

Vad känner du igen dig i av det som står i texten?

Vad känner du inte igen dig i?

Kommer du på några frågor som du vill ställa till din psykolog, skriv i så fall dem här och ta med till nästa besök!

### BOKTIPS

I boken "Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga" av Liv Svirsky går det att läsa mer om separationsångest.

I boken "Jag törs inte men gör det ändå - om barns välmående och självkänsla" av Martin Forster går det att läsa mer om barn och oro.

#### Moment Psykologi

Drottninggatan 99, 5tr, 113 60 Stockholm • kontakt@momentpsykologi.se  
[www.momentpsykologi.se](http://www.momentpsykologi.se) • Telefon: 08-533 315 43 • Org.nr: 556821-2780



## Separationsångest

Greta är 8 år och skulle vilja sova över hos sin bästa vän Fanny. Problemet är bara att varje gång Greta försökt har hon fått ont i magen och blivit spänd i hela kroppen. Ibland har hon till och med känt panik och det har alltid slutat med att hon ringt hem och bitt mamma eller pappa att hämta henne. Greta blir rädd och orolig när hon är ifrån sina föräldrar. Hon blir rädd för att något hemskt ska hända. I skolan ringer hon ofta mamma eller pappa för att kolla vad de gör och om de inte svarar brukar Greta bli både rädd och arg. När klassen har åkt på klassresa har Greta alltid tagit med sig sin mamma, annars har hon inte velat följa med. Gretas föräldrar skulle gärna vilja veta hur de kan göra för att hjälpa Greta att vara längre stunder utan dem. Och Greta, hon skulle så gärna kunna sova över hemma hos Fanny.



## VAD ÄR SEPARATIONSÅNGEST?

Separationsångest betyder att man har en överdriven rädsla för att skiljas från viktiga personer, i de flesta fall är det ens mamma eller pappa. Det är helt normalt att inte vilja vara utan sina föräldrar men om man blir så orolig att man inte kan göra saker man vill; som att vara i skolan, åka på klassresa eller sova över hos en kompis, då brukar man använda ordet separationsångest.

## HUR VANLIGT ÄR DET?

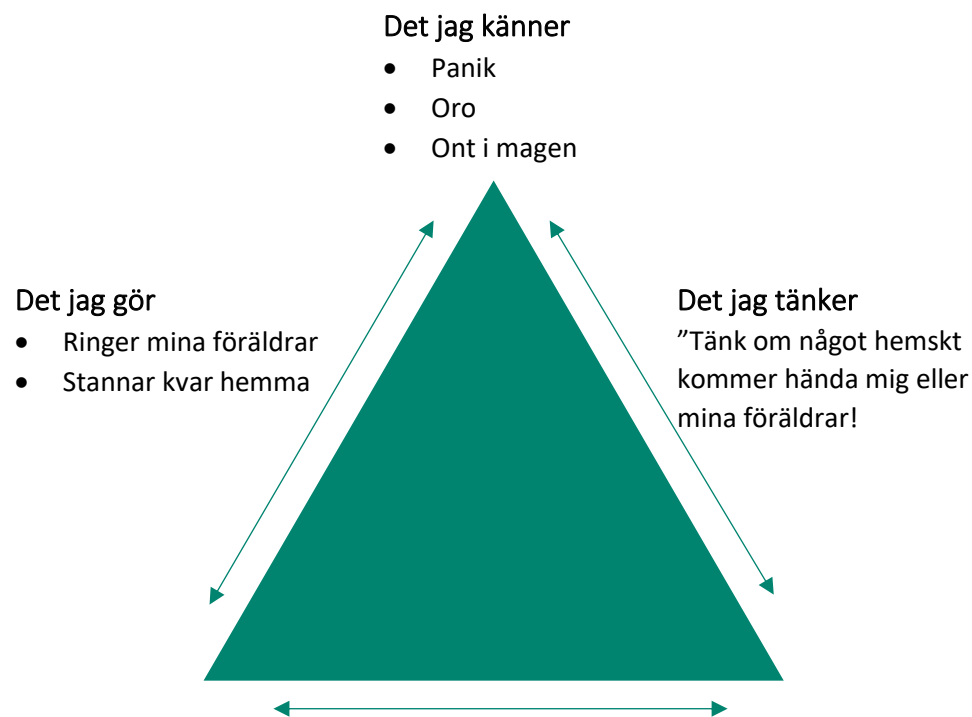
Ca 4 av 100 barn och ungdomar har separationsångest. Det är ungefär en i varje klass.

## VARFÖR FÅR MAN SEPARATIONSÅNGEST?

När Greta ska sova över hos Fanny får hon tankar som "Tänk om det blir inbrott hemma" eller "Tänk om mina föräldrar är borta när jag kommer hem." Det är tankar som gör att man känner rädsla och oro i hela kroppen. När Greta får sådana tankar börjar hennes hjärta bulta, hon känner sig spänd, får en klump i bröstet eller i magen och det känns som att enda sättet att bli av med oron är att ringa hem till föräldrarna. Så fort Greta ringer sina föräldrar och de kommer för att hämta henne känner hon sig trygg och lugn igen.

*Det här har gjort att Gretas hjärna och kropp har dragit slutsatsen: "Att vara utan mamma och pappa = farligt! För att jag ska känna mig lugn, måste jag ringa mamma och pappa."*

De här tre hörnen i triangeln; det jag tänker, det jag känner och det jag gör bidrar till att separationsångesten fortsätter att finnas.



## VILKEN HJÄLP FICK GRETA?

När Greta fick träffa psykologen arbetade de med de tre hörnen i triangeln. Hon fick lära sig om hur oro fungerar i kroppen och vad man kan göra för att lugna sig själv. Hon fick även lära sig att hitta nya tankar att prova i stället för de katastroftankar hon hade. Och så fick Greta med små modiga steg, ett i taget, träna sig på att vara utan sina föräldrar. När man tar små modiga steg märker man snart inte att man plötsligt har kommit i mål! Idag är det Gretas föräldrar som ringer till Greta för att fråga när de ska hämta henne från Fanny.