



Jakten på egne krefter

Det begynte med "bare angst"

GRASROT – bevegelse:

Den enkelte ville gjøre noe selv – sammen med andre med
lignende problemer

Den sanne oppdagelsesreise består
ikke i å finne nye landskaper, men
å se med nye øyne

Marcel Proust

Hva førte til endringer – hvor fantes kreftene?

- Aktiv bearbeidelse (forholde seg til det smertefulle i livet)
- Normalisering av ("negative") følelser
- Deltakelse
- Ansvar

Ansvar

Det dreier seg om å gjøre problemet til sitt.

Det gir muligheter til endring!

You are not responsible for being down, but you are responsible for getting up.

Jessie Jackson

Kort om oss



Erfaringsbasert kunnskap om **angst og **selvhjelp**
i et **helseperspektiv****



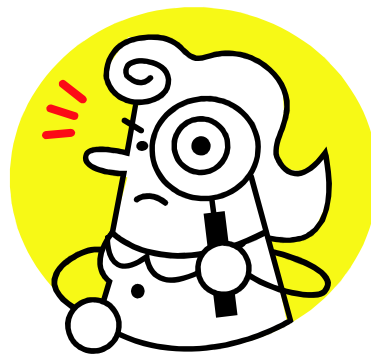
**Selvhjelpsgruppene i
Angstringen**

Angst i Angstringen handler ikke om "den av legen diagnostiserte angsten", men om opplevelsen av angst som et aktuelt problem i hverdagen.

Rammes av angst?

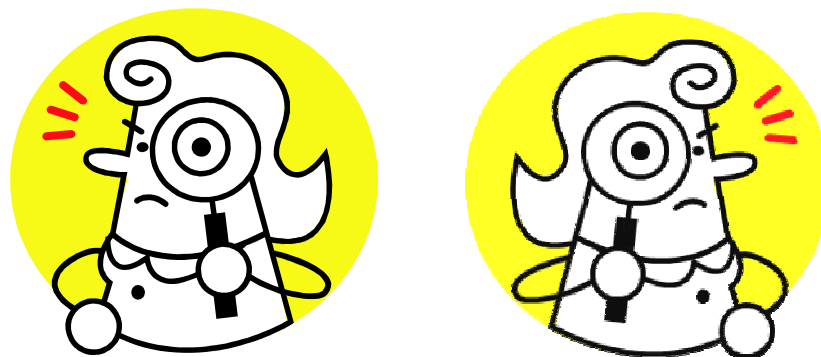
Når angsten har blitt til et problem....

Fokus på symptom:



Det er det som forstyrrer hverdagen vår og som vi helst vil bli kvitt.....

Snu fokus!



Fra symptom til opplevelser

”Verden ble trangere og trangere.
Inntil jeg forsto at det ikke var
bussen, bilen og menneskene jeg
var redd for, men mine egne
følelser.”

Gunn Anita, tidligere deltaker i en selvhjelpsgruppe.

Fra sykt til sunt

Å se på egne følelser og
reaksjoner som normale og
sunne (nyttige)

– en viktig erkjennelse

Hva kan angsten dreie seg om?

- Jeg har alltid gjemt meg.
- Jeg har aldri vært meg selv.
- Jeg har skjult følelsene mine for andre.
- Jeg har alltid hatt vanskelig for å si fra og være tydelig.
- Jeg har ikke fått tatt plass.

Frøydis Eidheim, Selvhjelp i folkehelsearbeid 2000

Angst er i høy grad noe relasjonelt og en del av vår kommunikasjon!

Angst er et **sunt** signal om å ta seg selv på alvor!



Fra SKULLE, BØR og MÅ

til det som ER,

HER OG NÅ

Selvhjelp er å ta seg selv på alvor!

- Bevisstgjøring av egne erfaringer, holdninger og kunnskap – i samspill med andre
- Å våge å forholde seg til **virkeligheten** frigjør kreftene!

