



Josefine Calundan

28.11.2018

## FORMÅL MED OPLÆGGET

- 1 GRUNDFORSTÅELSE AF ANGST
- 2 UDFORDRINGER HOS UNGE MED ANGST

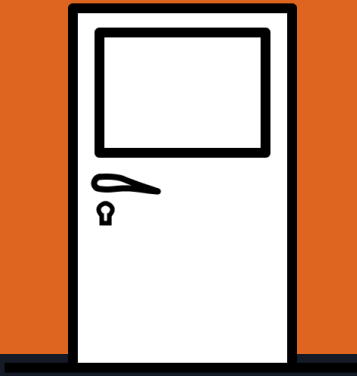


300.000 danskere lider af angst



~ 5% af børn og unge lider af angst  
Svarende til 1 per klasse



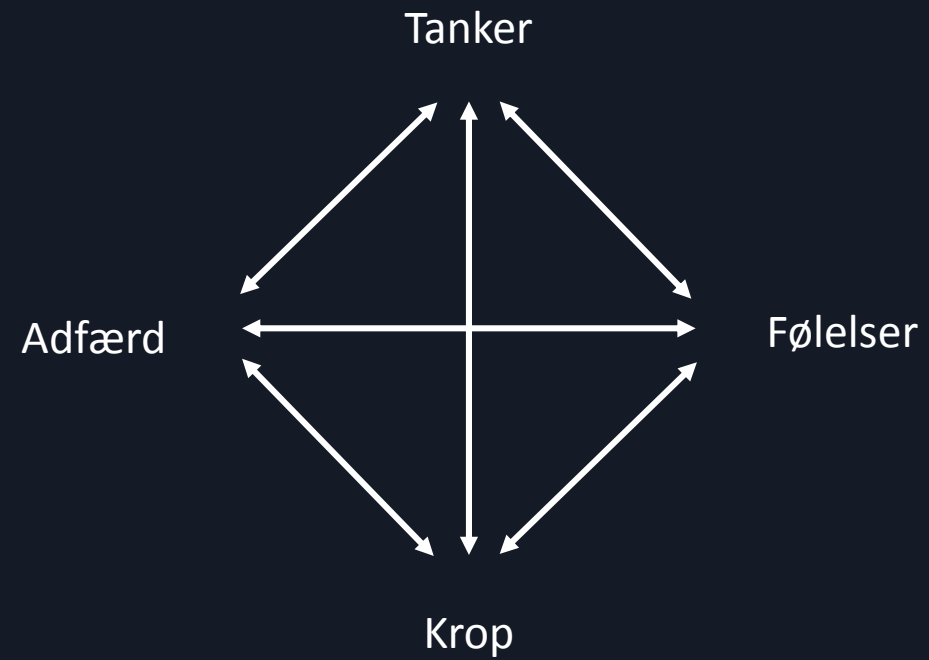


Iben  
Om angsten

”

Sidste år skulle jeg holde et oplæg for klassen. Jeg tænkte på det hver dag. Inden jeg gik ind i klassen fik jeg det elendigt. Jeg begyndte at blive dårlig, blev svimmel. **Jeg troede jeg skulle dø.** Jeg gik ud på toilettet, og så blev jeg der. Jeg har faktisk ikke holdt oplæg siden den dag, for så kommer jeg bare ikke. Det er sket nogle gange siden, **og det kommer bare ud af det blå** – også når jeg ikke skal stå foran folk. Nu tager jeg faktisk kun ud med andre, hvis jeg har min mobil med mig. Og så har jeg en aftale med min mor om, at hun tager den. Jeg besøger heller ikke mine venner – de kan komme til mig, **så behøver jeg ikke bekymre mig om at få angstanfald.**

”



En kognitiv forståelse af angst





En kognitiv forståelse af angst





Angstlidelser  
hos børn og unge



- Separationsangst
- Selektiv mutisme
- Specifikke fobier
- **Panikangst**
- Agorafobi
- **Socialangst**
- **Generaliseret angst**
- OCD
- PTSD

