebaseret terapi. Afslutningsvis er specialets metodiske grundlag diskuteret i forhold til særlige forhold, når børn er informanter, undersøgelsens kvalitet, samt hvordan begrænsninger ved undersøgelsen kan føre til refleksioner for fremtidig forskning. Dette leder i samspil med de tidligere dele af specialet til en konklusion på undersøgelsen som helhed samt en besvarelse af specialets problemformulering.

7.0 Konklusion

Dette speciale har belyst og undersøgt, hvordan børn oplever det at deltage i et gruppebaseret angstbehandlingsprogram, samt hvilke elementer af behandlingen, børnene finder meningsfulde. Der er taget udgangspunkt i angstbehandlingsprogrammet Chilled, som er baseret på kognitiv adfærdsterapi. I specialets undersøgelse er børn anvendt som informanter med henblik på at opnå indblik i barnets perspektiv. Dette er gjort via en kvalitativ empirisk undersøgelse med børnene i centrum, hvor deltagerobservation og interview er anvendt i samspil ud fra en fænomenologisk og kritisk teoretisk vinkel. Det empiriske grundlag er indhentet fra et Chilled-forløb i en jysk PPR-afdeling bestående af otte børn i alderen 12-15 år og deres forældre.

Specialets emnefelt er blevet belyst ud fra flere teoretiske og forskningsmæssige baggrunde og perspektiver. Gennem en systematisk litteraturgennemgang på databaserne PsycInfo og AUB Primo er det fremhævet, at der særligt er forsket i Cool Kids-programmet, samt at der mangler forskning specifikt om Chilled. Derudover konkluderes det, at tidligere forskning i Cool Kids og Chilled-programmerne har påvist gode behandlingseffekter til behandling af angstproblematikker hos børn i flere forskellige lande og kontekster. I forlængelse af litteraturgennemgangen er det konkluderet, at meget af forskningsfeltet er af kvantitativ karakter og baseret på statistiske analyser med fokus på kvantificerbare effektmål af behandlingen. Dette har været med til at skabe interessen for undersøgelsens fokuspunkt, idet barnets kvalitative perspektiv ikke inddrages og betones i den eksisterende forskning på området. Som supplement til den eksisterende forskning på området er der derfor inddraget flere teoretiske perspektiver, som betoner barnets perspektiv og den nye barndomssociologi. Teorier vedrørende agens, anerkendelse, stilladsering og deltagerbaner er anvendt som supplement til at belyse dette. Inddragelsen af både forskningsartikler og teoretiske perspektiver har samlet set været med til at skabe en grundlæggende baggrundsviden, som har fået betydning for specialets metodiske brug og analysen af den indsamlede empiri.

I specialets analyse er der anvendt tematisk analyse, hvori gennemgående mønstre og temaer er trukket frem og belyst ud fra de indsamlede feltnoter og transskriberede interviews. Der blev fundet tre overordnede temaer, som har dannet grundlag for analysen. Disse har bestået af temaerne: Børnegruppen i Chilled, Betydningsfulde

aspekter af Chilled-programmet samt Deltagelse og erfaring. Det kan konkluderes, at børnenes oplevelser af at deltage i Chilled-forløbet har været trygge, gode og givende samt er afspejlet af stor positivitet. Særligt det sociale aspekt i form af børnegruppens samhørighed og gruppedynamik bliver fremhævet som værende et betydningsfuldt element for børnenes oplevelser. Denne dynamik præges særligt af humor, grin og glæde, og børnene oplever gruppen som et trygt og hyggeligt sted at være. Børnenes interne anerkendelse af hinanden er særligt medvirkende til den trygge stemning i gruppen, og gruppedynamikken bidrager til, at behandlingen opleves som meningsfuld for børnene. Derudover er genkendelse og dét at kunne spejle sig i de andre gruppemedlemmer et vigtigt og betydningsfuldt element for børnene. De undgår herved følelsen af at stå alene med angsten, og bliver i stedet forstået på et andet plan af ligesindede børn med lignende angstproblematikker. Børnene bruger både hinanden til fjol, grin og socialt samvær, hvilket dog også til tider kan overskygge selve arbejdet og formålet med at være i Chilled-gruppen. De bruger også hinanden til sparring og hjælp, selvom både angstproblematikker og målsætninger er forskellige.

