

LÆR AT TACKLE-forløb hjælp angstramt 15-årig

 Af Birgitte Sabra, Komiteen for Sundhedsoplysning

I to år var Emma (nu 16) ikke i skole på grund af angst. Men efter gruppeforløbet

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge mellem 15 og 25 år, hvor hun mødte andre unge med psykiske udfordringer, begyndte hun at tro på, at hun selv kunne få det bedre og komme tilbage til skolen.

Efter forældrenes skilsmisse i 2014 begyndte helt almindelige dagligdags ting pludseligt at føles utrygge og uoverskuelige for Emma. Store forsamlinger udløste hjertebanken, og når hun trådte ind i klassen om morgenen, steg varmen til kinderne, sveden sprang i håndfladerne, og tungen slog knuder. Efterhånden blev selv det at tage bussen nærmest en umulig opgave på grund af galoperende hjerte og irrationelle katastrofetanker.

Mobning og ekskludering på grund af angst

Et halvt år efter skilsmissen nægtede Emma pludselig en dag at gå i skole. Angstsymptomerne havde nemlig givet klassekammeraterne anledning til at mobbe hende. Der blev sagt ondsksfulde ord, og gradvist blev hun ekskluderet fra fællesskabet. Det gav tilliden til andre mennesker et alvorligt knæk. På det tidspunkt havde hun gået i 7. klasse i 3 måneder. Først da Emma på et tidspunkt beskrev sine symptomer overfor sin

mor, forstod hun, at hendes fysiske ubehag og paniktanker udsprang af angst. Mobningen turde hun dog ikke fortælle om, af frygt for hvad der ville ske mobberne, hvis det blev kendt, hvad de havde gjort. Derfor var det svært for de voksne omkring Emma at finde ud af, hvordan hun bedst fik hjælp.

2 år uden skolegang

En klinisk udredning bekræftede, at Emma havde angst, hvorefter hun fik tildelt en række psykologsamtaler. Samtalerne var en stor lettelse, da hun på grund af psykologens tavshedspligt turde fortælle om klassekammeraternes tyranni og udstødelse. Angstsymptomerne fik hun også bearbejdet. Alligevel gik der i alt to år fra forældrenes skilsmisse, til hun igen satte sine ben i et klasselokale. I de to år spekulerede hun meget på, hvilke konsekvenser det ville få for hendes fremtid, at hun ikke fik lært det, hun skulle.

Fornyet mod

Over tid fik Emma så meget styr på sine symptomer, at hun genfandt modet til at gå i skole. På grund af indlæringsvanskeligheder startede hun i 2016 på en efterskole for unge med særlige udfordringer. Det blev starten på 8. klasse, som hun droppede ud af 5 måneder senere. For på skolen var der ifølge hende selv "drama alle vegne" – noget hun ikke kunne håndtere oveni sine egne udfordringer.

Mødet med LÆR AT TACKLE

Det var Emmas mor, der en dag så en avisannonce i lokalavisen om LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge. Emma havde allerede selv tænkt, at det kunne hjælpe at møde andre unge med angstproblemer.

Desuden havde hun brug for at få udfyldt tomrummet mellem psykologsamtalerne, som der var 3 måneder imellem. Efter en kort samtale med kommunens forløbsansvarlige, startede hun i januar 2017 på et ungehold.

Tilliden til andre mennesker blev genskabt

På grund af sine mobbeoplevelser havde Emma brug for at se de andre på holdet an. Men allerede efter et par mødegange var tilliden etableret. Hun fortæller:

– Det var rart at møde de andre. De var nemme at tale med og virkede som flinke personer. Man er meget alene om angst. Derfor er det rigtig rart at finde ud af, at man ikke er alene. Når man er i en gruppe, opdager man, at der er mange flere, der har angst, end man går og tror. De vidste, hvordan det var. Derfor behøvede jeg ikke at forklare en hel masse. De andre havde også haft det svært, men var i gang med at komme videre. Det gav en opfattelse af, at det hele også kunne blive bedre for mig. Det var også rart, at underviserne selv havde oplevet, hvordan det følte at

» » »

» » »

have angst. Man kunne se, at man kan komme ud af sin angst. For det kunne underviserne.

Aktiv selvhjælp

I løbet af LÆR AT TACKLE-forløbet fik Emma så meget kontrol over sine symptomer, at hun begyndte at tro på, at hun på et tidspunkt både kunne genoptage sin skolegang – og færdiggøre den. Unge-forløbet har fokus på aktiv selvhjælp og træner de unge i at bruge forskellige redskaber til at få mere kontrol over deres psykiske udfordringer. Fx lærer man at håndtere uro og lave forebyggelsesstrategier, så man undgår panikanfald. Handleplaner og problemløsninger bringer en hen til de mål, man sætter sig, og humørdagbogen får gode dage til at fylde mere i bevidstheden end de svære. Undervejs tog Emma mange af redskaberne til sig:

– Man får nogle gode hjælpemidler på kurset. Fx bruger jeg vejrtækningsøvelser for at få styr på mine symptomer, når jeg er i større forsamlinger. Jeg har også lært at tømme hovedet for paniktanker ved at tælle ned fra 100, terpe tabeller, tælle til et tal eller tænke en sang. Det virker godt for mig.

Netværk på holdet

For nogen kan det føles som frit fald at give slip på en gruppe mennesker, der har medvirket til, at man har fået sin angst under kontrol. Efter Emmas gruppeforløb blev derfor etableret en lukket facebookgruppe, så de unge fortsat kunne holde kontakt.

– I vores facebookgruppe spørger vi hinanden til råds, hvis man har et problem og gerne vil have andres mening. Der kommer næsten altid

hurtigt svar. Mødet med de andre unge har i det hele taget sat et varigt aftryk på Emma, der også kommer med en opfordring til andre unge:

– Det gjorde et stort indtryk på mig, at man får venskaber, der rent faktisk holder! Fordi dem på holdet forstår dig. De har selv oplevet det. Man får det bedre, selv om man ikke tror på det. Så søg hjælp!

Efterskrift

Tilbage i skolen og en lysere fremtid
I august 2017 startede Emma i 9. klasse i en 'ungeklasse', hvor hun får ekstra støtte til at færdiggøre folkeskolen. Og det går godt, fortæller hun.
Hun drømmer om at blive salgsassistent efter folkeskolen. Det kræver, at hun kan følge 2 grundforløb på en handelsskole, og at hun er socialt parat. Derfor tager hun måske 10. klasse med, inden hun fortsætter. I det hele taget ser fremtiden lysere ud, end den længe har gjort. ■

Emmas rigtige navn er redaktionen bekendt, men hun har ønsket at være anonym.