

# Kartlegging av «Triggere»

Tvang, tics, raseri, sinne



Dette heftet ble første gang utgitt av Statped i april 2013, og er kun tilgjengelig på [www.statped.no](http://www.statped.no)

"Kartlegging av «Triggere». Tvang, tics, raseri, sinne", er utarbeidet av Kristian Øen ved Statped vest, med konsulentbistand fra Gerd Strand ved Nasjonalt kompetansesenter for AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi (NK).

Takk til NK for rettigheter til å publisere de to raseri-skjemaene bakerst i heftet.

Forsidebilde: Morten Brun, 2005. Bilde side 8 og 11: Foto: DoctorKan / yaymicro.com

Henvendelser om heftet kan rettes til Statped, tlf 02196 / [www.statped.no](http://www.statped.no)

ISBN: 978-82-323-0064-8  
Andre utgave mai 2013

Det må ikke kopieres fra dokumentet i strid med åndsverkloven og fotografiloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Uautorisert reproduksjon, redigering, publisering og salg av dette dokumentet er ikke tillatt.

## Innledning

Dette er en veileder til lærere for **bedre å kunne forstå og tilrettelegge i ulike situasjoner på skolen. Veilederen må ikke forveksles med eller erstatte andre kartleggingsskjema** som er utarbeidet i forhold til å vurdere spesielle trekk ved en elev knyttet opp til eksempelvis tics, tvang, angst, opposisjonell atferd m.m. Dersom skolen har mistanke om at eleven sliter med denne type problematikk, bør skolen ta kontakt med sakkyndige instanser. Veilederen og eksemplene er ment som tips til hvordan en kan komme i dialog med eleven, og hvordan en på en strukturert måte kan starte en prosess der eleven og de voksne samarbeider om å gjøre skoledagen lettere for eleven. Eksemplene kan gjerne brukes slik de står, men en kan like gjerne lage eksempler knyttet til elevens verden eller lærerens verden.

En må vurdere hvor langt i trinnene en kommer på en samtale. Dette avhenger av elevens konsentrasjon, motivasjon og ikke minst egen bevissthet i forhold til både hva som "trigger" og hva som kan hjelpe. For noen elever kan en komme igjennom disse trinnene i løpet av noen få samtaler, mens det for andre vil være en prosess som går over lang tid. Det er også viktig å gjennomføre disse samtalene på en måte som passer eleven. For noen elever vil det være vanskelig å sitte en til en overfor en lærer å snakke. En bør derfor vurdere om det er mer hensiktsmessige måter å gjennomføre dette på. Det er ingenting i veien for å gjøre dette strukturerte opplegget gjennom såkalt «walk and talk». utfordringen med dette er først og fremst at det krever enda mer forarbeid og forberedelse fra den voksne.

Det er viktig at eksemplene i veilederen ikke danner utgangspunkt for en monolog der lærer mer eller mindre holder en tale for eleven. Mange elever med atferdsvansker har også tilleggs vansker som oppmerksomhetsvansker og/eller språkvansker. Det er en fare for at mange raskt "faller" av samtalen dersom en ikke passer på å gi litt og litt informasjon. En bør deretter kontrollsjekke at eleven både "henger med" og at eleven kjenner seg igjen i det du snakker om.

- *Kjenner du deg igjen i det jeg forteller om meg selv? Har du det av og til på samme måte? Forstår du hva jeg mener?*

## Kartlegging av «Triggere»: Tvang, tics, raseri, sinne

For å fange elevens oppmerksomhet og for å sørge for at eleven opplever at samtalen handler om dem, kan det være lurt å benytte seg av det vi kaller "signalord". Dette er ord som har til hensikt å fange elevens oppmerksomhet. Dersom eleven har en diagnose kan en gjerne bruke navnet på den. De fleste elever vil være nysgjerrig på hvordan andre med den samme problematikken har det. Det er derfor sannsynlig at en ved å bruke navnet på diagnosen vil fange oppmerksomheten. Dersom eleven ikke har en diagnose, prøv likevel å bruke "direkte ord" som beskriver elevens vansker eller problematikk og knytt det gjerne til tidligere elever/venner/bekjentskap. **Her er det viktig å understreke at en selvsagt ikke bruker navn på personer uten at det er gitt samtykke til dette.** En skal også være varsom med i eksemplifisere med elever/venner/bekjentskap dersom det er sannsynlig at noen skjønner hvem du viser til. Noen eksempler på talemåter:

- *Jeg har hatt flere elever med AD/HD, mange elever forteller, for mange med Tourettes, for mange elever med nonverbale vansker, for mange elever som mister kontrollen osv.*

Kristian Øen, Statped vest, april 2013.

