

SUNDHEDSFREMME
ANGSTGRUPPETILBUD



UDSAGN I BEGYNDELSEN

IB: Jeg kan ikke holde ud at mærke kropssymptomer, jeg bliver bange for at dø, derfor kontakter jeg min læge flere gange i ugen

Rosa: Jeg har handlet og deltaget i sociale arrangementer de sidste 12 år, men hver gang med samme resultatet af ekstremt ubehag... hvorfor bliver det ved..?

SØS: Jeg har ikke været udenfor en dør uden ledsager i 7 år.

ANGST ER EN UDBREDT LIDELSE

- Undersøgelser viser, at mange lider af angst, som de ikke får hjælp og behandling for.
- Angst - forbigående psykisk lidelse
- Gode resultater gennem korttidsterapi (metode gennem kognitiv adfærdsterapi)

OP MOD 25% BLIVER RAMT AF ANGST

Angst dækker over et spektrum af lidelser, men især:

- KATASTROFE TANKER
- TVANGSTANKER
- TVANGSRITUALER
- VEDVARENDE BEKYMRINGER
- STÆRKT FYSISK/PSYKISK UBEHAG
- UNDGÅELSE AF BESTEMTE SITUATIONER ELLER STEDER
- I SVÆRE TILFÆLDE KAN EGET HJEM IKKE FORLADES UDEN LEDSAGELSE

Mange klarer selv at komme igennem deres angst

DER ER BEHOV FOR HJÆLP TIL AT HÅNDTERE ANGST NÅR....

- angsten udgør en betydelig gene og hæmmer livsudfoldelsen og isolation bliver dominerende
- angsten forhindrer borgeren i at være tilknyttet arbejdsmarkedet
- angsten skaber problemer i familie/fritidsliv (især hvor børn er involveret)

MÅLGRUPPEN

Alle borgere i Hedensted Kommune mellem 18 og 65 år som har mindst én af følgende lægeligt konstaterede angstlidelser:

- Panikangst
- Enkeltfobi
- Socialfobi
- Agorafobi
- Generaliseret angst

Gennemsnitsalderen er 35 år, flest kvinder, 75 % med hjemmeboende børn. Ofte flere samtidige mentale udfordringer såsom stress og depression mv.

INDHOLD OG METODE

- Visitation, herunder målsætning
- Psykoedukation (viden og forståelse af angstens liv)
- Kognitive metoder: analyse og omstrukturering af negative tanker, synliggøre sikkerhedsadfærd/ undgåelsesadfærd og udarbejde eksponeringsplaner
- Hjemmearbejde
- Stabilt fremmøde – 15 gange, én gang om ugen i 2½ time. Gennemsnitlig 6 deltagere på hvert hold.

INDSATS / SAMARBEJDE PÅ TVÆRS

- Praktik under angstgrupperforløb, kan for nogle borgere være hensigtsmæssigt
- Borgerens evne til at kunne reflektere og skabe alternative tanker
- Borgerens egen lyst, motivation og mod til at turde forandring
- 4-5 hold pr år
- Satellit-angstgruppetilbud

RESULTATER

- Eksponering, den afgørende faktor i forløbet – borgeren må træffe et valg
- På landsplan oplever 70% reduceret angst efter et regionalt tilbud. Vi præsterer samme resultat i Sundhedsfremme.

OPFØLGNING/FORANKRING

- 3 måneders opfølgning på borgerens mål, holdet samles i vores rammer
- Mulighed for netværksdannelse
- Telefonisk rådgivning/vejledning

UDSAGN VED AFSLUTNING

IB: nu betyder et tilfælde af panikangst ikke længere et opkald til min egen læge. Jeg behøver heller ikke at gå i seng resten af dagen – jeg ved det "bare" er angst symptomer

ROSA: nu kan jeg nyde at gå på indkøb og være en mere naturlig del af sociale arrangementer. Mine tanker er blevet anderledes, for nu ved jeg, at de andre ikke kan ikke scanne og læse mit indre. Jeg er ikke længere så fokuseret på hvad andre tænker om mig.

SØS: nu går jeg selv i Brugsen, cykler med mine børn gennem byen – noget jeg troede var utænkeligt. Der er ingen som behøver "redde" mig