

TEMA

ANGST

22 procent af alle mennesker får på et tidspunkt angst, der er så udtalt, at der er tale om en sygdom. Angst kan også være en del af anden psykisk sygdom som depression eller skizofreni. Nogle forestiller sig, at de er født med en angst og bare må lære at leve med den eller selv er skyld i den og bør tage sig sammen – men der er gode resultater med angstbehandling. LIV & SJÆL har talt med to terapeuter og med lederen af on-line-fællesskabet slipangsten.dk

Af Vibeke Steinthal

Angst kan opdeles i fem grupper:

Agorafobi:

Angst for at være på steder med mange mennesker, hvor man ikke kan komme væk, f.eks. i bus, tog eller kø i supermarkedet.

Panikangst:

Pludselige angstanfald med voldsom hjertebanken, ofte kvalme og svimmelhed. Man føler, at man mister kontrollen over kroppen. Udløses ved overbelastet psyke og stress.

Social angst:

Angst for at være sammen med andre. Hænger sammen med lavt selvværd, angst for hvad andre tænker om én.

Generaliseret angst:

Typisk en angst, man har lidt af hele livet. Fordi man er vokset op med lidelsen, bliver meget få diagnosticeret med generaliseret angst. Man vænner sig til, at livet er sådan og tror, at andre har det lige sådan. Karakteriseret af mindreværd, angst for andre, skyldfølelse, forkerthed, ensomhed.

Enkeltfobi:

Angst i specielle situationer som f.eks. mørke, tordenvejr eller ved synet af blod, edderkopper m.m.

Fælles for alle angstlidelser er, at tilstanden ikke kommer af sig selv. Den udvikles på baggrund af noget andet. F.eks. noget i éns fortid, overmedicinering eller en lang periode med vedvarende stress. Det anslås, at ca. 350.000 danskere lider af stressrelateret angst, primært panikangst. Hyppigste hjælp er medicin eller terapi hos psykologer/læger, som ofte ikke selv har prøvet angsten på egen krop.

En livsopgave

Elisabeth Aarup, ekspert i angstbehandling med tankefeltterapi og psykoterapi, har konsultation både på Nørrebro i København og i Mørkøv i Nordvestsjælland. Hun er uddannet billedkunstner og fotograf, men led så meget af angst, at hun valgte at vie sit liv til at bekæmpe den og samtidig hjælpe andre med samme lidelse. Hun blev personligt hjulpet ud af angst gennem forskellige terapiformer og uddannede sig til psykoterapeut i 99, fulgt op af uddannelse som tankefeltterapeut (TFT) hos Mats Uldal i Norge. Hun forener TFT-behandling med samtaleterapi, men siger, at det er det første, der virkelig rykker.

"Rejsen til kærligheden i os selv og til os selv er nok én af de mest værdifulde rejser, vi kan foretage os."

Om sit terapeutiske arbejde generelt siger Elisabeth Aarup:

"Rejsen til kærligheden i os selv og til os selv er nok én af de mest værdifulde rejser, vi kan foretage os. Det er samtidig vejen til vores fulde potentiale og vores inderste sandhed. Jeg engagerer mig i terapeutisk arbejde for at nå ind til kernen af det enkelte menneskes drivkraft og give ham/hende en dyb og vedvarende oplevelse af sin egen sande værdi og formåen.

Ifølge Elisabeth Aarup er panikangst den mest udbredte form for angst. Den er udløst af stress, overbelastet psyke, problemer med at sige fra og trække grænser. Lidt efter lidt hober problemerne sig op,

og en dag koger følelseslivet over. I mange tilfælde skal den dybereliggende årsag findes tilbage i den tidlige barndom. Hun hævder, at de fleste lider mere eller mindre af en helt grundlæggende angst, der begynder omkring to-tre års alderen, tilpasningsfasen, hvor vi har skullet tilpasse os far og mor for at få deres kærlighed og anerkendelse:

"Dette er beskrevet af bl.a. Jung, som taler om det sande og det falske selv. Denne "anden", det falske selv forsøger vi at opretholde hele livet, fordi vi har en dyb oplevelse af ikke at være elskede som dem, vi er. Denne kløft skaber angst (ensomhed, forladthed, mindreværd m.m.), fordi vi hele tiden skal være noget mere og andet end den, vi er."

