

Traumer og følelsesliv hos børn og unge



Når børn og unge har det svært følelsesmæssigt, er der altid en – og næsten altid flere – forklaringer. Der kan ligge årsager gemt, som stammer helt tilbage fra fødslen og efterfødselsforløbet, men der kan også være tale om traumer eller følelsesmæssige udfordringer, der er opstået senere i livet.

Af Jonna Jepsen, forfatter, foredragsholder og specialkonsulent

Hvornår er et barn egentlig traumatiseret eller følelsesmæssigt belastet? I nogle tilfælde er det tydeligt og nemt at få øje på, mens man i andre tilfælde skal se lidt bedre efter.

Fx er barnets reaktion på en decideret angstfølelse tydelig. Men er der tale om et lavt selvværd, som stammer fra oplevelser i spædbarnsperioden, er reaktionerne mindre tydelige. Man skal vide, hvad man skal se efter. Ret tidligt vil et barn med lavt selvværd vise det ved ikke at kræve sin plads, lade andre børn tage dets legetøj og komme først til samt generelt være tilbageholdende.

Det positive er, at det er muligt at forløse traumer og at opbygge et barns selvværd.

Først må vi få øje på de signaler, der kan fortælle os noget om barnets følelsesmæssige tilstand. Det kan være:

Indikationer på psykiske og følelsesmæssige vanskeligheder:

- Skrøbelig psyke, bliver nemt ked af det og/eller stresset
- Ængstelighed og tilbageholdenhed
- Angst, mareridt
- Stærk tilknytning til få, oftest mor og/eller far
- Separationsangst
- Vrede mod mor i pressede situationer, der aktiverer den ubevidste følelse af tidligt oplevet svigt
- Kraftige reaktioner på oplevelser, der har relation til traumer
- Kraftige reaktioner på overstimulering og på ikke at blive forstået
- Manglende tillid til egen formåen
- Manglende tillid til omverdenen = ængstelighed for nye mennesker, ting og steder
- Problemer med selvværd og selvtillid
- Indlæringsvanskeligheder relateret til manglende tro på egne evner og frygt for lærers respons
- Samspilsproblemer
- Svært ved at etablere kontakter
- Manglende tro på, at andre vil være venner
- Stereotyp adfærd. Udførelse af ritualer, tics. Tvangstanker/-handlinger.



Typiske årsager til psykisk skrøbelighed, lavt selvværd, manglende selvtillid:

- Stress i fosterperiode (*hæmmet vækst, kompliceret graviditet påvirker fosteret*)
- Stress ved akut kejsersnit. Ved kejsersnit og bedøvelse/epiduralblokkade producerer den fødende næsten ingen oxytocin, og derfor får barnet heller ikke tilført dette tryghedsgivende og smertedæmpende naturlige hormon
- Manglende tid i livmoderen
- Dramatisk og langvarig fødsel
- Tidlige chokoplevelser/traumer.
- Lejlighedsvis/længerevarende adskillelse fra forældrene, som af barnet er oplevet som svigt
- Angst og utryghed i forbindelse med smerter og behandling under indlæggelse, udført af mange forskellige læger, sygeplejersker og laboranter. Opleves af barnet som overgreb
- Stress i indlæggelsesperiode (mange flytninger og meget uro på afdelingen)
- Utryghed og svigtfølelse ved at have manglet en voksen, der kunne forhindre smerter og adskillelse (*som barnet i sagens natur ikke kendte årsagen til og nødvendigheden af*). Dette kan medføre en lejlighedsvis vrede mod mor, som kan komme til udtryk i pressede situationer, der aktiverer den ubevidste følelse af tidligt oplevet svigt
- Lejlighedsvis/længerevarende adskillelse fra forældrene. Dette medfører ofte separationsangst
- Tilknytningsvanskeligheder mor/barn
- Under- og fejlstimuleret nervesystem
- Under- og fejlstimulering af basale sanser i efterfødselsperioden
- Spædbarnsalder med udækkede behov som beskrevet ovenfor (*til de allermest basale behov hører stabil og fredfyldt søvn, mad og drikke i sundt spisemønster, smertedækning, regelmæssig udtømning samt følelsesmæssig tryghed*).
- Mange udfordringer i opvækstperiode pga. mave-tarm- og fordøjelsesproblemer, søvnproblemer, mange og kroniske infektioner, evt. gentagne hospitalsindlæggelser, udækkede basale behov, sansemotoriske vanskeligheder, samspilsproblemer, utryghed og ængstelighed, oplevelse af ikke at kunne leve op til omgivelsernes krav og forventninger
- Gentagne oplevelser med adskillelse og svigt i forbindelse med venskaber eller støttepersoner
- Angst i forbindelse med sygdom (*smerter, svært ved at få luft, ofte syg*)
- At leve med forstyrret neurologisk udvikling og udtalt sensitivitet og som følge deraf med krav fra omverdenen, som det er svært at opfylde. At skulle begå sig i en verden, som ikke er indrettet til et sensitivt nervesystem, samt at leve med en lav stresstærskel og et hypersensitivt nervesystem i en ekstrovert verden
- Fravær af far (*medfører en ubevidst følelse af fravalg og svigt*)
- Udtalte og hyppige konflikter blandt familiens medlemmer
- Forældres forskellige pædagogiske tilgange
- Dødsfald i familien
- Adoption
- Skilsmisse

