

Fra stress og angst til trivsel når livet byder på svære ting

Psykolog Birgitte Sølvstein
Epilepsiforeningen februar 2026



TB.



TB.

...fra stress og angst til trivsel, når livet byder på svære ting

TB.

sygdom og smerter
fysiske begrænsninger
svigt
manglende omsorg
sorg og tab
frygt og uvished
egne fejl og mangler
ensomhed
uindfrie drømme
psykologiske problemer
forvirring og tvivl
andres smerte
alderdommens forfald



“ menneskers lidelse
har altid eksisteret
og vil altid eksistere.”

– psykolog, jeg mødte på et kursus



Svære ting kan give livet mening og dybde
og endda livsglæde, men...

TB.



“ der skal ikke være for megen modgang
på én gang, og vi skal have nogen
til at hjælpe os.”

– Peter Lund Madsen

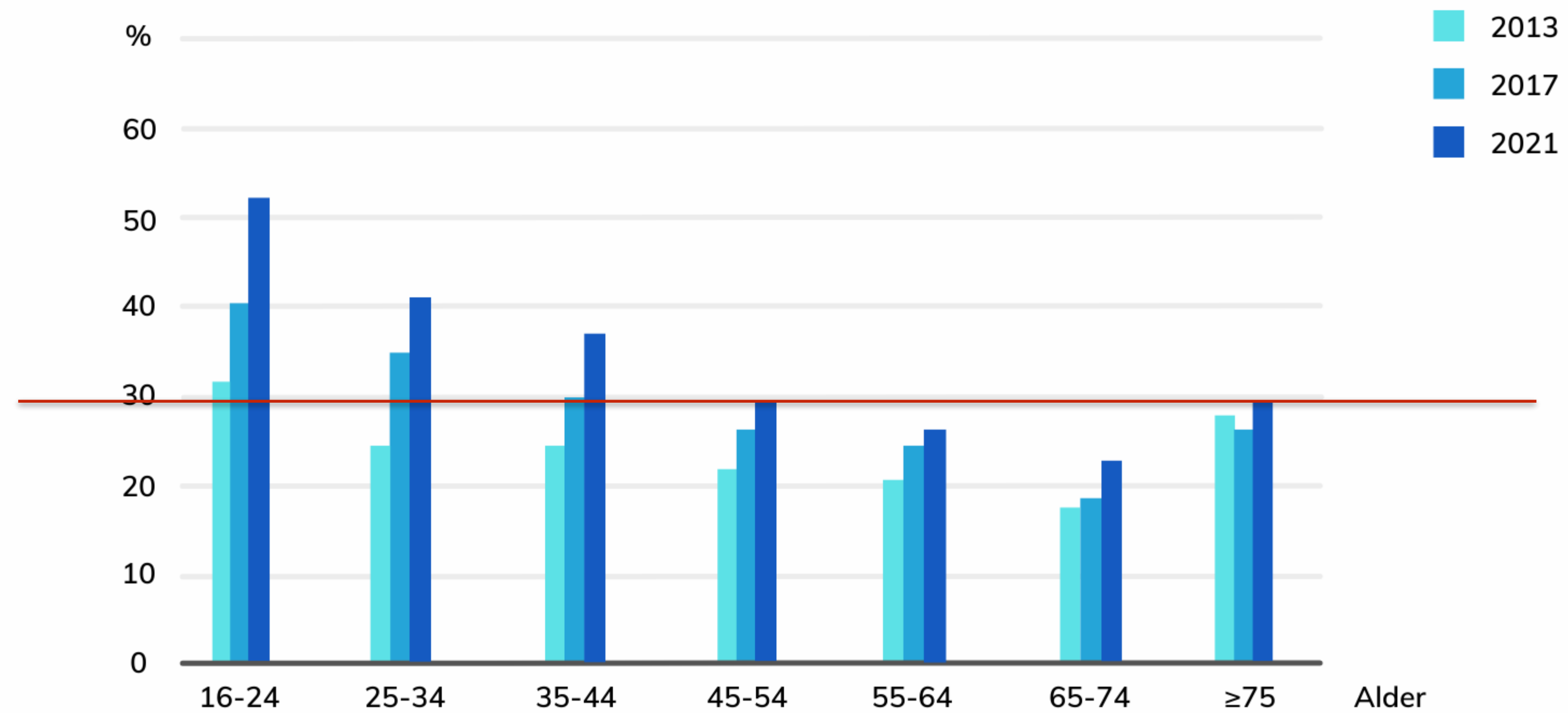




...stress og angst er udbredt og normalt

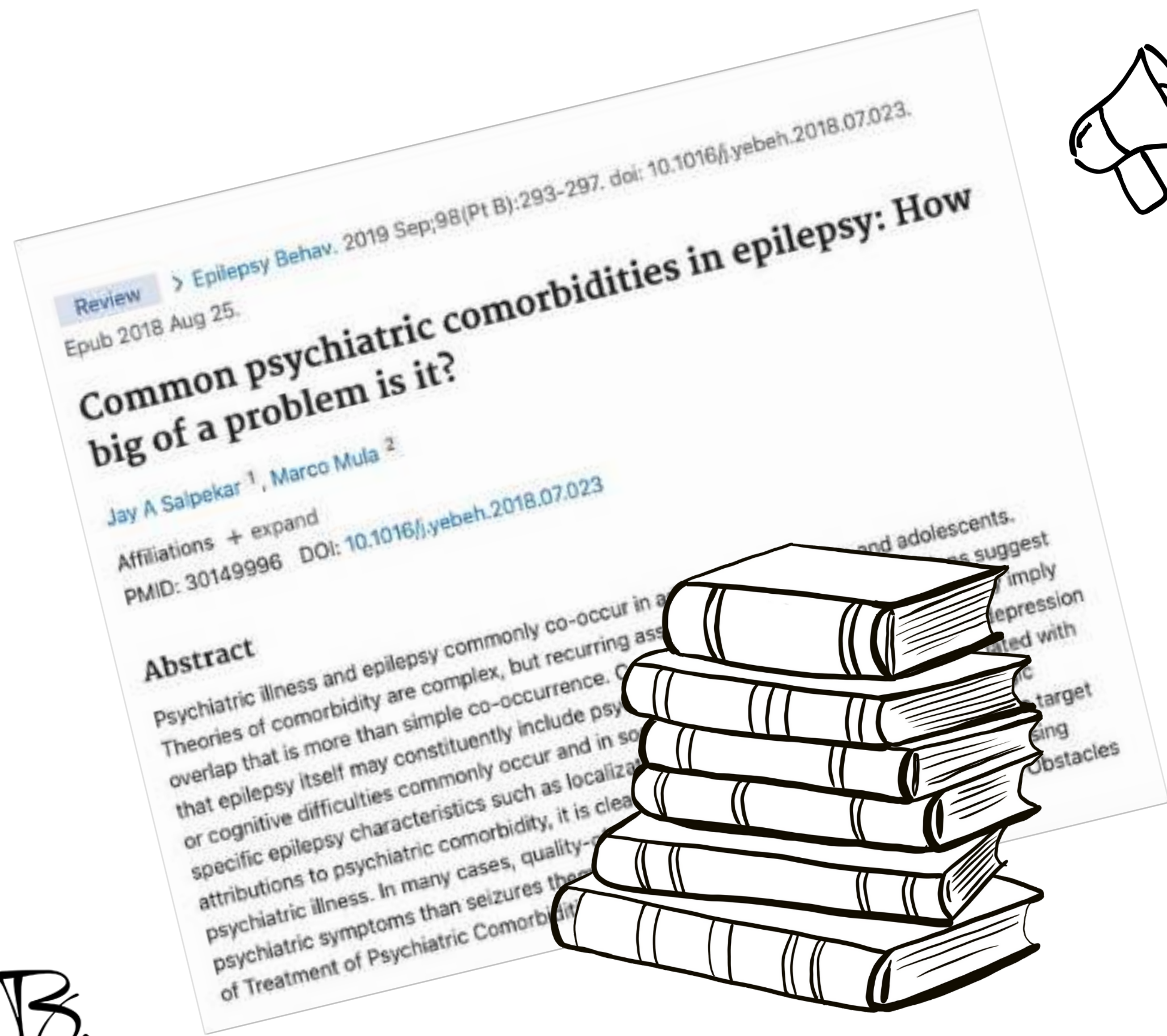
Stress i Danmark 2013-2021

Andel med højt stressniveau hos kvinder i forskellige aldersgrupper



"Høj Stress" = En score på 18 eller højere på Cohen's Perceived Stress Scale

13.



