



Angstringen  
Norge

## Forslag til innhold de ulike gangene.

Kjernen i arbeidet er å la noen mennesker med samme utfordringer komme i sammen og snakke. Å organisere dette, så dette skjer, er hovedjobben. Klarer man i tillegg til å by på egen sårhet, erfaring og lette litt på masken er alt gjort. Få de til å føle seg trygge, begynne å snakke og dele.

Dette er bare ment som et forslag til hva dere skal igjennom. En slags struktur. Dere rekker uansett ikke å komme igjennom alt som står her. Velg det som er viktig for deg/dere selv.

### **Første møte**

Materiale som deles ut den første gangen:

- Velkomstbrev
- Brosjyren retningslinjer
- Taushetserklæring

### **1) Velkommen/ skap trygghet.**

"Selvhjelp er å ta tak i sine egne muligheter, finne frem til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess." Dere er flinke. Hvordan har vi det? Trenger dere en pause? Gå ut? Gjør det som er bra for dere. Øv på det. Bruk dette rommet og gruppa til å øve på å være dere selv mer lik. Dere er flinke, det er sikkert tøft nå, men dere er her. Klapp dere på skulderen for det. Det vil bli enklere etter hvert. Jeg som igangsetter kjenner også på angsten nå. Det er ikke farlig, men ubehagelig.

### **2) Presentasjon av igangsetterne.**

Litt om egen angst, møte med Angstringen, det å være frivillig og livet i dag.

### **3) Tydeliggjøre din rolle som igangsetter/ igangsetters rolle.**

Igangsetter sin rolle er å gjøre gruppa så trygg på hverandre at deltakerne kan føle på egen utrygghet – gjøre at de tør «å miste litt kontroll».

Derfor er det viktig at igangsetterne ikke «underviser» om selvhjelp, men våger å være til stede med seg selv i øyeblikket. Igangsetterne byr på seg selv, våger å være usikre og trenger ikke å ha svar. Det gjelder å ha tillit til at gruppen finner sin egen vei.

Å være igangsetter handler først og fremst om å skape det «rommet» som er nødvendig for å få folk til å lytte til seg selv OG andre.



## Angstringen Norge

Igangsetter skal etter hvert gi dere noen enkle verktøy; - ett kart og kompass. Veien skal dere selv gå.

Igangsetter trenger ikke å ha løst noen koder eller blitt fri for angst. Det holder å by på seg selv, lette litt på egen maske, vise egen sårbarhet og vise «kartet og kompasset». Dette så nye deltakere selv kan gå egen løype.

### **4) Presentasjonsrunde av deltakerne (ikke krev mer enn fornavn)**

### **5) Rammene rundt en gruppe (hentet fra brosjyren «retningslinjer for Angstringen»):**

- En gruppe består av 5 – 8 deltakere.
- Gruppen er åpen for både kvinner og menn.
- For å delta i Angstringen må man ha fylt 16 år.
- Alle typer angster
- 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.
- Vi anbefaler enkel servering: kaffe, te, vann og kjeks.
- På de første fire – fem møtene er helst to igangsettere til stede i gruppen.
- Gruppene er lukket.
- Gruppen avgjør selv når nye deltakere ønskes velkommen.
- Alle bestemmer selv hvor mye eller lite man vil dele i gruppen.
- Det vesentlige 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 ansvarlig for egen transport til og fra gruppemøtene.
- Dersom noen gruppedeltakere har kontakt med hverandre utenfor gruppen, må gruppen informeres.
- Deltakere som står hverandre veldig nær (for eksempel søsken, foreldre, kjærester osv.), bør gå i hver sin gruppe.

### **6) To plikter, møteplikt og meldeplikt (hentet fra brosjyren «retningslinjer for Angstringen»).**

Møteplikt innebærer at vi forplikter oss til å prioritere gruppemøtene. Man skal ha en god grunn for ikke å møte opp. Meldeplikt er at vi gir beskjed hvis vi er forhindret fra å komme eller slutter i gruppen.