Vores indre barn

Elisabeth understreger videre, at selvudvikling handler om at slutte fred med sig selv, som den man er.

"Vi skal lære at mestre os selv ved at give os selv lov til at være præcis, som vi er. Give os selv lov til at have de følelser, vi bærer rundt på, men ikke 'blive' de følelser. Det er jo vores indre barn, der har følelserne. Og det barn skal have lov til at være der. Vi skal bare lære at være mor for det barn. Dette gøres ved at være blid og nænsom over for vores følelser. Det meste af tiden prøver vi at undslippe vores følelser gennem arbejde, underholdning, stimulanser, ydre oplevelser. Det gælder om at stoppe op og mærke sig selv. At turde møde fortrængte og smertefulde følelser og gennem mildhed forvandle sig.

Som eksempel på, hvor stærkt et indtryk fra barndommen kan påvirke et menneskes liv, nævner Elisabeth kvinden, som følte sig svigtet af sin far og siden op gennem livet oplever at blive svigtet af mænd generelt. Hun er vokset op med at måtte beskytte sine indre sår og smerter, og i mødet med potentielle ►

"Vi skal lære at mester os selv ved at give os selv lov til at være præcis, som vi er."

Tankefeltterapi (TFT)

Terapiformen blev udviklet i starten af 80'erne af den amerikanske psykolog Roger Callahan (død 2013).

Terapien går ud på at koncentrere sig stærkt om angstfølelsen, mens du efter terapeutens anvisning banker i bestemt rækkefølge på nogle af kroppens meridianpunkter (kendt fra akupunktur), alt efter hvad lidelsen går ud på. Processen gentages derhjemme mellem behandlinger hos terapeuten.

partnere kommer hun til at skubbe dem væk af angst for at blive såret. Elisabeth oplever, at de allerfleste, der behandles med TFT for langvarige lidelser, kan nøjes med ca. fem behandlinger, men indimellem overraskes hun over, hvor hurtigt det kan gå:

"En 65-årig håndværker havde lidt af panikangst i 25 år, og efter bare to behandlinger var han helt befriet for lidelsen."

Glædelige resultater

På Elisabeth Aarups hjemmeside kan vi læse en række glade tilkendegivelser. Her er en af dem i forkortet form:

"Få måneder efter fødsel af en vidunderlig lille dreng i 2007 blev jeg ramt af ekstrem træthed og smerter i kroppen. Det viste sig at være kræft i lymfeknu-

derne. Lang behandling med kemoterapi samtidig med at jeg prøvede at være mor for min lille dreng kulminerede februar 2008 i svær depression. Jeg blev indlagt. I desperation opsøgte jeg Elisabeth og tankefeltterapi, for hvad havde jeg at miste? Allerede efter første session var angsten væsentligt mindre. Det gav mig håb og mod. Efter de næste par sessioner var min angst minimal, og vi fik arbejdet på min rolle som mor og mit selvværd. Nu er jeg erklæret fri for kræft og er helt fri af angst og depressive symptomer."

Verden er blevet mere kompleks

Line Rotenberg, Odense, er psykoterapeut, hypnoterapeut og mindfulness-instruktør.

Hun påbegyndte lægestudiet, og under studiearbejde på en psykiatrisk afdeling

Elisabeth Aarup

Uddannet indenfor billedkunst og kommunikation (1996), England. Psykoterapeut (1999) ved Source – Creative Life Systems, Danmark, Tankefeltterapeut (2001) ved Mats Uldal, Norge. Desuden i gang med NLP uddannelse til HR coach og Enneagram træner, Makani-International.

Mere end 10 års professionel erfaring med kommunikation og personlig udvikling, som billedkunstner, lærer, underviser, coach og terapeut. Har givet over 7000 sessioner i tankefeltterapi.

www.elisabethaarup.dk



indså hun, at hun ville vælge en lidt anden vej.

"Den kraft, der ligger i at være der for mennesker, som har det svært, overbeviste mig om at vælge psykoterapi som min livsgerning. Jeg blev uddannet psykoterapeut for fem år siden og fulgte op med hypnoterapi og mindfulness. Nu er jeg i gang med en overbygning som choktraumeterapeut.

