

Modul 3: Angst

I følgende præsenteres alle angstoplæggets slides. Til hvert slide er der en formålsbeskrivelse og en forklaring til, hvordan det kan bruges i undervisningen.

Lærertip

Budskaber inden opstart af undervisning:

- At vi som skole finder det vigtigt og betydningsfuldt at tale om emnerne og undervisningen er en del af skolens trivselsindsats.
- At undervisningen handler om det at være menneske på ”godt og ondt”.
- At vi er nysgerrige på elevernes erfaringer, tanker og perspektiver.
- At undervisningen er dialogbaseret, og at eleverne bliver aktivt inddraget.
- At det er vigtigt at vi har god stil over for hinanden og at der ikke er noget rigtigt eller forkert i forhold til meninger, opfattelser og holdninger.
- At vi respekterer hinanden og anerkender, at der kan være forskellige perspektiver på spil.
- At det er frivilligt, hvor meget man vil fortælle om sine egne erfaringer.
- At alle elever skal være velkomne til at tale med en ansat på skolen efter undervisning, hvis de har spørgsmål, behov for at tale med nogen eller gerne vil have hjælp af skolens beredskab.

Alle mennesker har mødt angsten



Formål

At formidle viden om den almindelige angstfølelses betydning for mennesket psykiske, fysiske og sociale sikkerhed og at følelsen er almen. Fungerer som afsæt til næste slide, som præsenterer et kontinuum over den almindelige angst og den sygelige angst.

Lærertip

Tænk, hvis angsten ikke fandtes! Meget ville gå galt i trafikken, på arbejdet, i naturen, i vores forhold til andre mennesker etc.

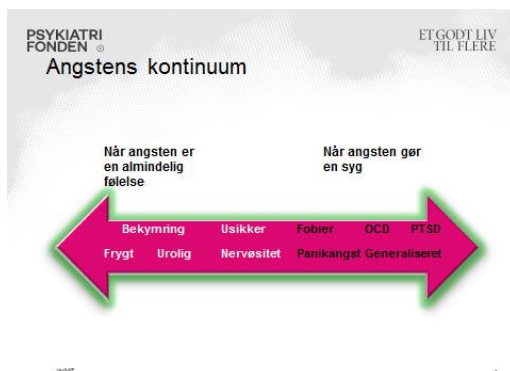
Angsten er en forudsætning for, at menneskeheden kan overleve som art.

Inddragelse og refleksion

Stil eventuelt reflekterende spørgsmål:

- *Hvad ville der ske hvis vi som mennesker ikke kunne mærke angst?*
- *Hvordan ville verden se ud, hvis vi ikke kunne føle angst?*
- *Kan du forestille dig en hverdag, hvor du ikke følte nogen form for angst, hvordan ville din dag kunne se ud?*
- *Hvad kunne du opleve?*

Angstens kontinuum



Formål

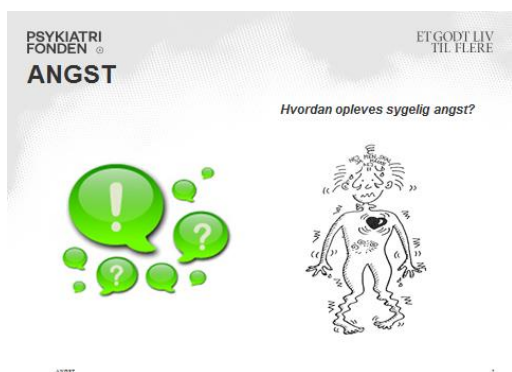
Illustration af forskellen på den almindelige og sygelige angst.

Lærertip

At føle frygt, eksempelvis for højder eller farlige dyr er helt normalt. Ligesom bekymringer for en kommende eksamen eller den usikkerhed og nervøsitet man oplever første dag på et nyt studie alle er almindelige følelser af angst.

Men at holde sig væk fra 1. sals bygninger, aldrig gå i naturen eller slet ikke starte på et studie på grund af angsten, er en sygelig angst.