## Innhold

Veilederen har tre deler:

1. Trinn for trinn. Hvordan du praktisk og konkret går fram i arbeidet med å kartlegge triggere side 4
2. Triggerkategorier side 10
3. Skjema for kartlegging og tiltak ved raseri (egen sidenummerering i skjemaene) side 13

*Rettighetene til skjemaene tilhører Nasjonalt kompetansesenter for AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi (NK).*

- «Hva gjør vi etter et raseriutbrudd?», utarbeidet av Gerd Strand ved NK.
- «Spørreskjema om raserianfall – barn», laget av Cathy L. Budman, oversatt av Gerd Strand

## Kartlegging av «Triggere»: Tvang, tics, raseri, sinne

### Trinn for trinn

#### 1. Definere «triggere» og forklar hvorfor vi er på jakt etter disse

- Tydeliggjør målet, og sett rammene for samtalen. Målet er å hjelpe eleven til å unngå situasjoner der utløsende faktorer (her kalt triggere) er til stede.
- Videre er det et mål å hjelpe eleven til å unngå dumme valg når eleven har blitt utsatt for triggere. Hvis vi som voksne vet om elevens triggere kan vi prøve å skjerme eleven for disse, og være raskt "på" eleven når vi merker at det er triggere til stedet.
- Det er viktig å presisere overfor eleven at målet for samtalen ene og alene handler om å hjelpe eleven til å få det bedre på skolen.

Eksempel på hvordan denne samtalen kan innledes:

- *"Noen ganger kan vi oppleve ting som gjør oss veldig sint/irritert/stresset/redd og vi kan ikke alltid forklare hvorfor vi blir så sint/irritert/stresset/redd. Det kan være noe vi ser, hører, tenker på, noe andre gjør eller noe som ikke gikk slik vi tenkte at det skulle gå. Disse tingene kaller vi ofte for "triggere". Vi er ganske forskjellige alle mennesker, og vi reagerer ulikt på ting som skjer rundt oss. Jeg som lærer kan eksempelvis kjenne at jeg noen ganger blir veldig stresset og irritert av at det blir mye surr i klasserommet og at lyden blir veldig høy. Når jeg er hjemme kan jeg ofte bli stresset og irritert hvis jeg ikke finner ting jeg leter etter med en gang. Hender dette med deg også noen ganger?"*

Bruk gjerne eksempler fra deg selv for å markere at dette er noe du som lærer også opplever og har kjennskap til.

- *"Når du har vært veldig sint, har jeg noen ganger lagt merke til at du angrer etterpå. Jeg tror ikke noen liker å være ordentlig sint og ofte er det slik at vi sier og gjør dumme ting når vi er sint/redd/fortvilet. Jeg tror at nesten alle angrer på ting de har sagt og gjort i slike situasjoner. Jeg tror det er sånn for deg også. **Jeg har lyst til å lære litt om det som trigger deg, slik at vi sammen kan prøve å unngå situasjoner der du blir så redd/sint/fortvilet/irritert at du sier og gjør dumme ting til folk du egentlig kanskje liker. Synes du dette virker greit?"***

## 2. Første kartlegging

- Forklar eleven at det kan være vanskelig å komme på triggere dersom eleven ikke har tenkt over dette før. Vi begynner derfor å snakke i dag, og tar en ny runde om en stund når eleven har fått tenkt litt over det. Eleven kan i mellomtiden enten skrive ned ting når han/hun kommer på det, og samle dette opp til neste samtale. Dersom eleven synes det er vanskelig, bør det lages avtale om at eleven når som helst kan komme til lærer for å fortelle om det han har tenkt på.
- Det kan være lurt å starte med en arena (ute, i gangen, i klasserommet). Begynn gjerne med den arenaen det ser ut til å være mye triggere for eleven, selv om det kan være vanskelig å gjøre klare skiller på dette (eleven kan ha opplevd noe i friminuttet, og reagerer når han/hun kommer inn og møter en spesiell person som sier en spesiell ting osv.).

