

NERVEN

NR. 1 SEPTEMBER 2010
JUBILEUMSUTGAVE



Angstringen Norge
Deltakeravis



10 år med landsdekkende NerVen!

Denne utgaven av NerVen markerer et lite jubileum. For 10 år siden utkom første landsdekkende nummer av NerVen. Solbjørg Talseth, daværende leder for Angstringen, skrev den gangen i forordet:

«Med dette nummeret av NerVen skriver Angstringen ny historie. Det er første gang vi gir ut en avis som skal være landsdekkende og sendes til alle Angstringer rundt om i Norge. I denne sammenheng er vi spesielt glade for å kunne presentere mye stoff som forteller om hverdagen de ulike aktører står i, når det gjelder det å bygge opp og forankre selvhjelpsarbeid. Det skjer mye i Angstringen Norge for tiden. Gjennom Opptappingsplanen for psykisk helse 1999-2006 har politikere i Norge gitt et meget viktig samfunnsignal. VÅR PSYKISKE HELSE er satt på dagsordenen. I denne sammenheng har Angstringen Norge fått bevilget penger til å drive landsdekkende informasjonsarbeid om angst og selvhjelp. I arbeidet vil vi benytte ulike kanaler og virkemidler. Dette nummeret av NerVen er et av tiltakene».

I fjor ble Opptappingsplanen for psykisk helse avsluttet, men Angstringen Norge får fortsatt midler fra helsedirektoratet til å drive landsdekkende informasjonsarbeid og kan dermed fortsette å produsere NerVen.

I løpet av de ti årene vi har utgitt NerVen har vi kunnet formidle masse erfaringer – både personlige endringsprosesser og organisatoriske erfaringer fra lokalt arbeid. Hele veien har vi hatt fokus på helse og ressurser – i motsetning til diagnose- og sykdomstenking. Det må vi fortsette med. Det er mye positivt som har skjedd på psykisk helsefeltet – ikke minst når det gjelder holdninger.

Men det er mye som står igjen. Folkehelseinstituttet satte angst og depresjon på dagsorden i fjor. Veldig bra – angst og depresjon er et stort problem for ganske

mange mennesker og må tas på alvor. Men fokuset på *sykdom* bekymrer. Folkehelseinstituttet omtaler nesten gjennomgående angst og depresjon som folkesykdommer. Selvfølgelig opplever mange mennesker en tilstand som gjør det vanskelig å fungere i hverdagen med behov for sykmelding osv. Men er tilstanden en sykdom for det? Ut fra de erfaringer vi har gjort oss fra selvhjelpsarbeidet vil svaret være nei. (Og det er ikke noe lettvint svar!). Vi mener bestemt at samfunnet hadde tjent på å ha større fokus på helseperspektiv når det gjelder angst. Å bli definert som syk kan gjøre det vanskelig å aktivisere egne ressurser og krefter. Selvforakten blir ofte forsterket – det er noe feil ved en – noe som må fikses.

Angst er sjelden en feil – som oftest er den et sunt signal om å ta seg selv på alvor og å tørre å være seg selv.

NerVen er i denne sammenheng et viktig bidrag til å synliggjøre ressursene og egenkraften i hvert menneske ved å formidle opplevde erfaringer!

Også i denne utgaven av NerVen er det innlegg som viser at det ligger masse ressurser i angsten som kan brukes til å komme seg på «riktig spor» igjen og leve et rikt liv – på godt og vondt.

Siden dette er en jubileumsutgave har vi bedt noen av Angstringens gründere, Solbjørg Talseth og Ivar Jensen, om å bidra. Dere finner i denne forbindelse også et innlegg av Gjermund Tveito som har fulgt med i Angstringens utvikling fra starten av.

Ha en god lesing!

Manuela Wanneck

Innhold

Å være vertskap på åpent hus	4
Nytt fra Angstringene i Aust-Adger	6
Ny Angstring i Tvedestrand	7
Om å starte en Angstring fra bunn– erfaringer fra Follo	10
Nye retningslinjer	11
Om å slippe kontroll – et reisebrev fra Roma	13
Fra symptom til innsikt	15
Et tilbakeblikk – Elisabeth Jørgensen i samtale med Solbjørg Talseth	17
Fagfolk – hva har vi i selvhjelpsarbeid å gjøre?	19
Min historie	23
Jeg ble kjent med meg selv	26
Oss og dem	29



NerVen – Angstringen Norges deltakerblad – Forum for erfaringsutveksling

Utgiver: Stiftelsen Angstringen Norge, Nygaardsgate 3, 1606 Fredrikstad
Telefon 22 22 35 30, faks: 69 31 80 31, e-post: post@angstringen.no

Redaksjonskomité: Lene L. Jackson
Manuela Wanneck

Forside: Lene L. Jackson

Trykk: Cal Trykk AS

Å være vertskap på Åpent hus



Angstringen Oslos lokaler i Morellvei.

v/Inger, en gruppedeltaker og vert på åpent hus, Angstringen Oslo

Jeg startet i gruppe på forsommeren 2008. Så redd jeg var! Jeg angret nesten på at jeg i det hele tatt hadde kontaktet Angstringen. Og det var bare jeg som egentlig hadde angst. Det var i hvert fall det jeg trodde. Etter hvert som jeg turte å se opp og høre etter hva de andre fortalte, og klarte å kjenne etter og sette ord på hvordan jeg selv hadde det, merket jeg at vi hadde ganske mye til felles. Det var for eksempel ikke bare jeg som ble tom i hodet og kjente på alskens merkelige symptomer når det ble fokus på egen person!

Vår gruppe var lenge ivrige deltakere på kontaktmøtene i Morells vei. Det tok ikke mange gangene før igangsetter Ivar begynte å «mase» på oss om vi ville være vertskap på Åpent hus. Vi vil ha med folk som er i en prosess, og ikke er «ferdig» med angsten, sa han. Jeg slo det bare fra meg - «ikke jeg»! Men etter at jeg hadde vært med ca et år, merket jeg at jeg tenkte «spennende» når han

har snakket om det. Så jeg skrev meg opp på lista for å ta første vakt når vi startet opp igjen på høsten. Selvfølgelig var det skummelt å skulle være med på noe sånt, men jeg var jo slett ikke «ferdig» med angsten min, så det kriteriet var i hvert fall oppfylt.

Vi er i utgangspunktet alltid to verter på Åpent hus. Vi starter med å forhøre oss litt om hva gjestene allerede vet om oss, og supplerer med informasjon om Angstringens arbeid. Taushetserklæring blir underskrevet – det er en moralsk om ikke juridisk forpliktelse til ikke å spre videre personlige opplysninger som vi får høre på møtet. Deretter blir det anledning for hver enkelt, både vertskap og gjester, til å fortelle om egne erfaringer. Her har det mang en gang blitt å «møte seg sjøl i døra». Jeg har for lengst sluttet å tro at mine opplevelser er spesielt enestående. Det er sterkt, på godt og vondt, å møte mennesker og deres historier, og finne gjenkjennelse.

Jeg er redd for å ikke få med meg det som blir sagt, eller tvert imot gjenta enten meg

selv eller andre. Da vil de andre sikkert synes jeg er stakk dum, eller at jeg behandler dem respektløst, tenker jeg ofte. Så jeg prøver å konsentrere meg, men likevel hender det jeg er usikker: Har jeg tiltalt en av gjestene med feil navn? Presenterte jeg det forrige person sa, som min egen idé? Har jeg sagt noe som noen ble fornærmet over? Jeg kan gruble på dette etterpå, men jeg prøver også å være snill mot meg selv, og tilgi slike feil, som jeg ikke engang er sikker på om jeg har gjort. Personer som møter opp på Åpent hus, har allerede tatt det første skrittet i å gjøre noe med sin angst. Det å treffe andre i samme situasjon kan være både en utfordring og en lettelse. De kveldene jeg har vært med, har det kommet alt fra ingen, opp til fire gjester. Ikke alle har like lett for å «ta plass». Noen vil helst ha en «observatør-rolle» i starten, og trives med den. Andre ønsker å delta mer aktivt, men

finner kanskje ikke ordene eller har problemer med å heve stemmen – når vi er seks personer, kan det være vanskelig å både ta ordet – og å få ordet.

Det kan bli en del sterke følelser som får utløp. Jeg pleide å være redd for både sinne og tårer, men den frykten har på mange måter gått over til at jeg føler meg «berørt» av andres følelser. De første gangene som vertskap, var det vanskelig å definere min «rolle». Jeg henvant ofte til «liksom-psykolog-rollen» og ville analysere de andres problemer. Jeg likte ikke å oppdage at jeg gjorde dette. Men da gikk jeg for alvor inn for å trene på å delta som «meg», og bare være åpen og nysgjerrig. Det er jo derfor jeg er på Åpent hus – og i Angstringen – jeg ønsker å lære mer om meg selv og utfordre egne grenser.

GJESTEHUS .

DET Å VÆRE MENNESKE ER
SOM ET GJESTEHUS.
HVER MORGEN EN NY ANKOMST.

EN GLEDE, EN DEPRESJON,
EN SMÅLIGHET,
ET ØYEBLIKKS NÆRVÆR
KOMMER SOM EN UVENTET GJEST.

ØNSK DEM VELKOMMEN OG
TA I MOT DEM ALLE!
SELV OM DE ER EN FLOKK
MED SKUFFELSER,
SOM KRAFTFULLT FEIER HUSET
DITT TOMT FOR MØBLER,

ALLIKEVEL, BEHANDLE HVER
GJEST ÆREFULT.
FOR HAN RENSER DEG FOR Å
MOTTA NYE GLEDER.

DEN DYSTRE TANKEN, SKAMMEN,
ONDSKAPEN,
MØT DEM VED DØREN LEENDE,
OG INVITER DEM INN.

VÆR TAKKNEMLIG FOR
ALLE SOM KOMMER,
FORDI ENHVER HAR BLITT
SENDT SOM EN VEIVISER
LANGT BORTE FRA.

Nytt fra Angstringene i Aust-Agder

*v/Lise Tveiten, igangsetter og organisator,
Angstringen Grimstad*

Grimstad er nå i gang med sin 6. Angstring-gruppe. Den startet opp i januar 2010. Gruppen har i år bestått av 6 menn og 1 kvinne, og med god variasjon i alder. Det har vært en flott gjeng som møtes hver uke, med nye spørsmål til gruppa, og mange gode samtaler. En person sluttet før sommeren. I mai inviterte en av deltakerne alle i gruppa til nydelig lunsj hjemme hos seg selv. Det var veldig hyggelig.

Tvedestrand igangsatte sin første Angstring i april. Guttorm Eskild Nilsen gikk ut i avisa og orienterte om at Angstringen skulle starte opp med ny gruppe. Det ble til en gruppe på ni deltakere og jeg fra Angstringen i Grimstad, som oppstarter. Gruppa er godt i gang, og alle er flinke til å møte opp og gi beskjed hvis de ikke kan komme. Her ble også etter invitasjon fra en av deltakerne, arrangert en veldig hyggelig sommertur til et nydelig opplevelsessted i Risør, Lindland Natur heter det. Fantastisk usjenert perle på Sørlandet, godt gjemt i skogen ved et vann. Gruppa var med på omvisning, mye opplevelse og historie. Til slutt avsluttet gruppa med kaffe, frukt og kjeks. Utrolig hyggelig. Ingen av disse arrangementene var på samme dag som de faste møtene, og de aller fleste deltok.

