

# Å eie smerten

En informasjonsfilm om angst og selvhjelp

FØLGEHEFTE

Angstringen  
NORGE



# Å eie smerten

- En informasjonsdokumentar om angst og selvhjelp  
av Angstringen Norge - 23 min.

## *Noen innledende ord*

Filmen "Å eie smerten" er en informasjonsfilm om angst og selvhjelp. Den er en del av Angstringen Norges kunnskapsspredning- og opplysningsarbeid om angst og selvhjelp.

Vi ønsker at flest mulig av de som ser filmen også skal kunne ha tilgang til vårt skriftlige informasjonsmateriellet. I dette materialet finnes utfyllende og grundig informasjon om angst og om å bearbeide dette gjennom selvhjelp.

## *Hvordan ble denne filmen til?*

Det begynte med en henvendelse til Angstringen våren 2000. Ingvild Daae, student ved Høgskolen i Lillehammer, skulle lage en eksamensfilm på regilinjen. Hun hadde bestemt seg for å lage en dokumentarfilm om angst og lurte på om noen fra Angstringen kunne bidra til denne filmen. Vi sa ja til å bistå og flere deltakere fra Angstringen Oslo ble involvert i arbeidet med filmen. Når Angstringen fikk se den ferdige eksamensfilmen med tittelen "Under-strømmer", skjønnte vi at filmen var noe vi virkelig hadde bruk for i vårt informasjonsarbeid. Ingvild Daae hadde funnet et visuelt uttrykk for hvordan angst kan oppleves. Hun har også fanget inn de vesentlige elementene i hva som gjør det mulig å bearbeide et angstproblem, alene og sammen med andre i en selvhjelpsgruppe.

Vi ønsket å bidra til å lage en informasjonsfilm om angst og selvhjelp, med utgangspunkt i det materialet som allerede fantes. Vi søkte da Sosial- og helsedepartementet om midler til å omarbeide materialet slik at filmen kunne utvikles til en informasjonsfilm om angst og selvhjelp. Sosial- og helsedepartementet fullfinansierte arbeidet, med midler fra Opptrappingsplanen for psykisk helse (informasjonsmidler).

## *Hva handler filmen om?*

I filmen følger vi Ivar Jensen, deltaker i Angstringen Oslo, som deler sin historie med oss – hvordan han opplevde angst og hvordan han kom seg videre med sitt problem. Utover Ivar Jensens historie inneholder filmen refleksjoner rundt angst og selvhjelp i form av intervju-klipp med Solbjørg Talseth, tidligere daglig leder for nettverket Angstringen Norge. Videre møter vi en selvhjelpsgruppe i Angstringen Oslo som gir oss et lite innblikk hvordan en selvhjelpsgruppe jobber. Gjennom noen faktaopplysninger i filmen får vi også informasjon om Angstringens selvhjelpsarbeid.



Foto: Birgitte Aasen



## *Angst har mange ansikter*

Slik Ivar forteller sin historie er det mange som kan fortelle sin egen historie. Angst som har blitt til et problem kan oppleves på den måten. Men våre livshistorier vil alltid være forskjellige og også angsten kan oppleves svært ulikt og kan ha forskjellige uttryksformer.

Det er svært vanskelig å beskrive opplevelsen av angstproblemer med en komplett liste over symptomer, årsaker eller forklaringer. Ikke ville det være riktig heller, tross mange felles trekk i fysiske kjennetegn.

Opplevelsen er ofte svært personlig, noen opplever en aldri hvilende urofølelse og andre opplever panikk og følelse av katastrofe, i kortere eller lengre perioder. I hvilke situasjoner den enkelte opplever angsten som et problem og på hvilken måte varierer mye.

Bak den enkelte "situasjonen" viser erfaring at mange beskriver den indre følelsen med stor likhet: Maktesløshet, følelsen av ikke å strekke til, udugelighet, ensomhetsfølelser eller følelsen av ikke å bli sett. Felles for mange som opplever angstproblemer vil være de enkle begrepene kaos, apati og behov for kontroll eller opplevelse av tap av kontroll..

På den ene siden oppleves tilværelsen totalt kaotisk eller man befinner seg i en apatisk tilstand, i all fall helt uten kontroll.. Og på den andre siden presser kravet til seg selv om den fullstendige kontroll, ro og harmoni seg frem. I dette skjæringspunkt gjør det vondt.

