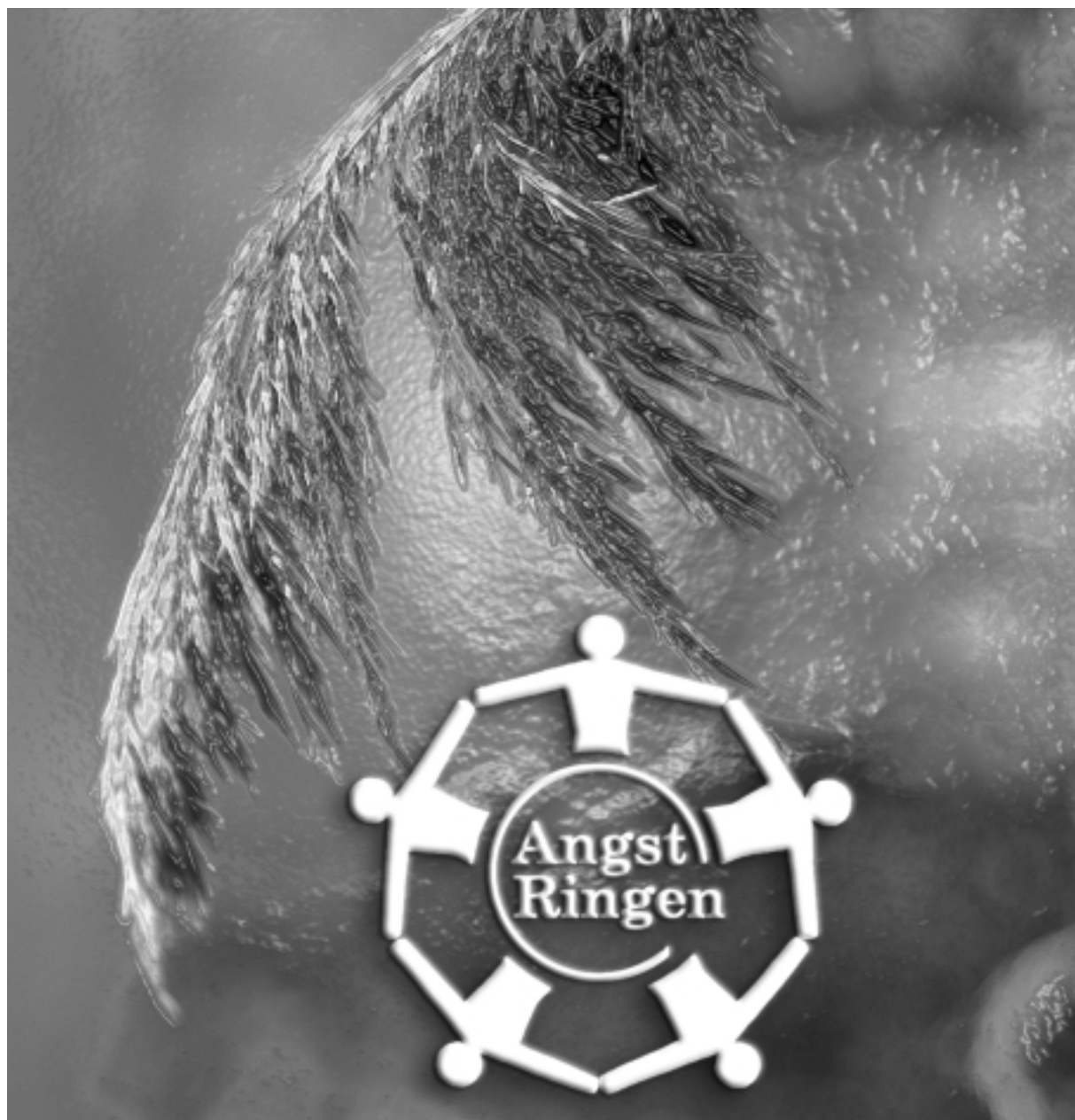


NERVEN

NR. 2 DESEMBER 2005



Angstringen Norge
Deltakeravis



Hilsen fra redaksjon

På vegne av redaksjonskomiteén *Manuela Wanneck*

Nå går det jammen rask mot jul, og vi har nettopp hatt et flott og inspirerende seminar på Ås med 10 deltakere fra Angstringene i Trondheim, Fredrikstad, Oslo, Moi, Hadeland, og Nedre Eiker.

Det var et seminar for deltakere som var interessert i å delta i Angstringen Norges landsdekkende informasjonsarbeid. Det er en del av et prosjekt "Frivillige som informatører", hvor noen av dere har vært med før. Det var også denne gangen et kjempe lærerikt seminar for oss alle sammen. Vi hadde igjen med oss en engasjert og levende foredragsholder Gunn Hegdahl som er pedagog. Hun formidlet oss kunnskap fra presentasjon og formidling. Vi jobbet i grupper og presenterte erfaringer fra egne angstopplevelser og selvhjelpsarbeid. Dette ble selvhjelpsarbeid i praksis. Å tre frem, å bli synlig det utfordrer oss!

Og det som ble synlig for oss alle sammen i helgen, vil jeg nok kalle for en stor skatt. Alle disse forskjellige personlige erfaringer som viser at det går an å gjøre noe med eget liv – ut av lamelsen, apatien og resignasjonen og over til å mobilisere sine krefter tross for smerten.

Gjennom hele helgen kjente jeg på en blanding av glede og ydmykhet i forhold til hva deltakerne delte av erfaringer fra sine prosesser. Og ikke minst å oppleve et engasjement for å gjøre disse erfaringer tilgjengelig for flere mennesker som sliter i sin hverdag.

Flere deltaker har lovet å skrive noe om sine opplevelser fra seminaret til neste NerVen.

Erfaringer kan formidles på forskjellige måter. Ikke bare muntlig som vi lærte om og praktiserte i helgen, men også i NerVen som du har i hendene nå. I denne utgaven finner du innlegg som spenner geografisk fra Tønsberg til Trondheim.

Vi fikk tilbakemeldinger på at noen er litt usikre på hvordan NerVen blir distribuert.

Da vi er et arbeidsnettverk som består av selvstendige Angstringer har ikke vi noe "sentralt deltakerregister". Derfor sender vi NerVen til en kontaktadresse i den lokale Angstringen (som oftest er det jo en frivillighetssentral). Kontaktpersonene – om det nå er lederen for en Frivillighetssentral eller en Angstring-deltaker – må distribuere den selv videre til sine deltaker. Når vi sender ut NerVen sender vi alltid med et eget bestillingsskjema – da kan dere bestille så mange NerVen dere har behov for.

Og så har vi lurt litt på – hva synes DU som leser deltakeravisa vår om NerVen? Dermed inviterer vi deg å skrive noe om dine synspunkter til neste utgaven!

Deadline til neste utgave er 20. april.

Da vil ønske en riktig God Jul og Godt Nytt År! En STOR TAKK for alt samarbeid i det året som er gått!

Med hilsen fra oss i "redaksjonskomiteén"



PS: Stilling ledig!

Undertegnede har vært korrekturleser i tre utgaver av NerVen, og det har vært gøy og utfordrende. Men siden jeg har tatt på meg styreverv i Stiftelsen Angstringen Norge synes jeg det er klokt å la andre få gleden det er å være med på å lage NerVen. Forutsetning for å være med er at du kan sette av noen få dager i året og har tilgang til e-post. Ta kontakt med "kontoret". Lønn: Egen utvikling

Hilsen fra *Nils Erik*



Innhold

| | |
|--|----|
| Hilsen fra redaksjonen | 2 |
| Nyhetsbrev fra Angstringen Trondheim | 4 |
| Mine erfaringer fra Angstringen | 5 |
| Hjelp, jeg skal hjelpe til! Litt inspirasjon for den frivillige | 6 |
| Til minne om Ove Karlsen, Angstringen Halden | 8 |
| Hvor kommer dine angstfølelser fra? | 9 |
| Nyheter fra LPP Grimstad | 10 |
| Angstringen Norge har blitt en stiftelse | 11 |
| Noen ord fra styreleder | 13 |
| Angstringen Hadeland er etablert: Erfaringer gruppedeltakere og igangsettere | 14 |
| Verdensdag for psykisk helse – Åpent møte i Oslo | 16 |
| Angst og selvhjelp, AR Kolbotn | 17 |
| Erfaringer fra igangsetting og drift av grupper | 18 |
| Erfaringer fra 6 års virksomhet i Tønsberg | 21 |
| Den gangen jeg lærte å være tilstede her og nå | 23 |



NerVen, Angstringen Norges deltakerblad

Utgiver: Stiftelsen Angstringen Norge, Morellsvei 9, 0487 Oslo
Telefon: 22 22 35 30, faks: 22 22 65 88, epost: angstringen@angstringen.no

Redaksjonskomité: Nils Erik Hansen, Angstringen Askim, Gunn Anita Vang, Angstringen Nord
Manuela Wanneck, Angstringen Oslo/Norge

Design: Digitalpress

Nyhetsbrev fra Angstringen Trondheim

Vi hadde en god del henvendelser i løpet av sommer og tidlig høst fra mennesker som ønsket å være med i en selvhjelpsgruppe og etter sommerferien var vi klare til å sette i gang en gruppe. I alt femten personer hadde sagt ja til å komme på møtet første gang den 12.09, og vi var optimister og tenkte at nå skulle vi kanskje få i gang to grupper samtidig. Men av de opprinnelige femten møtte det bare opp åtte første kvelden, neste gang kom det bare fem, og etter hvert falt flere av lasset av forskjellige årsaker, slik at vi til slutt satt igjen med tre. Disse tre er nå slått sammen med en annen gruppe som trengte "påfyll". Vi opplever stadig dette at det er vanskelig å holde gruppene i gang, noen uteblir uten å si fra om hvorfor og det skaper forvirring i resten av gruppen. Som regel ender det med at gruppen går i oppløsning eller at de få som blir igjen blir

sammenslått med en annen gruppe. Vi i Trondheim vet ikke om det er bare her dette skjer, men hvis andre har gjort lignende erfaringer, vil vi gjerne høre fra dere.

