

*Har
du
angst?*

Det tør jeg ikke engang tenke på.



Kjære deg, du er ikke alene!
Angsten din er ikke umulig. Du kan forandre livet ditt og oppnå en bedre hverdag.

Vi sier ikke dette for å være lettvinne, tvert imot – å gjøre noe med egen angst er ikke enkelt, men derimot både vondt og

vanskelig. Men det er mulig. Vi vet det, fordi vi har gjort det selv. Og fordi mange med angstproblemer har gjort det sammen med oss.

Men det går ikke av seg selv, og det finnes ingen mirakelkur. Du må bestemme deg for at du vil gjøre noe – du må ta et valg, mobilisere kreftene dine og ta styring over ditt eget liv. Bare du og ingen andre, kan ta dette valget.

Høres det umulig ut? Har du nok med å sitte stille inni din egen angst for at ikke tilværelsen skal ramle full-

stendig sammen? Høres bare det å ta tak i angsten, løfte den fram og se på den truende ut?

Ja, det er tøft. Men det er mulig. Vi vet det, fordi vi har gjort det selv.

Vi som skriver dette til deg, har nemlig angsten felles. Men vi har også det til felles at vi lever med angsten vår, i stedet for å la oss lamme av den. Vi skriver «lever med angsten», helt bevisst. Fordi angst ikke er noe du skal «bli kvitt» eller «lære deg å undertrykke», men en av dine egne følelser du kan lære deg å mestre og bruke i utviklingen din.

Denne brosjyren handler om hvilke muligheter du har for å gjøre noe med angsten din, hvilke erfaringer vi i Angstringen har gjort siden 1986, og hva vi kan bidra med.

Den er en utstrakt hånd til deg som vil ut av den lammende angsten og inn i livet. Les den, og kjenn hvilke krefter du egentlig har inni deg selv. Vi vet at det går an.

Vi vet at du har krefter i deg selv.

Mange mennesker som sliter med angst, føler at de ikke orker mer enn å holde angsten noenlunde i sjakk og under kontroll.

Resultatet kan bli at du ikke har krefter til å slippe inn andre følelser enn angsten i livet ditt – at glede, sorg, forventning, skuffelse og alle de andre følelsene som hører livet til, blir stengt ute.

Da kan det høres håpløst og uoppnåelig ut å mobilisere de kreftene som skal til for å gjøre noe med angsten.

Men kreftene finnes! Og de befinner seg verken i pilleglass eller på legekontorer, men inni deg selv.

Vår erfaring er nemlig at ingen kan hjelpe deg, hvis du ikke først tør å tro at det går an å hjelpe seg selv. Selvhjelp i Angstringen handler om å mobilisere egne krefter, treffe egne valg, ta ansvar og selv forandre retning på livet ditt.

Men selvhjelp betyr ikke nødvendigvis at du er alene om jobben.

Det handler også om at flere går sammen og hjelper seg selv og hverandre i en gruppe.

En selvhjelpsgruppe i Angstringen består av 5-8 mennesker med angst som felles problem. I en slik gruppe, vil du se at dine problemer har tydelige fellestrekk med andres. Du får håp. Det blir lettere å erkjenne din egen tilstand. Du opplever toleranse, omsorg og fellesskap.

Det gir krefter! Derfor er det viktigste av alt at du begynner, at du tør å velge å begynne.

Enkelt, men ikke lett.



Det nytter. Vi vet at det nytter.

Angstringens arbeid og selvhjelpsgruppenes betydning er ikke bygget på tro, men på håndfast erfaring.

Vi «tror» ikke at det går an – vi vet det. Først og fremst fordi alle som jobber i Angstringen, selv har angst. Og legg merke til at vi ikke skriver «har hatt angst», men har angst. Vi har nemlig erfart at angsten ikke blir borte ved et trylleslag, men at målet er å finne en måte å leve med den på. Da kan angsten, tro det eller ei, bli en verdifull ressurs i livet ditt, ikke bare et problem.