### **7) Taushetsplikt**

Taushetsplikten er moralsk. Alle skriver under på en taushetserklæring. Snakk litt om hva man gjør hvis man tilfeldigvis møtes utenfor gruppen.



## Angstringen Norge

### **8) 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. Selvhjelp er ikke et tilbud om hjelp fra det offentlige eller fra frivilligheten, men en mulighet for den enkelte til å ta tak i sine egne angstproblemer. Denne muligheten skapes av mennesker som er motivert for å bearbeide sitt problem i fellesskap.

Og hold litt ut. Noen opplever å bli verre i starten. Vurder på nytt etter noen måneder. Fikk mest igjen de gangene jeg møtte og ikke følte meg bra. Unnskyldninger.

9) Hvis tid; ta en runde om forventinger, behov og motivasjon. Dette er en fin måte å introdusere begrepet «å ta en runde». Å ta en runde rundt i rommet, er et fint verktøy for å aktivisere alle.

### **Andre møte**

Materiale som deles ut andre gangen:

Skrivet «Holdepunkter for selvhjelpsgruppearbeid i Angstringen»

### **1) Prøv å oppsummere første møtet (Det er sikkert mange som ikke husker så mye).**

Kanskje noen som har tenkt på om de sa for mye eller for lite første gangen?

### **2) Ta en runde på hva den enkelte har tenkt siden sist, gjerne ved å starte med deg selv. Hvordan har uken vært? Har dere reflektert over noe siden sist? Hvordan har det vært med angsten? Hvordan har jeg det her og nå?**

På rundene, eller generelt, ikke vær så redd for å spørre/aktivere dem som ikke sier noe. Mange er redd for dette, for vi med angst er kanskje veldig redd for å støte, såre eller gjøre noe galt mot andre. Vi blir for snille. Dette går utover dynamikk i gruppen. Kanskje de som er stille venter på å bli spurt/aktivert?? Kanskje de syntes det er godt å komme til orde, få sagt hvordan de har det. Det vil skape flere her og nå situasjoner. Motsatt så har vi kanskje noen som dominerer for mye/tar for mye plass i gruppa. Da kan rundeprinsippet brukes til å sende ordet videre. Man kan også spørre de som snakker mye om det å snakke mye er en måte å avlede angsten på? Er det en måte å distrahere seg fra angsten?

«Hei, vi er flere her. Jeg har en følelse av at det er flere her som vil komme til ordet, og som ikke tør».

### **3) Gruppens arbeidsmetodikk.**



## Angstringen Norge

Første gang gikk vi igjennom rammene rundt en gruppe, nå skal de få kart og kompasset. Metodene som gruppen skal jobbe etter i sitt videre arbeide. Lite ferdige svar og løsninger, men noen enkle metoder som de skal bruke for selv å komme fram til egne svar og løsninger.

Velg ut noen som du synes er viktigst, og bruk de neste gangene til å gå igjennom disse metodene.

Velg ut noen punkter og snakk om dem. La gjerne praten og assosiasjoner gå. Det er fint hvis dette ikke blir en forelesning. Bruk praten til å innføre og øve på holdepunktene.

Bruk jeg-formen, - nå føler jeg at du sa noe som jeg ikke er enig i, nå føler jeg...

- «Her og nå». Arbeidsmetoden i Angstringen er veldig enkel.

- o Det handler om å våge å være tilstede i øyeblikket, -" her og nå". I stedet for å gruble over det som har vært eller kommer til å skje.

- o På gruppemøtet jobbes det med å være mentalt til stede i det som skjer i samtalen rundt bordet. Ved å lytte til hverandre og oss selv kan vi bli kjent med egen angst, og utfordre oss selv til å sette ord på egne følelser, tanker og reaksjonsmønstre. Dette fremmer en ny innsikt som gir tilgang til egne ressurser og krefter, og skaper nye perspektiv.

- Bruk "jeg-form" når du snakker, i stedet for "man, en og du". Dette skaper meninger, å måtte stå for noe og risikoen for å kunne såre noen. Et skritt på veien mot å bygge bedre selvfølelse.