Man kan tale om, at angsten bliver sygelig når den påvirker vores tanker, følelser og adfærd i en grad, som hæmmer os i at leve det liv vi gerne vil, og forhindrer os i at følge vores drømme. Angst spænder fra den lette, næsten umærkelige normale nervøsitet til den totalt lammende fornemmelse, der blokerer for enhver livsudfoldelse og hæmmer tanker, følelser og handlinger. Søren Kierkegaard sagde, at frygten har en genstand og angsten er genstandsløs. Man taler altså om frygt, når man kender årsagen. Anderledes er det med angst, som er kendetegnet ved, at årsagen er ukendt eller ikke rimelig i forhold til situationen.



Formål

At inddrage eleverne og få belyst deres perspektiver i forhold til, hvordan angst opleves.

Den efterfølgende slide anvendes til at kvalificere, nuancere og validere elevernes bud på, hvordan angst opleves.

Sæt øvelsen i gang

1. Eleverne inddeles i grupper.
2. Diskuter hvordan sygelig angst opleves i forhold til tanker, følelser, krop og adfærd (symptomer på angst).
3. Tegn en menneskekrop på et flip-over ark (eller brug den udleverede tegning).
4. Skriv de symptomer I kommer frem til rundt om jeres krop.
5. Gruppen skal fremlægge deres tegning i klassen, der illustrerer, hvordan det opleves (symptomer) at have sygelige angst.
6. Uddel øvelsesvejledning til grupperne.

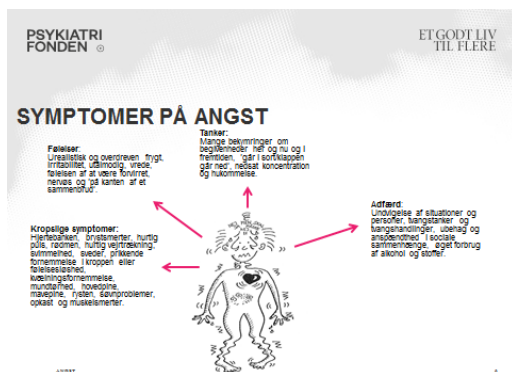
Lærertip

Hæng elevernes tegninger op (lav evt. en 'vidensvæg' om, hvordan sygelig angst opleves).

Når du formidler næste slide 'Symptomer på angst' kan du lave referencer til elevernes beskrivelser/illustrationer, og der igennem validere, nuancere og kvalificere elevernes input.

Symptomer på angst

Side 4 af 16



Formål

Formidle viden om angstens symptomer. Anvend sliden til at kvalificere, nuancere og validere den foregående øvelse: 'Hvordan opleves sygelig angst?'

Lærertip

Angst er en meget fysisk oplevet tilstand. De fysiske symptomer er dominerende og ofte tror folk, der er ramt af angst, at de er fysisk syge (fx ved panikanfald, hvor mange tror at der er noget galt med deres hjerte). Husk at referere til elevernes tegninger/illustrationer af, hvordan angst opleves og kvalificer, nuancer og valider det, de har beskrevet.

Angst er den hyppigste psykiske sygdom



Formål

At formidle hvor udbredt angst er.

Lærertip

I følge WHO er angsten i den vestlige verden stigende. Nogle går så langt, som at sige vi lever i angstens tidsalder. Det begrundes med de store farer vi moderne mennesker står overfor: Klimaforandringer, krig, terror og økonomiske kriser – forhold, vi bliver informeret om hele tiden gennem vores

mange kommunikationskanaler og teknologi. Sammenholdt med de store krav om ansvar for sig selv udfordres det moderne menneske og angstfølelsen øges.

Inddragelse og refleksion

Skab eventuel debat og refleksion ved at spørge om:

- *Hvorfor er angst så udbredt en sygdom?*

Angsten mange ansigter



Formål

At formidle de forskellige måder angst, som kommer til udtryk på og formidle viden om angst.

Lærertip

Fobi er græsk og betyder angst for eller væk fra.

