

årgang
2014

NerVen

- Angstringen Norges deltakeravis - Forum for erfaringsutveksling



- Angstringen Norges deltakeravis
- Forum for erfaringsutveksling

Utgiver: Angstringen Norge
Ansvarlig redaktør: Manuela Wanneck
Redaksjonskomité: Arve Sletvold og Lene Jackson

Forsidebilde: Shutterstock
Design: Nelly M reklamebyrå

INNHold

| | SIDE |
|---|------|
| Hilsen fra redaksjonen | 3 |
| Fra fortrenning til aksept | 4 |
| Tør jeg? Om å stå frem i media | 5 |
| Troen på egne krefter! Innlegg fra Angstringens landsdekkende arbeidsseminar på Sørmarka våren 2014 | |
| <i>Hva er en «god» igangsetter?</i> | 6 |
| <i>Hvordan oppleves det å bli igangsatt?</i> | 7 |
| <i>Igangsetter, jeg? Nei, det tør jeg ikke!</i> | 9 |
| <i>Om motivasjonsbrosjyren</i> | 10 |
| Min erfaring som telefonvakt for Angstringens informasjonstelefon | 11 |
| Til tross for angsten kan jeg! | 13 |
| Oppstart i Ulsteinvik | 15 |

Hilsen fra redaksjonen

En gledelig nyhet først: Det er for andre og siste gang at NerVen kun blir publisert som digital utgave! I slutten av august hadde nemlig Angstringen Norges arbeidsgruppe årets andre arbeidsmøte hvor blant annet utgivelse av NerVen var tema. Etter en forholdsvis kort diskusjon var det unison enighet om at NerVen måtte trykkes igjen. Selv om vi lever i en digital tidsalder, så trenger vi bladet i papirutgave. Derfor vil NerVen 2015 gjøre sitt comeback i trykket format. På denne måten kan den fortsatt være et blad som kan deles ut til alle gruppedeltakere og nye som begynner i Angstringen.

Siden jeg har nevnt arbeidsgruppen for Angstringen Norge, så kan jeg med det samme fortelle at den har fått to nye deltakere fra Angstringen Kristiansand! Så nå består denne gruppen av representanter fra Fredrikstad, Ålesund, Oslo, Trondheim og Kristiansand. Neste møte blir i februar 2015. Da står blant annet planlegging av neste landsdekkende arbeidsseminar for Angstringene på agendaen.

I år har det kommet i gang to nye Angstringer – nemlig i Jørpeland i Rogland og i Tromsø. Oppstart av en Angstring i Alta har blitt lagt på is igjen, siden initiativtakeren avsluttet sitt arbeid. I Hønefoss arrangerte Angstringen Norge i samarbeid med Frivilligsentralen et informasjonsmøte i august. Det kom rundt 15 stykker. Men når en Angstring kommer i gang der, er fortsatt åpent. Det er i hvert fall to igangsettere fra Angstringen Fredrikstad som stiller opp som igangsettere i Hønefoss, når det er mange nok til å komme i gang med en gruppe.

En deltaker fra Angstringen Kristiansand har nå flyttet til Larvik og er i full sving med å skape en mulighet for en Angstring på sitt nye hjemsted. Angstringen Sandnes er med på å arrangere et åpent kveldsmøte på Kulturhuset i Stavanger og vil bidra med å sette i gang en Angstring i Stavanger. Da er det kanskje en ny Angstring like rundt hjørnet i oljebyen. Dermed finnes det etter hvert Angstringer i alle de store byene.

Men det skjer også noe i distriktene! Angstringen i Ulsteinvik har stått frem med stand og brosjyrer på «bylaurdag» i Ulsteinvik sentrum i midten av september. Det synes jeg er helt fantastisk og modig gjort. Jeg vil kalle det for et stort bidrag til folkehelsen på et lite sted. Det viser at det går an å drive selvhjelpsarbeid i små lokalsamfunn og at det er mulig å snakke åpent om angst på et lite sted.



ÅPENT MØTE
Angst - en ressurs?
Stavanger Kulturhus 6. november

Om angst, livsmot og endring

Angstringen Norge og Angstringen Sandnes inviterer til åpent møte om angst og selvorganisert selvhjelp.

Sted: Møteplassen i Kulturhuset
Tid: Kl. 18.00
Gratis entré

Velkommen!

www.angstringen.no

På programmet bl.a. filosof **Einar Øvereng** Selvhjelpshistorier
Filmen "Jakten på egne krefter" m.m.
Musikalsk innslag: Klepp Damekor

Angstringen NORGE

Når det gjelder denne utgaven av NerVen, så finner dere i hovedsak innlegg som ble holdt på siste landsdekkende arbeidskonferanse for landets Angstringer i april på Sørmarka.

Sigmund, Angstring-deltaker har bidratt med et personlig innlegg om sin endringsprosess – fra fortregning til aksept.

Og så håper jeg at Mortens innlegg om å stå frem i media inspirerer flere til å bli synlig med sine verdifulle erfaringer!

Tusen takk for alle flotte innlegg! Og tusen takk til korrekturlesere Lene og Arve!

God lesning!

Manuela Wanneck

Fra fortrenning til aksept

Sigmund, Angstringen

Jeg har så langt tilbake jeg kan huske, kjent på en indre uro eller spenning, som om det nesten alltid har vært fare på ferde. Det kan også beskrives som nærmest konstant bekymring eller alarm-beredskap, klar til kamp eller flukt. Store utfordringer i forhold til konsentrasjon har også vært en del av bildet. Selv om det egentlig har vært ganske generelt, har jeg tidligere knyttet dette til konkrete situasjoner, spesielle personer eller til dårlig samvittighet. Jeg har ikke forstått eller innsett at det stikker dypere enn som så. I dag ser jeg tydelig hvordan jeg har undertrykt og bortforklart denne uroen, og hvordan jeg har utviklet strategier for å kjenne minst mulig på den. Jeg har også tatt for meg av midler som til en viss grad har virket avledende og bedøvende, men som etter hvert heller forsterket det jeg ville bort fra.