I Lillesand har det vært planer om å komme i gang, men på grunn av for få påmeldte, er ikke dette kommet i gang enda.

Det er også planer om en ny gruppe i Arendal i løpet av høsten, men det gjenstår fremdeles litt planlegging, hvor man kan være, hvem kan være med på å betale strøm til møteplass, etc. Kontaktperson og inter-



Guttorm E. Nilsen og Lise Tveiten, tatt ved Lindland Natur, med engel i fossen i bakgrunnen. Foto: G.M.Bording.

essen er på plass. Det er allerede flere på vent for at man kommer i gang, så dette blir nok også en realitet i løpet av 2010.

Grimstad kommune har i flere år vært med på å bidra til at Angstringen kan fungere. Vi er avhengig av et sted å være, og strøm er ikke gratis. Det finnes ikke noen Frivillig-sentral i Grimstad hvor man naturlig kunne vært. Etter søknad fra Angstringen får vi noen tusen hvert år til strøm, kopiering, og ikke minst annonsering i avisen. I år fikk vi også beskjed om at kommunen støtter selvhjelpsarbeidet. De setter stor pris på Angstringen og dets viktige arbeid. Dette er jo veldig hyggelig!

Det skjer ganske mye i Angstringene fra Aust-Agder i 2010.

Ny Angstring i Tvedestrand

Vil starte «angstring» i Tvedestrand

En angstring består av mennesker som hjelper hverandre med å mestre angst og depresjon. Guttorm Eskild Nilsen vil starte angstring i Tvedestrand.

Selvhjelp er stikkordet. I angstringen blir man ikke behandlet, man hjelper hverandre. Over hele landet har manresker hjulpet hverandre til et bed-

re liv, sier Guttorm Eskild Nilsen.

Angstringene er organisert i den frivillige organisasjonen Angstringen Norge, et nettverk av angstringer.

Mange steder er det nært samarbeid med den lokale Frivilligsentralen. Det vil også være tilfellet i Tvedestrand hvor man får låne lokaler i administrasjonsbygget.

Angstringen vil være åpen også for personer fra nabokommunene.

Starter i løpet av våren
- Når vil angstringen se dagens lys?

- Når mange nok vil være med. Det vil si fra fem til åtte personer. Erfaring viser at vi må ha tilmodighet. Mange tenker seg godt om før de tør ta skrittet. Jeg håper vi skal komme i gang i løpet av våren.

- Hvem kan være med i en angstring?

- Utgangspunktet alle som strever med angst og depresjon. De to lidelsene går ofte hånd i

hånd. Vi følger retningslinjene i Angstringen Norge. De slår fast at mennesker som misbruker rusmidler ikke kan delta. Det kan heller ikke personer som lider av alvorlig sinnssykdom. Dette henger blant annet sammen med at det ikke er ingefolk med i angstringen.

Behøver ikke utløvere
- Hvilke regler gjelder for medlemmene i en angstring?

- Det er to plikter i angstringen: taushetsplikt og mel-

deplikt. Det siste innebærer at man må stå fra om man ikke kommer til et møte. Og selvsagt si i fra hvis man ikke lenger vil være med i angstringen.

- Hvor ofte kommer angstringen sammen?

- Det vanlige er én fast dag i uka.

- Koster det noe å være med?

- Det er helt gratis, men deltakerne må sørge for transport selv. Dessuten spleiser vi på kaffe og kjeks.

- Må man brette ut hele fo-

lelselivet sitt i angstringen?

- Nei. Du bestemmer selv hvor mye du vil si. Ingen har krav på livshistorien din. De første gangene har man kanskje nok med å være til stede.

- Hva med dem som lurer på om de skal bli med?

- De finnes flere hundre angstringer her i landet. De består av mennesker som synes det har vært verdi å ta sansen, sier Guttorm Eskild Nilsen.

Bli med! Selvhjelp er verktøyet og angstringer er verkstedet, sier Nilsen.



v/ Guttorm E. Nilsen, gruppedeltaker og initiativtaker til ny Angstring

Det var 12 personer som meldte sin interesse etter at jeg hadde gått ut med invitasjonen i lokalavisene. Jeg hadde også lagt noen brosjyrer på Frivilligsentralen i Tvedestrand, på et av legekantorene, kirkekontoret og distriktpsikiatrisk senter i Tvedestrand. Av disse 12 interesserte kom åtte til den første kvelden. Kvelden ble vellykket. Lise Tveiten fra Grimstad formidlet på en meget god måte hva en Angstring er og hvordan den arbeider. Onsdag blir fast, ukentlig møtedag på Frivilligsentralen i Tvedestrand. Sentralen har hele tiden bakket opp initiativet meget godt.

Guttorm forteller også at han fikk god respons på sin åpenhet på et NAV-kurs om psykisk helse.

Han skriver:

«NAV i Aust-Agder har laget kurset «Alle har en psykisk helse». Nærmere 300 arbeidsgivere, ledere, tillitsvalgte og verneombud har foreløpig deltatt på til sammen fire kursdager i Lillesand, Setesdal, Arendal og Gjerstad.

Gjennom en god venn som arbeider i NAV, ble jeg spurt om jeg kunne tenke meg å orientere om min angst og depresjon. Stå fram, som det heter. Fortelle hvordan jeg har hatt og har det. Jeg takket ja til forespørselen.

Min del av programmet består av et intervju som en lokal mediebedrift har laget med meg. Intervjuet vises på storskjerm, og jeg forteller veldig åpent om min opplevelse av angst og depresjon. Spørsmålene er nærgående; f.eks. gråter du ofte? Søker du hjelp i gudstro? Har du vært innlagt på psykiatrisk sykehus?

Etter intervjuet møter deltakerne meg ansikt til ansikt. Jeg forteller hva som har skjedd siden intervjuet ble laget.

Jeg har de siste to åra vært ute av arbeidslivet, vært flere måneder på psykiatrisk døgnpost og går nå i kognitiv terapi. Dessuten er jeg blitt med i Angstringen Grimstad.

Jeg var på forhånd veldig spent på hvordan responsen på mitt innslag ville bli. Jeg kan konstatere at den har vært overveldende og positiv. Flere har takket meg for min åpenhet.

Det er gledelig at ledere og tillitsvalgte viser slik interesse og har forståelse for at alle kan oppleve psykiske problemer.

Jeg er glad for hver eneste person som sier offentlig at han eller hun sliter med psykiske problemer. Åpenhet er en nøkkel til å takle problemene. Åpenhet og erkjennelse overfor seg selv, og åpenhet til samfunnet rundt oss.»

En fortvilelse

v/Nils Erik Hansen, Angstringen Askim

Normalitet er en vanskelig målestokk for de fleste, enten man regner seg for å være normal eller ikke. Og de fleste vil vel være enige i at det kommer an på øynene som ser. Ikke desto mindre kan følelsen av å stå utenfor det normale være veldig smertefullt. Her en dag overhørte jeg en samtale som handlet mye om dette. Men det var spesielt en setning jeg bet meg merke i der jeg satt på krakken ute en sommerdag. Hun kan ikke behandle meg sånn som alle andre, det er en grunn til at jeg ikke er i arbeid» sa han halvt gråtende til den andre. Med en gang jeg hørte dette bli sagt, kjente jeg meg veldig godt igjen. Det var noe med fortvilelsen i måten det ble sagt på, det var noe med dette å være utenfor. I dobbelt forstand. Ikke bare utenfor det såkalt normale liv, men også utenfor seg selv.

Det var noe sårt i å kjenne igjen denne fortvilelsen. For det jeg kjente aller mest igjen var mitt eget utenforskap. Den gangen, ikke nå. Den gangen da angsten var et stort problem for meg, og jeg ikke klarte å artikulere dette utenforskapet på andre måter. Jeg brukte også denne setningen: «Dere kan ikke behandle meg som alle andre, det er en grunn til at jeg ikke kan arbeide.»

Jeg var i grunnen veldig redd for å bli be-

handlet som alle andre, redd for å bli pålagt noe som jeg ikke klarte, men som alle andre klarte. Hvem de andre var hadde jeg ikke helt klart for meg, men at de som var i arbeid var av en annen støpning enn meg trodde jeg helt sikkert. Utsagnet var nok et



fortvilet forsøk på å få andre til å se annerledesheten i meg. Hvorfor sa jeg det bare ikke rett ut? «Beklager! Nå har jeg veldig mye angst, det du ber om nå klarer jeg ikke akkurat nå.»

Angst og skam hører ofte godt sammen. Men også angst og uvitenhet. Og da mener jeg ikke andres uvitenhet om mine angstproblemer. Heller er det snakk om egen uvitenhet om egne angstproblemer. Den gang da annerledesheten var et stort problem for meg, hadde jeg også veldig liten anelse om egen angst. Jeg hadde en anelse om egen sårbarhet for jeg veltet over ende bare noen blåste på meg. Resultatet av det var at jeg hele tiden skulle unngå at folk blåste på meg, isteden for å finne ut hvorfor jeg veltet så fort. Et problem var at jeg ikke

hadde noen begreper for den tilstanden jeg var i. Og det var også veldig skamfullt at jeg så lett ble vippet av pinnen så fort det kom et lite åndedrag fra andre.

Å artikulere denne annerledesheten er ikke så lett. Jo mer sårbar jeg er, jo vanskeligere er det å forholde seg til verden rundt. Og jeg får mer og mer behov for å beskytte meg for verden utenfor – det er jo de som kommer med alle kravene. «Vær som alle oss andre» sier de. «Hva er det som er så farlig med det?» sier de. «Det kan du vel klare?» sier de. Jo da, jeg trodde vel det jeg også, men i handling var jeg ikke sånn. Denne angsten som holdt meg igjen hadde jeg ingen anelse om. Jeg hadde ikke ordene for å beskrive mine følelser. Utenforskapet som angsten førte til var bare noe ullent ubehagelig noe.

Selv om jeg til tider klarte å isolere meg ganske godt fra omverdenen, måtte jeg jo stadig vekk forholde meg til den. Jeg hadde ikke et skilt rundt halsen hvor det stod «Angst-forsiktig» når jeg gikk ut i verden. Hvordan skulle da andre forholde seg til meg på en måte som jeg skulle klare å forholde meg til, hvis jeg ikke ga klart uttrykk for hva jeg ønsket? Eller var det i det hele tatt mulig å forvente det? Jeg tror ikke det, heldigvis. Vi er alle sentrum i våre liv, med

et angstproblem eller ikke. Og så lenge vi er sentrum i egne liv kan vi ikke forvente at andre skal vite mer om seg enn det man selv vet.

Etter hvert lærte jeg meg at jeg faktisk selv hadde ansvar for å kjenne meg selv og mine egne problemer. Det gjorde livet også mye enklere. Da kunne jeg, i møte med andre, også fortelle noe om meg selv om hvordan jeg følte det. Da trengte jeg ikke lengre å fortelle «at jeg ikke var som alle andre, at det var en grunn til at jeg ikke var i arbeid». For jeg er jo tross alt som alle andre. Jeg har det samme følelsesspekter som alle andre, jeg er sårbar som alle andre, jeg forventer noe av alle andre, alle andre forventer noe av meg. Samtidig har jeg lært at psykisk smerte er like vondt som fysisk smerte, og ikke alltid like lett å forholde seg til. Hverken for meg eller min omverden. Smerten begrenser en aktivitet. Det er det denne samtalen minnet meg om.

