

FÅ STYR PÅ angsten

Har dit barn angst eller tendens til at bekymre sig meget og går i 1. til 6. klasse?

Så har du, som forælder, nu mulighed for at ansøge om et gratis selvhjælpsforløb. Her vil du lære, hvordan du hjælper dit barn med at få styr på angsten.

Tilbuddet henvender sig til familier, der bor i Ishøj og Vallensbæk Kommune.



Info

- Forløbet strækker sig over 10 uger. Det består af 2 workshops af 2 timers varighed.
- I alle 10 uger arbejder du som forælder sammen med dit barn med at behandle dit barns angst guidet af en manual.
- På de to workshops vil I som forældre lære om de forskellige former for angst, og hvordan I bedst hjælper jeres barn.
- En gruppe på op til otte forældrepar deltager i forløbet sammen med to uddannede gruppeledere.
- Barnet deltager ikke i de 2 workshops.

Interesseret i tilbuddet?

Hvis du er Ishøj-borger skal du trykke [her](#) eller scanne QR-koden nederst og udfylde en ansøgningsformular.

Ansøgningsfrist er torsdag d. 11. september 2025.

Når vi har modtaget jeres ansøgning, sender vi et brev via digital post, hvor I bliver bedt om at besvare en række spørgeskemaer. Besvarelsenerne anvendes til at vurdere, om tilbuddet er relevant for jer, og om I kan tilbydes en plads på forløbet.

Har du spørgsmål kan du kontakte gruppeledere og psykologer:

Linnéa Tallingbjerg på tlf. 20 91 28 86

eller

Thilde Koll Espensen på tlf. 29 17 90 21



Forløb udbydes:

Workshop 1:
20. oktober 2025
kl.14-16

Workshop 2:
1. december 2025
kl.14-16

Begge workshops afholdes på Ishøj Rådhus.



VALLENSBÆK
KOMMUNE



Ishøj Kommune

Har mit barn angst eller tendens til at bekymre sig meget?



Det kan være svært at vide, om ens barn har angst.

Her kan I læse om de mest almindeligt forekommende former for angst.

Separationsangst

Nogle børn har svært ved at være væk fra en eller begge af deres forældre. Barnet er bange for hvad, der kan ske med dets forældre eller barnet selv, når de er adskilt. Barnet kan være bange for, at forældrene kommer slemt til skade, dør, eller at de aldrig ses igen. Barnet kan også være bange for at blive taget f.eks. af en tyv eller blive væk, så det aldrig vil få forældrene at se igen. Barnet har ofte hovedpine, kvalme eller følelsen af at skulle kaste op, når det skal forlade hjemmet eller være væk fra dets forældre. Nogle børn er så bange, at det forhindrer dem i at deltage i alderssvarende aktiviteter, f.eks. at gå i skole, sove alene ude hos venner eller familie.

Specifik fobi

Nogle børn oplever en ekstrem angst for en bestemt situation eller genstand. Dette kan være f.eks. hunde, mørke, transportmidler eller elevatorer. Barnet kan være så bange, at alene tanken om det frygtede vil udløse angst. Barnet kan reagere med gråd, rysten/skælven i kroppen, hjertebanken, sved eller blive vrede over at skulle være i nærheden af det frygtede. Angsten forsvinder typisk, når barnet fjerner sig fra det frygtede. Børn med specifikke fobier vil derfor prøve at undgå at være i nærheden af de ting eller situationer, som de er bange for.

Generaliseret angst

Nogle børn bekymrer sig om alt. Barnets bekymring fylder en u hensigtsmæssig stor del af hverdagen. Barnet kan bekymre sig om f.eks. om at blive syg eller komme til skade, om at lave fejl eller gøre ting forkert, om andre vil kunne lide dem, terror, kriminalitet og lignende. Barnet vil i perioder bekymre sig meget, men i andre perioder mindre. Mange bekymringer starter med "Hvad nu hvis...". Barnet har svært ved at stoppe sine bekymringer selv. Barnet prøver at kontrollere, hvad der sker omkring dem, så de hele tiden kan forudse, hvad der vil ske. Barnet har ofte ondt i maven, svært ved at koncentrere sig, fordi de er trætte, og har svært ved at falde i søvn. Barnet kan ligge i timevis om aftenen og tænke og tænke og tænke på hvad, der kan ske.

Social fobi

Nogle børn er meget bange for sociale situationer, og for at andre skal tænke dårligt om dem. Barnet er ofte meget genert og tilbageholdende i selskab med andre. Barnet kan være bange for at tale højt i klassen, spørge andre om de vil lege, om de må være med i gruppen, eller spise foran andre. Barnet er bange for, at andre skal synes, de gør noget "pinligt" eller "flovt". Barnet vil ofte undgå fremmede, uvante, sociale situationer, men nogle børn vil også undgå klassesammenhænge, selvom de kender børn og lærere. Fordi barnet ofte trækker sig fra lege, vil det kunne opleve at være socialt isoleret, selvom barnet måske er vellidt blandt andre.

Hvis I kan genkende jeres barn i en eller flere af disse beskrivelser, bør I overveje at deltage. Om I skal deltage eller ej afhænger af, hvorvidt I oplever, at jeres barns angst/ængstelighed forstyrrer barnets mulighed for at gøre det, andre børn på samme alder kan og gør.

Angstlidelser rammer 5-10% af alle børn. Derfor har Vallensbæk/Ishøj kommune valgt at indføre ovennævnte tilbud FÅ STYR PÅ angsten. Tilbuddet er udviklet af Center for Angst ved Københavns Universitet, og det har vist sig at have god effekt. Forskning har vist, at FÅ STYR PÅ angsten gav forældre til børn med angst gode muligheder for at hjælpe deres børn med at overvinde angsten.