En annen side ved dette er at mange viktige valg som jeg har tatt, har ført til at jeg i ettertid har innsett, at det ble feil. Det har mange ganger vært skikkelig smertefullt å rydde opp i konsekvensene. Hva som egentlig var tungen på vektskålen i mange av mine avgjørelser, har jeg ikke innsett før i senere tid.

Da jeg for noen år siden gikk inn for å praktisere avspenningsøvelser og meditasjon/mindfulness, og dette ikke fungerte så godt, ble jeg samtidig mer bevisst på den plag-somme indre spenningen og mine mange negative tanker om hvordan jeg var og hva som kunne skje. Jeg ble likevel mer villig og i stand til å stanse opp å observere tankene og følelsene som plaget meg. Jeg begynte å ta ansvar for disse og lærte å akseptere at det var jeg selv som skapte dem. Da ble det også klart for meg at det ganske dypt i mitt sinn var en slags permanent tilstand av frykt eller redsel. Altså ikke bare frykt hver gang det var reell fare på ferde, men nesten som en frykt for selve livet, der det dreide seg mer om overlevelse enn å leve. Samtidig speilet jeg meg i bøker og artikler på Internett. Jeg hadde også venner jeg kunne snakke med. Gjennom dette kjente jeg meg tydelig igjen i det som både fagfolk og andre, dvs. mennesker som selv var eller hadde vært plaget, beskrev som angst.

Men da meldte skammen seg! Jeg hadde det i meg at dette med angst var noe som var svært negativt og måtte skjules for omverdenen. Samtidig opplevde jeg at jeg var kommet til et avgjørende punkt i den selvutviklingsprosess, som jeg hadde vært så sterkt engasjert i gjennom flere år. Mens jeg hadde det slik, leste jeg en liten annonse i lokalavisen som henvendte seg til folk med angst og som inviterte til å bli med i en selvhjelpsgruppe. (I ettertid innser jeg at dette virkelig var «hjelp i rette tid».) Jeg klarte å manne meg opp til å ta en telefon, og ikke lenge etter satt jeg i mitt første gruppemøte i Angstringen. Det var ikke

behagelig, og jeg ymtet fram på til igangsetteren om at dette kanskje ikke var noe for meg. Hun understreket at det var viktig at jeg i hvert fall ble med på 3-4 møter før jeg evt. bestemte meg for ikke å delta mer. Det var et godt råd! I løpet av de neste møtene kjente jeg meg mer og mer igjen i det andre delte fra sitt liv og ble også selv mer trygg og åpen om mine egne utfordringer. (Magasinet Nerven og annen litteratur fra Angstringen var også til hjelp og inspirasjon.)

Det ble snart klart for meg at jeg var et typisk tilfelle av det som kalles generalisert angstlidelse, som bla. beskrives som intense og vedvarende bekymringer, tanker om mulige problemer ute av proporsjoner, uro, rastløshet, katastrofe-tanker og konsentrasjonsvansker, vansker med å slappe av, søvnproblemer og unaturlig trett- og slitenhet.

Jeg begynte å forstå hvor mye livsenergi jeg hadde brukt på dette, og det var ikke lenger så vanskelig å forstå at jeg ble «utbrent» midt i 50-årene, og ikke klarte å komme meg tilbake i det arbeidet som jeg trivdes i og opplevde så meningsfullt, og at jeg i den forbindelse også måtte skjære sterkt ned på sosiale aktiviteter for å klare å gjennomføre mer nødvendige og hverdagslige ting.

I gruppa klarte jeg etter hvert å fokusere på det jeg følte der og da, og å fortelle det til de andre. Det var noen barrierer som måtte brytes, og det var ofte svært ubehagelig, men det gjorde godt! Etter hvert ble jeg også mer bevisst utenfor gruppa, og kunne gjøre meg bruk av det jeg lærte, i forskjellige situasjoner og utfordringer der jeg kjente angsten plage meg. Angsten ble på en måte ufarliggjort, den mistet mye av makten over meg, og jeg kjente meg friere og mer naturlig enn tidligere.

Jeg syntes også at jeg fikk mer igjen for meditasjons- og mindfulnessøvelsene. Forstyrrelsene inni meg avtok betraktelig, og jeg kjente på en dypere indre ro.

At jeg aksepterte og satte navn på angsten i stedet for å fortrenge og benekte den, synes for meg å ikke bare gjøre mange situasjoner mye lettere, men også gradvis forandre meg til et mer harmonisk menneske.

Angstringen ble et viktig vendepunkt for meg, og jeg har virkelig tillit til den metoden Angstringen representerer. En annen side ved dette er at jeg nå ser klarere hvordan angsten plager mennesker omkring meg, og også hvordan den er årsak til mye av den ufred og nød som preger vår verden.

Å gjøre noe med sin egen angst, kan derfor være med å gjøre vår urolige verden litt bedre.

Tør jeg? Om å stå frem i media

Morten, Angstringen Norge

For noen år siden ringte daglig leder for Angstringen Norge meg og spurte om jeg ville stille opp for å presentere Angstringen på God Morgen Norge. Hele kroppen min sa nei, nei, ikke gjør det, men hodet mitt sa: "Grip sjansen!". Så jeg stolte på hodet, og ignorerte følelsene, selv om de var sterke og ubehagelige.

Dagene gikk og jeg begynte å grue meg. Jeg tenkte på om jeg skulle ringe og be daglig leder om å velge noen andre, men jeg gjorde det ikke. Jeg ble etter hvert kontaktet av TV2 som fortalte hvordan det hele gjøres, og om hvordan andre har opplevd det å være på TV, på direkten.

I hodet svirret det mange ubesvarte spørsmål. Hva skulle jeg si? Ikke noe manus bare to hyggelige programledere fra TV2 som skulle få oss til å fortelle litt om angst og selvhjelp, for det var ikke bare meg som var gjest.