Han hadde en smertegrense for sin aktivitet, men han klarte ikke å uttrykke det uten å måtte sette seg utenfor et fellesskap.

Godt er det da å vite at det ikke trenger å være sånn.



Husk!

Landsdekkende arbeidsseminar
for landets Angstringer



« F R A S M E R T E T I L M O T I V A S J O N »

8. – 10. oktober 2010 på
Soria Moria hotell- og konferansesenter, Oslo

Om å starte en Angstring fra bunn – erfaringer fra Follo

v/ Manuela Wanneck

I løpet av våren har det kommet en del nye Angstringer i gang. En av dem er Angstringen Follo. Jeg prøvde meg for første gang som amatørjournalist og intervjuet initiativtakeren Heidi om hennes erfaringer fra å starte opp helt fra «scratch».

Manuela: Hva gjorde at du ville starte en Angstring? Hvordan fikk du vite om at denne muligheten fantes?

Heidi: Jeg fant en brosjyre om Angstringen og gikk inn på nettsidene til Angstringen. Jeg så at det ikke fantes en Angstring der hvor jeg bodde, men jeg fikk inntrykk at det var fullt mulig å starte selv.

Grunnen til at jeg fikk behov for en selvhjelpsgruppe var at jeg i utgangspunktet har prøvd veldig mye i forhold til å gjøre noe med min egen angst. Det har gjort at jeg kommet meg ganske «ovenpå». Jeg hadde erfart at det å snakke fungerer for meg. Nå ville jeg være sammen med andre som sitter i sammen båt og jobbe videre på denne måten.

Manuela: Mange vil synes at oppstart av en Angstring er skummelt og vanskelig. Hvordan var oppstartsprosessen for deg? Hvordan fant dere frem til samarbeidspartnere?

Heidi: Etter å ha lest en god del informasjon på nettet, tok vi kontakt med Angstringen Norge og avtalte et møte på kontoret i Fredrikstad. På det møtet var det også to igangsettere fra Angstringen Fredrikstad og Askim til stede. Dere formidlet masse erfaringer fra det å starte med en gruppe. Det gjorde at vi ble enda mer engasjert. Dessuten fikk vi med oss det materielle vi



trengte og som vi kunne dele ut.

Jeg tok kontakt med kommunen og fikk da lokaler vi kunne låne. Utover det la jeg ut brosjyrer hos psykologer og terapeuter. Dere la ut informasjon på Angstringens nettsider. Denne informasjonen var nok – det spredte seg veldig fort. Det ble etter hvert nok henvendelser til at vi kunne starte opp en gruppe.

Manuela: Hvordan var forventningen hos dem som tok kontakt med dere?

Heidi: De fleste som tok kontakt med oss, var veldig innstilt på å være sammen med andre med samme problem. Noen syntes jo at det var rart med en gruppe uten leder, mens andre ga uttrykk for at det var veldig positivt.

Manuela: Det var jo kjempebra – det betyr at folk hadde ganske god informasjon om hva

en Angstring er fra før av. Før deltakerne begynner i gruppe, skal de jo intervjues med utgangspunkt i et skjema. Det gjør man enten per telefon eller ved oppmøte. Noen synes det kan være litt vanskelig å få til praktisk. Hvordan fungerte det for dere?

Heidi: Det fungerte også bra med de intervjueskjemaene i forhold til gruppeoppstart. Jeg nådde ikke alle på telefon – så jeg sendte intervjueskjema til dem. De fylte det ut hjemme og sendte det i retur.

Manuela: Det er jo en ny erfaring som er verdt å ta med seg. I stedet for å ta den samtalen muntlig, kan folk selv fylle ut det intervjueskjemaet.

Heidi: Ja, folk er jo nødt til å sette ord på problemet, uansett. Og det gjør man garantert, når man skriver selv.

Manuela: Var det noe her som var vanskelig?

Heidi: Nei, egentlig ikke. Jeg var veldig klar for å komme i gang. Klart, man lærer under-

veis. For eksempel hadde jeg en telefonsamtale med en som ville begynne i gruppe. Jeg satt en og en halv time i telefonen. Hun hadde egentlig et annet behov enn å gå i en selvhjelpsgruppe. Dette er læring for meg.

Manuela: Hvordan gikk det – å komme i gang med selve gruppemøtene?

Heidi: Allerede første gangen kunne jeg kjenne på tryggheten i gruppa. Alle skjønner jo hva man snakker om. Det gjør veldig godt. Samtidig er jeg jo også veldig sliten etter gruppemøtene. Møtene setter jo noe sving.

Det var veldig bra at vi hadde med en igangsetter som selv har gått i gruppe. Det ble en slags veiledning for hvordan vi skal «oppføre» oss.

Nå skal vi ha det første møte uten igangsetter. Det blir spennende hvordan det går. Vi kommer nok til å bryne oss, vi også. Men jeg må si at jeg først og fremst gleder meg til gruppemøtene.

Angstringens nye retningslinjer

v/ Manuela Wanneck

Arbeidsgruppen for Angstringen Norge har utarbeidet nye retningslinjer. Disse erstatter de gamle retningslinjene som har vært i bruk i svært mange år.

Retningslinjene skal være en rettesnor og en hjelp i selvhjelsarbeidet for den enkelte deltaker, for selvhjelpsgruppene i Angstringen, og for de som holder liv i Angstringene rundt om i landet.

I revisjon av de gamle retningslinjene har vi bakt inn alle viktige erfaringer fra Angstringenes selvhjelsarbeid. De første tilbakemeldinger tyder på at de nye retningslinjene fungerer bra.

Retningslinjene er allerede sendt ut til alle Angstringer og Frivilligsentraler.

Nye skjema

I forbindelse med de nye retningslinjene kommer også noen organisatoriske og administrative endringer.

Vi har utarbeidet et nytt intervjueskjema som skal brukes når nye deltakere vil begynne i gruppe. Det er ikke mening at det skal brukes til punkt og brikke. Men dette skal bidra at man har avklart og snakket om de grunnleggende rammene før gruppeoppstart – da skaper man for alle en trygg plattform for å komme i gang med en god selvhjelpsprosess.

Vi har også utarbeidet et nytt taushets skjema som inkluderer møteplikt. Møteplikten innebærer at man binder seg til å prioritere gruppemøtene. Dersom man er forhindret fra å komme eller slutter i gruppen, må man gi beskjed. Dette nye taushets skjema gjelder for alle Angstringer.

Bruk av Angstringens navn og logo

For å kalle seg en Angstring og bruke logoen vår, må man følge retningslinjene. For at dette skal bli mer forpliktende må alle som ønsker å være en Angstring registrere seg hos Angstringen Norge. Vi holder på å utarbeide rutiner på det. Disse skal presenteres på neste landsdekkende arbeidsseminar for landets Angstringer.

TAUSHETSERKLÆRING



TAUSHETSERKLÆRING

Jeg forplikter meg med dette til absolutt taushet med hensyn til hva jeg måtte få se eller høre i min selvhjelpsgruppe. Taushetsplikten gjelder for all den informasjonen jeg måtte få om enkeltmennesker, deres familie, bekjente eller andre omtalte personer.

Taushetsplikten er **moralsk og etisk**. Brudd på taushetsplikten kan ikke gjøres til gjenstand for strafferettslig oppfølging.

MØTEPLIKT

Jeg forplikter meg til å prioritere gruppemøtene. Jeg melder alltid fra hvis jeg er forhindret fra å delta på et gruppemøte. Jeg forplikter meg også til å melde fra til gruppen om jeg slutter.

Dato: _____

Navn: (blokkbokstaver) _____

Underskrift: _____

Taushetserklæring – Angstringen Side 1 av 2

Intern internettside

Vi kommer til å opprette en intern side på internett, hvor alle Angstringer har tilgang til alle nyttige dokumenter, som intervju-skjema, taushetserklæring, osv.

Lokal kontaktinformasjon på www.angstringen.no

Når det gjelder lokal kontaktinformasjon skal vi ikke lengre legge ut telefonnumre eller e-postadresser til privatpersoner på våre nett-sider. Enten kan man skaffe seg en Angstring-mobil (billig mobil og kontantkort kan være en god løsning) og en Angstring e-postadresse eller man får en ordning med Frivillig-sentralen. For å være så tydelig og tilgjengelig som mulig er det lurt å opplyse om telefon- og ferietider på svareren eller e-posten.

Har du spørsmål vedr. de nye retningslinjene og rutineene, ta kontakt med oss på kontoret 22 22 35 30!

Om å slippe kontroll – et reisebrev fra Roma

v/ Mary Arntsen, Angstringen Trondheim

Min mann og jeg har i mange år hatt planer om en tur til Roma, men først i mai i år ble denne turen til virkelighet.

Vi kom til Roma en lørdag ettermiddag, og etter en hvil på hotellet, la vi ut på vandring for å se på byen. Vi visste fra før at Roma var en stor by med ca. 2,5 mill. innbyggere, men det vi ikke var forberedt på var

alle turistene! Det virket som om det var like mange av dem! Vi trodde vi kom utenfor turistsesongen når vi reiste i begynnelsen av mai, men det var køer med mennesker overalt, og særlig ved de største turistattraksjonene.

Vi fant frem til både Spansketrappen og Trevifontenen denne første kvelden: Det var bare å følge skilt, og bevege seg med strømmen av andre som var ute i samme ærend, så fant man det meste, men ble fryktelig sliten i beina etter å ha gått og stått i kø.

Neste dag bestemte vi oss derfor for en guidet busstur hvor man kunne gå av og på igjen etter ønske. Det sparte beina for en del gåing, men fortere gikk det ikke, trafikken var så tett at bussen sto for det meste stille. Vi gikk av ved Vatikanet. Lang kø igjen for å gå gjennom sikkerhetskontrollen for å

komme inn i St. Peterskirken, men den var til gjengjeld en opplevelse i seg selv, både når det gjaldt størrelse og utsmykning. Størrelsen imponerte kanskje mest, selv om alle

kunstverkene også var overveldende. Vi ruslet rundt der inne en times tid, og på vei ut oppdaget vi en ny kø, denne gang for å komme opp i kuppelen. Det var to muligheter, enten halvveis opp hvor man kom ut på innsiden av



kuppelen eller helt til toppen og utsiden. Sikkert en fantastisk utsikt, men også en kjempeutfordring for meg med høydeskrekk. Etter litt betenkningstid bestemte vi oss for å gå halvveis opp til innsiden av kuppelen, 240 trappetrinn for å slippe en ny kø for å ta heisen opp. Masse skriftlige advarsler underveis mot å gå opp hvis man hadde hjertesvikt, men ingen om høydeskrekk. Ok, da er vel ikke det regnet som noen livstruende tilstand, tenkte jeg, og det følte litt betryggende. Og da vi endelig var kommet opp, ble vi møtt av et høyt nettingjerde som i hvert fall sikret at ingen falt ned. Enda litt mer betryggende. Vi fikk tatt noen bilder der oppe før vi bestemte oss for å rusle ned igjen og tilbake til hotellet. Det hadde vært en lang dag med masse opplevelser.