HER OG NÅ

Angstringens arbeid –



en del av folkehelsearbeid

regjeringen.no Regjeringen Stoltenberg II Departementene Tema A-Å Nettstedskart Hjelp Kontakt

HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENTET

Søk hos Helse- og omsorgsdepartementet
Søk på hele regjeringen.no

Del/Tips Utskrift Lytt til teksten

Du er her: Helse- og omsorgsdepartementet < Dokumenter < NOU-er < 8 Livskvalitet - deltakelse... < 8.4 Eksempler på Empowermen... < 8.4.5 Angstringen 1986

NOU 1998: 18
Det er bruk for alle

Bla i dokumentet > 8.4.4 Hva er det så som... | 8.4.6 Nasjonalt Egenkraft... > | Dokumentets forside

8.4.5 Angstringen 1986
Utgangspunktet for arbeidet i Angstringen var tre mennesker som eide et felles erkjent problem: Angst. Dette ønsket de å gjøre noe med. De satte inn en liten annonse i Dagbladet og søkte etter likesinnede. Dette var starten på et blomstrende og livgivende arbeid som viser at empowermentstrategien er mulig, og at arbeidsformen kan benyttes til å gjenerobre ressurser, både på individ- og samfunnsplan.

Det er satt i gang ca. 250 selvhjelpsgrupper i Oslo, og det finnes 30 Angstringer spredd rundt om i Norge.

Alt arbeid utføres på frivillig basis. Deltakere er mennesker som selv eier angst som problem, og disse deltar så lenge de selv har utbytte av å bearbeide angst i en selvhjelpsgruppe.

Gjennom prøving og feiling er dagens Angstring bygget på oppsummert erfaringsbasert kunnskap, og resultatet er en modell for selvorganisert selvhjelp i grupper. Denne modellen har overføringsverdi til andre grupper som eier et felles problem.

For å ivareta arbeidet ble Norsk Selvhjelpsforum stiftet 15. Juni 1998. Prosjektet samlokaliseres med Norsk Egenkraftsenter som er omtalt i 8.4.6 nedenfor.

Angstringens definisjon av selvhjelp:
«Selvhjelp er å gripe tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess.»

Målet for arbeidet er: «Fra passiv mottaker av hjelp til aktivt deltakende menneske.»

I Angstringen oversettes empowerment med: «Styrking gjennom aktivering og mobilisering av egenkraft».

Arbeidsmetoden går ut på: At man gjennom aktiv deltakelse våger å ta ansvar og prøver å ta makt over sitt «eget-liv». Dette fører til mobilisering av «egen-styrke» og «egen-kraft» som gir den enkelte mulighet for «egen-kontroll» og økt selvtillit. Slik utløses ressurser og kompetanse som åpner opp for individuelle avgjørelser i «eget-liv» og muligheter for deltakelse i samfunnet.

Gjenerobring av ressurser og verdier, både på indre og ytre plan står sentralt i Angstringsarbeidet.

Å arbeide etter denne metoden krever mye av den enkelte deltaker. Det blir viktig å se verdien og ressursen som ligger i problemet, og både kunne ta imot fra og gi styrke til andre. Motivasjon, entusiasme, engasjement og tålmodighet er viktig.

Samhandling med fagfolk har alltid vært av stor betydning for Angstringen. En psykolog har siden starten i 1986 vært knyttet til arbeidet som konsulent. Konsulentens oppgave har i hovedsak vært å gi anerkjennelse og mot til å gå videre, og å tenke høyt

Departementets forside
Dokumentets forside
Oversendelsesbrev
1 Sammen drag
2 Innledning og bakgrunn
3 Lovgrunnlag og definisjoner
4 Status for forebyggende...
5 Mangfold i folkehelsearbeidet...
6 Folkehelsearbeidet...
7 Tendenser - dilemmaer...
► 8 Livskvalitet - deltakelse...
8.1 Innledning
8.2 Fra en statisk til...
8.3 Deltakelse og mestring...
8.4 Eksempler på Empowerment...
8.4.1 Innledning
8.4.2 Grønland/Nedre...
8.4.3 Primærmedisinsk...
8.4.4 Hva er det så som...
► 8.4.5 Angstringen 1986

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/1998/nou-1998-18/9/4/5.html?id=350178>

Hva er helse?

Hva er helse?

” Det er med helse som kjærlighet og lykke:
Alle som har opplevd det, vet hva det er,
men likevel kan vi ikke definere det på en
entydig måte” (Lian, filosof)

*Health is not bought with a chemist`s pills
not saved by surgeons knives.
Health is not only the absence of ills
But a fight for the fullness of life.*

Piet Hein

Helse

Helse dreier seg nødvendigvis ikke om fravær av sykdom og/eller problemer, men det dreier seg en sunn håndtering av "livet".

- **mobilisering av livsmot – tåle utrygghet**
- **å ta i bruk egne krefter og egen kompetanse**
- **å utvikle tillit til seg selv og omverden**
- **gjøre livet håndterlig for seg selv**

Selvhjelp er en viktig brikke i eget helsefremmende arbeid

Angst kan brukes som rettesnor i jakten på egne krefter!

