

# HVORDAN STARTE EN ANGSTRING- SELVHJELPSGRUPPE?

OG

## KORT OM Å BRUKE SELVHJELP ALENE

En veiledning\* fra



\* basert på revidert utgave: Veiledning fra Angstringen Oslo dat. juni 1993

Dette er en veiledning til deg som kan tenke deg å sette i gang en selvhjelpsgruppe, eller kanskje vil jobbe med selvhjelp alene. Vi vil fortelle deg om vanskelighetene, men samtidig at det faktisk er mulig å oppnå en hverdag uten den lammende angsten.

## **Hvor lenge er det siden du har kjent dine andre følelser?**

Angsten sluker oftest våre andre følelser. En går rundt med evig angst, og kjenner kanskje ikke sinne, glede, sorg kjærlighet..... Det å bli kjent med alle disse følelsene er målet for selvhjelp.

## **Har du lest brosjyren "Har du angst?"?**

I denne brosjyren skriver vi mye om å ta egne valg, finne frem til egne krefter og selv ta styringen over eget liv. Kanskje ble du fryktelig frustrert over dette. At det heller ikke her var "hjelp" å få mot angsten. Men vi mener at mennesker med angst også har krefter og ressurser til å snu angsten fra å være lammende til å bli en av våre mange naturlige følelser. Å oppleve støtte i denne snuoperasjonen er en god hjelp.

## **Selvhjelp – hva er det?**

Ut fra erfaringer legger vi følgende i selvhjelpsbegrepet.

- Selvhjelp er å sette i gang en prosess, ved å gripe fatt i eget liv, og ta del i det. Slik blir man ikke lenger bare en passiv mottager av hjelp, eller en tilskuer til seg selv. Man blir en aktiv deltager i utviklingen av eget liv.
- Å kjenne ansvaret for eget liv og retten til å eie det, kan etter hvert oppleves som en glede.
- I selvhjelpsgrupper er felles problem en absolutt forutsetning, man utnytter hverandres erfaringer til egen utvikling. Det finnes ikke fagfolk i en selvhjelpsgruppe.
- Før en starter en gruppe er det nyttig å ta kontakt med fagfolk, for eksempel en lege eller en psykolog. Disse skal aldri være med i selvhjelpsgruppene, men kun fungere som konsulenter.
- Selvhjelp er et supplement til helsevesenet, og kan godt kombineres med terapi. Kommer du tidlig i gang, kan selvhjelp være et alternativ, altså fungere som forebyggende arbeid. Går du i terapi, snakk med terapeuten din før du begynner i en selvhjelpsgruppe.

## **Begrensninger**

Angstringen-Oslos erfaringer viser at ikke alle har nytte av selvhjelp i en Angstring. Mennesker med tyngre psykiske lidelser (så som for eksempel schizofreni) eller som har rusmiddelproblemer som gjør at en ikke kan møte edru på møtene, kan ikke benytte seg av selvhjelpsgrupper i Angstringen.

## **Har du lyst til å starte en selvhjelpsgruppe?**

Vi vil gjerne oppmuntre mennesker med angst til å komme i gang med sin egen utviklingsprosess.

## Viktige punkter ved start av en gruppe

- Tenk deg godt om. Vil du starte en selvhjelpsgruppe?
- Ring og snakke med oss om det. Kanskje er det en frivillighetssentral der du bor? Disse sentralene rundt i landet kan hjelpe til med den praktiske tilretteleggingen, for eksempel lokaler den første tiden.
- Hvis det ikke finnes noen frivillighetssentral der du bor, kan kanskje andre i kommunen bistå noe med den **praktiske** tilretteleggingen, for eksempel kommunehelsetjenesten.
- Sett inn en annonse i lokalavisen for å få kontakt med andre med angst. Slik ble Angstringen i Oslo startet.
- Når dere er mange nok, kan dere avtale et første møte, enten hjemme hos en, eller i et lånt lokale (det er viktig at lokalet er nøytralt). Bli kjent med hverandre og finn ut om dere vil bli en selvhjelpsgruppe.
- En gruppe bør bestå av fem til åtte medlemmer. Start med en gruppe først. Prøv å få både menn og kvinner med i gruppen.
- Husk at det er innholdet og arbeidet i gruppene og menneskene i den som er viktig, ikke organisasjonen.
- Det er viktig å ta hensyn til de lokale forholdene der du bor.

