



# 10 råd til pårørende til ANGSTRAMTE

Når et menneske får et angsttilfælde første gang, er det som regel helt uforståeligt også for de pårørende, hvad det er, der sker. Erfaringer viser, at der først og fremmest er brug for beroligelse. Hvis man holder venskabeligt og beroligende om den angstplagede, vil det hjælpe.

Familiemedlemmer vil sikkert gå langt for at støtte bedst muligt, men der kan blive trukket hårde veksler på den pårørende. Støtten kan bestå i at være rede til at snakke om det, der ligger den angstplagede på sinde - og undgå at vise utålmodighed eller irritation. Bearbejdelsen af angst tager tid. Derfor er det vigtigt at undgå at skynde på ændring i adfærden, fx ved at fortælle, at det sikkert mest er et spørgsmål om at tage sig sammen for at komme af med angsten.

Hverken ord som "tag dig nu sammen", "slap af", "hold op med det pjat" eller lignende henstillinger gavner.

Tværtimod understreger de, at den pårørende ingen tillid har til, at der reelt er tale om en utilsløret og alvorlig lidelse. Man må vise tillid og forståelse, men på den anden side skal man ikke pakke den angstramte ind i misforstået omsorg. Man skal ikke pylre om den angste, som selv skal styre tilværelsen og den ønskede hjælp. Angsttilfælde kan tage lang tid at overvinde, og det er smertefuldt, hvis der ikke sættes ind med støtte og behandling så tidligt som muligt.

Følgende 10 anvisninger kan være nyttige at have i erindring:



# 10 gode råd til pårørende til angstramte

- 1. Lad være med at forestille dig, hvad han/hun har brug for, men spørg.**
- 2. Vær forudsigelig** og lad være med at overrumple eller forskrække personen.
- 3. Lad den angste selv bestemme tempoet for bedring.**
- 4. Prøv at finde noget positivt i alle oplevelser.** Hvis den angste kun kan nå et vist stykke mod målet, som fx at gå på indkøb eller deltage i en fest, så se mere på det som en delvis succes end som en fiasko.
- 5. Gør det ikke nemt for personen at undvige opgaver, steder og handlinger.** Det er bedre at forhandle med personen om at tage et lille skridt frem, når han/hun ønsker at undgå noget.
- 6. Lad være med at vie dit liv til det angste familiemedlem.** Det vil medføre, at du opbygger uselvstændighed og afhængighed hos den pågældende, og måske vrede og irritation.
- 7. Lad være med at blive bange eller at gå i panik,** når den angste får sine anfald.
- 8. Det er imidlertid forståeligt, at du selv af og til bliver ængstelig.** Og det er naturligt at være optaget af og bekymret over den person, som har angsttilstanden.
- 9. Vær tålmodig og accepterende,** men stil dig ikke tilfreds med, at den sygdomsramte bliver permanent handicappet.
- 10. Sig fx:** "Fortæl mig, hvad du har brug for. Træk vejret langsomt og dybt. Hold dig til nuet. Det er ikke stedet her, der er noget i vejen med, det er de tanker, du gør dig om det. Jeg ved, at du har det meget svært, men det er ikke farligt. Du skal nok klare det".