Forbered en række konkrete eksempler på de forskellige angstformer, fx:

Agorafobi: Angst for store pladser, rum, mange mennesker og ofte også for at bruge offentlig transport.

Socialfobi: Angst for samvær med andre mennesker. Man er bange for andres kritiske opmærksomhed (man tror at andre mennesker har negative tanker om en) eller bange for, at man kommer til at opføre sig pinligt. Det kan være svært at drikke af en kop, spise i andres nærvær, tale foran andre, møde fremmede, være i store forsamlinger og lignende. Derfor undgår man situationer, hvor man kan udsættes herfor. De fleste kender til det at føle angst, når de skal holde tale eller fremlægge til eksamener (ca. 40% af alle danskere oplever disse situationer som ”angstfyldte”).

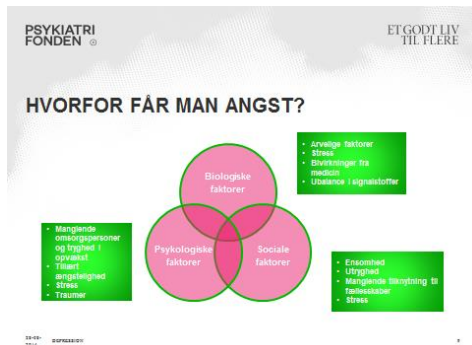
Enkeltfobi: En enkeltfobi er angst for en specifik ting. Meget almindelige enkeltfobier er angst for edderkopper (araknofobi), højder (akrofobi) og for lukkede rum (klaustrofobi).

Inddragelse og refleksion

Alle har et eller andet, som de bange for, eksempelvis højder, hunde, mørke, etc.

- *Hvad udfordrer dig?*

Hvorfor får man angst?



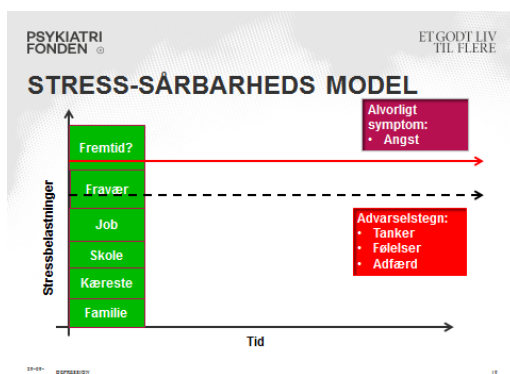
Formål

At forklare årsager og sammenhænge mellem biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

Lærertip

Videnskaben er i dag enig om, at angst skyldes et komplekst sammenspil mellem de tre faktorer.

Stress-sårbarhedsmodel



Formål

At formidle en forståelsesmodel til at forklare, hvorfor mennesker mistrives og bliver psykisk syge og fx rammes af angst.

Lærertip

Stress-sårbarhedsmodel forklarer, hvorfor man kan opleve mistrivsel eller blive ramt af psykisk sygdom. Modellen tager primært afsæt i en forståelse af, at mistrivsel og psykisk sygdom skyldes et sammenspil mellem socialpsykologiske forhold og den enkeltes grad af sårbarhed/robusthed, hvor stressbelastninger over tid, kommer til udtryk i en belastningsreaktion. Modellen har to akser: stressbelastninger og tid. Den simple forklaring er, at hvis mennesket over tid udsættes for flere stressbelastninger end der er ressourcer og evner til at løse, vil der komme en belastningsreaktion fx i form af stress, mistrivsel, psykiske problemer eller psykisk sygdom. Som særligt kommer til udtryk i vores måde at tanke, føle og handle.

Modellens opbygning

Eksempler på stressbelastninger: Problemer med familien, kæreste (konflikter i relationer), skole og job (stress og manglende tid), fravær (mangler energi og overskud) og tvivl om fremtid (stress, negative tanker, oplevelse af tab af evner, manglende selvtillid, usikkerhed eller manglende fremtidsperspektiver).

Hvis grænsen (illustreret med den røde streg) for modstandsdygtighed krydses, så vil der komme reaktioner på belastninger i alvorlig grad, fx angst eller depression.

