



Beskrivelse og vurdering av tiltaket:

Mestringskatten (Coping Cat)

Ungsinnforfatter: Christopher Bratt

Vurdert i Ungsinnpanelet: 22.09.2008

Ungsinnforfatteren er ansvarlig for beskrivelsen av tiltaket. Beskrivelsen er basert på informasjon fra RBUP Øst og Sør, spørreskjema utfyllt av Simon-Peter Neumer ved RBUP Øst og Sør og gjennomgang av annen tilgjengelig litteratur. Ungsinnpanelet er ansvarlig for vurdering og klassifisering.

Innledning

Mestringskatten brukes for å behandle angst hos barn mellom sju og tretten år. Barna får hjelp til å gjenkjenne følelser og fysiske reaksjoner knyttet til angst, de skal få økt forståelse for egne kognitive reaksjoner på angstframkallende situasjoner, og de skal øke sin evne til å mestre slike situasjoner.

Metoden er basert på kognitiv atferdsterapi. Manualen for Mestringskatten legger opp til en behandling på i alt 12 timer med barnet, i tillegg kommer to timer med foreldrene. Metoden er beskrevet i to bøker på norsk (Kendall, Martinsen & Neumer, 2006a; Kendall, Martinsen & Neumer, 2006b). Programmet er opprinnelig amerikansk (kalt Coping Cat), og er i bruk i Australia, Canada, og Nederland. (I Canada kalles programmet Coping Bear, i Australia er det blitt kalt Coping Koala.) I Norge ble Mestringskatten introdusert i 2003, med en revidert versjon tatt i bruk fra 2006.

Eier av tiltaket

Eier av den amerikanske versjonen er

Professor Philip C. Kendall
Department of Psychology
Weiss Hall
1701 North 13th Street, Philadelphia
PA 19122-6085
www.childanxiety.org



Distributør/implementeringsansvarlig for tiltaket i Norge

I Norge er Universitetsforlaget rettighetsinnehaver av det manualbaserte materialet. Universitetsforlaget er ansvarlig for distribusjon av manual og arbeidshefte i Norge. RBUP Øst og Sør tilbyr kurs i metoden.

Universitetsforlaget,
PB 508 Sentrum
0105 Oslo
Tlf: 24 14 76 55
www.universitetsforlaget.no

RBUP Øst og Sør
Postboks 4623 Nydalen
0405 Oslo
Tlf: 22 58 60 00,
mail@r-bup.no
www.r-bup.no

Beskrivelse av tiltaket

Mestringskatten er en manualbasert intervensjon mot angst hos barn mellom sju og tretten år (Kendall *et al*, 2006b). Programmet legger opp til en behandling i to faser, gjennomført i løpet av i alt 12 timer med barnet. I første omgang får barna en innføring i angstens symptomer, betydningen av kognisjon i angst og mestring av angst. I andre fase skal barna anvende denne kunnskapen på egne angstopplevelser. I tillegg kommer to timer med foreldrene. Manualen for Mestringskatten åpner for en fleksibel tilnærming om et barn trenger lengre tid enn de standardiserte 12 timene. Programmet brukes normalt individuelt med det enkelte barnet. En gruppeversjon (Kendall & Martinsen (2008) og en verktøykasse (Kendall & Martinsen (2009) med hjelpemidler til terapi er utviklet for bruk i Norge og er under evaluering.

Del 1 av programmet (1. til 6. time)

De første seks timene brukes til å utvikle barnas forståelse av angstreaksjoner og muligheter til å mestre egen angst. Denne første delen av programmet skal legge grunnlaget for at barnet senere under eksponering for angstframkallende situasjoner skal anvende individuelt tilpassede mestringsstrategier. Barna lærer å gjenkjenne fysiske symptomer på angst og de lærer om teknikker som kan bidra til å takle og redusere angsten, herunder avspenningsøvelser. Fire punkter står sentralt for Mestringskattens arbeid med å utvikle mestringsevne hos barn:

- Øke oppmerksomheten overfor kroppens reaksjoner på følelser og fysiske symptomer som er spesifikke for angst
- Utvikle evne til å gjenkjenne og vurdere egne ”selvinstruksjoner”, det vil si hva barnet tenker og sier til seg selv når det kjenner frykt



- Utvikle ferdigheter til problemløsning og planer for mestring av angst
- Egevaluering og belønning for vellykkede eksempler på å mestre angstutløsende situasjoner

I tråd med sin forankring i kognitiv atferdsterapi legger Mestringskatten vekt på i alt seks elementer for å utvikle evne til å mestre angstutløsende situasjoner: (1) differensiering av følelser, (2) avslapning, (3) kognitiv restrukturering, (4) modellering, (5) problemløsning og (6) endring av forsterkningsbetingelser. Disse elementene beskrives kort nedenfor.

