



BØRN MED ANGST

Foreningen for børn med angst

Gode råd og life
hacks **til dig, der
er forælder til et
barn med angst**

Introduktion

For langt de fleste, der oplever at have et barn med angst, er der tale om langstrakte forløb. For de fleste bliver det godt igen - men det tager tid. Ofte meget længere tid, end både barn og forældre synes, er til at udholde. Det store spørgsmål er, hvordan man som forældre kan passe godt på sig selv, så man kan passe godt på sit barn og sin familie, mens det står på.

Når vi rejser med fly, får vi under sikkerhedsinstruktionerne altid at vide, at man selv skal tage sin iltmaske på, før man hjælper andre. Vi tror på, at et fællesskab, mellem forældre til børn med angst, er et af de steder, der kan fungere som en iltmaske for forældre. I forældre-fællesskabet er der plads til at tage skuldrene ned, at blive mødt og forstået; her er der andre i helt samme situation. Derudover er det et rum for inspiration og en mulighed for at blive klogere gennem andres erfaringer. Der findes ikke en lige vej gennem et angstforløb. Hvert barn er unikt, og vejen gennem et angstforløb kan være fyldt med omveje.

Derfor er der et stort behov for at lære af hinandens erfaringer - i en jungle af tilbud, systemer og fagpersoner.

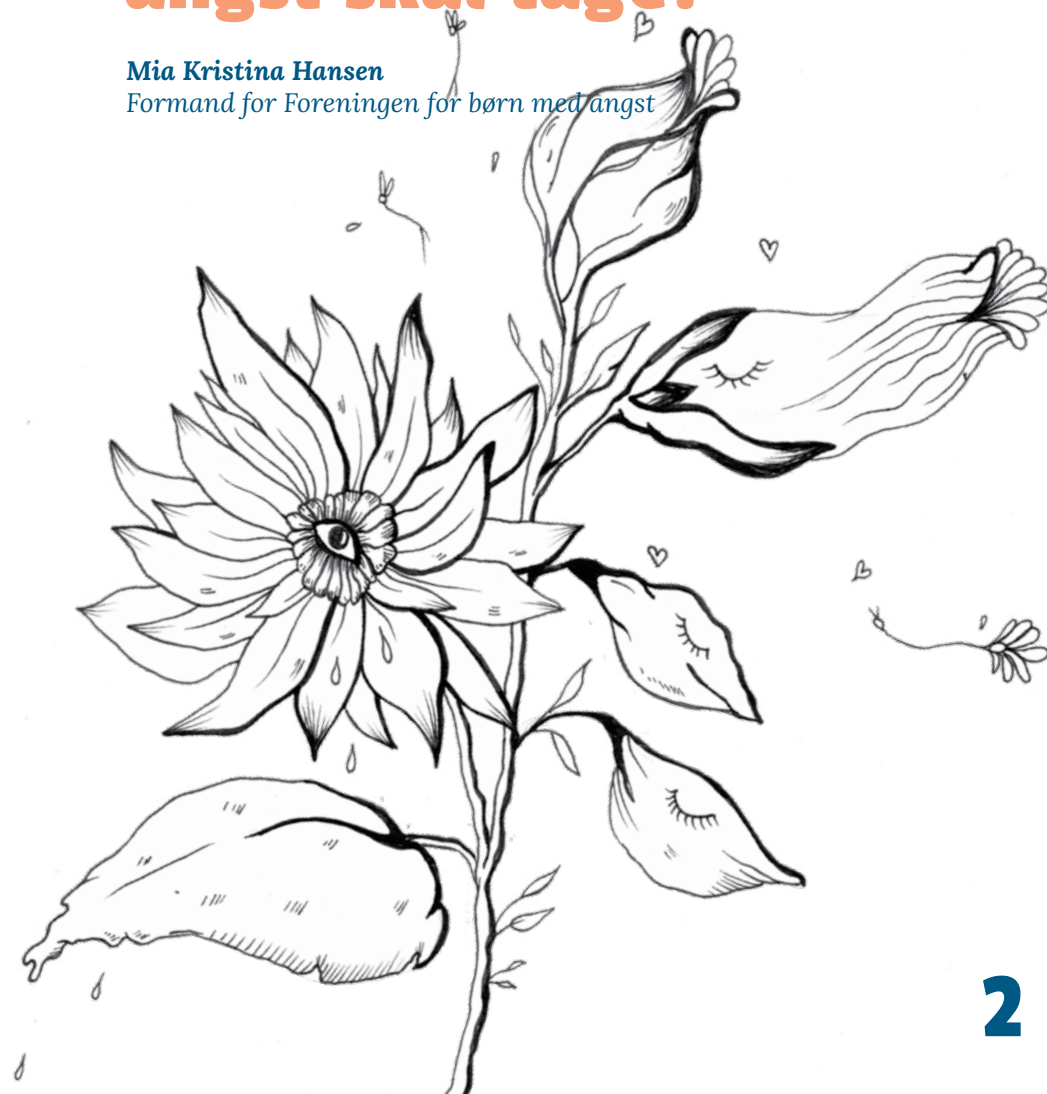
I foråret 2020 under coronakrisen startede vores online forældre-fællesskaber. Gennem 14 online workshops for forældre-fællesskaber har vi indsamlet nogle af jeres bedste råd til hinanden til at lette hverdagen med et barn med angst. Sammen med eksperterne, Carsten Juul (metakognitiv psykolog) og Gry Ravn Rønne (cand.pæd.pæd. psych) kommer her de bedste råd og lifehacks.

