

# Det som gør en forskel

Forældre og børns feed back til forskningsforsøget  
Mind My Mind



Version 5

Charlotte Bredahl Jacobsen

Juni 2019

## Indhold

<b>Indledning</b> .....	3
Data .....	3
Metode .....	4
<b>Et behandlingsforsøg set med forældreøjne</b> .....	5
<b>At søge om hjælp til sit barn</b> .....	6
<b>Ventetid og ansøgningsfrister</b> .....	7
<b>Organiseringen af hjælp</b> .....	8
<b>Hvad kendetegner hjælp som virker?</b> .....	10
Mind My Mind træning opleves som en virksom indsats .....	10
Hvad virker indsatsen på? .....	12
Er Mind My Mind træning bedre end kommunernes sædvanlige tilbud? .....	12
<b>Hvad virker ikke – barrierer for en effektiv indsats</b> .....	14
Match mellem metode og barn .....	14
Match mellem indsats og barnets udfordringer .....	14
Familiens forhold .....	15
<b>Når barnet skal støttes i at få det lærte i brug</b> .....	17
I Familien .....	17
I skolen .....	17
I omverdenen generelt .....	19
<b>Forældre-ønsker til en fremtidig indsats</b> .....	21
Tilpasning til familiens forhold .....	21
Mere involvering af hele familien .....	21
Opmærksomhed på de langvarige udfordringer .....	22
Mere samarbejde med skolen .....	22
Støtte til at formidle og forklare sig .....	22
Styrket adgang til hjælp i kommunen .....	23
<b>Det, som gør en forskel</b> .....	23

## Indledning

---

Fra 2017 til 2019 har lige omkring 400 familier deltaget i en stort forskningsforsøg, som afprøver og tester effekten af et 13 ugers træningsforløb, hvorigennem børn i skolealderen lærer at mestre angst og depressive symptomer og forældre til børn og unge med adfærdsvanskeligheder lærer metoder til at mindske konflikter og øge det positive samvær med deres barn.

Forskningsforsøget er designet som et lodtrækningsforsøg, hvilket betyder, at halvdelen har modtaget den såkaldte Mind My Mind træning, mens den anden halvdel har modtaget de tilbud, som børn med symptomer på angst, depression eller adfærdsvanskeligheder normalt får i deres kommune.

Børnene og deres forældre er gennem forsøget blevet fulgt tæt med en lang række spørgeskemaer, så man kan vurdere og sammenligne effekten af henholdsvis Mind My Mind træning og det sædvanlige tilbud i kommunen. Med denne rapport supplerer vi den viden med forældre og børns erfaringer og refleksioner.

Gennem en række kvalitative enkelt interviews og gruppe-interviews med forældre, som har deltaget i forsøgets intervention eller sammenligningsgruppe, søger denne rapport svar på følgende spørgsmål:

- Hvad oplever forældre, at der skal til, når deres børn er i mistrivsel og de har brug for hjælp?
- Hvordan har de oplevet forsøget?
- Hvad oplever familierne selv har været virksomt?
- Og baseret på deres erfaringer med at deltage i forsøget, hvad er så deres ønsker til en fremtidig indsats for børn og unge med symptomer på angst, depression eller adfærdsvanskeligheder?

Med den viden kan Mind My Mind træning tilpasses og udbredes til alle landets kommuner, hvis tilbuddet viser sig at være effektivt. Og med den viden kan man tilpasse og tilrettelægge andre tilbud til børn og unge.

### Data

I foråret 2018 og foråret 2019 blev forældre, som havde afsluttet forsøgsperioden og besvaret alle spørgeskemaerne inviteret til at deltage i et gruppeinterview. I alt 30 forældre sagde ja tak, heraf 20, som havde deltaget i interventionsgruppen og fået Mind My Mind træning og 10, som havde deltaget i sammenligningsgruppen og modtaget kommunens sædvanlige tilbud. I en enkelt familie deltog både mor og far i interviewet. I et andet enkelt-interview deltog et barn. Således samler interviewene erfaringer fra i alt 30 børns forløb gennem forsøgsperioden. Børnene har i overvejende grad haft problemer med angst eller ængstelighed, men også børn med depressive symptomer og børn med adfærdsvanskeligheder har deltaget.

## Deltagere i alt: 30 forældre, 30 børn

Det sædvanlige tilbud 2 Fædre 8 mødre	I MMM træning 2 fædre 13 mødre 1 barn	I MMM forældretræning 3 fædre 1 mor	Børn i forsøget 14 drenge 16 piger	Gennemsnitsalderen for børnene er 10,8. Børnene er fra 6 til 15 år gamle, men med en meget stor koncentration af børn omkring 10 år
---	--	---	--	---

## Metode

Med den fænomenologiske tilgang er data blevet indhentet med stort fokus på deltagernes egne beskrivelser af deres livsverdener. Data er indhentet gennem interviewguides, som er semistrukturerede og designet efter forskernes forforståelser af aspekter af informanternes deltagelse i forsøget, som kan være betydningsfulde begivenheder for informanterne. Samtidig har interviewene skullet være åbne nok til at opdage begivenheder, som har været betydningsfulde for deltagerne, men har været usynlige for forskerne hidtil. Derfor har en stor del af interviewene foregået som en samtale, der i lige så høj grad har bevæget sig fremad gennem deltagernes interne dialog, som gennem forskernes foruddefinerede spørgsmål.

Interviewene blev transskriberet, kodet og analyseret. Nærværende rapport trækker her fra den viden, som er særlig relevant for udbredelse af fremtidige tilbud til børn og unge med symptomer på angst, depression og adfærdsvanskeligheder.

## Et behandlingsforsøg set med forældreøjne

---

I informationsmaterialet til forældre om Mind My Mind, beskrives forsøget som et aktivt tilvalg for forældre, som er villige til at forsøge sig med noget andet end det tilbud, de ellers modtager. Ved at indgå i forskningsforsøget vælger forældrene at overlade valget mellem to alternativer, som i princippet kan være lige gode – vi ved det ikke – til en vilkårlig lodtrækning.

Forældrene, som har deltaget i Mind My Mind forsøget, oplever imidlertid virkeligheden lidt anderledes. De beskriver Mind My Mind som en kærkommen og efterspurgt mulighed for at få hjælp i en kommunal virkelighed med ganske få – hvis nogen – tilbud. Mange har i flere år sagt ja til det, som kommunen nu tilbød – hvis de tilbød noget – fordi der ikke var alternativer.

Det betyder, at forældre, der har meldt sig til Mind My Mind, gennemgående ikke har gjort det ud fra overvejelser over, om det er det rigtige for dem. Men for at gøre noget.

Da de gennemgår visitationen til Mind My Mind forsøget, bliver de imidlertid glædelig overraskede over den måde de og deres børn tages alvorligt og lyttes på. Og det giver både forældre og børn håb om hjælp, der vil gøre en forskel.

Forældrene, hvis børn modtager Mind My Mind træning, er gennemgående taknemmelige for den hjælp, de har fået.

