



**Retningslinjer  
for  
ANGSTRINGER**

# Innledning

*Retningslinjene er en rettesnor og en hjelp i selvhjelpsarbeidet for den enkelte deltager, for selvhjelpsgruppene i Angstringen, og for de som holder liv i Angstringene rundt om i landet.*

*Retningslinjene bygger på mange års erfaringer fra store og små lokale Angstringer. Retningslinjene tar for seg det som er felles for alle Angstringer.*

# Angst- og selvhjelpsforståelsen i Angstringen

## Angst

Angst er en naturlig del av alle menneskers følelsesliv. Den er et sunt, men smertefullt signal som verner oss mot ulike farer. Angst kan oppleves svært forskjellig og gi seg utslag i svært ulike symptomer. Det er når vi unngår å forholde oss til disse signalene at angsten kan bli et problem i den enkeltes hverdag.

Det er mange grunner til at vi mennesker kan utvikle sterke angstreaksjoner. Det viktigste i selvhjelpsarbeidet blir – uavhengig av ”årsak” – hvordan vi forholder oss til våre opplevelser i hverdagen, her og nå. Da blir det mulig å bruke egen angst som veileder for å finne de egentlige problemer.

## Selvhjelp

Selvhjelp handler om å ta tak i det vanskelige. Det handler om å bli kjent med seg selv – våge å ha det vondt, våge å ha det godt, våge å forholde seg til undring og usikkerhet.

Selvhjelp handler om hvordan vi har det nå – ikke om hvorfor det er slik, eller hvem som har ”skylden”, eller hvor årsaken ligger. Målsettingen med selvhjelp er å jobbe med en endring i ønsket retning.

Fokus i selvhjelp ligger på å endre seg selv – ikke ”de andre”.

Angstringens erfaring og filosofi tilsier at alle mennesker har krefter og kunnskap i seg til å endre vanskelige livssituasjoner. Og kreftene ligger nettopp i den enkeltes angst. Kjernen i arbeidet er å bli kjent med egen angst, i motsetning til å bruke kreftene på å bekjempe den og skyve den bort.

Med utgangspunkt i dette handler selvhjelp i Angstringen ikke om tilførsel av kunnskap i form av kurs, læringsprogrammer, rådgiving eller temahefter. Selvhjelp i Angstringen handler om mobilisering av egne kunnskaper, erfaringer og evner i samspill med andre.

Angstringens definisjon på selvhjelp:

Selvhjelp er å gripe tak i egne muligheter, finne frem til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt, og selv styre livet i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess.

## Selvhjelp – et supplement og et alternativ til behandling

Selvhjelp i Angstringen er både et supplement og et alternativ til behandling. Mange mennesker har stort utbytte av både selvhjelp og behandling, eller bruker selvhjelp etter avsluttet behandling. Noen benytter seg kun av selvhjelp.

Angstringen har ikke noen meninger om hva slags behandling som er best, og anbefaler heller ikke spesielle terapeuter. Derfor settes det grenser for markedsføring av terapitilbud til deltakere i Angstringen. Slike tilbud blir ikke videreformidlet. Når det gjelder spørsmål i forhold til medisiner, er dette en sak mellom pasient og lege.

## Angstring-gruppe

En selvhjelpsgruppe i Angstringen består av mennesker som bearbeider sin egen angst i samspill med andre. Gjensidighet er et bærende prinsipp. Alle skal ha utbytte av både egen og felles innsats. Gruppene har en felles arbeidsmetodikk, basert på disse retningslinjene.

En Angstring-gruppe er en lederløs gruppe. Det gjør det mulig at alle deltakere aktivt kan overta lederskap for seg selv, og bruke gruppen som et verksted til egen endring. Gruppen fungerer som et arbeidsverksted, og er ikke et tilbud om å treffe andre for hyggens skyld. Den enkelte er deltaker så lenge hun/han selv har behov for det. Angstringene opererer ikke med medlemskap.

## Målgruppe

Målgruppen for en Angstring er mennesker som sliter med angst og ønsker å gjøre noe med det selv.

## 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.

Alle som ønsker å begynne i en gruppe, gjennomfører en samtale i forkant, hvor man følger en utprøvd mal. Mal for samtalen kan fås fra Angstringen Norge.

## Rammer for gruppearbeid

En Angstring-gruppe består av 5 – 8 deltakere. Gruppen er åpen for både kvinner og menn. For å delta i en Angstring må man ha fylt 18 år.

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. Møtene er røykfrie.

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.

## Plikter

Det er to plikter i en Angstring, taushetsplikt og møteplikt.

Taushetsplikten innebærer at vi forplikter oss til absolutt taushet med hensyn til alt som skjer innenfor gruppens arbeid. Taushetsplikten er moralsk. Alle skriver under på en taushetserklæring.

