

# ANGST

*- veien fra sykt til sunt*



Opplysning om  
angst og selvhjelp i et  
helsefremmende perspektiv

Angstringen  
 NORGE



## Hva gjør vi?

Angstringen Norge driver landsdekkende opplysningsarbeid og kunnskapsformidling om angst og selvhjelp i et folkehelseperspektiv. Plattformen for vårt arbeid er de erfaringer som landets Angstringer har gjort siden 1986. Vi setter fokus på helse og sunnhet fremfor sykdom og diagnose.

- Vi betjener en opplysningstelefon om angst og selvhjelp.
- Vi produserer og distribuerer informasjonsmateriell.
- Vi utgir "NerVen" - Angstringen Norges deltakeravis for utveksling av erfaringer fra selvhjelpsarbeid.
- Vi arrangerer og bidrar til seminarer og informasjonsmøter.
- Vi bidrar til å skape møteplasser for landets Angstringer for å dra veksel på hverandres erfaringer.
- Vi bistår ved oppstart av Angstringer og formidler kontakt til eksisterende Angstringer.



## Hvem er våre målgrupper?

- Enkeltmennesker
- Helsevesen og offentlig sektor
- Frivillige organisasjoner
- Bedrifter
- Skole- og utdanningsinstitusjoner



*"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."*

(Angstringen 1992)



## Hva er en Angstring?

En selvhjelpsgruppe i Angstringen består av mennesker som har bestemt seg for å bearbeide sin egen angst i samspill med andre. Angstringer drives altså av mennesker som selv opplever angst.

Gruppene har en felles arbeidsmetodikk, basert på retningslinjer som har vokst seg fram gjennom mange års selvhjelpsarbeid. Men rent organisatorisk er Angstringene forskjellige. Angstringen Oslo og Angstringen Trondheim er for eksempel selvstendige stiftelser med flere grupper i gang. Andre steder består en Angstring kun av en enkeltstående gruppe.

De fleste gruppene er knyttet til Frivillighets-sentralene. Noen har sin tilknytting til de nye Link-sentra eller lokallag av frivillige organisasjoner innen psykisk helse.

Via våre nettsider og vår opplysningstelefon får du oppdatert informasjon om hvor du finner lokale Angstringer og om hvordan man kan starte en ny Angstring.

Angstringene opererer ikke med medlemskap. Den enkelte er deltaker så lenge en selv har behov for det. Målsettingen er å gå inn i en selvhjelpsprosess for å ta tilbake mer av eget liv og egne krefter.

**Stiftelsen Angstringen Norge** driver ikke selvhjelpsgrupper, men samarbeider med lokale Angstringer i forhold til erfaringsutveksling og kunnskapsformidling.



## Angst

Angst er en naturlig del av alle menneskers følelsesliv og et sunt signal som verner oss mot farer. Angsten kan oppleves svært forskjellig og gi seg utslag i svært ulike symptomer. Det er når vi unngår å lytte til disse signalene at angsten kan bli et alvorlig problem.

For å bevege seg ut av den hemmende angsten er det viktig - det er vår erfaring - å ikke ta seg sammen og bekjempe angsten, men isteden ta seg selv og egne følelser og egen opplevelse på alvor. Da går det an å bruke egen angst som det sunne og nyttige signalet det er.

## Selvhjelp

Selvhjelp handler om å ta tak i det vanskelige. Det handler om å våge å bli kjent med seg selv - våge å ha det vondt, våge å ha det godt, våge å forholde seg til undring og usikkerhet.

Selvhjelp er ingen lettvinnt løsning, det er en prosess som tar tid.

Vi har erfart at det er nyttig å gå inn i denne prosessen sammen med andre som opplever hemmende angst og selv vil gjøre noe med det.

Ved å lytte til hverandre og seg selv kan deltakerne i en gruppe bli kjent med egen angst, og gradvis lære seg til å sette ord på følelser og reaksjonsmønstre.

Den nye innsikten bidrar til å mobilisere egne krefter og ressurser. På denne måten er det mulig å få en bedre hverdag.

I Angstringen handler selvhjelp om å styrke seg selv i samspill med andre og bli en aktiv deltaker i eget liv.

Angstringen Norge er en stiftelse som har som mål å spre erfaringsbasert kunnskap om angst og selvhjelp basert på et helhetlig menneskesyn:

*"Det finnes iboende krefter i alle til å selv ta tak i og endre på egen livssituasjon, til å aktivere egne ressurser."*

(empowerment)

Stiftelsens idealistiske arbeid drives av mennesker som bruker sin egen opplevelse og erfaring med angst.

Angstringen Norge får midler fra Helsedirektoratet.



Opplysningstelefon om  
angst og selvhjelp

22 22 35 30

[www.angstringen.no](http://www.angstringen.no)  
[angstringen@angstringen.no](mailto:angstringen@angstringen.no)

Foto: Birgitte Aasen