Teori og forklaring til de voksne

Dette hæfte er udarbejdet i samarbejde med en psykologistuderende fra Aarhus Universitet. Hæftet tager udgangspunkt i 8. udgave af grundbogen "Child psychopathology" fra 2024, af Eric J. Mash, David A. Wolfe og Kevin N. Williams.

Vi er klar over, at angst er et emne, som kan vække mange følelser hos personer med angst og deres pårørende.
Dette hæfte er vores tolkning og forsøg på at formidle en kompliceret og meget bred diagnose set ift. sværhedsgraden og symptomer.
Vi har forsøgt at holde en balance mellem at være konkrete og faktuelle, uden at det bliver stigmatiserende.

Vores ønske og håb med dette hæfte er, at det kan være med til at skabe oplysning, forståelse og samtale omkring angst.

Vi opfordrer selvfølgelig til at tage en dybere snak om,
hvor forskelligt det kan føles fra barn til barn at have angst,
samt hvordan man kan hjælpe og forstå personer, som oplever angst.

God fornøjelse med hæftet.

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Læs og forstå

Min ven har angst

Hvad er angst?

Hvad er myter, og hvad er fakta?



Hvordan kan jeg hjælpe?

Gode råd?

Navn: _____

Klasse: _____

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

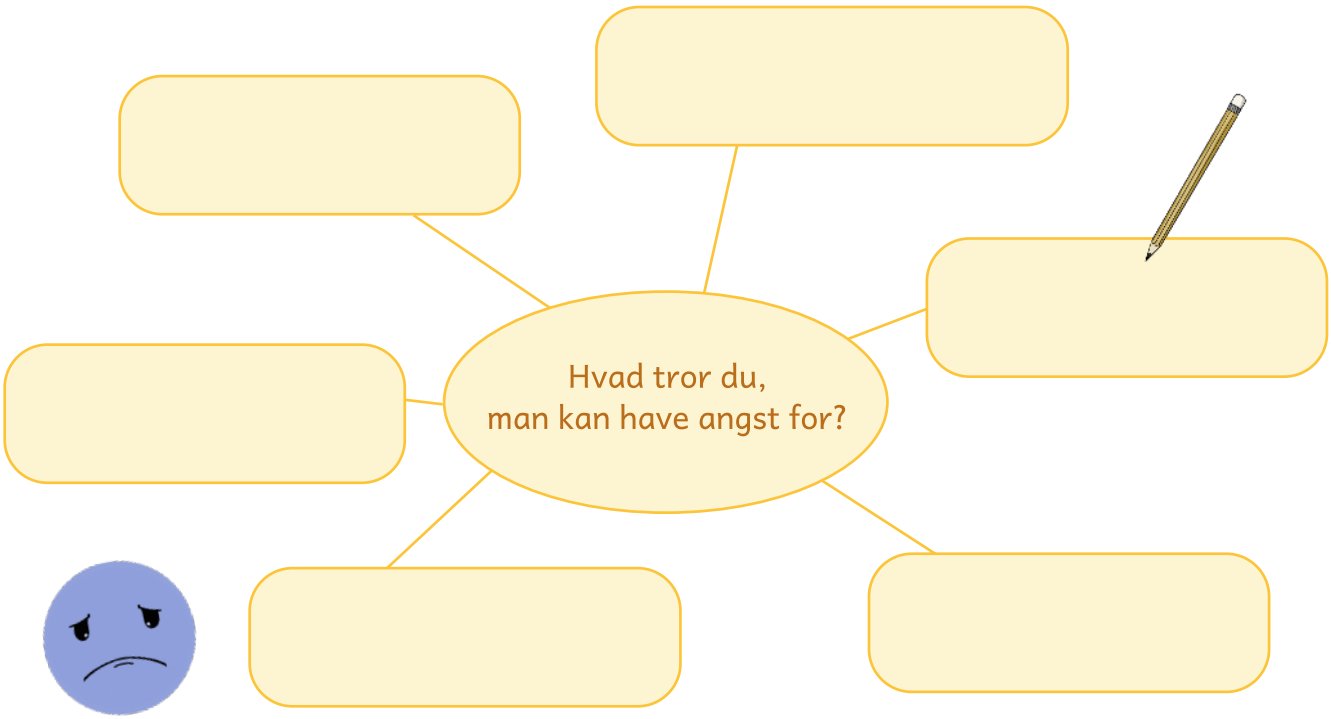
Hvad er angst?

