

Landskonferanse for Sundhedsplejersker, Nyborg 02.05.2017:

FAMILIELIV; BØRN STRESSER SEG SYGE - Stressrelaterte tilstander



Trond H. Diseth
avdelingsoverlege, professor dr.med.
Seksjon for psykosomatikk og CL-barnpsykiatri,
Barneavdeling for nevrofag,
Barne- og ungdomsklinikken,
Oslo universitetssykehus Rikshospitalet

Stressrelaterte tilstander hos barn og unge; hvorfor viktig?



➤ Affiserer deres kroppslige; nevrobiologiske, følelsesmessige, adferdsmessige, kognitive og sosiale utvikling:
invalidiserende/vedvarende fysiske og psykiske helseproblem, skolefravær/-problem (lærevansker, «ADHD», drop-out), psykososial dysfunksjon, dårlig livskvalitet, familieproblem

...en invitasjon inn på Barneavdelingene...



STRESSRELATERTE TILSTANDER ("PSYKOSOMATISKE") HOS BARN OG UNGE



Elephantidae, Proboscidea

"The Blind Men and the Elephant"

Det hele barnet;

"Kunsten å ha flere perspektiv i hodet samtidig"



Syke barn og unge;

endring av sykdomspanorama

- ✓ 25-30%: Kontakt m/ sykehus
 - fra infeksjoner til livsløpssykdommer
- ✓ 15-18%: Kronisk somatisk syke
- ✓ 8-12%: Alvorlig kronisk sykdom
 - ✓ astma/allergi/eksem
 - ✓ ...
 - ✓ livsløps-sykdommer; "overleverne" (kreft 30-90%, transpl. 0-85%, premat. 300g)
 - 2-3x økt risiko for psykisk lidelse; 30-50%
- ✓ 10-15%: Stressrelaterte psykosomatiske tilstander



Det hele barnet; individet ("udelelig")



"Our children need change"

"Ja, tenke det, ønske det, ville det med,
... men gjøre det...!"

Peer Gynt, 3. akt, 1. scene

Psykosomatikk/CL-barnepsykiatri, OUS



FUNKSJON (1976-):

"Integrert del av OUS's totale tilbud øremerket alle barn og unge (0-18) innlagt for somatisk lidelse eller somatisk symptomatologi, og deres familier"

- Tverrfaglige pas.løp/team: kreft, medfødte misdannelser, syke nyfødte, hjerte-/lungesyke, transplantasjoner (hjerte, lunge, lever, nyre-),sammensatte "psykosomatiske" tilstander (second/third opinion)
- Verktøykasse: Helhetlig sykdomstilnærming; BIO-PSYKO-SOSIAL
- Nasjonal kompetansetjeneste for komplekse, alvorlige psykosomatiske tilstander hos barn og unge

DISPOSISJON

- ✓ Presentasjon
- ✓ Definisjoner
- ✓ Epidemiologi
- ✓ Generell forståelse; utredning og behandling;
 - Bio-Psyko-Sosial tilnærming
- ✓ Etiologi;
 - Det nevrobiologiske grunnlaget
- ✓ Parallelt med samfunnsutviklingen; konsekvenser for familie, barnehage og skole?
- ✓ Konklusjon

DEFINISJONER

Stressrelaterte (psykosomatiske) tilstander:

- I. Kroppslige symptomer uten tilstrekkelig organiske funn; dvs som ikke tilstrekkelig kan forklares anatomisk/fysiologisk ut fra dagens undersøkelsesmetodikk
- II. Kroppslige følger tilstander av å reagere fysisk på en psykologisk stressende situasjon, belastning, livshendelse, traume, katastrofe
- III. Somatisering, konversjon og dissosiering; "avspalting", som mekanisme