## Selvhjelp er vanskelig, men det nytter!

Å starte en selvhjelpsprosess er ikke lett. Å starte en selvhjelpsgruppe er kanskje enda vanskeligere. Kanskje har du strevd lenge med angsten din alene – og plutselig skal du dele den med andre. Det kan føles truende og skummelt. Kravene kan virke uoverstigelige. Det er enda mer en må klare, klare å vise angsten sin til andre, klare å snakke om det, klare å komme seg til og fra et møte.....klare å høre om andres angst. Kanskje skal man til og med klare å organisere en gruppe. Det kan høres umulig ut, men det nytter. Det vet vi. Etter å ha kommet med i selvhjelpsgruppe opplever mange at angsten blir sterkere. Dette fordi det aldri er smertefritt å nærme seg vanskelige problemer. Prøv å holde ut, vi vet det går bedre etterhvert.

## Vi vet at det er mulig å oppnå fremskritt gjennom selvhjelpsgrupper.

- Å treffe andre mennesker med angst gjør at man føler seg mindre alene, og ikke lenger blir riktig så ensom i sin angst. Et fellesskap kan bli et trygt sted å jobbe med følelser.
- Når mennesker med angst kommer sammen, gjøres angsten mer alminnelig og dermed kan den bli lettere å leve med.
- Sammen med andre kan det være lettere å starte en prosess.
- En selvhjelpsgruppe kan bli et sted hvor man føler tilhørighet og opplever fellesskap.
- Mange opplever sosial isolasjon, som følge av angsten. En selvhjelpsgruppe kan være et viktig skritt for å få brutt en slik ond sirkel.
- Alle deltagere i gruppen har likt ansvar for at gruppen fungerer. Ingen skal være alene om det organisatoriske arbeidet.
- Det er viktig å huske at man vokser på å arbeide med det som er vanskelig. ”Det er i motbakke det går oppover” er det noe som heter.
- Vær tålmodig i startfasen, den er ofte vanskelig.

## **Motivasjon**

Det er viktig å ta et valg. ”Jeg vil ikke lenger leve med den angsten som hemmer meg i å leve slik jeg egentlig ønsker”. Vi vet at et slikt valg er helt avgjørende for å ha nytte av arbeid og utvikling med selvhjelp, alene eller sammen med andre. Hvis deltagerne i gruppen ikke har gjort dette valget, og ikke er godt nok motivert for arbeidet, vil man raskt oppleve at medlemmer trekker seg, eller at gruppen blir et vanlig ”kaffeslabberas”.

## **Ting tar tid. Vanskelige ting tar lang tid. Hva kan en egentlig forvente?**

Som vi skrev i brosjyren ”har du angst?”, finnes det ingen mirakelkur mot angst. Å starte med selvhjelp krever tålmodighet. Ingen oppnår et angstfritt liv etter kort tid. Tålmodig arbeid med selvhjelp gir resultater i form av en bedre hverdag, på sikt. Vi tror det viktigste er å lete etter forandring – å være underveis mot en bedre hverdag, hvor du selv er herre over eget liv. Vi mener det er viktig ikke å ha for store forventninger. Det medfører så mye skuffelse. Vær realistisk – dette er vanskelig og tar tid. Det kan være fint å kjenne at livet har både gode og dårlige dager.

## **Hvordan fungerer en selvhjelpsgruppe? Hva gjør man i en selvhjelpsgruppe?**

Gruppene består som nevnt av mellom fem og åtte personer, både menn og kvinner. Ingen av gruppene er like eller fungerer på samme måte. Alle medlemmer i hver enkelt gruppe er med å forme og utvikle den, og alle medlemmer har et ansvar for hvordan gruppen fungerer.

I begynnelsen er det viktig å bruke tid på å bli kjent med hverandre. Fortell aldri mer om deg selv enn du innerst inne har lyst til. Det kan kjennes fryktelig vanskelig å ha sagt for mye.

Åpenhet betyr ikke nødvendigvis å fortelle alt, men like mye å fortelle hvordan man har det akkurat her og nå. De fleste gruppene møtes en gang i uka. Den vanligste arbeidsmåten er samtaler, men noen grupper går også ut og trener på ting som er vanskelige. Vi har to ufravikelige regler, som er helt nødvendige for alle selvhjelpsgrupper:

- Taushetsplikt. Alle skal være helt sikre på at det som blir sagt i gruppen, forblir der. Alle skriver alle under på en taushetserklæring.
- Meldeplikt. Med dette mener vi at man alltid må melde fra hvis man ikke kommer på møtet. Hvis dette ikke blir gjort, blir man sittende og lure på hvorfor noen ikke møter opp. Det er viktig å ta dette svært alvorlig fra begynnelsen av, slik at frafall ikke skal hemme gruppens arbeid.