Vi vet også at det nytter, fordi vi har jobbet i mange, mange år sammen med mange mennesker med angstproblemer. Vi har hatt over 300 selvhjelpsgrupper i gang, og opplevd resultater som har forbløffet ekspertene.

Likevel er selvhjelp ingen lettvinnt metode. Den krever åpenhet og deltakelse fra dem som er med, og den krever tålmodighet og vilje til å hjelpe hverandre. Gjensidighet er avgjørende for resultatet.

Selvhjelp er heller ikke en løsning som gjør det offentlige helsevesen overflødig. Vi ser på den som et alternativ og et supplement, ikke som noen erstatning. Selvhjelp er vanskelig og bør benyttes med ærbødighet.

Men tross disse forbeholdene – selvhjelp i Angstringen er en velprøvd erfaringsmodell som har vist seg å gi gode resultater for mennesker med ulike symptomer på angst, uavhengig av kjønn, alder, bosted og sosial status. Ditt første skritt og viktige valg er derfor dette: Vil jeg benytte meg av selvhjelp?

Når du har bestemt deg, er tiden kommet for å ringe oss.

Rent praktisk skjer føl gende når du ringer oss:

- Du får snakke med et medmenneske som kjenner angsten og derfor vet hva du sliter med. I den første samtalen vil vi snakke mye om motivasjon og om de valgene du må ta, litt om dine problemer og om ansvar og grensesetting.
- Etter telefonsamtalen kan vi sende deg mer informasjonsmateriell. All kontakt med Angstringen kan være *anonym*, hvis du ønsker.
- En viktig forutsetning for alt vårt selvhjelpsarbeid er *taushetsplikt*.
- Angstringen har erfaringer med selvhjelpsarbeid siden 1986. Prøving og feiling har lært oss mye.
- Angstringen har en modell for arbeid i selvhjelpsgrupper. Praktiske råd ved igangsetting og drift.
- Angstringen benytter fagfolk kun som konsulenter, ikke som behandlere i gruppene.
- Det finnes ikke noe praktisk opplegg for hvordan din selvhjelp skal fungere.
- «Veien blir til mens du går.» Vår vei har vært lang, vanskelig, men spennende.
- Det er nødvendig at du har realistiske forventninger til arbeidet i en selvhjelpsgruppe og at du vet det tar tid.
- Alle mennesker med angstproblemer kan være med i en av Angstringens selvhjelpsgrupper hvis de selv vil. Det eneste unntaket er personer med tyngre psykiske lidelser. I tillegg må du kunne komme deg til og fra møtene selv. Du kan ikke møte ruset.

Noen viktige opplysninger:

Det finnes ikke «ferdige» Angstringer over hele landet.

I Oslo og noen andre steder i landet er systemet godt utbygd, men forøvrig må nye grupper bygges opp av nye deltakere – med litt hjelp og mye erfaring fra oss.

Det er mulig å samarbeide med landets frivillighets-sentraler. Disse sentralene kan hjelpe til praktisk ved oppstart av nye grupper. De nye LINK-sentra (Senter for selvhjelp og mestring) kan både bidra med lokaler og solide erfaringer fra selvhjelpsarbeid.

Andre lokale samarbeidspartnere kan være: kommunehelsetjenesten, helselag eller frivillige organisasjoner.

Du finner mer informasjon om oss på våre nettsider www.angstringen.no

Du kan også ringe vår opplysningstelefon 22 22 35 30 eller sende oss en e-post: angstringen@angstringen.no

1. opplag mars 1993 (50.000)
2. opplag oktober 1996 (20.000)
3. reviderte utgave 2001 (50.000)
4. opplag november 2002 (50.000)
5. opplag juni 2003 (50.000)
6. revidert utgave oktober 2008 (20.000)

Stiftelsen
Angstringen
NORGE



Tlf.: 22 22 35 30

www.angstringen.no

Det nytter. Vi vet at det nytter.