Tusind tak til Trygfonden og Velliv Foreningen for at støtte realiseringen af vores online forældre-fællesskaber.

“Angstforløb er som Klovborg ost - angst tager den tid, som angst skal tage.”

Mia Kristina Hansen

Formand for Foreningen for børn med angst



Forældres gode råd til andre forældre



Fokuser på det, der virker

Lad barnet gøre mere af det, som det allerede lykkes godt med, så både børn og forældre får styrket følelsen af alt det, som allerede virker. Lad det få opmærksomhed, at vores børn er skønne, empatiske og omsorgsfulde væsener.

Bryd situationen

Når angsten spidser til, så gør, hvad du kan for at bryde situationen. Flyt jer fysisk fra den sammen ved fx at gå en tur, gå ind i et andet rum eller gør noget andet, end det der var i gang. Fjern presset fra både dig selv og barnet og nedton forventningen til jer begge.

Forsøg ikke at vise din bekymring hele tiden

Gør dit bedste for at opretholde en "normal situation". Få ro på og læg en plan, så din egen følelse af bekymring ikke forstærker angsten hos dit barn.

Skab struktur

Husk, at barnet gør det, som det har forudsætning til at gøre i en given situation. Hjælp barnet til at få bedre forudsætninger; eksempelvis ved at skabe overblik over dagen, ugen og måneden med pictogrammer. Der er masser af pictogrammer tilgængeligt online.

Arbejd med "regulate, relate, reason"

Læn dig op af Bruce Perrys tre skridt når angsten rammer.

Regulate: Fokuser din energi på at få barnet til at føle sig trygt og bliv i øjeblikket med barnet; hjælp til roligt åndedræt, og gør det, som du har erfaring med virker.

Relate: Fokuser på at relatere til barnet, mød det med korte sætninger som "Jeg ved, du er ked af det" - mød det med trøst.

Reason: Når der er faldet ro på, tal så om alternative handlemuligheder. Spørg dit barn om, hvad det værste er, som kan ske i en given situation - undersøg det sammen.

Hold fast

Mange oplever, at det er vanskeligt at blive set og hørt i det kommunale system; at det er svært at få den hjælp, som man har brug for. Ikke mindst er der en følelse af, at blive kastebold mellem instanser og fagpersoner. Desværre er der ikke nogle lette veje gennem dette, men helt kort siger erfaringerne:

Hold fast - Insister på dét, du gerne vil have; om det er en udredning, visitering eller andet.

Gør brug af en bisidder - En bisidder er en støtteperson, som du kan have med til samtaler med både læge, kommune og andre offentlige myndigheder. Nogle gange kan det være vanskeligt både at navigere i jura, fagtermer og barnets behov. Brug en bisidder som din ekstra hukommelse og stemme til at sige det, som er vanskeligt at få sagt. Hvis du vil gøre brug af en bisidder kan du kontakte Foreningen for børn med angst.

