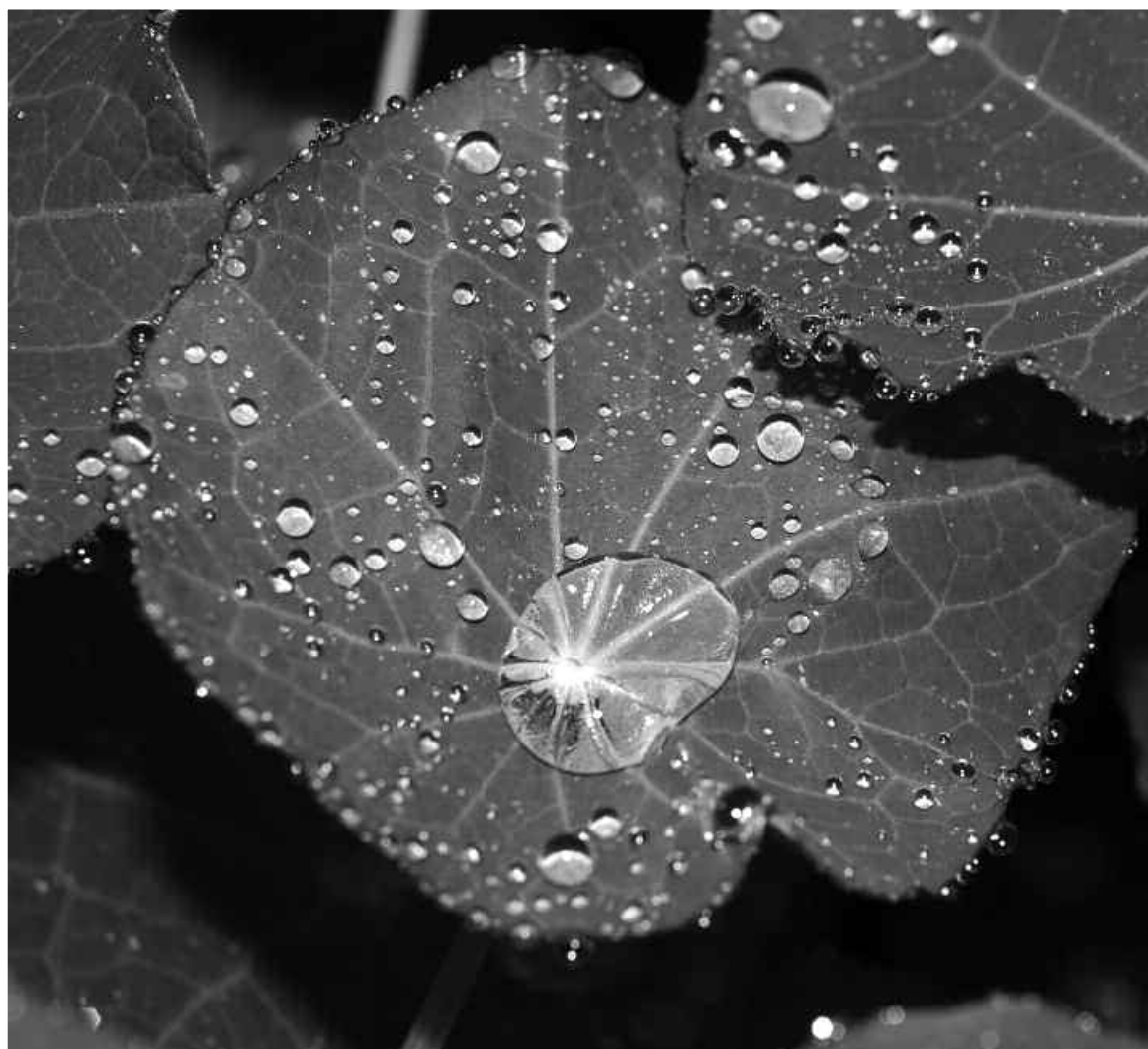


NERVEN

NR. 1 JUNI 2008



Angstringen Norge
Deltakeravis



Hilsen fra ny daglig leder og noen tanker om sju T-er!

Da er jeg tilbake i Angstringen Norges arbeid i en ny rolle, og det gleder meg at vi kan distribuere en ny utgave av deltakerbladet NerVen. Jeg gleder meg også til å bidra i Angstringens arbeid på nytt. Et arbeid som dreier seg om bruke de kreftene som ligger «i og bak» angsten – kort sagt om angst som drivkraft: Et ganske vanskelig utsagn – det kan virke «frekt og provoserende» som Morten skriver i sitt innlegg. Og at det provoserer er forståelig. Det kan oppfattes slik at en ikke respekterer all den smerten som de aller fleste opplever når angsten blir mer og mer hemmende, og livet blir en kamp om å beholde kontrollen. Men det dreier seg ikke om det – tvert imot. Min påstand er at respekten for den opplevde (psykiske) smerten er helt grunnleggende for å få gjort noe med problemene sine.

Skam, selvforakt og skyldfølelser er ikke noe gode samarbeidspartnere for å få gjort noe med det vanskelige - Mange trækker ganske hardt ned på seg selv når en allerede har ganske vondt. Men hjelper det?

Jeg har prøvd å oppsummere i en tankelek om hva som må være på plass hvis en vil mobilisere de kreftene som ligger i angsten

og «formelen» er: $4 \times T + 3 \times T =$ angst som drivkraft.

Hva ligger i dette? Som nevnt respekt, T for tillit, T for tilstedeværelse i nuet, og T for tydelighet. Dette er virksomme elementer i «selvhjelpsgryten». Og så må det hele koke en god stund: $T \times 3$: Ting tar tid! Ting er ikke snudd i en håndvending – det gjelder tross alt å etablere tillit til seg selv og andre på nytt.

Disse stikkordene her trenger selvfølgelig dialog for at innholdet skal tre frem. I innleggene fra Morten, Nils Erik, Helen, Lene og Marcus finnes det mange av disse «T-ene».

Utover det vil vi gratulere Link Lyngen med å ha blitt en stiftelse! Ellen, fra Angstringen Oslo avgir en liten statusrapport om prosjektet «Erfaringsformidling til leger». Så får du et lite glimt fra Østfoldsamlingen som i midten av april har vært i Askim.

Tusen takk til alle bidrag og tusen takk til Wera fra Angstringen Oslo og Nils Erik som har lest korrektur!

Manuela Wanneck



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: angstringen@angstringen.no

Redaksjonskomité: Manuela Wanneck
Wera Holst
Nils Erik Hansen

Bilder: Tittel: Øystein Hvalsengen

Trykk: Cal Trykk AS

Deadline neste nr: 1. oktober

Innhold

Vær tydelig!	4
Full facing	5
Nytt åpent møte om angst og selvhjelp i Fredrikstad	7
Prosjekt «Brukerkunnskap om angst»	7
Hva er det som hjelper i selvhjelp?	10
Et signal om å stoppe og lytte til meg selv	12
Pilotprosjekt «Link Lyngen» blir stiftelse – Vi gratulerer!	14
Angstringen Hadeland inviterte til dagseminar om angst og selvhjelp	15
Det hjelper å engasjere seg i det vanskelige! – Erfaringer fra å gå i gruppe og organisatorisk arbeid	16
Er angst en sykdom?	18

Skriv i vei!



Vi ønsker oss nye bidrag til NerVen nr. 2. Er du/dere usikker om hva dere vil skrive, ta kontakt! Da kan vi tenke høyt sammen!

Hvis dere sender inn innlegg, dikt og lignende som dere selv ikke har skrevet, husk å oppgi kilde/forfatter! Av og til må vi forbeholde oss retten til å forkorte innsendte tekster.

