



**VEILEDER FOR DEG
SOM SKAL DELTA I EN DIGITAL
SELVHJELPSGRUPPE.**

Velkommen!

Du er en av mange som har tatt tak i ditt angstproblem og vil jobbe med deg selv sammen med andre i en selvhjelpsgruppe.

I 2020 opprettet Angstringen digitale grupper for deg som ikke har mulighet til å delta fysisk grunnet sykdom, smittevern eller der Angstringen ikke er etablert.

For at en gruppe skal fungere må det ligge til grunn noen rammer og retningslinjer for den enkelte deltaker. Dette for at det skal oppnås tillit og gjensidig respekt i gruppene.

Rammer for møte:

- Finn deg en god plass hvor du er alene, sitter godt og det er stille rundt deg slik at du ikke blir forstyrret i løpet av møtet.
- Husk at du skal ha på kamera og lyd, slik at alle i gruppa ser deg.
- Ta gjerne en kort pause (10 min) i løpet av møtet som varer 2 timer.
- Dersom du ikke bruker smarttelefonen for å delta på møtet, slå den på lydløs og legg den bort.

TAUSHETSERKLÆRING

Jeg forplikter meg med dette til absolutt taushet med hensyn til hva jeg måtte få se eller høre i min selvhjelpsgruppe. Taushetsplikten gjelder for all den informasjonen jeg måtte få om enkeltmennesker, deres familie, bekjente eller andre omtalte personer. Taushetsplikten er **moralsk og etisk**. Brudd på taushetsplikten kan ikke gjøres til gjenstand for strafferettslig oppfølging.

MØTEPLIKT

Jeg forplikter meg til å prioritere gruppemøtene. Jeg melder alltid fra hvis jeg er forhindret fra å delta på et gruppemøte. Jeg forplikter meg også til å melde fra til gruppen om jeg slutter.

Gruppeprosessen:

På de første møtene er det 1-2 igangsettere tilstede på hvert møte. Dette for å veilede gruppa og dele erfaringer av hva selvhjelp i Angstringen går ut på. Informere om våre holdepunkter som er gode temaer for arbeidet i gruppene.

Gruppene er lederløse og det skal ikke være noen selvoppnevnt eller valgt leder i gruppene.

Etter igangsetterperioden blir gruppa "selvstendig" og skal klare seg selv gjennom de ukentlige møtene. Det finnes mange plattformer for digitale møter (Messenger, Zoom, Teams etc) og det er opp til gruppen å finne egnet plattform hvor alle kan delta.

Forslag til tema for samtale i gruppa

Start gjerne møtene med en runde på hvordan dere har hatt det siden sist og avslutt gjerne møtene med en runde på hvordan dere har opplevd kvelden og om det er noe usagt og hvordan dere har det akkurat der og da.

- Fokus på HER og NÅ: våg å kjenne etter hva du opplever, føler og tenker i øyeblikket – i rommet sammen med de andre i gruppen
- Bruk "jeg" når du snakker, i stedet for "man, noen, en og du"
- Ha fokus på selvfølelsen og forskjellen selvfølelse/selvtillit.
- Respekter dine egne og andres grenser. Du bestemmer selv hvor mye du vil si og hva du vil prate om. Du følger ditt eget tempo.
- Respekter hverandres virkeligheter og forskjeller.
- Våg etter hvert å utfordre deg selv på det som du synes er vanskelig for deg.
- Våg å kjenne på det ubehagelige og vonde, istedenfor for å skyve det bort.
- Et nyttig spørsmål til seg selv: Hva lar jeg gjøre det med meg?
- Unngå å gi råd til de andre i gruppen – kjenn heller på dine egne reaksjoner når du hører andre å snakke om sine problemer og utfordringer.
- Tillat deg å være usikker og ikke å vite – veien blir til mens man går.

- Ofte tar vi med oss roller og væremåter inn i gruppe som vi også har «ute i samfunnet». Prøv å bevisstgjøre deg på det – våg å bli kjent med deg selv. På godt og vondt.
- Alle er like verdifulle for gruppen! Derfor er det viktig å prioritere gruppemøtene.

Tid, tålmodighet og trofasthet til egen endringsprosess ☺

Være tålmodig med deg selv og gruppen!

Lykke till!

Om Angstringen

Angstringen Norge er et informasjonskontor og arrangerer blant annet årlige landsdekkende konferanser for deltakere (Angstringen dekker reise/opphold), vi har en nettside (www.angstringen.no) og vi er også på Facebook. Dersom du ikke allerede meldte deg på vårt nyhetsbrev i forbindelse med registreringssamtale, kan du melde deg på ved å sende e-post til post@angstringen.no

Vår telefontid: Mandag – fredag 10:00 – 14:00

Telefonnummer: 22 22 53 30

Vi håper du får utbytte av å delta i Angstringen!

