

ÅRSRAPPORT 2015

Angstforeningens årsrapport 2015

» I går aftes var jeg i selvhjælpsgruppen, og jeg må sige, at det gav mig RIGTIG meget. Da jeg gik derfra, var jeg meget afslappet, og den fornemmelse var helt ny for mig.

Jeg troede faktisk, at der var noget galt med mig, fordi jeg ikke kunne mærke mine spændinger i kroppen. Jeg er meget glad for gruppen. Jeg følte, at jeg var hjemme der, og alle lyttede. Fantastisk fornemmelse at blive taget alvorligt. «

Renate

Indhold

Forord	3
Hvem er Angstforeningen?	4
Organisatorisk opbygning	5
Projekter	6
Frivillig indsats bærer foreningen	9
Socialt ansvar	9
Økonomi	10
Visioner for 2016	11
Samarbejdspartnere 2015	12

Forord

Angst optræder på tværs af køn, alder, uddannelse, indkomst og geografisk placering. Og ingen skal føle sig alene! I Angstforeningen arbejder vi for at nå ud til befolkningen i alle kroge af landet med oplysning, støtte og inspiration både til dem, der er ramt af angst, og til deres pårørende. Vi ved nemlig, at viden er et afgørende skridt på vejen mod bedring.

Viden er også afgørende i forhold til opsporing og forebyggelse af angst blandt børn og unge, og derfor var vi i 2015 særlig stolte af at kunne løfte sløret for vores nye digitale oplysnings- og undervisningsmateriale:

Vær ikke bange for angsten. ■

Katrine Herbst Ahlquist
Formand for Angstforeningen

Hvem er Angstforeningen?

Angstforeningen er en landsdækkende patientforening for børn, unge og voksne med ikke-psykotiske angstlidelser og deres pårørende.

Foreningen repræsenterer en befolkningsgruppe på ca. 350.000 mennesker. Godt 1.400 var medlem af Angstforeningen ved udgangen af 2015.

Formål

Foreningens formål er at varetage interesser for mennesker med angst og for deres pårørende, udbrede viden om og forebygge angstlidelser samt informere om behandlingen af disse.

Foreningen skal bl.a. medvirke til at:

Stk. 1. udøve oplysende, rådgivende, undervisende og forebyggende virksomhed.

Stk. 2. igangsætte og opretholde initiativer, der kan yde støtte til angstramte og de angstramtes pårørende.

Stk. 3. bedre sociale og arbejdsmæssige forhold for angstramte.

Stk. 4. bedre behandlingsmæssige forhold for angstramte.

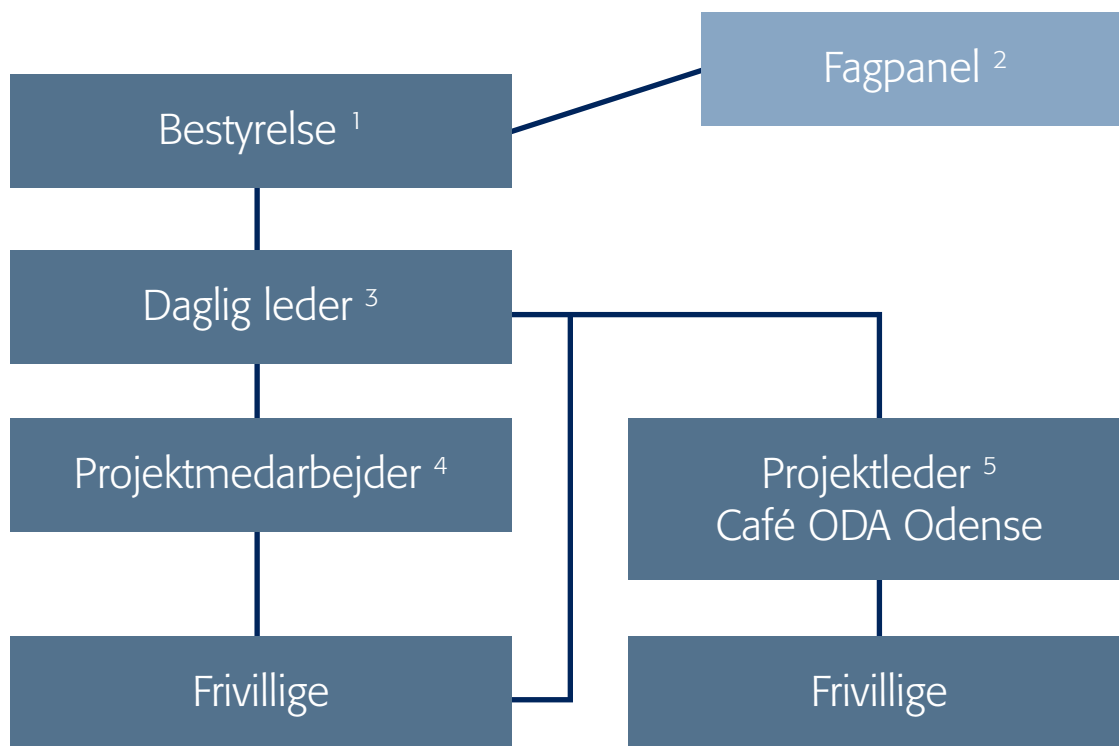
Stk. 5. varetage fælles interesser over for myndighederne og offentligheden.