Eksempel:

- *"Noen ganger i klasserommet har jeg sett at du blir sint/irritert/stresset/redd i ulike situasjoner og derfor lurer jeg på "hender det at du blir stresset/redd/irritert/ukonsentrert/frustrert når....."*
- Det er viktig å forberede en del spørsmål i forkant. Ta utgangspunkt i spørsmålene på arkene (Triggerkategorier på side 10 og 11) og lag spørsmål på bakgrunn av din kjennskap til eleven.
- Start med spørsmål som virker minst farlig og mest vanlig. Det er kanskje lettere for eleven å svare på om han/hun reagerer på at noen bryter regler, kontra at han/hun reagerer på lukter, frisyre osv. Elever med tvang er som oftest klar over at det som trigger ikke er "normalt", og mange vil derfor gå langt for å skjule vansken sin. Det er derfor lurt å komme i en dialog der en først kommer innom triggere som virker mer "allmenn og vanlig".

## Kartlegging av «Triggere»: Tvang, tics, raseri, sinne

### 3. Forslag til tiltak (de voksne)

- I denne fasen ønsker vi å finne tiltak som de voksne kan bidra med for å gjøre det lettere for eleven. Her er det viktig at vi er åpen og imøtekommende for alle forslag og ikke kommer med motargument eller forteller til eleven at det ikke lar seg gjøre.
- Det er også viktig at vi først inviterer til en "brainstorming" rundt **hva de voksne kan bidra med**. Dette for å signalisere til eleven at vi voksne virkelig ønsker å bidra. Bidrag fra de voksne er med andre ord ubetinget og skal **ikke være noe som voksne lover å gjøre etter at eleven har bevist at han/hun klarer å utføre** osv.
  - *"Er det noen ting du har tenkt over eller kan komme på at vi (de voksne) kan gjøre for at det skal blir lettere for deg inne i klasserommet slik at du ikke skal oppleve de tingene som stresser deg?"*
  - *Er det noen ting du har tenkt over eller kan komme på at vi (de voksne) kan gjøre for at det skal blir lettere for deg når du har blitt sint/irritert/stresset/redd?*
- Selv om det er eleven som skal starte med forslag, er det viktig at den voksne selv kommer med forslag dersom eleven står fast, og spør eleven om dette kunne være til hjelp.
  - *Dersom en voksen kom bort til deg å....., tror du det kunne være til hjelp?*

### 4. Forslag til tiltak (eleven)

- På samme måte som forrige trinn 3 for voksne, er det viktig at vi er åpen og imøtekommende for alle forslag og ikke kommer med motargument eller forteller til eleven at det ikke lar seg gjøre.
- Det kan godt tenkes at eleven selv har gode forslag til hva han/hun kan gjøre annerledes. Det er derfor viktig at eleven selv får starte med forslag til endring. Det er også større sannsynlighet for at elevens motivasjon blir større, når eleven selv har kommet med løsningen. Forslag til endring vil med dette ikke oppleves som "tredd på eleven".



Eksempler:

- *Er det noen ting du har tenkt over eller kan komme på at du kan gjøre for at det skal bli lettere for deg inne i klasserommet slik at du ikke skal oppleve de tingene som stresser deg?*
- *Er det noen ting du har tenkt over eller kan komme på at du kan gjøre for at det skal bli lettere for deg når du har blitt sint/irritert/stresset/redd?*
- Selv om det er eleven som skal starte, er det viktig at den voksne etter hvert kommer på bane dersom eleven ikke selv har mange gode forslag. Her er det likevel viktig å ta eleven med i vurderingen av de tiltakene den voksne foreslår.
- *Når noen kaller deg for en ... , kunne du ha øvd på å snu deg vekk fra vedkommende og løpt rundt gymsalen en gang? Tror du det hadde ført til at du hadde blitt mindre sint når du kom tilbake, og at du derfor ikke hadde slått?*

