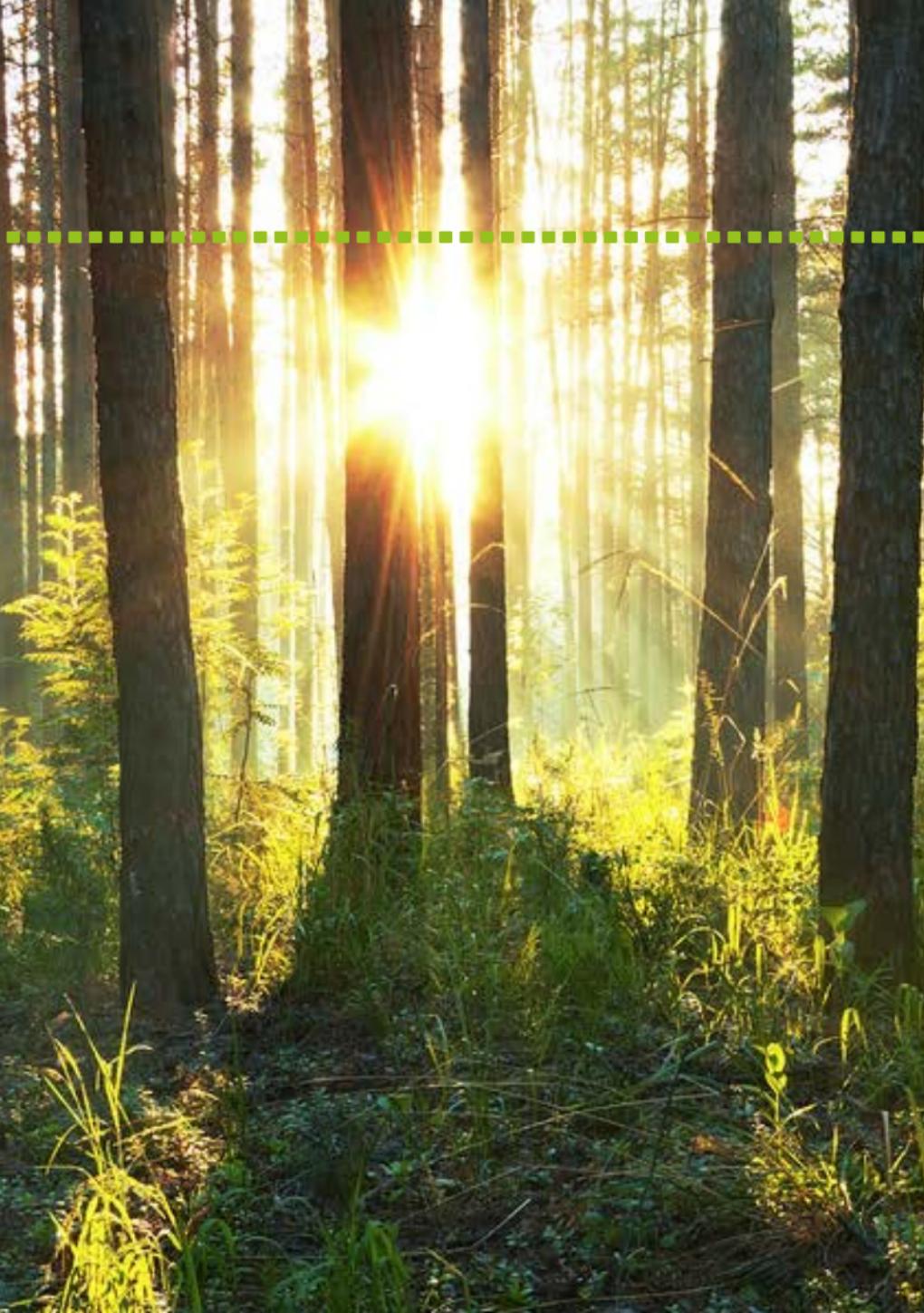




**Har
du
angst?**



.....Du er ikke alene.....

Vi vet det er tøft og vanskelig.

Vi vet hva angst er,
vi har gått veien selv.

Selvhjelp, det å hjelpe seg selv
virker vanskelig og krevende.

Og det er det.
Men vi vet at det går an.

"Å slutte
å sloss mot
angsten gir
krefstene tilbake"



Du må ville det selv.....

Det er kanskje mange som sier
hva du burde gjøre?
At du burde ta deg sammen,
jobbe med angstens,
gå i Angstringen. Du sier
det kanskje til deg selv også.

Men du må ville det selv,
du må våge det selv. Våge å
prøve å hjelpe deg selv til et
bedre liv. Våge å se på angstens
som en brutalt ærlig venn
istedenfor en fremmed fiende.

Vi har våget, vi vet hvor
vanskelig det er.

Vi vet

Å delta i Angstringen handler om å gå på det ukentlige møtet i gruppa og kjenne på følelsene som dukker opp. Å ikke gi opp selv om det kan føles slitsomt, vondt og vanskelig. Å våge å være ærlig overfor seg selv.