Kanskje vi kan få til en dialog i avisen?

Når dette skrives har vi planer om å sette i gang en gruppe på dagtid fordi noen har ytret ønske om det. Det er første gang vi prøver dette, så det blir spennende.

Ellers har vi også hatt noen informasjonsoppdrag i løpet av høsten:

Mårten har hatt forelesning på Høgskolen i Sør-Trøndelag for studenter ved videreutdanningen i psykisk helsearbeid.

På Verdensdagen for psykisk helse hadde Mårten og Jannicke stand på Skjetlein Videregående Skole på formiddagen, og på ettermiddagen hadde

Mårten og Mary stand på Trondheim Torg hvor alle videregående skoler i Trondheim hadde fellesarrangement med gratis konsert.

Mary har hatt informasjon for en gruppe elever fra Lukasstiftelsens Videregående Skole i Malvik, disse er også under videreutdanning innen psykisk helsearbeid. En av disse fortalte faktisk at hun hadde slitt med angst selv i en lang periode, og at dette var årsaken til at hun hadde begynt på denne videreutdanningen. Hun mente at egen erfaring ville hjelpe henne til å gjøre en bedre jobb.

Dette var noe av det vi i Trondheim har drevet med i den senere tid, i øyeblikket holder vi på å planlegge julebord, og vi vil benytte anledningen til å ønske Angstringens deltakere landet rundt en riktig god jul.

Hilsen fra oss i Angstringen Trondheim,
Mary



Mårten Vikan informerer

Mine erfaringer fra Angstringen

Roar, Angstringen Trondheim

Etter at jeg hadde gått i selvhjelpsgruppe i ett år, ble gruppen oppløst av forskjellige årsaker.

Jeg holdt fremdeles kontakt med Angstringen ved at jeg gikk på besøk på dagtid, og deltok på fellesmøter av og til på kveldene.

På et fellesmøte ble jeg spurt om å være telefonvakt, og dette svarte jeg ja til der og da, selv om det var en stor utfordring for meg. Heldigvis fikk jeg sitte sammen med en som hadde erfaring, og det var til stor hjelp i begynnelsen. Jeg ble godt informert om det å takle "vanskelige" telefoner, og det gjorde at jeg etter hvert følte meg tryggere. Etter en tid som telefonvakt ble jeg forespurt om å være med i koordineringsgruppen som har møte en gang i uken. Det sa jeg også ja til, for nå følte jeg at jeg hadde fått mer erfaring og større selvtillit til å prøve meg på nye ting. I KO- gruppen traff jeg mennesker jeg følte meg på bølglengde med, og kunne samarbeide med på en god måte. Jeg følte at jeg kunne bidra med noe positivt, selv om det var mange tøffe tak innimellom. Jeg fikk være med å arrangere åpne kvelder, temakvelder, loppemarked og mye annet. Alt dette var med på å gi meg nye erfaringer, og selvtilliten bare økte. Det var godt å føle at noen hadde bruk for meg, og at min innsats ble satt pris på.

Etter flere år i KO-gruppen, ble jeg spurt om å delta i styret da Angstringen Trondheim ble registrert som en stiftelse. Der ble jeg i noen år til jeg måtte slutte med all aktivitet i Angstringen på grunn fysisk sykdom.

Etter en lengre tids sykefravær, er jeg nå tilbake igjen som deltaker i KO- gruppen og gleder meg til å gjøre en innsats igjen.

Jeg har vært borte fra arbeidslivet i mange år, men erfaringene fra Angstringen har gjort at jeg nå har begynt å tenke på at jeg kanskje kunne klare å jobbe litt igjen, ikke full jobb men noe som kan holde meg beskjeftiget noen timer om dagen.

Min erfaring tilsier at man må tørre å prøve hvis man skal komme videre, og i Angstringen er det mulig å bidra med noe, selv om man ikke føler seg på topp hele tiden.

Jeg har fortalt om mine erfaringer i håp om at andre kan bruke dem til å tørre å prøve å komme et skritt videre.

Hilsen Roar

Med angsten som skipper

Skuta mi har seilt
i medvind og i motvind,
hele livet har jeg seilt
på jakt etter egen identitet.
Hvem – Hva- Hvor- Hvorfor?
Spørsmål på spørsmål,
skjær og bær.
Et landskap så ublidt:
Formet i angstens favntak,
Kart og kompass
har vært flittig i bruk.
Det har vært som å løse en rebus.
Luker måtte åpnes,
ting tydes og tolkes.
Fortsatt er det nok
- uutforskede skott i meg,
men nå lar jeg fortiden
høre fortiden til.
Mitt liv er mitt.
Det er her og nå,
konstruktive tanker
har funnet veien inn
i mitt sinn.
Etter at jeg godtok at:
Jeg, det er meg på godt og vondt.
Takk angsten min
for alt du ville si meg.
Takk for egen identitet.
Nå er jeg skipper på skuta.

Björg, Angstringen Sandefjord

HJELP, JEG SKAL HJELPE TIL! - Litt inspirasjon for den frivillige!

Nils Erik Hansen, Angstringen Askim

Første gang jeg skulle gjøre noe i Angstringen utenom det å være deltaker i en angstgruppe, var jeg ganske nervøs. Jobben var ikke stor, men virket nesten uoverkommelig. Lill, her på Frivillighetssentralen i Askim, sa at jeg måtte bestille flere brosjyrer fra Angstringens kontor i Oslo. Hun sa nok ikke at jeg ikke hadde noe valg, nei, hun sa det heller som en oppfordring og utfordring til en av gruppedeltakerne. (Lurer på om hun visste at det var en stor utfordring?). Jeg kunne vel gjøre det tenkte jeg – jeg hadde jo som vanlig lyst til å være flink – og var vel også litt stolt av at hun hadde spurt meg. Men jeg syntes det var farlig å ringe inn til Oslo. Den gang så jeg for meg et stort kontorfellesskap med mange travle mennesker, som sikkert ikke likte mas fra meg – en liten deltaker fra en liten angstgruppe i Askim. Jeg hørte for meg tydelige stønn og oppgitthet.

I dag, noen år senere har jeg erfart at ting er ganske så annerledes enn jeg den gang tenkte meg. Kontoret var ikke så veldig stort at det gjorde noe og de ansatte hadde absolutt lyst til å ta seg av mine henvendelser. Mitt eget forhold til hjelperollen ble også endret etter hvert. Og det er jeg meget glad for.

En svært viktig årsak til dette var at jeg etter hvert måtte endre min forståelse av frivillig arbeid. Jeg har alltid vært en ivrig frivillig, i alle slags sammenhenger – ofte har det vært gøy – men nesten viktigst var det å gjøre noe for andre, og å bli likt av andre. Frivilligheten i Angstringen derimot skal ha en helt annen årsak, og – det fikk jeg erfare – frivillig arbeid er en fin måte å drive selvhjelp på.

Selvhjelpsfrivillighet er et merkelig ord. Altfor langt. Og så vanskelig å skjønne innholdet av. Men det er faktisk dekkende for det frivillige arbeidet i Angstringen. Hva er det så med denne selvhjelpsfrivilligheten som jeg synes er så fan-

tastisk? Ja, det er det ikke så lett å svare på. For egen del har det veldig mye med tillit og trygghet å gjøre. Jeg ser nå at min angst hadde mye med tap av tillit å gjøre. Tap av tillit til hva jeg kunne la andre gjøre med meg og tap av tillit til meg selv – jeg turte jo nesten aldri ta ansvar for noe. Etter et par år i angstgruppe hadde jeg klart å bygge meg opp litt tillit og hadde fått en liten tro på og et håp om at jeg kunne være noe for andre også. Innerst inne hadde jeg et stort behov for og ønske om at jeg kunne gjøre noe for andre med angst. Og selv om det var det så mye jeg ikke forstod av min egen angst, hva selvhjelp var, begreper som "her og nå" og så videre, tenkte jeg at jeg kanskje kunne bli igangsetter en gang. Da den siste gruppa jeg var deltaker i gikk i oppløsning, lurte jeg på hva jeg skulle gjøre videre. Jeg følte behov for en videreutvikling, men orket ikke tanken på å begynne i en ny gruppe. Siden det var noen som stod på vent for å begynne i angstgruppe her i Askim og jeg akkurat hadde lært litt om inngangsetting på landssamlingen på Sørmarka, tenkte jeg at det kunne jeg nå tørre å prøve på. Men jeg sa til Lill at jeg ikke ville være med på intervjuene eller å ta telefoner. Det var i det skumleste laget.