Så jeg gjennomgikk alle tenkelige scenario i hodet mitt. Så ble usikkerheten ennå sterkere. Hva om jeg sier noe som ikke er sant, fordi jeg får jernteppe eller panikk? For da er det frykten og flukten som rår, og da vil jeg svare hva som helst, bare for å bli kvitt spørsmålet. Eller hva om jeg dummer meg skikkelig ut? Hva om de andre som deltar i programmet er mye flinkere enn meg? Da kan det jo tenkes at mennesker jeg bryr meg om, får se at jeg ikke er så flink. Hva kommer andre til å tro om meg? Hvordan vil livet mitt bli etter programmet?

Vil kona, barna, familien og vennene mine synes det er flott at jeg har vært på TV, eller vil de ikke bry seg, eller vil de mislike at jeg har vært på TV? Det verste vil nok være hvis folk ikke bryr seg, eller er det det?



På tross av alle negative tanker og følelser, så gikk det bra. Jeg var riktignok nervøs, men det er jo helt normalt å være, når man skal prestere noe, eller gjør noe for første gang. For ingen er vel født mester. Alt må læres. De mest erfarne offentlige personer liker også å forberede seg. Det er jo det som gjør de så proffe. De "trener" på å bli bedre. Sånn tenker jeg også: Skal jeg bli god, så må jeg trene på det jeg ikke er så god på.

Når det gjelder tilbakemeldinger fra folk, så har de alle vært veldig positive: "Så flott at du tør", "Det må ha vært utrolig tøft", "Jeg er stolt av deg" er eksempler på dette. I tillegg har mange kontaktet Angstringen i ettertid og henvist til at når de så intervjuet, så ble de motivert til å gjøre noe med sitt eget liv.

Etter God Morgen Norge har jeg vært intervjuet opptil flere ganger. Jeg synes ikke det er så veldig skummelt lenger. Jeg liker det egentlig. Det å kunne si noe om sine egne følelser og angst er vanskelig, men desto mer viktig for meg og min egen selvhjelpsprosess. Og ikke minst for andre som kan kjenne seg igjen i det jeg forteller. Hvis det jeg sier kan starte en prosess hos andre mennesker, da har jeg oppnådd noe viktig.



Morten sto frem i Mediaplanet, 06. 12. 2013

Troen på egne krefter!

Noen innlegg fra årets landsdekkende arbeidsseminar 21.-23. mars på Sørmarka

Hva er en «god» igangsetter?

Lene, Angstringen Fredrikstad

En «god» igangsetter – god i hermetegn.

Jeg var livredd før første gang jeg skulle være igangsetter. Lille meg og en som var veldig erfaren. Jeg tenkte mye på hvordan jeg skulle være en god igangsetter, og jeg tenkte at en god igangsetter er en som gjør det riktig, sier de rette tingene, er flink og kan definisjonen på selvhjelp. Altså en flink igangsetter.

Min eneste erfaring var da jeg selv begynte, og mine igangsettere hadde brukt mye tid til å lese opp kloke, men egentlig nokså uforståelige ord fra hefter og brosjyrer. De diskuterte seg imellom hvordan de skulle være igangsettere. Jeg gikk til første møte som igangsetter av en gruppe uten å ane hvordan jeg skulle være igangsetter. Jeg sa ikke så mye, lot hun som var erfaren styre og snakke.

Etter første møte satt jeg hjemme og tenkte ut noe veldig klokt jeg skulle si på neste møte – det var noe sånt: Jeg har så veldig lyst til å hjelpe og forklare hva selvhjelp er, men jeg tror den eneste måten å lære selvhjelp på er å prøve å bruke det selv. Jeg husker ikke om jeg sa det eller ei, men jeg husker godt at jeg planla å si det. Og at jeg grudde meg til å si det – kanskje hun som var erfaren ikke syntes det var klokt eller riktig – at det var feil å si det? Jeg var jo redd for å dumme meg ut overfor hun erfarne og folka i den nye gruppa.

Nå, flere år senere tenker jeg at det å selv bruke selvhjelp i gruppa jeg skal sette i gang, er den beste måte å forklare en gruppe hva selvhjelp er.

Jeg skal jo si noe om det å være en «god igangsetter», og jeg har jeg lyst til å skryte på meg at jeg var det, at jeg brukte selvhjelp i denne første gruppa jeg satt i gang ved å beskrive hvor skummelt jeg syntes det var å være igangsetter. Men jeg tror ikke jeg gjorde det, jeg våget ikke bruke

selvhjelp som igangsetter den gangen. Jeg trodde jo en igangsetter skulle være en flink «lærer», en som kan og får til. En trygg person som kan ta vare på andre og forklare andre hvordan de skal bruke selvhjelp.

Det jeg opplevde den gangen jeg var igangsetter for første gang var at da hun erfarne som var som en lærer, gikk ut av rommet fordi hun fikk en telefon – da snakket de i gruppa sammen, da våget de å si noe om angst og hvordan de hadde det. Da våget de å spørre meg om min erfaring og da våget jeg å svare. Da hun erfarne kom tilbake etter telefonsamtalen fortsatt hun å fortelle og belære og samtalen stoppet helt opp igjen.

Jeg lærte mye av dette, jeg våget ikke si imot hun erfarne den gangen, men jeg tok erfaringen med meg.

Nå har jeg vært igangsetter for veldig mange grupper, etter hvert ble det meg som var den erfarne og jeg kjenner at det er lett å gå i den belærende fella.

Heldigvis gruer jeg meg fortsatt litt før hvert møte når jeg er igangsetter, det har aldri blitt rutine for meg. Og jeg minner meg selv på å være tilstede. Å ta det som kommer når det kommer. Å være her og nå i gruppa jeg setter i gang.