Dagen etter var det Vatikanmuseet som sto for tur. «Alle» hadde på forhånd fortalt oss at

det måtte vi bare få med oss. Ny busstur, og ny, lang vandring til fots for å komme til inngangen, og ny kø for å slippe inn. Men når vi først var kommet inn, var det virkelig verdt alt strevet. Så mye vakker kunst samlet på ett sted finnes vel knapt noe annet sted i verden. Vi gikk og vi gikk i endeløst lange rom i flere etasjer hvor tak og vegger var dekket med malerier. Til og med gulvene var kunstferdig dekorert. Men også her gikk vi kø! Vi måtte følge strømmen og gå i samme retning, inngangen var på et sted, utgangen på et annet. Man kunne ikke snu og gå tilbake! Jeg registrerte ingen nødutganger underveis, selv om de sikkert måtte finnes i tilfelle brann eller andre ulykker.

I etterkant av denne turen har jeg gjort meg opp noen tanker om at noe har forandret seg i løpet av årene som har gått, siden jeg stiftet bekjentskap med angsten. For femten år siden ville jeg ikke en gang ha vurdert å dra på en tur som dette. For ti år siden ville jeg kanskje ha prøvd, men jeg ville hatt store problemer med alle køene og de store menneskemassene. Jeg ville ikke ha kommet meg inn i St. Peterskirken, køen for å komme inn ville vært for lang, og jeg ville garantert ikke kommet meg opp i kuppelen. I Vatikanmuseet ville jeg vært alt for opptatt



Vatikanmuseet.

av å lete etter fluktmuligheter til å få med meg mye av alt som var å se der. Kort sagt, jeg ville kanskje kommet meg dit, men ikke hatt så mye utbytte av turen. Denne gangen gikk det bra, jeg har ikke det samme behovet for kontroll lenger, og dermed klarer jeg å konsentrere meg om det som skjer rundt meg. Min erfaring er at så lenge jeg klarer ikke å tenke på angsten, så holder den seg unna. Derfor er min beste medisin å ha andre ting å konsentrere meg om, og det hadde jeg i høyeste grad på denne turen.

Jeg var i stand til å oppleve en vakker by med mye kultur og historie, noe som hadde vært utenkelig for mange år siden! Å stå i kø og forholde seg til store folkemasser – en umulighet i min angstfylte fortid! Nå var vi der i fem dager, men kunne gjerne vært i fem dager til. Jeg klarte å være tilstede i min egen ferie.



Mary foran Spansketrappen.

Fra symptom til egen innsikt

*Ivar Jensen, Angstringen Oslo/Norge **

En person som er viktig å ha med i vår jubileums-utgave er Ivar Jensen. Han er en av de «gamle traverne» og hører med til gründergjengen for det som etter hvert skulle utvikle seg til Angstringen Oslo. Til å begynne med besto mye av selvhjelpsarbeidet i å bekjempe angsten – få den fjernet. Man forsøkte da ulike metoder – alt fra tilrettelegging til eksponering.

Alle som har sett filmen «Å eie smerten» kjenner Ivars historie. For Ivar kom angsten som et lyn fra klar himmel, han skjønnte ikke hva som foregikk. Plutselig var han inne i en lammende og smertefull tilstand – han opplevde flere «hjerteinfarkt». Fra helsepersonell fikk han en forklaring på «hva som hadde skjedd med ham». Han gjorde de tingene han ble fortalt han skulle gjøre, f. eks eksponere seg for det som opplevdes som «farlig». Dette hjalp Ivar selvfølgelig et godt stykke på vei, men prosessen stoppet etter hvert. Men Ivar ga seg ikke. Han ble bevisst på at det ikke var nok å holde angstsymptomene i sjakk. Han måtte ta tak i de egentlige problemene som alle de utallige angstsymptomene var et uttrykk for. Det var det som førte til varige endringer.

*Ivar peker i dag på et viktig moment i selvhjelpsprosessen som man raskt kan «glemme»: Hele tiden må det jobbes med MOTIVASJON – overvinne «bortforklaringer», ulystfølelse, resignasjon, og vegring mot å ta tak i det ubehagelige.***

Ivar skriver til NerVen: «En fin følelse å kjenne at en innsats skulle ha så mye å si denne gangen. Hvilken innsats tenker jeg på? Jo, eksponere meg, for eksempel ta T-banen eller gjøre andre ting jeg ikke turde lengre. Jeg trente på ting som jeg trodde hjalp, for det hadde andre fortalt og rådet meg til.

Det var en tid i Angstringen med mye prøving fram og tilbake, mye som ble diskutert.

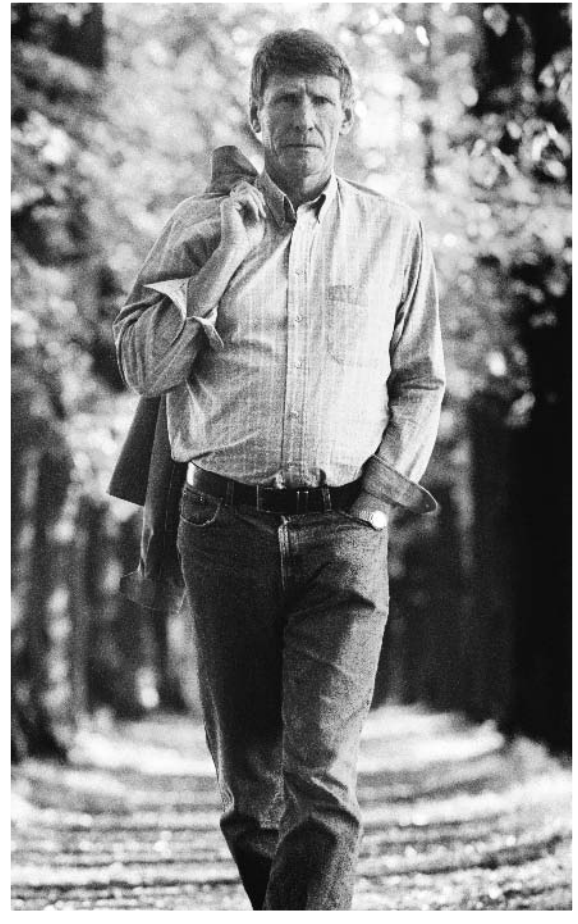


FOTO. Birgitte Aasen.

Vi var en del deltagere som hadde alle slags symptomer. Kanskje like mange symptomer som vi var deltagere. Skulle vi alle bekjempe alle deltageres symptomer, skjønnte vi etter hvert, at her har vi en nesten umulig oppgave å ta tak i.

Selv slet jeg med mange symptomer som jeg prøvde å kvele (flykte ifra)! Mye har forandret seg siden den gang. Den fine følelsen forsvant, og den innsatsen jeg trodde jeg hadde gjort bleknet.

Hva hadde jeg gjort? Mer presist, hva hadde jeg ikke gjort?

Med tiden skjønnte jeg at jeg hovedsakelig var opptatt av å bekjempe angsten. Jobben nå var å gå i fra bekjempelse til å bli bevisst på meg selv og bli kjent med min angst, få innsikt i hva som egentlig rører seg i meg. Det dreide seg også om å ta ansvar for det som opplevdes som vanskelig - for så å få til en forandring.

Angstringen har fått til en ryddig og god arbeidsmetode (ideologi). I løpet av denne tiden har det også vært en del forandringer som kan ses på som nødvendige justeringer. Nye retningslinjer er nå utarbeidet, og de virker bra.

Som en ofte brukt igangsetter har jeg undret på at en del grupper blir oppløst. Deltagere som gir seg uten å gi tilbakemeldinger. Det oppstår kriser i gruppene. Deltagere kan kjøre seg fast i et mønster som låser gruppene. Dette skjer i dag med gruppene, og det skjedde med meg i de første årene. Jeg tenker på den første tiden i Angstringen Oslo. Der var det mye ulystbetont, og jeg måtte mange ganger jobbe med min egen motivasjon. Gidder jeg dette?

Dette har skjedd hele tiden, uten at jeg har vært særlig bevisst på motivasjonsarbeid i gruppene.

Vi har jo sagt at motivasjon er noe fundamentalt fra den første tiden. Vi har lagt det inn som en viktig del av Angstringens

selvhjelpsprofil, men den har nok bleknet noe med årene.

Samtidig har vi opplevd gang på gang at enkeltpersoner endrer seg fra å være inneslengte til å bli kraftfulle med en rik livsutfoldelse.

Kanskje det ligger et forbedringspotensiale i mer målrettet motivasjonsarbeid?

Ta det opp under igangsettingsfasen og oppmuntre gruppene til å ha fokus på motivasjon underveis i arbeidet sitt!

Etter alle disse årene jeg har drevet med selvhjelp i ARO og ARN har det vært en lærerik tid. Jeg har blitt kjent med mine og folks ulike sider. Det er personlig veldig berikende.

En flott arena å være tilstede i, men krevende.

* Ivar Jensen er nå styreleder for Angstringen Oslo og styremedlem i Angstringen Norge. Han deltar fortsatt aktiv i Angstringens selvhjelpsarbeid og er opptatt av at flere bruker muligheten til å utvide selvhjelpsarenaen sin - for eksempel ved å være telefonvakt, vert på åpent hus, igangsetter for nye grupper eller ved å bidra i informasjonsarbeidet.

** Innledning: Manuela Wanneck

Det er det vanskeligste av alt:

Å være seg sjøl - og synes at det duger.

HANS BØRLI

Et tilbakeblikk



Jeg møter Solbjørg Talseth hjemme hos henne en søndag kveld i uformelle omgivelser. En flott kvinne i sin beste alder og med meget lang erfaring med arbeid innen psykisk helse. Solbjørg var daglig leder i Angstringen fra starten på slutten av åttitallet og mange år fremover. I 1998 tok hun initiativet til å etablere Norsk selvhjelpsforum, som i dag arbeider med flere prosjekt som nasjonalt knutepunktet for selvhjelp/Selvhjelp Norge og Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring. I Link Oslo drives selvhjelpsgrupper, der mennesker møtes på tvers av problemer, med samme selvhjelpsforståelse som Angstringen. Solbjørg er daglig leder for alle disse prosjektene og Norsk selvhjelpsforum har nå elleve ansatte.

Elisabeth Jørgensen i samtale med Solbjørg Talseth*

Hun benker seg oppi gjestesenga, og vi starter en fin samtale om Angstringens historie.

Solbjørg var en av dem som var med på å starte opp selvhjelpsarbeidet for mennesker med angst i Oslo i 1986. Da het det «Bare angst». Dette arbeidet var da allerede startet opp i Bergen, og man ville prøve dette også i Oslo.

Men allerede i 1988 ble det en forandring. Måten som «Bare angst» i Bergen jobbet på utviklet seg i en annen retning enn arbeidet i Oslo. Det ble et ideologisk veiskille. Sånt sett er Angstringen bare 22 år, men selvhjelpsarbeidet for mennesker med angst har 25 års jubileum neste år.

«Grunnlaget for alt arbeidet i det som etter hvert ble Angstringen var at vi trodde på at når du har problemer, har du også kunnskap. Angstringen har bestandig ment at det gikk an å gjøre noe med problemer, sammen med andre. Denne grunntanken i selvhjelpsarbeidet ville vi holde på og utvikle videre.»

