

I dialog med diagnosen

Om narrativ terapi med børn, unge og deres familier, når diagnosen er ADHD eller anden udviklingsforstyrrelse.

Medoplevelse Af Kirsten Børsting Mikkelsen

Med blanding af forundring og nysgerrighed stillede en kollega mig spørgsmålet: Hvordan kan du lave narrativ terapi med børn og unge, som har ADHD eller en anden udviklingsforstyrrelse? Er narrativ terapi ikke bare at lave en historie?

Det primære sigte med narrativ terapi er, at børn, unge og deres familier styrkes i deres følelse af *self-agency*. Self-agency betyder, at man har oplevelsen af at kunne handle ud fra egne livsprincipper. Et menneskes oplevelse af self-agency påvirkes i stress- og krisesituationer. Det gælder for børn, unge og deres familier, når de får diagnoser ind i livet. Diagnosen kan forhindre barnet i at bruge sine kompetencer, egenskaber m.m. Især når barnet ikke får ejerskab til diagnosen.

Med ejerskab mener jeg, at barnet forstår sig selv og får viden om, hvordan diagnosen kan udfordre barnet i hverdagslivets praksisser. ADHD'en kan fx udfordre barnets følelser, så det reagerer sort-hvidt. Omgivelserne reagerer i de situationer med at sige: "Åh, nu overreagerer han igen." Barnet overreagerer ikke – det er ADHD'en som gør det vanskeligt for barnet at justere sig følelsesmæssigt.

Flere børn får diagnoser uden at føle ejerskab til diagnosen. Konsekvensen er, at børnene oplever fremmedgørelse i relation til sig selv, til jævnaldrende og til familiemedlemmer. De føler sig anderledes, handicappede, syge og særlige. De følelser skaber skjul for de kompetencer, egenskaber og færdigheder, som børnene også har. Narrativ terapi kan hjælpe med at afdække de historier. Så barnets selvoplevelse igen bliver nuanceret – så familien igen kan se og høre nuancerne hos deres børn.

Målet er at gøre det godt –

Det handler om at se nuancerne. Børn, som har ejerskab til deres diagnose, accepterer sig selv, som de er. De har også forældre, som accepterer diagnosen og deres barn med diagnosen.

Narrativ terapi kan hjælpe med at skabe accept og give ejerskab. Der skabes alternative historier til de dominerende historier om at være handicappet, særlig og anderledes. De alternative historier eksisterer i relationerne til mennesker, som forstår, at der er særlige hensyn at tage. Når børnene og deres familier begynder i terapien, er alt et problem. Og barnet betragtes som et problem.

Narrativ terapi handler om at være i dialog med diagnosen. Forståelsesrammen er, at vi bevæger os imellem en essens – i dette eksempel ADHD eller en anden udviklingsforstyrrelse – og en eksistens – her: barnet med udviklingsforstyrrelsen. Børn, som ikke har ejerskab til diagnosen, mødes af omgivelserne ud fra en essenstænkning, og de forstår sig selv som en essens. De er diagnosen.

Det er denne essenstænkning, narrativ terapi gør op med. Narrativ teori og metode forstår mennesker i relationer. Vi er interesseret i eksistenstænkning. Det vil sige, at vi er nysgerrige efter barnets oplevelse af sin diagnose, de konkrete handlingsoplevelser i hverdagen, og hvordan barnet har det med disse handlinger.

I narrativ terapi får barnet medoplevelse. Oplevelser, erfaringer og behov kan udtrykkes, udvikles og livgøres i den terapeutiske relation. Børnene udvikler mestringsadfærd.

Viden om ADHD og andre udviklingsforstyrrelser fører til, at der kan stilles realistiske udviklingsmål op for barnet og realistiske succeskriterier for forældre, lærere og pædagoger.

Sidstnævnte er vigtigt. Der er altid et pædagogisk arbejde at tænke over, når vi arbejder med børn med ADHD eller en anden udviklingsforstyrrelse. De voksne bør stræbe efter at gøre det godt, ikke efter at fjerne udviklingsforstyrrelsen!

Kirsten Børsting Mikkelsen, *aut. cand.pæd.psych.*
Privat praksis & PPR Århus