

Det var en lettelse at få hjælp online

 Af Birgitte Sabra
Komiteen for Sundhedsoplysning

Social angst forhindrede Katrine Mark Kjærside (35) i at møde op til et selvhjælpskursus, hvor hun ellers kunne lære at håndtere sin angst. I stedet fik hun tilbudt kurset som online-forløb

- Det var en lettelse at vide, at jeg bare skulle sætte mig ind foran min computer for at kunne deltage på kurset.

Sådan fortæller Katrine Mark Kjærside, 35, om Lær At Tackles nye webbaserede kursus for mennesker, der har angst eller depression.

- For folk med svær social angst, som ikke er sikre på, at de kan komme af sted, er det her online-kursus simpelthen ideelt. Men det kræver, at man har disciplinen til at deltage, når der er undervisning, og til at forberede sig. Ellers får man ikke noget ud af forløbet.

Jeg havde brug for at gøre noget selv

Forud for Katrines kursusforløb ligger en diagnose på svær depression, et langt sygefravær fra jobbet, samtalerapi, antidepressiv medicin, tilbagefald og endnu en diagnose.

- I 2016 gik jeg pludselig ned med

flaget og måtte langtidssygemeldes fra mit kontorjob. 3 måneder inde i optrappingsforløbet vågnede jeg op en morgen og havde det virkelig skidt. Jeg rystede og havde hjertebanken og skiftevis svedte og frøs. Jeg kunne slet ikke fungere. Jeg havde startet for hurtigt op, stillet for store krav til mig selv og fået et tilbagefald, som denne gang også omfattede angst.

Efter en ny sygemelding bliver Katrine opsagt på sit arbejde. Under et møde med kommunens ressource-team præsenteres hun for LÆR AT TACKLE, der er kommunalt baserede selvhjælpsforløb for mennesker med langvarig sygdom.

- På det tidspunkt følte jeg, at jeg havde brug for at gøre noget selv. Få nogle redskaber til at få det godt. Så jeg tog fat i koordinatoren, som i første omgang tilbød mig at deltage på et almindeligt Lær At Tackle-forløb, hvor man skulle møde op fysisk.

“De dage, hvor jeg havde det skidt, havde jeg svært ved blot at være sammen med min familie.”

- Men hvis jeg er et sted med mange mennesker, så får jeg det skidt. Jeg får åndenød, snurren i hænder og arme, og jeg bliver svimmel. At

skulle ud i en gruppe var på dette tidspunkt virkelig grænseoverskridende for mig. De dage, hvor jeg havde det skidt, havde jeg svært ved blot at være sammen med min familie.

Derfor bliver hun og kursuskoordinatoren enige om, at hun vil have større chance for at få noget ud af forløbet, hvis hun følger en ny online-baseret udgave af det fysiske kursus Lær At Tackle angst og depression.

Jeg var skeptisk

- Jeg må indrømme, at jeg var skeptisk inden første kursusgang. Én ting er at sidde og skrive online. Noget andet er den personlige kontakt – at stå ansigt til ansigt med andre mennesker. Men samtidig var jeg også rigtig meget i tvivl om, hvorvidt jeg ville komme af sted til et fysisk kursus, hvis jeg havde en rigtig dårlig dag. Derfor var online-kurset på det tidspunkt den bedste løsning for mig.
- Jeg skulle lige vænne mig til at skulle koncentrere mig, men det fungerede rigtig godt. Det, at man ikke kan se folk, gør det lettere at udtrykke sig og være ærlig. Man kan jo ikke se, om de griner ad en eller synes, at man er dybt åndssvag. Så det er en god måde.

» » »



De dage, hvor jeg havde det skidt, havde jeg svært ved blot at være sammen med min familie.



Kurset forløber over 6 uger med en ugentlig online-session a en times varighed. Forud for den faste ugentlige 'mødegang', hvor der undervises live, skal man afsætte en times tid til selv at gennemgå aktiviteter om ugens emner.

- Din egen forberedelse tager en time om ugen, så det er jo ikke voldsomt. Den foregår på computeren, så det kræver ikke engang, at du sidder og læser en bog. Du har mulighed for at svare på nogle af tingene og komme tilbage senere. Så det er ikke engang noget, du behøver at gøre på én gang.

Jeg bruger redskaberne hver dag

Indholdet på online-kurset følger det fysiske kursus Lær At Tackle angst og depression. Det betyder, at online-kursister møder de samme emner og trænes i de samme øvelser som på kurserne, hvor man mødes fysisk.

- Jeg lærte mange forskellige teknikker. Fx afspændingsøvelser og åndedrætsøvelser. Og positiv tænkning. Det er dem, jeg bruger oftest. Jeg bruger dem faktisk hver dag. Hvis jeg er ude og begynder at føle ubehag, bruger jeg åndedrætsøvelserne. Og så lærte jeg at bruge handleplanerne. De er blevet til et fast ugeskema, hvor jeg kører de daglige ting, jeg skal have gjort.

Gode råd via chatfunktion

Når der er live-undervisning, kan kursisterne både se og høre instruktøren, men ikke hinanden. Har man et problem, som man gerne vil have hjælp til at få løst, kan man i stedet kommu-

nikere via en chatfunktion. Det er også via chatten, at andre byder ind med erfaringer og løsninger.

- Jeg både gav og fik råd via chatten. Jeg fik selv et råd omkring handleplaner. Jeg havde sat for høje krav til mig selv, så de andre bød ind med, hvordan man kunne opsætte delmål i stedet for at have for store forventninger.
- Jeg var også med til at give rigtig mange råd til de andre kursister. Fx var der en, som følte, at hun svigtede sin mand og børn, når hun havde det skidt. Jeg foreslog via chatten, at hun skulle vende det om til noget positivt. Tænke, at hendes mand og børn elskede hende ubetinget og glæde sig over, at hun havde dem.

Det var rart at opleve, at man ikke var den eneste, der stod i det her. Og så var det rart, at instruktøren – han er jo frivillig – også selv har de samme problemer. Det giver en følelse af, at han ved, hvad han snakker om, i stedet for at det bare er noget, han har læst i en bog, og at han bare arbejder ud fra nogle teorier.

De små sejre skal også fejres

- Hvis man skruer tiden tilbage til januar 2018 lige inden kursusforløbet, da havde jeg det stadig rigtig, rigtig svært og kom faktisk ikke ud. I dag er jeg i stand til at organisere min hverdag på grund af det, jeg har lært med handleplaner. Jeg kommer også ud næsten hver dag nu – både sammen med andre mennesker og for mig selv. Jeg kan sætte mig i en park og læse eller sidde og slappe af.



I dag er jeg i stand til at organisere min hverdag på grund af det, jeg har lært med handleplaner.



- Jeg er også blevet bedre til at lytte til mig selv og til de signaler, jeg får fra min krop. Samtidig har jeg lært at acceptere mine begrænsninger og tænke, at det er okay at have begrænsninger og acceptere min sygdom – det er faktisk noget af det, der er allersværest at skulle.
- Jeg har også lært at tage styringen frem for at lade sygdommen styre mig. Det giver en følelse af kontrol. Og at en dårlig dag hverken er verdens undergang eller ensbetydende med, at man får et stort tilbagefald. Jeg har lært at værdsætte hver eneste gode dag og samle på gode og positive oplevelser. Og så har jeg lært, at de små sejre er vigtige. De skal også fejres. ■



Katrine Mark Kjærside