

Informasjon om angst, selvhjelp og selvhjelpsgrupper



**Informasjonsmøte
på Bærum Frivilligsenteret**

15. oktober 2009



Hvordan fungerer en selvhjelpsgruppe i Angstringen?

En selvhjelpsgruppe i Angstringen består av mennesker som har bestemt seg for bearbeide sin egen angst.

Gjensidighet er et bærende prinsipp. Alle skal ha utbytte av både egen og felles innsats. Gruppene har en felles "arbeidsmetodikk", basert på Angstringens retningslinjer.

- Gruppen består av mellom 5 – 8 personer
- Gruppen består av kvinner og menn
- Forut gruppeoppstart får alle interesserte skriftlig informasjon og har en samtale hvor man snakker om motivasjon, muligheter og begrensninger i selvhjelpsarbeid.
- Begrensninger: En må møte rusfri på møtene. Vi har erfart at mennesker med tyngre psykiatriske diagnoser, ikke opplever utbytte av å gå i en Angstring.
- Gruppene startes av to igangsettere som selv har erfaring fra egen selvhjelpsprosess. De er de første fire/fem gangene med i gruppe og trekker seg deretter ut igjen. Gruppen avtaler ofte oppfølgingsamtaler med igangsetterne.
- Alle har moralsk taushetsplikt og skriver under et taushetsløfte.
- Alle har meldeplikt, dvs. hvis du ikke kan komme på møte, må du gi beskjed. Gruppemøtene har prioritet i den enkeltes hverdag. Det kan høres strengt ut, men man er avhengig av kontinuitet i sin egen og gruppens arbeidsprosess. Gruppen er et forpliktende arbeidsfelleskap! Alle har ansvar for eget og gruppas arbeid.
- Gruppene møtes en gang i uken i to timer.
- På gruppemøtene er det enkel servering og røykeforbudt.
- Overordnet målsetting for selvhjelpsgruppene: Hvordan kan jeg komme videre? (ikke hvorfor har jeg det så ille) – Å endre seg selv står i fokus (Det er ikke mulig å endre "de andre")!
- Nøkkelen til å komme i gang ligger i den enkelte selv. I en Angstring lærer deg ingen "teknikker" eller gi deg en oppskrift – tvert i mot: I det du våger å forholde deg til dine opplevelser og reaksjoner i øyeblikket, vinner du ny innsikt som viser deg hvor dine krefter og egenkompetanse ligger. Det er veldig enkelt, men ikke lett.

Bærebjelkene for selvhjelpsarbeidet

For at det er mulig å ta tak i eget problem og komme i gang med sin egen prosess er det viktig å ha noen enkle prinsipper er på plass.

Selvhjelpsprinsippet

Hvert menneske deltar i gruppen for å gjøre noe med sitt eget problem, ikke for å hjelpe andre. Det finnes ingen "snille" hjelpere i selvhjelpsarbeidet.

Motivasjon

Før en begynner i en selvhjelpsgruppe, er det viktig å avklare om en nok er motivert. Det hjelper ikke om ektefellen, naboen eller legen synes det er flott for et menneske å delta i en selvhjelpsgruppe. Det fører bare til enda et nederlag om ikke den som selv har problemet er kommet så langt i sin egen prosess og er innstilt på å gjøre et stykke arbeid.

Eget valg og eget ansvar

Utgangspunktet for all selvhjelp er å erkjenne sitt eget problem og deretter velge å gå videre. Dette valget kan være forferdelig vanskelig og ta lang tid. I Angstringen har vi eksempler på mennesker som har kontaktet oss det ene året og først neste år maktet å ta valget om å starte en selvhjelpsprosess.

Gjensidighet

Selvhjelp står for gjensidighet, på alle plan. Grunnlaget er troen på egenverdi. Alle mennesker har krefter i seg, som de i sin hverdag kan bruke til det beste for seg selv. Egenomsorg er derfor både tillatt og nødvendig i dette arbeidet.

Respekt

Respekt er et annet sentralt begrep knyttet til selvhjelp. Respekt for hverandres forskjeller og virkeligheter. Det er så lett å ville forme andre, slik at de passer bedre inn i vårt bilde. Trygghet og fellesskap tas som en selvfølge for å arbeide i en selvhjelpsgruppe. Men dette er vanskelig å oppnå om vi hele tiden er opptatt av å kontrollere både oss selv og de andre i gruppen.

Utfordre seg selv

All selvhjelp foregår her og nå, og det gjelder å utfordre seg selv. Ofte stiller vi spørsmål til en gruppe om hvem man skal provosere eller utfordre for å få utbytte av å delta i en selvhjelpsgruppe. Veldig få svarer "Seg selv". Men det dreier seg om å våge å kjenne på egne ressurser og egne problemer, sammen med andre. Selvhjelp er å våge å undre seg. Våge å ikke vite svaret.

Pårørende og venners bidrag

Et lite tips i motivasjonsprosessen er at folk rundt forsøker å hjelpe til med å bygge ned forventningene om snarkjøpt lykke. Det gjelder heller å bygge opp motivasjon for å tåle det smertefulle. Ordet "smertefullt" er valgt med vilje. Det er nemlig smertefullt å ta fatt i sitt eget problem. All forandring er vanskelig.

Det er nesten paradoksalt at det kreves mot til å komme i gang med å bearbeide egen angst. Mot er ikke det en med lammende angst opplever å ha særlig mye av. Shakespeare har sagt noen kloke ord om dette: "Mot er ikke fryktløshet, men evnen til å overvinne frykten."

Flat lederstruktur

Selvhjelp bygger kun på den enkelte deltakers iboende krefter. Lederstrukturen er flat. Det betyr at alle har det samme ansvaret i en gruppe, ingen leder tar ansvaret for de andre. Mange har innvendinger mot en slik struktur. Forsøk da å tenke litt annerledes. Flat lederstruktur trenger ikke å bety at man ikke har noen leder. En gruppe med flat struktur kan tvert imot være den som er mest ledet, fordi alle har likt ansvar. I denne sammenhengen gjelder det å ikke frata andre ansvaret for sitt eget liv. I verste forstand kan det da bli snakk om formynderi.

Støttespillere og hjelpere

En selvhjelpsgruppe skal være lederløs. Mange fagfolk innen psykisk helse ønsker å bidra i arbeidet. Da er det viktig at hun/han forstår sin rolle. Dersom vi gjør også selvhjelpsarbeidet avhengig av hjelpere eller spesielle faggrupper, er vi like langt. Selvhjelpsarbeidet er ment å være både et tillegg og et alternativ til det tradisjonelle hjelpeapparatet.

Anonymitet

Anonymitet er en viktig faktor i arbeidet. Mange har av ulike grunner behov for anonymitet.

Åpenhet

Når det gjelder åpenhet sier vi i Angstringen "si ikke mer enn du vil!". Ingen har krav på livshistorien din fra ende til annen.

Hvis du ønsker å delta i en Angstring i Bærum, tar du kontakt med Frivilligsenteret på 67 80 84 24.



Utgiver av informasjonen:
Angstringen Norge
Nygaardsgate 3
1606 Fredrikstad
Telefon 22 22 35 30 – mai: post@angstringen.no