

Hjælp dine borgere til at slippe angsten

Få effektfulde redskaber til at styrke dine borgeres angsthåndtering, så det lykkes dem at bevæge sig ud i et mere aktivt og udadvendt liv

Mennesker, der lider af angst, har brug for at lære at kunne regulere deres eget nervesystem, så de kan berolige sig selv – en beroligelse, der både sætter ind i deres krop, følelser og tanker. Først når man har tilegnet sig konkrete færdigheder (redskaber) til at nedregulere nervesystemet fra at være i alarmberedskab (high arousal) til at komme i ro og afspænding (low arousal), er det realistisk, at man kan finde modet til at komme i gang med ting, der virker angst udfordrende, og som man derfor normalt undgår.



Når du som professionel har en rolle i forhold til at støtte en person med angst i bevæge sig ud af sin komfort zone (som typisk for de fleste er hjemmet) og ind i situationer, der aktiverer vedkommendes angst, kræver det, at du har en solid viden om angst, herunder om samspillet mellem de processer, der finder sted i hjernen, nervesystemet og adfærd. Når du udover denne viden tilmed får et solidt kendskab til de konkrete redskaber, der får angsten til at slippe, kan du yde en langt mere effektiv støtte til de personer, som lider af angst. Formålet med dette kursusforløb er både, at du får central viden og redskaber, som ruster dig i dit professionelle virke med mennesker, der lider af angst, og også at du kan lære disse redskaber fra dig til dine borgere med angst, således at der potentielt kan ske mere progression i deres angsthåndtering.

Kursusdagens indhold

På tre halve kursusdage får du en unik mulighed for at styrke din viden om angst og få konkrete redskaber til angsthåndtering, når psykoterapeut Christina B. Jagd deler ud af sin ekspertviden med fokus på:

- Kort rammesætning af angstdiagnosen og de forskellige typer af angstlidelser
- Årsager til at mennesker udvikler angst
- Almindelige symptomer på angst, og hvordan symptombilledet ser ud, når angstlidelsen har eksisteret i flere år
- Indføring i den neuropsykologiske forståelse af angst: viden om de centrale processer i hjernen, der aktiverer angst, og som kan fastholde mennesker i en angstlidelse
- Viden om hvilke faktorer i hverdagslivet og i kommunikationen med autoriteter og myndigheder, der er med til at forstærke angst
- Viden om hvilke faktorer i hverdagslivet, der kan reducere angst
- Indføring i, hvordan angsten mødes med accept og selvmedfølelse i stedet for flugt- og undgåelsesadfærd (konkrete redskaber med fokus på at støtte borgeren i at føre en mere hensigtsmæssig indre dialog med sig selv)
- Indføring i, hvordan kroppen beroliges ved angst via en aktivering af det parasympatiske nervesystem (konkrete vejrtræknings-, grounding- og sanseteknikker, du kan lære dine borgere med angst)
- Indføring i, hvilke typer af katastrofetanker, der typisk ledsager forskellige angstlidelser
- Konkrete redskaber til, hvordan du kognitivt kan hjælpe mennesker med angst til at afbryde disse katastrofetanker.

Kursusdagene vil foregå i en vekslen mellem teori, forskning, eksempler fra praksis, indføring i konkrete redskaber og praktiske øvelser, hvor redskaberne afprøves (færdighedstræning).





Dit udbytte

Du får på disse tre halve kursusdage:

- Viden om hvad angst er
- Viden om hvordan angst opstår
- Viden om symptomerne på en angstlidelse
- Viden om hvordan og hvorfor angst udvikler sig, og typisk bliver mere omsiggribende med tiden
- Viden om hvad der sker i hjernen, i det autonome nervesystem og i kroppen ved angst (neurofysiologi, neuropsykologi)
- Konkrete redskaber til at håndtere og reducere angsten, så den kan slippe (redskaber, der skaber beroligelse og nedregulering i både krop, følelser og tanker)
- Indføring i, hvordan du som professionel aktivt kan støtte borgere med angst i at lære og anvende disse redskaber, så deres angsthåndtering bliver virkningsfuld.