Der kommer altid advarselstegn, når man er ved at nå en stressbelastning (illustreret med den stiplede streg). For det påvirker det vores tanker, følelser og handlinger, når man er stresset eller mistrives.

Lærertip

- En central pointe er, at vi alle er forskellige og reagerer dermed også forskelligt på stressbelastninger. Vi har forskellig modstandsdygtighed og ressourcer, og vi oplever alle perioder hvor vi er mindre i stand til at håndtere stressbelastninger (fx når man flytter hjemmefra, starter nyt studie, har kærestesorger, økonomiske problemer eller konflikter i familien).
- Det er vigtigt at reagere på det man ser og mærker hos sig selv – og hos andre.
- Jo tidligere indsats jo mindre risici for, at belastningsreaktionen udvikler sig til fx psykiske problemer som ensomhed, misbrug eller en egentlig sygdomstilstand som angst og depression.
- Brug eventuel en case som understøtter formidlingen af modellens dynamik

Inddragelse og refleksion

Spørg eventuelt eleverne om modellens budskaber er genkendelige? Giver forklaringsmodellen mening?

Angst- øvelse



Formål

At få elevernes perspektiv belyst i forhold til, hvilken betydning en sygelig angst kan have på ens liv som ung, samt sætte fokus på betydningen i en uddannelseskontekst.

Du kan sætte øvelsen i spil på følgende måder:

Debat i fællesskab

- Underviseren faciliterer og sikrer en god og tryk debat. Sæt fx debatten i gang med en indledende summeøvelse med sidemakkeren.
- Kortlæg de unges input i tre forskellige mind-maps eller plancher:
 - Hvilken betydning har det for ens liv, hvis man som ung bliver ramt af sygelig angst?
 - Hvilken indvirkning kan det have på ens studie?
 - Hvad har man brug for af støtte?

Gruppearbejde

- Inddel klassen i grupper og angiv en klar tid til diskussion, og eleverne om at lave en vurdering ud fra de tre spørgsmål.
- Grupperne fremlægger deres vurderinger i plenum.
- Underviseren faciliterer og stiller uddybende spørgsmål

Film "Paulina"



Formål

At formidle viden om angst ud fra et erfaringsbaseret ungeperspektiv.

Lærertip

Filmen ligger på Psykiatrifondens børne- og ungehjemmeside www.tabu.dk, sammen med en række andre film og en masse viden om unge og psykisk sygdom.

Filmen handler om Paulina, som fortæller hvilken betydning angsten havde for hendes liv, særligt i forhold til hendes sociale liv og måden hun tilpassede sit liv til angsten.

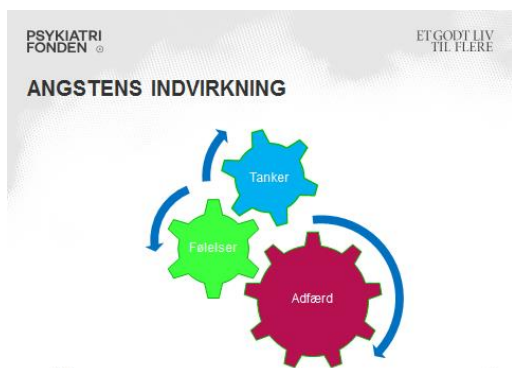
Paulinas strategier (coping) før hun fik hjælp til at håndtere sin angst, var strategier man ofte ser hos mennesker ramt af angst: alkohol, rusmidler, social isolation eller undvigelsesadfærd/begrænsninger (kun sammen med folk, man kender rigtig godt).

Inddragelse og refleksion

Spørg eventuelt eleverne om:

- *Hvordan angsten påvirkede Paulinas handlinger?*
- *Hvilke strategier havde Paulina for at kunne håndtere angsten?*

Angstens indvirkning



Formål

At formidle hvilken indvirkning angst har og hvordan man som menneske bliver påvirket af angsten. Sliden hører sammen med den efterfølgende slide 'Angstens onde cirkel'.