*Altså den der med at blive lyttet til! Altså det gjorde simpelthen så ondt i ens moderhjerter! Jeg var ved at komme til at hyle derude, fordi jeg tænkte: ej, det var da fantastisk, at der sad én der, der faktisk – hvor min søn følte sig lyttet til og han snakkede – og han er rigtig god til at sætte ord på. Så fornemmelsen af, at da man gik derfra fra den første samtale: Yes! Bare vi kommer med i det her! Og det gjorde vi så ikke. Men selve den første samtale, den synes jeg var rigtig fin. Og min søn var meget åben over for det, og følte sig godt tilpas og var helt høj over det og fortalte klasselæreren det. Altså han var meget stolt over at være med (mor til dreng i sammenligningsgruppen).*

Forældrene i sammenligningsgruppen er til gengæld frustrerede. Nogle var skeptiske overfor den hjælp man kan få i kommunen i forvejen. "Det sædvanlige tilbud er jo bare det tilbud, som vi allerede er blevet afvist fra en gang", som en mor udtrykte det. Andre har haft sat deres lid til, at der var et relevant tilbud i kommunen til deres barn, som kommunen kunne finde frem til, når forsøget havde afdækket barnets behov. De forældre beskriver forløbet i sammenligningsgruppen med ord som at blive 'slyttet' eller blive 'svigtet'. De er vrede. Det er der en række grunde til, som handler om den måde hjælp tilbydes i kommunerne generelt, og som også er sivet ned i Mind My Mind forsøget på trods af projektets forsøg på at styrke den kommunale indsats i forsøgsperioden. For at forstå forældrenes oplevelse bedre, vender vi os indledningsvist mod den rejse, som forældre begiver sig ud på, når de søger om hjælp til deres børn.

## At søge om hjælp til sit barn

---

25 ud af 30 forældre har søgt ind i Mind My Mind forsøget på foranledning af udfordringer, som har stået på i op til flere år og efter at have efterlyst hjælp via skolen eller PPR tilsvarende længe.

En mor beskriver den lange søgen efter hjælp som en rutsjebanetur. Man søger, håber, sætter sin lid til, at NU får ens barn hjælp. Så får man afslag, og ryger helt ned, så søger man noget nyt, håber, tænker nu er den der. Så får man afslag igen. Hun beskriver det at søge Mind My Mind, som at sætte sig på vognen og tage en tur mere i rutsjebanen. Det er følelsesmæssigt hårdt for hele familien.

*Vi har længe haft søgt efter noget, og når vi så endelig har fundet noget og fået noget, så har det ligesom været for sent, og det samme har vi følt lidt her (Far i forældretræning)*

Udfordringen er, forklarer hun, at barnet involveres hver gang. Barnet skal interviewes, undersøges, besvare skemaer og får stillet hjælp i udsigt, som så ikke bliver til noget, eller er så sporadisk, at barnet ikke mærker det. Udfordringen er også, som en anden mor beskriver det, at man kun har et begrænset antal skud i bøssen. Når de er skudt af, har barnet ikke længere tillid og motivation til at deltage i noget, der kan afhjælpe problemet. For dem var Mind My Mind 'det sidste skud i bøssen'.

*Hvis du ikke kom med i Mind My Mind, så skulle du ind til en vurderende samtale om, hvad er problemet, hvad er behovet, og hvad kan vi så tilbyde. Og det er så tungt og dræbende at være forældre i det, for man er så magtesløs og man bliver så hudløs, når man ser sit barn have det så dårligt, og man prøver at banke på nogle forskellige døre uden at vide, om det er den rigtige dør at banke på. Og det der med at ens barn skal åbnes op hver gang. Man har altså kun x antal skud i bøssen. Så stopper det (Mor til pige i Mind My Mind træning).*

De interviewede forældre har været stædige i deres søgen efter hjælp til deres børn, men de tydeliggør også, at der kommer et punkt, hvor man stopper med at søge i det offentlige regi efter hjælp. De forældre, som Mind My Mind forsøget har mødt, er de forældre, som stadig har været der, hvor de har efterspurgt hjælp i det kommunale system til deres børn.

## Ventetid og ansøgningsfrister

---

Forældrenes skepsis overfor kommunale tilbud er i høj grad knyttet til ventetid. De beskriver generelt den tid de venter på hjælp fra kommunen som urimelig og lang. Meget af tiden venter de på at kunne søge om at få et tilbud, fordi man kun kan søge fx Cool Kids på bestemte tidspunkter af året.

Den måde at vente på kommer til at ligne det, der sker for nogle i sidste del af Mind My Mind forsøgsperioden, idet nogle kommuner fortæller forældre om Mind My Mind, når de henvender sig, men samtidig fortæller, at næste tilmelding først er om 5 til 8 måneder. I mellemtiden får de familier ikke hjælp fra kommunen. Flere søger privat psykolog i perioden, fordi de ikke kan vente så længe. For de familier, som havner i det sædvanlige kommunale tilbud, fortsætter ventetiden på den anden side af visitationen til projektet. De skal i gang med at vente på nye ansøgningsfrister til tilbud – hvis der er relevante tilbud i deres kommune.

*” Vi fik besked ret hurtigt efter, at vi havde fået det kommunale tilbud, og så startede bøvlet. Vi fik at vide, at vi ikke fik Mind My Mind og så blev vi anbefalet at kontakte kommunen, fordi de skal jo anbefale kommunens normale tilbud. Så ringede jeg til kommunen og forklarede, hvad vi havde gjort og vi var blevet anbefalet at ringe til dem, og de var helt blanke. De anede ikke hvad Mind My Mind var. De havde aldrig hørt om det, og jeg kunne ikke ringe og bestille noget. 'Nej, det kan jeg måske ikke helt', sagde jeg. 'Prøv og hør, I har et tilbud, det står på ForældreIntra, det ser sådan ud, og jeg er af psykologen, blevet anbefalet at ringe hertil og sige at min søn er kommet i den pulje, der hedder det kommunale tilbud, og de foreslår, at han skal have nogle gruppesamtaler'. Så endte vi med at blive en lille smule utilfredse med hinanden (griner), og så sagde vi farvel. Så ringede hun så et par dage senere og sagde, at nu havde hun fundet ud af, hvad det var det handlede om, det der Mind My Mind, og at øhm, så spurgte hun, nej, det blev så latterligt, fordi det blev noget med at lave en underretning på din søn, for ellers så kunne hun ikke gøre noget. Jamen så må jeg jo underrette det. Jeg er bekymret for min søn. Så kunne hun gøre noget, når det stod, at der var nogen, der var bekymret for ham. Så blev vi skrevet op til, at han skulle gå i en angstgruppe. Det tror jeg nok er sket i oktober, forestiller jeg mig. Og da vi så nærmede os jul, og jeg ikke havde hørt noget, så ringede jeg og spurgte, 'sker der noget?'. Det gjorde der ikke, vi skulle prøve at ringe igen engang i januar, og det gjorde jeg så i januar, og så sagde hun: 'der sker ingenting, fordi din søn er den eneste, der står på venteliste'. Jeg tænkte, det er alligevel mærkeligt, når man kører et projekt, man skulle tro, at der var flere. 'Så der kommer ikke til at ske noget på den front', sagde hun så” (Mor i sammenligningsgruppen).*

For forsøget har ventetiderne betydet, at kun en enkelt familie af de ti i sammenligningsgruppen har gennemført et kommunalt tilbud (5X familieterapi) i forsøgsperioden. Ser man fremad, er den væsentlige læring, at tilbud i almen drift må

organiseres uden ansøgningsfrister, men således at hjælpen kan gives betimeligt, og på en måde, hvor alle børn bliver grebet og får hjælp med det samme – også hvis de får afslag på det, som de umiddelbart er henvist til som det første valg.