Å gå i Angstringen er ingen kjapp mirakelkur. Selvhjelp i Angstringen krever innsats, mot og tålmodighet.

*"Våg å se på
angsten som
en brutal
ærlig venn"*

.....Det nyttet.....

Vi som har gått i selvhjelpsgruppe i Angstringen vet at det nyttet.

Vi opplever at angst ikke bestemmer over oss lenger, at den smuldrer bort til noe vi lett kan leve med.

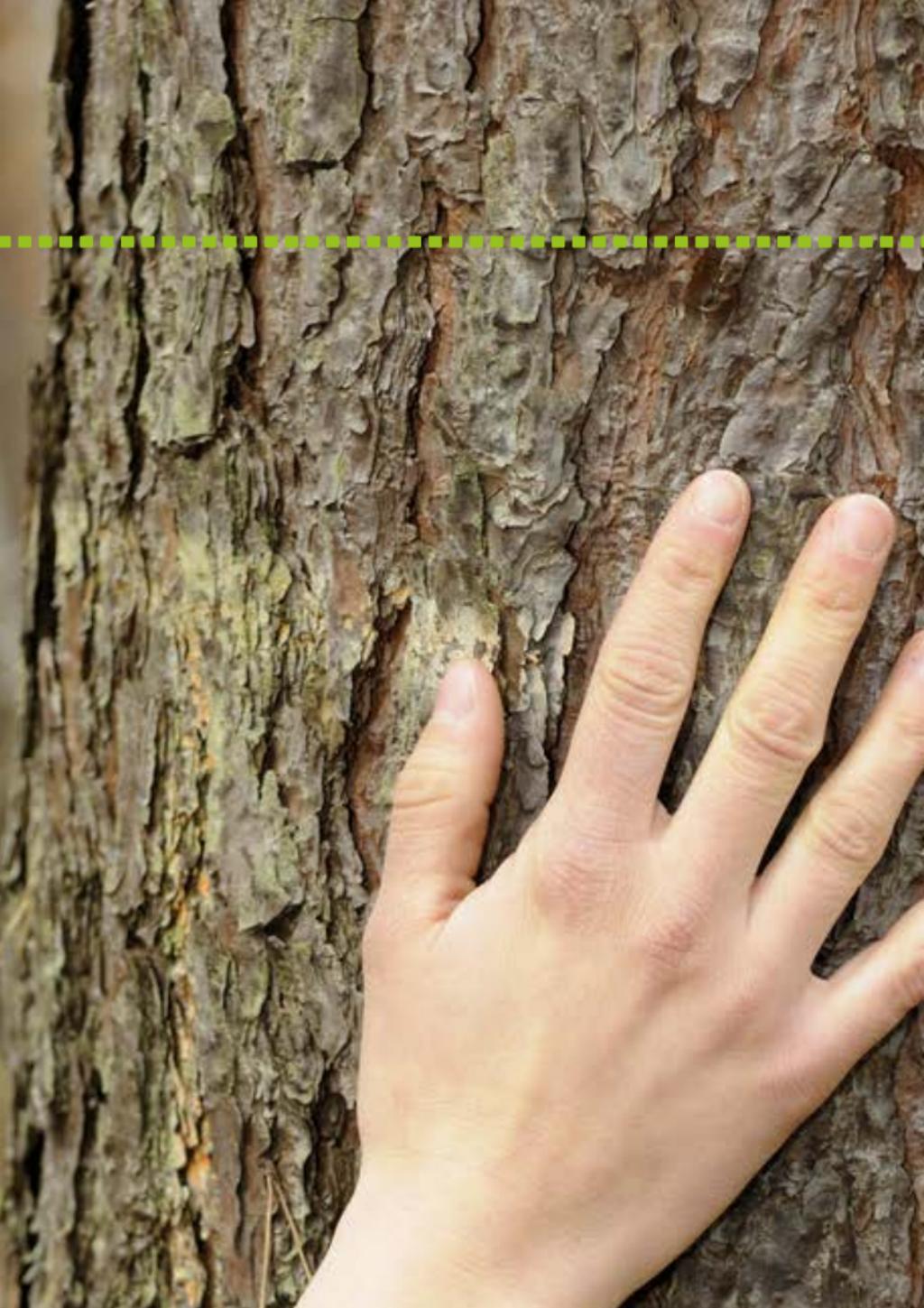
Vi opplever forundret at det som før var skummelt ikke lenger er det.

Vi opplever gang på gang den befridende følelsen av fravær av angst!

Vi våger å føle når følelsene kommer: Glede, sorg, lykke, bitterhet, lettelse, misunnelse - og angst.

Vi håper du også tør å våge!

*"Vi vet
at det nyttet"*



Angstringens informasjonstelefon
om angst og selvhjelp

22 22 35 30

Telefonen er betjent på
hverdager mellom 10-13



post@angstringen.no
www.angstringen.no