## 5. Valg av tiltak

- Diskuter og vurder de ulike forslagene som er nevnt og skrevet ned av lærer. Hva er mulig, hva er lurt, hva er enklest osv.
- Velg sammen med eleven hvilke tiltak en skal velge å satse på i perioden fremover.
- Det er lurt ikke å velge for mange tiltak. Det er kanskje nok å velge en ting eleven skal øve på for å unngå å bli utsatt for en trigger, og en ting eleven skal øve på når han/hun har blitt utsatt for en trigger.
- Det er også viktig å forklare eleven at valg av tiltak handler om hva vi skal øve på, og at vi **ikke forventer at eleven alltid skal klare å gjøre det.**
- *Når vi øver betyr det at vi skal prøve å bli bedre til noe, og ingen kan klare alt med en gang. Dette gjelder både for de voksne og for elever. Det betyr at både de voksne og eleven selvsagt i starten kan glemme å gjøre det vi har avtalt, og dette er helt greit. Ingen skal bli sinte dersom vi glemmer oss.*

## Kartlegging av «Triggere»: Tvang, tics, raseri, sinne

### 6. Skriftliggjøring

- Det er viktig å presisere at vi med skriftliggjøringen kun forplikter oss til å **prøve å gjøre vårt beste** og at det er dette som er å øve.
- Vi skriver ned for lettere å huske hva vi er blitt enige om, og slipper på denne måten misforståelser.
- Skriv ned noen få ting de voksne skal gjøre/øve seg på som kan være til hjelp for eleven.
- Skriv ned noen få ting eleven skal gjøre/øve på som kan være til hjelp for eleven
- Gjennomgang av det som er skriftliggjort, og en utdyping/presisering av hva dette innebærer.

**NB! En del av skriftliggjøringen bør alltid være at den voksne forplikter seg til å informere personalet på skolen at vi er inne i en øve-periode, og hva det er vi øver på. Her er det viktig å merke seg at en alltid må få elevens samtykke til dette. Det er derfor viktig å legge vekt på hvorfor vi tenker at informasjon til de andre på skolen er viktig.**

Følgende eksempel kan illustrere dette:

*På en skole gjorde en lærer en samtale med en elev der de ble enig om at eleven skulle jobbe med å løpe vekk fra situasjoner som ble for vanskelig for eleven. Når eleven løp vekk skulle han telle til ti, og holde seg vekk fra andre til han hadde roet seg ned. En dag oppstod det en konflikt i akebakken der det ble litt knuffing mellom eleven og en annen elev. En lærer kom raskt til og ropte elevene bort til seg. Eleven som skulle øve på å løpe vekk fra situasjonen, var redd for ikke å si/gjøre dumme ting mot læreren siden han var så sint, og valgte derfor å følge avtalt strategi. Han løp vekk. Læreren som ropte opplevde det som frekt og respektløst at eleven snudde ryggen til ham når han hadde fått beskjed om å komme. Når eleven tilslutt kom tilbake, fikk han mye kjeft av læreren som hadde inspeksjon. Læreren som hadde inspeksjon reagerte på mange måter rimelig i situasjonen. Problemet var at han ikke var informert om at denne eleven gjorde nøyaktig som avtalt.*

Eleven skal alltid få ros for å følge sin del av avtalen, og det er meget uheldig at det oppstår situasjoner der eleven blir straffet for dette.

## 7. Lag ny avtale

- Lag en avtale om en ny samtale der dere fortsetter samtalen omkring "triggere". Minn eleven på at han/hun både kan skrive ned til neste gang, eller at han/hun kan komme ned ting underveis slik at læreren kan skrive det ned og ta det med til neste samtale.
- Informer eleven at dere på neste samtale skal gå igjennom hvordan både de voksne og eleven har opplevd det som ble avtalt å øve på.
- Takk for samtalen og fortell at du er glad for at eleven vil samarbeide om å gjøre ting bedre på skolen.