Selvsagt er det noen praktiske ting som jeg må huske på, men det viktigste er å være tilstede mentalt, å våge å være ærlig og prøve å bruke selvhjelp i gruppa. Og jeg tror at når jeg våger å sette ord på hva jeg føler der og da i gruppa jeg setter i gang, så formidler jeg hva selvhjelp er.

Når jeg etter møtet går hjem med en litt ekkel følelse i magen av at jeg har dummet meg ut, at jeg har lagt litt for

mye av sjela mi på bordet foran gruppa, da vet jeg at jeg har vært ærlig og tilstede, og det tror jeg nå er det viktigste for å være en igangsetter. Ikke å si de riktige ordene på riktig måte eller fortelle og forklare alt.

Jeg svarer selvsagt så godt jeg kan når folk i gruppa spør, men jeg husker hvor lite jeg selv fikk med meg av hva igangsetterne sa, etter hvert leste jeg og tenkte selv. De første møtene, mens igangsetterne var til stede, var jeg ikke i stand til å ta imot masse kloke ord og kunnskap.

Jeg synes fortsatt jeg tenkte litt klokt den gangen jeg var igangsetter for første gang, da jeg planla å fortelle gruppa dette: Jeg har så veldig lyst til å hjelpe dere, og lære bort og forklare hva selvhjelp er, men jeg tror den eneste måten å lære selvhjelp på er å prøve å bruke det selv.

Nei, jeg tror ikke «god» behøver å stå i hermetegn. Det å være en god igangsetter handler kanskje om å våge å ikke være en flink igangsetter.

Den erfarne som jeg var igangsetter sammen med første gang jeg var igangsetter, hadde ikke egen erfaring med angst eller å være deltager i gruppe. Hun hadde selvtillit, virket trygg i rollen og hun visste veldig mye om teoriene bak selvhjelp - og hun ønsket å hjelpe.

Jeg sier ikke at hun var en dårlig igangsetter, hun gjorde det hun trodde var riktig. Og det var vanskelig å få deltagere til å stille som igangsettere. Det er tross alt bedre med en såkalt flink igangsetter enn ingen igangsetter. Men jeg synes ikke hun var en god igangsetter, og det var ikke jeg heller den gangen. Jeg var verken flink eller god. Jeg var bare så vidt tilstede. Men jeg vet at den gruppa fortsatte en god stund, jeg så noen av dem igjen på samlinger. De fikk mye ut av å være deltagere i angstringen.

Så det er kanskje ikke så viktig om igangsetterne er flinke eller gode – så lenge de gir mulighet for at nye deltagere kan begynne i gruppe.

Hvordan oppleves det å bli igangsatt?

Morten, Angstringen Norge

Hei, jeg heter Morten og er styreleder i Angstringen Norge. Jeg vil først si noen ord om meg selv. Så vil jeg si noe om min angst, for deretter å fortelle hvordan jeg opplevde å bli igangsatt. For det er sånn jeg føler jeg må fortelle det.

Så hvem er jeg - Morten. Jeg sier både jeg og Morten for å kjenne etter at det er jeg i første person jeg skal snakke om, og Morten for det er han i tredje person dere vil bli kjent med. Det er viktig å presisere at det jeg sier og forteller alltid må være i første person, hvis det skal handle om å være tilstede.

Jeg vokste opp på Bjølsen, er utdannet elektriker, videreutdannet i Markedsføring og datakommunikasjon. Jeg har angst og sliter fortsatt en del med å være tilstede. Jeg faller ut. Det er det jeg kaller det. Tankene mine løper av sted, ut av samtalen, ut av sammenhengen. Jeg blir ukonsentrert, sier ting feil, får jernteppe, og forsøker å kompensere for utfallet, med å unnskyldte alt som ble feil. Det forresten, gjør det bare verre. Mye usikkerhet i all den grublingen. Så hender det at jeg blir urolig for å falle ut, og lurer på om det er noe alvorlig feil med meg. Noen ganger blir jeg redd for at jeg skal bli enda mer usikker. Eller angst for angsten som noen kaller det, men som regel klarer jeg å få tankene tilbake til her og nå, i samtalen, eller til den siden

jeg var på i boken. Noen av dere har sikkert erfart det samme, og vet at det er slitsomt å være så urolig, at du ikke klarer å være fokusert.

Jeg tenker også en del på at så mye kan gå galt, men glemmer alt for ofte å fortelle andre om det jeg tenker, der og da, selv om jeg innerst inne vet at det er det som motvirker uroen. Jeg tenker ofte at andre er uredde, sier det de mener, tør å gjøre feil, mens jeg tenker at det kan ikke jeg. Men det er jeg og bare jeg som har ressursene til å gjøre forandringer i mitt eget liv. Jeg vil og må trene på de tingene jeg ikke er så god på, tenker jeg, hvis jeg skal forbedre meg. Snakke mer og bekymre meg mindre. Hvis jeg skal bli flinkere til noe, som f.eks. til å være til stede eller spørre, så må jeg trene på det. Og det var det jeg etter hvert forsto, når jeg hadde deltatt en stund i en selvhjelpsgruppe i Angstringen Oslo.

Jeg møtte opp i Angstringen Oslo uten noen garanti om å få det bedre, men var innstilt på å gjøre det jeg ble bedt om. I ettertid så vet jeg at jeg har fått det bedre, fordi jeg lærte å øve på det jeg ikke var så god på. Tørre og våge. Psykisk trening kaller jeg det. Det var det en annen i ARO (Angstringen Oslo) som forklarte meg. Det å forandre seg mentalt er jo en form for trening.

Det blir litt sånn som når jeg skulle lære meg karate i en alder av 50. Jeg visste ikke helt hvordan eller hva karate var, så jeg trengte noen som kunne lære meg karate. Slik var det med selvhjelp også. Jeg hadde ikke kunnskap om hvordan jeg skulle kunne finne eller bruke mine egne ressurser som de kalte det.

