

# Angst?

Du er ikke alene!

# Spørsmål og svar om angst

## *Hva er angst?*

Angst kan beskrives som å være redd for noe man ikke vet hva er. Den er en naturlig del av vårt følelsesliv og er et sunt, men ubehagelig signal om å ta seg selv på alvor. Noen ganger blir angstreaksjoner så sterke at de går utover livskvaliteten.

## *Hvordan oppleves angst?*

Angst ytrer seg ulikt fra menneske til menneske. Noen opplever panikk, katastrofefølelser, konstant bekymring eller en aldri hvilende urofølelse og søvnproblemer. Skjelving, hjertebank, kaldsvetting, hetetokter, svimmelhet, pustevansker, spiseproblemer og muskelspenninger kan være fysiske symptomer som følger med. Noen har angst for å være alene, andre opplever det som uoverkommelig å sette seg på en buss. Tvangstanker, fobier, problemer med nærhet til andre mennesker og høyt behov for kontroll kan også være vanlig. Selv om angst kan komme til uttrykk på svært forskjellige måter opplever mange de indre følelsene med stor likhet; maktesløshet, apati, følelsen av å ikke strekke til, udugelighet, skam, fortvilelse og selvforakt – for å nevne noe.

## *Hvorfor opplever en angst?*

Det er et utall beveggrunner til at vi mennesker kan utvikle angstreaksjoner som kan hemme livsutfoldelsen. Det viktige blir uansett 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 våre egentlige problemer. Sterk pliktfølelse, lav selvtillit/følelse, høye krav til seg selv og dårlig kommunikasjon med egne behov, følelser og reaksjoner er eksempler på hva som kan ligge gjemt i våre angstproblemer.

## *Blir en "gal" av angst?*

Frykten for at angsten skal overta herredømmet, gjør at noen mennesker som opplever sterk angst, tror de vil bli gale. Denne frykten henger mange ganger sammen med opplevelsen av kontrolltap. Denne kaotiske tilstanden er ofte et resultat av å flykte fra det smertefulle og bruke mye krefter på å holde angsten i sjakk. Det dreier seg ofte om ubevisste handlingsmønstre.

## *Er det mulig å få til forandringer?*

Ja, det går an å komme seg ut av angsttilstand som har overtatt styringen. Første skritt er å respektere at angst er blitt et problem, for så å våge å bli kjent med det ubehagelige og skremmende. Ved å slippe til angsten og bearbeide den, er det mulig å få fornyet tilgang til egne krefter og egen kompetanse. Dette tar tid og er i perioder både vondt og vanskelig. Men det nytter!





### *Hva kan man gjøre for å ta tak i det vanskelige?*

Det finnes mange muligheter. Mennesker og deres livssituasjoner kan være svært forskjellige. Derfor finnes det ikke noe fasit på hva som er best. Fastlegen kan henvise deg videre til psykolog, psykiater, fysioterapeut eller annen behandling, hvis det viser seg nødvendig. En sosionom kan gi råd og veiledning i praktiske saker. NAV har også utviklet forskjellige tiltak. Uansett hva slags tilbud du vil bruke, eier du selv nøkkelen til egen endring og må gjøre en jobb selv. En behandler eller hjelper kan være et støttepunkt og bidrar til at du lettere kommer på sporet av din egen vei.

### *Selvhjelp i Angstringen - er det en mulighet?*

Alle har krefter og kunnskap i seg til å endre vanskelige livssituasjoner. Og kreftene og kunnskapen ligger der hvor du antageligvis ikke vil lete i første omgang - nemlig i angsten din! Ved å våge å kjenne på din egen angst og gi rom for undring og usikkerhet kan du frigjøre dine egne krefter. Det er selvfølgelig lettere sagt enn gjort. Selvhelp er ingen lettvinnt løsning, det er en prosess som tar tid. Det handler om å tørre å være til stede i de følelsene og reaksjonene som dukker opp i øyeblikket! På denne måten vinner du ny innsikt som viser deg hvor dine egne krefter og evner ligger. Når du er aktivt i gang med selvhjelpsarbeidet opplever du at du tar ansvaret for ditt eget liv ved:

- å ta i bruk egne krefter og ressurser
- å virkelig gjøre egne muligheter
- å foreta egne valg for å styre livet i ønsket retning

I Angstringen handler altså selvhjelp om å styrke seg selv i samspill med andre og være en aktiv deltaker i eget liv.

## Hva er en Angstring?

*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 Angstringens retningslinjer. Rent organisatorisk kan Angstringene være forskjellige. Angstringen Trondheim er f. eks. en stiftelse med flere grupper i gang. Andre steder består en Angstring kun av en enkeltstående gruppe, ofte med tilknytning til den lokale Frivilligsentralen. Angstringene operer ikke med medlemskap. Den enkelte er deltaker så lenge en selv har behov for det. Virksomheten drives på idealistisk basis (selvhjelpsfrivillighet) og delvis med støtte fra det offentlige.*



*"Lenge lot jeg angsten  
snevre inn livet mitt.  
Jeg følte meg rar og  
utenfor.  
Først da jeg skjønnte  
at jeg slett ikke var  
alene, fikk jeg kraft  
og mot til å bryte ut  
av en ond sirkel."*

*Deltaker i en  
selvhjelpsgruppe  
i Angstringen*

Illustrasjonsbilder: Eir-Jørgen Bue

## Angstringens informasjonstelefon - 22 22 35 30

Vi som betjener telefonen har selv erfaring med angst og selvhjelp. Vi har opplevd angst som et problem i hverdagen. Men vi har også opplevd at det smertefulle angstproblemet kan brukes som et nyttig signal som viser oss våre ressurser, krefter og kunnskap.

Når du ringer oss kan du få informasjon om angst, selvhjelp og hvordan selvhjelpsgrupper i Angstringen fungerer. Vår informasjon baserer seg på erfaringer vi har gjort gjennom mange års selvhjelpsarbeid.

Alle kan ringe oss – om du selv strever med angst, kjenner noen som gjør det eller er en fagperson som vil vite mer. Vi deler erfaringer fra vårt arbeid og sender deg mer informasjon om du ønsker det.



Utgiver: Angstringen Norge  
Telefon: 22 22 35 30  
Mail: [post@angstringen.no](mailto:post@angstringen.no)  
Web: [angstringen.no](http://angstringen.no)

Angstringen drives av mennesker med angst.  
Vi bruker våre egne erfaringer med selvhjelp i arbeidet.