Disse følelsesmæssigt belastende oplevelser kan i det ubevidste sind give en grundlæggende utryghed og oplevelse af at have lav værdi.

Dette kan og bør afhjælpes via terapeutisk indsats.



Uddybende årsagsforklaringer

Påvirkning af nervesystemet har indflydelse på barnets følelsesliv

Det under- og fejlstimulerede nervesystem påvirker barnets følelsesmæssige udvikling. Fx danner barnet antistresshormoner, når det sidder trygt hos far eller mor, og når det bliver ammet. Omvendt danner det stresshormoner, når det udsættes for behandling, adskillelse eller andre traumatiske oplevelser. Det sarte nervesystem og de under- og fejlstimulerede basale sanser er årsag til, at barnet nemt overstimuleres. De under- og fejlstimulerede basale sanser er desuden årsag til, at barnet udvikles sent og har vanskeligheder på flere udviklingsområder. De basale sanseområder skal trænes og stimuleres til alderssvarende niveau for at undgå at selvtilliden svækkes.



Tidligt oplevede traumer følger barnet

Forhøjet stress i kritiske perioder uden omsorgsgiveres beroligende berøring kan have langtidsvirkning på den hjerne, som er ved at udvikle sig. Når det spæde barn oplever ikke at blive mødt i sine basale behov og måske endda blive udsat for overgreb, herunder også behandling på sygehus, registrerer barnet det som en erfaring, der lagres i det limbiske system: *Kan jeg have tillid til at blive set og mødt i mine behov og tillid til, at verden er god, at andre mennesker vil mig det godt? Og at nye oplevelser kan være positive?* Standardreaktionen på en trussel er "kamp eller flugt". Et spædbarn kan

ikke benytte sig af nogle af disse muligheder og vil derfor have en anderledes respons. Spædbarnet er ude af stand til at flygte fra kaos, konflikt, fysisk smerte ved medicinsk behandling og måske højlydte skænderier. Den lille krop kan vride sig, musklerne stivne, fordøjelsessystemet trække sig sammen, ryggen spænde sig i en bue osv. Til sidst kan barnet resignere og blive apatisk – det trækker sig ind i sig selv. Når et spædbarn udsættes for følelsesmæssig stress og traumatiske oplevelser, organiserer hjernen sig sådan, at den først og fremmest prioriterer overlevelsesfunktionen. Det betyder, at den ikke udvikler sig optimalt i de områder, der styrer regulering af impulser og følelser (det limbiske system og cortex). Når spædbarnet gentagne gange har oplevet fare, vil dets hjerne blive hyperopmærksom på farer. Følelser af angst og hjælpeløshed bliver normalt tilstanden.

Normalt, det vil sige, når barnet ikke er traumatiseret, er hjernen i stand til at vurdere nye oplevelser og tage stilling til, om der er tale om reel fare. Hvis det ikke er tilfældet, aftager aktiviteten i hjernens advarselsområde (amygdala), og barnet føler sig trygt.

Når barnet har oplevet gentagne traumer, vil hjernen registrere alt nyt som potentielt farligt. Hjernen vil ved nye oplevelser producere mange kemikalier, der sendes til de mest primitive dele af hjernen (reptilhjernen) for at kæmpe mod en fare, som reelt ikke er der.

Symptomerne vil være et grundlæggende ængsteligt eller utrygt barn, som er tilbageholdende over for nye ting, steder, mennesker og oplevelser.

