



Intervju med Elisabeth fra Angstringen Oslo i Familien Nr. 19, 1. september 2008

Jeg våget å være meg selv

For Elisabeth S. Jørgensen ble livet mye bedre da hun sluttet å være redd sine egne tvangstanker.

Elisabeth velger å kalle det tvangstanker i stedet for bekymring. De vonde tankene begynte ofte med "tenk om...". "Tenk om jeg er ute og kjører bil og mister kontrollen."

I 1991 tok hun kontakt med Angstringen og ble med i en selvhjelpsgruppe. Det ble et vendepunkt for henne.

– Først måtte jeg være ærlig mot meg selv og erkjenne at jeg hadde et problem. Jeg ville gjøre noe med det, men samtidig ville jeg ikke være syk.

Angstringen ga henne muligheten til å være en aktiv deltaker i sitt eget liv. Hun møtte andre med de samme problemene.

– Her forsto jeg at denne jobben måtte jeg gjøre selv og ikke forvente at andre skulle gjøre det for meg. Det handler om å våge å risikere noe.

Elisabeth sier hun blant annet ble flinkere til å si nei og sette grenser. Dessuten innså hun at hun ikke ble gal om hun mistet kontrollen. Dermed våget hun å slippe taket litt. Hun våget også å være seg selv og fortelle andre hvordan hun hadde det og ville ha det.

– Jeg har mange av de samme tankene ennå, men jeg er ikke redd dem.

Elisabeth er fortsatt aktiv i Angstringen, nå som ressursperson for andre.

Angstringen er et nettverk av selvhjelpsgrupper for mennesker med angstproblemer. Telefonnummeret er 22 71 26 09.