I Oslo holdes møtene hjemme hos hverandre. For mange er dette viktig trening, å klare å gå på besøk, og å få besøk. Når det gjelder dette med lokaler, får man føle seg litt frem, men det er viktig at lokalene er nøytrale. Vi håper at mange kan bruke frivillighetssentralene. Det er nødvendig å gå forsiktig frem og ta hensyn til forholdene der du bor. Stå ikke frem med angsten din, før du er moden for det.

## **Ulike angstsymptomer i samme gruppe**

Når man starter en selvhjelpsgruppe, er det viktigste utgangspunktet at man har et felles problem, som man vil gå sammen om å arbeide med.

”Men vi er jo så forskjellige”, tenker du kanskje. En tør ikke gå ut, en annen tør ikke å være alene hjemme alene, en tredje klarer ikke offentlige kommunikasjonsmidler. Noen er redd i sosiale sammenhenger, mens andre føler seg bare trygge sammen med andre mennesker.

Noen har et frittflytende angst. Mange opplever også angst i forbindelse med incest og spiseforstyrrelser. Slik kunne vi fortsette å ramse opp våre ulikheter. Bak alle de forskjellige symptomene og opplevelsene, skjuler det seg den samme vonde og hemmende angstfølelsen. Det er denne felles følelsen vi må gripe fatt i, selv om symptomene varierer sterkt. At vi er forskjellige og har forskjellige symptomer, kan bli en ressurs for gruppen. Toleranse og respekt for hverandres angst er veldig viktig i en gruppe. Angsten er like vond for alle. Uansett symptomer, er grunnfølelsen som nevnt den samme.

### **Hvordan finne andre med angst?**

Du sitter alene med din angst, men ønsker å starte en selvhjelpsgruppe. En liten annonse i lokalavisen kan være begynnelsen. Det er ikke lurt å oppgi telefonnummeret ditt i annonsen. Bruk "billett merket". Da beholder du din egen anonymitet til du møter de andre. Det tar tid å bygge opp tillit og trygghet. Derfor er diskresjon og anonymitet viktig. Som vi har sagt tidligere, gå forsiktig frem. Ta hensyn både til deg selv og til de andre.

Hvis du setter inn en annonse, kan det godt hende at det ikke er så mange som tar kontakt med det samme. Mange trenger lang tid for å tørre å svare på en slik annonse. Dette har vi i Angstringen erfart mange ganger. Ring oss og snakk om det. Vi kan være et støttepunkt i ventetiden.

### **Det går an å jobbe med selvhjelp alene!**

Hvis det ikke er mulig å starte en selvhjelpsgruppe der du bor, eller du ikke ønsker å være med i en slik gruppe, vet vi allikevel at selvhjelp er mulig.

### **Hvordan kan jeg drive selvhjelp alene?**

Det første skrittet du må ta, er å godta angsten din, og se på den som en del av deg selv. Se ikke ned på deg selv, selv om du har angst. Du må bestemme deg for at den ikke lenger skal styre livet ditt. Det er en lang vei fra du har tatt denne beslutningen inni deg, til angsten ikke lenger er lammende. Det handler om å tørre å leve med angsten, ikke streve for at den skal bli borte før du våger deg ut i verden igjen. Forsøk å bli din egen, aktive medspiller i din egen utvikling.

Sett deg mål, og øv deg sakte men sikkert på å våge og leve med angsten. Ha hele tiden i bakhodet at dette skal gå bra. Prøv å gjøre de tingene du har lyst til, med angsten som følgesvenn. Ta deg selv på alvor og sett dine egne grenser.

Opplevelsen av egen styrke gir nytt mot!

Det kan hjelpe deg å finne en du kan snakke fortrolig med. Ting blir lettere når en annen vet hvordan du har det.

Det å bearbeide sin egen angst, gjør både vondt og er vanskelig. Dessuten tar det lang tid.

Du kan gjerne ringe til oss. Vi vet hva du strever med, fordi vi strever selv. Vi vet hvor godt det gjør å snakke med noen som skjønner hva angsten innebærer.

**HVIS DU HAR FLERE SPØRSMÅL, RING OSS, SEND OSS ET BREV ELLER EN E-POST. MEN VI HAR IKKE KLARE SVAR PÅ ALT, ALLTID.**

**www.angstringen.no – Telefon 22 22 35 30**