Mange har gjennom selvhjelpsarbeidet i Angstringen satt seg i stand til å be om hjelp og klart å bruke hjelpen man eventuelt har trengt», forteller Solbjørg, og fortsetter: «Jeg foreslo at vi måtte lage et verdidokument som beskrev grunnlaget for hva vi

holdt på med, samt endre navn. Når det gjaldt navnet var forslaget at vi måtte i hvert fall ha noe med angst i, for det var lett å finne i telefonkatalogen for folk. Dermed ble det Angstringen.»

Jeg spør om ikke det var et navn folk ville ta avstand fra?

«Mange mente at vi var gale som ville bruke det navnet og at ingen ville komme, men folk kom i mengder»

Så ble logoen til Angstringen til. En deltaker i en av selvhjelpsgruppene laget den. En ring av mennesker som står sammen eller inntil hverandre? Solbjørg husker at mange spurte: *«Er det sånn at dere klamrer dere sammen da eller? Nei, se nøye på den. Det er et mellomrom mellom alle menneskene. Dette skal bety at man står der alene sammen med andre, og at det er plass å gå inn og ut. For en selvhjelpsgruppe i Angstringen er ikke et sted du skal forbli, men du skal gå i gruppe så lenge du har utbytte: Og du må gjerne komme tilbake om behovet melder seg. Mange har også jobbet videre meg egen selvhjelp, gjennom å være igangsettere av nye grupper.»*

«Da vi startet opp med «Bare angst», hadde vi medlemmer og årskontingent. Vi gjorde alt det organisatoriske riktig for at det skulle være en medlemsorganisasjon,» forteller Solbjørg videre.

«Da navnet ble endret ble det også slutt på kontingent og medlemmer. For som sagt så er en selvhjelpsgruppe en aktivitet, og du skal kunne slutte i

den når du ikke har utbytte lenger, man er aktiv deltaker, og man skal ikke måtte være registrert i noe register.»

Jeg spør henne om hvordan hun ser på brukermedvirkning i forhold til Angstringen? Hun svarer klart: *«Angstringen driver ikke med brukermedvirkning, fordi dette ofte handler om interessepolitikk. Angstringen driver med selvorganisert selvhjelp som er både helsefremmende og forebyggende. Men Angstringen har vært en viktig leverandør av erfaringsbasert kunnskap om angst og selvhjelp ut i samfunnet. Og mange har satt seg i stand til å medvirke i eget liv. Slik jobber knutepunktet Selvhjelp Norge også, med å spre kunnskap og gjøre det mulig for mennesker å komme i gang med selvhjelpsarbeid.»*

Jeg lurte videre på hva Solbjørg mener vil være bra for en deltager i Angstringen at vi prater mer om eller deler erfaring om?

«Jeg ønsker at det snakkes mer om glede i Angstringen. For det kan faktisk føre til mer glede for en selv gjennom å våge å bli kjent med seg selv og jobbe på denne måten som en gjør i Angstringen. Stolthet er også et godt ord.»

Solbjørg og jeg snakker videre om erfaringer fra selvhjelpsarbeidet. Jeg har selv vært med siden 1991 og trekker frem at det er utrolig at den ideologien som ble formet og kom i Stortingsmelding nr. 16 1993-94 «Lat ikke graset gro att mellom granner. – Om videreføring av arbeidet med frivillighetsentraler» fortsatt er i bruk. Det som står skrevet der om selvhjelp er basert på erfaringer og endringer som ble til underveis i Angstringens arbeid.

Angstringen har i dag som på slutten av 80 tallet sin ideologi i behold:

«Fra passiv mottager til aktiv deltager i eget liv».

Det er laget retningslinjer som er rammer for hvordan en selvhjelpsgruppe jobber. Stramme og tydelige retningslinjer gjør det godt å jobbe i en lederløs gruppe.

Noe av det Solbjørg synes er viktig, er å få



frem Angstringens syn på angst- hvordan vi opplever angst. Den erfaringsbaserte kunnskapen om angst som livsproblem (ikke diagnose) er viktig å få frem i artikler og brosjyrer, ut til befolkningen.

Jeg har en time til rådighet og den går fort, for det er mye å snakke om. Men jeg synes jeg har fått med meg det vesentligste. Men jeg har et spørsmål til henne før vi avslutter; Hvordan følte hun det å være den første kvinne som mottok Tabuprisen i Norge i 2002?

Hun er ydmyk i forhold til svaret. Det med at hun var kvinne tenkte hun ikke så mye på. Men når vi snakker om det nå så lenge etterpå, så kjenner hun at det var ganske kult at det var en kvinne som fikk den: *«Det som var viktig for meg, var å få en pris for å utrette noe og snakke om noe som er så naturlig, og samtidig så vanskelig uten å være i protest mot noen eller noe.»*

Og det å tro at å drive selvhjelpsarbeide alene er tingen, er feil. Arbeidet gjøres i gjensidighet, sammen med andre.

Og det er ganske flott at den prisen gikk til noen som forsøker å gjøre noe med det vanskeligste du har i

livet, noe som gjør veldig vondt og at et slikt arbeid gir resultater og faktisk produserer glede. Selvhjelpsarbeid gir mye annet også, men at noen hadde sett dette og at jeg fikk denne prisen var fantastisk. For et arbeid som var helt naturlig for meg. Jeg som selv har slitt med mye angst og depresjon og prøvd forskjellige ting.»

Jeg spør hvordan hun har det med angsten sin selv nå? Hun sier at den er næringsrik og ler: «Den vil jeg da ikke bytte bort, men jeg går ikke lenger rundt og bærer tunge byrder.

Det som selvhjelpen har lært meg gjennom mange år er at den delen av angsten som er depresjonen gidder jeg ikke å ha lengre. Dette høres kanskje blasert ut, men det er sant.»

For andre kan dette høres lett vint ut, tenker jeg. Men for Solbjørg som har gått igjennom så mange prosesser og faser og blitt kjent med seg selv og sin livsmerte, er dette en realitet. Hun sier videre: «Angsten er ikke lenger så tung. Jeg kjenner når den kommer, noe som gjør at jeg finner lettere ut av den igjen».

Men man må ikke tro at du kan gå i Angstringen i kanskje tre år, så er du kvitt angsten. Det funker ikke sånn, angsten er en rettesnor som forteller deg noe hele tiden.» avslutter Solbjørg.

*Elisabeth har vært igangsetter og organisator i mange år. Hun er nå leder for ko-gruppen i Oslo, styremedlem i Angstringen Oslo og Norge.

Fagfolk – Hva har vi i selvhjelpsarbeidet å gjøre?

v/Gjermund Tveito, konsulent for Angstringen Oslo

Angstringens arbeid

Angstringen har samlet en enorm erfaring om angst og hva det innebærer å slite med angst. Og om hvordan forholde seg til den. De har et vell av erfaringsbasert kunnskap.

Angstringen begynte med at noen tok et initiativ. De ville ikke at angsten skulle ha styringen over livene deres, hindre deres livsutfoldelse og livsglede. Noe måtte da kunne gjøres? Hva hvis vi kom sammen? Om ikke flere kan løfte mer enn én. Blir vi ikke modigere når vi er flere sammen? Blir vi ikke klokere da?

JO DA!

Så har Angstringen samlet erfaring gjennom å ha satt i gang ca. 450 grupper – og utviklet sin ideologi – sin filosofi – sin psykologi. En utviklings- og eksistensiell psykologi er det kanskje nærliggende å kalle den. Om hva

angst er og om å drive lederløse grupper.

Det er tre måter å forholde seg til angsten på (eller et livsproblem hvis jeg skal våge å generalisere):

1. Det kan jobbes for å undertrykke angsten - å unngå det vanskelige. Ikke ta heis, T-bane, fly, unngå enhver opphisselse eller krangel, ikke ta ordet i forsamlinger, ikke knytte seg for sterk til noen, oppføre seg slik at en aldri blir avvist/aldri si noe egentlig om seg selv. Det en er redd for, unngås. Livet blir da grått, forringet, livsutfoldelsen snevres inn, en får ikke brukt sine ressurser, evner, iboende muligheter.

2. Det kan jobbes mot å få mindre angst. Bekjempe den. Det kan trenes for å få mindre angst. Det vil si å desensitivisere seg – svekke de ubehagelige følelsene. Til slutt kan edderkoppen få gå rundt på deg. Det er jo det mest nærliggende å tenke at angsten/ubehaget skal og må bekjempes.

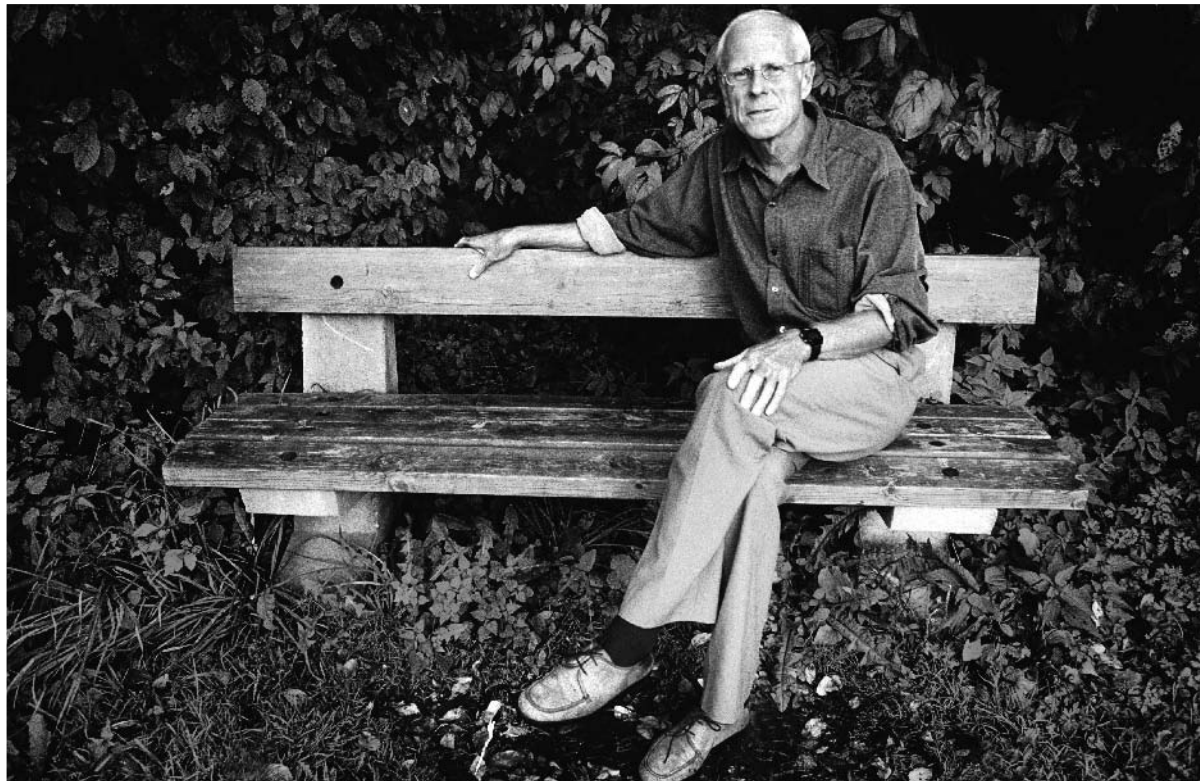


FOTO: Birgitte Aasen

Psykofarmaka er her et kjent hjelpemiddel. Hjelp til å føle mindre – ubehaget fjernes. I et effektivt arbeidsliv og samfunn med stort press er følelser forstyrrende. Om følelsene er forståelige reaksjoner på livshendelser, på situasjoner en er i, om de er meningsfulle, er de like fullt i veien.