Nå, et par år senere, har jeg satt i gang en del grupper og stressnivået ved igangsetting har etter hvert falt ned i et behagelig leie. Og jeg har etter hvert sett at selvhjelpsfrivillighet er noe annet enn det å bare hjelpe andre. Hvis jeg tørr er det også selvhjelp i det. Jeg måtte tørre å se på min rolle som igangsetter, måtte tørre å se på mine fordommer (positive og negative), måtte tørre å ikke vite alt som gruppedeltakerne lurte på, måtte tørre å gi av meg selv ved å fortelle om egne erfaringer i gruppe, måtte tørre å sette grenser i forskjellige situasjoner. Kort sagt; jeg måtte tørre å ha tillit til den enkelte gruppedeltakers egne prosess og ha tillit til at jeg var god nok for verden selv om ikke alle grup-

pene fungerte perfekt. Tillit! Det var det jeg ønsket mer av.

Det frivillige arbeidet i Angstringen er ikke bare det å være igangsetter. Selvhjelp kan drives på mange forskjellige måter. Informasjonsarbeid, telefonvakt, skrive for NerVen, kontaktperson, vert for åpent hus – i det hele tatt er det veldig mye man kan gjøre.

Jeg vet at det nyttet for meg!

Og så kommer et relevant spørsmål: kunne jeg oppnådd det samme uten å være frivillig i Angstringen? For meg er svaret helt klart nei. For andre kanskje noe annet. Det jeg har oppnådd er å få tillitt til at jeg er et helt menneske, på godt og vondt, og at det er godt nok! Jeg har fortsatt angst – heldigvis, men tillitten og tryggheten jeg har klart å bygge meg opp har gjort at angsten ikke lenger er hemmende. Og det kunne jeg ikke klart så godt uten de menneskene jeg har truffet gjennom Angstringen.



Selvhjelp

Selvhjelp er et verktøy du og jeg kan bruke til å bli kjent med angsten vår og oss selv.

Deltakerne er selv verktøyet og ressursen i den prosessen som er nødvendig for å få tak i kreftene våre slik at vi kan møte angsten vår ansikt til ansikt lytte til den og bearbeide den der og da sammen med andre og alene så lenge det trengs.

Nå vet du, angsten min, og jeg at du nok en gang kan bli en kilde til forandring hvis jeg lytter til deg til meg selv her og nå og i all fremtid, lytter og lærer en gang for alle at mine følelser og behov også må få sin plass i lyset.

Tore, Angstringen Oslo

Til minne om Ove Karlsen, Angstringen Halden

Manuela Wanneck

I høst skjedde noe svært trist. Ove Karlsen fra Angstringen Halden døde brått. Ove var en av de første drivkreftene til at Angstringen Halden kom i gang. Vi har over en lengre periode hatt et samarbeid med Ove og har ført mange samtaler med ham på telefon.

Ove har bidratt med sine erfaringer på informasjonsmøter om angst og selvhjelp og har gitt angsten et ansikt ved å stå frem i pressen. Ove var også en ivrig skribent i NerVen og har delt både sin styrke og sin sårbarhet med oss.



Her vil vi gjerne dele med dere noen minneord fra Solbjørg Talseth som hun har skrevet på vegne av Angstringen/-Norsk Selvhjelpsforum som ble publisert i avisen i Halden:

Ove beviste for oss alle at endring er mulig. Det er aldri for sent å ta egne krefter i bruk. I Oves furete ansikt skjulte det seg mye livskraft og mye klokskap.

Ikke en klokskap du kan lese deg til, men som hadde blitt til gjennom å leve livet.

Kanskje altfor lenge uten å vise hvem han egentlig var.

Men Ove våget å bryte sirkelen. Han våget å ta i bruk den kunnskapen som livet hadde gitt ham, han ville ikke lenger gjemme bort sine dyrekjøpte livserfaringer.

Ove våget å gi det som er vanskelig et ansikt. Våget å stå fram med det som gjør vondt og dele sine erfaringer med oss alle sammen. Han våget det som mange skammer seg over, å møte angsten både hos seg selv og hos andre.

Det at han stod fram ble et utrolig viktig bidrag ikke bare for Angstringen i Halden og andre steder, men for "mannen i gata".

Mange, veldig mange, kjente seg igjen i Oves beretninger fra livet, om kampen for å ta tilbake livsmotet. Dette bidro til at mange medmennesker igjen så muligheter og tok tilbake motet til å gå videre.

For oss i Angstringen var møtet med Ove et møte med det jordnære – grunnfjellet på et vis. Et møte med ærlighet.

Han viste oss at egne krefter er verdifulle – og at med tillit til egne krefter er det mulig å snu det vanskelige i livet til drivkrefter og på den måte bidra til et bedre liv både for seg selv og andre.

Takk kjære Ove for at du var en god venn!

Så vil vi gjerne dele et dikt som Ove har skrevet tidligere i NerVen.



Livets Tre.

Her er Livets tre, som du ser har det noen skavanker og preget av vær og vind, men roten sitter fast selv om den er splittet. Den vil ikke gi opp selv om stammen har gått sine egne veier, men samtidig holder de sammen. Det har fått noen skrubsår, men er sterk nok til å holde de sammen. Det har kommet noen skygger, men enda er det noen kvister som sitter godt og har evnen til å bli grønne når våren kommer og får næring av roten som enda klarer å sende den energien de trenger og for at stammen skal vokse videre og holde på sitt. Selv om det står på skrå vil det nok klare seg en stund til, for roten er sterk og har vilje og er jordnær. Det blir spennende hvordan det gror videre og vi får klatre i det og se, for samhold fremhever en styrke til å vokse videre og bli sterkt nok til å ta dere med en tur. Det er noen kvister som er sterke nok til oss, der vi kan ta en hvil på veien mot toppen. Hvordan toppen blir, og hvor langt opp det er vil tiden vise, men her man tålmodighet og vilje vil vi oppleve det.

Hvor kommer dine angstfølelser fra?

Refleksjoner

Bodil Anita, Angstringen Fredrikstad

Hvorfor er du redd for angst? Tror du at angsten bare er ute etter å plage deg? For å svare på disse to spørsmålene, bør du stille deg selv et nytt og vesentlig spørsmål: "Hvor kommer mine angstfølelser fra?" Noen tror de ikke vet hva angst er og hvordan den har kommet inn i deres sinn og kropp. Jeg lever selv med angstfølelser. Helt siden jeg var 10 år har den lusket rundt i de følsomme korridorene i mitt indre. Den oppstod på grunn av at jeg ble lei følelsen av at jeg var nytteløs, håpløs og dum, at jeg var lei lærerinner som kjeftet meg huden full og hang meg ut i klassen fordi jeg hadde konsentrasjonsproblemer på skolen og på grunn av mobbing fra elever. I mitt tilfelle, skyldes mine angstfølelser uheldige oppvekstvilkår, både i nære og fjerne områder av samfunnet rundt meg. Likevel, er det flere årsaker til at angst oppstår i et menneske. Dette kan være:

- uheldige oppvekstvilkår med omsorgssvikt
- traumatiskeopplevelser som barn, tidlig voksen eller voksen
- som følge av eller i forbindelse med sykdom (fra www.helsenytt.no)

Jeg tror også på en nyere viten (fra ca 80-tallet), nemlig den om følelsesmestring, og det er denne viten jeg hovedsakelig baserer denne artikkelen på. Hvor mange av oss har lært oss å mestre våre "uakseptable" følelser på en oppbyggende måte og faktisk hører på dem? Hvor mange av oss blir skremt av "det uakseptable" livet som buldrer rundt i våre egne følsomme korridorer? Når følelsene blir for sterke, stuer vi dem bort og tenker positivt. Det er så klart nyttig og oppbyggende å se optimistisk på tilværelsen, men følelsene våre vil frem, før eller siden. Altså kan angst oppstå også som følge av mangelfull opplæring i hverdagens følelsesmestring, under påvirkning av de samfunnsmessige årsakene.

Følelsene hopper seg rett og slett opp og rammer oss plutselig sterkere enn noen gang før, og denne gangen nekter de å la seg stue bort. Derfor bør vi bli stående med et ansvar som ingen andre kan ha enn oss selv, nemlig ansvaret for våre egne følelser og hvordan vi mestrer dem i hverdagen. Det dreier seg ikke lenger alene om hvordan verden er mot oss, men hvordan vi er mot oss selv og hvordan vi er mot verden.

De fleste av oss med angstfølelser får ikke angstfølelser på grunn av fysisk sykdom, men vi blir fysisk syke på grunn av angstfølelser.

Hvor kommer mine angstfølelser fra?

Finner du svaret på dette spørsmålet, så vil du endelig forstå at angstfølelser er ressursfølelser som oppstår fordi du skal lære deg å iverksette nødvendige tiltak for hele din helse, både fysisk og psykisk (selvhjelp) og at den aldri mener å plage deg, men opplyse deg om at du må lære deg å beherske følelsesmestring i hverdagen.



