

RETNINGSLINJER



Angstringen Norge

Oppdatert april 2021



**Angstringen
Norge**



Innledning

Retningslinjene er en rettesnor og en hjelp i selvhjelpsarbeidet for den enkelte deltaker, for selvhjelpsgruppene i Angstringen, og for de som holder liv i Angstringen rundt om i landet.

Retningslinjene bygger på mange års erfaringer fra Angstringen lokalt, og tar for seg det som er felles for Angstringen lokalt.



Angstringen
Norge

Angst

Angst er en naturlig del av alle menneskers følelsesliv. Den er et sunt, men smertefullt signal som verner oss mot ulike farer. Angst kan oppleves svært forskjellig og gi seg utslag i svært ulike symptomer. Det er når vi unngår å forholde oss til disse signalene at angsten kan bli et problem i den enkeltes hverdag.

Det er mange grunner til at vi mennesker kan utvikle sterke angstreaksjoner. Det viktigste i selvhjelpsarbeidet blir – uavhengig av "årsak" – hvordan vi forholder oss til våre opplevelser i hverdagen, her og nå. Da blir det mulig å bruke egen angst som veileder for å finne de egentlige problemene.

Angstringens syn på angst er at det er en tilstand og ikke en sykdom. Vi tar ikke fra noen opplevelsen av å føle seg syk når det står på som verst, og vi sier heller ikke at det IKKE kan føre til sykdom om du ikke gjør noe med problemet ditt.

Angstringens har fokus på helse og sunnhet framfor diagnose eller type problem.

Mitt selvbilde

Angstringen har erfart at i bunnen på et hemmende angstproblem ligger det en lav eller mangelfull selvfølelse. Vi har fokus på dette i gruppene og snakker om forskjellen på selvfølelse kontra selvtillit som sammen med angst gir selvbildet vårt.





**Angstringen
Norge**

Selvhjelp

Selvhjelp handler om å ta tak i det vanskelige. Det handler om 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 handler om hvordan vi har det nå – ikke om hvorfor det er slik, eller hvem som «har skylden», eller hvor årsaken ligger. Målsettingen med selvhjelp er å jobbe med en endring i ønsket retning.

Fokus i selvhjelp ligger på å endre seg selv – ikke “de andre”.

Angstringens erfaring og filosofi tilsier at alle mennesker har krefter og kunnskap i seg til å endre vanskelige livssituasjoner. Kraftene ligger nettopp i den enkeltes angst. Kjernen i arbeidet er å bli kjent med egen angst, i motsetning til å bruke kreftene på å bekjempe og skyve den bort.

Med utgangspunkt i dette handler selvhjelp i Angstringen ikke om tilførsel av kunnskap i form av kurs, læringsprogrammer, rådgiving eller temahefter. Dette er en mulighet for den enkelte til å ta tak i eget problem. Selvhjelp i Angstringen handler om mobilisering av egen kunnskap, erfaringer og evner i samspill med andre.

Selvhjelp er å gripe tak i egne muligheter, finne frem til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt, og selv styre livet i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess.

Et supplement og et alternativ til behandling

Selvhjelp i Angstringen er både et supplement og et alternativ til behandling. Mange mennesker har stort utbytte av både selvhjelp og behandling, eller bruker selvhjelp etter avsluttet behandling. Noen benytter seg kun av selvhjelp.

Angstringen har ikke noen meninger om hva slags behandling som er best, og anbefaler heller ikke spesielle terapeuter. Derfor settes det grenser for markedsføring av terapitilbud til deltakere i Angstringen. Slike tilbud blir ikke videreformidlet. Når det gjelder spørsmål om medisiner, er dette en sak mellom pasient og lege.





**Angstringen
Norge**

Selvhjelpsgrupper i Angstringen

En selvhjelpsgruppe i Angstringen består av mennesker som bearbeider sin egen angst i samspill med andre. Gjensidighet er et bærende prinsipp. Alle skal ha utbytte av både egen og felles innsats. Gruppene har en felles arbeidsmetodikk, basert på disse retningslinjene. En gruppe i Angstringen er lederløs. Det gjør det mulig at alle deltakere aktivt kan overta lederskap for seg selv, og bruke gruppen som et verksted til egen endring. Den enkelte er deltaker så lenge hun/han selv har utbytte av det. Angstringen opererer ikke med medlemskap.

Vi anbefaler ikke at nære relasjoner som søsken, venner eller ektepar går i samme gruppe. På mindre steder har vi erfart at kan dette være vanskelig. Det kan bli lang ventetid på neste gruppe om vi deler opp disse relasjonene. Vi anbefaler at dette tas opp i gruppene og at gruppen bestemmer om det er OK at de kan delta i samme gruppe og at de er bevisste taushetsplikten.

Hvem er de til for?

Målgrupper for Angstringen er mennesker som sliter med angst og ønsker å gjøre noe med det selv.