Patologisk angst  
hos børn og unge

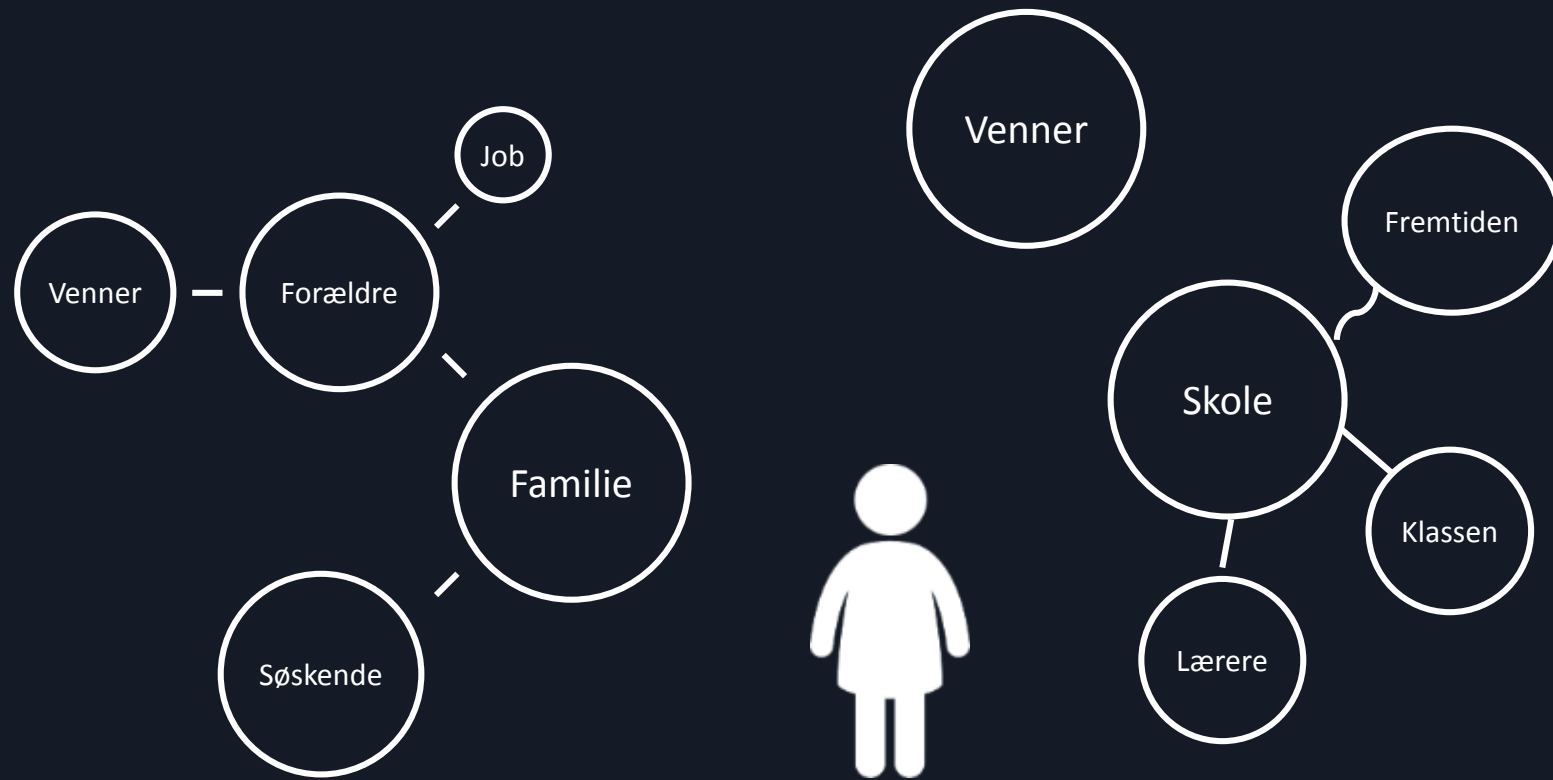
- 1 Når angsten tager over og forstyrrer hverdagen.
- 2 Når angsten griber forstyrrende ind på den unges udvikling.
- 3 Når angsten forhindrer den unge i dét, som han/hun gerne vil.
- 4 Når angsten gør den unge ked af det og/eller meget irriteret.
- 5 Når angsten går ud over skolegang og sociale relationer mm.

Mathias  
Om angsten

”

Så sidder jeg der. Hele aftenen. Tiden forsvinder, mens jeg er der i den verden. Altså over computeren, så er det faktisk okay at chatte med andre. **Jeg kan bare ikke komme udenfor**, det er så kaotisk med alle de tanker. Men det er også det eneste jeg magter, altså at være hjemme. **Når jeg så skal op i skole, så kan jeg overhovedet ikke overskue det.** Jeg får ondt i maven, har det som om jeg skal kaste op. Jeg prøver at fortælle mig selv, at det bliver bedre. Men når jeg så står foran skolen og skal ind i klassen, jamen så.. **Altså jeg kan bare ikke.**

”



Angstens fodspor  
på den unges omgivelser

6 tegn på angst  
hos unge

- 1 Faglige vanskeligheder
- 2 Uopmærksomhed og manglende deltagelse
- 3 Søvnmangel
- 4 Udtryk for fysiske symptomer – sygdom
- 5 Fravær
- 6 Social isolation



Kristina  
Om angsten

”

Tankerne blev flere, som årene gik, og angsten fik i den grad lov til at styre mit liv. Lige efter at jeg havde afsluttet min hhx, fyldte angsten så meget, at hver dag var en kamp at komme igennem. Hver dag var som at løbe et maraton, men uden løb. Jeg kæmpede mod angsten i alt, hvad jeg lavede: køre i bus, gå i møde, spise med de andre, gå i supermarked og vente på toget på perronen. Når jeg endelig var hjemme i 'sikkerhed', var jeg helt udmattet, og det eneste, jeg havde lyst til, var at gå i seng og sove resten af dagen væk

”

Udfordringen  
Ved genkendelsen

” ”  
Kan du ikke bare tage dig sammen?