Det er best å sende oss innleggene per e-post eller på CD, men vi ta selvfølgelig også håndskrevne manus. Bilder er alltid mangelvare! Er du glad i å ta bilder og har noe som kunne passe i NerVen, vil vi veldig gjerne ha det!

Hilsen fra redaksjonskomiteen!

Vær tydelig!

Morten, Angstringen Oslo/Norge

Jeg har som flere båret med meg følelsene gjennom livet fra jeg var barn til jeg ble voksen. Mitt problem er at jeg lukker dem inni meg, fordi jeg er redd for følelsene mine, redd for hva andre vil tro om meg hvis jeg sier hva jeg føler, redd for å være dårligere enn andre. Redd for å bli sint eller hoppende glad. Noen ganger er jeg så redd for hva andre tror at det grenser til det paranoide.

Så hvorfor skriver jeg om dette slik at alle kan lese det? Jo, fordi jeg vet at hvis jeg tør å være litt åpen, så tør kanskje andre det også. Jo flere som tør, jo vanligere blir det å snakke om angst og følelser. Eller er det kanskje bare følelser? Hvis det blir vanlig å snakke om vonde og gode følelser, er det fortsatt angst vi snakker om da, eller er det rett og slett følelser?

Jeg synes det er bra å tørre å si hva jeg mener og hva jeg føler. Jeg vet at det hjelper mot angst fordi jeg var reddere før. Før var jeg så redd at jeg ikke turte å føle eller mene noe som helst. Jeg sa ja når folk forventet et ja, og jeg sa nei når folk forventet et nei. Jeg var alltid enig. Jeg var utydelig. Bli litt tydelig du også, er mitt råd.

Det er minst to måter å betrakte angsten på. Jeg kan få en angstdiagnose eller jeg kan alminneliggjøre egen angst. Det siste synes jeg er essensen i selvhjelp, å ta tak i egen situasjon. Angstringen er selvhjelp. «Angsten er som en ressurs», sa de. «Herregud, de kan aldri ha hatt angst, noe så frekt og provoserende», tenkte jeg, men jeg turte ikke si det. Men etter å ha blitt bevisst på egen og andres angst, og samtidig ha fått angsten som en bekjent i livet mitt, så ble det bevegelse. Noe av frykten forsvant. For det er frykten som er verst, synes jeg. Og det var her livet tok en vending for meg. Jeg måtte bli så skremt at jeg trodde jeg skulle dø av det før jeg søkte hjelp.

I dag, noen år senere, har jeg fortsatt angst, og den kommer til å være en del av livet mitt så lenge jeg lever, tenker jeg. Men det gjør da ikke meg til noe dårligere menneske enn andre, tvert i mot er livet mitt rikere enn for folk flest, tenker jeg. Jeg kan føle, og det gir meg styrke. Angsten har lært meg dette.

Jeg er fortsatt med som frivillig i Angstringen Oslo og sitter i styret i Angstringen Norge. Nytter det for meg, så nyter det for andre også, tenker jeg. Tro ikke at livet mitt er en dans på roser, selv om jeg skriver det jeg gjør. Jeg har da følelser.



HUSK!

Nytt landsdekkende arbeidsseminar for landets Angstringer 30.10 – 2.12.08

Det kommer snart mer info!

Full facing?

Marcus, tidligere deltaker i Angstringen
Askim

Hva om angstens pekefinger, eller dens autopilot, viser til et område som er minelagt, og vondt som et langt år, men også peker mot noe sentralt. «Gidder ikke å tenke på det en gang, det er jo nettopp det jeg ikke vil.» Angsten er som dårlig reklame.

Det er så rart, kanskje som dårlig såpe

på TV, som har gått så lenge om igjen at jeg er vant til å tenke at den bare er der og at det er helt naturlig og greit å ha det slik. Det er nok bare slik at det og det klarer jeg aldri, jeg kan rett og slett ikke. Og da er det vel greit?! Det finnes begrensninger, Tross alt. Ja, kanskje det, men hva om angsten, jeg tenker her på sosial angst, er en mester i å tilsløre ekle hensikter?

Den har mange lomme-triks, og den mest virksomme er å la deg stirre på slangen mens kaninen blir borte. Et annet bilde er at angsten virker som et virus på datamaskinen din. Meget sentrale områder har blitt angrepet og er betente nå. Det er et paradoks når angsten starter med å plage deg med et slags narrespill, eller et fatamorgana med kun ett mål: Å kunne sementere ting slik de er for å kunne kontrollere deg og ditt liv, og for all del å forhindre deg i å snakke høyt for eksempel. Så i dette spenningsfeltet utsettes du for sterke krefter. Angsten får deg til å

kjøpe det samme feilaktige tankespinnnet igjen og igjen. «Du klarer det ikke», er et budskap, «du kommer til å mislykkes», eller «bare prøv, men da mister du kontrollen, og det tåler du i hvert fall ikke».

Og jeg som har gått og kjøpt budskapet lenge. Det har etterlatt sine spor og påvirket hvordan jeg er og hvilke rammer jeg har akseptert som grenser. Og fått meg til å trække i sko som er for små.

Så hvordan bryer jeg sirkelen, hvordan tar jeg tilbake styringen og tolkningsmyndigheten over mitt liv? Jeg har hatt angst i 20 år eller lengre og merker at den også sitter i kroppen. Ubehaget ved å være i sosiale settinger har etset seg inn i kroppen. Folk spør meg ofte om jeg fryser. Angsten påvirker altså også den ytre holdningen til livet. Jeg har trent taekwondo i 8 år, og en gevinst er å jobbe med det å holde kroppen oppreist. Du må se på motstanderen, eller du må gå oppreist slik at folk skal kunne tro på det du gjør.

Så lenge angsten styrer, vil den komme med en masse lure innspill for å holde deg nede og i ufrihet. Og iblant kunne jeg ha kastet opp ved tanken på hvor mye livstid det har kostet meg. Men angst er ingen livstidsdom.

Er jeg rede til å ta et virkelig oppgjør? Det kan virke umulig, man trenger hjelp. Å akseptere angsten er ikke det samme som å legge seg ned og gi opp. En fare ved å



skrive om dette er at man kan tenke dualisme, og det er ikke lurt. For jeg og angsten er jo ikke atskilte ting. Vi hører sammen, den er en del av meg selv uansett om jeg vil det eller ikke.

Men jeg skjønner at det som oftest er mest lettvint å fortrenge den, eller bare å glemme tanken litt. Man ønsker seg et hvileskjær. Men angsten eier ikke folkeskikk, den sparker deg i ballene, ikke er den medlem i kirka, den viser ingen nåde, og ikke er den fagorganisert heller.

Jeg går ofte i situasjoner og tenker masse på hva jeg skulle ha sagt. Jo mer jeg gjør det, jo mer av «harddisken» er opptatt og jo mindre ser jeg hva som faktisk skjer. Altså hvordan jeg puster, hvordan kroppen min har det og så videre. Og hvordan folk rundt meg har det!!

Angsten produserer et helt scenario om at ting blir slik og slik og slik. Men har jeg noe som helst dekning for å tenke på den måten? Har ikke jeg mulighet til å påvirke det som skjer? Nå er nå. Jeg kan ikke vite noen ting om denne situasjonen i forveien

«Neiiiiiiiiiiiiiii», skriker angsten, «det har du ikke! Jeg kjenner deg, gutt, du trenger en liten oppstrammer her, du kommer til å svette, du rødmer, du dummer deg ut. Need to say more?»

Å få dette bak seg som støtte høres helt gærent ut. Muligens er det et greit utgangspunkt å være drittlei. Det er noe med å komme på bunnen av følelsen, når det er så vondt og fastkjørt at alt som ikke er sant - alle unødvendige bortforklaringer og om og men - skjæres bort, og jeg tar innover meg hvordan det virkelig kjennes når jeg har gitt opp alt håp om at gamle triks hjelper.