- 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 dytte 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.

- Bruk retningslinjene og holdepunktene når og hvis gruppen står fast.

TTT: Ting tar tid! Være tålmodig med deg selv og gruppen!

Og en erfaring til slutt: Endring gjør vondt i perioder! Prøv å tåle smerten!



## Angstringen Norge

**4) Avslutt med en runde om det er noen som brenner inne med noe, så man slipper å ta med seg situasjoner eller tanker hjem. Dette er en fin rutine å avslutte alle møter på.**

### **Tredje gruppemøte**

**1) Prøv å oppsummere andre møtet (Det er sikkert mange som ikke husker så mye). Kanskje noen som har tenkt på om de sa for mye eller for lite forrige gang**

**2) Ta en runde på hva den enkelte har tenkt siden sist, gjerne ved å starte med deg selv. Hvordan har uken vært? Har dere reflektert over noe siden sist? Hvordan har det vært med angsten? Hvordan har jeg det her og nå?**

- Våg å la gruppen forme seg selv.
- La de få jobbe mer «alene».
- Prøve å trekke inn de som ikke sier noe?
- Korrigere litt når det f.eks. ikke brukes jeg form, eller det blir gitt konkrete råd?

**3) Holdepunkter. Fortsett å snakke om noen holdepunkter.**

**4) Praktisk rundt at gruppen skal være alene 2 ganger.**

- Hvordan holder de kontakten?
- Når og hvor møtes dere igjen med gruppen?
- Hva tenker gruppen om å være alene?
- Hvilke feller kan oppstå?
- Ikke noe å snakke om?

**5) Avslutt med en runde om det er noen som brenner inne med noe**

### **Fjerde gang (etter gruppen har vært alene to ganger)**

Prinsipp de to siste gangene; igangsettere trekker seg mer og mer ut, overlater gruppen mer for seg selv.

**1) Hvordan har det vært å være alene?**

- Noe de vil snakke om eller ta opp?
- Sto dere fast på noe?
- Snakket dere om det dere skulle? - Viktig at det ikke blir en koseklubb.
- Er dere for snille med hverandre? Temperatur? Redd for å såre, støte og skremme bort noen? Tar på oss ansvar for andre?



## Angstringen Norge

- Var dere her og nå?
- Hvordan er det med motivasjonen?

**2) Ta en runde på hva den enkelte har tenkt siden sist, gjerne ved å starte med deg selv. Hvordan har uken vært? Har dere reflektert over noe siden sist? Hvordan har det vært med angsten? Hvordan har jeg det her og nå?**

**3) Introdusere noen temaer.**

- Selvfølelse/selvtillit.
- Tørre å si nei.
- Ta vare på meg selv også, ikke bare alle andre.
- Alle trenger ikke å like meg, jeg trenger ikke like alle?
- Flink pike/gutt?

**4) Avslutt med en runde om det er noen som brenner inne med noe**

**Siste gang.**

Materiale som deles ut den siste gangen:

Frivilligbrev

Når vi står fast, skriv.

**1) Ta en runde på hva den enkelte har tenkt siden sist, gjerne ved å starte med deg selv.**

**2) Hvorfor er vi her egentlig? Ikke noe koseklubb**

**3) Når gruppen står fast**

Snakk om at alle grupper står fast i perioder. Det er normalt, men viktig å snakke om. Da kan det være lurt å lese skrivet «når vi står fast».

Kontakt Angstringen Norge. Gjerne bare små nye vinklinger som skal til før arbeidet igjen er på riktig kurs.

**4) Når det blir få i gruppen**

Sammenslåing med annen gruppe? Åpne for nye deltakere?

**5) Landsdekkende konferanse.**



**Angstringen  
Norge**

**6) Temamøte.**

**7) Frivillig brev.**

Angstringen trenger frivillige. Fin mulighet til å holde verktøy vedlike og å prøve seg på nye utfordringer.

**8) Avtale oppfølgingsmøte.**