Differensiering av følelser innebærer at barna lærer å skille mellom ulike følelser hos seg selv (og hos andre), samt å erkjenne hvordan følelser er knyttet til fysiske reaksjoner i kroppen. Når barna evner å identifisere egne fysiske reaksjoner på angst, skal det bli lettere å bruke disse fysiske reaksjonene som utgangspunkt for mestringsstrategier i stedet for å la seg overmanne av angsten. I opplæring til mestring står *avslapningsøvelser* sentralt, for eksempel pusteøvelser.

Kognitiv restrukturering skal endre på dysfunksjonelle tankemønstre og dysfunksjonell atferd, slik at tankemønstre som skaper angst motvirkes.

I *modellering* inngår observasjon av ikke-engstliges atferd, eventuelt eksemplifisert ved terapeuten. Slik modellering anses å gi muligheter for læring gjennom imitasjon. Her innfører programmet også tilbakemelding og belønning som strategier.

Problemløsningen skal hjelpe barnet til først å identifisere problemet/problemene som er sentrale for barnet og så velge de strategier som er egnet til å mestre de angstfylte situasjoner barnet opplever.

Endring av forsterkningsbetingelser skal bruke belønninger som middel for å endre forsterkningsbetingelser. Barnet skal læres til å belønne seg selv for å forsøke å nå, eller delvis oppnå sine mål om å bryte angstens sirkel. Fokuset ligger her på positiv belønning framfor at barnet blir opptatt av hva det ikke klarer. Belønninger kan for eksempel være sosiale aktiviteter for barnet sammen med foreldre eller mindre materielle belønninger.

Del 2 av programmet: eksponering (7. til 12. time)

I andre del av Mestringskatten skal barnet anvende sin nyutviklede forståelse av angst og mestringsstrategier, både overfor forestilte situasjoner og overfor realistiske situasjoner som framkaller angst. Eksponeringen overfor angstutløsende situasjoner er gradvis. Dermed får barnet gradvis utviklet erfaring med å møte angstframkallende situasjoner og det utvikler gradvis evne til å mestre angsten.

Foreldredelen av programmet

I tillegg til de 12 timene med barnet brukes to timer med foreldrene. Her får foreldrene informasjon om behandlingen og den angst deres barn opplever, samtidig som foreldrene kan ta opp spørsmål. Disse timene konkluderer med konkrete forslag for hvordan foreldrene kan være involvert i behandlingen. Foreldretimene gjennomføres etter den



tredje og sjette timen med barnet. Det består muligheter til oppdatering av foreldrene etter de timer med barnet, men dette er ikke en eksplisitt del av programmet.

Det teoretiske grunnlaget for tiltaket

Teoretisk bygger Mestringskatten på en kognitiv-atferdsterapeutisk forståelse av emosjonelle lidelser (Kendall, Hudson, Gosch, Flannery-Schroeder, & Suveg, 2008; Kendall, et al., 2006; Kendall & Southam-Gerow, 1996). I tråd med denne tradisjonen forsøker Mestringskatten både å endre dysfunksjonelle tankemønstre (Dobson, 2000) og å bruke eksponeringsterapi for å motvirke unngåelsesatferd (Kazdin & Weisz, 1998). Samtidig støtter programmet seg på sentral teori om barnets sosialiseringsspross (Herbert, 2002).

Erfaringer og evalueringer av tiltaket

Erfaringer med metoden i Norge

I Norge har pr. dags dato blant annet Bærum Kommune, Bærum BUP, Rikshospitalets Barneklinnikk (Barne- og ungdomspsykiatrisk seksjon) erfaringer med metoden. Forskningsbasert effektevaluering i Norge er under oppstart. Dessuten er Mestringskatten blitt drøftet i psykologspesialistoppgaver, hovedoppgaver ved universitetet i Oslo og fordypningsoppgaver ved R.BUPenes videreutdanning i kognitiv atferdsterapi, stort sett med single-case studier hvor det er uklart i hvilken grad erfaringene kan generaliseres.