Alle børn vil komme til at opleve at være bange og bekymre sig.
Det er en helt almindelig og vigtig del af at vokse op.
Mange vil også opleve angst, og det er helt normalt.

Angst er, når hjernen tror, at der kommer
til at ske noget meget farligt.
Det kan være, at hjernen tror,
at der vil ske noget farligt for en selv
eller for nogen, man elsker.

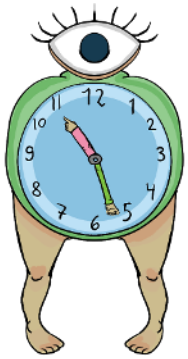


Men angst kan blive et problem, når det er noget, man oplever tit.
Så bliver det rigtig ubehageligt for den person, som har angst.



Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Angst eller frygt?



Der er forskel på at føle frygt og at have angst.
Frygt handler om noget, der sker lige nu.
Angst handler om noget, der måske kan komme til at ske i fremtiden.

Frygt siger:
"*Åh nej! Jeg kan se en ulv,*
som løber imod mig! Jeg må hellere flygte."

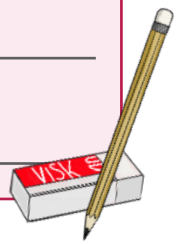


Angst siger:
"Hvad hvis jeg glemmer, hvad jeg skal sige,
når jeg skal fremlægge på torsdag?
Så vil alle grine af mig, og de vil tro, at jeg er dum."

Forklar med dine egne ord, hvad forskellen på angst og frygt er.

Frygt er når...

Angst er når...



Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Forskellige typer af angst

Der findes mange forskellige former for angst.



Mange kender nok det at være bange for noget.
Måske er du bange for edderkopper eller for at flyve?



Men hvis man er så bange for en bestemt ting, at det ødelægger ens dag, er det en form for angst, som kaldes en **fobi**.

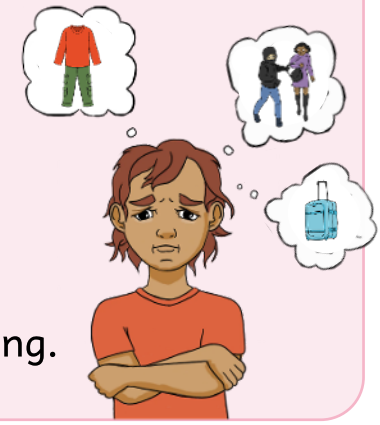
social angst

En anden form for angst hedder **social angst**.
Det er, når man bliver meget bange for, hvad andre tænker om en.
Man kan være nervøs for at gøre eller sige noget forkert, fordi man er bange for at blive flov, og at andre vil tænke, at man er dum.



generaliseret angst

Der findes også noget, som hedder **generaliseret angst**.
Det er, når man bekymrer sig rigtig meget om mange forskellige ting.
Det kan være store og små ting.
Fx hvilket tøj man skal have på til en fest, eller om noget mon går galt på en ferie.
Man er altså ikke kun bange for én bestemt ting.



Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Forskellige typer af angst

Læs historierne. Skriv den type angst, der er beskrevet, på linjen.

social angst **generaliseret angst** **fobi**

Det er søndag aften, og Anna skal til at sove. Hun synes, det er svært at falde i søvn, fordi hun bekymrer sig meget. Hun er bange for, at hendes mor kører galt på vej hjem fra arbejde. Hun er også bange for, at hendes venner ikke vil lege med hende i morgen.

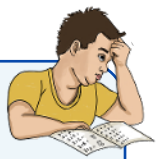


_____



Mikkel leger i haven. Han får øje på noget langt og tyndt, og han bliver virkelig bange. Han tror, det er en slange, så han løber ind og gemmer sig. Hans far kommer ind og viser Mikkel, at det bare var en pind. Men Mikkel tør stadig ikke gå ud i haven igen.