Arbejd med kroppen

Meget behandling taler til hovedet, men rigtig mange har gode erfaringer med at arbejde med kroppen, som en vej til at stille angsten. Eksempelvis gennem kranio sakral terapi, body sds, eller ved at ae eller børste kroppen.

Pas søvnen

Mange kæmper med søvn. Arbejd med nogle af de ovennævnte kropslige metoder, eller ræk ud efter faglig hjælp til søvnen. Både du og dit barn har brug for stabil søvn.

Vær først og fremmest forælder

Som forælder til et barn med angst havner man hurtigt i en situation med mange kasketter; lærer, socialrådgiver, sygeplejerske, psykolog og så videre. Husk først og fremmest at være forælder. Sørg for stunder, hvor I bare hygger jer og ikke taler om angsten. Lav rum til, at der også er plads til eventuelle søskende i samværet.

Ræk ud ud efter hjælp fra venner og familie

Rigtig mange oplever at føle sig stigmatiseret, fordi man er forælder til et barn med angst. Manglende forståelse fra omgivelser og systemet kan gøre, at man trækker sig, og ikke deler det, der er svært, med venner og familie. Men du har brug for et supportsystem - ræk ud og læg kortene på bordet. Bed om forståelse og hjælp. Og hjælp dem til at forstå, hvordan de stiller dig gode spørgsmål og møder dig på en god måde. Lad dem vide, hvordan de kan hjælpe dig og aflaste dig.

Øg din egen bevidsthed - og hvil i dig selv

De fleste oplever frustration, dårlig samvittighed og bebrejdelser som en del af dagligdagen. Derfor gør mange brug af forsvarsmekanismerne i de fleste dialoger. Øv dig i at være bevidst om, hvornår forsvarsmekanismerne ryger op og hvorfor. Træk vejret dybt og tro på dig selv. Stol på du gør det rigtige og bed om opbakning fra dine nærmeste eller fra forældre i samme situation, når du har svært ved selv at mønstre det.

Du har også selv brug for hjælp

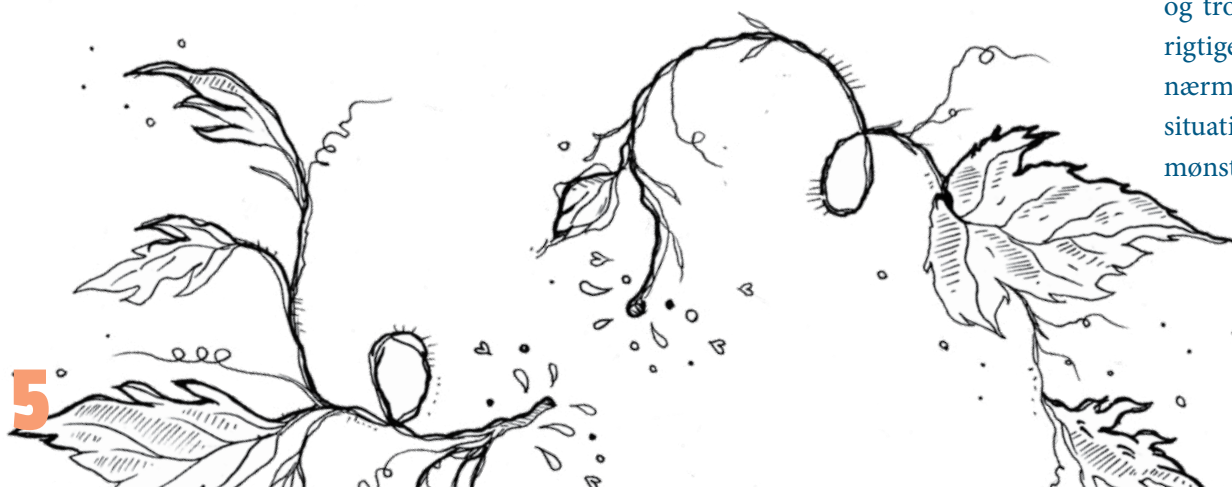
Husk, at det ikke kun er barnet, der skal have hjælp. Det skal du også selv, både for, at din egen bekymring ikke med tiden bliver til angst, men også for generelt at passe på dig selv og resten af din familie. Brug nogle af de tiltag, som du giver til dit barn; massage, terapi og så videre. Accepter, at du også selv har brug for hjælpen.

