



Forfatter: Tal om amygdala, i stedet for angst

En forståelse af hjernens spilleregler og livets forskellige faser kan give et nyt billede på angst. Forfatter og sociolog Anette Prehn mener, at vi skal ændre den måde, vi taler om angsten

AF KRISTIAN IB

Juleferien nærmer sig, hvor mange forældre får tid til læsning og ny inspiration. *Foreningen for børn med angst* formidler på hjemmesiden og på Facebook løbende inspiration til læsestof. Fx sociolog Anette Prehns HJERNESMART-trilogi og HJERNEVENNER-serie.

Hun søger at give et indblik i, hvad hun kalder "hjernens spilleregler" med bøger, der kan læses af børn ned til 10 år.

Anette Prehn har selv mærket nogle af de udfordringer, hun beskæftiger sig med, på egen krop: "Jeg har haft hjernen som modspiller, og da det var værst, var jeg i behandling for social angst. I den forbindelse gik det op for mig, at jeg ikke er min hjerne, men jeg har

en hjerne, og den kan reguleres," siger Anette Prehn.

Det er gennemgående for Anette Prehns arbejde, at hun vil flytte fokus over på den måde, hjernen reagerer på. Her taler hun særligt om amygdala, der er to mandelformede strukturer i hjernen, som hun kalder hjernens alarmklokke og trusselrespons.

Hjernebaner og amygdala

"Hvis man ikke forstår, hvad der foregår i hjernen, så tror man, at angsten er en selv. At man er sin reaktion, at man er panikken. Ved at bruge ordet amygdala kan man holde reaktionen ud i strakt arm, hvilket gør det nemmere at regulere den," siger Anette Prehn.

"Grunden, til at det er vigtigt at tage sort bælte i amygdala, er, at den del af hjernen er kodet til at huske, hvad den skal reagere på. Den lagrer alle vores følelsesmæssige oplevelser, men i lav opløsning som et sløret fotografi," fortæller Anette Prehn.

Hun arbejder ud fra en tankegang om, at man ved at tale om amygdala, frem for fx

angst, kan give barnet en forståelse af, at det er noget alment menneskeligt, midlertidigt og foranderligt.

Midlertidighedens sprog

"Når ens barn har angst, siger man måske: Det er ikke farligt, du skal ikke være bange. Men hjernen ignorerer ordet 'ikke' og tilbydes intet alternativ til 'farligt' og 'bange'. Der er også stor forskel på, om man føler sig placeret på diagnosehylden 'angst' eller forstår det som høj amygdalaaktivitet, som kan beroliges," fortæller Anette Prehn.

Derfor bruger hun, hvad hun kalder 'midlertidighedens sprog', der i udgangspunktet handler om, at gøre det klart for barnet, at tankerne ikke altid behøver at være sådan, som de er lige nu. Det handler om tillid til barnets udvikling, fortæller hun.

"I stedet for at problematisere, at et fem-årigt barn er bange for noget, kan der etableres en tryghed og en tillid til barnets udvikling ved at sige: Når du bliver seks eller syv år, vil situationen være mere tryk for dig, end den er i dag. Det er okay," siger Anette Prehn.



Foto: Privat

Anette Prehn er uddannet sociolog og har siden 2008 arbejdet med at formidle socialpsykologi, og det hun kalder "hjernens spilleregler".

Hun er forfatter og foredragsholder og har siden 2005 haft egen virksomhed.

Du kan finde mere om Anette Prehn på hendes hjemmeside www.hjernesmart.dk. Hun er også aktiv på [facebook.com/anetteprehn](https://www.facebook.com/anetteprehn) og på Instagram: [anette_prehn](https://www.instagram.com/anette_prehn)