3. Det er en tredje vei. Det er den Angstringen står for:

- det å gjøre seg kjent med angsten
 - det å møte angsten, følelsene sine, reaksjonene sine og frimodig ta dem frem og vise den/dem
 - det å gjøre seg kjent med seg selv
 - det å våge å være sammen med seg selv
 - det å være tilstede i seg selv
 - det å gå på søking etter seg selv
 - det å oppdage hvor mye det egentlig er i en selv
 - det å finne veien videre i seg selv
 - det å våge å kjenne på egenkraft
- Og å gjøre dette i samspill med andre. Det å finne seg selv i samspillet med andre.

Angstringen har gjennom 23 års erfaring funnet ut at dette er en god kompassretning for å komme seg videre med sine liv – det er psykologien/ filosofien/ ideologien det arbeides etter.

Dette krever mot og vilje. Så må vi spørre: Kan mot læres? Kan vi bli «flinkere» til å våge? Kan toleranse læres?

Forholdene kan legges til rette:

- Angstringen skal være et sted hvor det er så trygt at en kan nærme seg sin egen utrygghet.
- skal være så åpent at en kan våge å åpne opp
- være et så godt sted at en kan orke å gjøre seg kjent med det vonde, med smerten
- være et så menneskelig et sted at en kan være menneskelig i egentlig forstand, dvs. å være i seg selv, kjenne og vise sine følelser – sammen med andre og til andre.

Har da vi fagfolk noe plass i dette?

Bør vi ikke holde fingrene fra fatet? Mitt svar

er langt på vei ja. Men det som bedrives er meget god utviklingspsykologisk tenkning og bygger på klok livsvisdom – og altså gradvis oppbygde erfaringer.

Min oppgave i Angstringen har vært å oppmuntre. Jeg ble som sjefpsykolog i Oslo Helseråd spurt i 1986 om det ikke var farlig å sette i gang med en gruppe mennesker som slet med sin angst uten fagekspertise tilstede. Jeg sa: «Sett i gang!» «Våg!» «Prøv dere frem!» Jeg tilbød meg som sikkerhetsnett. Min profil har vært lav – dog tilstedeværende. Konkretisert i å være tilstede på et 2 timers kontaktmøte** en gang pr mnd., jeg er aldri med på gruppemøter. Jeg har vært med å legge til rette for at deltagerne kan bruke og dele egne erfaringer og hvordan «drive» lederløse gruppene. Det vært perioder hvor enkelte har hatt behov for oppmuntring til å gå videre. Jeg har appellert til egenkraften. Og gitt et og annet godt råd. Jeg har anbefalt dem å fortløpende sette ord på og dele opplevelsene som hver enkel har i gruppene. Og at en opplevelse først blir en erfaring når den blir satt ord på.

Oppsummert har min rolle i disse årene vært:

- Være et sikkerhetsnett
- Hjelp til avgrensning
- Reflektere sammen om problemer som har oppstått
- Hjelpe til å tydeliggjøre/bevisstgjøre problemstillinger i kraft av en profesjonell distanse – det være seg gruppeproblemer, forholdet til helsevesenet/profesjonell behandling, psykosereaksjoner, suicidalitet
- Representere en holdning forankret i en ressursorientert utviklings- og modningsmodellen «Kjenn etter og dere har svar selv!»
- Motarbeide pasienttenkning og pasientifisering

La meg si mer om det siste. Det knytter an mot forholdet til helsevesenet. Inngangsporten til behandlingsapparatet er en diagnose – en sykdom. Angst blir i psy-

kiatrien sett på som en sykdom eller symptom på sykdom. Kommer det en med angst til meg i privatpraksisen må jeg sette en diagnose for at NAV skal refundere regningen.

Erfaringer jeg vil fremheve:

1. Jeg har sett det viktig å skille mellom profesjonell behandling og Angstringens selvhjelpsarbeid. Selvhjelp slik Angstringen utøver dem er en metode, ikke «psykiatri light». Den har sin egen berettigelse, sin egen verdi, den skal være eget. Den gir ikke klient/pasientbehandling. Den legger vekt på å unngå at deltagerne kommer i en klient/pasientrollen som medfører en passivitet, at man er syk og er et «offer» for sykdommen, omstendigheter, uheldig barndom, psykopater, sjefen osv. Sykdom er noe man har. Sykdom er noe man rammes av. Det kan lett innebære å være mottager som blir behandlet av en som vet bedre. Og en sykrolle kan i seg selv være sykdomsfremkallende. Egenkraften kan lammes. Kreftene finnes utenfor en selv – hos legen – psykologen – hos medikamentene – eller hos engler (for å være aktuell). Den «sterke» (eksperten) definerer. Og selvfølelsen og selvtiliten undergraves.

2. Fellesfølelse er viktig. At de som sliter med det samme kommer sammen, at de sammen kjemper seg videre. Fellesskapet mangedobler ressursene, en løfter sammen. En ser at det nytter. Noen får det til. Det gir oppmuntring som et puff videre.

3. Undringsprosessen har stor verdi. Det er å våge å kjenne etter – arbeide for å tørre å være tilstede i seg selv. Bevisstgjøring av seg selv i samspill med andre gjør det mulig å ta egne krefter i bruk.

4. Ansvarliggjøringen. De som har meldt seg inn i Angstringen har tatt et ansvar for seg selv. Man er ikke medlem i Angstringen, man er deltager. Det er et stort skritt.

5. Å endre oppfatning av angsten fører til at angsten endrer seg. Perspektivet på de

plagsomme følelsene endres. Angsten blir en annen når den forstås. Når den sees som en reaksjon på livshendelser og livsmønstre, når angsten får mening, blir den en verdifull pekepinn til å forstå seg selv og livet man lever. Og den blir et tegn på et levende følelsesliv som ikke er vågd levd. I dette er det et enormt forandringspotensiale.

6. Å våge å kjenne etter egne reaksjoner, å være åpen for dem, og sette ord på dem – å vise dem og si til andre hvordan det kjennes akkurat nå – hvordan jeg reagerer/hva jeg tenker/likes/ikke likes/ hva jeg egentlig synes om det som angår meg – det har personer med angst store vanskelighet med. Jeg ser et fellestrekk. Det er en fruktbar innfallsvinkel til videreutvikling å utfordre seg selv til å være fullt ut tilstede her og nå. Selvfølelsen øker når en tar fatt i sitt liv, selvoppdrettet svekkes. Psykisk helse er å tørre å leve.

7. Det er noen grunnleggende elementer:

- fra skjult til å stå frem med seg selv
- upersonlig til personliggjøre
- upersonlig til autentisk
- tilpasse seg til frigjøring
- unormal til normal/frisk (opprør mot sykdomstenkning)
- lammet til ta seg selv i bruk
- lammet til selvaktualisering
- underlagt til ha innflytelse på eget liv
- skjebnestyrt til jeg styrer mitt eget liv
- passiv til aktiv
- overveldelse til refleksivitet
- bekjempelse til bearbeiding

- medlemskap til deltager
- autoritetstro til å tro på seg selv

8. Å endre seg er en prosess.

Jeg vil sitere Tore, tidligere deltaker i Angstringen Oslo:

«I mange år gjorde jeg min verden trangere og trangere, det var stengsler overalt.

Jeg valgte å være passiv, isolert og usynlig, ville ikke engang ta ansvaret for eget liv.

Når jeg nå velger å være synlig, mer aktiv, mer ansvarlig og sosial, viker angsten for livet, for andre og mer nyanserte følelser.

Livet vender sakte tilbake.

Var det du ville fortelle meg, angsten min, at jeg skulle være synlig og bruke meg selv?

Det er smertefullt å gjenerobre tapte skanser – men jeg har ikke noe valg.»

Avslutningsvis: Jeg har sett mange som gjennom sitt arbeid med seg selv i Angstringen har blomstret opp og fått et fornyet og rikere liv. Jeg er full av beundring for hva de har fått til. Og jeg selv har fått erfaringer som har gjort meg til en klokere psykolog. Jeg har en grunnleggende tro på at folk kan finne ut av livene sine selv – og jeg ser selvhjelp som både et viktig kulturelt og folkehelse bidrag. Empowermentbevegelsen er en motvekt mot ekspertveldet der alt som har med følelser å gjøre, er uønsket og forstyrrende. Jeg tror helsevesenet trenger denne motvekten.

* et innlegg på Angstringens seminar «Fra sykt til sunt – angst som drivkraft». Litteraturhuset i Oslo, 19. 11.09

** kontaktmøte er et forum for erfaringsutveksling for alle gruppene i Angstringen Oslo

*Så snart du stoler på deg selv, vil du vite
hvordan du skal leve.*

GOETHE

«Min historie»

v/Bodil Anita Iversby, Angstringen Fredrikstad

Følsomhet og angst

Angst har vært en fast ingrediens i meg, alt i alt har vel angsten vært en av flere ingredienser. Jeg har hatt alle følelser der er å ha, alt fra intens glede til nesten vrede, harmonisk ro til forvirring og sterk uro, en udefinert følelse som jeg ikke klarer å kalle angst, fordi den inneholder så mye at jeg ikke klarer å definere den. Antakelig er den uroen en blanding av følelser og angst som gjør det vanskelig å definere den som noe spesielt, føler jeg. Jeg har hatt dyp sorg, men også en varm og behagelig ro og glede.

Jeg har opplevd dyp frustrasjon, forvirring, dødsangst, angst for mennesker, angst for sykdommer, angst for å være meg selv, angst for ikke å få lov til å være meg selv, angst for å bli dominert og invadert, angst for livet, angst for angst. Kort sagt, jeg har vært igjennom det meste i det følelsesmessige rom, intenst.

Da min far døde – jeg var bare fem år gammel-, gikk dette veldig inn på meg. Det var en vond og traumatisk opplevelse. Jeg ble dypt lei meg og følsom. I tillegg har jeg blitt ertet opp, siden det var så lett å få meg til å reagere, og dermed ble jeg enda mer følsom. Denne følsomheten utviklet seg og kom ut som sterke raserianfall og gråteanfall. En dag ble all lidelsen og all angsten for mye for meg. Jeg skjønnte at jeg måtte gjøre noe. Derfor begynte jeg med å forsinke reaksjonene mine slik at jeg kunne gi meg selv tid til å håndtere kaoset. I et raserianfall kan man gjøre mye galt.