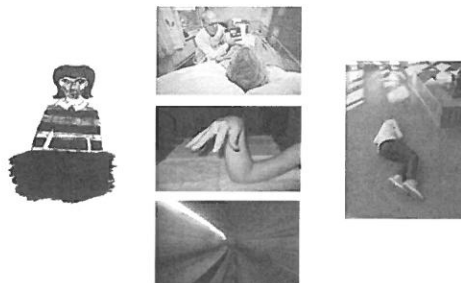
STRESSRELATERTE (PSYKOSOMATISKE) TILSTANDER HOS BARN OG UNGE

- ✓ **R62.8: Mistrivselssyndromet (NOFT)**
- ✓ **F98.0: Ikke organisk enurese**
- ✓ **F98.1: Ikke organisk enkoprese**
- ✓ **F48.0: Neurasteni ("kronisk utmattelsessyndrom")**
- ✓ **F45: Somatoforme tilstander**
 - F45.0: Somatiseringslidelse
 - F45.1: Udifferensiert somatoform lidelse (inkl. magesmerter/hodepine)
 - F45.2: Hypokondrisk lidelse
 - F45.3: Somatoform autonom dysfunksjon
 - F45.4: Vedvarende somatoform smertelidelse
- ✓ **F44: Dissosiative (konversjons-) tilstander**
 - F44.4: Dissosiative motoriske forstyrrelser
 - F44.5: Dissosiative krampetilstander ("pseudoseizures")
 - F44.6: Dissosiativ følelsesløshet og sanseutfall

STRESSRELATERTE (PSYKOSOMATISKE) TILSTANDER HOS BARN OG UNGE

- ✓
- ✓ **F48.0: Neurasteni** ("kronisk utmattelsessyndrom")
- ✓ **F45: Somatoforme tilstander**
 - inkludert magesmerter, hodepine, rygg/nakkesmerter
- ✓ **F44: Dissosiative (konversjons-) tilstander**
 - inkludert kramper, lammelse, blindhet, døvhets

Hva utgjør stresset?



Felles trekk

Utgangspunkt: Barns behov for basal trygghet; gjennom oversikt, forutsigbarhet, kontroll, er avgjørende for barns psykologiske utvikling

- ✓ **Situasjon:** Psykologisk stress som truer barnets behov for oversikt, forutsigbarhet, kontroll
- ✓ **Mekanisme:** Påkjenningen/stresset/traumet har overskredet barnets kapasitet til å skape mening og sammenheng; stresset blir uoverkommelig, uløselig; *somatisering, konversjon, dissosiasjon*
- **Resultat:** Kroppslig uttrykksform; "kroppens språk" når verbalt språk for følelser og belastninger mangler
- **Behandling:** "Oversette/ sette ord på ...; de kroppslige reaksjonene"

Hva er "stresset"?

Det utløsende "uoverkommelige/uløselige" stresset:

- ✓ Vanskelig skoletilpasning eller økte krav/forventninger utover barnets individuelle forutsetninger; ikke tilpasset alder/evner/utv.nivå/behov; både hjemme, skole, fritid
- ✓ Venner; -brudd/konflikt, utstøting/erting/mobbing (sosiale medier)
- ✓ Andre livshendelser; flytting, skoleskifte
- ✓ Familiær belastning; foreldrekonflikt, (truende) skilsmisse, foreldres sykdom/sykdomsadsferd
- ✓ Traumer; neglect, fysisk/emosjonell/sekseuell mishandling/overgrep (også vitne), behandlingstraumer
- Barnet utsettes for krav ikke tilpasset alder/utv.nivå eller evner
- Barnet innehar udekkede følelsesmessige behov; i nære relasjoner
- OBS: Predisponerende og opprettholdende faktorer

"Stressrelaterte helseplager"

Klipp fra media siste år.....

- ✓ Prestasjonskrav; skole/barnehage og fritid/sosialt
- ✓ Utstøting/mobbing
- ✓ Sosiale medier; "24-timers barna"
- ✓ Skilsmisse/fordeling/delt bosted
- ✓ Nye foreldregenerasjoner
- ✓ Helsekonsekvenser
- ✓ Bruk av smertestillende
- ✓ ...osv.

"Barnefokuset samfunnsutvikling" men på hvem sine premisser og ut fra hvem sine behov ?



EPIDEMIOLOGI

- ✓ Generelt: Hvert 10. barn/Norge, jenter>gutter, 1.linje-tjenesten 10-15%, barnepoliklinikker opptil 50%
- ✓ Ingen tall som konkret kan avkrefte eller bekrefte en reell økning senere år, men klinisk inntrykk;
 - RH: Økning siste 10 år; spesielt senere år (**400%/ 5år**), av henviste/innlagte barn med stressrelaterte tilstander; spesielt de mer alvorlige dissosiative konversjonstilstander
 - Økt forekomst vs. økt bevissthet hos henviser?