Traumerne er lagret i nervesystemet, og hele processen foregår på et ubevidst plan, som barnet er ude af stand til at kontrollere og styre. Derfor kan det reagere med aggressivitet, angst eller tilbageholdenhed. Traumer påvirker først og fremmest barnets indre følelsesliv og selvværd, men også adfærd og præstation. Derfor må man tage fat om nælden og hive den op med rod. Et terapiforløb kan hjælpe barnet med at komme ned i det ubevidste rum og reparere på de tidligt oplevede traumer.

Læs evt. mere her: www.slipangsten.dk/angst-starter-i-hjernen/

Når tidligere traumer trigges, opstår en følelsesmæssig stress, som nedsætter barnets energiniveau

Når en tidligere negativ erindring trigges via sansendtryk, tanker, følelser eller oplevelser, udløses en hormonal reaktion i kroppen, bl.a. dannes stresshormonet kortisol. Når det sker, øges barnets sukkerbehov, og organismen begynder at omdanne protein til sukker. Det nedsætter barnets energiniveau. Følelsesmæssig stress opstår i det autonome nervesystem, som styres af reptilhjernen (krybdyrhjernen). Det er reptilhjernen, der først registrerer og opfanger en mulig fare i forbindelse med en følelse af utryghed og manglende sikkerhed. Når et barn tidligere er traumatiseret, vil reptilhjernen fremover opfatte farer, der ikke er reelle. Det er farer, som opstår i situationer, der ligner tidligere ubehagelige oplevelser. Traumatet genopleves på det ubevidste plan og skaber utryghed og ængstelighed på det bevidste plan.

Når barnet er trygt og i fuldstændig indre ro:

- Kropsenergien opbygges og den kreative tænkeevne øges
- Celleæksten styrkes
- Fordøjelsen optimeres. Næringsstoffer kan optages, og affaldsstoffer kan udskilles
- Musklerne og hele kroppen afspænder
- Hjerne, hjerte og kropsrytme harmoniseres

Når barnet er i stresstilstand:

- Kroppens arousalsystem højnes – energiniveauet øges og sanserne er på overarbejde
- Indre og ydre ubehag opleves som trusler, og barnet reagerer ved aggressivitet eller ved at lukke sig ind i sig selv og trække sig tilbage (kæmp eller flygt-mekanisme i krybdyrhjernen)
- Hjerterytme, puls og muskelspænding stiger
- Koncentrationsevne, tænkeevne, organkredsløb og fordøjelsesfunktion nedsættes
- Niveauet af glukose og insulin stiger

Barnet/den unge reagerer ud fra følelser og impulsivitet – det kan ikke sætte ord på

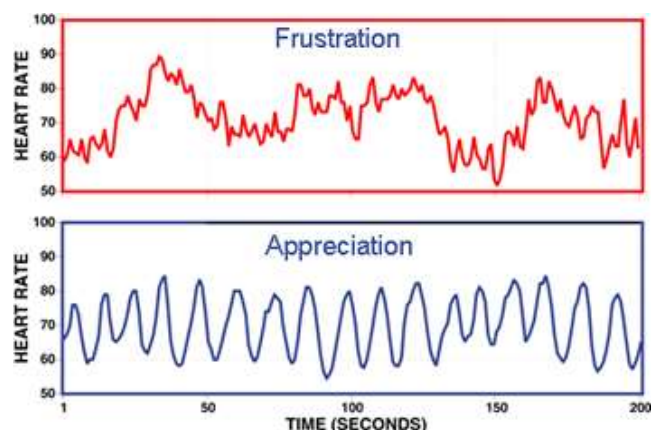
Barnet/den unge kan reagere kraftigt udadrettet eller med rituelle handlinger, når det nedsatte neurologiske funktionsniveau medfører overstimulering, stress eller manglende forståelse fra omgivelserne. Eller når den aktuelle situation ikke svarer til det billede, barnet/den unge har i sit hoved.

Kraftige reaktioner er udtryk for frustration, afmagt og ofte også manglende evne for impulsstyring. Traumerelateret angst kan ligeledes fremprovokere kraftige reaktioner.

Stereotyp adfærd udløser endorfiner, som lindrer smerte og ubehag.

Børn har brug for voksenhjælp til at takle stærke følelser. Følelsesudbrud skal anerkendes, forstås og imødekommes, hvis man vil undgå at krænke barnet.

Graferne illustrerer et barns hjerterytme, når det henholdsvis er frustreret og føler sig anerkendt.



Det er svært for barnet/den unge

Barnet/den unge kan på grund af sine nedsatte funktionsområder have vanskeligheder med at leve op til omgivelsernes og egne krav/forventninger – vil gerne, men kan ikke.