Brug fællesskabet

Tal om din situation. Både med familie, venner og fagpersoner. Sig ja til den hjælp, du kan få. Opsøg fællesskabet med andre forældre i lignende situationer. Du er ikke alene. Brug al den hjælp, der er i et givent forældrefællesskab. Det er muligt selv at læse sig til mange ting, men der er masser konkret viden og erfaring i fællesskabet.

Husk, at det kan blive bedre

Oplevelsen af dagligdagen er ofte præget af både fremgang og tilbagegang. Tilbagegangen skaber bekymring, frustration og fortvivlelse. Husk, at selvom det ofte er et skridt tilbage, så er det også ofte to skridt frem. Find de små glæder, og husk de lysglimt. Træk vejret dybt - og tro på, at det kan blive bedre, selvom det tager tid. En Klovborg ost tager den tid, en Klovborg ost skal tage. Det er det samme med angst.



Eksperternes råd til, hvordan man passer godt på sig selv

Gry Ravn Rønne (*cand.pæd.pæd.psych, Cool kids*) og Carsten Juul (*metakognitiv psykolog, Heypeople*) byder her ind med tre gode råd hver, fra hver deres faglige udgangspunkt. Deres råd taler både til hvordan man arbejder med sig selv som forældre, og hvordan man arbejder med sit barn.



Carsten Juul,
Metakognitiv psykolog, Heypeople

Tal mindre

Tal MINDRE om det barnet er angst for, ikke mere. Når barnet kommer og spørger eller er angst, så sig ”det vil jeg rigtig gerne tale med dig om, men jeg vil gerne lige vente til senere, skal vi ikke hellere lave xx nu?”. Det viser barnet, at man har kontrol over sine bekymringer og oftest at bekymringer forsvinder af sig selv

Begræns bekymringer

Begræns bekymringer om dit barns udfordringer. Hvis du også bekymrer dig for meget, så bliver du ikke bedre, men dårligere til at håndtere dit barns problemer med angst. Max 30 minutters bekymring hver dag

Tal med dit barn

Tal med dit barn (på metakognitivt niveau) om at bekymringer ikke gør nogen nytte og i alle tilfælde hverken fjerner angst eller giver svar. Bekymring giver kun angst. Bekymring er eneste problem i angst. Hjælp dit barn til at skifte fokus fra bekymringer og hen til noget andet, sådan at deres sind kan selvregulere og de kan konstatere at bekymring er unødvendigt og at de har kontrol over deres bekymringer