Foto: DoctorKan / yaymicro.com

## **Kartlegging av «Triggere»: Tvang, tics, raseri, sinne**

### **”Triggerkategorier”**

Hender det at du blir stresset/redd/irriter/frustrert i forbindelse med:

#### **Regler/prosedyrer:**

Ting ikke går etter planen eller det skjer endringer i forhold til hvordan ting pleier å gjøres eller du liker å gjøre det, noen ikke rekker opp hånden før de snakker, når noen ikke følger regler i spill, når noen foreslår andre regler i spill, når noen vil lære deg en annen måte å gjøre et mattestykke på, når det blir endret på timeplanen, når faste ting ikke skjer på det klokkeslettet som er avtalt....

#### **Mestring:**

Du ikke klarer noe andre klarere, du ikke klarer noe du trodde du skulle klare, noe blir for vanskelig, du får oppgaver som er for lett osv.

#### **Lyder /ord:**

Noen spisser blyanter, knirking i ark når noen blar i bøker eller krøller papir, det kan være susing i takviften, når noen sier bestemte ord, noe blir sagt på en bestemt måte, det snakkes om bestemte tema som for eksempel kroppen/blod/skitt/vasking, når noen snakker med en spesiell dialekt, når en bestemt person snakker osv.

#### **Visuell stimuli:**

Du ser ord, bokstaver, tall, farger, mønster, bilder, frisyre, hvordan folk går kledd, når det er for skarpt/for mye lys, når du ser en bestemt person, når ting står på feil plass osv.

#### **Taktile stimuli:**

Noen kommer borti deg, tar på deg, når du går med enkelte typer klær, når du sitter på enkelte typer stoler, har merkelapper i klærne, har for trange klær eller sko osv.

#### **Lukter:**

Noen åpner matpakken og du kjenner lukten av et bestemt pålegg, det kan være lukten av tusjer, lukten av nye bøker, osv.

### **Tanker, ideer, mentale bilder:**

Du får spesielle tanker eller ideer inne i hodet ditt som ofte kommer tilbake, det kan være knyttet til noe du skal gjøre, skulle ha gjort, har lyst til å gjøre, er redd for å gjøre, til orden, til vasking, til blod, bakterie, sykdom, seksuelle handlinger/bilder osv.

### **Egne handlinger:**

For å skade noen, for å si stygge ord, forårsake forferdelige hendelser, gjøre spesielle bevegelser osv.

### **Sosiale triggere:**

Noen ser på deg for lenge på, himler med øynene, snur ryggen til deg, gjør andre ting som gjør at du føler at de ikke liker deg eller vil være med deg, har spesielle ansiktsuttrykk, du føler at andre måler deg/vurderer deg, spesielle elever ser på deg, lærere ser på deg osv.

### **Annet:**

Andre ting som jeg ikke har spurt om, men som du vet eller tror kan være en trigger osv.

## **Skjema for kartlegging og tiltak ved raseri**

På de neste ni sidene finner du to skjemaer hvor rettighetene tilhører Nasjonalt kompetansesenter for AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi (NK),

[www.nasjomp.no](http://www.nasjomp.no) / tlf: 23 01 60 30

- «Hva gjør vi etter et raseriutbrudd?», fra 2005 er utarbeidet av Gerd Strand ved NK.
- «Spørreskjema om raserianfall - barn», ble laget av Cathy L. Budman, og er oversatt og bearbeidet av Gerd Strand ved NK.

## Kartlegging av «Triggere»: Tvang, tics, raseri, sinne



*Foto: DoctorKan / yaymicro.com*



Vår dato:

2005

Deres dato:

Vår ref.:

Deres ref.:

Saksbehandler:

Gerd Strand

E-post:

gerd.strand@nasjkomp.no

## Hva gjør vi etter et raseriutbrudd?

Utarbeidet av Gerd Strand, leder

Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD, Tourettes Syndrom og Narkolepsi.