Under opvæksten kan barnet være tilbageholdende over for at prøve ting, hvor det er usikkert på sin egen mestring pga. forsinket sansemotorisk udvikling samt et lavt selvværd som beskrevet ovenfor.

For de lidt større børns og de unges vedkommende også pga. mange nederlag i forbindelse med nedsatte funktionsområder og oplevelsen af at være anderledes og ikke kunne det, de andre kan.

Langvarig symbiose med forældrene

Forældre til sensitive børn og/eller børn med sansemæssige og følelsesmæssige udfordringer bliver ofte anklaget for at være overbeskyttende og pylrede og have rigtig svært ved at give slip på deres børn. Men meget tit er det faktisk barnet, der ikke kan slippe og hænger fast i symbiosen, specielt i forhold til mor. Det sker fx, når barnet har følelsesmæssige belastninger, som forårsager et ekstra udtalt behov for trykthed. Når børn ikke bliver mødt og forstået i deres hverdag i pasningstilbud eller skole, vil de også have behov for at bevare den meget tætte tilknytning til forældrene eller en af dem.

Barnets tidlige oplevelse af svigt kan ligge som en undertone af vrede

At barnet bliver vredt på mor og i visse situationer straffer hende, er typiske reaktioner på oplevelse af svigt i forbindelse med tiden lige efter fødslen, og det kan potentielt belaste kernen i selvværdsfølelsen.

Det behandlingskrævende barn har oplevet, at mor – det eneste sikre og trygge i verden – var væk i perioder, og i stedet var der stress og smertefuld behandling i form af blodprøvetagning via snit i hælen, sondelægning m.m. Barnet har ikke haft bevidstheden om, at det var nødvendige behandlingsindgreb, og at det ikke var mors ønske.

Det er samtidig ofte sådan, at børn, der har haft en svær start på livet, er i stærk symbiose med moren i længere tid end normalt, fordi barnet mangler tillid til egen formåen og til omgivelserne. Derved har det svært ved at give slip på den trygge base, som mor udgør, og det vil resultere i separationsangst.

Barnets ængstelighed og tilbageholdenhed over for nye ting, steder og mennesker er naturlige reaktioner på tidligt oplevede traumer; barnet har negative erfaringer med ukendte ting og mennesker.

Introverte og særligt sensitive børn og unge

En del børn og unge er af natur introverte eller særligt sensitive. Man mener, at mellem 25 og 50 % af alle mennesker er introverte, og at omkring 20 % er særligt sensitive. Særlig sensitivitet kan dels være relateret til tidlige forstyrrelser i nervesystemet og tidligt oplevede traumer, dels til personligheden. At være introvert er meget knyttet til personligheden.

Særligt sensitive børn og unge har ofte en overreagerende følesans, lægger mærke til det mindste spor af en usædvanlig lugt, er tilsyneladende meget intuitive, bliver let

forskrækkede, er svære at få til at sove efter en meget aktiv dag, har det ikke godt med store forandringer, stiller mange spørgsmål, har en intelligent sans for humor, bruger store ord for deres alder, kan tilsyneladende læse ens tanker, bliver meget ulykkelige eller påvirkede, når voksne skælder ud, er perfektionister, lægger mærke til, hvis andre er kedede af det, foretrækker stilfærdige lege/aktiviteter og stiller dybe, tankevækkende spørgsmål. Der er flere symptomer på at være særligt sensitiv. Læs evt bogen: *"Særligt sensitive børn. Hvordan vi hjælper vores børn med at trives, når verden overvælder dem"* af Elaine N. Aron, Borgen 2010.

Introverte børn og unge er ofte private, lyttende, socialt anspændte, i neutralt humør samt afdæmpede og diskrete. De lader bedst op alene, tænker før de taler og har viden i dybden. Omvendt er det med ekstroverte børn og unge. De er ofte udadvendte, snakkesalige, socialt afslappede, i positivt humør, udtryksfulde og entusiastiske. De lader bedst op sammen med venner, taler før de tænker og har viden i bredden. Der er meget mere at sige og hhv. introverte og ekstroverte børn og unge. Læs evt. bogen: *"Introvert. Stå ved dig selv"* af Anna Skyggebjerg, Rosinante 2013.



Angst, depression, PTSD og andre psykiske belastninger

Set i et tværvideenskabeligt lys er angst først og fremmest energiblokeringer, som er opstået i en persons samspil med andre mennesker. Angst leves og opleves som forstyrrende hukommelsesspor, primært på det ubevidste plan. Det vil sige, at tidligere angsfremkaldende oplevelser får nye lignende situationer til at fremstå farlige, selv om de reelt ikke er det.