40.000, 13-16 år:

- Barn/unge har det bedre enn noen gang;
- ✓ Godt forhold venner/foreldre
 - ✓ Mer hjemme, økt skoletrivsel
 - ✓ Mer skoleflinke, veltilpassede, fremtidsrettede
 - ✓ Sunnere; bedre matvaner, mer fysisk trening
 - ✓ Mindre adferdsproblemer, mindre røyk/alkohol
- MEN**
- ✓ Mer psykiske plager (30%, jenter); depresjon, selvskadning
 - ✓ Dårligere selv-/kroppsbilde (40% slanker seg)
 - ✓ Mer søvnproblemer (6,5t)
 - ✓ Økt mobilbruk (93%; 83% smart-telefon); 2,5-4 t/dag på ulike sosiale medier; dramatisk økning siste 5 år; jenter>gutter
 - ✓ Økt bruk av smertestillende; 30%/daglig
 - ✓ Mer skolestress
 - ✓ Mer kroppslige helseplager



✓ Ungdata 2014:

30% av ungdom rapporterer ganske/velldig mye stress: "alt er et slit", spesielt jenter (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring; Nova)

✓ Hemil 1993/-97/-01/-05/-09/-13:

Økning (73% 10 år) i selvopplevde stressrelaterte helseplager blant norske 11-, 13- og 15-åringer; spesielt jenter (50% "stresset") (Senter for forskning om helsefremmende arbeid, miljø og livsstil; Hemil)



...en invitasjon inn på Barneavdelingene...



Men hva utgjør da «stresset» hos våre sykehusinnlagte barn?

RH: Gjennomgang av siste 5 års pasientjournaler:

➢ 1. Gjentatte emosjonelle/fysiske/seksuelle overgrep, vitne til familievold



Uforsonlig familie-/ foreldre-/ skilsmisse-/ fordelings-konflikt;

➢ 2. Uløselig lojalitetskonflikt



➢ Gutt, 12 år: "Jeg vet jo tilslutt ikke hvilket ben jeg skal stå på"

Familier med svært høyt ambisjonsnivå/ prestasjonskrav

➤ **3. Krav ikke tilpasset barnets evner/ nivå/ alder**



- **Gutt, 12 år:** "Jeg tror jeg ikke kommer til å savne familien i det hele tatt. Det blir jo så mye å gjøre der borte"
- **Mor:** "Jeg er ikke enig i ideen om at det i sporten skal være lek; jeg tror på at det skal gis et tilbud til toppene"

Skolens fokus på målstyring, kompetansemål, resultater; testkulturen

➤ **4. Krav ikke tilpasset barns behov**



- ✓ "De bare så hva jeg presterte, men de så ikke MEG".
- ✓ "Jeg pigger og pigger til prøver, får alt riktig, men husker ingen ting etterpå. Og må starte alt opp på nytt; en evig runddans, aldri fri".
- ✓ "Lærer/foreldrene mine dobbeltkommuniserer: Gjør så godt du kan; du kan jo bare gjøre ditt beste"

Elev-sitater v/ Ingrid Grasdal

**GENERELL FORSTÅELSE;
UTREDNING OG BEHANDLING**



Faglig fundament?



Dagens moderne
medisin:



Fra KASUS til INDIVID

- KASUS (latin) = (sykdoms-) "TILFELLE"
- INDIVIDUUS (latin) = "UDELELIG"

Dagens moderne medisin:

Fra KASUS til INDIVID

- "Αυτό είναι το μεγάλο λάθος της ημέρας μας, ότι οι παθολόγοι χωρίζουν το μυαλό από το σώμα"

Platon, 320 f.kr.

*(Den største feilen legene i vår tid gjør,
er at de skiller kropp og sjel)*

- "Et reddet liv skal også leves"
- "Vi har gitt år til livene, vi må nå gi best mulig liv til årene"

Barnelegeforeningen strat.dok., 2000 e.kr.