*”De kunne også sige at de ville anbefale at man samtidig søgte noget andet for det tilfælde, at man ikke kom med i det første man søgte. Og sige at glipper det der, så har vi noget andet der griber jer. Det burde de kunne sige” (mor i sammenligningsgruppen)*

Det som gør en forskel – forældre og børns feed back til forskningsforsøget Mind My Mind

## Organiseringen af hjælp

---

Med et forældreperspektiv får vi ikke en dyb organisatorisk indsigt i de kommunale ydelser, men vi får et billede af, hvad som gør en forskel for familier, når de søger hjælp. Det billede, som tegner sig, giver anledning til en anbefaling om at gentænke den måde hjælp tilbydes disse familier.

Hvis man gennemgår hvad forældrene fortæller, at de har modtaget af hjælp inden Mind My Mind fra kommunen, så tegner der sig et billede af, at mange faktisk HAR haft dialog og møder med PPR. Flere børn er blevet testet og flere forældre har haft opsøgt anonym rådgivning eller haft møder på skolen eller med sundhedsplejersken. Alligevel siger forældrene, at der ikke har været hjælp at få. Tilsvarende beskriver de fleste forældre, som modtager kommunens sædvanlige tilbud i forsøgsperioden, dialoger og møder og en del er i kommet i gang med et struktureret tilbud efter forsøgsperioden. Samtidig beskriver de sig selv som dem, der ikke har fået hjælp og kommunen som et sted, det ikke nytter at søge hjælp fra.

Der ser ud til at være nogle gennemgående årsager til det.

- For det første har det stor betydning, at forældrene har svært ved at få adgang. De oplever, at de bliver holdt væk og at det bliver holdt hemmeligt for dem, hvad der findes i kommunen af tilbud og hvad de har ret til. Det gælder både før Mind My Mind forsøget og undervejs.

*"Man får dårlig information, så man har ikke et ordentligt grundlag at søge på. Det synes jeg er utilgiveligt. Man kender ikke de tilbud, der er... Det burde være sådan, at kommunen sagde 'kommunen har de her tilbud, og så burde der være en, som sad og rådgav og sagde, hvad de synes lyder som om det ville være godt at søge for en'" (mor til pige i sammenligningsgruppen).*

- Det er svært at få fat i den rigtige person på kommunen, og den udbredte praksis med at give hovednummeret til kommunen fremfor navn og telefonnummer til en person, man kan kontakte, gør det endnu sværere.

*"Hvis jeg nu havde vidst lidt mere om, hvad det var for et slags tilbud. Hvis jeg vidste, okay du skal ringe til, for det første et navn, det er dejligt konkret for mig, fordi hvis jeg får at vide, at jeg skal ringe til kommunen, så tænker jeg bare, 'ejjj' (opgivende lyd), 'det kan jeg ikke overskue'" (far til dreng i sammenligningsgruppen).*



- Flere har oplevet, at de skal lave en underretning på deres barn for at få kommunen i tale. Det opleves stærkt provokerende. Nogle oplever, at der bliver sat spørgsmålstejn ved deres forældrekompetence, som det første, når de henvender sig. Og så bakker de selv hurtigt ud.

*"Første gang, da jeg fandt ud af der var noget galt og jeg ringer til en familierapeut i PPR, så siger hun, nu tager I på sommerferie og så må vi se, og så må du få noget samtale med skolen, hvis du stadig tror der er noget, men det kan jo være at I bare skal have ro på. Og så ringer jeg til hende igen efter sommerferien, og så siger hun, at man ikke bare kan få sådan en netværkssamtale på skolen. Så sagde jeg, hør her, jeg ved ingenting om det her, jeg ved bare, at der er noget, der er helt galt. Øhm. Nåh, ja, men nu skulle jeg jo nok også bare tage det roligt, og så sagde hun: 'ja, nu skal vi jo også lige have beroliget moren (Suk)'. Så sagde jeg: 'Ved du hvad, det er helt fint, jeg snakker bare selv med skolen, det er ok'. . (Suk). Bakke bakke bakke, fordi lige så snart de begynder at se på mig som en midlertidig sindssyg eller et eller andet, så ved jeg godt, så skal jeg ikke være der" (mor til pige i MMM træning om sit første møde med kommunen – et år inden Mind My Mind).*

- Kortvarige tilbud, som udbydes i projektforsøg for så at lukke ned igen opleves som en barriere for kontinuitet i støtten til barnet. Har man fået et tilbud, men er problemet ikke løst, afløses tilbuddet ikke af andre former for støtte. Og så står familierne igen uden hjælp.

*"Man står lidt i ingenmandsland igen, for på nogle måder går det, men samtidig er det bare en knivsæg vi går på og nu slutter 9. klasse og jah, hvad så? Man står der, jeg synes det er svært at være forældre, for hvad findes der af muligheder, og der er ligesom lukket ned for boks 1,2 og 3 i vores kommune. Der var også noget ungerådgivning som også var noget puljemidler to år, som de havde fået op og køre, og så lukker det ned. Alt efter hvad de får puljemidler til, så lukker de ned og åbner op. Man savner noget der er fast og vedvarende" (mor til pige i MMM træning om situationen nu, hvor Mind My Mind er afsluttet).*

*"Når kommunen får viden om en familie, der har det svært, så må vi ikke bare sejle rundt i vores egen sø på den måde, hverken før eller efter Mind My Mind" (mor til dreng i sammenligningsgruppen).*

- Sidst men ikke mindst oplever forældrene en praksis, hvor mange gerne vil give gode råd, men ingen vil tage bolden og selv hjælpe familien og barnet.

Således har kommunerne et adgangsproblem og et kontinuitetsproblem, som giver forældre mistillid – og i nogle tilfælde afholder dem fra at opsøge hjælp til deres børn.

Forældre og børns håb og tillid til den hjælp, de modtager, er i sig selv faktorer med betydning for effekten af indsatsen. Uanset om man fremtidigt ønsker at udbrede Mind My Mind eller andre terapeutiske indsatser for børn, synes det derfor væsentligt for succesen at arbejde på adgangen til hjælp, dvs. en hurtigere indsats og en bedre opfølgning, hvis problemet fortsætter, såvel som det image, som kommunale tilbud har fået.

## Hvad kendetegner hjælp som virker?

---

Forsøgsdeltagerne tilbyder en vigtig forståelse for, hvilke elementer i tilbud til at afhjælpe symptomer på angst, depression og adfærdsforstyrrelser, som er særlig betydningsfulde. De giver indsigt i det særlig værdifulde i det, som Mind My Mind træningen kan give. De tilbyder billeder på, hvad Mind My Mind træning virker på. Og de viser, hvor der er elementer i kommunens sædvanlige tilbud, som gør en positiv forskel.

### Mind My Mind træning opleves som en virksom indsats

Generelt oplever forældrene gode effekter af Mind My Mind træningen. Nogle dog mere end andre. Hvor nogle oplever problemet så godt som løst, beskriver andre forældre i interventionsgruppen, at deres børn er på vej, men at der endnu er langt til målet. Enkelte oplever effekter, men er i tvivl om, hvor meget der kan tilskrives Mind My Mind træningen.

Overordnet beskriver deltagerne fire kategorier af virksomme elementer:

- At få konkrete redskaber og hjælpeværktøjer
- At få anerkendt problemet og få viden om det gennem visitationen
- En særlig relation til terapeut, træner eller behandler
- Støtte til og evne til at holde fast og træne intensivt

Dette projekt møder forældre, som har søgt hjælp og afprøvet gode råd og teknikker allerede inden de møder Mind My Mind i forsøget på at hjælpe deres børn. I Mind My Mind møder de en række teknikker og tankegange, som mange af dem har mødt før. Det er ikke nyt for dem. Men Mind My Mind giver dem fire væsentlige ting:

#### 1: En hjælper som stiller sig sammen med dem

Mind My Mind giver forældrene følelsen af, at der er nogle, som træder til og hjælper dem. De står ikke alene med problemet længere. De fleste beskriver en virkelighed, hvor man som forældre får gode råd til, hvad man selv kan gøre, når man beder kommunen om hjælp. Med Mind My Mind får de en hjælper, der stiller sig sammen med dem for at løse problemet. Og det gør en afgørende forskel.