Da har man kommet forbi unnvikelsen som er det første store hinderet for sosialfobikeren. Da er det heller ikke lenger noe skille mellom meg og opplevelsen. Denne ekle følelsen gjør at man hopper over

mange trinn som ellers er der. Fornedrende, forberedende tankevirksomhet, nøling til tusen, ønsket om ikke å være ansvarlig for det som skjer, osv osv. Er man ærlig nok i sin holdning der og da, forbanna nok, lei nok, så kommer denne energien plutselig, og pang, da gjør du det. Snakker høyt og tydelig i bussen, for eksempel.

Det er noe med full facing, som er et taekwondobegrep i utgangspunktet, og betyr at man retter hele kroppen mot en motstander isteden for å snu seg bort. Kroppslig nøling eller overdreven forsiktighet angripes da. Noe sånt, ja. Full facing er å sette i gang det som må til, uten tvil, uten sikkerhetsnett, og uten eierskifteforsikring. Hvis det går slik, - og det er ikke lett, da har jeg sluttet å kjempe mot angsten og isteden begynt å akseptere den som drivstoff og som en pekepinn på noe som er viktig og uløst i livet mitt.

Tanken er helt sprø, men kanskje man etter hvert opplever at å gjøre det som egentlig er mest skummelt, kan gi masse energi. Og å gjøre det med en gang. Rettvendt, nå!!! Iblant betyr det kanskje å hoppe på den første tanken jeg får og å stole på den uten kritiske stemmer. Iblant kan det å løfte hodet og puste være en inngangsport. Og etter hvert trengs det kanskje guts, viljen til å ta sjanser. Da tenker jeg ikke bare på å ta t-bane eller buss.

Man bør kanskje revurdere hvor viktig man er i en situasjon. For angsten er jo også veldig flink til å sende feil signaler, tolkninger eller nevrotiske trekk som får deg til å tro at hele bussen følger med om du skulle snakke høyt og tydelig, og at de til og med bryr seg om det. Prøv. Rop etter kelneren på 5 meters avstand i et fullt lokale. Eller i en buss når en venn sitter bak. Og sist, men ikke minst, så mister angsten sin kraft når ingenting virker og du innrømmer det og kanskje ber om hjelp. «Du..., jeg er litt redd akkurat nå. Kan du ...?»

Nytt åpent møte om angst og selvhjelp i Fredrikstad

Angstringen Fredrikstad arrangerer i jevne mellomrom åpne møter om angst og selvhjelp. Lene og Nils Erik som også har skrevet innlegg her i NerVen, informerte om Angstringen Fredrikstad og erfaringer fra egen selvhjelpsprosess. De ga informasjon om hvordan selvhjelp i en angstring fungerer, men ikke minst hvordan en kan fortsette selv-



Nils Erik og Lene

hjelpsprosessen i hverdagen. Det kom 18 deltakere på møtet. Etter møtet ble det mulig å melde seg til en selvhjelpsgruppe i Angstringen Fredrikstad. Møtet ble arrangert på Frivillighetssentralen Østre Fredrikstad.

Prosjekt Brukerkunnskap om angst

Erfaringsformidling om angst og selvhjelp til fastleger og helsesekretærer

- Et prosjekt støttet av Rådet for psykisk helse samt Helse og Rehabilitering

Ellen Steen-Hansen,
prosjektleder Angstringen Oslo

Bakgrunn for prosjektet

Angstringen har gjennom mange år sett at legekantorene er en viktig arena i arbeidet med å formidle vår erfaringsbaserte kunnskap om angst. På et tidspunkt følte jeg meg klar for å se om vi kunne gjøre noen konkrete utspill overfor fastlegene og helsesekretærene. Jeg presenterte ideen for koordineringsgruppen. Tilfeldighetene gjorde at jeg traff et optimalt tidspunkt –

fristen for å søke prosjektmidler over Helse og Rehabilitering, utløp om 14 dager. Manuela og jeg satte i gang, og med fin støtte fra Norsk Selvhjelpsforum fikk vi utarbeidet søknaden innenfor tidsfristen. Søknaden ble innvilget i sin helhet.

Beskrivelse av prosjektet

Mennesker med angstproblemer henvender seg ofte til fastlegen når angstsymptomer begynner å bli for plagsomme. Hvordan man blir møtt og hvilken informasjon man får, har mye å si for hva den enkelte gjør videre med sine problemer. Ut i fra ovenstående er legene og helsesekretærene en viktig målgruppe for Angstringens informasjonsarbeid.

Prosjektets målsetninger er å

- Øke fastlegers og helsesekretærers forståelse av angst med utgangspunkt i Angstringens erfaringsbaserte kunnskap
- Øke brukeres kunnskap om selvhjelp som en mulighet til å bearbeide angstproblemer, med leger/helsesekretærer som informatører om Angstringens virksomhet.
- Utvikle hensiktsmessige kanaler/nettverk for å nå ut til fastleger/helsesekretærer.

Aktiviteter i prosjektet

Prosjektet ble startet i 2006 og har prosjektmidler ut år 2008. Prosjektet drives av Angstringen Oslo. Vi har via prosjektet gjennomført informasjonsmøter for 4 veiledningsgrupper innen spesialisering i allmennmedisin. I juni 2008 publiseres en artikkel om angst og selvhjelp i Utposten - Blad for allmenn- og samfunnsmedisin. I samarbeid med Norsk Helsesekretærforbund er det gjennomført 2 heldagskurs for helsesekretærer. Videre er det gjennomført et heldagskurs for helse- og sosialseksjonen i Fagforbundet Oslo. Det er publisert en artikkel om angst og selvhjelp i tidsskriftet Helsesekretæren samt i et temahefte om psykisk helse, som er utgitt av fagforeningen Delta. I prosjektet konsentrerer vi oss primært om Oslo og omegn. Det er mulig å rette en forespørsel også for andre landsdeler.

Respons fra deltagerne

De skriftlige evalueringene fra deltagerne viser at våre kurs/informasjonsmøter bidrar til nye perspektiver hos helsearbeidere. 70 av de totalt 74 deltagerne som har besvart spørreskjema til nå, vil anbefale egne kolleger å delta på informasjonsmøter om angst og selvhjelp. Nesten alle deltagerne sier de ville fortelle om Angstringens virksomhet til mennesker med angst.

Refleksjoner som prosjektleder

Når jeg tenker på hele prosessen, blir jeg litt filosofisk. Noe av det viktigste forarbeidet vi gjorde, var kanskje å sette i gang noe som

ikke ble noe av. Dette tenker jeg er sammenlignbart med en selvhjelpsprosess, det viktige er å våge å ta det steget som ligger rett foran en – og akseptere at det ikke er snakk om å finne et endelig svar. Historien er som følger: vi søkte Legeforeningen om å få godkjent et kurs om Angst og Selvhjelp, som poenggivende for legers spesialisering og etterutdanning i allmennmedisin. Det fikk vi innvilget. Gleden var stor, og vi la ned mye arbeid i å få formidlet informasjon om kurset til alle fastleger i Oslo. En bydels-overlege og en forsker meldte seg – ingen flere. Det var en skikkelig nedtur, og det ble selvfølgelig ikke noe kurs.

Først i ettertid begynte jeg å forstå rekkevidden av at godkjenningen fra Legeforeningen var et kvalitetsstempel i seg selv. Godkjenningen påvirket muligens den endelige innvilgelsen av prosjektmidler fra Helse og Rehabilitering. Så vel godkjenningen av dette kurset, som prosjektmidlene, har i neste omgang vært viktige døråpnere i vårt arbeid med å skape samarbeidspartnere.