Motivasjon

Den enkelte må ville det selv. Det er ikke nok at naboen, behandleren eller familien synes at den som sliter med angst burde gå i en selvhjelpsgruppe. Alle som ønsker å begynne i en gruppe, gjennomfører en samtale i forkant, som følger en utprøvd mal.





**Angstringen
Norge**

Rammer for gruppearbeid

En selvhjelpsgruppe i Angstringen består av 5-8 deltakere. Gruppen er åpen for både kvinner og menn. For å delta i Angstringen må du ha fylt 16 år.

Alle er selv ansvarlige for sin egen deltakelse i gruppen og for hele gruppens arbeid. Møtene holdes en gang per uke og varer i to timer med en liten pause i midten. Møtene er røyk- og mobilfrie.

- På de første fire – fem møtene er om mulig to igangsettere til stede i gruppen.
- Gruppene er lukket. Gruppen avgjør selv når nye deltakere ønskes velkommen.
- Du bestemmer selv hvor mye eller lite du vil dele i gruppen. Det vesentligste er å øve seg på å være åpen og ærlig overfor seg selv. Respekt for egne og andres grenser er et viktig prinsipp.
- Deltakerne er selv ansvarlige for egen transport til og fra gruppemøtene.
- Dersom noen gruppedeltakere har kontakt med hverandre utenfor gruppen, må gruppen informeres.



Plikter

Det er to plikter ved å delta i en gruppe i Angstringen, taushets- og møteplikt. Dersom du ikke kan komme på møtet, må du si fra.

Dersom du slutter i gruppen, må du si fra til både gruppen og Angstringen lokalt. Taushetsplikten innebærer at vi forplikter oss til absolutt taushet med hensyn til alt som skjer innenfor gruppens arbeid. Alle skriver under på en taushetserklæring.

Begrensninger

Alle må være rusfrie på møtene. Vi har erfart at mennesker med definert tyngre diagnoser ikke opplever å få utbytte av å være deltaker i Angstringen. Diagnoser er et vanskelig felt, og gråsoner er det mange av. Er du usikker på om arbeidsmåten i Angstringen passer, kan du drøfte det med din behandler og kontaktpersonen i Angstringen.



**Angstringen
Norge**

Gruppenes arbeidsmetodikk

Arbeidsmetoden i Angstringen er veldig enkel. Det handler om å våge å være til stede i øyeblikket, det vi kaller her og nå, i stedet for å gruble over det som har vært eller kommer til å skje. På gruppemøtene jobbes det med å være mentalt til stede i det som skjer i samtalen rundt bordet.

Ved å lytte til deg selv og de andre kan du bli bedre kjent med din egen angst, og utfordre deg selv til å sette ord på egne følelser, tanker og reaksjonsmønstre. Vi har erfart at dette bidrar til ny innsikt som gir tilgang til egne ressurser og krefter, og skaper nye perspektiv.

Igangsettere

Alle igangsettere av selvhjelpsgruppene i Angstringen skal være rekruttert fra Angstringens egne selvhjelpsgrupper.

Igangsetteren skal ha en aktiv selvhjelpsforståelse, formidle rammene for gruppearbeid, og by på seg selv på lik linje med alle deltakere i gruppen. Det å være igangsetter kan utfordre de tradisjonelle helper-, leder- og lærerrollene igangsetteren kan ha med seg. Det er derfor viktig at igangsetteren har fokus på egen selvhjelpsprosess.

Målsettingen med en igangsettingsperiode er at gruppen bygger seg en trygg plattform for å jobbe videre på egen hånd.



Erfaringsutveksling på tvers av gruppene

De fleste har stort utbytte av å utveksle erfaringer med deltakere fra andre grupper. Slik erfaringsutveksling fører til tydeliggjøring av muligheter, og setter ting i perspektiv. På denne måten holdes den enkeltes og gruppens selvhjelpsarbeid levende.

Slik erfaringsutveksling kan gjøres på forskjellige måter. Angstringen har egne rammer for det gjennom regionale og landsdekkende samlinger.



**Angstringen
Norge**

Bruk av Angstringens navn og logo

For å kunne bruke navnet Angstringen (pluss lokalt stedsnavn), må Angstringens retningslinjer følges. Det samme gjelder bruk av logo.

Alle som bruker Angstringens navn og logo må registrere seg hos Angstringen Norge og i Brønnøysundregistrene.



Angstringen Norge

Angstringen Norge

Angstringen Norge er en stiftelse som driver landsdekkende informasjonsarbeid og kunnskapsformidling om angst og selvhjelp i et helseperspektiv. Arbeidet drives av mennesker som selv har erfaring med eget angst- og selvhjelpsarbeid. Alle frivillige er rekruttert fra Angstringen lokalt.

Angstringen Norge driver nettsidene www.angstringen.no, og finnes på sosiale medier. Du finner mer informasjon der.

Telefon 22 22 35 30 | post@angstringen.no | Orgnr.: 888 82 7072

*Du er
ikke alene*