Oplevelsen starter allerede ved visitationen, hvor familierne oplever at blive lyttet til og taget alvorligt og hvor de gennem spørgeskemaerne får en dybere indsigt i, hvordan deres barn har det. At far og mor får samme viden om deres barns udfordringer og tanker, beskriver forældrene også som meget virkningsfuldt. Viden om barnets udfordringer er virksomt, fordi det gør det muligt at kommunikere med hinanden og med hjælpere.

Følelsen af at få en hjælper, som stiller sig sammen med familien, fortsætter undervejs gennem mødet med Mind My Mind trænere, der opleves som empatiske, gode til at tale med børnene og til at se de voksne, og som bidrager med gode redskaber.

#### 2: En guide som mindsker forældrenes usikkerhed og skaber retning

Samtidig får forældrene i Mind My Mind en træner, som guider dem igennem junglen af gode ting, man kan gøre for sit barn, og hjælper dem til at holde fast i det, de er i gang med. På den måde får det, de gør som forældre, en retning og usikkerheden i, om de som forældre gør det rigtige, mindskes.

*"I og med, at man ligesom var inde i varmen, at det var hvert fald bedre end før, hvor at man famlede rundt i blinde og skød med spredehagl over det hele og så håbede, at et eller andet ville virke... For før havde man ikke rigtig noget at kunne lægge det i, man havde bare en hel masse frustrationer og hvad så? Hvad gør jeg? Jeg prøver? Det virker ikke? Og man blev mere og mere irriteret både på sig selv og også på barnet".*

*Interviewer: "Du kalder det at komme ind i varmen at være i Mind My Mind?"*

*"Ja, for så var der ligesom nogle til at tage hånd om os. Og vi fik nogle ting, vi skulle prøve. Altså det hjalp jo ikke med et samme, men man vidste, at hun havde nok nogle ideer til et eller andet. Hvis ikke hun kunne hjælpe, så kunne hun nok guide os videre til et eller andet. Nu var der et eller andet, nu skete der noget" (mor til dreng i MMM træning).*

### 3: En kognitiv tænkning

Dertil lærer Mind My Mind forældrene en kognitiv tænkning, som de kan bruge til at hjælpe deres børn. Den depression, som mor beskriver som skoleudløst, kan hun selv lette ved at skabe positivt samvær og

*"Vi tænker rigtig tit lidt i billeder, og det der billede, man ser for sig, hvor drengen har et problem, men vi skal lige se; er der noget vi kan pille ved udenom, som giver ham ro på? Som gør, at han måske slapper mere af? Eller et eller andet. Det er lidt det, vi har gjort igennem Mind My Mind. Så det er rigtig rigtig godt!" (Mor i forældretræning)*

træne glade ting i hjemmet. En barns uhåndterlige vrede kan dæmpes med det øgede selvværd, som kommer af at have faste pligter og et fast ugeskema.

### 4: Øvelser og støtte i at få trænet undervejs

Sidst men ikke mindst tilbyder MMM en række øvelser, og støtte-ark, som hjælper familierne til at holde fast i at træne i dagligdagen undervejs i træningsforløbet – og som giver dem noget at falde tilbage på, hvis problemerne opstår igen.

*[Arkene] er jo livlinen, eller hvad man kan sige. Det man falder tilbage på. Vi har visuelt taget nogle af arkene frem. Vi har fx brugt cirkelmodellen meget, også lidt med detektiv-beviset. Der har vi taget den frem visuelt og skrevet og gjort og så videre. Men jeg kan godt mærke, at nu bliver den tit ikke taget frem, men vi taler om den. Så vi bruger den bare mundtligt, når vi sidder sammen og taler sammen, og hvis der har været et eller andet der er gået skævt eller i baglås, så taler vi sammen om den, selvom den ikke visuelt er fremme. Men mappen ligger rimelig let tilgængeligt, og det tror jeg da også den bliver ved med at være det næste stykke tid" (Mor til dreng i MMM træning)*

På den måde synes Mind My Mind at være både en teknik, en støtte, der tager hånd om dem og en væsentlig guide i en jungle af gode råd. Den kombination synes samlet at give de fleste af forældrene oplevelsen af at have deltaget i en virksom indsats.

### Hvad virker indsatsen på?

Når forældrene fortæller om effekter af Mind My Mind træningen, fortæller de typisk om langt bredere problemstillinger end det specifikke topproblem, som de har haft defineret ved forsøgets start.

De beskriver effekter på, hvad børnene tør. For eksempel at gå ned og købe en is selv på tanken, selv cykle hjem til en legekammerat, eller hoppe i trampolin.

De beskriver børn med mere mod til at komme i skole. Om end nogle af dem kommer i skole nu, men fortsat ikke trives i skolen.

De beskriver børn som igen vil noget, og som begynder at se kammerater.

De beskriver effekter på børnenes humør.

De beskriver børn, som kan sætte ord på nu og børn, der godt ved, at de kan (også selvom de får tilbagefald).

Men de fortæller også længe om effekter på familien. Om forældrepar, som er blevet styrket i deres samarbejde omkring deres barn, om aftensmåltider med bedre stemning og færre skænderier mellem søskende, færre konflikter mellem mor og barn og om skiftet fra rollen som 'sur mor' til 'støttende mor'.

Uanset om forældrene er skilt eller gift beskriver de en større gensidig forståelse og støtte omkring arbejdet med at være forældre for et barn, som har det svært.

Det væsentligste er måske, at her ikke er tale om enkelteffekter, men om igangsætning af positive spiraler, der trækker mere godt med sig. Mind My Mind beskrives som givende børnene det skub, der får dem i gang med en positiv udvikling.

*"Hun udfordrede sig selv og begyndte at være sammen med de andre i frikvarterne, og bare det, at hun var sammen med de andre, gjorde, at de andre blev trygge ved hende, og så slapper de mere af i hendes selskab og er mere åbne overfor hende. Så klassen har ændret sig, deres forhold til hende har ændret sig" (mor til pige i Mind My Mind træning).*

### Er Mind My Mind træning bedre end kommunernes sædvanlige tilbud?

Det spørgsmål er svært at svare på, idet familierne har ventet på hjælp i størstedelen af forsøgsperioden, og frem for alt er frustrerede. Deres beskrivelser af de indsatser, som har været sat i gang for nogle børn, kan dog give en indikation på, hvad som er virksomt i de sædvanlige kommunale tilbud.

Tilbud om fem gange anonym rådgivning til forældre opleves som virksomt i en kommune, hvor det tilbydes med det samme, når familien henvender sig. I en anden kommune opleves det som ligegyldigt. Familien savner konkrete redskaber, støtte og opfølgning.

*"Konceptet med anonym rådgivning, det er da det eneste som virker. At man kan ringe ud og sige, jeg har et problem, kan I hjælpe mig, og så siger de, ja, det kan vi godt, hvornår kan du komme? Det kan man da bruge til noget!" (Mor til pige i sammenligningsgruppen).*

Tilbud om et forløb med familierådgivning har været meget effektivt for en familie, som fik det tilbudt i forsøgsperioden. I en anden kommune møder vi en mor, som har fået bevilliget en familiepakke, men uden helt at vide, hvad den indeholder. Og pakken er ikke sat i værk. De venter.