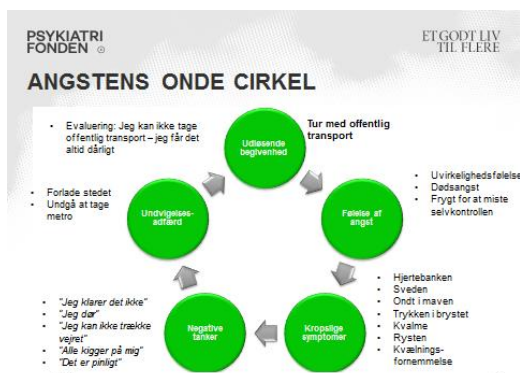
Lærertip

Symptomer på angst kommer altid til udtryk i ens tanker, følelser og adfærd. Det kan fx være negative tanker om os selv og pessimistiske forventninger til omgivelserne og fremtiden. Dette giver en følelse af mindreværd, tristhed og håbløshed, hvilket påvirker vores adfærd så vi måske ikke mere har lyst til at være ligeså sociale og derfor trækker os fra gøremål og mennesker som normalt gør os glade. For alternativet er for smertefuldt.

Angstens indvirkning på tanker, følelser og adfærd påvirker vores funktionsevne som menneske, herunder vores energi, handlekompetencer, koncentration, indlæring, hukommelse og sociale evner.

Se lærertip fra sliden 'Symptomer på angst'.

Angstens onde cirkel



Formål

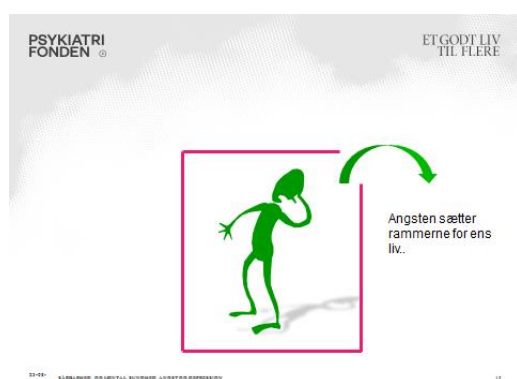
At formidle et konkret eksempel på, hvordan angst påvirker vores tanker, følelser og adfærd, med afsæt i en hverdagssituation, de fleste af os foretager ureflekteret i vores hverdagspraksis.

Lærertip

Modellen illustrerer, hvordan angst kan udløses af en begivenhed, som i modellen tager udgangspunkt i en tur med offentlig transport. En hverdagsbegivenhed de fleste af os ubekymret foretager os uden videre tanke om det. Men mennesker med angst, eksempelvis med angorafobi, panikangst eller særligt social fobi kan opleve dette meget pinefuldt. Modellen har følgende dynamik, som du følger ved at klikke tekstboksene frem:

1. En udløsende begivenhed, som kan være mange andre årsager end eksemplet med metroen – kø i supermarked, større forsamlinger, nye kontekster eller eksamener, som de fleste kan finde angstfulde, men alligevel gennemfører og ofte uden pinefulde tanker om katastrofer, black outs og dumpekarakter i flere dage før.
2. Følelser
3. Krop
4. Handling
5. Resultat – evaluering: ”Jeg får det altid dårligt, så jeg holder mig væk fra...”

Angsten sætter rammerne



Formål

At illustrere at angst (eller eftervirkninger af angst) kan have så stor indvirkning på den enkeltes liv, at det kan sætte rammen helt eller delvist for ens liv som menneske.

Lærertip

Hvis man er ramt af angst, får angsten ofte lov til at styre og sætte rammerne for ens liv. Dette kan på sigt forstærke angsten og reducere ens mulighed for at gøre de ting, som man gerne vil.

PSYKIATRI FONDEN ET GODT LIV TIL FLERE

NÅR DET ER SVÆRT AT VÆRE SAMMEN MED ANDRE

- Undgår at spise med kammerater
- Stille og tilbagetrukket
- Undgår sociale arrangementer
- Fravær ved fremlæggelser og eksamen
- Reagerer med irritation og frustration, når han/hun føler sig presset
- Svært at møde i skolen
- Hash, stoffer, alkohol-selvmedicinering
- Fravær

ANGST

Formål

At sætte fokus på, hvordan angsten kommer til udtryk, så det er muligt at aflæse signaler hos sig selv og andre.