Specialets analyse tydeliggør også, at børnene har en oplevelse af, at forældrenes deltagelse bidrager med tryghed og støtte, hvorfor forældrene betegnes som et meningsfuldt element i behandlingen. Dette er dog et område, hvorpå der bør være en opmærksomhed i henhold til magtforholdet mellem barn og voksen på baggrund af det faktum, at forældrene somme tider taler på vegne af børnene. Børnenes deltagelse påvirkes også af forældrenes tilstedeværelse. Analysen konkluderer ydermere, at børnene har forskellige måder at deltage på samt forudsætninger for at deltage. Nogle af børnene deltager mere eksplicit, mens andre børns deltagelse opfattes som mere lyttende og observerende. De tillærte og anvendte redskaber som realistisk tænkning, trappestiger og bekymringssurfing opleves af børnene som værende meningsfulde elementer af Chilled-behandlingen. Flere af børnene beskriver, at de har oplevet fremskridt og fået det bedre med deres angstproblematikker og håndteringen heraf. Deres positive oplevelser med den gruppebaserede behandling i Chilled-forløbet knyttes både til de redskaber, de har lært, men i særlig høj grad til det sociale og relationelle aspekt i form af at være en del af et fællesskab med de andre børn, hvori forståelse, anerkendelse, tryghed og dét at føle sig set afspejler gruppedynamikken.

I specialets diskussionsafsnit er det konkluderet, at Chilled som behandlingsprogram stiller krav til og ansvarliggør både psykologerne, forældrene og børnene på forskellig vis. Dette kan være uhensigtsmæssigt for de forældre, som ikke føler sig kvalificeret til opgaven, og som ikke ønsker at besidde dette ansvar. Det kan være uhensigtsmæssigt for børnene, idet en sådan tilgang er i risiko for at placere årsag og skyld for angstproblematikkerne hos barnet selv, hvormed andre ydre forhold ikke medtænkes. Særligt det relationelle og sociale aspekt af Chilled får betydning for børnenes oplevelser af at deltage i Chilled. Dette er ét af de områder, hvor det manualbaserede format ikke slår til, da der mangler et fokus herpå. Det kan også konkluderes, at diversitet i en gruppe bør være et fokuspunkt for de ansvarshavende psykologer, eftersom dette kan spille ind på, hvorvidt børnene kan spejle sig i hinanden. Diversitet henviser dog til mange forskellige faktorer, og det kan være svært at kontrollere, hvordan disse vil påvirke gruppens sociale samspil og deres tilgang til arbejdet i Chilled. Det er ydermere konkluderet, at der findes både fordele og ulemper ved gruppe-formatet, hvor særligt den sociale dynamik, samhørighed og mulighed for spejling er væsentlige fordele, men at gruppeformatet ikke er fordelagtigt for alle børn at deltage i grundet det sociale aspekt.

Overordnet har anvendelsen af deltagerobservation og interview i samspil bidraget til et empirisk grundlag, hvori det er muligt at få indblik i barnets perspektiv ud fra både deres handlinger, ageren og italesættelser. Der knytter sig dog også begrænsninger til dette metodiske grundlag. Dette værende i form af manglende tid og empiri fra de resterende otte sessioner af Chilled-forløbet, sårbarheden blandt børnene og manglende perspektiver fra de børn, der ikke har ønsket at stille op til et interview. Til dette er det værd at pointere, at der ikke vides noget om, hvad alle børn mener og oplever, men at der ud fra specialets undersøgelse kan ses nogle opmærksomhedspunkter og mønstre, som kan gøre sig gældende for, hvordan børn kan opleve dét at deltage i et Chilled-forløb.

