



Hvad kan fagpersoner derudover gøre?

- Respekter barnets fobi og prøv at sætte dig ind i, hvordan det føles.
- Hjælp barnet til gradvist og med meget små skridt at blive udsat for det, som føles ubehageligt eller farligt. Fejr de små sejre sammen med barnet.
- Hjælp barnet med afslapningsøvelser og vejtrækningsteknikker til at berolige sig selv.
- Støt barnet i at bryde tunge tanker, når de kører i ring.

Få mere viden, støtte og hjælp.

Kommunens MISI-afdeling: Rådgivning og vejledning til forældre og fagpersoner

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Psykoedukation, når man får stillet en diagnose

Handicaptalsmandsinstitutionen Tilioq: Rådgivning om rettigheder

Privatpraktiserende psykologer: Fysiske eller online forløb med terapi til større børn og unge

Foreninger og Facebookgrupper: Få kontakt til andre i samme situation. Sugisaq er en forening for sindslidende og deres pårørende.

Læs mere: www.psykiatrifonden.dk

FOBIER

En informerende og vejledende pjece
til børn og unge med fobi samt deres
pårørende



Denne pjece er udarbejdet i samarbejde mellem landsdækkende MISI samt Børne- og Ungdomspsykiatrien. Indholdet bygger på materiale fra Psykiatrifonden, som er tilpasset og oversat. NunaFonden har finansieret projektet.

Om fobier

Fobi er en type angstlidelse, hvor man oplever alvorlig angst i forhold til bestemte ting eller situationer, der ikke er forbundet med reel fare. Mange mennesker har angstsymptomer, der kan betegnes som u hensigtsmæssige eller generende som fx generthed eller eksamensangst, uden at det berettiger til en angstdiagnose. Der er først tale om en fobi, når angsten gør det svært at fungere i hverdagen, eller når fobien forhindrer én i at gøre vigtige ting.

Fobier er i en vis grad arvelige, men de vigtigste årsager er formentlig specifikke oplevelser, som har udviklet sig til en fobi. Har man fx været udsat for et trafikuheld, kan man være i fare for at udvikle en fobi for at køre i bil. Der kan også være tale om en slags social arv, hvor barnet viderefører forældrens fobi. Fx fordi man har set sin mor eller far reagere meget stærkt på bestemte ting.

Fobier udvikles typisk i skolealderen og ungdomsårene. Fobier kan komme pludseligt eller udvikles over længere tid. Der findes mange forskellige fobier. Overordnet set findes der tre typer:

Agorafobi: Angst for at færdes alene uden for hjemmet. Særligt på offentlige steder som fx på gaden, i forretninger, i biografen eller i busser.

Socialfobi: Angst i sociale situationer. Lider man af socialangst, frygter man, at andre vil tænke dårligt om én. Eller man frygter, at man kommer til at opføre sig pinligt. Man kan have svært ved at sige noget, arbejde i andres påsyn eller spise sammen med andre. Det kan også være svært at deltage i en kaffemik eller fest, og nogle har svært ved at returnere en vare eller snakke med lægen. Det kan få betydning for ens fremmøde i skolen eller på arbejdet.

Enkeltfobi: Angst i bestemte situationer. Der findes rigtig mange enkeltfobier fx højdeskræk, angst for lukkede rum (klostrofobi), at være mørkeræd eller at være bange for fluer eller edderkopper.

Hvordan viser fobier sig?

Symptomerne ved fobi kan være både fysiske og psykiske. Det er forskelligt fra person til person, hvilke angstsymptomer man har.

Typiske fysiske tegn på angst er: Hjerterbanken, svimmelhed, uro i kroppen, smerter og trykken i brystet, vejrtrækningsproblemer, søvnproblemer, sveden, rysten, tørhed i munden, problemer med at synke, kvalme og ondt i musklerne.

Typiske psykiske tegn på angst er: Koncentrationsproblemer, irritabilitet, mange bekymringer, katastrofetanker og manglende tro på at kunne klare den situation, man er i.

Lider man af en fobi, kan det sommetider udløse et egentligt angstanfald. Et angstanfald er pludseligt og voldsomt, og minder meget om et hjerteanfald. Det kan være så voldsomt, at man tror, man skal dø. Hjertet hamrer af sted, og det er svært at trække vejret. Måske snurrer det i fingrene og sortner for øjnene. Det er ikke farligt, men opleves meget ubehageligt. Et angstanfald går som regel over efter 10-20 minutter.

Hvis man lider af en fobi, er undgåelsesadfærd og sikkerhedsadfærd normalt. Det betyder, at man prøver at undgå det, der fremkalder angsten. Lider man fx af social angst, prøver man at undgå situationer med mange mennesker. Lider man af agorafobi, bliver man så vidt mulig hjemme. Og lider man af klostrofobi, undgår man små lukkede rum.

Undgåelsesadfærden er med til at holde angsten kørende. Hvis man altid undgår det, man er bange for, opdager man aldrig, at man måske godt kan håndtere situationen. Jo mere man indretter sig efter fobien, jo stærkere bliver den som regel. Derfor er det vigtigt at lære at håndtere fobien.



Støtte og behandling

Sygdomsforløbet er forskelligt, og fobien kan være let eller invaliderende. Nogle kommer aldrig helt af med deres angst, mens andre lærer at håndtere den, så den ikke styrer deres liv.

En vigtig del af behandlingen for fobi er, at man lærer den at kende. Lærer man, hvordan angsten fungerer, kan man ofte modvirke eller dæmpe den. At man lærer sin fobi at kende for at blive bedre til at håndtere den, bliver også kaldt for psykoedukation.

I terapi kan man arbejde med at lære at mestre angsten, så den bliver mindre og mindre. Det gør man ved gradvist at blive udsat for de ubehagelige og angstprovokerende situationer, så man lærer at mestre og mindske angsten. Det bliver kaldt for eksponering.

Angst kan også behandles med medicin. Terapi har dog en mere langvarig effekt, og der er risiko for bivirkninger ved brug af medicin.

Hvad kan forældre og andre pårørende gøre?

- Lær barnets fobi at kende. Det kan nogle gange være lettere for den pårørende at se symptomerne.
- Som pårørende kan du gøre en stor forskel ved at være nærværende og omsorgsfuld.
- Vær med til at tage de første skridt til at søge hjælp. Oftest hos egen læge.
- Vær påpasselig med at gøre det nemt for barnet at undgå opgaver, steder og handlinger.
- Hjælp barnet med at sætte mål og gradvist udsætte sig for det frygtede. Giv barnet nogle opgaver, som hverken er for nemme eller for uoverkommelige.
- Sørg for at barnet får rigeligt med søvn. Mangel på søvn kan forstærke angsten, og det kan udvikle sig til en ond cirkel.
- Støt barnet til at dyrke motion og spise sundt.
- Lyt til barnet, når det fortæller, hvordan det har det.
- Skæld ikke ud og undgå at sige ting som 'tag dig nu sammen' eller 'slap nu af'.
- Udvis selv ro og overskud over for det, som barnet har fobi for.
- Det kan være udfordrende og opslidende at være pårørende til en person med fobi. Derfor er det vigtigt, at du passer på sig selv og holder fast i dine egne interesser og aktiviteter. Det kan være gavnligt at tale med andre i samme situation.