Målgruppe

Kurset er målrettet fagpersoner, der til dagligt arbejder med unge og voksne, som lider af angst. Det kan f.eks. være mentorer, mestringsvejledere, coaches, socialrådgivere samt pædagogisk personale på bosteder, uddannelsesinstitutioner eller i socialpsykiatrien.

Kursus - Angsthåndtering



Pris og sted

Næste kursusforløb finder sted på følgende datoer:

Kursusforløb januar 2024

Kursusdag 1	17. januar 2024	kl. 9.00-13.00
Kursusdag 2	24. januar 2024	kl. 9.00-13.00
Kursusdag 3	31. januar 2024	kl. 9.00-13.00

Pris:

5.600 kr. ex. moms, for det samlede forløb på tre kursusgange.

Sted:

Kursusforløbet afholdes i
Stress- og Psykoterapeutisk klinik
Lindevej 2A, Hareskovby
3500 Værløse

Se nærmere på: www.lev-dine-vaerdier.dk



Tilmelding:

Send tilsagn om tilmelding til: christina@lev-dine-vaerdier.dk



Underviser
Christina B. Jagd



*Psykoterapeut (MPF), NLP Coach,
Ph.d. i Antropologi, Supervisor og Indehaver
af Stress- og Psykoterapeutisk Klinik
i Hareskovby*

Christina har igennem de seneste 14 år specialiseret sig i at arbejde med det overbelastede nervesystem hos mennesker med angst, stress og svære overbelastningsreaktioner. Hun er specialist i integrativ psykoterapi, hvilket vil sige, at hun behandler menneskets problematikker ud fra en integration (syntese) af forskellige metoder, der involverer både krop og følelser og tanker.

Christina har arbejdet med angstlidelser og angsthåndtering hos unge og voksne igennem de seneste 14 år, både i individuel terapi og i gruppeterapeutiske forløb samt i undervisning til pårørende og professionelle i den offentlige sektor. Det, der kendetegner den måde hun arbejder med at hjælpe mennesker til at slippe angsten, er en integrativ og neuropsykologisk psykoterapi, der tager udgangspunkt i forskningsbaseret viden om spillet mellem de tre områder i den menneskelige hjerne (neocortex, det limbiske system og den instinktive hjerne) og hvordan vi kan aktivere vores parasympatiske nervesystem, således at vi kan nedregulere nervesystemet fra high arousal (alarmberedskab, hyper stress og angst) til low arousal (afslapning, følelse af sikkerhed, tryghed og ro). Christina er ekspert i integrationen af disse aspekter i angstbehandlingen. Det handler om at kunne hjælpe mennesker med angst med at lære:

- at få **kroppen** til at sanse ro og tryghed. Her er fokus på åndedrættet, fysiske sanseøvelser, kropslig afspænding og sanseøvelser. Alt sammen noget, der aktiverer det parasympatiske nervesystem, der får pulsen til at falde, vejrtrækningen til at blive dyb og rolig, og musklerne til at slappe af.
- at ændre de **følelser**, personen gennem tiden har knyttet til angsten. Ofte er angsten for mange gået hen og er blevet en fjende, der skal nedkæmpes – eller noget man i hvert fald frygter, så den for enhver pris skal undgås. Når personen med angst som noget nyt lærer at møde angsten følelsesmæssigt med accept, selvmedfølelse og selvomsorg, bliver det meget nemmere for personen at berolige sig selv, og dermed kunne være i angsten, håndtere den og reducere den (i stedet for at flygte fra den eller helt undgå den via undgåelsesadfærd).
- at identificere og afbryde de bekymrings- og katastrofet **tanker**, der aktiverer angsten og som medvirker til at den eskalerer. Personen med angst lærer at opløse katastrofetanker via redskaber fra kognitiv terapi.

Christina B. Jagd har stor undervisningserfaring rettet mod fagpersoner fra et bredt område i den offentlige sektor (på sundhedsområdet, det sociale område samt på uddannelses- og beskæftigelsesområdet).