Både barn og voksne med Tourettes syndrom, AD/HD og OCD kan ha problemer med at de får ukontrollerte raseriutbrudd. Dette kan være svært skremmende for både omgivelsene og for dem selv. Det viser seg at raseriutbruddene avtar noe med alderen, men det er viktig å hjelpe de som har dette problemet så tidlig og så godt som mulig for å unngå store problemer med blant annet sosial isolasjon..

Et viktig ledd i denne hjelpen er å kartlegge så godt som mulig hva som utløser utbruddene. Dette kan gjøres ved hjelp av skjema utarbeidet av Cathy Budman. Denne kartleggingen er nyttig både for å forstå hvorfor anfallene kommer og når man skal planlegge hvordan man skal hjelpe personen til å redusere anfallene sine.

Under finnes noen spørsmål som er en veiledning i hva man kan snakke om etter et raseriutbrudd. En viss variasjon må man regne med. Alle er ikke like. Alle spørsmålene er derfor ikke noe man **må** snakke om, men en liten huskeliste over hvilke områder man bør berøre. Det er også viktig at den som skal hjelpe klarer å beholde roen. Utbruddet er sjelden personlig, men det er et resultat av at mange irritasjonsmomenter har bygget seg opp i løpet av en viss tid.

Et raseriutbrudd setter personen i en ganske pinlig situasjon. Det er skikkelig flaut å komme tilbake til for eksempel klassen etter et slikt utbrudd, og de aller fleste vil gjerne ha hjelp til å få dette til uten å miste ansikt.

**Det er viktig at samtalen finner sted når personen har roet seg fullstendig.**

**Postadresse:**

NK for ADHD, Tourettes Syndrom og Narkolepsi  
Ullevål universitetssykehus  
0407 OSLO

**Besøksadresse:**

Kirkeveien 166, bygg P

**Telefon:**

(+47) 23 01 60 30

**E-post:**

post@nasjkomp.no

**Telefaks:**

(+47) 23 01 60 31

**Nettsted:**

www.nasjkomp.no

## **Konflikt**

Hva hendte?

Hva var problemet?

Hva valgte du å gjøre?

Er det imot reglementet?

Hva fikk du ut av valget ditt?

Er det dette du ønsker?

Hva ønsker du?

Hvordan skulle du ønske at det var?

Hva trenger du å høre/se?

Oppnådde du det du ønsket på grunn av det du gjorde?

Kan du tenke deg en annen måte og oppnå det du ønsker deg?

Er det du ønsker deg oppnåelig?

Hva annet kan du gjøre for å oppnå det du ønsker?

## **Planlegging av hvordan du skal oppføre deg når du går tilbake til klassen/vennene/den situasjonen der du mistet kontrollen.**

Hva er konsekvensene av det du gjorde?

Hvordan kan du gå tilbake uten å miste ansikt?

Hva trenger du å gjøre?

Hvordan skal vi løse det?

Hvis du klarer å følge planen din, hva vil du oppnå?

Hvis du ikke kan følge planen din, hva vil hende da?



## **Selv-evaluering**

### Konfliktløsnings- og planleggingsark

Skal fylles ut av veileder (lærer, forelder) og barn/ungdom sammen etter at et raseriutbrudd er avsluttet.

Navn: \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Klokkeslett \_\_\_\_\_

### **Type konflikt**

Hva hendte eller hva var problemet? (Verbalt diskusjonsspørsmål)

---

Hva valgte du å gjøre?

Hva oppnådde du med det?

Var det det du ønsket? (Hvis ja, hva vil skje hvis det fortsetter?)

Hva ønsker du?

Hva ønsker du ikke?

Fikk du det du ønsket ved at du valgte som du gjorde?

Løste det problemene dine?

Er det du gjorde imot reglene?