Mennesker med epilepsi oplever i højere grad især depression og angst

Stress - opstår når vi bliver overbelastede...

Belastninger der medfører stress er ofte mangfoldige, usynlige og delvist ude af vores kontrol





TB.

Travlhed for længe – udmattelse

Ensomhed – mangel på fællesskab

Digital stress – overload & flakkende opmærksomhed

Traumer & utryg barndom

Uden arbejde – uvished + mangel på kontrol

Mangel på bevægelse, natur og brug af sanser

Perfektionisme, overkontrol, selvbebrejdelser

Følelsesmæssigt overarbejde pga. pårørende

Nationalt & globalt – krig/pandemi/økonomi

Epilepsi



Utrygt arbejdsmiljø + utrygge relationer

Store livsbegivenheder & kriser

Forkert kost og stimulanser

Succes og mange muligheder

Medfødt sensitivitet

Manglende evne til følelsesregulering

Sociale medier og sammenligning

Samfundsmæssige tendenser

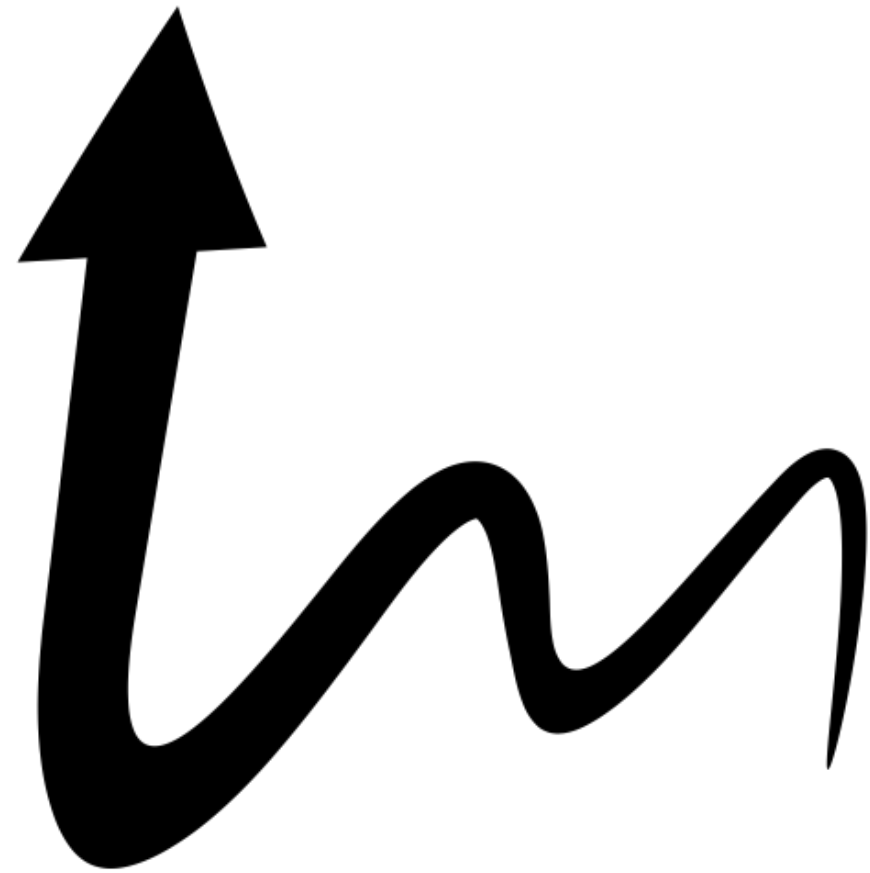


Vi skal bare slappe af...



Stress er blot en tanke,
der skal ændres
eller ignoreres...

Stressresponsen & trussels-systemet





Kamp

TB.