Samlet set kan det konkluderes, at børn oplever dét at deltage i et gruppebaseret angstbehandlingsprogram som Chilled som værende meningsfuldt og givende. Dette opleves både i forhold til at møde andre ligesindede, som børnene kan spejle sig i, og i forhold til at lære konkrete redskaber, som de kan bruge i praksis i deres hverdag til at arbejde med deres angstproblematikker. Særligt anses det sociale og relationelle

samspil i børnegruppen som et meningsfuldt element, der er med til at give børnene tryghed, motivation og en følelse af ikke at være alene med deres problematikker. Børnene oplever også, at forældrenes deltagelse er med til at skabe tryghed. Brugen af manualbaserede programmer som Chilled forudsætter dog, at manualen ikke blot følges stringent, men at der derimod er blik for nonspecifikke faktorer, herunder de sociale og relationelle aspekter, samt at der er fokus på børnenes forskellige vilkår og forudsætninger for at deltage i et gruppebaseret angstbehandlingsprogram som Chilled.

8.0 Referenceliste

- Alberdi, F. & Møhl, B. (2017). Angstilstande. I: E. Simonsen & B. Møhl (red.). *Grundbog i Psykiatri* (2. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Althaus, D., Zaudig, M., Hauke, W., Röper, G., & Butollo, W. (2000). Wirksamkeit eines spezifisch für Zwangsstörungen entwickelten stationären Gruppentherapiekonzepts bei gleichzeitiger Verhaltenstherapie und pharmakologischer Behandlung. *Verhaltenstherapie*, 10(1), 16–23.
<https://doi.org/10.1159/000030718>
- Andersen, H. & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. In: M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard, (Red.): *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (3. udgave) (pp. 205-250). København: Hans Reitzels Forlag.
- Arendt, K. B., Thastum, M., & Hougaard, E. (2016a). Efficacy of a Danish version of the Cool Kids program: a randomized wait-list controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 133(2), 109-121. <https://doi.org/10.1111/acps.12448>
- Arendt, K. B., Thastum, M., & Hougaard, E. (2016b). Homework adherence and cognitive behaviour treatment outcome for children and adolescents with anxiety disorders. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 44(2), 225-235.
<https://doi.org/10.1017/S1352465815000429>
- Arendt, M. & Kjær, S. (2017). *Kort & godt om angst*. 1. udgave. Dansk Psykologisk Forlag. Kapitel 3 & 7.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2007). *Mentaliseringsbaseret behandling af borderline personlighedsforstyrrelser*. Akademisk Forlag. Kapitel 1.
- Beck, A. T., & Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy – Basic and beyond*. Guildford Publications. 2nd New Edition. Chapter 1.
- Bergnehr, D. (2019). Barnperspektiv, barns perspektiv och barns aktörskap – en begreppsdiskussion. *Nordisk tidsskrift for pedagogikk og kritikk*, 5, 49–61.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. (2020). Etik i en kvalitativ verden. I: S. Brinkmann & L. Tanggaard

- (red.). *Kvalitative Metoder. En grundbog*. 3. ed. Hans Reitzels Forlag.
- Chaiklin, S. (2003). The Zone of Proximal Development in Vygotsky's Analysis of Learning and Instruction. In: A. Kozulin, B. Gindis, V. Ageyev, & S. Miller (Eds.), *Vygotsky's Educational Theory in Cultural Context* (Learning in Doing: Social, Cognitive and Computational Perspectives, pp. 39-64). Cambridge: Cambridge.
- Chonthannathi, B., Pisitsungkagarn, K., & Jurukasemthawee, S. (2022). The Effects of Cognitive Behavioral Group Therapy on Anxiety and Emotion Regulation in Thai Middle School Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44(4), 569-585. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09482-0>
- Crocq, M.-A. (2015). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 319–325.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/macrocq>
- Davis, R., de Souza, M. A. M., Rigatti, R., & Heldt, E. (2014). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in children and adolescents: A systematic review of follow-up studies. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 63(4), 373–378.
<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000047>
- DP (2022). *Vi har skabt et samfund, som mange unge ganske enkelt ikke kan holde til*. Hentet fra: <https://www.dp.dk/vi-har-skabt-et-samfund-som-mange-unge-ganske-enkelt-ikke-kan-holde-til/>
- Dreier, O. (1999). Personal Trajectories of Participation across Contexts of Social Practice. *Outlines. Critical Practice Studies*, 1(1), 5–32.
<https://doi.org/10.7146/ocps.v1i1.3841>
- Dreier, O. (2009). Persons in Structures of Social Practice. *Theory & Psychology*, 19(2), 193–212. <https://doi.org/10.1177/0959354309103539>
- Etkin, R. G., Juel, E. K., Lebowitz, E. R., & Silverman, W. K. (2023). Does cognitive-behavioral therapy for youth anxiety disorders improve social functioning and peer relationships? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(4), 1052–1076. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s10567-023-00454-3>
- Flick, U. (2018). *What is qualitative research?* (Vols. 1-0). SAGE Publications Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781529622737>