Nogle forældre har fået tilbudt en selvhjælpsbog og en opfølgende samtale. Det opleves ikke som en hjælp.

*”Vi var der hvor der skulle gøres noget. Og hvis der ikke kommer nogen, så går vi selv i gang med noget, for man kunne ikke holde ud at være hjemme hos os. Men det vi selv har prøvet har været med til at gøre det dårligere. Fordi det skabte mere usikkerhed. Det kan godt være, at jeg har læst, at man skal lave et skema over dagens opgaver eller et eller andet, men hvad så, når det ikke holder? Så er det ligesom mig igen, der ligesom er den faglige og står bag det her lille hjemmelavede forsøg, og hvad skal jeg så gøre, når det ikke holder? Det kan godt være man har lavet det der skema, men så røg det væk lidt, for det virkede ikke rigtigt, og så kommer min søn selv i tanke om, at der var noget med et skema og tager det op af skuffen, og så gælder det stadigvæk. Eller gør det? For nu var vi måske gået i gang med noget andet. Det er som om, vi har prøvet nogle ting, som ikke virker og nogle ting som virker, men det gør mig bare ikke rigtig klogere” (Mor til dreng i sammenligningsgruppen).*

Det opleves som hjælpsomt med inklusionspædagoger, som familien samarbejder med om at få skolevægende børn op til og ind i skolen. Dog uden at det i sig selv løser problemet.

Mange forældre har søgt hjælp i privat regi. Nogle af dem oplever nogen effekt af de tiltag, som har været i perioden, herunder effekter af private samtaleforløb. Nogle forældre har opsøgt alternative terapier som hypnoterapi, der opleves at styrke barnets selvtillid, selvværd og mod på at kaste sig ud i ting, og kraniosakralmassage, massage, akupunktur, børneyoga og mindfulness, der fremhæves som gode til at løsne op for barnets spændinger, men igen uden at det i sig selv er nok til at løse problemerne.

Læringen for den fremadrettede indsats synes at være, at forældre har brug for en støtte til at holde fast i det, de forsøger, at de har brug for hjælp, som sættes i værk med det samme, og sidst men ikke mindst, har forældrene brug for, at de kan se, hvad tilbuddene indeholder.

## Hvad virker ikke – barrierer for en effektiv indsats

---

På tværs af familier, som har modtaget Mind My træning og familier, der har modtaget kommunens sædvanlige tilbud, finder man tre grunde til, at de tilbud de får, ender med ikke at have så god en effekt, som forældrene kunne ønske sig. De handler om:

- Matchet mellem metode og barn
- Matchet mellem indsatsens mål og barnets udfordringer
- Familiens muligheder, tid og overskud til at træne og indlære

### Match mellem metode og barn

Overordnet fortæller forældrene om børn, der har været særdeles glade for Mind My Mind træningen, og som har taget øvelser og redskaber til sig. Flere forældre priser også Mind My Mind trænerens evner til at finde de redskaber frem, som er relevante for deres børn. Man skal dog være opmærksom på at matche metoden til det enkelte barn.

Det interviewede barn gør således opmærksom på, at den massive skriftlighed i redskaberne kan være et problem for nogle børn. Som ordblind var det en barrierer for ham.

*”jeg er ordblind og så er jeg ikke så begejstret for at skrive. Og så alle de der papirer! Det har ikke været motiverende nok til mig, for jeg er ikke god til at stave ... så det har alt sammen bare været noget, hvor jeg har tænkt, at det er ikke mig, der skal skrive så, hvis jeg skal lave det. For hvis jeg selv skal finde sådan et frem og jeg skal skrive, så vil det tage mig lang tid, fordi jeg sidder i timevis” (Dreng i MMM træning).*

En pige har givet sin mor en seddel med til interviewet med hendes vigtigste pointer. Også hun pointerer vigtigheden af praktisk træning (til behandling af social angst), som hun godt kunne have brugt mere af, og at der måske var lige vel mange skemaer involveret.

En mor fortæller, at hendes barn oplever, at Mind My Mind ikke hjælper tilstrækkeligt, fordi det hjælper hende til at have det anderledes, men ikke hjælper hende til at forstå, hvorfor hun får det, som hun får det (mor til pige i MMM træning).

På den måde pointerer børnene vigtigheden af, at træningen tilpasses det enkelte barn.

### Match mellem indsats og barnets udfordringer

En anden årsag til, at den optimale effekt ikke opnås, findes – ifølge forældrene – i et skævt match mellem tilbuddet og barnets udfordringer. Flere har oplevet, at barnets hovedproblem var relateret til skolen og det ikke blev adresseret. For nogle har det løst problemet, at barnet gennem Mind My Mind træning har fået redskaber til at tackle deres angst og det har haft en positiv indvirkning i skolen. For andre er skoleproblemerne stadig uløste. En har oplevet, at angsten var af en karakter, som ikke matchede Mind My Mind træningen (angst relateret til mors sygdom). To større piger meldes til forsøget, fordi forældrene er bekymrede for de valg, de træffer. Kan de se, hvad der er rigtigt og forkert? Begge piger har begrænset udbytte af Mind My Mind.

*En mor fortæller, at fem gange anonym forælderådgivning har rykket rigtig meget [for forældrene] og var meget professionelt. Datterens problem er dog uløst, da det ligger i skolen og hverken skolen eller datteren selv har været inddraget.*

Det som gør en forskel – forældre og børns feed back til forskningsforsøget Mind My Mind

Mind My Mind træning er designet til at kunne matche og tilpasses de problemstillinger, som er væsentligst for barnet. Forældrenes feed back tydeliggør behovet for at fastholde – og måske styrke – arbejdet med til stadighed at tilpasse træningen til barnets udfordringer.

## Familiens forhold

Familiens forhold synes at være afgørende for, hvordan Mind My Mind gennemføres.

De interviewede forældre taler meget om betydningen af at være sammen om indsatsen som forældre. De fortæller om, hvordan det er hårdt for hele familien og parforholdet, når barnet lider, og de efterlyser mere fokus på den samlede families behov. Forældrene beskriver træningssessioner, hvor barnet ikke har deltaget, som meget vigtige for dem.

Det er kendetegnene for dem, som beskriver den største oplevede effekt, at de lever i kernefamilier. Det er samtidig familier, hvor en af parterne har et meget fleksibelt arbejde, arbejder deltid eller ikke arbejder. Det er familier, som i beskrivelserne af deres forløb lægger stor vægt på, at de har været sammen om forløbet som familie og som par, og som beskriver det helt essentielle i, at en af forældrene har haft tiden til at træne med barnet og deltage i Mind My Mind sessionerne. De beskriver en periode med en intens indsats og hårdt arbejde for dem alle. En indsats som har båret brugt og fået dem langt videre end de havde forventet.<sup>1</sup>

De fraskilte forældre har en række beskrivelser af, hvordan hjemmetræning og det at overføre det lærte fra Mind My Mind træningen til familien besværliggøres af, at barnet lever noget af sit liv med den anden forældre.

De forældre, hvor begge parter arbejder fuld tid, beskriver en mere distanceret forældrerirolle i forhold til barnets træning.