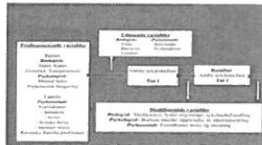
Moderne medisin's faglige fundament



Helhetlig, multifaktoriell sykdomsforståelse

- Komplekse interaksjoner mellom ulike biologiske, psykologiske og sosiale faktorer i forståelsen av predisponerende, utløsende og vedlikeholdende faktorer ved all sykdom

➔ **BIO-PSYKO-SOSIAL sykdomsforståelse**



The Biopsychosocial model, University of Rochester



George L. Engel
(indremedisiner og psykoanalytiker)

Engel GL.

The need for a new medical model:
a challenge for biomedicine.

Science 1977 Apr 8;196(4286):129-36.

*Somatiske symptomer uten organiske funn,
er mao.:*

Kroppens språk ved:

- manglende verbalt språk for emosjoner og livsbelastning
- ✓ manglende bevisst integrering av belastning/stress/traume
- "dissosiasjon/konversjon"
- ✓ (familie-/kultur-) systemet tillater ikke at emosjoner og belastning uttrykkes, men fysiske symptomer anerkjennes
- "somatisering"
- ✓ barnet formidler systemets språk
- "sosial læring"

Behandlingsprinsippet blir da å:

"Oversette" og bearbeide det som er uttrykt gjennom:

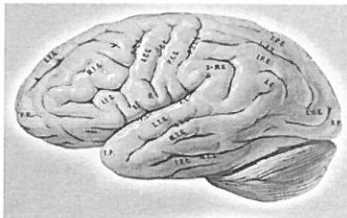
- ✓ manglende språk for emosjoner og livsbelastning
- ✓ manglende bevisst integrering av stress - "dissosiasjon/konversjon"
- ✓ systemet tillater ikke at emosjoner/belastning uttrykkes - "somatisering"
- ✓ sosial læring - barnet formidler systemets språk - "sosial læring"

Mao:

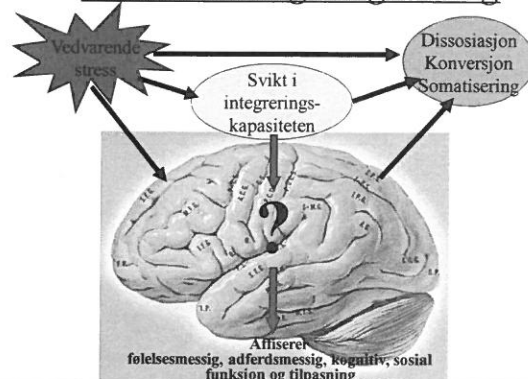
- "Å sette ord på" gjennom individual-/familiesamtaler
- Samtale om kroppens reaksjoner på både fysisk og psykisk stress og hvordan dette kan sette seg i kroppen

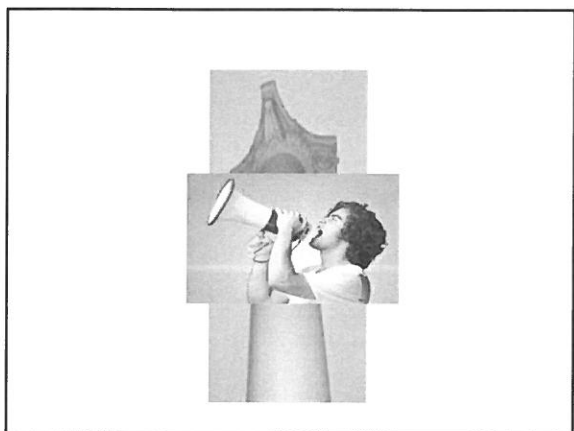
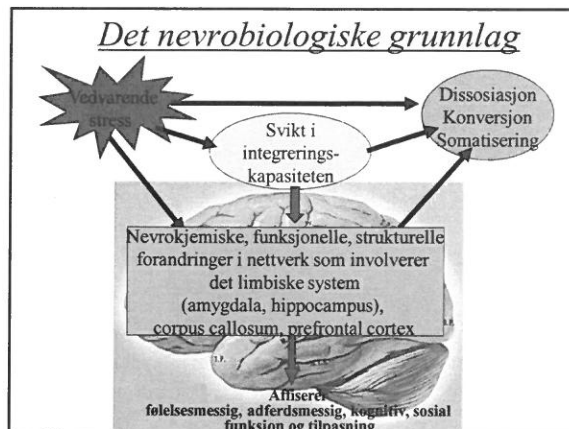
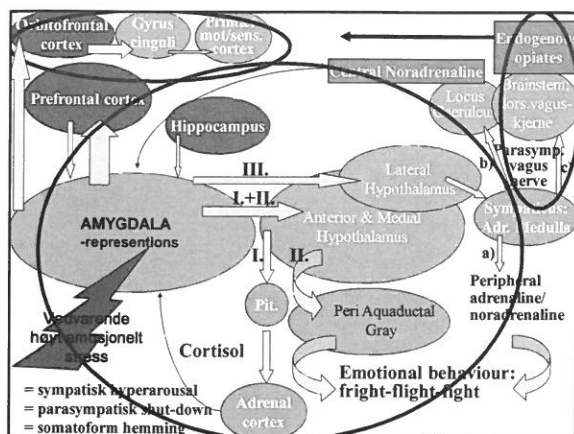
ETIOLOGI; Det neurobiologiske grunnlaget

