

## Angstforeningen tilbyder

### AngstTelefonen - Voksne

70 27 13 20 – når du har brug for rådgivning eller støtte.

### AngstTelefonen – Børn, Unge og Forældre

82 30 60 70 – særligt tilpasset rådgivning.

### AngstChatten

[www.angstforeningen.dk/angstchatten/](http://www.angstforeningen.dk/angstchatten/)  
Rådgivning til dig, der er 18 år+ og foretrækker at skrive.

### Selvhjælpsgrupper

Som medlem har du mulighed for at deltage i en selvhjælpsgruppe og dele dine tanker med andre.

### Pårørendegrupper

I vores grupper for pårørende kan du finde støtte og udveksle erfaringer med andre.

### Vær ikke bange for angsten

Vores digitale oplysningsmateriale til og om børn og unge i alderen 11 – 17 år.

### Tag Min Hånd

Vores digitale oplysningsmateriale til dig der er pårørende.

### AngstAvisen

Medlemsbladet AngstAvisen udkommer fire gange om året med artikler om angst og behandling, forskning, boganmeldelser, personlige historier m.m.

### Pjecer

Læs også vores pjecer om de enkelte angstlidelser mv.

Se mere om de enkelte tilbud og flere til på [angstforeningen.dk](http://angstforeningen.dk)

## Støt Angstforeningen - vi støtter dig!

### Meld dig ind:

- indsæt kontingentet på reg.nr. 1551, kontonr. 0060049424
- betal med kort via butikken på [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

Husk, at oplyse navn og adresse sammen med din indbetaling!

### Kontingent pr. kalenderår

kr. 250 hvis du downloader AngstAvisen  
kr. 350 hvis du ønsker AngstAvisen med posten

### Gaver

Du kan også støtte Angstforeningens oplysnings-, forebyggelses-, støtte- og rådgivningsarbejde med en gave.

**Bankoverførsel: reg. 9570, konto 0013687153**

**Mobilepay: 696 000**

Oplys venligst navn ved indbetaling af gave.

Vi takker for alle bidrag!

Angstforeningen  
Peter Bangs Vej 7A  
2000 Frederiksberg  
[info@angstforeningen.dk](mailto:info@angstforeningen.dk)



# ANGST FORENINGEN

- Landsorganisationen  
for mennesker med  
angst og stress



## Hvem er Angstforeningen?

Angstforeningen er en landsdækkende patientforening etableret af mennesker med angst i 2001. Foreningen har et fagpanel med nogle af landets førende eksperter inden for angstbehandling.

Angstforeningen arbejder for at:

- oplyse om og forebygge angst og stress
- at det bliver alment accepteret at tale om angst
- rådgive og støtte mennesker med angst og stress og deres pårørende
- opnå bedre behandlingsmuligheder
- forbedre forholdene for alle under uddannelse, i arbejde eller uden for arbejdsmarkedet
- skabe fællesskaber og styrke deltagelsen i samfundslivet for den enkelte
- give den enkelte hjælp til selvhjælp og styrke recovery



## 350.000 mennesker i Danmark lider af angst

**Panikangst** (3 % af befolkningen)

Pludselige, uforståelige angstanfald, hvor man fx føler åndenød, har hjertebanken og måske tror, man skal dø.

**Agorafobi** (3 % af befolkningen)

Angst for at færdes uden for hjemmet bl.a. i offentlig transport.

**Socialangst** (7 % af befolkningen)

Angst for at være centrum for andres kritiske opmærksomhed. Socialt samvær medfører stærk angst med fx hjertebanken, rødmen eller rysten og undgås ofte.

**Generaliseret angst** (GAD) (3 % af befolkningen)

En følelse af konstant indre uro samt opslidende bekymringer i det daglige.

**Helbredsangst** (5 % af befolkningen)

Angsten for, at man selv eller en af ens nærmeste lider af en alvorlig sygdom.

**Enkelfobier** (10 % af befolkningen)

Angst for enkelte specifikke situationer fx at flyve, for edderkopper, højder eller mørke.

**PTSD** (Posttraumatisk belastningsreaktion) (2 % af befolkningen)

Angst og flashbacks opstået efter katastrofeagtige begivenheder fx krigshandlinger, voldtægt, overfald, bilulykker, naturkatastrofer m.v.

**Selektiv mutisme** (0,5-1 % af alle børn)

En form for socialangst, hvor børn (eller voksne) med normale taleevner er stumme i visse situationer.

**Body Dysmorphic Disorder (BDD)**

(2 % af befolkningen)

Overopmærksomhed på indbildte eller minimale defekter i ens udseende.

**Stress** (29 % af voksne danskere)

Stress er ikke en sygdom, men en tilstand. Stress opstår nogle gange som følge af en angstlidelse. Omvendt kan stress også medføre angst.

## Mennesker med angst og stress kan hjælpes

Forskning viser, at mennesker med angst kan hjælpes.

I Angstforeningen anbefaler vi især kognitiv adfærdsterapi, der går ud på at arbejde med tankemønstre og adfærd, og metakognitiv terapi, der går ud på at reducere den tid, man bekymrer sig, da bekymringer skaber og vedligeholder angst og stress.

Behandling er ikke den eneste måde at hjælpe på. Rådgivning, psykoedukation samt støtte fra ligesindede, de nærmeste omgivelser og ikke mindst fra pårørende er vigtige tiltag. Det samme gælder hjælp til selvhjælp gennem øvelser, motion, fokus på kost og søvn mv.

Og måske er det vigtigste at vide, at man kan blive sin angst helt kvit. Man behøver ikke leve med den hele livet. Og hvis man ikke kan blive den helt kvit, kan man lære at leve med den og have et godt liv. Ligeledes kan man lære at håndtere belastende situationer, så man kan begrænse eller helt undgå stress.

Vi er taknemmelige, hvis du vil støtte Angstforeningens arbejde med et medlemskab eller en gave.