

VÆR IKKE BANGE FOR ANGSTEN

Nyt informations- og undervisningsmateriale om angst skal skabe større åbenhed og gøre livet lettere for børn og unge med angst og deres familier

Angst er en følelse, mange kender til, men hos omkring 5 % af alle børn og unge i skolealderen kommer følelsen til at fylde så meget, at det ødelægger deres hverdag og skoleliv. Derfor lancerer Angstforeningen nu et nyt, stort, online informations- og undervisningsmateriale, der er blevet til med støtte fra Egmont Fonden. Ud over at forebygge og oplyse om angst hos børn og unge mellem 11-17 år har materialet også særligt fokus på forældre og skoler.

'Vær ikke bange for angsten', som materialet hedder, samler for første gang viden om angst til børn og unge, deres forældre, skolelærere og andre fagpersoner under ét, så det nu bliver lettere for alle at søge og finde viden og hjælp til at forstå og håndtere angst.

"Angst er den mest udbredte psykiske lidelse blandt børn og unge i Danmark. Alligevel mangler der i høj grad viden om dette i befolkningen. Når børn får angst, så rammer det ikke bare det enkelte barn, men hele familien og angsten følger også med hen i skolen. Det er vores håb, at det nye materiale kan være med til at forebygge angst hos børn og unge, formidle viden samt styrke samarbejdet mellem forældre og skole, så omgivelserne bliver bedre rustet til at spotte og hjælpe børn og unge med angst." siger Katrine Herbst Ahlquist, formand for Angstforeningen.

Direktør i Egmont Fondens Støtte- og bevillingsadministration, Henriette Christiansen, understreger, at en tidlig opsporing og indsats over for børn og unge med angst kan gøre en vigtig positiv forskel. "Vi ved, at angst hos børn og unge kan udvikle sig til behandlingskrævende lidelser med negative konsekvenser til følge. Derfor er det afgørende at få fokus på tidlig opsporing og støtte, hvilket undervisningsmaterialet bidrager til. Derved håber vi at øge børnene og de unges mulighed for at håndtere angsten, så de trives bedre og kan deltage i samfundslivet på lige fod med andre," siger Henriette Christiansen.

Den omfattende hjemmeside består af fire universer til henholdsvis børn, unge, forældre og fagpersoner med hvert sit materiale og en række dokumentarfilm. I filmene følger vi børn og unge, der fortæller om, hvordan det er at leve med angst, og hvordan det påvirker deres sociale liv. Vi møder også deres forældre, der fortæller, hvordan det føles, når angst bliver en del af familien. Og endelig får vi indblik i, hvordan skolen og andre kan hjælpe børn og unge med angst.

Derudover indeholder webuniverset lettilgængelig baggrundsviden, fakta om angstlidelser, arbejdsredskaber og forslag til undervisningsaktiviteter og debatoplæg, hjælp til dagligdagen med angst og masser af råd og støtte. Materialet indeholder desuden vejledning til fagpersoner om, hvordan de kan rådgive forældre og støtte og hjælpe børn og unge med angst, ligesom forældre klædes godt på til at håndtere angst i familien.

Oplysnings- og undervisningsmaterialet kan frit downloades på angstforeningen.dk/vaerikkebange eller via Angstforeningens hjemmeside angstforeningen.dk.

Kontaktinfo: Nils Feldballe, tlf. 20337801 vaerikkebange@angstforeningen.dk



Fakta om Angstforeningen

Angstforeningen er en landsdækkende patientforening etableret i 2001. Foreningen arbejder for at oplyse om og forebygge angstlidelser samt for at skabe bedre forhold for mennesker med angst, herunder bedre behandlingstilbud, så flere kan blive raske hurtigere. Foreningen, hvis fagpanel består af nogle af landets førende eksperter inden for angstbehandling, udgiver oplysningsmateriale og tilbyder bl.a. rådgivning og støtte til mennesker med angst og til pårørende.

Fakta om Egmont Fonden

Egmont Fonden er en erhvervsdrivende fond. Fonden består af en kommerciel del, der driver medievirksomhed og står bag fx Nordisk Film, TV2 Norge og over 700 magasiner og blade, og en almennyttig del, som støtter et godt liv for børn og unge. I 2016 går godt 100 mio. kr. af overskuddet fra Egmont Fondens medievirksomhed til indsatser for at øge børn og unges trivsel og læring. Læs mere på egmontfonden.dk



FAKTA OM ANGST

- At føle angst er helt almindeligt, og er en følelse, der beskytter os mod farer. Men for nogle tager angsten over og fylder alt for meget. Så meget, at det er ødelæggende for ens liv.
- Op mod 100.000 børn og unge lider af angst i en eller anden grad. Det gør angst til den mest udbredte psykiske lidelse blandt børn og unge i Danmark.
- Ingen kender det præcise antal børn og unge, der kæmper med angst. Undersøgelser tyder på, at op mod fem procent af alle børn og unge under 18 år lider af angst, som de behøver hjælp til og behandling for. Det svarer til ca. et barn i hver skoleklasse.
- 80% af mennesker, der rammes af en angstlidelse, er under 18 år, når den starter.
- Angst hos børn er forholdsvist let at behandle.
- Man kan blive helt rask og fri af angsten, men det er vigtigt at få hjælp og behandling i tide.
- Ubehandlet angst kan udvikle sig til mere kroniske psykiske lidelser senere hen i livet.

Kilde: Angstforeningen