Og det er opplevelsen av egen smerte og behovet for å endre denne opplevelsen som er utgangspunktet for å jobbe seg ut av den lammende angsttilstanden.

## *Å eie smerten*

Selvhjelpsarbeid i Angstringen dreier seg om å bli kjent med egen smerte og hva denne er et uttrykk for. Det tar tid å erkjenne at våre angstreaksjoner er kraftige signaler om at forandring kan være nødvendig og nyttig. Mange av oss har opplevd sterk angst som et "uhyre" som ligger utenfor oss selv og som gjør hverdagen vår vond. Angstsymptomene er smertefulle og til og med forståelige for mange. Mange har kommet et stykke på vei i sin selvhjelpsprosess, når det blir mulig å akseptere at angstreaksjonene er en del av en selv – en del av en selv man må bli kjent med. Slik opplevde Ivar det. "Anfallene" kom som lyn fra klar himmel og han skjønnte ikke hva som foregikk. Fra helsepersonell ble han informert om "hva som hadde skjedd med ham", og han gjorde de tingene han ble fortalt han skulle gjøre. Dette hjalp selvfølgelig Ivar ett stykke på vei, men det ble en smertefull prosess å overta "eierskap" for sine angstproblemer og erkjenne at de er en del av han selv som han lenge hadde skjøvet unna.

## *Å ta ansvar for sitt problem*

Å "overta" eierskap for det smertefulle i eget liv gjør det mulig å oppnå endringer i sin vanskelige hverdag. Når vi gjør våre angstproblemer til vår "eiendom", så skaper vi oss en plattform som gjøre det mulig å gjøre noe selv. Angsten blir en tilstand vi kan forholde oss til på en ny måte. En deltaker i Angstringen Oslos selvhjelpsgrupper formulerte det slik:



*"For å komme i gang med selvhjelpsarbeid, må man først erkjenne at man har et problem, og så må man være motivert for å forandre seg selv. I tillegg må man velge selv å gå inn og delta aktivt i en forandringsprosess over tid. Min erfaring er etter hvert som jeg lot prosessen få virke på meg selv, så endret jeg også holdningen til problemet mitt. Jeg skjønnte langsomt at det var smartere å bearbeide smerten enn å bekjempe den, og at det er smartere å eie problemet mitt selv enn å fortsette å skylde på andre.*

*Hvorfor det?*

*Når du eier noe selv, tar du også mer ansvar for det, og dermed åpner du mer for det kreative i deg selv. Kreativitet i sin tur for at du ser flere muligheter og måter du kan leve med problemet på. En ond sirkel kan altså snus til en god, hvis du velger å la prosessen virke på deg over tid, og velger å endre holdning til det smertefulle – velger å se på smerte som en del av livet."*

### *Angstringens ideologi i et lite nøtteskall - Angst som drivkraft*

Selvhjelp i Angstringen handler først og fremst å bli kjent med sitt eget problem – bli kjent med sitt "angstspråk". Det handler om å våge å bli kjent med seg selv, våge å ha det vondt, å våge å forholde seg til undring og usikkerhet. I selvhjelpsarbeidet er vårt problem drivkraften for endring: Ved aktivt å forholde seg til problemet, får vi frigjort krefter vi ellers har brukt for å dytte angsten og problemene unna. På denne måten blir det mulig å snu en lammende angsttilstand til en drivkraft for egen endring, over tid.

### *Filmen berører noe i oss*

Av egne og andres erfaringer vet vi at filmen kan sette følelser og reaksjoner i sving. Dette kan være et godt utgangspunkt for en samtale etter å ha sett filmen – det kan være fruktbart å kunne sette ord på egne opplevelser og reaksjoner – de fleste mennesker vil kjenne noe igjen i seg selv fra filmen – det dreier seg tross alt også om vanlige, men ubehagelige følelser som vi alle har i oss.

### *Informasjonsmateriell som supplement og utdypning*

Vedlagt finner du et sett med informasjonshefter og brosjyrer fra Angstringen Norge som brukes som supplement til filmen.

Mer informasjonsmateriell kan bestilles fra Angstringen Norges informasjonskontor tlf. 22 22 35 30, faks 22 22 65 88 eller e-post [post@angstringen.no](mailto:post@angstringen.no).

*Se også våre internett sider: [www.angstringen.no](http://www.angstringen.no)*

Filmen koster kr. 150 + porto og bestilles via Angstringen Norges informasjonskontor.

Angstringen  
NORGE