Jeg følte ofte at i min familie var det ikke rom for å prate om følelser. Jeg følte at mitt aktive følelsesliv og mine stadige følelsesutbrudd var uakseptabelt og jeg var et problem som skulle løses. Det var liksom

ikke rom for å være meg, følte jeg, jeg skulle være som «alle de andre». Sannheten er at jeg er et følelsesmenneske og har problemer med å bli styrt av andre mennesker, samtidig som jeg også er lett påvirkelig. Jeg er utrolig opptatt av å uttrykke meg følelsesmessig, og jeg elsker dybden i meg selv og i andre mennesker. Lenge trodde jeg at min familie ekskluderte meg. Jeg trodde de gjorde det med vilje for å være slemme mot meg. Nå



Bodil Anita.

sitter jeg igjen med en forståelse etter samtaler med min familie av at det stort sett dreier seg om at vi er forskjellige. Jeg er en følsom person som har søsken som er annerledes enn meg. De er ikke så opptatt av å uttrykke følelser som meg, og dermed har det i mange år vært duket for unødvendige misforståelser og forvirring.

Min fantasiverden

Etter hvert som årene gikk, ble jeg mer og mer engstelig og aggressiv mot andre, men jeg rettet engsteligheten og aggresjonen som oftest mot meg selv. Etter hvert bestemte jeg meg for å stenge verden ute, leve mitt liv i



Min families side av saken

Som voksen, etter at jeg har sørget ferdig over fars plutselige bortgang, lært meg å håndtere de intense følelsene på en grei måte, lært meg å dyrke følelsene mindre, vært i gruppe hos Angstringen Fredrikstad, gått til psykolog, og forsøkt å se familielivet fra mine søsken og min mors side også og ikke bare min egen, har jeg forstått at livet gav også min familie utfordringer. Det er jo

min fantasiverden der jeg hadde hovedrollen, var populær, var elsket, der jeg levde i et spennende liv, mystisk liv, dramatisk liv eller hva det nå var jeg forsvant hodestups inn i. Livet utenfor meg selv ble for vanskelig for meg å håndtere følelsesmessig, følelsene mine ble så intense at jeg måtte leve dem ut i fantasien, jeg følte at ingen kunne hjelpe meg med følelsene mine, jeg følte jeg ikke ble sett og ikke ble hørt. For det meste dreide fantaseringen seg om å forvinne inn dit for å unngå det vanskelige, uutholdelige, meningsløse og kjedelige livet i den virkelige verden. Følelsene mine ble etter hvert også spist bort av mat, hvilket fikk meg til gå opp i vekt og bli overvektig, som jeg så klart også ble ertet for. Dette var en ond sirkel som varte i mange år.

tross alt ikke en enkel og rettferdig verden vi lever i. Dessuten føler jeg at de innerst inne ofte ville hjelpe meg. Det er godt å vite for meg at ting som var vondt for meg ikke ble gjort for å ødelegge meg.

Angstringen

På slutten av 90 tallet satt jeg en dag og hørte på radio og sørget over mitt intense, dystre indre liv, min angst, mine følelser og



min virkelighetsflukt da jeg hørte hun som nå er lederen for Angstringen Fredrikstad, Lene Jackson, og en annen person snakke om Angstringen på radioen. Det var så godt å høre at det var flere som hadde det som meg, det var godt å høre noen prate om angst og å vite at det faktisk fantes en måte å håndtere denne vonde angsten på og at andre hadde klart nettopp dette. Jeg ringte telefonnummeret de oppgav og avtalte et møte. Litt senere ble jeg med i en gruppe og min personlige utvikling fortsatte i Angstringen. Jeg byttet gruppe noen ganger, men i den siste gruppen gikk jeg i ca et år. Etter dette ble jeg medlem og sekretær i ko-gruppa. Jeg hadde en pause fra ko-gruppa et par års tid og nå er jeg igjen tilbake som sekretær i Angstringen Fredrikstad.

Å jobbe i en selvhjelpsgruppe har hjulpet meg veldig. Særlig har det hjulpet å kjenne meg igjen i en av dem som har hatt en liknende oppvekst som meg.

For å være helt ærlig vet jeg ikke hvor jeg hadde vært i dag uten Angstringen, mine venner, min familie og min psykolog. Det er godt å jobbe med seg selv sammen med andre uten å føle at en må gi sitt liv i de andres hender.

Mitt livsproblem

Jeg trodde en stund at mitt livsproblem var Angst, men jeg opplever det slik at angst var en del av symptomet på mitt livsproblem. For meg opplever jeg mitt livsproblem som sensitivitet. Jeg var veldig på andre menneskers synlige reaksjoner på meg. Og var blitt så vant til å være meg selv basert på hva jeg opplevde andre ville ha av meg. Slik er jeg fortsatt.

Jeg føler fortsatt et sosialt ubehag, men nå om dagen føler jeg på følelsene som skapes i meg når jeg reagerer på andre mennesker, pluss at den lammende angsten er borte. Jeg vet nå hva som skjer i meg og hvorfor, som regel, i sosiale settinger. Det gjør det enklere å jobbe med å våge å gi meg selv rom i en gruppe av mennesker, våge å bli avvist, våge å ikke bli likt og våge å slippe andre inn på meg uten å la dem skape min personlighet.

Fortsatt er jeg tilbaketrukket blant de fleste mennesker, men jeg jobber videre med å åpne meg mer.

Ord til slutt

Jeg er et følelsesmenneske og det er jeg endelig blitt fornøyd med. Jeg driver nå om dagen å lære meg å bruke dette som et verktøy i hverdagen og prøver å dyrke følelsene og mine indre dramatiseringer mindre.

Angstringen har gjort mye for meg. Det var den første gruppen som jeg følte inkluderte meg på tross av min angst og mine følelser og jeg er evig takknemlig for dette. Takket være blant andre familien, venner, Angstringen og psykolog, kan jeg i dag være blant mennesker uten å «forgå» av angst og følelser. Hjertelig takk til dere alle sammen.

Galskapen hersker

Galskapen hersker

i dypet av et monster.

Sinte, engstelige, utemmelige

tristhetsbølger i hennes indre

fyller galskapen til randen av

utbrudd

og monsteret til randen av galskap.

I den uendelige sirkelen av hennes

tomhet

og følsomme, meningsløse sjelsliv,

vimser hun omkring, men innser

omsider,

ved et øyeblikk av velsignet

selvinnsikt:

jeg er et menneske.

av Bodil Anita Iversby, 2009.

Jeg ble kjent med meg selv

Gunnar, deltaker og igangsetter i Angstringen Oslo

Min bakgrunn

For å forstå helheten i min historie og mitt motiv for engasjement, må jeg si noe om hvordan og hvorfor jeg ble deltaker i Angstringen.

For vel 12 år siden opplevde jeg et samlivsbrudd og tilhørende avvisning fra barn og barnebarn. Det var tøft. Jeg raste ned i en dyp avgrunn og utviklet det mange definerer som angst. For meg var og er ordet av mindre betydning. Det jeg opplevde var konstant engstelse for post og telefon, betydelig og vedvarende «konsentrasjonslekkasje» og mye annet som hemmet et naturlig liv for meg.

Helt tilfeldig snappet jeg opp et lite hefte hos tannlegen min. Der leste jeg om Angstringen. Jeg kjente meg igjen på mye av det som sto der og etter noen måneder ble jeg deltaker i en selvhjelpsgruppe. Forut for det hadde noen overbevist meg om at andre kunne «slå meg ned», men det var mitt ansvar å reise meg opp.

I den forbindelse har jeg lyst til å gjengi en

historie som, i sterk grad, påvirket min utvikling:

Ørnen

En mann fant en dag et ørneegg og la det i reiret til hona han hadde bak huset. Etter en stund kom det en liten ørnunge ut av egget, og den vokste opp sammen med kyllingen til hona.



Hele livet igjennom gjorde den som de andre hønsene; den skrapte med klørne i jorda på jakt etter korn og insekter, den klukket og kaklet, og noen ganger slo den med vingene og fløy et par meter, før den satte seg pent ned igjen.

Årene gikk og snart var ørnen gammel. En dag så den et fantastisk syn; En stor, flott fugl med et enormt vingespenn svevet over den skyfrie

himmelen. Den gled sidelengs på vingene, nesten uten å bevege seg, og sola badet den majestetiske fuglen i et gyllent lys.

Den gamle ørnen tittet beundrende opp mot ørnen.

- Hvem er det? Ville den vite.

- Det er ørnen, selveste fuglekongen, svarte en av hønene.

Han tilhører himmelen. Vi tilhører jorda. Vi er høns. Den gamle ørnen skuttet seg og gravde litt i jorda igjen. Jeg er høne, tenkte den. Ingen ørn. Og som høne levde den - og som høne døde den.

Jeg bestemte meg for ikke å gjøre som den gamle ørnen som vokste opp blant høns. Jeg

måtte ut og være meg selv. Jeg forsto at jeg hadde ressursene i meg. Nå måtte jeg få hjelp til å finne dem. Hjelpen fikk jeg av Angstringen. Som deltaker der lærte jeg fort noe mer.

Deltaker i en selvhjelpsgruppe

Året som deltaker ga meg mye. Det mest spennende og interessante var det å stifte bekjentskap med meg selv. Jeg fant sider som jeg likte og jeg fant mye som jeg ikke likte. Jeg ble mer bevisst på hvem jeg egentlig var.

Etter hvert endret jeg innstilling også til de som hadde «slått meg ned». Jeg forsto dem bedre.

Min selvutvikling innebar at jeg ble tydeligere. Jeg turte etter hvert å si fra om ting og gradvis taklet jeg det å tåle å få motbør og kritikk. Å tørre og å tåle ble en viktig læresetning for meg. Jeg endret meg langsomt. Jeg forsto at jeg i sterk grad og ubevisst hadde innrettet mitt liv i forhold til de forventninger jeg antok at mine omgivelser forlangte av meg. Jeg hadde vært en tåkedott. Jeg var til – for andre. Angstringen ble min treningsarena. Gradvis testet jeg ut mine kunnskaper i dagliglivet. Det var vanskelig. Det ble mye hjertebank av det. Men det var bra for meg. Det var ikke så bra for noen av de som kjente meg fra før.

«Nei», var ordet jeg ble «syk» av ikke å si. Jeg var et «ja-menneske. Da jeg ved en spesiell anledning sa nei til noe som ikke passet meg der og da, ble reaksjonen: «så slem du har blitt, hvor har du lært det?» Jeg visste at det var kombinasjonen av en god psykiater og Angstringen som hadde «lært» meg det – og jeg var stolt av det.

Igangsetter for nye selvhjelpsgrupper

Jeg følte meg beæret, men redd da jeg ble spurt om å prøve meg som igangsetter for nye selvhjelpsgrupper. Beæret! Jeg opplevde det som en tillitserklæring. Redd! Hvordan skulle jeg mestre dette?

Jeg startet som «rekrutt», sammen med en

«veteran», før jeg, sammen med en annen «rekrutt» skulle prøve meg på egenhånd. Det var for vel seks år siden. Jeg har siden da igangsatt, tror jeg, en 15-20 grupper.

Det arbeidet gir meg mange gode opplevelser i forhold til det å utvikle meg selv. Jeg blir enda bedre kjent med meg selv og jeg får et rikere og mer innholdsrikt liv.

Utfordringene som igangsetter er, først og fremst, uforutsigbare. Ingen gruppe er lik en annen. Vi er jo alle unike. Alle har sin historie og lidelse å bære på. Men hver deltaker og hver historie bidrar til at jeg blir bedre kjent med livet – og meg selv. Jeg lærer meg bedre det å tørre og tåle. Innenfor disse ordene kan jeg trekke frem mange eksempler og jeg nevner tre:

Hva har jeg lært og hva lærer jeg?