Bilde: Eytor Sigurbergsson

Nyheter fra LLP Grimstad *

Stor interesse for angstringer i Grimstad

Informasjonsmøtet tirsdag 01.09 om angstringer og selvhjelp samlet mer enn 25 interesserte. Familiesenteret ved Harald Lindemann var vertskap for møtet. Representanter fra Angstringen Norge og en Angstring i Vestfold fortalte engasjert både om angst og selvhjelp og om hvordan de selv hadde fått hjelp ved å være med i en slik ring. De viste også filmen "Å eie smerten".

Angst opptrer forskjellig fra menneske til menneske og kan oppleves som alt fra engstelse til panisk katastrofefølelse. Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess, fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv. En selvhjelpsgruppe består av 4-8 mennesker med angst som felles problem. Her går flere sammen, opplever fellesskap, får håp og hjelper både seg selv og hverandre til å sette i gang en prosess. Dette er et godt og gjennomprøvet opplegg. Enkelt, men ikke lettvinnt. Angstringen Norge er et nettverk av slike selvhjelpsgrupper for mennesker med angstproblemer.

Lise Tveiten, som har tatt initiativet til igangsetting av slike grupper her i Grimstad, orienterte om de lokale planene og oppfordret til å ta kontakt. Flere tok kontakt allerede samme kveld med sikte på å bli med.

Alt etter behov kan det bli aktuelt med grupper både på dagtid og kveldstid. Gruppene møtes vanligvis til en samling på to timer, en gang i uken. På de første samlingene vil det være med en igangsetter som

har erfaring fra slike opplegg. Deretter er gruppen selvstyrte.

Det kan også være noen interesserte her i byen som ikke hadde anledning til å være med på informasjonsmøtet. Lise Tveiten oppfordrer derfor alle som ønsker mer informasjon om å ta kontakt. Ring gjerne Lise på telefon 95 88 72 70.

* *Kilde: Nettsidene til LPP – Landsforeningen for pårørende innen psykiatrien*

På bildet: Til høyre Lise Tveiten



Angstringen Norge har blitt en stiftelse

Manuela Wanneck

1. september 2005 skjedde det! Etter en lang periode med nitidig jobbing med å finne en passende formell organisering har Angstringen Norge blitt en stiftelse.

Stiftelsens nybakte styreleder er Gunn Anita Vang, Angstringen Nord. De tre andre styremedlemmene kommer fra Angstringen Oslo og Angstringen Askim.

Hvorfor valgte vi å bli en stiftelse?

Angstringen har aldri hatt noe mål om å bli en medlemsorganisasjon – tvert imot; målet med å

delta i en selvhjelpsgruppe er å lære seg å bruke et verktøy som en kan bruke "ute" i livet.

Vi måtte da finne frem til en organisering som skal ivareta både rammene for Angstringens selvhjelpsarbeid og kravet til formalisering. Frivillige, spesielt Gunn Anita Vang, har gjort et kjempearbeid med å utarbeide vedtektene.

I verdidokumentet for stiftelsen, har vi beskrevet utviklingen og ideologien av Angstringen Norge. Det er fundamentet organisasjonen står på. Her er et utdrag:

Angstringens historikk er beskrivelsen av veien fra å bekjempe til å bearbeide egen angst– fra offer til deltaker. Fra angst som noe man ikke ville ha og fraskrev seg ansvar for, til å se på angst som eget ansvar, ressurs og drivkraft for endring.

Et grunnleggende menneskesyn ligger til grunn både for Angstringens selvhjelpsdefinisjon, og syn på angst :

"Det finnes iboende krefter i alle til å selv ta tak i og endre på egen situasjon, til å aktivere egne ressurser (empowerment)".

Selvhjelpsarbeidet for mennesker med angst kom i gang i 1986, startet opp av en håndfull mennesker med angst ved en kjøkkenbenk på Nordstrand. Dette var starten på det som siden er blitt til Angstringen Norge. Utgangspunktet var at egen angstopplevelse gjorde livet vanskelig. I fellesskap ønsket man å gjøre noe med den tilstanden. Gjennom Angstringens erfaringsbaserte arbeid er det utviklet et selvhjelpsverktøy, som den enkelte gruppedeltaker benytter. Målet er å oppnå en bedre hverdag.

Hensikten med gruppene er at man setter seg i stand til å nyttiggjøre seg selvhjelpsverktøyet både i og utenfor Angstringen. Utviklingsarbeidet som blir gjort i forhold til å systematisere og generalisere erfaringer som blir gjort underveis, er en prioritert oppgave.

Angstringen har utviklet seg til å bli et etablert nettverk av selvorganiserte selvhjelpsgrupper for mennesker som opplever angst som et livsproblem.

Antall grupper og antall deltakere er et "flytende" tall, fordi nye grupper starter opp og andre blir avsluttet. Nettverket Angstringen Norge er ingen tradisjonell medlemsorganisasjon, men har deltakere som deltar i selvhjelpsgrupper så lenge de selv har behov for det.

Angstringens landsdekkende informasjons- og nettverksverksarbeid går tilbake til 1993/94. Da ble Angstringen Oslo oppfordret av daværende Sosial- og helsedepartement om å sette i gang med et prosjekt for å spre erfaringsbasert kunnskap om angst og selvhjelp til allmennheten og frivillighetssentralene. Målet var – ikke å spre et ferdig produkt – men tanker og erfaringer fra selvhjelpsarbeid i Angstringen Oslo slik at flere fikk øye på selvhjelpsmuligheten.

Og siden har prosjektet vært i gang; mange Angstringer kom i gang landet rundt, mange av dem knyttet til en frivillighetssentral. Den første landsdekkende konferansen for Angstringer ble holdt i 1996.

Etter hvert fikk Angstringen i Oslo statlige midler via Opptappingsplanen for psykisk helse og prosjektmidler fra Stiftelsen Helse og rehabilitering. Gjennom disse bevilgningene ble det mulig å gjennomføre et kontinuerlig landsdekkende informasjonsarbeid og bygge opp et sterkere nettverk Angstringene i mellom.

I 2002 kunne det nedsettes en ressursgruppe for Angstringens landsdekkende arbeid (allerede da kalt for Angstringen Norge) som bidro til nasjonalt nettverksbygging. I kjølevannet av det arbeidet jobbet en arbeidsgruppe med en formalisering.

Formålet med stiftelsen er å produsere, videreutvikle og formidle erfaringsbasert kunnskap om angst og selvhjelp ut fra et holistisk menneskesyn og i tråd med stiftelsens angst og selvhjelpsforståelse.

Stiftelsen skal:

- a) Styrke selvhjelpsarbeidet gjennom kontinuerlig informasjonsformidling som bidrar til opprettelse av nye selvhjelpsgrupper og økt kunnskap om angst og selvhjelp i samfunnet.
- b) Oppbygging og styrking av nettverket i Angstringen Norge ved å bistå til å opprette kontaktmøter både lokalt og regionalt.
- c) Medvirke til å holde kontakten med de til enhver tid eksisterende Angstringene.
- d) Arrangere arbeidskonferanser for erfaringsutveksling og produksjon av ny kunnskap, som gjennom informasjonsarbeid gjøres tilgjengelig for allmennheten, fagfolk og Angstringene.
- e) Opplæring av informatører og igangsettere på bakgrunn av erfaringsbasert kunnskap oppsummert gjennom Angstringenes arbeid.

Utdrag fra vedtektene

Styret er nå i full sving, blant annet har det allerede hatt et møte med Sosial- og helsedirektoratet vedrørende videre finansiering av vårt arbeid med utgangspunkt i opptappingsplanen for psykisk helse.

På neste sidel finner du noen ord fra "nybakt" styreleder, Gunn Anita Vang.



Noen ord fra styreleder

Gunn Anita Vang

Til de som ikke kjenner meg, kan jeg fortelle at jeg er 54 år og bor i Nord-Troms. Jeg er lærer av yrke, men er uføretrygdet. Jeg har slitt med meg selv siden jeg var barn, men forsto ikke at det var angst før jeg kom i kontakt med Angstringen. I 1996 var jeg med på å starte den første selvhjelpsgruppa i Angstringen nord for Trondheim og har siden gått i selvhjelpsgrupper i ca 5 år, den meste av tida i telefongrupper. Jeg ble overrasket da jeg ble spurt om jeg kunne ta på meg vervet som styreleder i Stiftelsen Angstringen Norge, jeg som bor i Nord-Norge. Litt av en utfordring, selv om vi har både fly, telefon og e-post. Underlig å tenke på, jeg som for 10 år siden lå hjemme på sofa nesten forkrøplet inne i min egen angst.

Det vi i Angstringen har felles er angsten vår og troen på at selvhjelp nytter. Vår viktigste oppgave er å formidle til samfunnet Angstringens syn på angst og hvordan vi bruker selvhjelp som verktøy i bearbeidelse av våre angstproblemer. Selvhjelpsprinsippet om at hver og en er med som deltaker i Angstringens selvhjelpsgrupper for å gjøre noe med sitt eget vanskelige angstproblem, og er med så lenge den selv har behov for det er det, var avgjørende for valg av organisasjonsform.