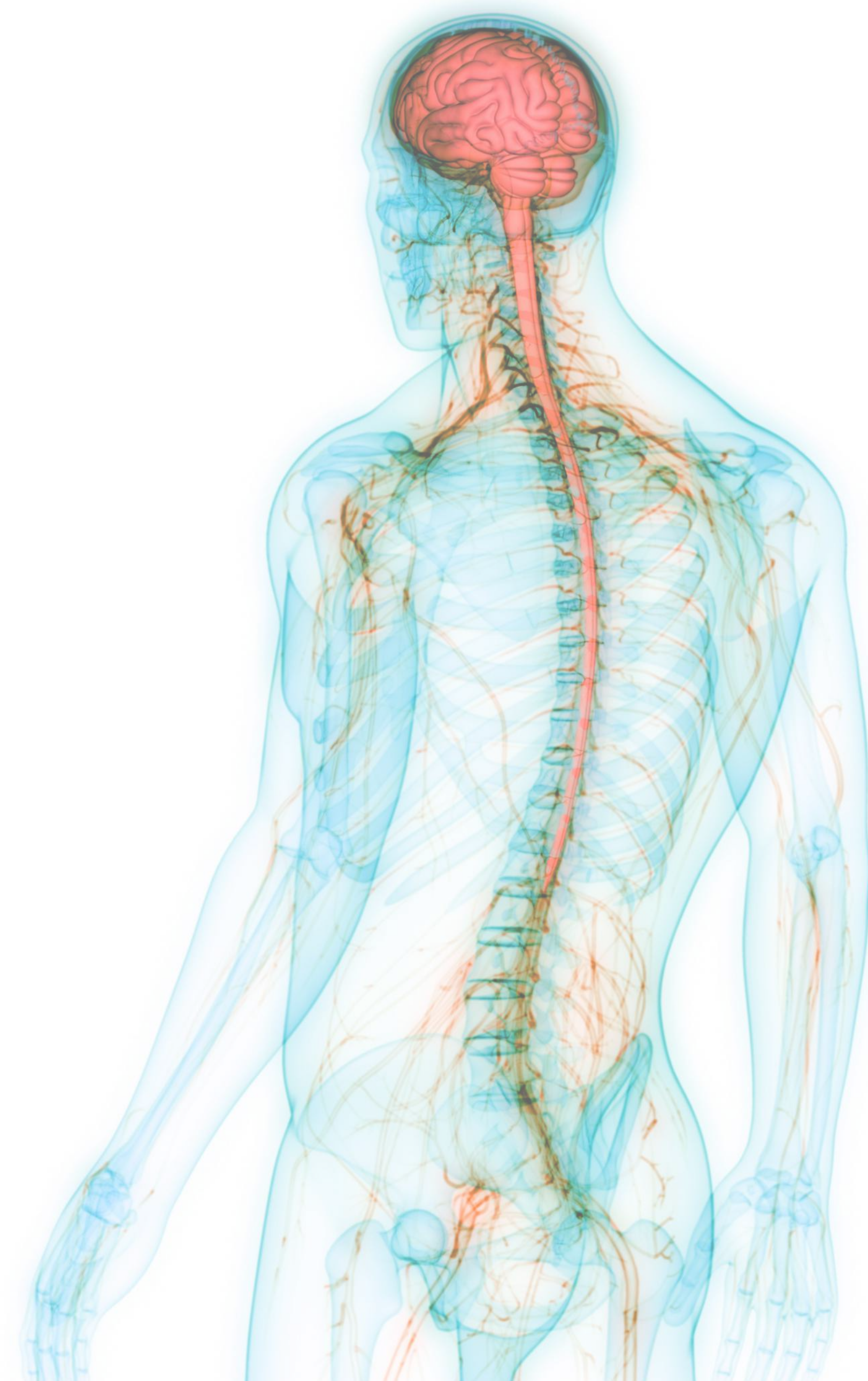
Flugt



Frys

Stress er problemet,
der skaber 1000 problemer

Fysisk
Tanker
Socialt
Følelser
Kognitivt
Adfærdsmæssigt



TB.

TB.

ACT

psykologisk fleksibilitet

...at acceptere svære indre og ydre ting og gøre ting,
der bringer os i retning af trivsel og livsglæde

TB.





Accept



Choose (vælg)



Take Action (handling)





Hvad stresser mig meget i dagligdagen,

....som jeg har en høj grad af kontrol over?

....som jeg har en lav grad af eller ingen kontrol over?