- Flick, U. (2022). The SAGE handbook of qualitative research design. (Vols. 1-2). SAGE Publications Ltd. Chapter 1. <https://doi.org/10.4135/9781529770278>
- Fog, J. (2004). *Med samtalen som udgangspunkt* (2. udg.). Akademisk Forlag. Kapitel 2, 5 & 10.
- Forrester, M. (2012). Doing a Literature Review. In: C. Shaw, S. Gibson, & S. C. E. Riley (Eds.), *Doing Your Qualitative Psychology Project* (pp. 82-100). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781473914209>
- Fraser, C., & Burchell, B. (2001). *Introducing Social Psychology*. Polity Press. Chapter 16.
- Frederiksen, M. (2020). Mixed methods-forskning. I: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red.). *Kvalitative Metoder. En grundbog*. 3. ed. Hans Reitzels Forlag.
- Galí, D., Forcadell, E., Primé-Tous, M., Puig, O., & Lera-Miguel, S. (2023). Cool Kids: Cognitive Behavioral Therapy in a Spanish Sample of Children and Adolescents with Anxiety Disorders. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01579-w>
- Gulløv, E. (1999). *Betydningsdannelse blandt børn*. Socialpædagogisk bibliotek. Kapitel 2.
- Gulløv, E. & Højlund, S. (2003). *Feltarbejde blandt børn. Metodologi og etik i etnografisk børneforskning*. Hans Reitzels Forlag. Kapitel 1.
- Have, P. (2007). *Doing conversation analysis* (2nd ed.). SAGE. Chapter 6 & Appendix A: Transcription Conventions.
- Hogendoorn, S. M., Prins, P. J. M., Boer, F., Vervoort, L., Wolters, L. H., Moorlag, H., Nauta, M. H., Garst, H., Hartman, C. A., & de Haan, E. (2014). Mediators of cognitive behavioral therapy for anxiety-disordered children and adolescents: Cognition, perceived control, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 43(3), 486–500. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1080/15374416.2013.807736>
- Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkendelse*. Hans Reitzels Forlag. Kapitel 4.
- Horwitz, A. V. (2013). *Anxiety: a short history*. Johns Hopkins University Press. Chapter 2.
- Hudson, J. L., Rapee, R. M., Lyneham, H. J., McLellan, L. F., Wuthrich, V. M., &

- Schniering, C. A. (2015). Comparing outcomes for children with different anxiety disorders following cognitive behavioural therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 72, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.06.007>
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2020). Fænomenologi. I: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red.). *Kvalitative Metoder. En grundbog*. 3. ed. Hans Reitzels Forlag.
- Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K. & Nedergaard, P. (2015). Hvad er viden skabsteori? I: M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard, (Red.). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (3. udgave) (pp. 205-250). København: Hans Reitzels Forlag.
- Jakobsen, J. (2009). Den krænkede religion: Habermas, Honneth og profetens turban. *Etikk i praksis (trykt utg.)*, 3(1).
- Jerome, L., & Starkey, H. (2022). Developing children's agency within a children's rights education framework: 10 propositions. *Education 3-13*, 50(4), 439–451. <https://doi.org/10.1080/03004279.2022.2052233>
- Jónsson, H., Thastum, M., Arendt, K., & Juul-Sørensen, M. (2015). Group cognitive behavioural treatment of youth anxiety in community based clinical practice: Clinical significance and benchmarking against efficacy. *Journal of Anxiety Disorders*, 35, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.06.009>
- Jørgensen, C. R., Kjølbye, M. & Møhl, B. (2017). Psykoterapi. I: E. Simonsen & B. Møhl (red.). *Grundbog i Psykiatri* (2. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, L. & Thastum, M. (2017). Behandling af børn med angst - "Cool kids". *Maanedsskrift for Almen Praksis*, (9), 1-9. <https://www.maanedsskriftet.dk/files/pdf/11868.pdf>
- Kaasbøll, J. & Brøndbo, P. H. (2023). *Kunnskapsoppsummering og klassifisering av tiltaket: Cool Kids* (1. utg.). <https://doi.org/10.7557/25.7289>
- Kampmann, J. (1998). *Børneperspektiv og børn som informanter*. Arbejdsnotat nr. 1, udarbejdet for Børnerådet.
- Kendall, P. C. (1982). Individual versus group cognitive-behavioral self-control training: 1-Year follow-up. *Behavior Therapy*, 13(2), 241–247. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(82\)80068-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(82)80068-3)