Gry Ravn Rønne

Cand.pæd.pæd.psych, Cool kids

Vær åben

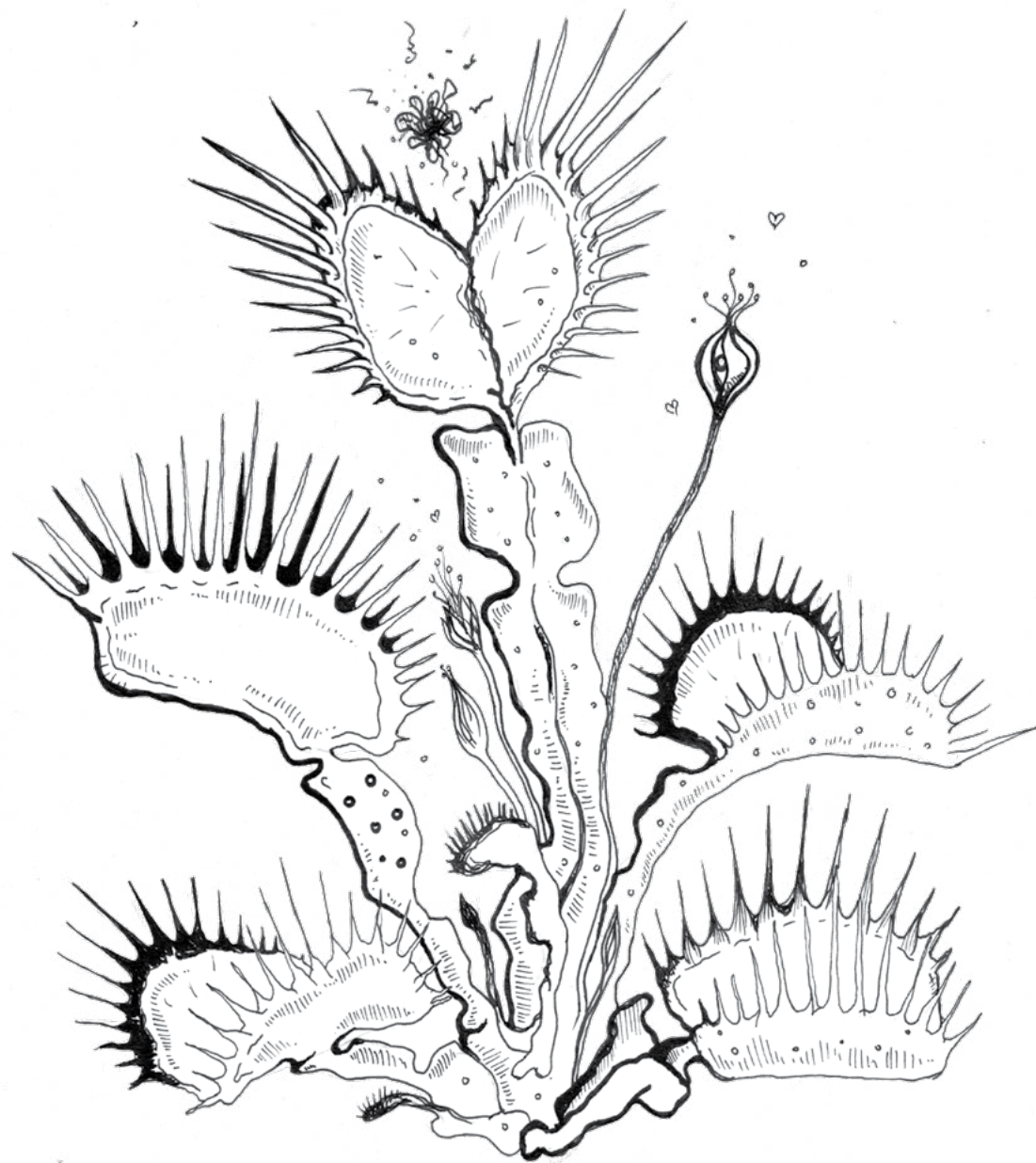
Vær åben overfor at hjælp og støtte kan komme fra tilgange og kilder du ikke forventede. Gå med det, der byder sig, og se hvilke muligheder der er.

Den gode angst eller drille-angst?

Skeln mellem den gode angst og drille-angsten. Hjælp dit barn og dig selv til at forstå, at angst grundlæggende er en følelse, som både kan være god og hjælpsom, men også kan være en drilagtig og uproduktiv størrelse. Menneskets overlevelse gennem tiden har været drevet af, at vi risikovurderer og tager højde for farer, og agerer efter det. Det er den gode angst. Drille-angsten er den, som ikke fører noget med sig, som er uproduktiv og lammer. Arbejd med at udfordre drille-angsten. Undersøg dine tanker - kan du tænke noget andet? Stil drille-angsten hv-spørgsmål; hvorfor tænker jeg sådan? Hvad er det værste der kan ske? Osv. Brug det grundlæggende værktøj, som du har er født med, nemlig dybe vejrtrækninger.

Fang tanken

Fang tanken - tænk noget andet. Angst er en tanke og en følelse, ligesom så mange andre ting. Vælg at lade tanken fare, og tænk nok andet. Se din følelser som bølger du surfer på. Surf på overfladen af angsten, videre til en anden følelse.



Om Foreningen for Børn med Angst

I Danmark er der gennemsnitligt to børn med angst i hver skoleklasse. Det er alt for mange. Foreningen for Børn med angst arbejder for at hjælpe børn og forældre til en lettere vej gennem det etablerede system. Det gør vi blandt andet ved at sikre, at børn og forældre altid kan finde hjælp og støtte, fx hjælper vi med information på foreningens hjemmeside, gennem rådgivning, bisidning og fortalerarbejde.

Sådan kan du være med i foreningen

Hvis du gerne vil være med i foreningens aktiviteter i fremtiden kan du melde dig ind i Foreningen for børn med angst via foreningens hjemmeside www.boernmedangst.dk eller kontakte foreningens formand, Mia Kristina Hansen på mail@boernmedangst.dk.

Med støtte fra
TrygFonden