Stk. 6. fjerne myter og fordomme omkring angstlidelser.

Stk. 7. støtte forskning inden for angstområdet.

Stk. 8. repræsentere Danmark i udenlandske organisationer med lignende formål.

Organisatorisk opbygning



1) Mia Attle (formand), Marianne Bukh Ipsen (næstformand), Martin Glarding (kasserer), Pia Callesen (sekretær), Lisbeth Gregersen, René Klysner, Preben Jørgensen.
Suppleanter: Lars Mansfeld Guldbrandsen, Jonas Mathson Hansen.

2) Nicole K. Rosenberg (klinikleder, adj.professor), Raben Rosenberg (klinikchef, professor, dr.med), Esben Hougaard (professor, cand.psych.), Per Fink (dr.med., ph.d., forskningsleder),

Per Hove Thomsen (prof., børne-ungdomspsykiatri, overlæge, dr.med.), Lennart Holm (cand.psych.), Tom G. Bolwig (professor, speciallæge i psykiatri), Irene Oestrich (centerleder, cand.psych., ph.d.), Marianne Breds Geoffroy (overlæge i psykiatri, ph.d.).

3) Marie Särs Andersen (cand.interpret.).

4) Claus Thomsen (cand.mag.).

5) Pia Holm Waaben Nørgaard (ergoterapeut).

Projekter

Angstforeningens kerneprojekter omfatter:

TelefonRådgivningen – 70 27 13 20 (dag)

Med udgangspunkt i den enkeltes situation vejleder Angstforeningens frivillige telefonrådgivere om behandling, selvhjælp m.v. Det overordnede formål er at hjælpe brugeren på vej mod tiltag, der kan bidrage til hurtigere bedring, så brugeren kan fastholdes i eller hurtigst muligt vende tilbage til studie, arbejde, familieviv, sociale aktiviteter m.v.

AngstTelefonen - 70 27 92 94 (aften)

Angstforeningens frivillige telefonrådgivere sidder parat til at lytte, så både mennesker med angst og pårørende kan møde den forståelse, som kan være svært at finde andre steder. Mennesker med akut angst kan få hjælp gennem beroligende samtale og vejtrækningsøvelser.

Selvhjælpsgrupper

I Angstforeningens selvhjælpsgrupper møder deltageren forståelse hos ligestillede. Der er mulighed for at sætte ord på det, der er svært, få støtte, opbakning og inspiration samt flytte sig i positiv retning. Der arbejdes med psykoedukation, selvhjælpsmateriale og lettere adfærdstræning – fx oplæg, cafébesøg o.l. Mange bruger grupperne i ventetiden frem til behandling, som supplement til behandling eller som opfølgning efter endt behandling for at arbejde videre med det, de allerede har lært. Grupperne kan medvirke til at forhindre eller mildne tilbagefald.

Det overordnede mål er, at støtten og arbejdet i grupperne skal bidrage til, at den enkelte brugers livskvalitet og funktionsniveau højes, og at brugeren derved kan fastholde eller genoptage en normal hverdag med alt, hvad dette indebærer; uddannelse, arbejde, færden rundt i samfundet (på veje, i butikker og transportmidler m.m.), deltagelse i sociale arrangementer osv. I 2015 havde Angstforeningen ca. 40 selvhjælpsgrupper fordelt i Aalborg, Randers, Aarhus, Esbjerg, Odense, Helsingør, Hillerød, København, Nykøbing Falster og på Frederiksberg.