Angst og OCD er variationer over det samme tema.

Angsten er en forstyrrelse på alle fysiske og psykiske energiplaner, men først og fremmest i livsenergien.

Vilkår for børn og unge med angst:

- Langvarig negativ stress
- Søvnløshed/søvnunderskud
- Indre uro
- Risiko for binyretræthed – de klassiske symptomer på udbrændthed
- Sårbar og ustabil sindstilstand påvirker kropstrukturen og kemien
- Den 10. kranienerve, nervus vagus, kan være klemt/i ubalance og derfor påvirke tarmfunktionen negativt. Negative følelser kan også skabe ubalance i mave/tarm. Fordøjelse og tarmfunktion påvirker hjernens funktion
- Hjernens normale funktioner påvirkes som beskrevet i indledningen til dette afsnit. Det betyder, at barnet/den unge ikke selv kan kontrollere og regulere sin følelse af angst
- Konstant underliggende angst påvirker læring, social adfærd og følelsen af velvære negativt
- Mangel på mineraler, vitaminer og essentielle fedtsyrer nedsætter hjernefunktionen

Selv svære psykiske tilstande kan helbredes

Det er en myte, at depression, angst, PTSD, borderline og skizofreni er svært at behandle.

Det er ikke mere kompliceret end lettere psykiske og følelsesmæssige belastninger. Det handler om at hjælpe den enkelte til at ændre de tankespor, der er opstået tidligere og er fastgroet i underbevidstheden. Der er *altid* en eller flere årsager til en psykisk belastning, uanset hvordan den viser sig.

Og når vi har afdækket årsagerne, kan vi beslutte, hvilken indsats der vil være bedst for den enkelte. I alle tilfælde vil det være en holistisk eller helhedsorienteret terapeutisk tilgang.

Holistisk behandling af psykiske lidelser er ikke nyt. Hippokrates er den første, der skriver videnskabeligt om det omkring 400 år før vor tidsregning.

Kombinationen af psykoterapi og kropsterapi er effektiv, fordi de vanskelige følelser og ubevidste overbevisninger sætter sig som spændinger i kroppen. Det opererer på celleplan.

Det er klart, at det tager længere tid at behandle meget udtalte psykiske udfordringer, men tilgangen er helt den samme som til de lettere tilstande.

En sådan indsats betyder, at det er muligt at undgå psykofarmaka. En række videnskabelige undersøgelser har de seneste 10-20 år dokumenteret, at psykofarmaka skader hjernen samtidig med, at de sjældent hjælper den enkelte person til at få det bedre. Psykofarmaka kan i kortere perioder lindre symptomerne, men de skaber ofte afhængighed og helbreder ikke. Derudover har de en række bivirkninger.

Indsatsområder

Samspil, der støtter barnets følelsesliv

Først og fremmest har børn og unge brug for gode, nære relationer i hverdagen. Kærlighed, nærvær, omsorg, forståelse, empati, ro, overskud og balance. At de nære voksne bruger tid sammen med barnet og er fuldt til stede. Og at barnet mødes med fuld accept og rummelighed.

Alle følelser er i orden, og de skal mødes med empati; "Jeg kan se, du er vred. Det forstår jeg godt", eller "Nu blev du ked af det, og det kan jeg godt forstå". Hold om barnet og lad det være lidt i følelsen. Derefter kan barnet støttes til at sætte ord på dels følelsen, dels den hændelse, der afledte den.

Børn er bedre i stand til at udvikle deres muligheder og opnå en stærk følelse af sig selv og eget værd, når det indre kaos er omdannet til indre ro. Det har også stor betydning for barnet, at de nære voksne har tillid til dets formåen og evner. At de giver barnet mulighed for at udfolde sig og udforske verden.



Børnenes 5 kærlighedssprog

To amerikanske psykiatere, Chapman & Campbell, har skrevet bogen *Børnenes 5 kærlighedssprog*.

Den beskriver opdragelse, pædagogik og forældretilgang fra et kærligt perspektiv.

Forfatterne redegør for, hvordan vi med udgangspunkt i 5 forskellige kærlighedssprog kan vise vores børn kærlighed, interesse og omsorg.

De 5 sprog er: Fysisk berøring, anerkendende ord, tid til hinanden, gaver og tjenester.

Når jeg i min konsultation fortæller forældre om kærlighedssprogene, kan de altid straks definere, hvilket kærlighedssprog, som er deres barns foretrukne. De er aldrig i tvivl.