Møteplikt innebærer at vi forplikter oss til å prioritere gruppemøtene, og at vi gir beskjed hvis vi er forhindret fra å komme eller slutter i gruppen.

## Begrensninger

Alle må være rusfri på møtene.

Vi har erfart at mennesker med såkalte tyngre diagnoser ikke opplever å få utbytte av å gå i Angstringen. Med dette menes det for eksempel bipolare lidelser, schizofreni og psykotiske tilstander. Diagnoser er et vanskelig felt, og gråsoner er det mange av. Er en person usikker på om arbeidsmåten i Angstringen passer, skal vedkommende drøfte det med sin behandler og kontaktpersonen i Angstringen.

## Gruppenes arbeidsmetodikk

Arbeidsmetoden i Angstringen er veldig enkel. Det handler om å våge å være tilstede i øyeblikket "her og nå", isteden for å gruble over det som har vært eller kommer til å skje. På gruppemøtet jobbes det med å være mentalt tilstede 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.

## Igangsettere

Alle igangsettere av selvhjelpsgruppene i Angstringen bør være rekruttert fra selvhjelpsgruppene.

Igangsetteren har en aktiv selvhjelpsforståelse, formidler rammene for gruppearbeid, og byr på seg selv på lik linje med alle deltakere i gruppen. Det å være igangsetter kan utfordre de tradisjonelle hjelper-, leder- og lærerrollene igangsetteren har med seg. Det er derfor viktig at igangsetteren har fokus på egen selvhjelpsprosess.

Målsettingen med en igangsettingsperiode er at gruppen bygger seg en trygg plattform for å jobbe videre på egen hånd. Hovedjobben for igangsetteren er derfor å gjøre seg selv overflødig.

## Erfaringsutveksling på tvers av gruppene

De fleste har stort utbytte av å utveksle erfaringer med representanter fra andre grupper. Slik erfaringsutveksling fører til tydeliggjøring av muligheter, og setter ting i perspektiv. På denne måten holdes den enkeltes og gruppens selvhjelpsarbeid levende.

Slik erfaringsutveksling kan gjøres på forskjellige måter. Noen Angstringer har egne rammer for det (for eksempel kontaktmøter eller regionale samlinger).

## Fagfolks rolle

Selvhjelpsarbeidet i Angstringen drives av mennesker som har angst.

Fagfolk benyttes eventuelt kun som konsulenter. De går aldri inn i selvhjelpsgruppene eller stiller opp som behandlere for enkelte deltakere.

## Organisering av Angstringenes arbeid

Hvordan det lokale Angstringarbeid organiseres, er forskjellig fra sted til sted. I de større byene som for eksempel Oslo, Trondheim og Fredrikstad er det en koordineringsgruppe som organiserer selvhjelpsarbeidet. På andre steder samarbeider Angstringen ofte med Frivilligsentralen eller en frivillig organisasjon.

Alt selvhjelpsarbeid i Angstringen drives på frivillig basis.

## Bruk av Angstringens navn og logo



For å kunne kalle seg for en Angstring må Angstringens retningslinjer følges. Det samme gjelder bruk av logo.

Alle som bruker Angstringens navn og logo må registrere seg hos Angstringen Norge.

## Angstringen Norge

Angstringen Norge er en stiftelse som driver landsdekkende opplysningsarbeid og kunnskapsformidling om angst og selvhjelp i et helseperspektiv.

Arbeidet drives av mennesker som selv har erfaring med eget angst- og selvhjelpsarbeid. Alle frivillige medarbeidere er rekruttert fra lokale Angstringer.

Angstringen Norge driver ikke selvhjelpsgrupper, men samarbeider med lokale Angstringer i forhold til erfaringsutveksling, kunnskapsformidling og nettverksbygging.

Angstringen Norge bidrar til å skape møteplasser for lokale Angstringer, slik at erfaringer kan formidles og utveksles.

Angstringen Norge driver internettsidene [www.angstringen.no](http://www.angstringen.no).

Alle registrerte Angstringer kan få lagt ut lokal kontaktinformasjon på internettsidene. Angstringene har selv ansvar for oppdatering av denne informasjonen. Det legges ikke ut private telefonnumre eller e-post-adresser på internettsidene. Via nettsidene kan man også få tilgang til nyttige dokumenter som for eksempel taushetserklæringer og mal for samtale til gruppedeltakelse (intervjuskjema).

Angstringen Norge produserer og utgir forskjellig informasjonsmaterieell basert på mange års erfaringer fra selvhjelpsarbeid. Dette materiellet kan lokale Angstringer bruke, og er gratis.



**Utgiver:**

*Angstringen Norge*

*Telefon: 22 22 35 30*

*e-post: [post@angstringen.no](mailto:post@angstringen.no)*

*Web: [www.angstringen.no](http://www.angstringen.no)*

*Org.nr. 888 82 7072*

Fredrikstad/Oslo april 2010