- Kristiansen, S. (2012). Etiske udfordringer ved deltagende observation. I: M. Pedersen, J. Klitmøller og K. Nielsen (red.). *Deltagerobservation. En metode til undersøgelse af psykologiske fænomener*. Hans Reitzels Forlag.
- Kutrovátz, K. (2017). Conducting qualitative interviews with children – methodological and ethical challenges. *Corvinus Journal of Sociology and Social Policy*, 8(2), 65–88. <https://doi.org/10.14267/cjssp.2017.02.04>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview. Introduktion til et håndværk*. København: Hans Reitzels Forlag. Kapitel 1, 2, 4, 6, 8, 10 & 15.
- Langergaard, L. L. & Sørensen, A. (2015). Kritisk teori. I: M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Red.). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (pp. 251-286). København: Hans Reitzels Forlag (3. udgave).
- LeDoux, J. E. (2014). Coming to terms with fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences - PNAS*, 111(8), 2871–2878. <https://doi.org/10.1073/pnas.1400335111>
- Lundkvist-Houndoumadi, I., & Thastum, M. (2013a). A “Cool Kids” Cognitive-Behavioral Therapy Group for Youth with Anxiety Disorders: Part 1, The Case of Erik. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(2), 122–178. <https://doi.org/10.14713/pcsp.v9i2.1817>
- Lundkvist-Houndoumadi, I., & Thastum, M. (2013b). A “Cool Kids” Cognitive-Behavioral Therapy Group for Youth with Anxiety Disorders: Part 2, Analysis of the Process and Outcome of Responders Versus Nonresponders. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(2), 179–274. <https://doi.org/10.14713/pcsp.v9i2.1818>
- Lundkvist-Houndoumadi, I., Thastum, M. & Nielsen, K. (2016). Parents' difficulties as co-therapists in CBT among non-responding youths with anxiety disorders: Parent and therapist experiences. *Clinical Child Psychology & Psychiatry*, 21(3), 477-490. <https://doi.org/10.1177/1359104515615641>
- Macquarie University (n.d.). *Cool Kids child and adolescent anxiety program*. Hentet

fra: <https://www.mq.edu.au/research/our-research/research-quality-impact-and-engagement/research-impact-stories/cool-kids-child-and-adolescent-anxiety-program>

Madsen, M. B. (2023a). *CEBU - Om vores forskning*. Hentet fra:

<https://psy.au.dk/cebu/om-vores-forskning>

Marks, I. fM., & Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders. *Ethology and Sociobiology*, 15(5), 247–261.

[https://doi.org/10.1016/0162-3095\(94\)90002-7](https://doi.org/10.1016/0162-3095(94)90002-7)

Matthews, S. A. (2007). A Window on the ‘New’ Sociology of Childhood, *Sociology Compass*, 1/1, 322–334.

Matthiesen, N. (2018). Control and Responsibility: Taking a Closer Look at the Work of Ensuring Well-Being in Neoliberal schools. *Integrative Psychology and Behavioral Science*. 52(3), 438-448.