Lav kontrol og store krav kan give stress.
Accept er en effektiv og aktiv strategi

accept som strategi er at erkende, at...

...tingene går ikke altid, som vi havde ønsket eller håbet

...tanker kan være der, uden vi behøver at tro på dem

...jeg må godt være her, selvom jeg har en dårlig dag

...der dukker nogle gange svære følelser op

... at vi ikke kan lave andre mennesker om

... man må godt være ked af det i lang tid

...det er normalt at være bange

... vi begår nogle gange fejl

...livet kan være svært

Giv mig sindsro til at acceptere
de ting, jeg ikke kan ændre
mod til at ændre de ting, jeg kan
og visdom til at se forskellen



sindsrobønnen

TB.



Stress, angst og trivsel
i det særlige
forældreskab





Angst er en naturlig følgesvend,
men behøver ikke være ødelæggende

Halvdelen af forældre havde symptomer på alvorlig psykisk belastning (PTSD, angst, depression)

The image shows a screenshot of a research article page from the journal *Epilepsy & Behavior*. The page is tilted and contains the following information:

- Journal:** Epilepsy & Behavior
- Volume:** 113, December 2020, 107538
- Category:** Clinical Research
- Title:** The impact of severe pediatric epilepsy on experienced stress and psychopathology in parents
- Authors:** Anne Vagner Jakobsen^{a d}, Rikke Steensbjerre Møller^{b c 1}, Marina Nikanorova^a, Ask Elklit^{b 2}
- DOI:** <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2020.107538>
- Actions:** Show more, Add to Mendeley, Share, Cite, Get rights and content
- Highlights:**
 - One in two parents are at risk of developing concerning symptoms of psychopathology.
 - Seizure-related traumatic episodes are highly influential for parental distress.



...stress handler om overbelastning og kræver ro

...angst handler om frygt - ro og undgåelse kan gøre angst værre



Accept



Choose (vælg)



Take Action (handling)





Vælg dine værdier

- det er retningen og ikke resultatet, der betyder noget



Hvad er en vigtig værdi for
mig
i mit forældreskab / i mit liv,
som frygt eller angst stiller sig
i vejen for?

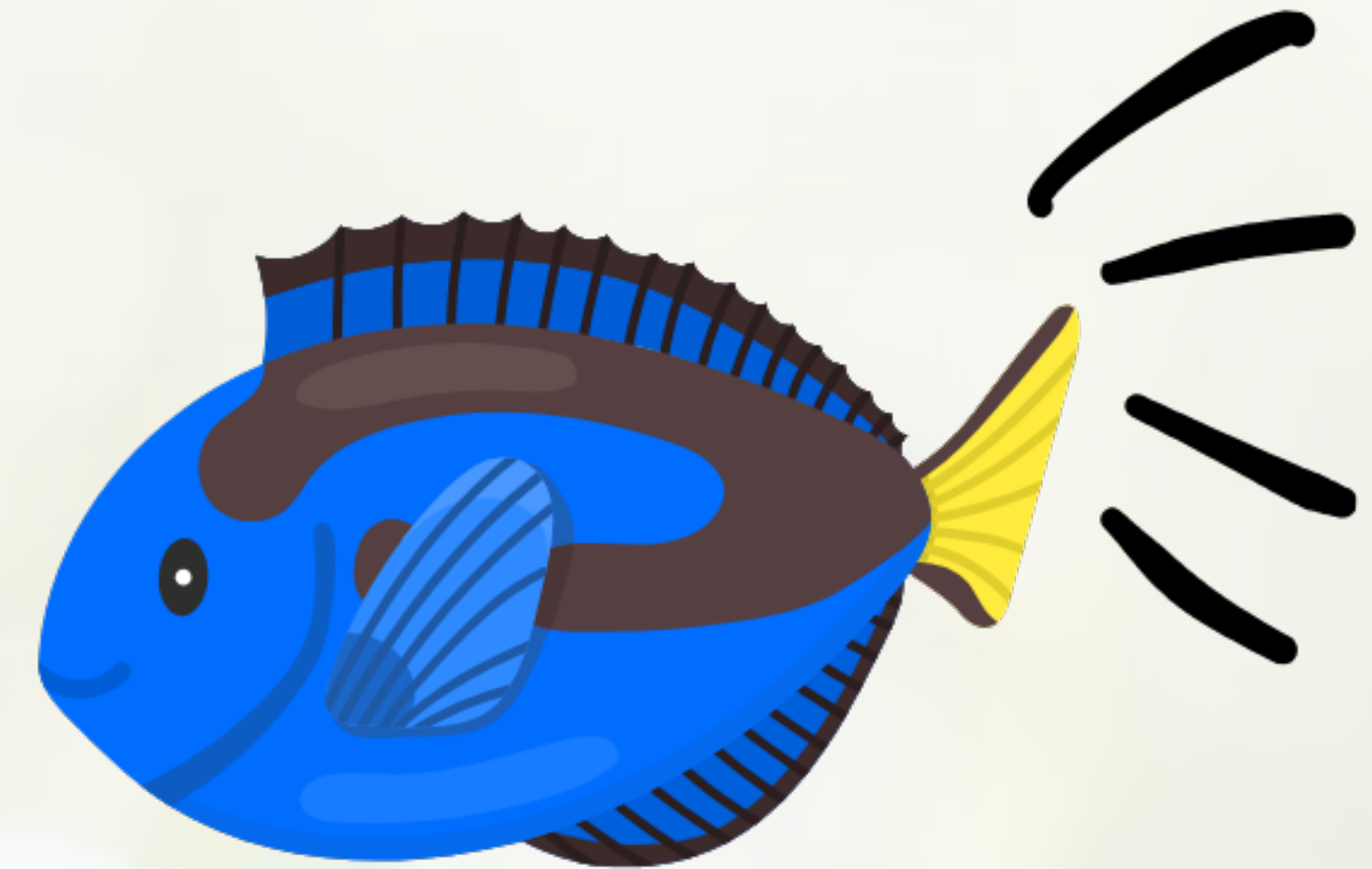
...kærlighed
...ærlighed
...kvalitetstid sammen
...pålidelighed
...sjov og hygge
...hjælpssomhed
...læring
...oplevelser
...tryghed



