

# Står dere fast??!

**Alle grupper kommer til faser hvor man føler at man står litt fast, eller at progresjonen ikke er like rask som man skulle ønske. Da kan det være greit å bruke noen av tipsene under. 😊**

- Snakk om hvorfor dere ikke har noe å snakke om.
- Spør dere selv og gruppen om; hvorfor begynte vi i denne gruppa og hva ville vi ha ut av den/det? Det er en av gruppas utfordringer å løse dette selv og klare å stå i dette sammen ved å våge å si ifra hva denne situasjonen gjør med hver enkelt og snakke i JEG form.
- Får dere ikke nok progresjon eller står fast? Vær ærlig å snakke om det i gruppa. Dette er et «supert» tema og følelse å øve seg på å snakke om. Det er et utfordrende tema å ta opp i gruppa. Altså noe å øve seg på.
- Har det blitt en koseklubb? Tør å ta det opp. Man er i utgangspunktet ikke her for å få nye venner.
- Les retningslinjene på nytt.
- Les holdepunktene på nytt.
- Les noen av artiklene og historiene på [angstringen.no](http://angstringen.no).
- Delta på et temamøte eller landskonferansen for å høre hvordan andre grupper jobber og gjør det.
- Er dere for snille mot hverandre? For redde for å såre hverandre? Folk med angst er ofte det. Dere vil da ikke få noen dynamikk i gruppen. Dere får ikke øvd dere på utfordrende situasjoner og mønstre som kanskje har bidratt til at dere er her i dag. Slutt med å ta hensyn til alle andre enn deg selv! (på en ok måte) 😊.
- Møter ikke folk opp? Tør å ta det opp. Snakker dere ikke om dette, vil gruppa før eller siden gå tom for «energi» og gå i oppløsning.

- Bruk gruppa som en sandkasse for å finne ut hvem du er og å øve på å være den du er.
- Ting tar tid. Noen ganger er det ok å godta at man ikke har like god progresjon i arbeidet. Da er det kanskje greit å vite at dette er sånn det er for en periode, før man igjen finner tilbake til eller finner en ny retning i «arbeidet».
- Snakk med igangsetter eller Angstringen Norge, for å få noen tips. Ofte så er det bare en liten vinkling eller et tips som skal til for at gruppa har mye nytt å jobbe med, samt dynamikk og energi!