Dagen var kommet og her satt jeg i et rom sammen med andre ukjente, men som så helt normale ut, så jeg håpet at de også var der av samme årsak som meg. At de hadde bestemt seg ut fra egen vilje og motivasjon, og at de hadde satt av tid til å lære seg selvhjelp i en gruppe. Men hvordan det skulle gjøres, nei det visste jeg ikke. Jeg manglet kunnskap.

Igangsetterne var to som var med og startet opp gruppa. De introduserte seg og ba oss i gruppa om å gjøre det samme. Vi fulgte runden med klokka rundt bordet. Det å vente på tur var helt forferdelig synes jeg. Det var som om hjertet skulle løpe løpsk, mens jeg satt der og ventet på min tur.

Igangsettingen er enkel, men allikevel vanskelig. Enkel i den forstand at det var enkelt å forstå budskapet fra igangsetterne. Fortell litt om deg selv og om angsten din, sa de. Det hjalp oss litt at de foreslo at vi kunne starte med å fortelle noe konkret: Hvorfor er du her? Hvor lang tid har du hatt angst? eller når får du angst, og har du det nå, osv. Vanskelig ble det først når jeg skulle fortelle komplett ukjente mennesker om meg selv, og i tillegg sette ord på min angst. En etter en fortalte vi: Litt om hvordan vi hadde det, etter hvert ble vi også utfordret, med å skulle fortelle mer: Hva føler du nå? Her og nå. Hva gjør det med deg når noen sier at de opplevde at du ikke tok dem på alvor, eller hva gjør det med deg når noen sier at du virket provoserende, eller hva føler du når noen sier at de ikke forstår hvorfor du er her, når du ikke sier noe, eller hva føler du når en annen sier at du snakker for mye. Joda alle disse tilbakemeldingene gjorde meg sliten, men etter hvert tenkte jeg: Hvis dette hadde vært en fysisk treningsøkt, så ville jeg vært fornøyd med økta. Og stikk motsatt hvis jeg ikke hadde blitt sliten og svett. Derfor tror jeg det er normalt å føle seg psykisk sliten etter en to-timers selvhjelpsøkt, for da har jeg virkelig gjort noe som var vanskelig og tungt.

Det å bli igangsatt er viktig. Jeg opplevde ikke at igangsetteren ledet, men veiledet. Det er som å ha en trener som lar deg forsøke og som veileder (coacher) deg, og ikke bestemmer i detalj hva du må eller skal gjøre. Jeg opplevde

at igangsetterne forsto hva som skulle til for å få meg igang, selv om de ikke gikk til bunns i mine problemer, for det er ikke deres oppgave. Deres rolle er som ordet tilsier å være en igangsetter. Ja de satte meg i gang. De fikk meg til å tenke etter hva kan jeg utrette, hva jeg kan forandre og ikke minst hva jeg ikke kan forandre. Jeg kan ikke forandre andre men jeg kan forandre meg selv.

Historien kan ikke forandres for vi kan ikke reise tilbake i tid. Alle vet jo det. Derfor er jeg overrasket over at jeg bruker så mye tid på å tenke fortid. På å lete etter forklaringer på ting om meg selv som har skjedd. En igangsetter lærte meg at hvis du bruker mye tid i historien så blir du i historien, og ikke til stede her og nå. Svaret ligger ikke i det å spørre seg selv hvorfor, men å spørre seg selv hva føler jeg her og nå, når jeg tenker på det som har skjedd. Og ikke minst hva lar jeg dette gjøre med meg. For det er også mitt valg. Skal jeg se fremover eller bakover. Jeg valgte fremover.

Blir jeg trist, irritert eller glad, når jeg tenker på denne historien jeg nå forteller? Jeg blir litt irritert kjenner jeg, fordi jeg fortsatt ikke tar meg selv nok på alvor, men også litt glad fordi jeg forteller hva jeg føler her og nå. Dette har igangsetteren lært meg. Igangsetteren lærte meg også det å aktivt lytte til andre, ikke bare å la praten gå, men å tørre og bli engasjert. Spørre og kjenne etter hva som skjer med meg, og dele det med andre. Det er også viktig i en selvhjelpsgruppe. At når noen forteller hvordan de opplever meg, så kjenner jeg etter hvordan dette berører meg, eller velger jeg å distansere meg? Hva føler jeg: Redsel, sorg, glede, sinne, misunnelse, sjalusi, hat eller kanskje kjærlighet? Eller føler jeg ingen ting? Kanskje fordi jeg kjeder meg nå, eller er sliten og gidder ikke å høre etter. Men da må jeg også sette ord på det, det er her og nå. Jeg må tørre og våge. Jeg må fortelle andre hva jeg føler og mener. Her og nå. Det er en del av prosessen med å lære seg å si det uten å tenke på hva dette gjør med andre. Andre må ta ansvar for seg selv, og de må fortelle hvordan de oppfatter det jeg sier. Jeg kan ikke ta ansvar for hva andre tenker eller tror. Jeg må lære å si det jeg mener og føler. Først da er jeg ærlig og ekte og da blir jeg tydelig, og U-ene forsvinner. U som i Uro, U som i Utydelig, U som i Uekte. Ja tenk etter selv hvor mange U-ord som beskriver det negative. Her ligger nøkkelen for meg, for meg er tydelig og ekte viktige ord for å leve i takt med mine følelser.

Takk for meg! :-)

Igangsetter, jeg? Nei, det tør jeg ikke!

Steinar, Angstringen Ålesund

I mai i 2013 var det duket for et informasjonsmøte om angst og selvhjelp i Ålesund. Ivar og Elisabeth fra Angstringen Oslo kom oppover for å lede møte.

Møtet ble avholdt i Angstringen Ålesund sine lokaler i sentrum. Det var rundt 15 personer tilstede, deriblant to ivrige damer fra Ulsteinvik. Det ble pratet en del om hva det vil si å gå i en angstring – om retningslinjer, motivasjoner og plikter. Videre ble begge våre filmer vist. Når det nærmet seg slutten av møtet, spurte de ivrige damene fra Ulsteinvik om når de kunne starte opp – de ville helst ha startet i går. Det er bare å komme i gang fra svaret fra de to fra Angstringen Oslo. MEN de hadde ikke tid til å komme oppover. Og det var da de kom – ordene fra Elisabeth: «Steinar, du kan jo starte dem opp!»