Hvordan kan jeg omsætte den værdi til handling
i dag (eller snart)

handling øger trivsel...

- ...at bevæge kroppen
- ...at gøre noget for andre
- ...at rydde op i en skuffe
- ...at undersøge noget
- ...at vælge at tænke noget andet
- ...opleve noget nyt
- ... at gøre noget for fremtiden





At elske vores børn er nok

TB.



Kærlighed i praksis
i det særlige forældreskab



Det du gør for sig selv, kommer dit barn til gode

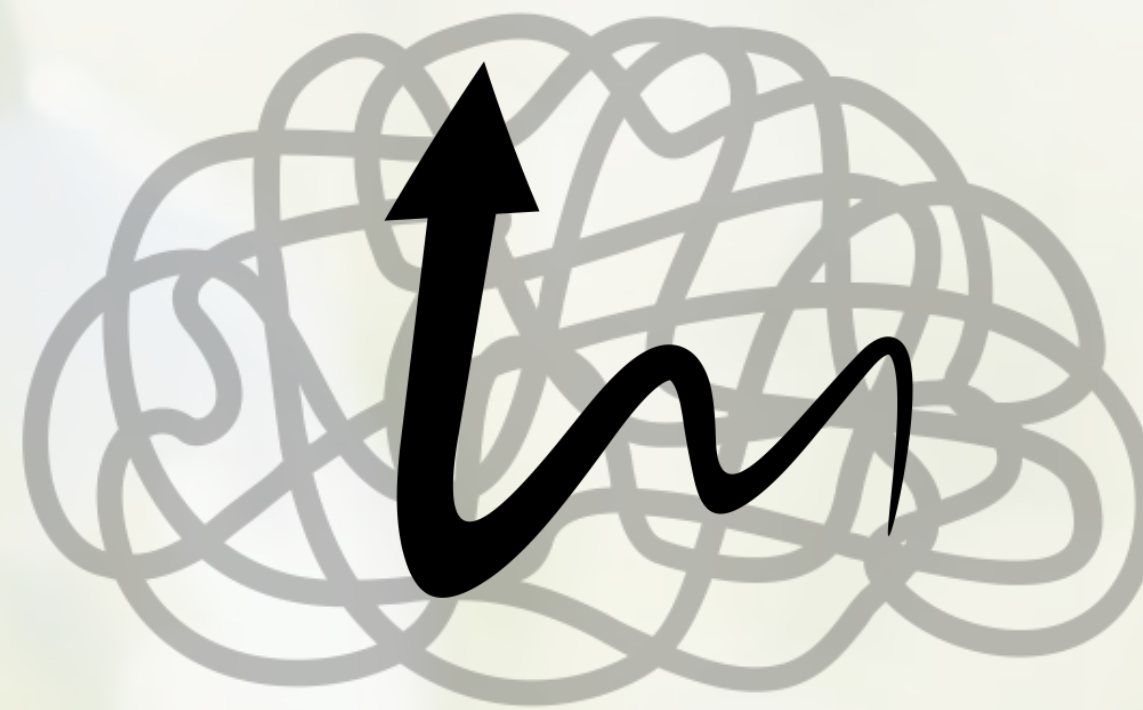
sympati... “Jeg ser og hører dig”