- Vedvarende stressrespons ift en hjerne under utvikling
 - ✓ sensitive faser, cortisol's nevrotoksisitet
- ✓ **Obs:** Sårbarhet; genetisk, neurologisk, psykologisk



Det neurobiologiske grunnlag





"Barnefokustert samfunnsutvikling"
men på hvem sine premisser
og ut fra hvem sine behov?

Kroppslige symptomer
➤ Er dette prisen for vår stressede hverdag?

➤ Er kroppslige symptomer prisen for vår stressede hverdag?

✓ *Dele noen undringer/påstander*

Utgangspunkt:

Dagens kunnskap om barns utvikling:

Barns personlighetsmessige, følelsesmessige, kognitive og sosiale utvikling er basalt avhengig av trygge, stabile rammer; dvs oversikt, forutsigbarhet og kontroll.

Konsekvens:

Barn må derfor gis anledning til både tid og trygge rammer til å oppleve tilknytning, relasjoner, stabilitet, oversikt, forutsigbarhet og kontroll.

Utfordringen:

➤ Med dagens samfunnsutvikling blir det derfor i økende grad nå viktig å reflektere rundt hva som er:

- ✓ nødvendig for å sikre trygge, stabile og forutsigbare rammer og
- ✓ hvordan dette i dag i økende grad utfordres: barnehage, skole, familie.

Min undring:

Den økning vi nå ser av stressrelaterte tilstander, må kunne sees parallelt med resten av samfunnsutviklingen:

- Tidsalder med et klart barnefokus, men på hvems premisser; mye ut fra voksnes premisser og behov, og ikke alltid med utgangspunkt i barnet og dets behov for forutsigbarhet, kontinuitet og stabilitet.
- Gir vi trygge, oversiktlige og forutsigbare rammer i tilstrekkelig grad på barns viktigste arenaer;
 - ✓ barnehage-?
 - ✓ skole-?
 - ✓ familie-arenaen?

**Vedrørende skole/barnehage; ytre rammer:**

- ✓ **I dag:** Ofte store enheter; *åpen skole, baseskole*, med uforutsigbarhet og omskiftelige rammer
- som utfordrer barns behov for stabilitet, oversikt, forutsigbarhet og kontroll, og derfor kan representere en viktig daglig stressfaktor.
- **Fremtid:** Tilbake til mindre enheter og færre men faste voksne; en klassesituasjon, en fast "klasseforstander".
- ✓ Har utbygging av antall barnehageplasser senere år tatt tilstrekkelig hensyn til dette?
- ✓ SFO kun oppbevaring?; oppleves av mange barn i dag som et sted hvor de er overlatt til seg selv mye alene i store enheter.

Hier Trond Diseth
Jeg satte pris på utspillet ditt om stress blant barn i Dagens Medisin. Kunne jeg la be om et realt om et mer relevant spørsmål?

Jeg er barneoverlegen i Helse xxx Oslo. Her er det planlagt en ny barnehage for 650 barn. I hver etasje ("sone") skal opptil 196 barn dele oppholdsrom, kjøkken, grovgarderobe, toaletter og to vaskerom.

Her er det planlagt en ny barnehage for 650 barn. I hver etasje ("sone") skal opptil 196 barn dele oppholdsrom, kjøkken, grovgarderobe, toaletter og to vaskerom.

brukt til de minste barna.

