

Projekt **Frit Sind** hjælper mennesker med social angst

Social angst er en almindelig, men overset lidelse, som ofte er forbundet med isolation. Mange fortæller ikke om den angst, de oplever, til andre og kommer til at leve et liv med begrænsninger, som de kunne være foruden, hvis de fik hjælp. Angsten betyder også, at det kan være svært at komme hjemmefra og opsøge hjælp hos SIND eller andre rådgivninger. Frit Sind er et nyt tilbud i København til disse mennesker og har fokus på de specifikke behov, mennesker med social angst har

AF MINA EL MOUTAMID, SIND KØBENHAVN. TEGNINGER: MRNOE DESIGN



Et nyt projekt hos SIND København tilbyder gratis forløb til mennesker med social angst. Bag idéen står projektleder og psykolog Kaja Drejøe, som gennem flere år har været opmærksom på de begrænsede muligheder, der er for mennesker med social angst:

“Jeg har kendt mange igennem tiden, der har døjet med en eller anden grad af ubehag i sociale si-

tuationer. Jeg oplevede, at det var en ret så invaliderende problemstilling, og at der var meget lidt hjælp og forståelse at hente i det offentlige system. Dette har gået mig på i mange år, og nu har jeg en mængde viden og erfaring, der gør, at jeg selv kan tage affære,” siger hun.

Det nye projekt, Frit Sind, henvender sig til voksne i København og Københavns omegn, som enten er blevet diagnosticeret med social angst, eller som mærker et ubehag, der står i vejen for at kunne leve et meningsfuldt liv. Målet med projektet er at reducere social angst og overdreven generthed hos deltagerne. Som noget særligt ved dette projekt i SIND København inviteres brugerne ikke blot ind til traditionel rådgivning. Projektet omfatter også dialog via fx mail, sms og chat. Desuden tilbydes deltagerne en mentor, der kan hjælpe undervejs, samt mulighed for at deltage i gruppeforløb sammen med andre i samme situation.

Hvad er social angst?

FNs sundhedsorganisation, WHO, vurderer, at ca. syv pct. af befolkningen i den vestlige verden lider af social angst. Tallet er dog langt højere, når man medregner dem, der lever med angsten i skjul. Som med andre psykiske sårbarheder er social angst et spørgsmål om, i hvilken grad lidelsen er med til at

begrænse ens evne til at leve det liv, man ønsker.

Projektleder Kaja Drejøe mener, at social angst skyldes et sammenfald af en række komplekse forhold i livet:

“Udviklingen af social angst igennem et liv sker i et kompleks sammenspil mellem arv, gener og miljø. Det er aldrig ens egen skyld. Desuden har vi mennesker fået tildelt en lidt drilsk hjerne, der ofte kan give os udfordringer. Et eksempel på den drilske hjerne kunne være, når man har en dårlig oplevelse, som genspilles i hovedet, så man nærmest oplever den igen og igen. Det gør vi alle sammen en gang imellem, fordi sådan fungerer vores hjerne. Denne drilske hjerne er også på spil ved social angst. Eksempelvis når sociale situationer efterfølgende gennemgås for egne begåede fejl og pinligheder.”

Fælles for mennesker med social angst er et psykisk og fysisk ubehag i bestemte situationer. Det kan fx være i mødet med autoriteter, store forsamlinger, mennesker man ser op til, eller det kan være familiefødselsdagen. De fysiske symptomer kan fx være rødme i ansigtet, rysten på hænderne, hjertebanken, kvalme og stemmetab, mens de psykiske symptomer kan handle om oplevelsen af at miste kontrollen, katastrofetanker og følelsen af at være ved at besvime.

At arbejde med social angst- Problemet med social angst, såvel som andre angstformer, er, at den er selvforstærkende og ofte udvikler sig til en angst for angsten. Uden hjælp er der mange med social angst, der isolerer sig og bliver ensomme.

Målet med Frit Sind er at ændre på nogle af de negative tanker og selvopfattelser. Først og fremmest ved at møde den angste med accept og anerkendelse og dernæst tilbyde metoder til at arbejde med angsten, så den bliver lettere at håndtere.

Ambitionen er på længere sigt at gøre tilbuddet permanent og landsdækkende, så flere mennesker får mulighed for at leve et liv i overensstemmelse med det, som er vigtigt for dem.



Foto: Privat

Kaja Drejøe

FAKTA

- Du kan læse mere om Frit Sind på www.sind-kbh.dk/fritsind.
- Projekt Frit Sind er et gratis tilbud til borgere med social angst i København.
- Et forløb varer ca. fem måneder.
- Borgeren kan frit vælge mellem at få en mentor, individuelle samtaler og gruppeforløb.