Både forældre, som har lykket med at få trænet meget, og forældre som ikke har, ser en tydelig forbindelse mellem effekten af interventionen og øvelser, der skal laves hjemme mellem træningssessionerne, hvilket er en vigtig del af Mind My Mind træningsprogrammet. Alt imens forældrene pointerer, at de værdsætter den

meget konkrete tilgang, så er det også svært for dem at få hjemmearbejdet til at passe ind og give mening i hverdagen. For nogle har det været meget tidskrævende og en stor mundfuld at træne samtidig med at arbejde og andre børn skal passes. Enkelte har involveret søskende aktivt i træningen. Søskendes alder og relation synes dog afgørende for, om det er en løsning, der giver mening for familien.

De ældre børns forældre beskriver det som vanskeligt at finde tid at træne med en teenager, som sjældent er hjemme. Men også at det er meget effektivt, når store børn selv formår at tage ansvar for egen hjemmetræning.

*”Vi har gjort det med de andre børn, de har kørt med. Ikke så voldsomt som med Carla, men sådan lige på sidelinjen. De bobler der, så har de udfyldt dem, og det her pointsystem, som vi kører, det har vi så kørt med dem alle tre. Der skulle ikke være særbehandling af Carla, så derfor har vi taget de andre med. Carla skulle ikke have lige så mange point som de andre skulle, for der er nu engang de problemer der er, så hun skulle måske kun have to point, og de andre skulle have tre eller fire point. Det har også hjulpet på forståelsen hos de andre... Det var nemmest for os sådan, for min kone, når hun stod med det alene, så er det svært at lave de her ting med Carla alene, for hvad skal hun så gøre med de andre imens?” (Far i forældretræning).*

<sup>1</sup> To forældre i sammenligningsgruppen har oplevet stor effekt. Den ene har fået et MMM lignende forløb blot efter forsøgets afslutning, den anden familierådgivning. Deres familie og arbejdsforhold er magen til de familier i Mind My Mind træningsgruppen, der oplever størst effekt.

På den måde tydeliggør forældrene, at belastningen ved hjemmearbejde både afhænger af antallet af børn i familien, antallet af forældre, forældrenes jobsituation og barnets indstilling. Derfor er MMM trænerens evne til at finde et niveau, som matcher familiens situation og ressourcer, væsentlig.



## Når barnet skal støttes i at få det lærte i brug

---

Som forældre til børn i Mind My Mind træning har man en væsentlig opgave med at støtte børnene i at få det, som læres i træningen, ud og gøre en forskel i børnenes liv, og i det liv er familien og skolen helt centrale.

### I Familien

Forældre, som har deltaget i Mind My Mind træning føler sig generelt godt støttet i at bringe det, der læres, hjem i familiens dagligdag. Det hjælper dem at deltage i hele seancen eller et kvarter til slut i træningen, ligesom det hjælper at få konkrete øvelser med hjem, som skal trænes til næste gang. Flere efterlyser dog, at de som forældre klædes bedre på med viden om kognitiv behandling, for eksempel gennem noget introduktion for forældre som optakt til træningen.

Fraskilte forældre beskriver sig dog som udfordrede af programmet. De oplever det som en udfordring at problemerne tager sig forskelligt ud i de to hjem og at det er udfordrende at give viden videre til den anden forældre om, hvad der er lært og hvad der skal trænes undervejs.

En mor efterlyser noget skriftligt at støtte sig op ad i overdragelsen af viden. En anden mor forklarer, hvordan det som trænes hjemme, bliver brudt op, hver gang barnet flytter over til den anden forældre.

*” Man når måske lige at komme i gang med et eller andet, og så er det skiftedag, og man kan prøve at videregive det, men det er ikke sikkert, at det bliver forstået eller fulgt op, og så taber man det ligesom igen”... Det er altså virkelig svært at køre et terapiforløb, når man er skilt og barnet skifter og der er forskellige familier og så mange platforme, hvorfra der kommer larm ind på senderen” (Mor til Pige i MMM træning).*

Alt i alt synes det væsentligt for familierne, at deres behov for støtte til at kunne støtte deres børn indtænkes i den fremadrettede indsats. Specifikt for skilte familier bliver det væsentligt at indtænke en form for fleksibilitet, som tager højde for, at børnene bor i to forskellige hjem, som problemerne tager sig forskelligt ud i, og som tager højde for, at den tid familien har til at træne med barnet i hjemmet afbrydes hver uge.

### I skolen

For de interviewede er samarbejdet med skolen et centralt omdrejningspunkt. De fortæller at:

- Skolen spiller en stor rolle i barnets udfordringer
- Den spiller en afgørende rolle i barnets adgang til hjælp fra kommunen
- Den spiller en til tider overraskende lille rolle i Mind My Mind forløbet, alt imens forældrene tillægger samarbejdet med skolen og skolens indsats for barnets trivsel en meget stor betydning

### Skolerelaterede udfordringer

26 ud af 30 interviewede beskriver mistrivsel i skolen. Det handler om mistrivselsproblemer relateret til skolens struktur og i særdeleshed til lærerskift og lokationsskift. Dertil beskriver nogle forældre en skolemistrivsel, der starter som en faglig udfordring, men over årene udvikler sig til en situation, hvor barnet mistrives og får symptomer på angst og depression. Flere beskriver børn med angst for at komme i skole/skolevægring, for nogle relateret til en separationsangst. Andre har børn, som i det stille ikke trives i skolen, og endnu andre har udad reagerende adfærd eller går fra skolen, når det bliver for meget. Derfor er

Det som gør en forskel – forældre og børns feed back til forskningsforsøget Mind My Mind

det heller ikke mærkeligt, at fortællingerne om barnets udfordringer og vej til hjælp har skolen som omdrejningspunkt.

Forældrene beskriver det som afgørende om og hvad skolen ser i barnets udfordringer. Ser de en pige, der sidder stille, når resten larmer, uden at bekymre sig mere om det? Ser de en dreng, som er ulydig og obsternasig eller en dreng med angst for lukkede døre og for ikke at gøre tingene godt nok? Ser de en pige, som ikke laver sine ting, eller en pige på kanten af et sammenbrud med stress og depression?

### **Skolen er afgørende for adgang til hjælp**

Skolens måde at handle på er tilsvarende afgørende. Hører de, hvad forældrenes bekymringer er? Er de hurtige til at handle? Og sætter de noget i værk, eller dør initiativer til handling enten på skolelederens bord eller i koordinationen mellem PPR og skole?

### **Skole-hjem samarbejdet er vigtigt – og ikke ret omfattende**

Nogle forældre oplever et tæt samarbejde med skolen. De forældre oplever samarbejdet som afgørende for deres barns bedring gennem forsøgsperioden. Samtidig beskrives skolens indsats som en hjælp og aflastning for familien. Men de fleste møder to væsentlige barrierer for, at de kan hjælpe barnet med at få det, som trænes i Mind My Mind ind i børnenes skoleliv:

- Det første er skolens indstilling til barnet – at skolen ikke ser problemet
- Det andet er oplevelsen af, at skolerne er så pressede og ømskindede, at man helst ikke skal bede dem om noget eller involvere dem ret meget. Og så nøjes forældrene med at informere minimalt, hvis overhovedet, om at deres barn deltager i Mind My Mind træning.

Således beskriver kun få et intensivt samarbejde med skolen. Overraskende mange forældre – også til børn i skolevægring – beskriver samarbejdet som begrænsende sig til få dialoger – som de som forældre er initiativtagere til.

På trods af, at flere klasselærere har anbefalet familierne at se på Mind My Mind, og alle skoler har udfyldt spørgeskemaer til forsøget, så har langt de fleste ikke haft skole-hjem dialoger sidenhen om Mind My Mind forløbet, barnets træning eller udvikling hen imod trivsel.