(Forsøk å finne ut så godt som mulig hva de i realiteten ønsker. Hvilke behov blir tilfredsstilt.  
Spør: Hvis du kunne få det som du ville, hva ville du hatt? Behov, ønsker er for eksempel gøy, frihet, tilhørighet, makt, overlevelse)

**Kunne du oppnådd det du ønsket deg på en annen måte?**

**Kunne du gjort noe annerledes for å løse problemet?**

Planlegging av retur

**Hva er konsekvensene av det du gjorde?**

**Hvordan kan du gå tilbake til klasserommet/lekesituasjonen/annet?**

**Hva trenger du å gjøre?**

**Kan vi sammen legge en plan for dette?**

**Hvilke positive konsekvenser vil det ha hvis du klarer å gjennomføre planen din? (Både anerkjennelse fra andre og egen tilfredshet med å klare å gjennomføre dette)**

**Hvilke negative konsekvenser vil det få hvis du ikke gjennomfører planen din?**

**Signatur: \_\_\_\_\_**

**Hjelpers signatur: \_\_\_\_\_**



## Spørreskjema om raserianfall – barn

Spørreskjemaet om raserianfall er opprinnelig utarbeidet for barn av Cathy L. Budman, M.D., Departments of Neurology and Psychiatry, North Shore University Hospital, NY

Etter tillatelse fra forfatter er skjemaet oversatt av Gerd Strand, Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD, Tourettes Syndrom og Narkolepsi

1. Har barnet i løpet av den siste måneden hatt eksplosive raseriutbrudd hvor han/hun har blitt rasende på en måte som virket helt urimelig eller upassende i forhold til situasjonen, og som han/hun ikke har hatt kontroll over?

0 = Nei                      1 = Ja

2. Anser du disse raseriutbruddene for ikke å være karakteristiske i forhold til ditt barns grunnleggende personlighet?

0 = Nei                      1 = Ja

3. Har denne oppførselen omfattet verbale angrep eller verbal trakassering?

0 = Nei                      1 = Ja

4. Har denne oppførselen omfattet fysiske angrep på gjenstander og/eller omfattet fysiske angrep på deg selv eller andre personer?

0 = Nei                      1 = Ja

5. Gi en beskrivelse av den mest alvorlige episoden barnet har hatt, og under hvilke omstendigheter den oppstod:

---

---

---

---

Hvis du svarte "Ja" på alle spørsmålene ovenfor, bør du bruke et par minutter på å besvare spørsmålene nedenfor.

6. Hvor mange raserianfall av denne typen har barnet hatt i løpet av den siste uken? \_\_\_\_\_



## Spørreskjema om raserianfall – barn

7. Har barnet dårlig samvittighet for disse raserianfallene, eller angrer han/hun på handlingene sine i etterkant av anfallene?

0 = Aldri                      1 = Noen ganger                      2 = Ofte                      3 = Alltid

8. Er det mulig å avbryte et raserianfall, eller lede barnets oppmerksomhet bort fra det?

0 = Nei                      1 = Ja                      2 = Usikker

9. Føler barnet seg utmattet etter disse raserianfallene?

0 = Aldri                      1 = Noen ganger                      2 = Ofte                      3 = Alltid

10. Nedenfor angir du, på en skala fra 1 til 4, intensiteten som gjelder for de fleste anfallene:

- 1 = Hyler og skriker, men har til en viss grad fortsatt kontroll over raseriet.
- 2 = Raseriet øker til å omfatte trusler, slag mot personer og ting, liten kontroll over raseriet.
- 3 = Destruktiv, har ingen kontroll over raseriet.
- 4. = Voldelig, farlig, må holdes tilbake.

11. Har barnet fortalt å ha opplevd, eller har du observert, noen av symptomene nedenfor under minst ett av disse raserianfallene? (Kryss av for alle som gjelder)

- a) raskere hjerteslag, hjertebank
- b) rødaktig ansiktsfarge eller hetetokter
- c) sammensnøringer i brystet, brystmerter
- d) nummenhet eller prikkende fornemmelser i armer og ben
- e) svimmelhet eller ustøhet
- f) kortpustethet eller vanskeligheter med å puste
- g) svetting
- h) risting eller skjelving
- i) intens frykt, panikkaktige følelser, angst
- j) følelse av å ikke ha kontroll eller som om han/hun er iferd med å eksplodere
- k) føler behov for å angripe noen fysisk eller for å skrike til noen
- l) fysiske eller verbale angrep på andre personer
- m) kaster ting rundt seg eller ødelegger gjenstander



