

# KOMMUNIKATION OM ANGSTEN

Det kan være svært at vide, hvordan du skal forholde dig til et familiemedlem, en ven eller en kollega, der har angst. Skal du jævnligt spørge til, hvordan det går med angsten? Eller skal du slet ikke nævne angsten? Kan du gøre vedkommende flov eller trist, hvis du bringer emnet på bane? Eller bliver vedkommende måske ked af det, hvis du slet ikke spørger? Kan du trigge angsten ved at tage emnet op? Og hvad skal du sige til venner og bekendte, som måske slet ikke forstår, hvad det vil sige, og hvilke konsekvenser det kan have at have angst?

Som en kvinde har udtrykt det: *”Jo mere vi taler om den [angsten], jo mere får den lov at fylde som en del af min søster. Taler vi ikke om den, er det som om, det er noget, vi ignorerer, og man skal ikke ignorere sygdom. Det er en hårfin balance, der er rigtig svær at ramme.”*

Som udgangspunkt kan man netop sige, at jo mere man taler om og beskæftiger sig med angsten og bekymringerne, desto mere fylder det. Det er derfor en god idé at begrænse den tid, man taler om angsten. Samtidig skal der selvfølgelig være plads til at udvise interesse og omsorg, så den, der har angst, ikke føler sig overset og ligegyldig.

## TAL OM AT TALE OM ANGSTEN

- *Jeg tænker meget på, hvordan du har det og vil gerne spørge ind til det, men jeg er usikker på, om du helst vil være fri for, at jeg spørger til din angst?*
- *Kan vi aftale, at hvis jeg ikke spørger ind til, hvordan det går med angsten, så er det ikke manglende interesse for, hvordan du har det. Det er bare et forsøg på at begrænse, hvor meget angsten kommer til at fylde. Til gengæld er du altid velkommen til at fortælle mig, hvis der er noget, du har brug for, at vi taler om.*
- *Hvis vi taler om angsten, og jeg foreslår dig, at vi skal runde af og tale om noget andet, så er det ikke, fordi jeg er ligeglad med, hvordan du har det. Så er det bare fordi, jeg vil hjælpe dig med at begrænse den tid, du bruger på at tale om angsten, så den fylder så lidt som muligt.*

## GODE RÅD TIL SAMTALEN OM ANGSTEN

- Prøv at begrænse den tid, I bruger på at tale om angsten.
- Det kan være en lettelse at komme af med det, der trykker, og samtidig møde forståelse. Men undgå at lade din pårørende, der har angst, køre i ring og tale i lang tid om, hvor forfærdeligt det hele er. Prøv i stedet, om samtalen kan vendes til en konstruktiv snak om handlemuligheder.
- Handlemuligheder, som din pårørende, der har angst, måske kan gøre brug af, kunne fx være at ringe til AngstTelefonen, gå til lægen og tale om at komme i behandling, deltage i en selvhjælpsgruppe, øve sig på at møde angsten i små skridt, huske at gøre noget rart for sig selv, så glæden får mere plads, tale pænt til sig selv eller noget helt andet. Prøv, om du kan få din pårørende til selv at komme med idéerne.
- Foreslå din pårørende, at I udskyder at tale om bekymringerne, evt. til et bestemt tidspunkt på dagen. Det vil bidrage til at vise din pårørende, at vedkommende har kontrollen over sine bekymringer og kan afbryde dem ved egen vilje.
- Husk, at din pårørende ikke nødvendigvis har brug for gode råd. Nogle gange er der måske bare brug for at blive forstået, holdt om og accepteret.
- Humor kan lette stemningen, men vær varsom. Nogle gange kan det være befriende at joke lidt med det, som er svært.

## UNDGÅ MISFORSTÅELSER

Er din pårørende eller du selv i dårligt humør? Måske opfører I jer anderledes, end I plejer? Er det angsten? Er det noget, jeg har gjort? Måske en dårlig dag på arbejdet? Undgå at I skal gætte, hvad der er galt, det kan give anledning til unødige misforståelser og spekulationer. Gør hinanden en tjeneste ved at sætte et par ord på, hvad det dårlige humør skyldes.