Hvilke opplevelser sitter jeg igjen med fra informasjonsmøtene?

Det er enkelte inntrykk som er ekstra sentrale for meg så langt i prosessen

Gi angsten et ansikt

En av kommentarene fra helsesekretærene er at vi er med på å gi angsten et ansikt. Det utsagnet kjenner jeg meg igjen i, og det er representativt for alle informasjonsmøtene vi har gjennomført. Det er dessuten kun enkelte av deltagerne som har visst om Angstringen på forhånd.

Åpenhet hos deltagerne

Jeg har opplevd en stor grad av åpenhet og engasjement for det vi formidler. Deltagerne viser interesse for vårt syn på angst, og at det kan være fruktbart å vende oppmerksomheten fra symptomene over til de tankene og opplevelsene som ligger bak symptomene.

Hva er det som hjelper med selvhjelp?

En av legene stilte oss dette spørsmålet flere ganger. Hva er det som virkelig hjelper – hva er det dere konkret gjør i en selvhjelpsgruppe? Vi synes vi besvarte spørsmålet, men fikk det i retur flere ganger. Spørsmålet fikk meg til å gå i tenkeboks igjen; hva er det som virkelig hjelper og hva er det vi konkret gjør? Det er sikkert like mange svar, som det er deltagere i Angstringen. Jeg tenker at «Å å våge å ta seg selv på alvor», er noe av det viktigste. Jeg sporet Helen til å forske litt ekstra i tema. Helen har skrevet ned sine tanker og refleksjoner i en egen artikkel i dette nummeret av Nerven.

Brukermedvirkning og selvhjelp

Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse definerer i punkt 4.2 brukermedvirkning og selvhjelp. «Det er en overordnet målsetting for arbeids- og velferdsetaten og kommunenes helse- og sosialtjenester å bidra til å styrke sine brukeres evne til å mestre tilværelsen og eget liv. Til grunn for dette perspektivet ligger et syn på mennesket som den fremste ekspertten på eget liv og som selv vet hva som er bra, nyttig og viktig for han eller henne. Selvhjelp er et prioritert område i Opptrappingsplanen, jf. Nasjonal plan for selvhjelp.»

Det er inspirerende å se at selvhjelp er satt høyt på dagsorden i nasjonale planer og at det er etablert et eget prosjekt, knutepunktet Selvhjelp Norge. Definisjonen på selvhjelp i «Nasjonal plan for selvhjelp» er hentet fra Angstringens definisjon «Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne frem 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 fra passiv mottager til aktiv deltager i eget liv.» Angstringens virksomhet støtter opp under de nasjonale planene for selvhjelp, det er et viktig poeng å ta med seg i vårt informasjonsarbeid i og utenfor prosjektet. Dette har vi all grunn til å være stolte av!

Bidragsytere i prosjektet

All den erfaringsbaserte kompetansen som er bygget opp gjennom over 20 år, er selve plattformen i alt arbeidet vi gjør i prosjektet. I arbeidet med å etablere en søknad og prosjektplan, var Manuela Wanneck, samt Solbjørg Talseth og Eli Vogt Godager i Norsk Selvhjelpsforum, svært viktige. Også som foredragsholdere har Manuela, Solbjørg og Eli vært involvert. I tillegg har Hege Hunding (på kontoret i Oslo) samt Helen (igangsetter i Oslo) vært viktige støttespillere samt bidragsytere på informasjonsmøtene. En stor takk til hver enkelt av dere!

Les videre

Knutepunktet Selvhjelp Norge

<http://www.selhjelp.no/>

Nasjonal plan for selvhjelp

http://www.selhjelp.no/filestore/IS-1212_3743a.pdf

Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse

<http://www.regjeringen.no/upload/HOD/Vedlegg/Planer/I-1127%20B.pdf>



Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner



RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Hva er det som hjelper i selvhjelp?

Helen, Angstringen Oslo

Dette er nok et nøkkelspørsmål for alle som deltar i en selvhjelpsgruppe. Selv om spørsmålet framtrer som konkret og avgrenset, kan svaret neppe være det samme. Det må nødvendigvis være individuelt og handle mer om å tenke høyt og prøve å sette ord på sentrale erfaringer enn å gi et enkelt fasit-svar. Jeg har deltatt i selvhjelpsgrupper i Angstringen Oslo over en treårsperiode, og har vært med som igangsetter for to nye grupper. Med bakgrunn i disse erfaringene har jeg gjort meg opp noen tanker om *hva som har hjulpet meg* i mitt selvhjelpsarbeid. Jeg håper og antar at andre vil kunne gjenkjenne seg i mine erfaringer.

Da jeg begynte i selvhjelpsgruppe i Angstringen Oslo var jeg sterkt plaget av angst. Den virket svært styrende i hverdagen min, og jeg hadde store problemer med å takle jobben fordi angsten tok så mye oppmerksomhet og krefter. Jeg har hatt angst helt siden barndommen, og var etter hvert blitt godt kjent med min angst, dens bakgrunn og dens former. I samtaler med familie og venner var angst og vanskelige følelser blant mine favoritttemaer. Jeg sa imidlertid nesten aldri: «Dette handler om meg, det er jeg som har all denne smerten, alle disse vonde følelsene og all denne ukontrollerbare og truende angsten». Det gikk ganske lang tid i selvhjelpsgruppe før jeg begynte å snakke sant om meg selv og angsten utenfor gruppa. Fremdeles er dette vanskelig for meg, og jeg tror kanskje at nettopp dette, *å trene på å snakke sant om meg selv, mine følelser og behov*, er det viktigste og mest virksomme elementet i mitt selvhjelpsarbeid.

For å kunne være ærlig om meg selv, må jeg kjenne meg selv. I selvhjelpsgruppene har jeg lært meg selv bedre å kjenne, særlig de

følelser og behov som aktiveres i meg nettopp ved å være i et personlig preget fellesskap. For meg som gjennom hele livet har foretrukket kontakt med enkeltpersoner, har det vært en stor utfordring å være i et fellesskap «der alt kan skje» – der jeg ikke har full oversikt over og «kontroll med» andres følelser og behov, og kan tilpasse meg dem. Det å være meg selv i en gruppe, har alltid vært vanskelig for meg. I selvhjelpsgruppene i Angstringen har jeg utforsket disse følelsene og trent på å tåle dem. *Det å våge å kjenne på mine egne følelser og behov når jeg er sammen med andre og å vise de andre hva jeg føler* - det er noe av det vanskeligste og noe av det viktigste for meg i min selvhjelpsprosess.

Denne utviklingen mot å bli mer synlig har vært en blandet fornøyelse. Jeg har opplevd mye gjensidig gjenkjennelse og sympati i møtet med de andre. Dette har vært med på å bygge opp en følelse av større sosial trygghet og glede over fellesskapet. Samtidig har det vært smertefullt *å bli sett og møtt på godt og vondt*, og dermed måtte tåle også negative reaksjoner fra andre. Siden jeg var barn har jeg etablert et mønster preget av at jeg har dempet meg og skjult hvem jeg er når jeg har vært sammen med andre, mens jeg i ensomhet har tillatt meg å kjenne på følelser, lyster, impulser – det levende, fargerike jeg. *Å trene på å være meg selv og møte andres reaksjoner på meg, uten hele tiden å sensurere, verdivurdere, dempe og tilpasse meg, er helt avgjørende i min selvhjelpsprosess.*

Jeg har ikke opplevd at det finnes noen snarveier i dette arbeidet. For meg har dette vært (og er) *en kontinuerlig treningsprosess med seire og nederlag*. Jeg kjenner på hvem jeg er, hvilke følelser og behov som oppstår - her og nå - i møtet med de andre i gruppa. Jeg utforsker meg selv og prøver bevisst



Bilde: Bodil Anita Torp Iversby

ikke å evaluere det jeg kjenner. Neste trinn er (for meg) mye vanskeligere – jeg trener på å våge å vise meg fram for de andre i gruppa, uten for mye sensur. Tredje trinn er like utfordrende – jeg trener på ikke å flykte følelsesmessig, når andres reaksjoner på meg og mitt er vanskelig å tåle. Særlig utfordrende er det for meg å være tilstede – med mine egne følelser og behov – når andre reagerer med sinne, kritikk, sårbarhet, forakt eller avvising. Dette vekker ofte de samme følelsene hos meg selv, eller skaper en følelse av å være liten og ubeskyttet – redd for ikke å tåle å være eksponert for livet, slik det er i møtet med andre mennesker.

