



# EKSPONERINGSPLAN

---

## EKSPONERING

Eksponering er en kognitiv metode, der er særligt virkningsfuld overfor personer med angst. Barnet/den unge udsættes gradvist og under kontrollerede forhold for det, der fremkalder angst, og som han/hun typisk undgår. En fagperson guider og vejleder barnet/den unge i at håndtere situationen.

## FREM GANGSMÅDEN

Barnet/den unge udsættes gradvist og i små doser ad gangen for en situation, der vækker angst, og vænner sig på den måde gradvist til at blive i situationen og håndtere sin angst.

Det er en god ide at starte med at udvælge et område, som barnet/den unge ønsker at arbejde med, og bryde det ned i mindre situationer, så det bliver så overskueligt som muligt.

Herefter hjælper fagpersonen barnet/den unge med at sætte tal på sine bekymringer

for de enkelte situationer, fx på en skala fra 1-10.

Derefter kan man starte med at udsætte barnet/den unge for de situationer, der vurderes omkring 4-5, og herefter arbejde sig opad.

## MÅLGRUPPE OG VIRKNING

Ofte undgår personer med angst de situationer, der fremkalder angsten. Hvis man bevidst og under kontrollerede forhold vælger at gå ind i de situationer, der medfører en smule angst, kan man sende signaler til hjernen om, at der ikke er "fare".

Eksponerer man ofte nok, vil hjernen til sidst acceptere, at man ikke er i fare i en given situation. Den forventede virkning er derfor, at barnet/den unge oplever mindre angst for bestemte situationer og stopper med at undgå situationerne.

# EKSPONERINGSPLAN

Mål:

Aktuel undgåelse (0 - 10):

Aktuel angstintensitet (0 - 10):

Aktuel anvendelse af sikkerhedsadfærd (beskriv)

	Startdato	Mindste varighed af eksponering	Antal gange gennemført (sæt streger)
1. trin			
2. trin			
3. trin			
4. trin			
5. trin			

**NB!** Der skal trænes hyppigt på hvert trin, til angstniveauet er dalet betragteligt, og sikkerhedsadfærden er meget nedsat.