Ifølge Line Rotenberg hænger den mere og mere udbredte angst sammen med den moderne, stressede tilværelse og den omstændighed, at vi har mistet det meningsdannende system, som kirke, lokalsamfund og kernefamilie tidligere udgjorde.

"Den ramme er sprængt, verden er blevet meget mere kompleks, og selv om vi i dag har flere relationer/større netværk, føler vi os mere ensomme. Vi gør ikke så meget i fællesskab."

Hjælp til selvhjælp

Angstklienterne hos Line Rotenberg er primært mennesker med fortidstraumer, som udløser angst, men på det seneste oplever hun også flere og flere såkaldte curlingbørn – unge på 30 og nedefter, der er vokset op med overbeskyttende forældre, som har løst alle børnenes problemer i stedet for at give dem tillid til egne kompetencer og støtte dem i, at de selv skal tackle, hvad de møder af vanskeligheder.

"Denne usikkerhed stikker dybt i selvværdet, den kan udløse angst og kan være svær at bearbejde. Det kræver stor vilje hos den unge at blive parat til at handle og ikke bare tro, at terapeuten kan fikse det hele. De skal selv lære det, så det er terapeutens største opgave at yde hjælp til selvhjælp," fortsætter Line.

Hun arbejder ud fra flere tilgange – SE-terapi (Somatic Experience), som bygger på fokus på kropsfølelser,

hvorved kroppens helende ressourcer aktiveres og giver balance i nervesystemet. Kognitiv adfærdsterapi, som afdækker tanker og handlingsmønstre og dermed giver adgang til den kraft, som tanker er. Desuden psykodynamik og hypnoterapi. "Alle er forskellige, og det er deres angst også, derfor finder jeg det vigtigt at kunne give den enkelte klient præcis det, som vedkommende har brug for."

Nyttige råd

Line Rotenbergs vigtigste råd mod angst er følgende:

"Man skal tage sin angst alvorligt, for den går ikke væk af sig selv. Læs om angst, sæt dig ind i problemet. Skriv ned hvilke situationer, som udløser angst og hvor lang tid et anfald varer. Øv dig i at blive i angstfyldte situationer. Er du f.eks. bange for at gå i Netto, så tving dig selv derhen. Prøv at ændre negativ indre dialog til positiv. Og så er det meget vigtigt at træne sit åndedræt, så det bliver dybere og langsommere. Endelig er den sunde fornuft et nyttigt redskab."

Til slut fortæller Line Rotenberg en glædelig lille 'case story' om en klient, en kvindelig pensionist, som søgte hjælp til sin vandskræk. Lidelsen havde været hele hendes liv, men nu var hun inviteret sydpå med børn og børnebørn på badeferie og gruede for at blive ramt af angst ved synet af havet:

"Under hypnoterapeutisk behandling føres kvinden tilbage til tre-fire-års alderen. Hun er i et badekar og får hovedet under vand og dermed voldsom angst for at drukne. Hun har som voksen aldrig været bevidst om oplevelsen, men det blev hun så nu, og hypnosen sammen med samtale – i alt tre gange – hjalp hende så meget, at jeg et stykke tid efter fik en sms fra hende om, at rejsen havde været meget vellykket, og det otteårige



Line Rotenberg

Uddannet psykoterapeut MPF, hypnotisør og mindfulness instruktør.

Er tilknyttet parforholdsraad.dk, skilsmisseraad.dk og frivillig rådgiver på Center for Seksuelt Misbrugte Fyn.

Er medlem af Dansk Psykoterapeut Forening og følger foreningens etiske regler og modtager løbende eksterne supervision og egenterapi.

www.afel.dk

barnebarn havde lært hende at svømme. Sådan en hilsen gør mig rigtig glad!"

On-line mødested

Mennesker med angst kan finde hjælp på on-line-forummet 'Slip Angsten', startet og ledet af Lise Kryger i Aarhus, uddannet grafiker og selvstændig siden 2007. Ca. 10.000 om måneden henvender sig, og sitet har også sider på sociale medier som Facebook, Twitter m.fl.