Matthiesen, N. (2020). A question of access: metaphors of the field. *Ethnography and Education*, 15:1, 1-16, <https://doi.org/10.1080/17457823.2018.1493696>

Mychailyszyn, M. P. (2017). “Cool” Youth: A Systematic Review and Comprehensive Meta-Analytic Synthesis of Data From the Cool Kids Family of Intervention Programs. *Canadian Psychology = Psychologie Canadienne*, 58(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/cap0000101>

Nielsen, H. K. (2020). Kritisk teori. I: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red.). *Kvalitative Metoder. En grundbog*. 3. ed. Hans Reitzels Forlag.

Nielsen, K. & Tanggaard, L. (2018). *Pædagogisk psykologi – en grundbog* (2. udgave). Samfundslitteratur. Kapitel 4.

Nørgaard, B. (2005). Axel Honneth og en teori om anerkendelse. *Tidsskrift for social-pædagogik* (pp. 63-70).

Paulus, D.J., Hayes-Skelton, S.A., & Norton, P.J. (2015). There’s no ‘I’ in GCBT: Identifying predictors of group-level outcome in transdiagnostic group cognitive-behavioral therapy for anxiety. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 19(2), 63–76. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1037/gdn0000023>

Pedersen, C.M. (2023). Angstlidelser i ICD-11. *AngstAvisen, Angstforeningen*, nr. 81, pp. 4-7.

- Pedersen, M. (2012). Triangulær validering – Samspillet mellem deltagerobservationer og kvalitative interview. I: M. Pedersen, J. Klitmøller og K. Nielsen (red.). *Deltagerobservation. En metode til undersøgelse af psykologiske fænomener*. Hans Reitzels Forlag.
- Pereira, A. I., Muris, P., Mendonça, D., Barros, L., Goes, A. R., & Marques, T. (2016). Parental involvement in cognitive-behavioral intervention for anxious children: Parents' in-session and out-session activities and their relationship with treatment outcome. *Child Psychiatry and Human Development*, 47(1), 113–123. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s10578-015-0549-8>
- Perini, S. J., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2013). “Cool Kids” in Denmark: Commentary on a Cognitive-Behavioral Therapy Group for Anxious Youth. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(3), 359–370.
<https://doi.org/10.14713/pcsp.v9i3.1828>
- Podell, J. L., Kendall, P. C., Gosch, E. A., Compton, S. N., March, J. S., Albano, A.-M., Rynn, M. A., Walkup, J. T., Sherrill, J. T., Ginsburg, G. S., Keeton, C. P., Birmaher, B., & Piacentini, J. C. (2013). Therapist Factors and Outcomes in CBT for Anxiety in Youth. *Professional Psychology, Research and Practice*, 44(2), 89–98. <https://doi.org/10.1037/a0031700>
- Prasko, J., Kamaradova, D., Grambal, A., Vrbova, K., Jelenova, D., Sigmundova, Z., & Latalova, K. (2012). W02-02 - Effects of group cognitive behavioral therapy with anxiety disorders. *European Psychiatry*, Volume 27, Supplement 1.
- Price, J. S. (2013). An Evolutionary Perspective on Anxiety and Anxiety Disorders. In: F. Durbano (2013). *New Insights into Anxiety Disorders* (F. Durbano, Ed.). IntechOpen.
- Psykiatrifonden (2023). *Tal og Fakta om psykisk sygdom i Danmark*. Hentet fra: https://psykiatrifonden.dk/files/media/document/Tal_og_fakta_om_psykisk_sygdom_i_Danmark_2023.pdf
- Rapee, R. M., Lyneham, H. J., Hudson, J. L., Wuthrich, V. M., Kangas, M., Schniering, C. A. & Wignall, A. (2019). *Chilled Anxiety Program*, 2nd Edition. Centre for Emotional Health, Macquarie University: Sydney. Oversat til dansk.
- Reynolds, S. A., Clark, S., Smith, H., Langdon, P. E., Payne, R., Bowers, G., Norton,