Internasjonale evalueringer

Internasjonalt har et fåtall studier testet Mestringskatten. Alle disse er utført av arbeidsgruppen til Kendall, utvikleren av Mestringskatten. En styrke ved disse studiene er at de har brukt tilfeldig fordeling i forsøks- og kontrollgruppe. Generelt konkluderer studiene med positive effekter. Mindre studier (Kendall, 1994; Kendall & Southam-Gerow, 1996) med tilfeldig fordelte utvalg har konkludert med gode effekter etter åtte uker sammenliknet med ventelistepasienter og dessuten med gode resultater langstige resultater (da imidlertid av etiske grunner uten ventelistekontroll). Senere studier (Flannery-Schroeder & Kendall, 2000; Kendall, et al., 2008) har gitt tilsvarende resultater, med positiv utvikling langs ulike effektvariabler og reduksjon i diagnostisert angst. Kendall *et al* (2008) hadde et forholdsvis stort uvalg (N = 161).

Spredningspolitikk og implementeringsstrategier

I Norge ble Mestringskatten først introdusert i 2003 (med revidert versjon fra 2006). Programmet er tilgjengelig gjennom bokhandel, og det gjennomføres omtrent to kurs per år ved R.BUP Øst og Sør, på andre R.BUPer tilbys kurs etter behov.

Kvalitetssikring av tiltaket

En opplæring varer to dager, et krav overfor deltakere er at de skal arbeide i helsetjenesten med barn som har angst. Under opplæringen gjennomgår kursdeltakere programmet og øver bl.a. ved hjelp av rollespill. Opplæringen er interaktiv med



Powerpoint-presentasjon og videoeksempel. Ved R.BUP i Oslo gjennomføres det ved kursets slutt en kunnskapstest som skal kartlegge forståelsen av Mestringskatten. Hvis deltakere ønsker det, får de individuell tilbakemelding om sitt testresultat.

I den nyoppstartede forskningsstudien (<http://www.r-bup.no/mestringskatten>) som omfatter fem BUP'er, får alle terapeuter ukentlig veiledning. Utøvelsen av metoden blir kontrollert gjennom videoopptak og sjekklister, brukerevalueringer, pre-, post- og prosessmålinger.

Utøvere av programmet som deltar i en nyoppstartet forskningsstudie av Mestringskatten har ikke faste rutiner for kvalitetssikring av deres virksomhet etter at de er blitt opplært i bruk av Mestringskatten. Kvalitetssikringen blir her utøvers eller deres institusjonens ansvar. Det arbeides med å gjøre egnet materiell for evalueringer tilgjengelig også andre steder enn i Oslo, for eksempel ved hjelp av strukturerte intervjuer for diagnostisering av angstlidelser eller spørreskjema.

Kostnadene for implementering av tiltaket

Kursdeltakelse koster fra ca kr. 2500 til kr. 3000, avhengig av om manual og arbeidsbok er inkludert eller ikke. Manualen koster kr. 259 arbeidsboka koster kr. 229 (Prisene er pr. september 2008). Behandlingen varer til sammen 14 timer, hvorav 12 timer med barnet og 2 timer med foreldrene. Timene skal gjennomføres ukentlig og hvert barn skal ha sin egen arbeidsbok.

Ungsinnspanelets vurdering av tiltaket

Mestringskatten må sies å være på forsøksstadiet i Norge. De norske programeierne skriver også at de foreløpig ikke bruker en aktiv implementeringsstrategi; de ønsker først å få evidens for en positiv effekt gjennom en nyoppstartet effektivitetsstudie. Men Mestringskatten må sies å bygge på et solid grunnlag gjennom sin forankring i kognitiv atferdsterapi og metoden har flere effektevalueringer fra utlandet å vise til. Samtidig bygger Mestringskatten på godt etablert kunnskap om nytten av kognitiv atferdsterapi som behandlingsmetode mot angst. Mestringskatten er grundig beskrevet gjennom oversiktlige manualer, i bøker og andre publikasjoner. Mestringskatten bør derfor oppfattes som et lovende program.