Jeg-formen

Jeg er mer bevisst på å bruke ordet JEG i mine mange beskrivelser av egne opplevelser, tanker og meninger. Jeg prøver å ta avstand fra bruk av de belærende «du» og «man»-ordene, som svært mange benytter seg av i sin daglige tale – ofte ubevisst. For meg er det blitt uansvarlig å fraskrive meg egne faktiske handlinger og synspunkter ved å benytte meg av «du» eller «man»-formen.

Kritikk

Det er noe jeg opplever også fra deltakere i gruppene. Det er veldig utfordrende. For er det noe jeg ikke ønsker er det å såre eller nedverdige andre mennesker. Når det allikevel oppleves slik av noen blir jeg alltid lei meg. Men - før tok jeg det alltid innover meg uansett. Jo, jeg forsvarte meg, men da ble det fort en «krig» ut av det. For innerst inne regnet jeg med at feilen bare lå hos meg. Men deltakelse i Angstringen – særlig som igangsetter - har medført at jeg har opprettet min egen lille ekstra «tenkeboks». Dit leder jeg de kritiske bemerkningene og spørsmålene. Der bearbeider jeg dem. Der stiller jeg spørsmålet: «Var kritikken mot meg berettiget eller ikke?» Finner jeg ut at den

var det, har jeg ikke problemer med å beklage mitt innspill. For – gudsjelov - jeg er fortsatt et menneske som gjør menneskelige feil. Men ofte finner jeg ut at jeg ikke skal godta kritikken. Og da gjør jeg det heller ikke. I slike tilfeller ligger problemet gjerne hos den (de) andre. Denne tenkeboksen trenger gjerne litt tid på bearbeidelsen – fra noen sekunder til flere uker, ja måneder og år. Det har kanskje fratatt meg noe spontanitet, men jeg har fått et bedre liv. Det å reflektere over kritikken er bra – for meg.

Respekt for andres opplevelser

Jeg har lært meg bedre å forstå og vise respekt for at andre kan reagere på opplevelser, ord og uttrykk som jeg aldri ville reflektert over. Her vil jeg trekke frem et eksempel fra en opplevelse utenfor Angstringen. Den har allikevel hatt betydning for mitt arbeid som igangsetter.

På et seminar om utbrenthet (er ikke det også en form for angst?), som jeg deltok på for et par år siden, skulle hver av oss først presentere sin «lidelseshistorie». Min historie inkluderte en opplysning om at jeg, etter samlivsbruddet, prøvde å ta fornyet kontakt med mitt gamle nettverk. Det jeg hadde fra barndommen av. Kort fortalte jeg at det var mislykket.

Etter at alle hadde sagt sitt, inviterte seminarlederen som var psykiater, til spørsmål. En av deltagerne sa da til meg: «Du sa at du hadde mislykkes med å bruke ditt gamle nettverk. Hvorfor?»

Jeg var i ferd med å svare da jeg ble stoppet av psykiateren. Han grep ordet og forklarte oss alle hvor «farlig» ordet hvorfor kunne være for noen. Mange ville da, forklarte han, få et behov for å forsvare seg ved å måtte angi en grunn for noe. Det var et stopp-ord som kunne hindre en videre positiv dialog. Vi brukte et par timer på en diskusjon bare om dette. Spesielt ble det viktig for meg å få konstatert at ingen av oss to som utløste

situasjonen, tenkte noe over det før psykiateren avbrøt oss i vår konversasjon.

Jeg tar alltid denne erfaringen med meg i gruppearbeidet. Jeg vet at jeg tidvis «synder» mot lærdommen, men jeg prøver å være bevisst på det. Jeg vet at det er viktig for meg som igangsetter og selvhjelper.

Jeg har lært og lærer mye i Angstringen. Jeg har fått det bedre med meg selv. Jeg har vært heldig. I tillegg til den personlige utviklingen i gruppearbeidet har jeg fått meg en ny kjæreste. Hun beriker mitt liv ved å akseptere og respektere meg fullt ut. Egentlig er hun den første som blir kjent med den jeg egentlig er. Jeg har også bygget opp et nytt sosialt nettverk, delvis gjennom henne. Det har tatt tid, men jeg har unngått sykefravær, lange behandlinger og medisinbruk. Aktivt arbeid har vært positivt for meg.

Sorgen ved tapet av familien vil alltid være der. Min erfaring er at «levende døde» er vanskeligere å forholde seg til enn de faktisk døde. Men jeg jobber med det. Jeg har ikke gitt opp alt håp.

Jeg vil avslutte med to læresetninger som jeg ofte må hente kraft og overbevisning fra:

1. Hvis jeg ikke bruker mitt liv på det jeg vil, vil andre bruke mitt liv til det de vil.
2. Ingen skal få meg til å føle meg liten uten at jeg selv har gitt tillatelse til det.

Oss og dem

Lene, Angstringen Fredrikstad

Jeg gikk i gruppe i 4-5 år, nå er jeg igangsetter og frivillig. Jeg skal skrive litt om tanker jeg har rundt begrepet oss og dem. Oss og dem. De andre og oss. Vi som vet og de andre som ikke skjønner noen ting.

Det er mange oss og dem. Da jeg røyka var det de moralistiske eks-røykerne og oss som fortsatt røyka. Oss mot sunnhetsmafiaen. Da jeg slutta å røyke skiftet jeg side – det føltes underlig selv om det var selvvalgt. Kanskje ikke-røykerne ikke var så ille allikevel? Det satte i hvert fall i gang tanken i meg – denne

Fra venstre: Manuela Wanneck, Lene L. Jackson og Ivar Jensen. Foto: Elisabeth Jørgensen.



tanken om oss og dem. Og om hvordan det oppleves å skifte side.

Jeg synes det er trygt å tilhøre en gruppe – jeg er ikke alene om å synes det. Vi som hører sammen, som tenker likt, som har noe av det samme utgangspunktet. Det er skummelt å skifte side.

Da jeg jobbet som sykepleier var det oss som var friske, som hjalp, som var trygge på oss selv, som visste hva som var bra for andre. Også de andre, dem: De syke, de som trengte oss, de som ikke var trygge, de som ikke visste sitt eget beste.

Det var selvsagt ikke så enkelt, men noen ganger, når jeg tenker etter var det så svart/hvitt, jeg var trygg i rollen som den gode hjelperen, men hadde i virkeligheten liten respekt for de jeg hjalp. Jeg ga dem noe og de trengte meg. Jeg sto over dem i status og kunnskap, de sto under meg. Det høres brutalt ut, men jeg har lært å være brutalt ærlig i Angstringen.

Oss og dem.

Mens jeg tilhørte hjelperne var jeg plaget med sterke smerter i den ene skulderen og vondter i andre ledd og muskler. Jeg bar på traumer fra barndom og ungdom som jeg trodde jeg var ferdig med.

Jeg var usikker og redd på fritiden, når jeg måtte være meg selv. Jeg var livredd for å måtte skifte side, for å måtte bli en av de andre, en av de syke, en av de som ikke vet sitt eget beste.

Jeg hatet å være syk, jeg var ikke syk, jeg ville ikke være syk, så jeg dro på jobb på tross av smerter her og der, på tross av at jeg sov dårlig på natta, på tross av to spontanaborter som egentlig satte meg veldig ut. Jeg ser det nå, men jeg forsto det ikke da: Jeg tok meg sammen isteden for å ta meg selv på alvor. Jeg nektet meg selv å føle det jeg egentlig følte. Jeg bet tenna sammen og sto på. Det endte med angst og depresjon. Og jeg klarte

ikke å ta vare på meg selv, jeg trengte hjelp. Jeg ble innlagt av den legen som jeg pleide å sitte i møte med hver uke. Jeg ble innlagt på den avdelingen der jeg kunne oppleve at mine egne pasienter kunne bli innlagt.

Jeg skiftet side.

Jeg skammet meg over å måtte tilhøre de som mottar istedenfor de som gir. Jeg var blitt en av de andre.

Jeg misunte de som jobbet, de som tilhørte min gamle oss. Jeg følte meg ikke hjemme i min nye oss, jeg ville ikke være en som mottar, men jeg visste jo samtidig at jeg ikke klarte å ta vare på meg selv uten hjelp.

Det var vondt. Vondt å ikke lenger tilhøre den delen av befolkningen jeg følte meg hjemme i, vondt å tilhøre de syke, de som ikke klarer, de som trenger.

Tanken om dem og oss har forandret seg mye etter at jeg begynte å tenke helt nytt i Angstringen.

Det føles nemlig som om vi i Angstringen hverken er oss eller dem – vi er begge deler. Sammen. Vi er mennesker som prøver å hjelpe oss selv. Men jeg møter hele tiden folk som tenker på oss som dem – dere som har angst, dere som sliter, dere som det er synd på: «Stakkar, hvordan klarer dere å ta vare på hverandre i en sånn gruppe når alle er syke!»

Og jeg merker det godt når jeg sitter som igangsetter i en gruppe at det er lett for meg å gå inn i hjelperrollen, å stille meg litt på utsiden av gruppa, og være den som kan, den som vet, den som har erfaringen og derfor kan hjelpe de andre. Den som kan gi gode råd og trøst. Derfor sloss jeg hele tiden mot lysten til å være hjelper i Angstringen. Det er trygt og behagelig å være en hjelper. Men jeg kan aldri vite hvordan den jeg tror jeg hjelper opplever det.

Et eksempel: Da jeg begynte i Angstringen

var det en som alltid trøstet. Hvis noen begynte å gråte, så reiste hun seg opp, gikk til personen som gråt og holdt rundt personen for å trøste. Jeg vet ikke hva hun tenkte og jeg vet ikke hvordan de som ble trøstet opplevde det, men jeg vet hvordan jeg reagerte på det:

Jeg likte det ikke. Jeg ble redd for å gråte så hun så det – for hvis jeg gråt, ville jeg ikke ha oppmerksomhet fra hele gruppa, jeg ville gjemme meg. Jeg hadde angst for å bli tatt på, bli holdt. For meg ville det ikke være en trøst, men et overgrep å bli tatt på og holdt rundt - uten at jeg hadde bedt om det.

Jeg kan ha lyst til å være en hjelper i Angstringen – det føles mye mer behagelig å være en hjelper enn en aktiv og ærlig deltager.

Men jeg vet at hjelperen i meg ikke kan hjelpe en annen til å hjelpe seg selv. Det er når jeg våger å hjelpe meg selv, når jeg våger å vise fram den ærlige, nakne sårbarheten min at de i gruppa jeg er igangsetter for også kanskje kan våge å være ærlige og hjelpe seg selv.

Vi er ikke oss og dem i Angstringen. Vi er mennesker som hver og en prøver å hjelpe seg selv ved å være ærlige sammen.



Har du fått Angstringens nye retningslinjer?

Du kan bestille dem i papirutgave. Send en epost til post@angstringen.no eller ring oss på 22 22 35 30.

Du kan også laste dem ned som pdf-fil på våre sider:
<http://www.angstringen.no/ressurser/brosjyrer-og-materiell>

Angstringen
NORGE



Nygaardsgaten 3, 1606 Fredrikstad, Telefon 22 22 35 30
e-mail: post@angstringen.no
www.angstringen.no