- E., & McIlwham, H. (2013). Randomized Controlled Trial of Parent-Enhanced CBT Compared With Individual CBT for Obsessive-Compulsive Disorder in Young People. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(6), 1021–1026. <https://doi.org/10.1037/a0034429>
- Rosenberg, N. K., Mørch, M. M., & Arendt, M. (2012). Kognitiv adfærdsterapi – teori og metoder. I: M. Arendt & N. K. Rosenberg, N.K. (red). *Kognitiv Terapi – Nyeste Udvikling*. Hans Reitzels Forlag.
- Roulston, K., & Halpin, S. (2022). *Designing qualitative research using interview data*. (Vols. 1-2). SAGE Publications Ltd.
<https://doi.org/10.4135/9781529770278>
- Sachs, M. E., Kaplan, J., & Habibi, A. (2019). Echoing the emotions of others: empathy is related to how adults and children map emotion onto the body. *Cognition and Emotion*, 33(8), 1639–1654.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1591938>
- Salloum, A., Crawford, E. A., Lewin, A. B., & Storch, E. A. (2015). Consumers' and providers' perceptions of utilizing a computer-assisted cognitive behavioral therapy for childhood anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(1), 11. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1017/S1352465813000647>
- Shaw, R.L. (2019). Conducting literature reviews. In: M. Forrester (Ed.), *Doing qualitative research in psychology: a practical guide* (pp. 78-96) (2nd edition). SAGE.
- Shechtman, Z., & Kiezel, A. (2016). Why do people prefer individual therapy over group therapy? *International Journal of Group Psychotherapy*, 66(4), 571–591.
- Silverman, W. K., Rey, Y., Marin, C. E., Boutris, P., Jaccard, J., & Pettit, J. W. (2023). Boundaries on Parent Involvement in Their Child's Anxiety Cognitive-Behavioral-Treatment Outcome: Parent Reinforcement and Relationship Behaviors Moderate Outcome. *Clinical Psychological Science*.
<https://doi.org/10.1177/21677026231209331>
- Sirkko, R., Kyrönlampi, T., & Puroila, A. M. (2019). Children's Agency: Opportunities and Constraints. *International Journal of Early Childhood*, 51:283–300.
<https://doi.org/10.1007/s13158-019-00252-5>

- Sommer, D., Samuelsson, I.P., & Hundeide, K. (2010). *Child Perspectives and Children's Perspectives in Theory and Practice*. Springer, Dordrecht. Introduction: Child perspectives and children's perspectives – The Scandinavian context (pp. 1-23).
- Spradley, J.P. (2012). James P. Spradley – Deltagerobservation (på dansk v. Bjørn Nake). I: M. Pedersen, J. Klitmøller og K. Nielsen (red.). *Deltagerobservation. En metode til undersøgelse af psykologiske fænomener*. Hans Reitzels Forlag.
- Stanek, H. (2024). *Kommuner har en stor opgave i at oprette lettere behandling af børn og unge i psykisk mistrivsel*. Hentet fra: <https://www.folkeskolen.dk/bor-neliv-kl-ppr/kommuner-har-en-stor-opgave-i-at-oprette-lettere-behandling-af-born-og-unge-i-psykisk-mistrivsel/4758719>
- Sugarman, J. (2015). Neoliberalism and Psychological Ethics. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. Vol. 35 (2), 103-116.
- Sundhedsministeriet (2022). *Aftale om en 10-årsplan for psykiatrien og mental sundhed*. Hentet fra: https://sum.dk/Media/637998818153312977/Psykiatriaf-tale_2022_FinalVersion.pdf
- Svarrer, T. (2012). Tilbage til livet – om stilladserende samtaler og tavlebrug. *Fokus på familien*, 40(3), 218–237. <https://doi.org/10.18261/ISSN0807-7487-2012-03-04>
- Szulevicz, T. (2020). Deltagerobservation. In: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.). *Kvalitative Metoder. En grundbog*. 3. ed. Hans Reitzels Forlag.
- Söchting, I. (2014). *Cognitive behavioral group therapy: challenges and opportunities*. Wiley-Blackwell. Introduction & chapter 1.
- Tanggaard, L. (2012). Validitet i forbindelse med deltagerobservationer. I: M. Pedersen, J. Klitmøller og K. Nielsen (red.). *Deltagerobservation. En metode til undersøgelse af psykologiske fænomener*. Hans Reitzels Forlag.
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2020). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In: Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.). *Kvalitative Metoder. En grundbog*. 3. ed. Hans Reitzels Forlag.
- Testmann, L. (2018). Konflikt og fællesskab blandt børn i skolen – perspektiver på