_____



Josef skal fremlægge i historie. Han er meget nervøs, og hans hænder ryster. Han er bange for, at han glemmer, hvad han skal sige, og at hans venner vil grine af ham. Han har lyst til at sige, at han er syg, så han undgår at skulle tale foran klassen.

_____



Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Hvordan føles det?

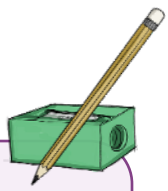


Angst føles rigtig ubehageligt for den, som oplever det.
Man kan begynde at svede, ryste, blive svimmel
og ens hjerte kan banke hurtigt.



Fordi kroppen også arbejder så meget, når man har angst,
kan man blive rigtig træt bagefter.
Det kan også gøre, at man får ondt i maven,
så man ikke har lyst til at tage i skole.

Forestil dig, at du har angst. Hvordan tror du, det vil være?



Hvis jeg havde angst, tror jeg det ville være...

Det ville også være...

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Hvordan kan angst se ud?



Angst kan være svært for andre at se,
da det er noget, som sker inde i kroppen.
Alligevel kan der være nogle tegn, som man godt kan se.

Nogle, som har angst, kan blive kede af det og græde, mens andre bliver irriterede. Det kan også være, at man sidder og ryster med benet eller piller ved sine knapper. Det kan være et forsøg på at få kroppen til at slappe af.





Men det, som flest mennesker med angst gør,
er at undgå det, der giver dem angst.
Hvis du for eksempel er bange for steder
med mange mennesker, så bliver du hjemme
for ikke at få angst. Men det kan faktisk gøre,
at angsten bliver værre næste gang, du så skal ud.

Sæt ring om de ting, der kan være tegn på angst.

Snorker når man sover

At man bliver højere

Man keder sig

Svært ved at sige noget i en gruppe

Bekymringer

Ryste på kroppen

Meget energi

At undgå ting

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Min ven Markus

Markus elsker dansk, og han er god til at skrive historier. Markus har angst, og det kan nogle gange gøre skoledagen svær for ham.



En dag skal klassen skrive eventyr i grupper. Markus' hoved myldrer med drager og talende ræve, men ordene sidder fast i halsen. Han bliver stille og piller ved sit viskelæder. Hvad nu, hvis de andre synes, ideerne er dårlige?



Hvad er Markus god til?

_____

_____

_____

Hvad kan være svært for Markus?

_____

_____

_____

Hvad kan man gøre, hvis man ser, at Markus bliver stille?

_____

_____

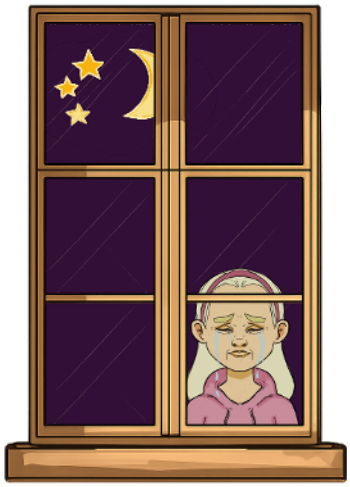
_____

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Min ven Mille

Det er fredag, og Mille og Sofie har fået lov at sove sammen. Sofie glæder sig, for Mille er rigtig sjov at være sammen med. Mille kan altid fortælle sjove historier og vittigheder.





Men da det bliver aften, og de skal til at sove, bliver Mille rigtig ked af det. Mille fortæller, at hun er bange for, at der vil ske hendes mor og far noget. Hun siger også, at hun er bange for, at hun selv eller Sofie skal blive syg.

Hvad er Mille god til?

_____

_____

_____

Hvad er det, der er svært for Mille?

_____

_____

_____

Hvad kan Sofie gøre for at hjælpe Mille, når hun bliver ked af det?

_____

_____

_____

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Myter om angst

En myte er ikke sand. En myte er en historie,
som bliver fortalt videre, og som nogle mennesker tror
er rigtig, selvom den ikke er det.



Myte 1: Alle lider af angst

Det er lidt rigtigt, men også helt forkert.
Angst er en naturlig følelse, som alle kan have.
Men for nogle kommer angsten til at fylde så meget,
at det faktisk bliver til en sygdom.