Barnet kan have flere kærlighedssprog, og vil blive positivt påvirket af dem alle, men der er som regel ét, der skiller sig ud. Fx kan et mindre barn vise, at dets primære kærlighedssprog er gaver, ved hyppigt at give sine forældre og andre små gaver. Det kan bare være en perle, der er pakket ind i et stykke stof, eller en lille blomst fra haven. Det barn, hvis kærlighedssprog er at bruge tid sammen, vil tit foreslå sine forældre fælles aktiviteter eller gøre opmærksom på sit behov for kontakt og nærvær på anden vis. Barnet bruger sit eget primære kærlighedssprog i sin kontakt med andre.

Mindfulness og fokus på åndedrættet

Fokus på åndedrættet og mindfulness kan hjælpe barnet/den unge til at finde mere ro indeni.

Det er vigtigt, at man som voksen har erfaring med at finde roen og være i nuet, når man beder børn og unge om at gøre det.

Mindfulness betyder:

At være til stede, nærværende og opmærksom med alle sanser uden at være optaget af at vurdere, dømmes eller handle.

En for hurtig vejtrækning vil ofte resultere i hyperventilation, eller såkaldt "overiltning", hvor kroppen gennemgår en kemisk ubalance. Populært sagt er kroppen "renset for kuldioxid". Dette forårsager sammentrækning af blodkarrene, og der leveres mindre ilt til cellerne. Da ilt er cellernes ultimativt vigtigste brændstof, er dette et problem.

For hurtig vejtrækning kan initiere et væld af helbredsproblemer så som fx angst, stress, nervøsitet, højt blodtryk, manglende udholdenhed og kondition og nedsat koncentration.

Arbejdet med åndedrættet styrker i høj grad kropsbevidstheden, kropsglæden, overskuddet og de positive følelser. Rent fysiologisk er forklaringen, at et godt åndedræt straks påvirker nervesystemet til mere rolig tilstand. Det resulterer i en forbedret fordøjelse, bedre søvn, nedsat puls/blodtryk og meget andet.

Åndedrættets frekvens:

*Jo lavere frekvens, desto bedre
- det er et tegn på, at man ilter og udnytter ilten bedre per åndedrag*

Der findes hold med både yoga og mindfulness for børn og unge, men det er også rigtig godt at praktisere hjemme. Når barnet/den unge har lært at trække vejret dybt ned i maven og skabe åndehuller i hverdagen ved at trække sig tilbage og gå ind i sig selv, vil det kunne bruge det som et redskab til at finde ro indeni.

Det er en god idé at praktisere mindfulness sammen med sit barn – det giver en god følelse af nærvær og fællesskab.

Hent evt. inspiration på nettet. Jeg kan især anbefale

"Mindfulness og empati i skolen": www.youtube.com/watch?v=Gx-CJLWV994

"Arbejde med nærvær i børnehaven": <http://www.personafilm.dk/mindfulness-for-born/>



Terapi som supplement til anerkendende pædagogik

Som supplement til forældrenes værdifulde indsats arbejder jeg sammen med mine tilknyttede terapeuter med metoder, der går i dybden og dermed tager fat i kernen i forhold til selvværd og selvtillid. Terapien støtter nænsomt bearbejdelsen af tidligt oplevede traumer samt nuværende følelsesmæssige udfordringer. Med mine mange års erfaring med traumatiserede børn er det meget tydeligt for mig, at kun daglig kærlighed/omsorg/anerkendelse/rummelighed samt tilbunds gående terapi kan styrke selvværdet så meget, at det reparerer og (gen)opbygges fra bunden og dermed ikke kommer ind i en negativ spiral, som kan medføre store følelsesmæssige og sociale udfordringer i teenage- og voksenalder.

Jeg har yderst gode resultater med en række forskellige terapeutiske metoder, der har det til fælles, at de alle opererer i det ubevidste sind, hvor traumerne er lagret, og hvor de derfor også kan opløses.



Jeg arbejder altid sideløbende med pædagogik, samspil og rammer i hverdagen samt en fysiologisk og neurologisk indfaldsvinkel. Bag denne helhedstilgang ligger en bevidsthed om, at fysik og psyke hænger sammen. Fx kan et stresset og overbelastet nervesystem volde et barn følelsesmæssigt besvær, lige som for lidt søvn, ensidig og usund kost, hyppige sygdomsforløb samt udfordrende relationer vil have en negativ indflydelse på følelseslivet.