

# Har du angst, eller kender du en, der har...?

Få hjælp til at  
håndtere angsten

## FOCUS PÅ FORBIER

Angsten  
forsvinder ikke,  
før du hopper  
ned ad stolen...

**Du kan minimere eller helt fjerne din angst gennem undervisning og træning**

**Du kan arbejde med din angst individuelt eller i grupper**

## **Hvad er angst?**

Angst er en naturlig følelse og en helt normal måde at reagere på, når vi udsættes for en pludselig faretruende situation. Men angst kan også udvikle sig til en sygdom dvs, at man får angst i situationer, hvor der reel ikke er nogen fare på færde.

Almindelige hverdagsituationer opleves som farlige og man har svært ved at fungere i hverdagen, på jobbet eller på uddannelse.

### **Der er mange former for angst:**

- At køre med offentlige transportmidler
- At være alene
- At være sammen med andre
- At skulle præstere, mens andre kigger på
- At købe ind
- At gøre skade på andre
- Angst for angsten

Angst er en sygdom, der kan behandles. Vi arbejder med kognitiv adfærdsterapi, som er en effektiv metode til behandling af angstsygdomme. Der arbejdes bl.a. med sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd.

Der arbejdes med eksponering dvs., du udsætter dig for det, du er angst for, men på en ny måde, hvor du ikke lader dig styre af dine katastrofe tanker, men med realistiske tanker og ændret fokus om situationen.

## **På Socialpsykiatrisk Center Syd kan du:**

- Få indsigt i, hvad angst er, og hvordan angst kan behandles
- Udarbejde din egen handleplan og arbejde målrettet med din angst

- Arbejde med din angst gennem eksponerings-træning og evaluering
- Blive mere klar til f.eks. en arbejdsprøvning eller en uddannelse
- Deltage i individuelle samtaler
- Deltage i gruppeforløb med 3-5 andre deltagere, hvor I udveksler erfaringer og samarbejder om ek-

## Sådan arbejder vi

De metoder, vi arbejder ud fra, afhænger af hvor gammel du er, og hvilken form for angst du har.

Vi har gode erfaringer med eksponerings-træning, hvor du langsomt og gradvist bliver præsenteret for situationer, der fremkalder din angst

### **Udtalelser fra brugere, som har været igennem et forløb:**

"Jeg har lært at have mindre selvfokus, så det er blevet lettere for mig, at komme ud blandt andre."

"Jeg er blevet bevidst om, hvad der virker godt for mig fx gåture, komme ud blandt andre, i stedet for at isolere mig."

Jeg er blevet bevidst om, hvad der giver mig energi og hvad der tager min energi."

"Jeg har lært at leve livet i stedet for at overleve. Jeg lader mig ikke styre af mine katastrofetanker."

"Jeg oplever, at jeg er blevet klogere på min angst, og at det er blevet nemmere at arbejde med den."

"Jeg er nu i stand til at vende mine negative tanker til nogle mere positive tanker."

## Hvordan kan du komme til at deltage i et angst forløb?

Du kan kontakte Kommunens Visitations- og

Myndighedsafdeling eller Arbejdsmarkedsafdelingen etc.

for at søge en bevilling. Alle bevillinger sendes til Leder

Linda Engelbreth på mail: [lieng@ikast-brande.dk](mailto:lieng@ikast-brande.dk)

Hvis du ikke kan få en bevilling, kan du vælge selv at betale for forløbet. Kontakt Leder Linda Engelbreth for nærmere information.

### Kontakt

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte:



#### Linda Engelbreth

Daglig leder af

Socialpsykiatrisk Center Syd

Telefon: 99 60 37 01

Mail: [lieng@ikast-brande.dk](mailto:lieng@ikast-brande.dk)



#### Betina Bærentsen

Social- og sundhedsassistent, kursus i

kognitiv behandling - angstlidelser

Telefon: 99 60 37 40

Mail: [bebar@ikast-brande.dk](mailto:bebar@ikast-brande.dk)

Opdateret 2022