På sitet kan man få støtte og råd, dels gennem chat med ligestillede, dels i brevkasse med svar fra enten Lise Kryger eller en psykoterapeut. Man kan også søge viden og svar i flere hundrede emner relateret til angst. Og endelig er der på medlemssiden en 'nødhjælpsknap' til et link, hvor en af de to erfarne kvinder taler beroligende til personer ramt af akut angstanfald, uanset hvor man befinder sig.

"Jeg var plaget af social angst, fra jeg var 15, og dengang i 80'erne havde jeg ikke nogen computer, som kunne give mig svar på, hvorfor jeg havde det sådan. Jeg blev dog bedre og bedre til at skjule angsten, og jo værre føltes det," fortæller Lise Kryger og fortsætter:

"Først i 2002 fandt jeg hjælp på Fobiskolen, som i dag hedder Jysk Psykologcenter. Her gik jeg på et aftenkursus og

mødte ligestillede, jeg kunne snakke med om lidelsen, hvor jeg før havde følt det meget svært at tale med nogen om den. At sætte mig ind i andres erfaringer blev et stort skridt i den rigtige retning, og i 2007 brændte jeg så meget for sagen, at jeg startede hjemmesiden 'Slip Angsten' og dermed et fællesskab for de mange ofre for lidelsen."

Angstfyldt moderskab

Helt fri af angst var Lise dog endnu ikke og måtte igennem en alvorlig krise i forbindelse med fertilitetsbehandlinger, graviditet og fødsel af sin nu femårige søn plus den første tid efter. Oplevelserne førte til hendes bog *Mor med angst*. Hun blev definitivt hjulpet i 2011 gennem et tremåneders dagforløb – igen på Jysk Psykologcenter – hvor hun lærte om psykologien bag angsten, sikkerhedsadfærd, assertionstræning og mindfulness.

"Processen var enorm og vidt forskellig for os, der gik derinde. For mig var omdrejningspunktet at åbne op og fortælle om min angst og at eksponere. Det handlede også om at turde stå ved det, jeg er. At turde vise tillid til verden om, at den vil mig det godt. At turde sige til og fra og at turde læne mig op ad mit nye mod. Langsomt men sikkert blev mine forsvarsmure pillet ned, og jeg kunne

klare samvær med andre mennesker, også når jeg var nervøs eller angst.

Da jeg startede forløbet, satsede jeg på at få hjælp, men egentlig hebredelse havde jeg ikke nogen forhåbninger om. I løbet af de 13 uger, jeg gik der, blev jeg dog gradvist mere åben overfor, at det rent faktisk kunne blive en realitet at slippe helt fri af angsten. For mig bliver det nok en livslang proces, men det er det bestemt ikke for flertallet af angstramte.

De psykologiske retninger, som har rykket mest for mig, er kognitiv adfærdsterapi, mindfulness, ACT (acceptance and commitment therapy) og NLP."

I 2012 udgav Lise e-bøgerne *Angstskemaer* og *Mindful kørsel*. Den sidste efter at have fået kørekort og lært sig selv at undgå gamle vaner, der ledte til angst.

På hjemmesiden giver Lise Kryger indblik i, hvordan angst føles og deler ud af sine personlige erfaringer og teknikker. Hun går dog ind for, at det for de allerfleste angstramte er nødvendigt også at søge hjælp hos en terapeut. Lise modtager hele tiden strøbevis af taknemmelige hilsener fra sidens aktive deltagere.

Lise Kryger

Lise Kryger har siden hun fik sit første angstanfald stiftet bekendtskab med følgende psykologiretninger og værktøjer: Gestalt terapi, drømmeterapi, tegneterapi, kropsterapi, urtemedicin, antidepressiver, beroligende medicin, kognitiv adfærdsterapi, psykoedukation, kunstterapi, mindfulness, ACT (acceptance and commitment therapy), NLP og positiv psykologi.

"Det som har rykket for mig – det som har gjort at jeg slipper angsten har været: Kognitiv adfærdsterapi, mindfulness, ACT og NLP. Jeg har i dag smidt alle former for medicin og benytter mig udelukkende af de værktøjer og terapier jeg har lært."

www.slipangsten.dk
www.angstforeningen.dk