Selv om jeg hadde gått i Angstringen i snart fire år, følte jeg meg overhodet ikke klar for dette. Jeg følte på angsten med en gang. Beina ble lam, og fjeset var først hvitt, så rødt.

Nei, det tør jeg ikke! Det var det første jeg tenkte. Men etter å ha pratet med de to fra Oslo, roet jeg meg ned og fikk troen på at dette skulle jeg greie. Og det gikk utrolig bra! Vi hadde først et infomøte i Ulsteinvik i juni, og gruppen startet opp i august 2013. Åtte personer var til stede på det første møtet. Og jeg var igangsetter sammen med Edit, også fra Ålesundgruppen. Vi hadde fire igangsettingsmøter utøver høsten. I tillegg var vi på et oppfølgingsmøte i mars i år. Selv om det har vært litt gjennomtrekk i gruppen, lever den i beste velgående i dag, med seks deltakere.

Det jeg trodde jeg ikke turte, turte jeg likevel. Det var nok troen på egne krefter som tilslutt hjalp meg.

Om jeg var litt stolt? Ja, gjett om! :-)

Steinar

“Jeg VIL IKKE...”

*Jeg VIL IKKE være OFFER lenger -
Jeg vil være FRI.*

*Jeg VIL IKKE være redd for angsten min lenger heller -
Jeg VIL VÆRE FRI!!!*

*Først da jeg lærte meg å sette ord på tanker og følelser,
finne mitt eget Nokpunkt og
sette grenser for meg selv igjen,
ble jeg FRI.*

Var det dette du ville lære meg tro, angsten min?

Tore, Angstringen Oslo

Om vår nye motivasjonsbrosjyre

Lene, Angstringen Fredrikstad

Den har vært ønsket i mange år og nå er den ferdig, motivasjonsbrosjyren vår. Forhistorien var faktisk å lage en helt annen brosjyre, en for både de som lurer på å begynne i Angstringen og for oss som går her. Jeg er frivillig i arbeidsgruppa til Angstringen Norge og jeg ble med i gruppa som skulle jobbe med denne brosjyren. Gruppa satt på masse erfaringer, vi diskuterte og tenkte og hadde flere møter og skjønnte etter hvert at vi måtte dele motivasjons-brosjyren i to. Så for ca halvannet år siden (hvis jeg husker riktig) kom den nye «Har du angst»-brosjyren vår. Den er liten og lettlest, kan puttes i lomma og er beregnet på de som lurer på om de kanskje skal begynne hos oss. Den er altså ment som hjelp til motivasjon til å våge å begynne i Angstringen.

Men den som heter Motivasjon i Angstringen, den er laget for sånne som dere og meg, for oss som er deltager i Angstringen. Og det er den jeg skal snakke om. Jeg var med i gruppa som skulle tenke ut og lage denne brosjyren også. Gruppa besto av Merete fra Angstringen Norge, Ivar fra Angstringen Oslo og jeg fra Angstringen Fredrikstad. For vi vet jo at noen gir opp – enkeltdelegere - og hele grupper. Det er vanskelig å opprettholde motivasjonen når det butter. Vi som har vært med en stund vet det. Målet var å lage en lettlest brosjyre der vi som er deltagere i grupper og deltagere som frivillige i Angstringen kan kjenne oss igjen i, og gjennom erfaring fra andre få motivasjon til å ikke gi opp. Vi kunne valgt å bare skrive om de fine tingene, resultatene, de gode følelsene, at det er så fint i en gruppe, at det er godt å snakke med andre som skjønner hva angst er. At livet blir bedre, at det er godt å våge sånt vi aldri trodde vi skulle våge.

Men det er jo ikke hele sannheten. Å være deltager i Angstringen handler om å gi seg selv mulighet til å våge å leve med seg selv, og gjennom det få et bedre liv med de følelsene som kommer – også angst. Det handler om å ikke gi opp selv om det er vanskelig.

Så denne brosjyren er ikke reklame, vi har isteden tatt for oss mange av de problemene mange deltagere og grupper opplever. For vi i Angstringen vet jo at det kan være tøft å jobbe med egen angst, og vi vet også at det å vite at man ikke er alene om å synes det er vanskelige, kan være det som hjelper mange til å ikke gi opp.

For ca ett år siden, på fjorårets landsdekkende arbeidsseminar, samlet vi inn masse erfaringer fra folk rundt om i landet - vi satte av tid i plenum på seminaret der deltagere fortalte om hvordan de selv klarte å opprettholde motivasjonen når det er vanskelig - og mange deltagere kom med



erfaringene sine. Vi lyttet og noterte med tanke på denne motivasjonsbrosjyren. Vi har brukt mye av dette i brosjyren, selvsagt fullstendig anonymisert.

Jeg skal ikke lese opp fra brosjyren. Men jeg tar en kjapp gjennomgang av innholdet: Den begynner med et lite avsnitt om motivasjon, at det å ville det selv er helt nødvendig for å få utbytte av å være deltager i Angstringen. Så et avsnitt om hvor vanskelig det kan være å jobbe med egen angst. Og et lite avsnitt om hva som skjer i en gruppe med mennesker som arbeider sammen.

Så går vi litt grundigere igjennom de stadiene vi har erfart at er nokså vanlige i en gruppe i Angstringen: Høflighetsfasen, bli kjent, overfladisk idyll, konflikter, den gode samtalen og avslutning – alt med eksempler og korte erfaringshistorier.

Deretter tar vi for oss når det blir vanskelig. Fordi vi vet at det kan hjelpe på motivasjonen å vite at det er normalt at problemer oppstår i gruppene.