I tråd hermed har træningen sjældent foregået på skolen, på trods af at det er der, de største udfordringer har ligget for en stor del af børnene. Hvor det har været nødvendigt at træne på skolen, har forældrene gjort det. Således har forældre trænet deres barn i at gå hen til skolen, at sidde nogle timer i skolen med forældredeltagelse, eller trænet barnet i at lukke døre på skolen. Alle forældre beskriver det som en meget opslidende opgave at træne på skolen.

*”Det var svært at få skolen til at forstå alvoren i det, så vi var nødt til at tage psykologen med derop. Og Så fik de også øjnene op for det. Psykologen fortæller hvordan min datter har det. Det kan være svært for en lærer at forstå at et barn har stres og er på grænsen til en depression. Og hvad det vil sige. Og hvordan det påvirker barnet og hun så også hele tiden bliver punket med hvorfor har du ikke lavet dine lektier og hvorfor har du ikke spidsede blyanter og husket dit gymnastiktøj... Og hun fik forklaret rigtig fint at min datter er et barn, der gerne vil gøre alle tilfredse, men hun magter det simpelthen ikke... Psykologen sagde til skolen, at for det første skulle de give hende noget mere plads, For det andet skulle de lytte til hende, og når hun sagde at hun ikke orkede eller kunne mere, så skulle hun have lov at gå for sig selv, måske gå en tur på en time. Der gik det op for dem, hvor alvorligt det faktisk var, og det var rigtig godt” (mor til pige i MMM træning).*

Enkelte forældre har, på bagkant af Mind My Mind træningsperioden søgt at viderebringe Mind My Mind redskaber og tankegange til lærerne på skolen. En mor er eksempelvis i gang med at formulere en trappetige-indsats til sin datter, for at få datteren til at blive mere tryk ved at sige noget i engelsk timerne, og hun vil involvere engelsklæreren i det. En anden mor drømmer om at viderebringe flere redskaber, viden om angst og tankesættet til klassens lærere.

*”Skolen har været støttende og hjælpende på hvad de nu kunne og så her til sidst i MMM fik jeg en genial ide, syntes jeg, fordi skolen de ved jo ikke hvad det er at gå i MMM; lærerne ved ingenting, så de ved ikke hvad det er min datter går igennem, så jeg spurgte om vi kunne få lov at fremlægge det for dem og vise dem de her redskaber, og jeg spurgte på MMM om vi måtte det, for der var også lidt hemmelighedskræmmeri omkring det, kunne jeg fornemme, ikke, men det sagde psykologen ja til, og det var da en god ide, og lærerne var helt vilde, de ville virkelig gerne, for der sidder jo nogen derude som har brug for hjælp” (Mor til pige i MMM træning).*

Alt i alt peger forældrene på, at de har behov for støtte, hvis de skal kunne støtte deres barn i at få det de lærer i Mind My Mind træningen op i skolen, og de efterlyser at Mind My Mind støtter op om et stærkere samarbejde med skolen.

### I omverdenen generelt

Mind My Mind projektet har i udgangspunktet ønsket at arbejde med børn, som ikke nødvendigvis har en diagnose, og forskerne har følgelig været meget bevidste om, ikke at bruge det sprog, der almindeligvis bruges om diagnoser og behandling. De har således talt om tegn og symptomer frem for diagnoser, og om Mind My Mind træning fremfor terapi. Ud fra en nysgerrighed for, hvad det har haft af betydning for familierne, er de interviewede blevet spurgt til, hvordan mennesker i deres omkreds har reageret.

Helt overordnet oplever både forældre og barn, at omverden har reageret positivt, når de har fortalt om barnets/familiens udfordringer og deres behov for hjælp gennem Mind My Mind. Bedsteforældre har hjulpet til, så enderne har mødtes. De nærmeste har dog samtidig ofte været dem, der har haft sværest ved at forstå, når de har fået at vide, at barnet har angst eller depression og brug for hjælp.

Kolleger har været forstående. Generelt tror forældrene på åbenhed. De oplever det som positivt i deres eget liv at være det, og de tror på, at flere vil hjælpe og støtte deres børn, hvis de ved mere.

Barnet fortæller, at kammeraterne i skolen har haft en fin forståelse af, hvordan de skulle reagere.

*”De ved det også alle sammen. De tager det meget stille og roligt. Hvis de ser, jeg sidder i den sofa, så er det ikke noget med, at de kommer over. De går bare forbi, for de kan se, at det har jeg brug for. De siger bare godmorgen og går videre. De tager det stille og roligt. Når de så kan mærke, at jeg er inde igen, så er det bare som det plejer og så kan jeg bare være sammen med dem.... Jeg gik jo tidligere fra skole, når jeg skulle afsted, så de vidste alle sammen, at når jeg gik tidligere, så var det fordi, at jeg skulle til psykolog. Det var også det, jeg sagde, at jeg skulle... De har ikke rigtig sagt noget til det... De har bare taget det, som jeg også synes, de skulle. Nu kommer de over, som de plejer, for nu har jeg mindre brug for, at de bare lader mig være” (dreng i MMM træning).*

Nogle forældre beretter om forstående lærere og skoleledere. Andre begræder den manglende forståelse. Samlet mener de dog, at der gennem de senere år er kommet langt større accept og tolerance overfor psykiske udfordringer og en større viden i samfundet. De har forskellige erfaringer med, hvordan man skal forklare om sit barns udfordringer til klassens forældre, men generelt opleves det som en nødvendighed at forklare deres børns adfærd overfor kammeraternes forældre.

Nogle børn har (ifølge forældrene) fortalt frit i skolen, at de skulle til Mind My Mind og derfor skulle have tidligere fri. Andre har bedt om, at det blev holdt skjult, hvad de skulle afsted til.

En del forældre har børn, som har bakset med, hvad og hvordan de skulle fortælle om deres problemer til klassekammerater. Det handler i forældrenes perspektiv om, hvorvidt barnet har:

- Ord til at forklare sig
- Viden om, at der er mange andre i samme båd.
- Bekymringer over, hvordan andre opfatter dem
- Opfattet det som en privat ting (gælder for de ældste i gruppen)

Nogle børn selvstigmatiserer. *"Psykologer er for de sindssyge ude på mors arbejde på psykiatrisk afdeling"*. Derfor ser nogle forældre det som en fordel, at Mind My Mind er noget man har kunnet 'gå til', ligesom man kan gå til alt muligt andet. Af samme årsag har nogle af dem bevidst undladt at kalde træneren for en psykolog. For andre forældre og deres børn har det været underordnet, og de har brugt begrebet at gå til psykolog.

Nogle børn har oplevet det som positivt, at lærerne har fortalt klassen om deres problemer. For andre har det ikke været ok. Havde læreren spurgt barnet om lov, havde barnet sagt nej.

Alt i alt synes tabu og stigma relateret til psykisk sygdom ikke at udgøre nogen barriere for udbredelse af Mind My Mind. Interviewene peger dog på et behov for at børnene støttes i, hvordan de skal forklare sig overfor omverdenen og i særdeleshed i skolen, ligesom det er vigtigt for forældrene at kunne finde måder at forklare udfordringerne til klassens forældre. Det har været betydende at få ord til at forklare sig gennem Mind My Mind visitationen og forløbene. Samtidig er det et fokusområde, som godt kunne udvides.

## Forældre-ønsker til en fremtidig indsats

---

De interviewede forældre er enige om, at de ønsker Mind My Mind eller en tilsvarende indsats som del af det faste tilbud i deres kommune fremadrettet.

