

## Temaer for selvhjelpsarbeidet i Angstringen!

Målsetting: Å komme seg videre. Endre seg selv og ikke de andre. Bli så trygg at du våger å bli utrygg.

---

Fokus på HER OG NÅ: Våg å kjenne på hva du opplever, føler, tenker i øyeblikket - i rommet sammen med de andre i gruppen.

Jobb med selvfølelsen. Prat om forskjellen mellom selvfølelse og selvtillit.

Lytt både til deg selv og andre.

Bruk «jeg» når du snakker, i stedet for «man, en og du eller vi»

Vær ydmyk, respekter hverandres virkeligheter og forskjeller.

Våg å utfordre deg selv på det du synes er vanskelig.

Våg å kjenne på det ubehagelige istedenfor å dytte det bort.

Et nyttig spørsmål til deg selv: Hva lar jeg ubehaget gjøre med meg?

Ikke gi råd til andre i gruppen. Snakk ut ifra egne erfaringer

Tillat deg å være usikker og ikke å vite, -veien blir til mens du går.

Ofte tar jeg med meg rollen og væremåten jeg har der ute i samfunnet inn i gruppa. Prøv å bevisstgjøre deg på det, -våg å bli kjent med deg selv på godt og vondt.

Alle er like verdifulle for gruppa. Derfor er det viktig å prioritere gruppemøtene.

Bruk retningslinjene.

En erfaring til slutt: Endring gjør vondt i perioder, prøv å tåle smerten.

**TTT TING TAR TID!!**