Under dette punktet har vi lagt inn mange erfaringer fra deltagere rundt om i landet, erfaringer det forhåpentligvis er lett å kjenne seg igjen i. Vi har så 3 litt lengre erfaringshistorier fra en deltager og to frivillige.

På baksiden av brosjyren har vi noen små huskereglere som kanskje er en hjelp for noen, små påminnelser om å ikke gi opp selv om det butter.

Jeg selv hadde lyst til å gi opp mange ganger mens jeg fortsatt gikk i gruppa mi, jeg ga ikke opp fordi jeg skjønnte at Angstringen var bra for meg, selv om jeg gruet meg til hvert møte. Det gjelder forresten nå som jeg ikke går i gruppe lenger også – som frivillig i Angstringen jobber jeg jo videre med min egen angst og jeg kan kjenne at det butter innimellom.

Jeg har savnet en brosjyre om motivasjon. Nå er den her!

Min erfaring med å være telefonvakt for Angstringens informasjonstelefon

Lene, Angstringen Fredrikstad

Jeg brukte 13 år på å våge å ringe til Angstringen. Lappen med telefonnummeret hang på oppslagstavla mi, og jeg fikk angst hver gang jeg så den og tenkte at burde ringe. Så jeg vet hvor vanskelig og skummelt det kan være å ta den telefonen til oss.

Nå er jeg telefonvakt for informasjonstelefonen til Angstringen Norge en dag i uka. Rent praktisk er det helt greit, telefonen settes over til Angstringen Fredrikstads mobiltelefon. Og jeg holder meg hjemme de 3 timene med mulighet for å gå inn i et rolig rom og lukke døra bak meg hvis eller når telefonen ringer. Både for å ikke bli forstyrret under samtalen - og for å kunne overholde taushetsplikten, altså at ingen kan høre hva vi snakker om. Jeg tilbyr de som ringer å motta informasjon i posten. Jeg forsikrer om at å motta info kommer i anonym konvolutt uten avsender, at det er gratis å motta og er helt uten forpliktelser for dem. De må selv ta kontakt pånytt om de ønsker det.

De første gangene brukte jeg mye energi på å grue meg og planlegge kloke ting å si til de som ringer. Det har jeg slutta med. Jeg tar det som det kommer isteden. Jeg prøver å nullstille meg og være mentalt tilstede her og nå i samtalen når noen ringer.

Noen samtaler er sånn at jeg skjønner at personen kanskje aldri har snakket om angsten sin før med noen.

Andre har masse erfaring med behandling og lurert på om angstringen kanskje er en mulighet.

Mange spør om hvem jeg er – min erfaring – og de aller fleste blir veldig beroliget når de skjønner at jeg har egen erfaring med angst.

Noen spør om jeg har taushetsplikt – og det har jeg selvsagt – og om de kan være anonyme – og det kan de selvsagt være.

Noen samtaler er korte – noen som har lest masse på nettsiden vår og synes de vet alt om angstringen, men bare vil ha kontakt med lokal angstring.

For det å jobbe med angsten min er ikke noe jeg ble ferdig med da jeg sluttet i gruppa mi, det er noe jeg fortsetter med og jeg merker at jeg må fortsette med for ikke å falle tilbake i gamle vaner og uvaner med å ta meg sammen, være flink pike, ikke ta hensyn til mine egne behov.

Noen ringer bare for å prate eller de er i en akutt krise. Vi er jo ikke en hjelpetelefon, men jeg er et menneske og jeg lytter og prøver å hjelpe ved å informere om mental helses hjelpetelefon – at de kan ringe dit døgnet rundt. Jeg prøver å få personen til å ringe fastlegen sin eller legevakta om det er en krise.

Jeg kan jo ikke hjelpe folk i krise, jeg kan bare fortelle om hvor personen kan få hjelp – eller prøve å dra samtalen over på selvhjelp i angstringen og fortelle om hvor langt jeg selv har kommet i den tiden jeg har vært med her. Ofte får jeg positiv tilbakemelding og en takk i slutten av samtaler som begynner med en person i angstanfall og som nesten ikke klarer å lage lyd i telefonen, og fortsetter med en samtale hvor personen har roet seg ned og lytter til det jeg kan fortelle om angstringen og mine erfaringer. Jeg kan leve lenge på sånt.

Noen dager kommer det ikke en eneste telefon. Men det betyr ikke at jeg har fri de dagene – jeg må jo hele tiden være forberedt på at telefonen kan ringe.

Jeg setter av de 3 timene på kalenderen hver uke og må ta det som skjer når det skjer i de timene. Jeg som liker å ha kontroll, å planlegge, å vite hva som skal skje er nødt til isteden å være tilstede mentalt og ta det som kommer når eller hvis det kommer. Jeg lærer masse om meg selv og min egen angst gjennom det å være telefonvakt.

Jeg bruker mye av meg selv når jeg er telefonvakt, derfor kan jeg være nokså sliten etterpå. Samtidig gjør det å være telefonvakt at jeg hele tiden jobber videre med egen angst, med å måtte være tilstede her og nå. Det gjør godt for meg å måtte det.

Det å være telefonvakt - i likhet med andre frivillig oppgaver i angstringen - gjør at jeg husker å prøve å være mentalt tilstede nå, her og nå i livet mitt også.

Og jeg har faktisk fortsatt litt telefonskrekk. Jeg kan noen ganger grue meg til å måtte ringe eller bli oppringt – det uforutsette er skummelt – det jeg ikke kan kontrollere. Også stammer jeg litt – spesielt på lyden A – så noen ganger tar det et sekund eller to før jeg får sagt det jeg sier når jeg tar telefonen: «Angstringen, du snakker med Lene». Det handler om at jeg våger å kjenne på at det ubehaget jeg kan oppleve når jeg tar telefonen og ikke vet

hva som kommer til å skje – kanskje jeg stammer – kanskje samtalen setter meg veldig ut. Og at dette ubehaget er noe jeg kan leve helt greit med.