Katrine  
Om hjælp fra andre

”

Det vigtigste for mig har været at blive set.

At der var en lærer, der spurgte hvorfor jeg ikke dukkede op.  
Som accepterede at det tog længere tid, **men som**  
**anerkendte når jeg lykkedes.**

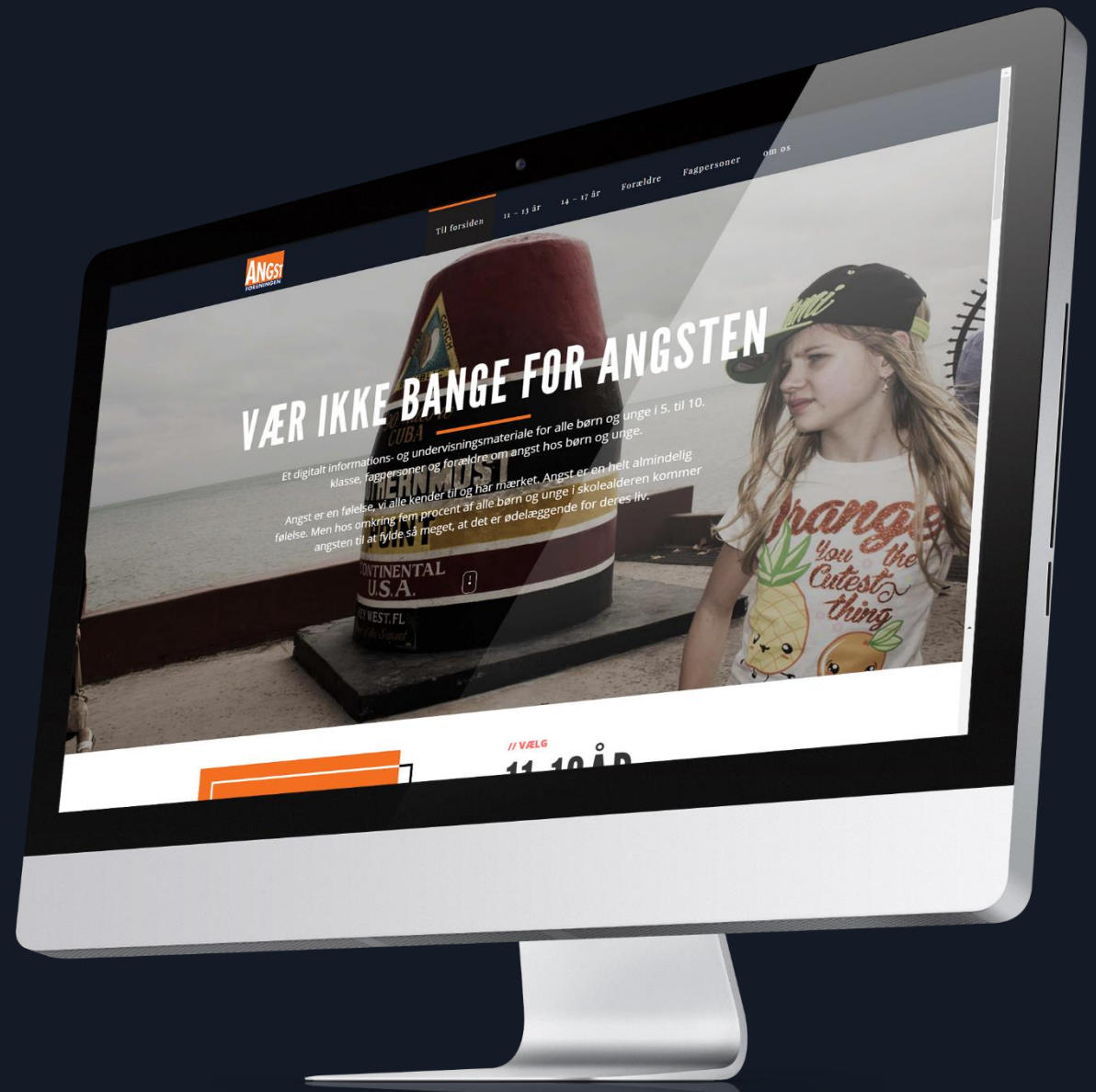
”

Viden, samarbejde og  
forståelse  
– vær en ressourceperson

- 1 Viden er afgørende - normalisering
- 2 Sæt delmål
- 3 Ressourcepersoner – forældre, andre elever, dig?
- 4 Forstå og formiddel
- 5 Undgåelse, sikkerhed og fremdrift
- 6 Faglige grænser

# VÆR IKKE BANGE FOR ANGSTEN

---





Angsttelefonen

Tlf. 70 27 92 94



Telefonrådgivning

Tlf. 70 27 13 20



Selvhjælpsgrupper

[Grupper@angstforeningen.dk](mailto:Grupper@angstforeningen.dk)



Hjemmeside

[www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)