## TIL DIG DER ER FORÆLDER TIL EN UNG VOKSEN MED ANGST

Er du forælder til en ung voksen med angst, som måske er flyttet hjemmefra, kan det være ekstra svært at finde en balance. Du vil formodentlig stadig gerne hjælpe, og du vil også gerne forsikres om, at dit voksne barn har det godt. Men pas på, at du ikke trods gode intentioner kommer til at overøse dit voksne barn med dine egne bekymringer om, hvordan det skal gå. Det kan få den unge til at lukke helt af.

Som en mor til en datter på 23 så fint udtrykker det: *"Hun føler IKKE hun kan snakke med mig om det, da hun med det samme mærker min store bekymring, hvilket ikke gør noget godt for hendes angstsymptomer!"*

- Undgå at stille en masse bekymrede spørgsmål, som forstærker dit voksne barns egne bekymringer.
- Lad dit voksne barn vide, at du altid er der, hvis der er brug for hjælp, en snak eller bare et kram.
- Husk, at dit voksne barn ikke får det bedre af, at du bekymrer dig om det. Det gælder uanset om du bekymrer dig i en enkelt time eller i ti timer.
- Hvis dit voksne barn selv tager initiativ til at tale om angsten, så forsøg at følge rådene om at begrænse den tid, hvor snakken om bekymringerne kører i ring. Forsøg i stedet at dreje samtalen ind på handlemuligheder.
- Vær forsigtig med at give 'gode råd' og fortælle, hvad du selv synes, der bør gøres.
- Kender du til tilbud og muligheder, som dit voksne barn ikke kender til, så fortæl om dem, og lad det være op til den unge selv at overveje, om det kunne være en hjælp.
- Stil gerne spørgsmål, der kan bidrage til, at dit voksne barn selv bliver opmærksom på egne ressourcer og handlemuligheder.

## AT TALE MED UDEFORSTÅENDE OM ANGSTEN

Det kan være svært at vide, hvordan man skal håndtere samtaler med udenforstående om angsten. Hvor meget skal de involveres? Hvad er formålet? Hvor gør man af frustrationerne, når de ikke forstår? Hvor meget kan man tillade sig at fortælle af hensyn til personen med angst?

## AT TALE MED UDEFORSTÅENDE OM ANGSTEN

Det kan være svært at vide, hvordan man skal håndtere samtaler med udenforstående om angsten. Hvor meget skal de involveres? Hvad er formålet? Hvor gør man af frustrationerne, når de ikke forstår? Hvor meget kan man tillade sig at fortælle af hensyn til personen med angst?

- Aftal med din pårørende, der har angst, hvem der må vide hvad, så du ikke kommer til at overskride personens grænser og fortælle noget, som vedkommende ikke er interesseret i, at andre skal vide.
- Tal gerne med din pårørende om, hvilken forskel det gør at være åben om angsten fremfor at skjule den. Selv om det kan føles meget grænseoverskridende at fortælle andre om angsten, så er det ofte en lettelse, når det ikke længere er så vigtigt at bruge energi på at skjule den, og når det ikke længere er nødvendigt at forklare en hel masse. Fx kan det være en lettelse at kunne gå udenfor og trække lidt frisk luft, uden at nogen stiller en masse spørgsmål.
- Der er ingen grund til at krænge alle detaljer ud af posen på én gang. Uanset om du er pårørende, eller om du er den, der har angst, så start i det små med at løfte en flig, og fornem, om den, du taler med, udviser forståelse og empati, før du beslutter, om du vil fortælle mere.
- Vær forberedt på, at det kan være meget svært for andre at forstå, hvad det vil sige at have angst, og hvor store konsekvenser angsten kan have både for den berørte og for de pårørende.
- Øv dig i at trække på skuldrene, hvis nogen ikke forstår. Det er sikkert ikke ond vilje, men bare meget svært at sætte sig ind i, hvordan det kan føles farligt for nogen fx at træde ind i en bus, når man selv gør det uden så meget som at blinke.
- Hvis du som pårørende har brug for at tale med andre om din situation, så husk de samme råd, som når du selv taler med den, der har angst. Lang tids dvælen ved bekymringerne gør ikke noget godt. Forsøg så vidt muligt at få samtalen til at dreje sig om handlemuligheder og om, hvad du kan gøre af godt for dig selv.