Belønningen for dette arbeidet er betydelig. Jeg kjennes at jeg gradvis, kanskje like mye gjennom å erfare «nederlag» som «seire», blir mer tydelig og mer synlig. Angsten min har hjulpet meg inn i en bevisst og krevende arbeidsprosess med fokus på følelser i samspill med andre i selvhjelpsgruppe. *Arbeidet*

med angst og følelser tar tid, koster mye følelsesmessig og gir resultater. En stund etter at jeg begynte i gruppe i Angstringen, sa en av igangsetterne til meg: «Jeg tror ikke du liker deg selv noe særlig». Det er nok lett for dere å skjønne at dette følte veldig smertefullt, kanskje først og fremst fordi det traff meg midt i solarplexus. Det hun sa var riktig, men jeg tror ikke lenger det er slik. Jeg tror jeg likte meg selv så dårlig fordi jeg følte meg mislykket, og at jeg bebreidet meg selv fordi jeg slet med angst og så mye vonde følelser og ikke klarte å tvinge meg selv til å ha det bedre. Jeg har fremdeles angst og følelsesmessig lidelse, men dette er ikke like overveldende som før, og jeg bebreider meg selv i liten grad for dette – kanskje ikke i det hele tatt. Jeg aksepterer at jeg er et menneske med hele spekteret av følelser, og med angst, og jeg liker meg selv ganske godt slik. Som et resultat av dette liker jeg også andre mennesker bedre enn før.

Et signal om å stoppe opp og lytte til meg selv

Lene, Angstringen Fredrikstad

Jeg har kommet langt siden jeg begynte i Angstringen for 8 år siden. Jeg gikk i gruppe i fire og et halvt år, og etterpå har jeg vært med i styre og stell, jeg har informert om Angstringen, og jeg har vært igangsetter i mange grupper. Angsten driver meg ikke lenger inn i en krok i huset der ingen kan se meg *g j e n n o m* vinduene, den holder meg ikke lenger fast med *s a m m e n -* knyttede armer i fosterstilling. Og jeg tar ikke lenger piller eller alkohol for å rømme fra angsten eller tvinge fram latter.



blitt intervjuet i radio på direkten – uten å stamme - og enda viktigere: *Uten å være redd for å stamme.*

Mens jeg fortsatt gikk i gruppa mi i Angstringen, klarte jeg å bruke selvhjelp i forhold til stammingen min på samme måte som jeg gjorde det med angsten. Jeg klarte å tenke at det som er vanskeligst med stammingen er at jeg har angst for å stamme. Da jeg *lot meg selv få lov til å stamme*, forsvant stammingen så mye at jeg nesten glemte hvor stort problem stammingen pleide å være for meg. Jeg har skrytt av det, at det å gå Angstringen hjalp meg med stammingen også, ikke bare med angsten.

Bilde: Øystein Hvalsengen

Jeg klarer å kjenne etter nå, være aktivt tilstede i livet mitt. Og det er vondt, men det er nå, det er livet mitt, det er virkeligheten.

Men i det siste året har jeg fått tilbake en del angst og depresjon. Alt har vært tungt og grått. Jeg har ikke klart å engasjere meg eller konsentrere meg. Når problemene rundt meg har blitt for mange, har jeg blitt handlingslammet, angsten har seget inn over meg igjen. Og jeg har begynt å stamme igjen.

Jeg som nesten ikke har stammet på flere år, i hvert fall ikke sånn at jeg har vært noe særlig plaget av det. De siste årene har jeg til og med snakket for store forsamlinger og

Men i det siste året har jeg altså begynt å stamme ubehagelig mye igjen. Jeg har begynt å grue meg til neste foredrag, til neste telefonsamtale, til neste «hyggelig-prat-over-gjerdet» med en tilfeldig nabo. For meg oppleves nemlig det å stamme som veldig slitsomt, både fysisk og psykisk.

Forandringen kom for noen uker siden. Jeg var i en gruppe som igangsetter og prøvde å sette ord på hva jeg følte akkurat der og da. Jeg prøvde å forklare dette med selvhjelp, disse ordene vi bruker i Angstringen: Å ta meg selv på alvor, å våge å kjenne etter, å våge å lytte til meg selv og mine egne følelser. Å være her og nå, hva lar jeg det som skjer akkurat nå gjøre med meg? Å la meg

selv få lov til å føle hva jeg faktisk føler – ikke det jeg synes jeg burde føle.

Jeg stammet mer og mer mens jeg prøvde å forklare. Stemmen min gikk i fistel, ordene og setningene hopet seg opp som ødelagte lydbånd uten mening. Jeg begynte å grue meg til neste setning, neste ord, til neste lyd fra munnen min.

Jeg tenkte: Selvhjelp. Jeg må *bruke* selvhjelp istedenfor å forklare. Og jeg snakket om hvordan jeg opplevde det å stamme akkurat der og da i gruppa. Jeg kjente at dette var vanskelig, mye vanskeligere enn jeg trodde. Og mens jeg prøvde å sette ord på *hva jeg lar stammingen gjøre med* meg forstod jeg det: Jeg *skammer meg* over stammingen min, jeg *liker ikke meg selv* når jeg stammer, jeg liker ikke den lille, redde, dumme jenta jeg føler at jeg er når jeg stammer. Jeg misliker henne, vil ikke ha henne i livet mitt. Hun tilhører spøkelsene fra fortiden. Jeg hater henne.

Jeg våget å være ærlig, bønn ærlig overfor meg selv. Og jeg våget å tenke at jeg må la meg selv få lov til ikke å like meg selv, til ikke å like at jeg stammer.

I dagene etter dette møtet tenkte jeg mye på dette, at jeg kanskje stammer mer når jeg først begynner å stamme, fordi jeg ikke liker meg selv når jeg stammer, og fordi stammingen tar fra meg kontrollen over det jeg ønsker å si og hvordan jeg vil si det. Og *behovet for kontroll* kjenner jeg jo, det er jo kjernen i angsten min.

Da jeg våget å se på hva jeg faktisk følte, skjedde det som har skjedd så mange ganger før når jeg har brukt selvhjelp i Angstringen: De vonde følelsene smuldrer sakte bort når jeg våger å ta dem fram i lyset og se på dem istedenfor å gjemme dem unna. Som trollet i eventyrene som sprekker når det kommer ut i sola.

Nå, noen uker etter, nå som *jeg lar meg selv*

få lov til å føle det jeg faktisk føler, merker jeg at jeg stammer mindre igjen. Jeg våger å ta meg selv på alvor igjen. Og jeg klarer å konsentrere meg igjen – blant annet ved å skrive dette innlegget til NerVen.