empati... “Jeg mærker dig”

compassion... “Jeg drager omsorg for dig og mig”

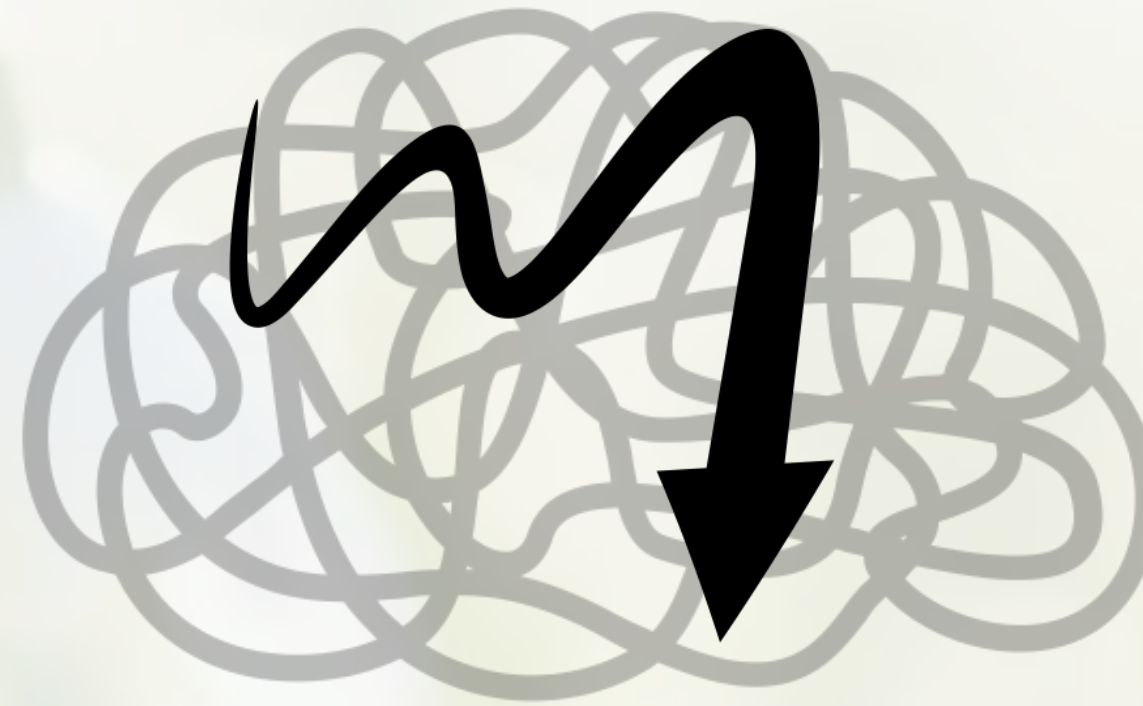


empati... “Jeg mærker dig”



stress & smerte

compassion / indre venlighed... "Jeg holder dig og mig selv"



kontakt, velvære, mening, ro





mindful self compassion

evnen til bevidst, venligt nærvær
med dig selv

1. træk vejret og mærk dig selv
2. læg en hånd på hjertet - giv slip
3. send dig selv / andre gode ønsker



soelvstein.dk/epilepsiforeningen

Slides + meditationer + links



