



**Angstringen
Norge**

Å bli frivillig i Angstringen – noe for deg?

Angstringen er basert på frivillig arbeid, og derfor er arbeidet de frivillige gjør helt avgjørende for Angstringens videre arbeid.

Som frivillig får du muligheten til å ta din egen selvhjelpsprosess ett skritt videre og bruke innsikt og erfaringer du har skaffet deg fra egen gruppe. Du vil ta del i et fellesskap og får utbytte av å oppleve mestring og jobbe videre med egen utvikling. Alt dette får du selv, samtidig som du utgjør en stor forskjell for andre som sliter med angst.

Du trenger ikke å være «kvitt angsten» eller å ha «knekt en kode» for å hjelpe andre i Angstringen. Det er nok at du er deg selv og møter opp som den du er. Dette er en stor gave i seg selv for en som står alene med sin angst og ikke vet hvordan de skal starte sitt eget selvhjelpsarbeide.

Du kan fremdeles delta i egen gruppe selv om du er frivillig i Angstringen.

Alle steder Angstringen er etablert trenger vi en eller flere kontaktpersoner og igangsettere. Kontaktpersonen tar seg av henvendelser og det organisatoriske, mens igangsettere er med nye grupper de første gangene. Det holdes informasjonsmøter og noen steder har man en koordineringsgruppe der man møtes for å planlegge det lokale arbeidet.

Dette kan kanskje høres skummelt og tidkrevende ut, men du har hele tiden Angstringen Norge og et nettverk av Angstringens lokallag til å støtte deg på. Arbeidsbelastningen skal aldri være større enn at det føles bra for egen prosess. Som regel jobber man flere sammen, så du ikke føler deg alene om oppgavene og dere har god støtte i hverandre.

Har du andre ting du er flink til, har interesse for eller vil bidra med, så ikke nøl med å kontakte Angstringen lokalt eller Angstringen Norge. Vi trenger alltid nye frivillige!

En gang i året arrangerer vi et landsdekkende seminar for kontaktpersoner og igangsettere. Om du er nysgjerrig på det å bli frivillig, eller du allerede har bestemt deg, er dette en fin arena til å bli nærmere kjent med Angstringens arbeid og med andre frivillige.