

Pårørende til et ungt menneske med angst

Denne pjece er til dig, der er pårørende til et ungt menneske, der går i et gruppeforløb for unge med angst hos Folkesundhed Aarhus.

Måske er du forælder/samboende/partner/bedsteforælder eller nær ven. Når én, man holder af, er plaget af angst, vil man som pårørende naturligt gøre sig en masse tanker om, hvordan man bedst kan være til støtte.

Med denne pjece vil vi gerne give dig et lille indblik i, hvad angst er og komme med nogle forslag til, hvordan du støtter din pårørende bedst, både under og efter endt forløb



Hvad er angst?

Angst er en grundfølelse, som alle mennesker vil og skal opleve. Det er den følelse, der har sikret vores arts overlevelse, og det er dén, der får os til at reagere i farlige situationer. Det er hensigtsmæssigt, at vi reagerer, hvis vi er ved at blive ramt af en bus eller støder på et farligt dyr.

Nogle gange bliver angsten dog uhensigtsmæssig og overtager vores liv. Når dette sker, taler vi om klinisk angst – altså angstlidelser. Faktisk lider mellem 350.000-400.000 ifølge Psykiatrifonden af angst i Danmark. Angstlidelser går desværre ikke over af sig selv, men den gode nyhed er, at det er den psykiske lidelse, der er størst succes med at behandle.

Der findes mange forskellige former for angstlidelser, hvor de mest almindelige er:

- Enkeltfobi
- Social angst
- Panikangst
- Generaliseret angst

Hvorfor får man angst

Der er mange forskellige faktorer, der har betydning for, om et menneske får en angstlidelse eller ej. For det første er der en arvelig komponent. Nogle mennesker er genetisk set disponerede til at kunne udvikle en eller anden type af angstlidelse.

For det andet er der nogle ydre omstændigheder, der skal til, før angstlidelsen indfinder sig. Dette kan være voldsomme begivenheder i ens liv som fx dødsfald eller mobning, men der kan også være tale om, at man har været overbeskyttet eller omsorgssvigtet som barn.

Disse faktorer står ikke alene, og man kan aldrig pege på én enkelt bagvedliggende årsag til, at et menneske udvikler en angstlidelse.

Adfærd og angst

Når en person har angst, vil vedkommende altid lave det, som vi kalder undgåelsesadfærd i en eller anden form. Dette kan enten være ren undgåelse, hvor man helt undgår de situationer, hvori angsten opstår – fx at købe ind, holde oplæg, køre bil mm.

Det kan også være i form af det, vi kalder sikkerhedsadfærd, som er noget vi gør, for at kunne klare en angstfyldt situation, fx at man kun kan købe ind, hvis man har musik i ørene eller på helt bestemte tidspunkter.

Selvom det på papiret kan se godt ud, at man undgår at opleve angsten i de situationer, man udøver undgåelses- og sikkerhedsadfærd, er det faktisk med til at vedligeholde angsten, fordi vi ikke får skabt nogle gode erfaringer med de ting, vi er bange for.

Derfor er det meget vigtigt at være opmærksom på netop undgåelsesadfærd, når man skal til at arbejde med sin angst, og som pårørende kan man også med fordel hjælpe med at få øje på, hvornår den angstramte faktisk er i gang med at vedligeholde sin angst.



Forløbet hos Folkesundhed Aarhus

Din pårørende er i gang med et gruppeforløb hos Folkesundhed Aarhus for unge med angst. Forløbet tager udgangspunkt i en teoretisk retning, der hedder kognitiv adfærdsterapi. Forløbet er ikke et terapiforløb, men skal ses som hjælp til selvhjælp.

Forløbet består af seks mødegange på holdet samt to individuelle samtaler, hvor der vil blive undervist i, hvad angst er og hvad det vil sige at have angst. Der vil være nogle øvelser, der baserer sig på en grundforståelse af, at vores tanker, følelser, kropsfornemmelser og adfærd hænger sammen. Derfor vil vi arbejde både med angsttanke og angstadfærd.

Ud over øvelserne på holdet, vil der mellem hver mødegang være hjemmearbejde, som du som pårørende meget gerne må støtte op om, hvis din pårørende ønsker det.

Sådan kan du hjælpe

- Støt op om, at din pårørende møder op til forløbets mødegange. Det kan være grænseoverskridende at deltage i sådan en gruppe, så hjælp gerne med at huske på, hvorfor det er vigtigt for din pårørende.
- Acceptér, at du ikke nødvendigvis forstår din pårørendes angst, men prøv at lytte og anerkende uden at dømme.
- Overtag ikke for din pårørende, selvom vedkommende har svært ved noget pga. angsten. Det kan være med til at vedligeholde angsten, hvis man ikke får den udfordret.
- Vær gerne støttende og hjælpsom, når din pårørende skal udfordre sin angst, men husk at det er din pårørende, der sætter tempoet og grænserne, da det er dem selv, der kan mærke angsten.
- Ros din pårørende for indsatsen, ikke kun for resultatet.

Sådan passer du på dig selv

- Det er ikke dit ansvar at helbrede din pårørendes angst.
- Tal åbent om dine egne behov og frustrationer.
- Sørg for at have nogen at tale med, når tingene også bliver svære for dig.
- Drop dårlig samvittighed og husk at gøre noget godt for dig selv. Man skal tage iltmasken på sig selv i flyet, før man hjælper andre. Det samme gør sig gældende her!