Myte 2: Folk med angst skal bare tage sig sammen



Angst er en sygdom, hvor kroppen og hjernen har svært
ved at slappe af og hele tiden er på vagt.
Det kan kræve hjælp fra for eksempel en læge,
før man kan få det bedre.

Myte 3: Man kan se på folk, at de har angst

Mange, som har angst, skjuler det for dem, der er omkring dem.
De kan virke, som om de har det helt fint,
men indeni kan det føles, som om kroppen brænder.



Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Fakta om angst

Fakta er de ting, vi ved, er sande.
Det er rigtigt, at angst kan være enormt ubehageligt.
Men det er heldigvis også rigtigt, at man kan få meget forskellig hjælp, så angsten ikke styrer ens hverdag.





Det er også rigtigt, at angst kan gøre det svært at gå i skole, selvom personen med angst faktisk stadig gerne vil være sammen med og lege med sine venner.

Sæt kryds ved, om det er fakta eller en myte.

	Fakta	Myte
Angst er det samme som frygt.	☐	☐
Folk med angst skal bare tage sig sammen.	☐	☐
Man kan få hjælp, så angsten ikke styrer ens hverdag.	☐	☐
Angst er slet ikke en sygdom, men bare noget alle har.	☐	☐
Angst kan gøre det svært at gå i skole.	☐	☐
Man vil stadig gerne have venner at lege med, selvom man har angst.	☐	☐

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Hvor mange har angst?

Der findes rigtig mange mennesker, som lider af angst.
Man ved ikke helt præcist, hvor mange danskere
der lider af angst, men man mener,
at mellem 350.000 og 400.000 voksne
opfylder de krav, der er for sygdommen.



Mange føler sig alene eller forkerte, når de har angst.
Hvorfor tror du, man kan have den følelse?

_____

_____

_____

_____

_____

Angst er faktisk en af de mest almindelige
psykiske lidelser.







Sangeren Selena Gomez og youtuberen Rasmus Brohave
lider også af angst, men de har lært, at angsten ikke
behøver at stoppe dem i at gøre de ting, de gerne vil.

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Alle mennesker er forskellige

Der er mange forskellige ting, der kan gøre os bange eller gøre, at vi får angst.





Angst kan også føles helt forskelligt fra person til person. Derfor kan det være godt at spørge dem, man kender, som har angst, hvordan de oplever det.

Hvordan har du det med de forskellige ting?
Sæt kryds over følelsen.

At fremlægge foran klassen.	☹	😐	☺
Edderkopper og slanger.	☹	😐	☺
At sove hjemme hos andre.	☹	😐	☺
Nåle.	☹	😐	☺
At prøve nye ting.	☹	😐	☺
At være fjollet foran andre.	☹	😐	☺

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Min ven Cecilie



Cecilie elsker, når de har historie i skolen.
Hun synes, det er virkelig spændende,
når de har om vikingetiden.
Hun kan huske årstal, som ingen andre fra klassen kan.



I historietimen får de at vide, at de skal fremlægge næste gang, de har historie. Cecilie får ondt i maven. Hun tænker på, hvordan hun kan undgå det. Hun er bange for, at hun kommer til at lave fejl, og at hun glemmer, hvad hun skal sige.

Hvad er Cecilie god til?

_____

_____

_____

Hvorfor er det svært for Cecilie at skulle fremlægge?

_____

_____

_____

Hvad kan man gøre i klassen, så det bliver mere trygt at fremlægge?

_____

_____

_____

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Min ven Isak



Isak kan godt lide at gå i skole.
Han elsker at lege med sine venner,
og han er god til at få øje på helt små ting.



I natur/teknologi går klassen en tur i skoven.
De skal lede efter insekter og orme.
Isak ser som den første en lille bille under et blad.
Men så kravler en edderkop hen over skovbunden.
Isak løber sin vej. Hans krop ryster,
og han har lyst til at græde.



Hvad er Isak god til?

_____

_____

_____

Hvad kan være svært for Isak?

_____

_____

_____

Hvad kan du gøre for at hjælpe Isak?