Lærertip

Sliden indeholder eksempler på signaler på angst (undvigelsesadfærd), som særligt ses hos mennesker som er ramt af socialfobi, men som også forekommer ved agorafobi, enkeltfobier, panik angst, OCD og generaliseret angst.

Socialfobi: Angst for samvær med andre mennesker. Man er bange for andres kritiske opmærksomhed (man tror at andre mennesker har negative tanker om en) eller bange for, at man kommer til at opføre sig pinligt. Det kan være svært at drikke af en kop, spise i andres nærvær, tale foran andre, møde fremmede, være i store forsamlinger og lignende. Derfor undgår man situationer, hvor man kan udsættes herfor. De fleste kender til det at føle angst, når de skal holde tale eller fremlægge til eksamener (ca. 40% af alle danskere oplever disse situationer som ”angstfyldte”).

Angst – hvad er jeres gode anbefalinger?

PSYKIATRI FONDEN ET GODT LIV TIL FLERE

ANGST

Hvad er jeres gode anbefalinger?

Hvad kan man gøre, hvis man selv bliver ramt af sygelig angst?

Hvad kan man gøre, hvis en klassekammerat bliver ramt af sygelig angst?

Hvad kan skolen gøre?

ANGST

Formål

At inddrage eleverne og fremlyse deres perspektiver og anbefalinger, samt sætte fokus på angst i en skolekontekst ud fra følgende tre perspektiver:

- Hvad kan man selv gøre?
- Hvad kan man gøre som klassekammerat?
- Hvad kan skolen gøre?

Sæt øvelsen i gang på følgende måder:

Debat i fællesskab

- Underviseren faciliterer og sikrer en god og tryk debat.
- Kortlæg de unges input i tre forskellige mind-maps eller plancher:
 - *Hvad kan man selv gøre?*
 - *Hvad kan man gøre som klassekammerat?*
 - *Hvad kan skolen gøre?*
- Når de er færdige, så bed eleverne om at vurdere, hvilke tre centrale anbefalinger der er vigtigst i forhold til de tre spørgsmål.
- Vurderingen kan ske ved, at alle får tre stemmer, som de frit må fordele på de anbefalinger, de vurderer, er de vigtigste (sæt 1-3 streger, post it eller klistermærker).
- Afslut med at samle op på de fælles formulerede centrale anbefalinger klassen har udvalgt.

Gruppearbejde

- Inddel klassen i grupper og angiv en klar tid til diskussion og udarbejdelse af anbefalinger ud fra de tre spørgsmål.
- Grupperne fremlægger deres bud på de gode anbefalinger i plenum, og resten af klassen stiller spørgsmål og kommer med input.
- Hæng anbefalingerne op i lokalet.

Der er hjælp at hente



Formål

- Give indsigt i og kvalificere elevernes handlemuligheder, hvis de oplever symptomer på mistroivsel eller angst.
- Formidle gode råd og anbefalinger i forhold til, hvad man kan gøre, hvis man bliver ramt af angst.
- Formidle, at man kan gøre noget, at der er hjælp at hente og at man kan blive rask.

Lærertip

- Fortæl eleverne om almene rettigheder og muligheder: Alle har ret til lægehjælp, alle har ret til socialrådgiver, alle har ret til psykiatrisk behandling, hvis man bliver alvorlig syg, alle kan benytte frivillighedsorganisationers rådgivning, eksempelvis Angstforeningen eller Psykiatrifondens Telefonrådgivning og andre lignende tilbud.
- Fortæl, at skolen også har en beredskabsplan - oplæg til præsentation af skolens interne og eksterne tilbud.