» Jeg har deltaget i en selvhjælpsgruppe hver 14. dag i 2 år - og hvilken forandring det har givet mig... En forandring, mens mine panikanfald stod på - men også en stor forandring her bagefter, hvor jeg skal fordøje alle indtrykkene efter et par år med ængstelighed og panikanfald. Det har gjort en kæmpe forskel i min håndtering af angst, at jeg har mødt mennesker og to gruppeledere, som har taget imod mig med åbenhed og uden fordømmelse... SÅ TAK, fordi der findes selvhjælpsgrupper! «

Rebekka

Oplysningsmateriale

Oplysning og information bidrager til forebyggelse og helbredelse. Derfor er vi i Angstforeningen stolte af vores medlemsblad, AngstAvisen, og vores informationspjecer.

Alt materiale udarbejdes hovedsagelig med henblik på at give både mennesker med angst og deres pårørende et godt udgangspunkt for at forstå angstens mekanismer, bede om den rette professionelle hjælp, blive bedre til at tage vare på sig selv og skabe et godt liv både i relation til familie, venner, fritidsinteresser, uddannelse og arbejde.

AngstAvisen

Blandt de emner, som blev taget op i AngstAvisen i 2015 var følgende:

- Yoga og mindfulness som led i behandling af PTSD
- Benzodiazepiner – afhængighed
- Mænd og angst
- Børn, unge og angst

Informationspjecer

Vores pjecer omfatter følgende titler:

- At være pårørende til et menneske med angst
- Børn og unge kan også have angst
- Kognitiv behandling af angst / Medicinsk behandling af angst
- Oplysning til patienter og pårørende om Generaliseret angst
- Oplysning til patienter og pårørende om Helbredsangst
- Oplysning til patienter og pårørende om Panikangst
- Oplysning til patienter og pårørende om Socialfobi

Alle pjecer kan ses på:

www.angstforeningen.dk/pjecer

Fortsættes side 8...

Derfor bruger deltagerne Angstforeningens selvhjælpsgrupper:

- For at få redskaber til at tackle min angst.
- Det er også godt at have gruppen ved siden af psykologsamtalerne.
- Som fast holdepunkt.
- Socialt netværk.
- For at øve mig i socialt samvær.
- Gruppen giver mig et "løft" i hverdagen, fordi vi kan grine og snakke alvor sammen.
- Det er altid godt at møde andre med de samme problemer.

.. fortsat fra side 7.

Pårørende

Pårørendes viden om angstlidelser og deres måde at forholde sig til et menneske med angst på i hverdagen kan være af afgørende betydning for sygdomsforløbet. Samtidig kan pårørende føle sig magtesløse, kæmpe med dårlig samvittighed eller sorg over selv at føle sig "amputerede" på grund af de mange begrænsninger, som angsten medfører for alle parter.

I Angstforeningen tilbyder vi derfor møder til pårørende, som kan modtage psykoedukation, tale om det, der er svært, og dele deres erfaringer. I 2015 var der tilbud om møder for pårørende på Frederiksberg i Aalborg, Aarhus og i Odense. I Aarhus blev der endvidere holdt møder specifikt for forældre til børn med angst.

Foredrag

Angstforeningen tilbyder foredrag på skoler, arbejdspladser, institutioner o.l., ligesom vi afholder egne arrangementer i samarbejde med relevante fagpersoner. Hensigten er, at viden og håb skal bane vej til bedring, ligesom følelsen af at blive forstået og ikke være alene er uvurderlig.

Angstforeningen på de sociale medier

Angstforeningen har følgende Facebookgrupper: Angstforeningen har godt 3.200 medlemmer, som udveksler erfaringer og støtter hinanden i hverdagen. Forældre til angste børn tæller knap 450 medlemmer, som ligeledes udveksler erfaringer og støtter hinanden. Mødestedet (Angstforeningen) har godt 200 medlemmer, som har mulighed for at aftale at mødes og lave forskellige aktiviteter.

Angstforeningens Facebookside:
[facebook.com/Angstforeningen](https://www.facebook.com/Angstforeningen)
[#Angstforeningen](https://www.facebook.com/Angstforeningen)

Café ODA Odense

I efteråret 2014 tog den daværende Fællesorganisationen ODA, i tæt samarbejde med Angstforeningen, initiativ til etableringen af Café ODA i Odense. Caféen er en søstercafé til de sociale netværkscaféer Blom i København og ODA i Aarhus. I januar 2015 overtog Angstforeningen driften af Café ODA i Odense. Caféen, som er støttet af TrygFonden og af Odense Kommune, er åben for både OCD-foreningens, DepressionsForeningens og Angstforeningens målgrupper.