For når jeg nå våger å kjenne etter vet jeg det jo: Jeg har ikke stoppet opp og lyttet til meg selv det siste året. Jeg har lukket bort vonde tanker, skyflet dem unna, ned og vekk og fortalt meg selv at jeg kan ikke gjøre noe med at livet akkurat nå krever mer av meg enn jeg egentlig klarer å gi. Jeg må bare holde ut og gjøre så godt jeg kan.

Jeg ser det nå, mens jeg skriver ned dette: Jeg har tatt meg sammen istedenfor å ta meg selv på alvor.

Jeg tror stammingen kom tilbake til meg som et varsel fra meg selv til meg selv, på samme måte som angst gjør. Som et signal til meg selv om at jeg måtte stoppe opp, lytte til meg selv og ta meg selv og mine egne behov på alvor. Jeg hadde nektet å lytte til at jeg fikk mer angst og uro, jeg hadde nektet å lytte til at jeg begynte å bli deprimert. Stammingen min tvang meg til å lytte til meg selv.

Jeg våger å lytte bedre til meg selv igjen nå, jeg prøver å ta meg selv mer på alvor igjen. Jeg klarer å si nei til oppgaver som føles for store for meg. Og jeg klarer å be om hjelp.

Det minner meg om noen kloke ord jeg har lært i Angstringen: *Selvhjelp kan være å sette seg selv i stand til å be om hjelp.*

Noen ganger lurer jeg på hvorfor jeg gidder å bruke så mye tid og energi på frivillig arbeid i Angstringen. Dette som vi kaller selvhjelpsfrivillighet. Men så skjer sånt som dette, at jeg gjennom det å være igangsetter lærer enda noe nytt om meg selv, utvikler meg videre som menneske og våger enda mer i livet mitt. Og da vet jeg at det er verdt det.

Pilotprosjekt «Link Lyngen» blir stiftelse – Vi gratulerer!

Angstringen Norge har vært fødselshjelper for Link Lyngen. Prosjektet har vært administrert av Angstringen Norge og har nå blitt avsluttet i mars. Gunn Anita, tidligere styreleder for Angstringen Norge, har vært prosjektleder for Link Lyngen. Driften går i disse dager over i en permanent ordning i form av en stiftelse. Stiftelsen har nettopp blitt godkjent. Lyngen kommune har bidratt til at prosjektet kunne bli permanent ved å bidra både med stiftelseskapital og driftsmidler. Selvhjelp blir dermed en fast del av det kommunale

helsearbeidet! Tidligere varaordfører Sølvi Jensen i Lyngen kommune understreket i sin kavalkade på selvestiftelsesmøtet at «det er lurt å fokusere på det sunne i selvhjelp, og ikke sette sykdom og diagnose fremst.» Det er det hun anser for et godt folkehelsearbeid. Vi gratulerer og ønsker alt godt på veien videre, og slutter oss til nedenstående gratulasjoner!!!

*Manuela Wanneck på vegne av
Stiftelsen Angstringen Norge*

En hilsen fra Det nasjonale knutepunktet for selvhjelp

GRATULERER MED DAGEN!!!!

Leve Link Lyngen og selvhjelp i Norge!

Selvhjelp Norge har med stor glede deltatt i det store utviklingsarbeidet som har utspilt seg i forbindelse med å forankre selvhjelp i Lyngen kommunes helsearbeid. Det har også vært en glede å være med på å sette Lyngen kommune på Norgeskartet over fremtidsrettet helsetenking.

Vår hilsen innledes med stiftelsens formålsparagraf:

Stiftelsens formål skal være et knutepunkt og senter for selvhjelpsarbeid.

Stiftelsen skal:

- Være en tilgjengelig møteplass for Lyngens innbyggere som har problemer i hverdagen sin.
- Formidle erfaringer ved bruk av selv-

hjelp i samarbeid med Knutepunktet Selvhjelp Norge

- Medvirke ved etablering av selvhjelpsgrupper

Link Lyngen har etablert seg som et kraftsentrum i kommunen, både en pådriver og en arena i det lokale folkehelsearbeidet. Pilotprosjektet Link Lyngen er en del av den nasjonale satsningen på selvhjelp i Norge. I denne forbindelse har Selvhjelp Norge vært med som veileder for prosjektleder Gunn Anita Vang. I tillegg har vi samlet inn alle de erfaringer som er gjort i arbeidet, og oppsummert, sammen med erfaringer fra Link Oslo, vil dette representere en kunnskapsplattform for det videre kommunale selvhjelpsarbeidet i Norge.

I dag skriver vi helsehistorie i Lyngen kommune!!!



*Pilotprosjekt Link Lyngen ble etablert som en stiftelse 31.03.08 Dette er stifterne: Gunn Anita Vang, Elizabeth Knudsen, Irene Sørensen, Sølvi Jensen og Andreas Samuelsen
Foto: Vidar Hårvik*

Og i Knutepunktet Selvhjelp Norge sier vi hipp hurra for Lyngen kommune og Gunn Anita Vang og hennes folk! Vi ser frem til et fortsatt lærerrikt samarbeid!

Sosial og Helsedirektoratet var tilstede på

åpningen av Link Lyngen og sender i dag sine uforbeholdne gratulasjoner til Stiftelsen Link Lyngen og Lyngen Kommune!

For mer info se: www.linklyngen.no

Angstringen Hadeland inviterte til dagseminar om angst og selvhjelp

Angstringen Hadeland arrangerte et dagsseminar 3. april på Bergosenteret på Roa. Seminaret var åpent for «alle», og bredden i det psykiske helsearbeidet i kommunen ble veldig synlig: Mental Helse Lunner og Gran – som er helt ferske lokallag – presenterte sin nye virksomhet. Og så fikk tilhørerne et innblikk hvordan kommunen så for seg brukermedvirkning innen psykisk helsearbeid.

Hjørdis fra Angstringen Hadeland fortalte om sine erfaringer fra å gå i gruppe og det arbeidet Angstringen Hadeland står for, før Solbjørg Talseth fra Norsk Selvhjelpsforum og jeg snakket om angst og selvhjelp.

Angstringen Hadeland har et tett samarbeid med Frivillighetsentralen på Gran. Et viktig mål med dagseminaret var å gi nye



Arrangørene og foredragsholdere på Bergosenteret

mennesker muligheten til å begynne i en selvhjelpsgruppe.

Vi ønsker lykke til med det videre arbeidet og takker for at vi fikk være med på et flott seminar!

Det hjelper å engasjere seg i det vanskelige!

– Erfaringer fra å gå i gruppe og organisatorisk arbeid

Et glimt fra samlingen for Angstringene i Østfold i Askim

For 4. gang var Angstringene i Østfold samlet, denne gangen på Frivillighets-sentralen i Askim. Målsettingen med slike samlinger er å utveksle erfaringer, få ny inspirasjon og bruke hverandres ressurser.

Første punkt på programmet var «Hva skjer i en angstgruppe?» Samtalen dreide seg rundt følgende temaer:

Av og til er det vanskelig å si hva en egentlig holder på med i en gruppe. Fremdriften er ikke konstant. Mange føler en god fremgang, men så stopper det opp, og det blir mye «utenom prat» i gruppa.

Når det skjer, kan en føle en viss irritasjon over det, men en tør ikke å si fra til gruppa. Hva skjer når en lar være å sette ord på sine egne reaksjoner – å fortelle at en føler irritasjon? En «svelger det ned» og for hver gang en gjør det, kommer en egentlig i konflikt meg seg selv. Dette gir ny næring til angsten.

Det gjelder å våge seg frem og si i fra. Det dreier seg ikke om å gå til angrep på de andre eller komme med påstander «du er...», men å ta tak i ens egen opplevelse og behov. Og det koster selvfølgelig noe, men det er strevet verdt.