Inddragelse og refleksion

Inddrag eleverne med reflekterende spørgsmål til de enkelte punkter:

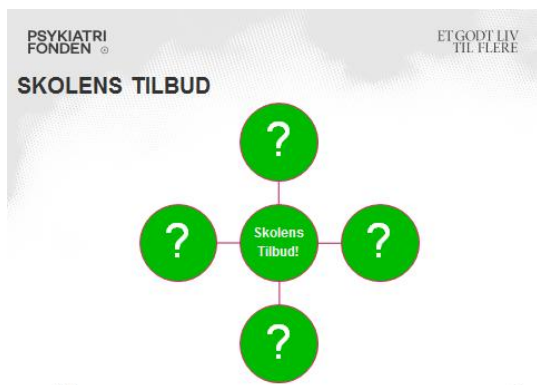
Netværk: Hvem er i ens private netværk? Hvad kan man bruge dem til? Hvem er i ens professionelle netværk (læger, ungerådgiver, socialrådgiver, psykolog, psykiater)? Hvad kan man bruge dem til? Alle har ret til at have en læge, en socialrådgiver, få tilskud til psykolog, få behandling i psykiatrien etc. Men hvordan får man fat på dem? Hvad kan de hjælpe med? Giv plads til debat i forhold til holdninger. Eksempelvis det at til gå til psykolog eller tage medicin.

Selvindsigt: Hvordan og hvor kan man finde viden om angst?

Handling: Referer eventuelt til de forslag eleverne selv er kommet med i løbet af undervisningen ellers spørg dem, hvor kan man få hjælp.

Medicin: Kan i nogle tilfælde være nødvendig for at blive rask, men skal kombineres med de øvrige anbefalinger.

Støtte og vejledning: Hvilke støtte,- og vejledningsmuligheder er der på skolen?



Formål

Præsentation af skolens beredskab med særlig fokus på at formidle, hvordan man kan benytte skolens tilbud.

Lærertip

Mange unge kan have svært ved at benytte den hjælp, der er på skolen. Det kan skyldes mange årsager – dårlige erfaring med voksne, oplevelse af tabu og skam, manglende indsigt og selvforståelse, ønske om at adskille skole og privatliv, bange for ”stigma” fra klassekammerater og andre eller måske manglende tillid til professionelle.

Centrale budskaber

- At det nogle gange kræver mod at modtage hjælp.
- At man meget gerne må tage en ven eller klassekammerat med til samtale hos X.
- At man selv bestemmer tempoet og definerer, hvad der opleves som meningsfuldt.
- At oplever man udfordringer, der påvirker trivslen på skolen eller evnerne til at studere, så er der hjælp at hente.

Inddragelse og refleksion

I har i forbindelse med modul 1 ('Unge, mistrivsel og mental sundhed') blev eleverne præsenteret for skolens beredskabsplan. Du kan derfor spørge eleverne før du præsenterer modellen med skolens tilbud om følgende:

- *Hvilke tilbud har skolen, hvis man som studerende oplever at blive ramt af angst?*
- *Hvilke muligheder har skolen for at støtte og hjælpe elever?*

Kortlæg de unges input i et mind-map og kvalificer det ved at nævne og præsentere de tilbud eller informationer, som de unge ikke har budt ind med.

Tak for i dag!



Lærertip

Giv eleverne feedback på hvordan du har som underviser har oplevet at undervise dem i programmet. Hvad har du været særligt opmærksom på? Hvad tager du med dig? Hvordan var klassen – giv dem eventuelt en tilbagemelding på, hvad du har oplevet af **mentale krammere** fra dem og begrund disse!

Fokus på trivsel – hvem giver en mental krammer?

Anbefal dem at styrke deres egen og andres mentale sundhed i klassen/på skolen ved at være opmærksomme på hvornår de oplever en klassekammerat giver en mental krammer, som fx at gøre noget fedt, sige noget sjovt, var sød mod andre eller hjælpe en anden.

Det skal siges

Og når de gør, så sig det højt og fortæl, hvorfor du synes personen har givet en mental krammer, og hvad den betød for dig.

Pointe: Man bliver glad af ros, særligt når det er begrundet.