Jeg har uttalt meg i forhold til "Tidskritt om miljørettet helsevern i skoler og barnehager". En av paragrafene i denne forskriften gjelder psykososialt oppvekstmiljø. De som sitter med godkjenningsmyndigheten, er pedagoger, og de mener at dette først og fremst er et

De som sitter med godkjenningsmyndigheten, er pedagoger, og de mener at dette først og fremst er et pedagogisk spørsmål. De er svært positive til barnehagen.

om det har positiv eller negativ betydning?

Din utførelse kan bli en veldig viktig faktor i den videre saksbehandlingen, og jeg vil legge den valgte vurderingen som skal følge saken gjennom systemet. Derfor er det mitt hvis du skriver det ut på formelt papir med alle titler og sender det til.....

Vennlig hilsen
Bydelsoverlegen, xxx Oslo

**Vedrørende barnehage; prestasjonspress/krav:**

- ✓ **I dag:** Barnehagen står i fare for å bli mer og mer en forberedende skole,
- som utfordrer vår kunnskap om leken som en basal egenverdi; svært viktig for utvikling av den primære selvfølelsen, og kan derfor representere en viktig daglig stressfaktor.
- **Fremtid:** Hegn om barns mulighet/tid for LEK.

**Vedrørende skole; prestasjonspress/krav:**

- ✓ **I dag:** Skolen en del av dagens prestasjonskultur; test-/resultat- og dokumentasjons-kultur; fokus på fag, mengde, kompetansemål og karakterer; "aldri godt nok",
- som utfordrer barns behov for å få bekreftet "godt nok i kraft av seg selv", og kan derfor representere en viktig daglig stressfaktor.
- **Fremtid:** Tilbake til Kunnskapsløftets generelle formål "gagns menneske"; gi barn tilbake **TID** til også å få anledning til "å prøve og feile", tid til å bygge/erfare relasjoner og sosiale ferdigheter.

**Vedrørende familien:**

- Familien som en trygg enhet/ramme for barnet med forutsigbarhet, stabilitet og kontinuitet blir i dag også utfordret av samfunnsutviklingen:
- ✓ I dag krav til minst 2 inntekter; økt press/stress på en eller begge foreldrene, økt tempo i familien.
 - ✓ Økt flytting og oppbrudd fra kjente omgivelser, brudd av nære sosiale relasjoner; en ytterligere stressfaktor.
 - ✓ Økt skilsmisse og oppløsningstendenser setter barn i for dem uløselige lojalitetskonflikter; «*jeg vet jo til slutt ikke hvilket ben jeg skal stå på*»

Narsissistisk tidsalder;

selvrealisering og det på raskest mulig tid.

✓ Å ha aktive, flinke og lykkelige barn blir en del av denne vellykketheten foreldre kan speile seg i:

- De fleste foreldre vil sitt barn det aller beste; ikke viljen, men måten og metoden det skorter på.
- Barn blir i dag gjerne fraktet til 2-3 aktiviteter etter skoletid; barna skal realisere alt det foreldre ikke rakk, men blir forstrukket.
- Å kutte aktiviteter er ikke så utfordrende for barnet som for foreldrene; som har mye av sitt sosiale nettverk gjennom barns fritidsaktiviteter.
- Å kjede seg oppfattes som en trussel mot foreldrerollen; "har ikke lykkes i aktivisering av barna". Redsel for kjedsomhet blir dermed også en kilde til stress for barn.

✓ En ny generasjon usikre foreldre; "hvilke naturlige krav og forventninger kan jeg stille mitt barn?"; 2-3 generasjoner siden møtene og kunnskapsoverleveringen ved "vannposten"



- ✓ Den nye informasjonsteknologiske/ virtuelle/ elektroniske verden, og det alltid å skulle være tilgjengelig; både foreldre og barn, representerer også en kilde til stress for barn; "24-timers barna", "mobil-/emosjonell avhengighet" (>200 sjekk mobil/dag)



KONKLUSJON



Det hele barnet



DEN HELE ELEFANTEN;
kommunisere og samarbeide
på tvers helse, barnehage og skole;
sammen om en samfunnsutvikling
mer på barns premisser?

YES, WE CAN

"Livet mellom Psyke og Soma;
- Sundhetsplejersker bygger bro"
01.-02.05.2017



Takk for oppmerksomheten!
"oversikt, forutsigbarhet og kontroll"