Centralt for cafékonceptet er, at brugerne inddrages aktivt for derigennem at få medejerskab og opbygge og udvikle diverse kompetencer, styrker og selvtillid, som de kan tage med sig og bruge også uden for caféregi. En separat årsrapport for Café ODA Odense kan læses på Angstforeningens hjemmeside.

Vær ikke bange for angsten

I december 2015 kunne Angstforeningen løfte sløret for vores banebrydende oplysnings- og informationsmateriale: Vær ikke bange for angsten. Materialet, som er støttet af EgmontFonden, består af en hjemmeside: angstforeningen.dk/vaerikkebange/. Siden indeholder tekst- og billedmateriale, film, gode råd, skoleopgaver m.v. og henvender sig både til børn og unge i alderen 11 – 17 år, til deres kammerater, forældre, lærere, pædagoger og andre omsorgspersoner. Formålet er at skabe større forståelse for, hvad angst er, hjælpe børn og unge med angst samt gøre det lettere for omgivelserne at støtte og spotte et barn eller en ung med en angstlidelse. ■

Frivillig indsats bærer foreningen

Angstforeningen har ca. 100 frivillige, der yder en regelmæssig og uvurderlig indsats. Hertil kommer mennesker, der stiller op som case-personer til foredragsarrangementer eller i medierne for at dele deres erfaringer og give andre håb.

Uden vores frivillige ville vi ikke være i stand til at løfte de opgaver, vi gør. Vores frivillige giver af deres tid og bidrager med viden og egne erfaringer for at hjælpe andre videre.

Lidelse vendes til mening

Den frivillige indsats giver ikke kun mening for dem, der bliver hjulpet. Den giver også mening for de frivillige selv, der ofte har oplevet angsten på egen krop. De får lejlighed til at vende deres personlige lidelse til noget positivt ved at dele ud af deres erfaringer og hjælpe andre.

Praktisk uddannelse

Ca. 60 % af Angstforeningens frivillige er psykologistuderende. De fleste arbejder som gruppeledere i vores selvhjælpsgrupper, og nogle få fungerer som telefonrådgivere og foredragsholdere. Vi sætter stor pris på deres indsats og er samtidig stolte af at bidrage til deres praktiske uddannelse ved at give dem mulighed for at stifte bekendtskab med angst uden for lærebøgerne. De får erfaringer, som de kan tage med sig videre i deres kommende professionelle liv til gavn for de klienter/patienter, de møder der. ■

Socialt ansvar

Angstforeningen beskæftigede i 2015 en person i fleksjob samt en person i jobpraktik.

Det giver god mening at tilbyde arbejde til mennesker, der er psykisk sårbare, og samtidig få glæde af deres personlige erfaringer og forståelse for netop den målgruppe, vi arbejder for. ■

» Det er spændende at få lov til at støtte og fremme udviklingen af menneskers potentialer ved at skabe nye veje og frigøre muligheder. «

Michelle, frivillig gruppeleder

Økonomi

I Angstforeningen bestræber vi os på, at de penge, vi får ind via medlemskontingenter, offentlige midler og sponsorater, skal række så langt som muligt og gavne så mange mennesker som muligt. Vi er derfor stolte af - og taknemmelige for - at det har været muligt at lægge en del af vores kerneopgaver ud til trofaste frivillige. Som eksempel kan nævnes vores postansvarlige, vores webansvarlige og vores grafiske bureau, Underdogs. Alle har gennem en længere årrække ydet en professionel service. Ganske gratis.

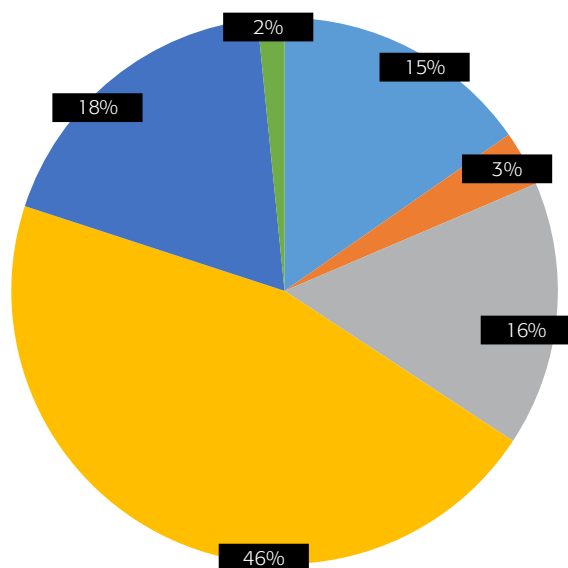
Sikring af foreningens økonomiske forpligtelser

På anbefaling af Angstforeningens revisor, Paw Jønsen, er det bestyrelsens holdning, at foreningen skal have en egenkapital svarende til et års drift for det tilfælde, at man mod forventning skulle blive nødsaget til afvikle foreningen.