Stiftelsen skal arbeide med å produsere, videreutvikle og formidle erfaringsbasert kunnskap om angst og selvhjelp, slik at mennesker med angst som selv ønsker det, kan få mulighet til å gå i en selvhjelpsgruppe der de bor. Erfaringene den enkelte gjør i sin egen og gruppens selvhjelpsprosess, er ressursen i stiftelsens arbeid. Disse erfaringene må vi samle inn, fordi de danner grunnlaget for produksjon av ny kunnskap i Stiftelsen Angstringen Norge.

De lokale Angstringene vil fortsatt være selvstendige økonomiske og organisatoriske enheter, som skal drive med selvhjelpsgrupper for men-

nesker med angstproblemer. Stiftelsens styre skal overta de utadrettede arbeidsoppgavene Solbjørg Talseth har gjort for Angstringen fram til nå. Styret har ansvar for forvaltningen av stiftelsens midler og at aktivitet drives i samsvar med stiftelsens vedtekter og gjeldende lovbestemmelser.

Med meg i styret har jeg Hanne Nordal, Arild Andhøy og Nils Erik Hansen. Solbjørg Talseth er min personlige veileder. Solbjørg sa i sin avslutningstale at hun fortsatt er tilgjengelig for oss i Angstringen, dersom vi ber om det. Hun sa også at hun ville sette pris på å bli invitert inn i ulike fora for å dele sine tanker og refleksjoner med oss. Vi har nå overtatt ansvaret for en organisasjon som Solbjørg Talseth har ledet som frivillig i 20 år!

Angstringen Norge er en stiftelse som organiserer frivillig arbeid, med eget selvhjelpsutbytte som betaling. Med oss har vi også to dyktige medarbeidere på kontoret, Margit Gyllenhammer og Manuela Wanneck. Sammen skal vi gjøre vårt beste for å videreføre selvhjelparbeidet i Angstringen, slik at alle med angst som selv ønsker det kan få en mulighet til å gå i en selvhjelpsgruppe der de bor.

Vennlig hilsen

Gunn Anita Vang

Styreleder for Stiftelsen Angstringen Norge



Angstringen Hadeland er etablert

Angstringen Hadeland har arrangert et åpent møte om angst og selvhjelp 1. november. I det følgende finner du noen avisutklipp rundt dette møte, samt noen erfaringer fra igangsettere og gruppedeltakerne.

Fra gruppedeltakere:

Angstringen Hadeland er en nyoppstartet gruppe som tok sin begynnelse på våren 2005. Innledningsvis var det et orienteringsmøte, hvor interesserte kunne møte opp. Jeg selv, som har angst og er sykemeldt, hadde sytten unnskyldninger for ikke å møte opp. Jeg måtte ta skikkelig tak i meg selv, også for å innrømme overfor meg selv og andre; JEG HAR ANGST. Møtte dog opp med tårene trillende, og Kleenex innenfor rekkevidde. Hadde aldri trodd at jeg skulle ende sånn! Har jo selv jobbet i bransjen! - Men møtte opp gjorde jeg, og det er noe av det beste jeg har gjort!

Det varte ikke lenge før Angstringen Hadeland var en realitet, og vi er nå en gjeng på 5 stykker som samles en gang i uken.

De første 6 ganger hadde vi med igangsettere, som på frivillig basis hadde sagt ja til å hjelpe gruppen i gang. I tillegg sa de ja til å være med to ekstra ganger. Kjempeflott at noen stiller frivillig opp, ellers hadde det vært vanskelig å komme i gang. En stor takk til dem.

Forventningene var nok veldig forskjellige, og enkelte synes nok at det var litt for mye syklubb til å begynne med. Det var vanskelig for de fleste å skulle blottlegge sin angst. Men etter hvert lærte vi hverandre å kjenne, og ble trygge på hverandre. En trygghet som er veldig viktig. Ingen som setter spørsmålstegn ved angsten din,

ingen som sier å "du skal bare ta deg sammen". For alle vet hvordan det er.

Da vi skulle til å stå på egne bein, uten igangsettere, meldte den kollektive angsten seg. Hvordan skal dette gå? Greier vi dette? Men med et vennlig dytt i baken, og en god miniveiledning på papir, var vi plutselig selvgående.

Og det går bra. Vi får det til. Vi griner noe. Vi ler mye. Vi tar hverandre på alvor. Vi går fremover. Noen går noen ganger bakover. Men det er lov. Et faktum er at Angstringen hjelper oss til å hjelpe seg selv, og hverandre.

Resultatene viser at Angstringens arbeide nytter. En tør begynne å ta lappen, etter mange års ønske. En tør åpne opp, og delta i debatten. En tør åpne pc'n og begynne å skrive et innlegg til et blad!

Fra igangsettere:

"Angstringen Hadeland" startet opp for Hadelandskommune (Jevnaker, Lunner og Gran) i april/mai måned 2005.

Det startet med informasjonsmøter 20. april. Det første møtet var et orienteringsmøte for fagfolk, som på en eller annen måte var knyttet til helsevern. Det andre møtet, som ble avholdt samme dag, var et offentlig møte. På begge møtene informerte vi om selvhjelpsarbeid, om fagfolks rolle og om den enkeltes deltakers rolle og ansvar som gruppedeltaker.

Ansvarlig for tiltaket, for selve igangsettingen, er basert på et samarbeid mellom Gran kommune, Dagsenter for psykisk helse, og Frivillighetssentralen i Gran kommune. Vi har tatt ansvar for praktisk tilrettelegging, leder av dagsentret innkalte til intervju, inviterte til første møte og innhentet skriftlig taushetserklæring.

Kommunen skaffet lokaler til gruppa i oppstartsfasen. Det meldte seg 7 deltakere og 2 igangsettere, begge på frivillig basis. Den ene igang-

setteren har selv erfaring med selvhjelp for å bearbeide eget angstproblem. Vi har planlagt å være med gruppa de 6 første gangene, 3 ganger før sommerferien, og 3 ganger etter sommerferien.

Vår rolle de 3 første gangene har vært å formidle ideologien bak selvhjelpsarbeidet og sammen har vi prøvd å dele erfaringer så langt.

Ingen av møtene før ferien har hatt fulltallig frammøte. 3 deltakere har møtt alle gangene. De andre har meldt gyldig fravær på ett av møtene. Når det gjelder prosessen så langt, er vi godt i gang: Trinn 1: Erkjennelse, og vi arbeider også aktivt med Trinn 2 Ansvarsmobilisering. Men prosessen er smertefull og vil kreve tid.

Deltakerne har selv uttrykt at samtalene har vært

til hjelp og på mange måter lettet på et vondt trykk. Igangsetterne har tatt sommerferie, men noen av deltakerne har uttrykt ønske om å møtes på mandager i sommerferien, dersom de likevel er hjemme. Dette har vi ordnet, så det skal være mulig.

Brandbu, juli 2005

Igangsetterne Eivind og Hjørdis



Åpent angstmøte

ROA: Angstringen Hadeland inviterer til åpent møte på Bergosenteret på Roa tirsdag.

Angst er å være redd for noe man ikke vet hva er. Selvhjelp er å gripe tak i sine egne muligheter, finne fram egne ressurser, ta ansvar for eget liv og styre det i den retning du ønsker. Selvhjelp er å bli aktiv i deltaker i eget liv! Dette er hva arbeidet i selvhjelpsgruppe går ut på og som Angstringen Hadeland vil være med å legge til rette for. På det åpne møtet tirsdag vil du få høre mer om hvilken hjelp arbeidet i selvhjelpsgruppe kan føre til, henter det i en pressemelding fra Angstringen.

På møtet vil representanter fra Angstringen Norge og selvhjelpsgruppen på Hadeland fortelle om erfaringene fra deltakelse i selvhjelpsgrupper. Det åpnes også for etablering av nye selvhjelpsgrupper.

NYHETER TORSDAG 3. NOVEMBER 2005

Alle har angst

Angstringen Hadeland er opptatt av å normalisere angst fordi angsten er en tilstand alle kan kjenne seg igjen i. Med andre ord, alle har angst.

Ele øverten
De drømmes på Bergosenteret. Ikke også en film som var laget med en av Angstringen rollene.

Angsten er en personlig vår kjendis. Våre ønsker er Ansvarskravet og vårt ansvar: oppkraft, poengerte Matsola.

Det finnes så utrolig mange former for angst og beror i Angstringen prosess å ikke utelukke det. I utgangspunktet er jo faktisk angst et navn.

Det er nemlig når vi tenkes og stryker, at det blir Norges mest populære.

Ørjan Månen
61 31 31 25

ROA: Marlene Wanzel fra Angstringen Norge var på Roa tirsdag kveld da Angstringen Hadeland holdt åpent møte på Bergosenteret.

Angst er å være redd for noe man ikke vet hva er, så en krevende oppgave på egen hånd og å ta ansvar på egen hånd.

Angst er å være redd for noe man ikke vet hva er, så en krevende oppgave på egen hånd og å ta ansvar på egen hånd.

Angst er å være redd for noe man ikke vet hva er, så en krevende oppgave på egen hånd og å ta ansvar på egen hånd.

Angst er å være redd for noe man ikke vet hva er, så en krevende oppgave på egen hånd og å ta ansvar på egen hånd.