Det er imidlertid viktig å trekke inn et par forbehold. For det første må Mestringskatten og liknende tiltak basert på kognitiv atferdsterapi for barn evalueres på selvstendig grunnlag. Det er ikke gitt at kognitivt orienterte terapiformer har tilsvarende nytte hos barn som hos eldre ungdom eller voksne. Kognitiv orientert terapi setter krav til kognitive ferdigheter og evne/vilje til selvrefleksjon. Mestringskatten må derfor vurderes på grunnlag av evalueringer gjort av akkurat denne metoden og med metodens målgruppe. Det er blitt reist litt skepsis mot kognitiv terapi for enkelte barn (Quakely, Coker, Palmer, & Reynolds, 2003), mens annen forskning (Cartwright-Hatton, Roberts, Chitsabesan, Fothergill, & Harrington, 2004) finner at barn i den aktuelle aldersgruppen har tilstrekkelige evner til å kunne nyttiggjøre seg den type tenkning som ligger til grunn for



den kognitivt orienterte delen av Mestringskatten. Samtidig er det mulig å tilpasse kognitiv atferdsterapi til barn med forsinkede kognitive evner (Suveg, Furr, & Kendall, 2006).

Konsentrerer vi oss om forskningen gjort på Mestringskatten, blir en annen begrensning ved evalueringene åpenbar: De få studiene på Mestringskatten (Coping Cat) som er gjort så langt, er utført av Kendall og hans arbeidsgruppe, dvs. de som har utviklet programmet. Vi vet generelt fra evalueringsforskning at det kan være en fare for at programutviklerne finner større effekter enn uavhengige forskere.

Mestringskatten ser ut til å være en lovende metode. En evaluering som er under oppstart i Norge vil kunne belyse metodens nytte bedre. Det trengs mer dokumentasjon på metodens nytte, også internasjonalt.

Ungsinns klassifisering:

Mestringskattens metoder har en sterk teoretisk forankring og har vist gode resultater fra internasjonal forskning. Fordi det ikke foreligger norske effektstudier klassifiseres tiltaket som et sannsynlig virksomt tiltak på evidensnivå 2.

Referanser

- Cartwright-Hatton, S., Roberts, C., Chitsabesan, P., Fothergill, C., & Harrington, R. (2004). Systematic review of the efficacy of cognitive behaviour therapies for childhood and adolescent anxiety disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 421-436.
- Dobson, K. S. (Ed.). (2000). *Handbook of Cognitive-behavioral Therapies*. New York: Guilford Press.
- Flannery-Schroeder, E., & Kendall, P. (2000). Group and Individual Cognitive-Behavioral Treatments for Youth with Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. *Cognitive Therapy and Research*, 24(3), 251-278.
- Herbert, M. (2002). Behavioral therapies. In M. Rutter & E. A. Taylor (Eds.), *Child and adolescent psychiatry* (pp. 900-917). Massachusetts: Blackwell Publishing.
- Kazdin, A. E., & Weisz, J. R. (1998). Identifying and developing empirically supported child and adolescent treatments : Empirically supported psychological therapies. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 19-36.
- Kendall, P. C. (1994). Treating anxiety disorders in youth: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(1), 100-110.
- Kendall, P. C., Hudson, J., Gosch, E., Flannery-Schroeder, C., & Suveg, C. (2008). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disordered youth: A randomized clinical trial evaluating. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 282-297.
- Kendall, P. C. & Martinsen, K. D. (2008). *Mestringskatten (Coping Cat), Kognitiv atferdsterapi for barn med angst. Gruppemanual*. Oslo. Universitetsforlaget.
- Kendall, P. C. & Martinsen, K. D. (2009). *Mestringskassen – hjelpemiddel til terapi*. Oslo. Universitetsforlaget.



- Kendall, P. C., Martinsen, K. D., & Neumer, S.-P. (2006a). *Mestringskatten (Coping Cat). Kognitiv atferdsterapi for barn med angst. Arbeidsbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kendall, P. C., Martinsen, K. D., & Neumer, S.-P. (2006b). *Mestringskatten (Coping Cat). Kognitiv atferdsterapi for barn med angst. Terapeutmanual*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kendall, P. C., & Southam-Gerow, M. A. (1996). Long-Term Follow-Up of a Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety-Disordered Youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(4), 724-730.
- Quakely, S., Coker, S., Palmer, K., & Reynolds, S. (2003). Can children distinguish between thoughts and behaviors? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31, 159-168
- Suveg, C., S., C. J., Furr, J. M., & Kendall, P. C. (2006). Adapting Manualized CBT for a Cognitively Delayed Child With Multiple Anxiety Disorders. *Clinical Case Studies*, 5(6), 488-510.



RBUP Nord

Regionsenter for barn og unges psykiske helse