Med en egenkapital i 2015 på godt 1,1 million kroner er målet nået, når vi ser bort fra tidsafgrænsede projekter. Det betyder, at vi ikke længere behøver at spare op, men nu i højere grad kan rette fokus mod at udvide og forbedre vores tilbud. ■

Indtægter 2015 kr. 2.019.815

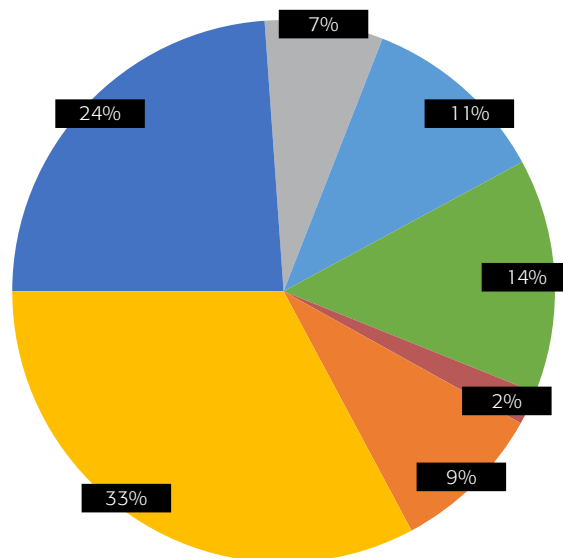
Her fik vi pengene fra:



- Kontingenter
- Gaver og støttebeløb
- Tips- og lottopuljen
- § 18 tilskud
- Øvrige indtægter, private
- Bladpuljen

Udgifter 2015 kr. 1.837.612

Sådan blev pengene brugt:



- Administration
- Telefonrådgivning
- Selvhjælpsgrupper
- Foredrag
- AngstAvis/informationsmateriale
- Vær ikke bange for angst
- Café ODA Odense

Visioner for 2016

På samfundsplan er der ikke mange organiserede tiltag for at hjælpe børn og unge med angst, hverken hvad angår oplysning, forebyggelse eller behandling. I 2016 vil Angstforeningen derfor bruge ressourcer på at udbrede vores nye website, Vær ikke bange for angsten, så det kan gavne flest mulige børn og unge og deres pårørende.

Projektet, der er støttet af EgmontFonden, omfatter udvikling af oplysnings- og undervisningsmateriale henvendt til skoleelever, forældre, lærere, pædagoger og sundhedspersonale. Materialet, der bl.a. skal bruges i skolerne, skal dels bidrage til at skabe større åbenhed og forståelse omkring angstlidelser blandt børn og unge, dels bidrage til at børn og unge med angstlidelser spottes hurtigere og dermed også hjælpes hurtigere. Samtidig vil omgivelserne få mere viden om, hvordan de bedst kan støtte og hjælpe et barn eller en ung med angst.

Ekstra arbejdskraft

I 2016 ser vi frem til at kunne ansætte ekstra arbejdskraft. Det vil betyde, at vi vil kunne nå ud til endnu flere med både oplysning og støtte. ■

Angstforeningens samarbejdspartnere 2015

Anders Lund Madsen, ambassadør
BenzoRådgivningen
Danske Regioner
Dansk Psykiatrisk Selskab
Dansk Psykologisk Forlag
DepressionsForeningen Det Sociale Netværk / Poul Nyrup Rasmussen
Komiteen for Sundhedsoplysning
Landsforeningen Sind
LMS Landsforeningen mod spiseforstyrrelser
OCD-foreningen
OUH Almen Psykiatrisk Afdeling Odense
Psykiatريفoreningernes Fællesråd
Psykiatriens Baggrundsgruppe, Region Nordjylland
PsykiatriFonden
Psykiatrisk Dialogforum Region Syddanmark
Selskab for kognitiv- og adfærdsterapi
Sundhedsstyrelsen
Tværgående Samarbejdsforum for Psykiatri (TSP) Region Sjælland

Desuden:

Frivillighedscentre
Psykiatriske Informationscentre
Servicebutikker
Øvrige patientforeninger og rådgivninger



Angstforeningen
Peter Bangs Vej 1, Indgang 5
2000 Frederiksberg

SE 26401739
www.angstforeningen.dk
info@angstforeningen.dk
Tlf. 7027 1320