Og så er det alltid lurt når ting stopper opp at en spør hvorfor vi egentlig deltar i en gruppe.

Bevisstgjøring på roller kan bidra til at en kommer seg videre ved at en setter oppmerksomhet på de rollene en inntar i gruppen (og hverdagen). Noen snakker lite. For noen er det vanskelig å la være ikke å snakke. En kan øve seg på å tre ut av den vante rollen og gjøre noe nytt. En kan provosere seg selv ved å ta plass i gruppen. Hva gjør en for eksempel når en i gruppen forteller gang på gang den samme historien?

Det er vanskelig å si fra, en vil jo ikke såre den andre. Men det viser seg at det er verdt å ta en sjanse!

Av og til kan det være et ork å gå i gruppa og holde ut. Spesielt når det er frafall og en blir frustrert over det. Men ofte har det lønnet seg å holde ut likevel.

Konflikter kjennes ubehagelige. Man prøver å unngå dem. Denne konfliktvegringen kan i verste fall bidra til at en gruppe går i oppløsning. Noen slutter, fordi de ikke vil ha en konflikt og fjerner seg fra en vanskelig situasjon. På denne måten gir man fra seg sjansen til å bruke en konflikt for å komme seg videre.

Det er en illusjon at en ikke skal ha konflikter. Men konflikter trenger ikke å bli destruktive, de er en unik mulighet til vekst for den enkelte og gruppa.

Å våge å si fra om ting og våge å gjøre ting, gjør at en ser at en faktisk tåler noe, og det skaper tillit – ikke minst til seg selv.

Hva kan en ellers oppleve i en gruppe?

- En konkurranse om å ha det verst
- Å være misunnelig over at noen andre «har kommet lengre»
- Å oppleve andre som flinke
- Å være redd for å såre andre
- Angst kan lett bli en hvilepute - en har alltid valget om å gjøre noe tross for angsten

Selvhjelpsfrivillighet

En deltaker fortalte hvordan han har brukt selvhjelp i forhold til ting han har gjort i og for Angstringen. Hans utgangspunkt var tre «faktorer»: Angst, sårbarhet og tillit. For å bli kjent med sårbarheten sin, måtte han se på egen angst og derfra ta et valg om å skape tillit til seg selv og andre. Når han følte at han var ferdig med gruppen var det å være

frivillig en naturlig forlengelse av selvhjelpsprosessen. Det dreide seg om å utfordre seg selv – å gjøre ting som var skummelt. Å stå frem i avisen dreide seg om å stå frem med sin egen sårbarhet for selv å akseptere den. Han opplevde samtidig at han skapte en gjenklang hos andre mennesker som kjente seg igjen.

I denne sammenheng er det viktig å fremheve at det har viktig ikke å brette ut alt, men sette grenser for hva en setter ord på. Det gjelder både for gruppa og «offentligheten».

For de fleste har igangsetting vært en interessant erfaring. Alt fra å være usikker over hva en egentlig skulle gjøre til å møte seg selv på en ny måte. Noen har blitt igangsetter når en følte at en ikke lengre fikk utbytte av å gå i gruppe. Å møte nye folk gir nye erfaringer. Mange har opplevd at først når de har blitt igangsetter har skjönt hva selvhjelp egentlig er og greid å bruke den.

Noen stusset over dette merkelige ordet «selvhjelpsfrivillighet». Ord og begreper er ikke lett, men med denne merkelige ordkonstruksjonen prøves det å beskrive begrunnelsen og drivkraften for denne type frivilligheten – nemlig eget utbytte. Det kan høres super egoistisk ut. Men ved selv å drive selvhjelp, bidra du til at andre også får samme mulighet som en selv har fått.

Selvhjelpsfrivillighet dreier seg om å gi stafettpinnen videre. Men de «gamle traverne» i Angstringen må spørre seg selv: Gjør jeg dette for at ting ikke skal ramle sammen eller får jeg fortsatt utbytte av dette? Hvordan kan en inkludere de nye som kommer? Mulighetene til å gå videre, må trekkes frem av igangsettere. En må også



Deltakere på Østfoldsamling

holde personlig kontakt – ta en telefon istedenfor bare å sende ut e-mail. En gruppedeltaker mente at det hadde vært mindre skremmende om to fra samme gruppa kunne være igangsetter. Å være igangsetter sammen med en fra de «gamle» oppleves som ganske skummelt.

Selvhjelp kan bedrives hvor som helst – også i en koordineringsgruppe i Angstringen. En trenger nødvendigvis ikke å avsette en spesiell time til det, men bruke det i forhold til det en holder på med. Et eksempel: Det skulle utarbeides et skriv alle hadde blitt enige om skulle gjøres. En påtok seg oppgaven med å lage et utkast som hun ikke fikk noen tilbakemeldinger på. Vedkommende ble da etter hvert ganske irritert. Hennes opplevelse var at de andre var likegyldige og uengasjerte og sa fra om det. Men det viste seg at de andre absolutt ikke var likegyldige, men følte seg «dumme». Hun hadde nemlig brukt masse uforståelige begreper, og de andre ville ikke «avsløre» at de ikke skjønnte. Situasjonen viste at det lønner seg å reagere – en fikk en avklaring og jobbet videre med saken.

Manuela Wanneck

Det blir en ny Østfoldsamling, 4. oktober 2008 på Frivillighetssentralen i Halden.

Er angst en sykdom?

Nils Erik Hansen, Angstringen Askim

Ja, hva skal man tro? Mine egne subjektive erfaringer er at angst er en sykdom og at angst ikke er en sykdom. Ikke lett å bli klok av det, sånn i første omgang.

En bakgrunn for at jeg overhodet har noen mening om dette, er mine egne ubehagelige angsterfaringer, og flere års deltagelse i angstgruppe i Angstringen. Utover Angstringens eget lesestoff er jeg svært lite belest på området angst. Likeså har jeg et ønske om å dele mine erfaringer av hvordan mitt skifte av fokus i forhold til angst går hånd i hånd med mine erfaringer fra å være totalt hemmet av angst til å i dag leve et helt normalt liv.

Det er ikke noen vits i å utlevere hele min bakgrunnshistorie. For angstens årsak spiller i og for seg liten rolle i det som jeg skal fortelle om her. Det som derimot spiller en rolle var hvordan jeg oppfattet meg selv. Den dagen jeg innrømmet at jeg hadde et angstproblem, så jeg også på meg selv som veldig syk. Jeg var blitt et psykisk sykt menneske. Jeg var rammet av noe forferdelig.

Innrømmelsen i forhold til egen angst var viktig for min videre utvikling. For det var først med den innrømmelsen at jeg klarte å definere meg selv og forklare hva som hadde skjedd med meg. Da ble også egen diagnose sentral. Mine fysiske og psykiske smerter kunne jo ikke være noe annet enn en sykdom. En fordel jeg så ved å innrømme at jeg var syk, var at jeg da kunne legge mine problemer over på helsevesenet, og så kunne de rette opp i livet mitt. Jeg slapp derved ansvaret for meg selv, og kunne puste lettet ut for en stund.

Etter at jeg hadde begynt i Angstringen fikk jeg ganske fort beskjed om at angst ikke var en sykdom. Jeg var selvfølgelig ikke enig i

det. Hvorfor skulle jeg det? Jeg følte meg jo syk. Jeg hadde jo sykemelding på grunn av angsten. Og jeg syntes ingen, verken igangsettere eller andre gruppedeltakere kunne overbevise meg med deres argumenter. Innerst inne syntes jeg ikke at jeg selv hadde noen gode argumenter heller, så jeg holdt fast på det jeg intuitivt tenkte: – at jeg var syk. «De får mene hva de vil», var min tanke, «Det spiller ingen rolle så lenge jeg vet hva som feiler meg. Jeg har angst».