- inklusion. I: C. Højholt & D. Kousholt (Eds.), *Konflikter om børns skoleliv* (pp.172- 197). København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Thastum, M. (2018). Angstlidelser hos børn. *Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift*, Bind 55, Nr. 1, pp. 6-19.
- Thastum, M. & Lundkvist-Houndoumadi, I. (2013). "Cool Kids" in Denmark: Continuing Reflections on a Cognitive-Behavioral Therapy Group for Anxious Youth. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(3), 371-381.
- Thastum, M., Lundkvist-Houndoumadi, I., Arendt, K.B., Stjerneklar, S., & Fishman, D.B. (2017). "Cool kids/chilled adolescents": Cognitive-behavioral therapy for youth with anxiety disorders in Denmark. In: Fishman, D. B., Messer, S. B., Edwards, D. J. A & Dattilio, F. M. (Eds.). *Case studies within psychotherapy trials: Integrating qualitative and quantitative methods* (pp. 39–107). Oxford University Press.
- Thulin, U., Svirsky, L., Serlachius, E., Andersson, G., & Öst, L.-G. (2014). The Effect of Parent Involvement in the Treatment of Anxiety Disorders in Children: A Meta-Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(3), 185–200. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.923928>
- Tobon, J. I., Eichstedt, J. A., Wolfe, V. V., Phoenix, E., Brisebois, S., Zayed, R. S., & Harris, K. E. (2011). Group cognitive-behavioral therapy for anxiety in a clinic setting: Does child involvement predict outcome? *Behavior Therapy*, 42(2), 306–322. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1016/j.beth.2010.08.008>
- UVM (2020). *Inspirationsoversigt – Metoder til implementering af lettere behandling*. Hentet fra: <https://www.uvm.dk/-/media/filer/uvm/puljer-priser-udbud/pdf20/jun/200618-bilag-2--inspirationsoversigt.pdf>
- VIVE (2018). *Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel – en vidensoversigt*. Hentet fra: <https://www.vive.dk/da/udgivelser/forebyggende-indsatser-til-unge-i-psykisk-mistrivsel-3vy3m9xy/>
- VIVE (2022). *Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2022*. Hentet fra: <https://www.vive.dk/da/udgivelser/boern-og-unge-i-danmark-velfaerd-og-trivsel-2022-0xgg53xk/>
- Walczak, M., Esbjørn, B. H., Breinholst, S., & Reinholdt-Dunne, M. L. (2017). Paren-

- tal involvement in cognitive behavior therapy for children with anxiety disorders: 3-year follow-up. *Child Psychiatry and Human Development*, 48(3), 444–454. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s10578-016-0671-2>
- Walkerdine, V. (2009). Developmental psychology and the study of childhood. In: M.J. Kehily (Ed.), *An Introduction to Childhood Studies* (2. Ed.). Open University Press (pp. 112-123).
- Waters, A. M., Groth, T. A., Purkis, H., & Alston-knox, C. (2018). Predicting outcomes for anxious children receiving group cognitive-behavioural therapy: Does the type of anxiety diagnosis make a difference? *Clinical Psychologist*, 22(3), 344–354. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1111/cp.12128>
- Wei, C., & Kendall, P. C. (2014). Parental involvement: Contribution to childhood anxiety and its treatment. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(4), 319–339. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1007/s10567-014-0170-6>
- WHO (n.d.). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD)*. Hentet fra: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>
- Willig, R. (2009). Axel Honneth - kamp om anerkendelse. In: M. Hansen (2009). *50 samfundstænkere*. Gyldendal.
- Wolters, L. H., Ball, J., Brezinka, V., Bus, M., Huyser, C., & Utens, E. (2021). Brief intensive cognitive behavioral therapy for children and adolescents with OCD: Two international pilot studies. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 29, 1–7. <https://doi-org.zorac.aub.aau.dk/10.1016/j.jocrd.2021.100645>
- Workman, L., & Reader, W. (2015). *Evolution and Behavior* (1st ed.). Routledge. Chapter 8. <https://doi.org/10.4324/9781315726403>