## Spørreskjema om raserianfall – barn

12. Nedenfor angir du hvor ofte disse raserianfallene finner sted:

0 = Aldri                      1 = Noen ganger                      2 = Ofte                      3 = Alltid

\_\_\_\_\_ på skolen  
\_\_\_\_\_ hjemme  
\_\_\_\_\_ andre steder (angi) \_\_\_\_\_

13. Angi hvor ofte disse raserianfallene er rettet mot andre:

0 = Aldri                      1 = Noen ganger                      2 = Ofte                      3 = Alltid

\_\_\_\_\_ ting eller gjenstander  
\_\_\_\_\_ klassekamerater  
\_\_\_\_\_ venner  
\_\_\_\_\_ søsken  
\_\_\_\_\_ mor  
\_\_\_\_\_ far  
\_\_\_\_\_ andre familiemedlemmer  
\_\_\_\_\_ andre (angi) \_\_\_\_\_

14. Nedenfor angir du hvor ofte raserianfallene kan knyttes til:

0 = Aldri                      1 = Noen ganger                      2 = Ofte                      3 = Alltid

\_\_\_\_\_ frustrasjon  
\_\_\_\_\_ å bli bedt om å slutte med det han/hun holder på med  
\_\_\_\_\_ at han/hun ikke får viljen sin  
\_\_\_\_\_ å bli ertet eller satt i forlegenhet  
\_\_\_\_\_ svar på en forespørsel eller endring i planer  
\_\_\_\_\_ at ting ikke er "perfekt"  
\_\_\_\_\_ konkurranse med andre om oppmerksomhet  
\_\_\_\_\_ at noe blir tatt fra ham/henne  
\_\_\_\_\_ å bli fortalt at han/hun tar feil  
\_\_\_\_\_ uten grunn  
\_\_\_\_\_ annet (angi) \_\_\_\_\_

15. Hva er det vanligste svaret når du spør barnet om hvorfor han/hun hadde et raserianfall?



## Spørreskjema om raserianfall – barn

---

---

16. Har barnet fortalt å ha opplevd en psykisk trang, eller en idé som må gjennomføres, før et raserianfall har funnet sted?

0 = Nei

1 = Ja

2 = Usikker

17. Har barnet fortalt å ha opplevd en sensorisk trang (premonitorisk), eller en følelse av at de må gjøre noe, før et raserianfall har funnet sted?

0 = Nei

1 = Ja

2 = Usikker

18. Viser barnet en overfølsomhet i forhold til auditiv, visuell eller taktil stimulering i tiden før et raserianfall finner sted?

0 = Nei

1 = Ja

2 = Usikker

Hvis ja, angi hvilken type stimulering: Auditiv

Visuell

Taktil

Annet (angi): \_\_\_\_\_

19. Hvordan vil du beskrive barnets irritabilitet umiddelbart etter han/hun har hatt et raserianfall i forhold til hvordan det var før raserianfallet fant sted:

0 = Avslappet

1 = Mindre anspent

2 = Like anspent

3 = Mer anspent

20. Hvordan vil du beskrive barnets aktivitetsnivå umiddelbart etter han/hun har hatt et raserianfall i forhold til hvordan det var før raserianfallet fant sted:

0 = Rolig

1 = Mindre aktiv

2 = Like aktiv

3 = Mer aktiv

21. Uttrykker barnet noen gang frykt for at et raserianfall skal finne sted?

0 = Nei

1 = Ja

2 = Usikker

Hvis ja, forklar: \_\_\_\_\_

---



## Spørreskjema om raserianfall – barn

22. Tilskriver du noen av disse omstendighetene eller faktorene til barnets raserianfall: (Kryss av for alle som gjelder)

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| a) Tidspunkt             | b) Reduksjon i antall tics |
| c) Uvanlig kraftige tics | d) Ved leggetid            |
| e) Utmattelse            | f) Sykdom                  |
| g) Før et måltid         | h) Været                   |

Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD, Tourettes Syndrom og Narkolepsi, september 2004

**Statped vest**

Postboks 6039 Bedriftssenter  
5892 Bergen

ISBN: 978-82-323-0064-8