Verdensdagen for psykisk helse: Angstringen Oslo arrangerte et åpent møte 10. oktober

Manuela Wanneck

I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse arrangerte vi også i år et åpent møte.

Vi sendte ut over 500 invitasjoner til deltakere og interesserte mennesker som hadde tatt kontakt med oss i løpet av det siste halvåret. Utover det sendte vi invitasjonen til Distriktpsychiatriske sentra, kommunale tjenester og satte inn en annonse i søndagsutgaven til Aftenposten.



Verdensdagen for psykisk helse

Vi inviterer
til åpent møte om

**Angst og psykisk
helse i hverdagen**

Mandag 10. oktober
kl. 18–20.30
(Dørene stenges presis)
Øvre Vollgate 6, Oslo

Program:

- Selvhjelp i Angstringen
- Hva har barn, familie og nettverk med angst og selvhjelp å gjøre?
- "I kraft av Soria Morias skygge" – en animasjon

Velkommen!
Angstringen Oslo
Tlf. 22 22 35 30
www.angstringen.no

Det møte opp 50 personer, noe vi var fornøyd med. Tross alt var denne kvelden på selveste Verdensdagen som markeres hvert år 10. oktober med masse forskjellige arrangementer.

Årets tema for Verdensdagen var "Barn, familie og nettverk" med spesielt fokus på barn.

Vi hadde satt opp et program som var et forsøk på å sette vårt selvhjelpsarbeid i lys av årets tema.

Ellen holdt et innlegg om selvhjelp i Angstringen og viste gjennom sitt innlegg selvhjelp også i praksis.

Jeg satte selvhjelp i sammenheng med "Barn, familie og nettverk?" – en oppgave og et tema som jeg absolutt ikke opplevde som enkel – å få frem sammenhengen mellom årets tema og eget endringsarbeid. Men det jeg kort kan si her er, at når vi endrer oss selv, skjer det også noe med våre omgivelser, vår familie, våre venner eller våre arbeidskolleger. I mange tilfeller "tar vi vårt nettverk tilbake", og blir aktive deltakere igjen. "Når vi er noe for oss selv igjen, kan vi også være noe for andre".

Eytor, tidligere deltaker i en selvhjelpsgruppe, er multimediadesigner, og beskrev sin prosess gjennom sin multi-mediapresentasjon "I kraft av Soria Morias skygge". Han viste med "levende" bilder og lyd sin prosess med å bearbeide sin angst – fra en verden hvor alt hadde blitt svart til en verden hvor livets farger var kommet tilbake.

Her må jeg også nevne at Eytor i de siste årene han har laget våre internettsider, en rekke brosjyrer og stilt sine bilder til disposisjon for NerVen.

Takket være noen midler øremerket til Verdensdagen hadde vi muligheten til å arrangere det åpne møtet. Det er noe vi har gledet oss veldig over, fordi Angstringen Oslo har hatt svært lite midler til utadrettet informasjonsvirksomhet til disposisjon siste året.



På bildet: Ellen Steen-Hansen, Manuela Wanneck, Eytor Eytor Sigurbergsson



Angst – Selvhjelp

Aud, Angstringen Kolbotn

Angst har man ikke bedt om å få og ofte kommer den uten noen påviselig årsak. I tillegg kan den komme av ting som har skjedd i livet for eksempel alvorlig sykdom eller ulykker som har rammet deg eller noen i nær familie. Man befinner seg i en offerrolle som det er vanskelig å finne ut av. I tillegg til at angst er fysisk vondt, vil man ofte isolere seg. Det er vanskelig å ta kontakt med andre mennesker, og alt er bare hindringer. Som oftest tar man etter hvert kontakt med sin lege, men problemet er at leger har liten kunnskap om angst. De velger oftest den letteste løsningen som er å skrive ut "lykkepiller". For noen er dette en god løsning, men ikke for alle. I noen tilfeller kan det være en god løsning hvordan man kan hjelpe seg selv.

Selvhjelp

Selvhjelp er en måte å ta livet tilbake. Det krever imidlertid at den enkelte har styrke og vilje til å ønske å komme videre, det vil si at man er kommet ut av den verste smerteperioden – og det kan ta tid.

Selvhjelp er:

- å finne troen på at du virkelig er i stand til å endre ditt eget liv
- å våge å stole på disse drivkreftene – og lære å ta dem i bruk
- å skaffe seg mot og ork til å prøve

Jeg leste om dette i en brosjyre jeg fikk på frivillighetssentralen samt en artikkel i avisen ØB om at man skulle sette i gang angstgrupper på Kolbotn. I begynnelsen var det litt skummelt. Hva ville venner og naboer si om de fikk vite at jeg innrømmet at jeg har/hatt angst? Etter en lengre vurdering, fant jeg ut at jeg ville prøve og møte opp til første møte. Det gikk ganske bra. Jeg fant fort ut at andre hadde det verre enn jeg; det var noe å være takknemlig for. I gruppa forteller vi om oss selv og erfaringer vi har gjort. De kaller det "å speile hverandre", dvs. at vi gjenkjenner

oss i episoder andre forteller om, slik at vi kan ta lærdom av det.

Når andre har opplevd noen lignende som oss andre, er det ikke så skummelt lenger. Gruppen er ikke behandlende, men skal lede oss frem til selvhjelp. Personlig har jeg hatt god hjelp av å delta i en slik gruppe, og kan anbefale andre å bli med. Det er bare en selv som kan bestemme om du vil være med. Men gruppen kan hjelpe den enkelte få finne frem til hvordan man kan bedre livet sitt. Og det er det vel verdt!!

Noen flere punkter om hva selvhjelp er:

- Selvhjelp er å lytte til det smertefulle for å finne ut hva det vil fortelle oss.
- Selvhjelp starter i det øyeblikket du innser du har et problem som du ønsker å gjøre noe med.
- Selvhjelp handler om hvordan du har det nå – ikke om hvorfor det er slik, eller hvem som har skylden.
- Selvhjelp er å våge å se hvor vi feiler.
- Selvhjelp er å forstå hva – og hvorfor – vi føler.
- Selvhjelp er en jobb du gjør for deg selv, men du trenger mennesker for å få det til.
- Selvhjelp er å se hva du gjør med andre mennesker og hva du tillater andre mennesker gjør med deg.
- Selvhjelp er å søke støtte og kraft hos mennesker som skjønner hva du holder på med.



Erfaringer fra igangsetting og drift av grupper

Lene, Angstringen Fredrikstad

Å være igangsetter i egen gruppe

Jeg gikk i gruppe i fire og et halvt år, det siste året fungerte jeg på en måte som muligens ble helt feil; jeg fungerte mer eller mindre som igangsetter i min egen gruppe.

Jeg hadde vært igangsetter da gruppa mi ble utvidet, og det ble vanskelig å gå over fra å være igangsetter til å bli deltager på lik linje med resten av gruppa.

Det å være igangsetter i egen gruppe kan skje her hos oss (og andre små steder). Man har valget mellom å slutte å gå i gruppe selv eller å være igangsetter når ens egen gruppe enten skal utvides ved at det kommer inn nye eller ved at to grupper slås sammen.

Jeg tok dette som en utfordring som jeg lærte mye av, men jeg er ikke helt sikker på om de andre i gruppa følte det sånn. Jeg ble en slags leder i gruppa. Og jeg trivdes godt i den rollen. Jeg lærte mye; jeg brukte selvhjelp i forhold til dette: Jeg sa hva jeg tenkte rundt dette i gruppa flere ganger, vi tok det opp, snakket om det. Min rolle i gruppa. Det var viktig for meg å være ærlig, men vanskelig også. For meg var dette en ulovlig følelse å ha: Å trives som leder i en gruppe som ikke skal ha leder. Jeg brukte det altså som et selvhjelpstema i gruppa.



Å møtes annen hver uke

En periode avtalte vi å møtes annen hver uke istedenfor en gang i uka. Jeg husker ikke årsaken, men det hadde sannsynligvis noe med at en eller flere i gruppa ikke kunne komme oftere enn annenhver uke. Dette fungerte dårlig. Om én var

syk en enkelt dag, den dagen vi skulle møtes, ble det en hel måned mellom hver gang vi så den personen. Gruppa bestemte da også etter noen ganger at dette ikke fungerte så bra.

Isteden ble det slik at flesteparten av gruppa kom hver uke, mens den som ikke kunne hver uke, kom annen hver uke. Det syntes jeg at fungerte greit nok.

Å ikke begynne med en runde rundt bordet

Da jeg begynte i AR var det vanlig å begynne møtene med en runde rundt bordet. Det har jeg dårlige erfaringer med:

Mens de andre snakket klarte ikke jeg å oppfatte noe som helst av hva de sa, jeg gruet meg bare til det ble min tur.

Den som hadde ordet kunne noen ganger beholde det svært lenge, så runden med sju personer kunne ta de to timene møtene varte. Vi oppfattet nok at den som hadde ordet hadde råderett over temaet helt til han/hun sendte "ballen" videre til nestemann. Og om noen spurte eller reagerte på det personen så beholdt allikevel gruppa fokus på den personen som hadde "ballen". Vi var opptatt av at dette skulle være rettferdig; om én hadde "ballen" lenge på ett møte, skulle de andre få ha "ballen" lenge på neste møte.

