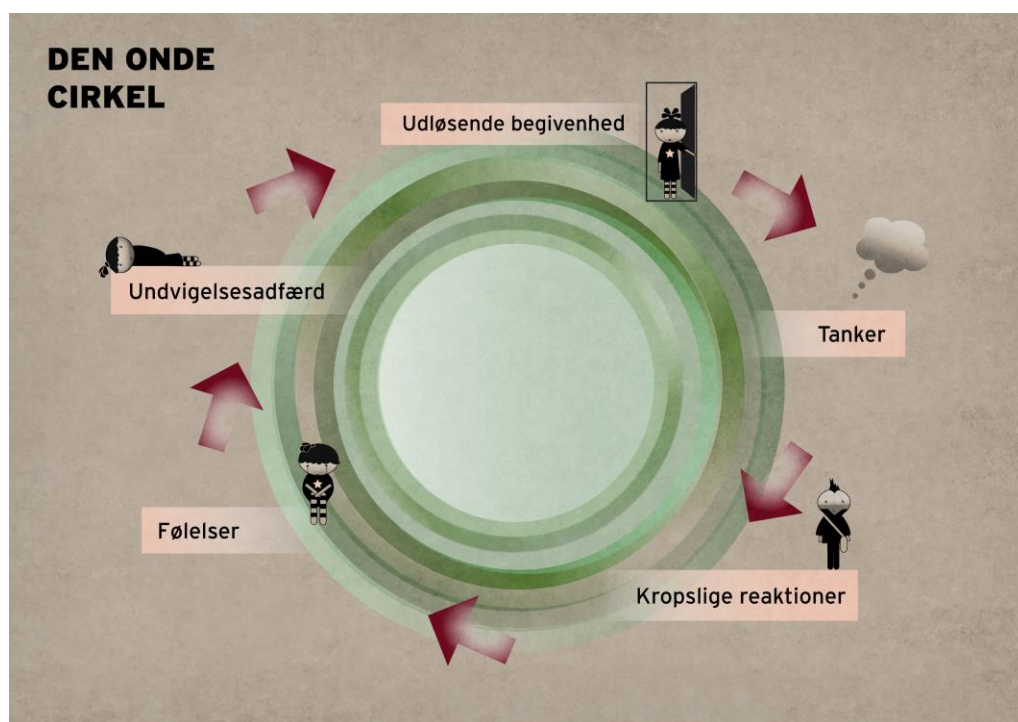


ANGSTENS ONDE CIRKEL



Hvad er formålet med modellen?

Modellen viser et typisk reaktionsmønster i forbindelse med angst. Det kan være, at en ung, der begynder på en ny uddannelse, oplever angst i forhold til at indgå i et nyt socialt og fagligt miljø. Modellen kan også bruges som en ramme til at forstå reaktioner på følelser, der ikke nødvendigvis er sygelige.

Forklaring på modellen

De fleste unge, der starter på en ny uddannelse, vil have tanker om, hvordan det vil gå dem socialt og fagligt. Mange glæder sig, men for nogle fylder uroen og usikkerheden meget. Unge, der har en angstsygdom (og også andre unge) kan opleve angst i forbindelse med studiestart. Når de møder de andre elever, kan de få tanker om, at de andre i klassen kigger kritisk på dem. Det kan medføre hjertebanken og en følelse af angst. Det kan blive så ubehageligt, at den unge trækker sig fra sociale arrangementer eller undviger opmærksomhed i timerne for at undgå eller komme ud af den ubehagelige oplevelse. Næste gang den unge skal ind til en time eller deltage i fælles aktiviteter, kan tanken om, at det bliver ubehageligt dukke op igen. Det kan få den unge til at holde sig væk fra timerne for at undgå angsten. Dermed er der risiko for, at den unge bliver fanget i en ond cirkel.

Spørgsmål

- Hvordan sikrer skolen en tryk start på uddannelsen for eleverne?
- Hvornår og hvordan bliver du opmærksom på en elev, der undgår fælles aktiviteter?
- Hvordan kan du og skolen støtte elever, der oplever angst og utryghed på uddannelsen?