Filosofisk anlagt som jeg er, lå likevel spørsmålet og surret rundt i bakhodet. Så da jeg flyttet til en ny by og var med på å starte opp en gruppe der, tok jeg på meg Angstringens hatt og sa at angst ikke var noen sykdom. Det var dette jeg oppfattet som riktig å si og jeg prøvde å argumentere for det. Jeg tror ikke det var så vellykket. Overbevist om det var jeg jo heller ikke selv. Men hva er egentlig sykdom? Jeg har aldri søkt etter noen endelig eller gyldig definisjon av begrepet sykdom. Men jeg tenkte at min angstsykdom var noe som var påført meg utenfra og at dette hadde ført til feilkoblinger i hodet eller noe lignende. Hva dette noe var, hadde jeg ingen anelse om. Det kunne jo være så mye, jeg turte ikke å tenke så mye på det heller.

Etter to år i angstgruppe forstod jeg ikke annet enn at jeg skulle lære meg å leve med angsten. Det gikk jo fint det, så lenge jeg slapp å føle på den. Og det var viktige ord, akkurat det. At angsten ikke var noe problem så lenge jeg slapp å føle på den. Jeg begynte å tenke mye på hvordan mennesker jeg kjente eller leste om i avisene forholdt seg til sin angst. Hvordan maktet for eksempel skuespillere gang på gang å gå på scenen med sin prestasjonsangst? Etter hvert begynte det for alvor å gå opp for meg at det gikk an å forholde seg til angst på en helt annen måte enn det jeg gjorde. Og ikke



Bildet: Øystein Hvalsengen

minst begynte jeg å se noe av min sårbarhet. Jeg så tydeligere andres mot og mitt eget mismot. Det inspirerte meg til videre funderinger om hva angsten kunne være. Var angsten jeg hadde helt irrasjonell? Kanskje ikke? Jeg så et spor der i det fjerne, som pekte mot at angstreaksjonene mine var helt rasjonelle.

Jeg skjønnte på dette tidspunktet at hvis jeg skulle lære meg å leve med min egen angst, måtte jeg la angsten få lov til å komme uten at jeg selv prøvde å gjøre motangrep ved for eksempel å løpe unna. Jeg måtte tørre å tolerere mine egne angstreaksjoner, hvor enn de kom. Om jeg var i butikken, når jeg kjørte bil, når jeg gikk til postkassen, når telefonen ringte eller... Jeg hadde skjønt det nå, men bare på det intellektuelle planet. Det var faktisk ren og skjær misunnelse som til slutt fikk meg til å ta steget fra intellektuell forståelse til faktisk handling. Jeg ble så forbannet misunnelig på Lene, som allerede hadde kommet så langt – hun hadde latt angsten komme uten å motarbeide den.

Faen, hun er da ikke noe bedre enn meg? Jeg tenkte; Fra nå av og til evig tid skal jeg la det komme det som komme må, hvor ille det enn måtte være. Og jeg gjorde det. Jeg lot angsten komme når den ville og hvor den ville, i det livet jeg skulle føre heretter. Jeg skulle ikke lenger la meg hemme av angsten. Jeg ville leve et normalt liv, uten å ta hensyn til alle mine «tenk om»- tanker. Og jeg skulle ikke lenger sjenere meg over hvordan min angst ville bli sett på av andre. Jeg skulle tørre å bli kjent med meg selv. Dette var mitt livs vendepunkt!

Nå er jeg vel litt langt vekk fra overskriften og dets innhold, tenker du kanskje. Det kan så være, men jeg tror at min lille historie gir et godt bakteppe for mine tanker om angst og sykdom og hvorfor jeg har fått det standpunktet jeg i dag har. For vendepunktet hadde fått sin spede begynnelse da jeg begynte å forlate tanken om at angst var en sykdom til fordel for tanken om at angst kanskje bare var en følelse. Jeg kan huske at

forts.

jeg ikke skjønnte at folk kunne være redd for edderkopper her i Norge. Hva er vel farlig med dem? Kunne det være riktig at angsten for edderkopper var forårsaket av en sykdom? For egen del begynte jeg å spørre meg selv om det å ikke tørre å åpne brev var forårsaket av en sykdom? Det hendte at jeg hadde vært overmodig og tatt en runde med poståpning. Det førte sjelden noe godt med seg. Jeg fikk mer vondt i hodet, ble mer deprimert og så videre. Så det hadde sine fysiske og psykiske resultater at jeg gjorde det. Ikke så rart, med så mange inkassosaker som åpnet seg for dagen. Så ved hvert brev som kom, lå det alltid noen «tenk om»-tanker. Og de var alltid av den negative sorten. Altså var det mange følelser knyttet til brev. Likevel var det jo alltid noe av posten som jeg åpnet, ja som jeg rett og slett ventet på. Så følelsene jeg hadde for brevene var forskjellige. Jeg så etter hvert at jeg var veldig mye mer sårbar overfor en slags post enn jeg var for annen slags post. Jeg tror også jeg skjønnte at jeg var veldig sårbar på absolutt alle måter, uten at jeg hadde villet innrømme det. Hver gang jeg løp fra angsten, løp jeg også fra min egen sårbarhet – og jeg mistet derved oversikt over hvordan jeg egentlig skulle forsvare meg ved et mulig angrep utenfra. Derfor også disse «tenk om»-tankene. Hele tiden måtte jeg legge strategier for alle mulige scenarier.

Er de negative «tenk om»-tankene en sykdom? Eller er de grunnet i en følelse av avmakt overfor eget liv? Kan negative «tenk om»-tanker føre til sykdommen angst? Nei, er mitt svar, men de kan i høyeste grad føre

til angst. Angstens grobunn er mangel på tillit. Der det er full tillit er det ingen angst. Der det ikke er noen tillit, kan det være mye angst, men det må ikke være det. Har jeg null tillit til at statsministeren på Maldivene skal gjøre en god jobb, så vil ikke det føre til noen angst. Har jeg derimot null tillit på områder som er viktige for meg, på mine sårbare områder, er det angstfremkallende. Angst er for meg en sunn og normal følelse. Denne følelsen kan slå meg i bakken hvis jeg overser den. Den er lett å skjønne hvis jeg er ute og går på en travel motorvei. Den er ikke så lett å skjønne hvis den kommer mens jeg er på en åpen torgplass. Men ved å tørre å se på egen sårbarhet, kan også den angsten få sin forklaring. Det er lett å forstå prestasjonsangsten som kommer når jeg skriver innlegg til NerVen. Jeg stiller meg åpen for hugg fra andre som leser det jeg skriver. Jeg gjør meg sårbar fordi jeg helst vil bli likt av alle. Når jeg likevel stiller meg åpen for hugg, er det fordi jeg ikke tror disse huggene vil såre meg. Jeg har valgt å gi meg selv tillit og å stå for det jeg gjør.

Er angst en sykdom? Jeg begynte med å si at mine subjektive erfaringer var at angst også kan være en sykdom. For meg var det en sykdom, og det hjalp ikke hva andre sa. Jeg var syk, dermed basta. Men jeg kom ikke noen vei med det.

Om jeg i dag kaller angst en følelse, så gir det meg mening. Angstfølelsen er uttrykk for sårbarhet og manglende tillit. Da jeg forstod min egen sårbarhet, forstod jeg også min egen angst. Ved å bygge opp tillit der jeg var sårbar, ble også den lammende angsten borte. Det var ikke noen sykdom, selv om jeg trodde det.

Angstringen
NORGE



Nygaardsgaten 3, 1606 Fredrikstad, Telefon 22 22 35 30

e-mail: angstringen@angstringen.no

www.angstringen.no