Vi tok dette opp flere ganger; det var ikke bare jeg som reagerte. Og så våget vi å kaste oss ut i ukjent farvann: Ingen runde, den som vil si noe snakker, alle skulle passe litt på så alle kommer til ordet i løpet av møtet.

Og dette fungerte faktisk svært godt synes jeg. Det fungerte såpass godt at når jeg er igangsetter bruker vi ikke runde etter den første lille presentasjonsrunden.

Å ikke begynne med en runde gjør det lettere å holde fokus på "hva er det som skjer med meg her og nå i gruppa" istedenfor "hva har skjedd med meg siden vi så hverandre sist" som ofte ble temaet i rundene vi startet møtene med.

Men dette er ikke lett, det kan være vanskelig å våge stillheten som blir når ingen sier noe, men frigjørende å snakke om den følelsen.

Jeg opplever at møtene blir mer aktive, det skjer mer med meg (og med gruppa) når vi begynner rett på det som svirrer i hodet akkurat mens vi sitter sammen rundt bordet, når alle prøver å stille seg selv spørsmålet: "Hva gjør det som skjer i gruppa nå med meg, hva lar jeg det gjøre med meg". Og så prøve å sette ord på det overfor de andre i gruppa.

Et lite eksempel: Ved siden av meg satt en som harket litt (hun var forkjøla) mens jeg fortalte om noe som var litt vanskelig for meg å fortelle om, jeg følte at jeg la sjela mi på bordet foran de andre. Men jeg hørte ikke at hun var forkjøla, at hun harket. Det jeg hørte var at hun laget en negativ lyd mot meg og jeg følt meg trakkert på. Før ville jeg ha tatt med meg den følelsen hjem, jeg ville visst at hun mislikte meg.

Isteden brukte jeg selvhjelp: Jeg spurte henne om hva hun mente, om hva hun var uenig i. Og da kom det jo fram at hun ikke var uenig i noe som helst av det jeg sa, hun var bare forkjøla.

Det var jeg som lot lyden gjorde noe med meg, og jeg klarte å finne ut av det for min egen del.

Å være igangsetter

Eksempelet over her skjedde i en gruppe jeg var igangsetter for. Jeg lærer mye om meg selv nettopp ved å våge å være ærlig om hva som skjer med meg akkurat nå sammen med de som skal gå i gruppe sammen.

Det å være igangsetter er fortsatt en stor utfordring for meg. Jeg vet ikke om jeg gjør det "riktig" når jeg er igangsetter, jeg tror alle gjør dette på sin egen måte. Jeg er meg og kan bare være meg. Når jeg våger å være dønn ærlig overfor meg selv i en gruppe, håper jeg at de som er nye i gruppa også våger å spørre seg selv spørsmålet: hva gjør dette med meg, hva lar jeg det gjøre med meg?

Jeg tror at det er lettere å formidle hva selvhjelp er når jeg bruker det, enn om jeg bare forteller om det.

Litt om hvordan vi gjør det i Fredrikstad:

Vi reklamerer med at vi finnes ved generelle

annonser i lokalavisene + åpne møter 1-2 ganger i året + vi står i telefonkatalogen + på internett. Vi får bruke lokalene og telefonnummeret til frivillighetssentralen.

Interesserte tar kontakt med oss via frivillighetssentralen (ved oppmøte, på telefon eller via e-post), så avtaler vi et møte på frivillighetssentralen. Der møter den interesserte en igangsetter og i samtalen går vi igjennom "telefon-skjemaet" (som vi fikk fra AR Oslo engang). Ofte kan en sånn samtale vare i 45 minutter. Jeg tar mange av de samtalene og opplever at en slik samtale kan være veldig viktig for den som kommer; det er ofte første gang personen har snakket om angsten sin med noen som har opplevd angst selv og derfor virkelig forstår. Jeg bruker mye tid på motivasjon i samtalen.

Deretter blir personen satt på venteliste.

Nye fra ventelisten kan begynne i gruppe når en eksisterende gruppe har mistet noen deltagere og gruppa ønsker nye inn.

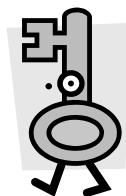
- Eller når det står opptil 9 på venteliste, da setter vi sammen en gruppe av bare nye. (vi starter med 9 fordi det erfaringsmessig er noen som ikke kommer eller slutter veldig raskt). Gruppene består stort sett av 5-8 personer.

- Noen ganger har to eksisterende grupper blitt små og begge gruppene ønsker å bli slått sammen.

I alle de tre tilfellene kaller vi det å starte en ny gruppe med nytt nummer. Gruppene har nummer etter hvor mange grupper det til sammen har vært satt i gang siden vi startet i Fredrikstad. Nummeret er gruppas "navn".

Det er to igangsettere på de første 4-5 møtene i alle nye grupper. Jeg har opplevd å være igangsetter alene. Det fungerte nokså dårlig, det er absolutt en fordel å være to.

Vi prøver å få vist filmen "Å eie smerten" i løpet av disse første møtene.



Det første møtet begynner med at alle skriver under taushetsløftet, deretter tar vi en kort presentasjonsrunde.

Igangsetterne informerer om nøkler og andre praktiske ting. Og så prøver vi som er igangsettere å være ærlige, å bruke selvhjelp i gruppa. Det er ikke lett og det

behøver det ikke å være heller.

Jeg selv føler at nå som jeg ikke lenger går i gruppe, så er det å være igangsetter en vitamin-innsprøytning for meg. Slitsomt og utviklende. Igangsetterne bruker litt tid på å snakke sammen etter møtene – for å få satt ord på tanker som pga taushetsplikten ikke kan snakkes om andre steder, for å ta vare på oss selv som igangsettere og for å hjelpe oss selv til å bli bedre igangsettere.

Gruppmøtene varer i to timer, med en pause midt i. Gruppene har møtene sine på frivillighetssentralen i Fredrikstad sentrum. Gruppene bestemmer selv om de ønsker å få igangsetter tilbake inn på et gruppemøte, de bestemmer selv om de ønsker å få flere deltagere inn i gruppa eller om de vil slås sammen med en annen gruppe, de bestemmer selv om de vil forandre sitt faste møtetidspunkt.



Noen grupper møtes hjemme hos hverandre i sommerferien når frivillighetssentralen er stengt. På møtene serveres det kaffe/te og kjeks. Den enkelte kan legge i en tier på en bøsse, så kjøper vi inn kjeks og sånt for det.



Vi har en ko-gruppe i Fredrikstad, den fungerer som styret for AR Fredrikstad, med leder, kasserer, referent. Med i ko-gruppen er også lederen for frivillighetssentralen.

Lederen for frivillighetssentralen har også fungert som igangsetter, hun har holdt AR i live når vi ikke har hatt nok egne igangsettere, men de siste par årene har vi hatt nok igangsettere blant deltagere/tidligere deltagere. For øyeblikket er vi fire igangsettere i Fredrikstad (inkludert lederen for frivillighetssentralen).

Vi får penger ved å søke der vi kan søke. Dette tar en del tid for oss. Deltagerne betaler 100 kroner i året i deltagerkontingent.

Pengene bruker vi på åpne møter, annonser, brosjyrer, frimerker ol.



Erfaringer fra 6 års virksomhet i Angstringen Tønsberg

Intervju med Annicken Hvorslev, daglig leder Frivillighetssentralen i Tønsberg

Av Margit Gyllenhammar, Informasjonskonsulent, Angstringen Norge

- Vi startet opp Angstring i Tønsberg etter at 5 mennesker med angstproblemer hadde ringt og ønsket en Angstring, sier Annicken som var igangsetter for de første gruppene. Angstringen startet opp etter fagfolkemøte på dagtid og informasjonsmøte om kvelden for alle som ville høre om angst og selvhjelp.
- Jeg har hele tiden vært tydelig på min rolle som igangsetter av gruppene; at jeg er med som tilrettelegger på de første møtene, sier Annicken videre. På de første møtene "går vi opp en sti" sammen. Det etableres et mønster

for gruppene som de bruker videre. For eksempel at vi arbeider en time, et kvarter pause og tre kvarter med jobbing. Kaker er bannlyst, men kaffe under hele gruppa er som regel et stort ønske.

Når jeg trekker med ut er jeg stadig i kulissene. Det vil si at de kan kontakte meg når nødvendig. Hvis det oppstår konflikter eller at de bare trenger å få klarlagt ting. Dette mønsteret følger også de nye "oppstartere" som selv har angst og som tidligere har gått i selvhjelpsgruppe.

Selvgjort...

ring. Stadig flere støtteforeninger og organisasjoner krenget til psykisk helsevern eller selvhjelp som sitt viktigste verktøy. Nylig fikk brukervegvesen Mental Helse tildelt 20 millioner kroner i statsstøtte, øvermerket bygging av et nytt behandlingssenter som skal totalføres av brukerne selv.

– Vi har planlagt dette i årevis, og med økonomi- og planleggning vil det være et stort utfordringssaker, sier leder Per Bentzen i Mental Helse Vestfold.

– Senteret skal bygges på Frognerstrøket i Skiem, men vil være åpent for folk fra hele landet. Det skal være et sikkert levestedstilbud. Man skal slippe beroligings- og vevestiler, og bli tatt inn på egne premiser.

