

Forstå vejen gennem angsten

Oplæg ved Marianne Christoffersen og Louise Hansen d. 22/9 - 25

Indhold

- ▶ Hvem er vi?
- ▶ Præsentation af læringsforløbet Forstå vejen gennem angsten
- ▶ Kom til stede øvelse med bold
- ▶ Postkortet og dets virkning
- ▶ Oplæg om angst og dens mange ansigter
- ▶ Deltagernes oplevelse med Forstå vejen gennem angsten og arbejdet med angst
- ▶ Inspiration til hvordan man kan begynde at forstå og håndtere angsten
- ▶ Tankernes betydning og at knække tanker
- ▶ Sikkerhedsadfærd og eksponering
- ▶ Forsøg fra USA
- ▶ Afsluttende øvelse - ('firkanten' eller 'et rart sted at være')
- ▶ Uddeling af invitation til Læringsforløb

Hvem er vi?

Kort præsentation af læringsforløbet

- ▶ Forstå gennem angsten er blevet til, da vi har meget viden om angst.
- ▶ Vi er ikke terapeuter, men vi vil gerne videreformidle teori og praksis omkring angst.
- ▶ Inden opstart afholder vi forsamtaler.
- ▶ Vi har 8 mødegange og til hver mødegang er der en dagsorden, sådan at det er forudsigeligt hvad der skal ske.
- ▶ Vi laver krops- og åndedrætsøvelser ved hver mødegang.
- ▶ Vi har refleksionsoplæg til deltagerne imellem hver mødegang.
- ▶ Vi benytter skemaer og vi laver en forandringsstjerne først og sidst i forløbet.

Kom til stede øvelse med bold

Postkortet og dets virkning

Oplæg om angst og dens mange ansigter

- ▶ Angsten er en betydningsfuld følelse, fordi den hindrer os i at kaste os selv ud i farefulde handlinger. Angst har været medvirkende til, at vi har overlevet som race. Imidlertid er der nogle mennesker, hvor angst fylder så meget at den hindrer dem i deres livsudfoldelse. Angsten kan virke så hæmmende, at der er tale om behandlingskrævende tilstand.
- ▶ Når man bliver angst, bliver man anspændt, får uro i kroppen og hjertebanken. Der er en glidende overgang mellem frygt, nervøsitet og angst.
- ▶ Angst er en ubehagelig følelse af at der er fare på færde, uden at der behøver at være det.
- ▶ Frygt er derimod en følelse, man får, når man kender grunden til den.
- ▶ Nervøsitet er en følelse af usikkerhed, mindreværd og angst eller frygt for at man ikke kan leve op til sine egne eller andres forventninger.
- ▶ Udtalt angst kan være en sygdom, mens frygt er en hensigtsmæssig reaktion som skal forhindre at man kommer til skade.

Angst i denne kontekst

- ▶ Ængstelighed, overbekymring, katastrofetænkning, uro (tanker, krop, følelser)
- ▶ Fobier, panikangst, social angst eller OCD
- ▶ I forbindelse med andre diagnoser - Fx ADHD, ADD, PTSD, depression, belastningsreaktioner/stress
- ▶ Autismespektret
- ▶ Det er tilstanden i nervesystemet som er i fokus - Det handler om, at skabe ro - akut og over tid
- ▶ **Sympaticus og Parasympaticus**
- ▶ LØSNINGEN ER DEN SAMME - TILGANGEN FORSKELLIG!

Når det kommer ud af det blå...

- ▶ Det kommer aldrig ud af det blå! Men det føles sådan.
- ▶ Vi har indbygget skillelinje mellem krop og hoved.
- ▶ Der har været nogle signaler vi ikke hørte, da kroppen hvaskede.
- ▶ En forandret vejtrækning som ikke er blevet opdaget.
- ▶ En nedsat evne til at registrere kroppens signaler (sanseforstyrrelser)
- ▶ Det "unormale" er blevet "normalt" - Vi er afkoblede fra kroppens hjælpsomme signaler og registrerer kun det ubehag som opstår

Behandling

- ▶ Kognitiv adfærdsterapi
- ▶ Psykodynamisk terapi
- ▶ Eksponering
- ▶ Den humanistiske forståelses model
- ▶ Kropsarbejde

Deltagernes oplevelse med Forstå vejen gennem angsten og arbejdet med angst

- ▶ Morten og Lisa fortæller
- ▶ Hvad har vi taget med os?
- ▶ Hvordan benytter vi os af strategierne i dag?
- ▶ Hvordan går det med angsten?

Inspiration til hvordan man kan begynde at forstå og håndtere angsten

- ▶ Tankernes betydning og at knække tanker
- ▶ Sikkerhedsadfærd og eksponering
- ▶ Forsøg fra USA

Afsluttende øvelse

- ▶ ‘Firkanten’ eller ‘Et rart sted at være’)

Uddeling af invitation til Læringsforløb

Tak for i dag 😊