I den forbindelse peger de, gennem deres beskrivelser og anbefalinger, på nogle forhold som er vigtige at tage højde for i tilrettelæggelsen af den fremtidige indsats.

### Tilpasning til familiens forhold

Familier, som har deltaget i Mind My Mind træning, har nogle praktiske erfaringer med at indpasse indsatsen i dagliglivet, som er væsentlige at tage højde for i et fremtidigt tilbud. Generelt har forældrene været tilfredse med varigheden såvel som tid og sted for sessionerne. Deltagere, som oplever den største effekt, er meget tilfredse med de 13 gange Mind My Mind træning i et intensivt forløb, som på den måde var til at se en ende på, men samtidig langt nok til at få et solidt udbytte.

*Flere forældre har allerede inden MMM forløbet måttet lave drastiske ændringer i deres arbejdsliv, for at kunne tage vare på deres barn. En er eksempelvis deltidssygemeldt, mens en anden har sagt sit faste job op og tager vikarvagter for at skabe den tilstrækkelige fleksibilitet hjemme.*

Dog fremhæver forældrene transporttid til og fra træning som afgørende for, at de kan få hverdagen til at hænge sammen. Deltagelsen i Mind My Mind har krævet en stor fleksibilitet i

forhold til forældrenes arbejde. Der er et generelt behov for fleksibilitet i tider og træningsmængder, så det bliver realistisk både at deltage i sessionerne og gennemføre træningen hjemme – også i familier med kun en forælder, familier med flere børn og familier med forældre, der ikke har fleksible arbejdstider. For forældre, som ikke har den fleksibilitet i deres arbejdssituation, har det været en stor barriere, og de beder om, at man fremadrettet tænker over at have senere tider til de familier, hvis situation kræver det. Der er tilsvarende behov for at seancer kan udskydes ved sygdom, og mulighed for at udvide antallet af gange. Børn, som er længere tid om at skabe en tryk relation med deres Mind My Mind træner, vil ikke være nået i mål, når de 13 gange er slut, vurderer de.

### Mere involvering af hele familien

Når et barn deltager i Mind My Mind træning bliver hele familien påvirket. Søskendes behov og rolle i familien og måde at forstå de nye handlemønstre i familien er afgørende for hjemmetræningens succes.

Forældrene beskriver både stærke belastninger for dem som forældre og for parforholdet, og fortæller om, hvor meget det betyder for dem, når far og mor gennem Mind My Mind træningen får fælles forståelser for barnets udfordringer og bliver fælles om løsningen af dem. Forældrene efterlyser mere fokus på hele familien og dens sammenhængskraft og mere fokus på nødvendigheden af at forældre støttes i at støtte deres børn.

## Opmærksomhed på de langvarige udfordringer

En meget stor andel af familierne har haft børn med meget langvarige forløb, og en del har fortsat brug for hjælp. Flere beskriver barnets grundlæggende udfordringer som følgesvende for resten af livet og udfordringerne som havende et næsten kronisk præg. Det er væsentligt at være opmærksom på ved en udrulning, at det skaber særlige behov for opfølgning og adgang til hjælp fremadrettet også.

Derudover er det vanskeligt at fastholde nye vaner. Også derfor efterlyser forældrene mulighed for opfølgning.

*"Jeg kan da godt se, at hvis man har brug for noget mere hjælp, så er man jo lidt: "tak for denne gang. Det var skide godt I var med" og så står man der, hvad så? Hvem skal jeg så gå til, hvis det fortsætter?" (Mor til dreng i MMM træning)*

Forældrene peger på flere løsninger:

- En længere udfasning af forløbet i Mind My Mind efterfulgt af en booster 4-6 måneder efter. De sidste træningsgange behøver ikke ligge så tæt.
- Et egentligt efterforløb, som tilrettelægges efter den enkelte families behov, og med det formål at holde familien fast i de nye handlemønstre og måder at håndtere deres barns mentale udfordringer. For eksempel hver 3. eller 4. måned.
- En afrunding af Mind My Mind som tydeligt giver bolden videre til andre støttende instanser, der hvor barnet fortsat har behovet.

*"Vi skal nok være klar på, at han nok de næste mange år vil være sårbar, hvis der sker nogle store ting. Men ellers har vi håbet om, at han kan være sådan rimelig selvkørende, når hverdagen bare sådan flasker sig. Så vi skal lige stå klar med nettet, når vi ved, at der er noget stort i farvandet" (mor til dreng i MMM træning).*

## Mere samarbejde med skolen

Ved en fremtidig indsats vil det være væsentligt med en stærkere koordination og et tættere samarbejde om indsatsen og træningen med skolen. Forældrene peger på et behov for:

- At Mind My Mind træneren kan deltage i et møde med skolen, hvis skolen har svært ved at forstå barnets udfordringer
- At skolemiljøet tilpasses med særregler for barnet i den periode, hvor det er nødvendigt
- At lærerne får viden om angst, depression og de udfordringer, som de ikke får øje på i dag og ikke ved, hvordan de skal agere i forhold til.
- At den træning som barnet skal igennem, og som er relateret til skolen, kan foregå i tættere samarbejde med skolen
- Og sidst men ikke mindst, at det som foregår i Mind My Mind kan foregå sideløbende og koordineret med indsatser på skolen og at den samlede indsats søger at afhjælpe faktorer med betydning for barnets skolemistrivsel.

## Støtte til at formidle og forklare sig

Tabu og stigma relateret til psykisk sygdom synes ikke at udgøre nogen barriere for udbredelse af Mind My Mind, om end forældrene samtidig værdsætter den sprogbrug, der er omkring Mind My Mind træning.

Det som gør en forskel – forældre og børns feed back til forskningsforsøget Mind My Mind

Interviewene peger dog på et behov for at børnene støttes i, hvordan de skal forklare sig overfor omverdenen og i særdeleshed i skolen, ligesom det er vigtigt for forældrene at kunne finde måder at forklare udfordringerne til klassens forældre. Det har været betydende at få ord til at forklare sig gennem MMM visitationen og forløbene. Samtidig er det et fokusområde, som godt kunne udvides.

### Styrket adgang til hjælp i kommunen

Forældrene oplever adgangen til hjælp i kommunen som fuld af barrierer, og frem for alt venter de alt for længe på den. Det giver dem mistillid til tilbuddene og i nogle tilfælde afholder det dem fra at opsøge hjælp til deres børn. Forældre og børns håb og tillid til den hjælp, de modtager, er i sig selv faktorer med betydning for effekten af indsatsen. Uanset om man fremtidigt ønsker at udrulle Mind My Mind eller andre terapeutiske indsatser for børn, synes det derfor væsentligt for succesen at arbejde på nemmere og hurtigere adgang til hjælp – såvel som forældrenes tillid til den kommunale indsats.

### Det, som gør en forskel

---

De forældre, som lod sig interviewe, har vist, hvor vigtigt det er med en indsats, som sættes hurtigt i gang, som indledes med en tydelig anerkendelse og afdækning af barnets udfordringer, og igennem hvilken familien oplever at have en hjælper, der stiller sig sammen med dem for at løse udfordringerne fremfor alene at give gode råd til, hvad de selv kan gøre. Det, som gør en forskel, er det intensive og meget konkrete samarbejde mellem barn, terapeut og forældre om at bekæmpe angsten, tristheden eller den destruktive adfærd. Uanset om man fremadrettet vælger at indføre Mind My Mind eller alternative tilbud, er det en væsentlig pointe at holde for øje.