_____

_____

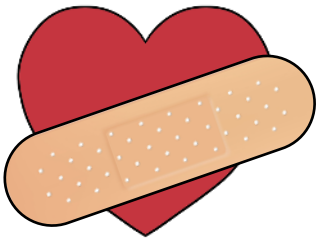
_____

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Kan angst noget godt?

Selvom angst kan være rigtig ubehageligt,
er det faktisk ikke kun dårligt.
Angst kan nemlig hjælpe os med
at tænke hurtigt og finde på løsninger.
Angst kan også hjælpe os med at planlægge,
så vi er klar, når vi skal prøve noget nyt.





Angsten prøver altså at hjælpe og passe på dig.
Det bliver bare et problem, hvis det,
som angsten prøver at advare dig om,
faktisk slet ikke er farligt.



Sæt ring om det rigtige svar.

1. Angst er (altid dårligt / godt nogle gange).

2. Angst kan (hjælpe / ikke hjælpe) med at tænke hurtigt.

3. Angsten prøver (at passe på dig / at gøre hverdagen svær).

4. Angst kan gøre dig klar til at (sove godt / finde på løsninger).

5. Angst bliver et problem, når tingene (er meget farlige / slet ikke er farlige).

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

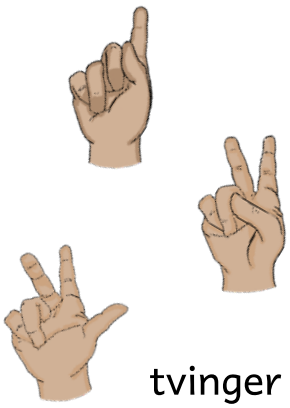
Ting der måske kan hjælpe

Når angsten fylder kroppen, kan det være svært at finde ro igen.
Heldigvis findes der mange ting, som måske kan hjælpe.
Måske du også synes, at nogle af dem er rare?



Prøv at trække vejret dybt ned i maven.
Du kan lægge din hånd på maven og se,
om du kan få din hånd til at hæve sig,
når du trækker vejret ind, og sænke sig,
når du puster ud.





Der findes også en metode, som kaldes 5-4-3-2-1.
Her skal du finde fem ting du kan se,
fire ting du kan mærke, tre ting du kan høre,
to ting du kan dufte, og én ting du kan smage.
Når du bruger dine sanser på den måde,
tvinger du nemlig kroppen tilbage til der, hvor du er lige nu.

Skriv tre ting, der kan hjælpe dig med at slappe af.



Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Gode råd

Venner, som har angst, er lige så dejlige som alle andre venner.
Men derfor kan det stadig være rart at vide, hvad man kan gøre,
når ens ven har angst. Her er nogle råd, du kan bruge,
næste gang du gerne vil hjælpe en af dine venner, der har angst.

Vær nysgerrig

Fordi der findes mange slags angst,
er det godt at være nysgerrig på, hvordan lige præcis
din ven oplever det. Du kan spørge, hvad din ven
har angst for, hvordan det mærkes i kroppen,
og hvad der hjælper.





Giv ro og trøst

Ro kan smitte. Hvis du oplever, at din ven får angst,
kan du prøve at trække vejret dybt sammen med din ven.
Du kan også spørge, om din ven har brug for et kram,
eller om din ven vil tale om det, der gør ham eller hende
bange.

Giv plads

Du behøver ikke prøve at fikse det,
som din ven har angst for. Du kan fortælle din ven,
at det er okay at føle sådan,
og at man ikke behøver at lade,
som om man er okay.



Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk

Hjælp en ven med angst

Tænk over, hvordan du kan hjælpe en ven med angst.
Færdiggør sætningerne.



Hvis min ven med angst ikke kommer i skole, kan jeg næste gang,

vi ses, _____

_____

_____.



Hvis min ven pludselig bliver stille og ikke tør sige noget, kan jeg

_____

_____

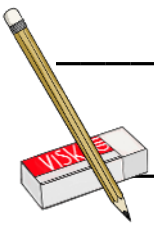
_____.



Hvis min ven ikke har lyst til at få en soveaftale, kan jeg _____

_____

_____



_____.

Tekst og illustrationer ©legoglektie.dk