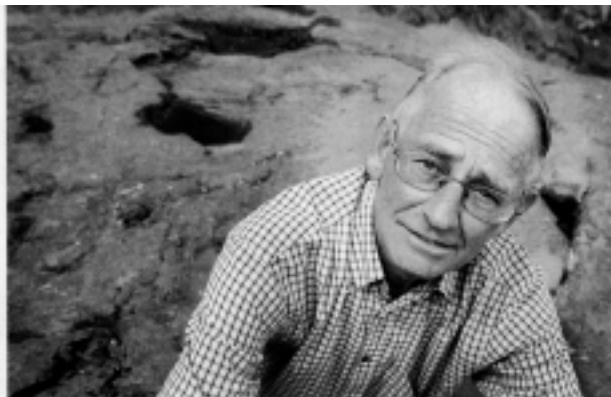
Per Bentzen kan ikke skjule smilet. Siden 1998 har han jobbet aktivt i Mental Helse for å få brukerne av psykiske helsejenester på banen. For han har det å hjelpe andre blitt en måte å takle sine egne problemer på.

– Jeg har slått i med angst og depresjoner siden ungdomsåra. Og selv om jeg av og til blir ganske slutt ut, så har jeg aldri vært så dirlig at jeg ikke har kunnet jobbe. Derfor har det gitt mening å kunne jobbe for at andre skal få det bedre.

Bentzen tror at nettopp selv å kunne bidra er en av hovedgrunnene til at selvhjelpsgrupper og brukervegvesen tilbud fanges opp.

– Dirlig selvtillit gjør det vanskelig for mange med psykiske plager å mestre hverdagen. Hvis de kan opplyse til deres egne opplevelser og erfaringer er en ressurs for andre mennesker så kan det gjøre mye med selvtilliten.

Mobil med angstsgjerre. I Frivillighetssentralens lokaler er det akkurat i Angstringen helt enige



FORBIFØY: Leder Per Bentzen i Mental Helse Vestfold er glad for at behaministaren ansider har falt for ideen om et nytt behandlingssenter, totalstyrt av brukerne selv.

FOTO: ANNE KRANHOLT/SINDEL

med Per Bentzen.

– Ett av de viktigste temaene for oss er at vi kan bruke angsten til noe positivt. Og når du ser at folk rundt deg blir friske og sluttet i gruppa, så blir opplevelsen av å ha gått noe til andre veldig virkelig, sier Nina Skottang.

Selv vurderer han å starte i gruppa allerede til høsten.

– Fortsatt kjenner jeg av og til at angsten er der, men det er lenge siden jeg har hatt noe skikkelig anfall fordi jeg har lært å kontrollere den.

– Hvordan da?

– Blant annet har en annen her i Angstringen lært meg at mobiltelefon kan være super for å mestre

angsten. Ofte støtter jeg meg ekstra opp hvis jeg skal rekke en avtale med noen. Hvis jeg merker anstryking til høy puls da, så sender jeg bare en SMS og sier at jeg kommer litt sent. For ville jeg fått panikk og lagt igjen til leiligheten igjen.

– Er Angstringen den eneste behandlingen du har fått?

– Nei, jeg går også fast til psykolog, og har jeg har trengt begge deler. De to tingene fyller hverandre egentlig veldig ut. Hos psykologen kan jeg snakke om livet mitt og få hjelp til å forstå hvorfor jeg har det som jeg har det. I Angstringen får jeg tips om hvordan en mobiltelefon kan hjelpe meg ut av knipa.

- Hun har sagt fra i gruppa om dette slik at gruppa er klar over at det er en oppstartsperiode på tre, fire eller fem ganger. Etter dette trekker oppstarteren seg ut og gruppa eier seg selv.
- Jeg har hele veien brukt "Retningslinjer for drift av Angstringer" og kunnskap fra Norsk Selvhjelpsforum og fulgt disse ganske slavisk. Det har kanskje gjort meg upopulær noen ganger, men det har vært trygt å forholde seg til og godt å ha i ryggen. Jeg synes også at gruppene har fungert ganske godt hos oss, legger Annicken til.

Annicken Hvorslev som er daglig leder i Frivillighetscentralen i Tønsberg har hele tiden sett etter egnede deltakere i gruppene som kunne overta rollen som igangsettere for gruppene. Noen ganger har det vært det, men disse har falt fra igjen. Nå er det to godt egnede igangsettere, som også tar ansvar for koordineringen av Angstringen i Tønsberg.

I sommer ble Angstringen Tønsberg intervjuet av Tønsbergs blad (se under). Etter dette har flere tatt kontakt og 3. oktober ble det startet opp en ny gruppe. Annicken sier at dette arbeidet har gitt henne veldig mye og særlig hyggelig å se hvor mye det gjør for den enkelte å delta i gruppene.



Den gangen jeg lærte å være tilstede her og nå

Eivind, Angstringen Tønsberg

Jeg har hatt angst hele livet. Jeg visste bare ikke at det var angst det var, den vonde knuten i mellomgulvet. Jeg hadde angst som barn og angst på skolen. Jeg tok befalsskole og universitetsutdanning/med angst. Jeg jobbet som lærer noen år, med angst. Jeg ble ganske flink til å fange opp andres reaksjoner på det jeg gjorde, enten det nå var i familieforhold, i venneflokk, i klasserommet eller i kollegiet. Og knuten i mellomgulvet ble strammere og strammere. Til slutt gikk det ikke lenger. Jeg sluttet som lærer. Ville finne på noe annet. Det tok tid. Gikk arbeidsledig lenge, og knuten ble strammere. Begynte hos psykolog, og fikk diagnosen angst. Det var egentlig en lettelse. Det var en knagg å henge problemene på. Så fikk jeg kontakt med Angstringen. Begynte i gruppe, deltok på seminar i Oslo. Begynte å lære "Angstspråket". "Hva er det verste som kan skje?" Det var et tips som skulle vise seg å bli meget nyttig. Jeg gikk til Postterminalen på hjemstedet, full av angst, og med hodet fullt av bomull. Det var som om jeg gikk flere meter utenfor meg selv. Jeg spurte om de hadde bruk for vikarer (tror jeg). Jeg husker ikke alt jeg sa, for jeg hadde sånn angst. Men jeg husker svaret: "Ja, det har vi faktisk. Møt opp på mandag". Det verste skjedde ikke, og jeg ble postmann.

Jeg startet i jobben. Jeg leverte post og banket på dører, leverte pakker. Dette var mestringsopplevelser. Jeg syntes jeg var flink. Jeg hadde tross alt hatt problemer med å gå i min egen postkasse to måneder tidligere.

Så kommer det jeg egentlig skulle fortelle om. Postmann Pat har en liten rød bil. Små røde biler kan krasje. Jeg krasjet. Det var da jeg lærte å være til stede her og nå. Jeg rygget rundt et hjørne, og så ikke at garasjen jeg rygget rundt hadde en lav utstikkende vindski. Det singlet i glass. Bakruta knust. Lasterommet og posten fullt av glass. Det første jeg sa til meg selv, var at jeg måtte puste. Først inn, så ut, så inn og ut igjen osv. Så måtte jeg finne ut følgende: Hvem er jeg? Hvor er jeg? Og hva gjør jeg her? Etter at jeg hadde begynt å

puste, fant jeg ganske raskt ut at jeg heter Eivind og er postmann. "First things first!" Det var litt verre å finne ut hva jeg egentlig drev med. Etter hvert fant jeg ut det også: "Levere post ja, slik var det!" Gamle ordtak kan være nyttige. "Posten skal fram!". Jeg foreslo for meg selv at jeg skulle kjøre til neste postkasse. Jeg så gjorde. En og en postkasse, ett og ett stopp. Posten kom faktisk fram den dagen også! Fordi jeg tok en og en postkasse. Her og der var det noen som gapte og pekte. Det var også noen som gjorde meg oppmerksom på at jeg hadde knust bakruta, men da jeg hadde begynt å fokusere på posten, klarte jeg faktisk å holde fast ved den tanken: "Posten. Her og nå!"



Jeg kom meg gjennom runden som sagt (jeg hadde nær sagt ruta), og regnet med at jeg hadde kjørt min siste tur. Det var det verste som kunne skje. Jeg sa fra til sjefen, og ventet det verste, men det verste skjedde ikke. Han sa: "Ja, ja. Det er sånt som skjer. Du får fylle ut en skademelding, så ordner jeg resten". Dermed var den saken ute av verden. Jeg kjører fremdeles post, og synes jeg har lært av den episoden. "Her og nå. First things first". Har brukt det også ved senere anledninger. Det hjelper. Men helt upåvirket av det som skjedde er jeg ikke. Det var egentlig et fint sted der jeg knuste bakruta. Jeg pleide å spise matpakka mi der. Det gjør jeg ikke lengre !





Stiftelsen Angstringen Norge

**Et nettverk av selvhjelpsgrupper for mennesker
med angstproblemer**

Morellsvei 9
0487 OSLO
tlf. 22 22 35 30
mandag - fredag 10-13,
onsdag 19-21

<http://www.angstringen.no>
angstringen@angstringen.no