Å være frivillig som telefonvakt gir meg noe mer også, jeg er jo med på å gi nye deltagere mulighet til å få kontakt med Angstringen, snakke med en som har egen erfaring med angst - og kanskje våge å begynne i gruppe selv. Det er en god følelse å gi noe tilbake ved å være frivillig, og det er helt ok å være telefonvakt for Angstringens Norges informasjonstelefon.

Lene



Ivar Jensen fra Anstringen Oslo/Norge er en av telefonvaktene.

*Den som frykter
lidelsen,
lider allerede av
det han frykter.*

Michel Eyquem de Montaigne

Til tross for angsten kan jeg!

Nils Erik Hansen, Angstringen Fredrikstad

De fleste som er her i helgen har sikkert gjort noe til tross for angsten sin. Ja, bare det å komme hit denne helgen var nok for mange å gjøre noe til tross for angsten. Og spesielt gjelder vel det for de som er her for første gang. Noen gjør til og med noe tross angsten hver eneste dag, bevisst eller ikke.

Men hvilken mening skal det gi å gjøre noe tross angsten? Hva skal det tjene til?

For å være ærlig så tror jeg ikke det nødvendigvis er så bra å gjøre det uten at man setter det inn i den riktige sammenhengen. Det er ikke bare å sette i gang med å gjøre noe på tross av angsten fordi man tenker at det er lurt. Men uansett - her ligger det faktisk en liten nøkkel: For å komme seg videre fra en handlingsinnsnevrende angst til å få et mer avslappet forhold til egen angst, er man nødt til å bevege seg inn i det som er angstfremkallende.

Et av kjernepunktene i arbeidet med eget angstproblem er å bli kjent med sin egen angst. Joda, jeg vet at alle her kjenner angsten himla godt, mange kanskje hver dag. Fra morgen til kveld. Eller dere kjenner den når den kommer hoppende rundt et hvilket som helst hjørne og angriper ut av intet. Disse angstene kjenner vi så godt. Hva mener jeg da med å bli kjent med angsten?

Når jeg sitter her foran dere nå, kanskje med en god del prestasjonsangst, hva er det jeg føler da? En vanlig følelse for meg i slike situasjoner er at jeg tenker mye på muligheten for å komme meg vekk fra situasjonen. Jeg kunne reise meg opp å gå, så er jeg ute av denne situasjonen. Men vil jeg det? Hvilken følelse har jeg da etterpå? Eller jeg kan styrtlese igjennom det jeg har skrevet og ikke være tilstede i det hele tatt og ingen tilhørere får med seg det jeg sier. Hva har jeg igjen for det og hva har dere igjen for det? Er det det jeg har forberedt meg for? Det må vel være mulig å ikke bare tenke på å komme seg vekk fra angsten?

Etter noen år i Angstringen har jeg kommet til at det er bedre å la angsten komme, ikke prøve å jage den bort, ikke hver gang. Tørre å la angsten synes på meg, kanskje skjelder stemmen litt, kanskje med flakkende øyne, kanskje med stresshodepine, kanskje med kjempesvette hender.

Jeg tør å gjøre det, fordi jeg vet at jeg her og nå i denne sammenhengen kan vise min sårbarhet og at det ikke vil ha noen særlig negative konsekvenser for meg. Det kan være et trygt sted å se hvordan angsten arter seg, tross alt.



Andre steder og i andre situasjoner ville jeg kanskje tenkt litt annerledes. Andre steder ville jeg kanskje vært langt mer sårbar eller følt meg mer sårbar og forholdt meg noe annerledes.

Nå er det jo en kjensgjerning at angsten sier at noe er skummelt, før det egentlig skjer. Det er oftest våre opplevelser og erfaringer som bestemmer hvor våre angstreaksjoner kommer hen. Selv om jeg har holdt et par innlegg før i Angstringen, er ikke det noe jeg føler meg så god til at jeg synes at det er lett å gjøre det. Og jeg skal jo tross alt prestere noe for noen andre – jeg ønsker jo at dere skal få noe ut av innlegget mitt.

I situasjoner som denne er det kanskje til og med en fordel med litt angst – den får meg jo tross alt til å skjerpe meg og forberede meg på det jeg skal gjøre. Det skal i denne sammenheng også sies at jeg har prøvd på det motsatte – å komme nesten helt uforberedt til det jeg skal gjøre og dermed fått en ikke helt god følelse etterpå. Å være uforberedt var en gang min strategi for å slippe å bli nervøs. Det var ikke særlig lurt.

Jeg vil gjerne her trekke frem en parallell som jeg kom på når jeg sist var på min ukentlige Yoga-kveld. En parallell til hvordan en klok tilnærming til egen angst kan være. Siden

det er et nybegynnerkurs i Yoga jeg går på, får vi stadige formaninger om at vi skal ta det pent. Det er ikke noe som heter å være flink i yoga. Øvelsene skal gjøres rolig og man skal lytte til egen kropp for å finne ut hvor hardt man kan ta i.



Sormara konferansesenter

Det er akkurat slik man skal nærme seg egen angst for å bli kjent med den. Man skal ikke stresse med at dette skal jeg bli flink til – ting kommer som det kommer. Ha et bevisst forhold til hva du gjør og hvorfor du gjør det. Si ikke ja til å gjøre mer enn det du tror du kan tåle, men prøv gjerne av og til å strekke deg litt lenger enn det som er innenfor komfortsonen. Ta til deg alle erfaringene, og se spesielt nøye på de gode erfaringene. Men se også gjerne etter noe positivt i de dårlige erfaringene. Men gjør ikke erfaringene til noe positivt bare fordi man skal være så forbannet positiv hele tiden.

Vel, det var nok mer enn nok av formaninger i dag. Nei, en siste før jeg går videre. Du skal være snill mot deg selv, også når du har det dårlig. Selvstraffing er det ingen som har noe nytte av.

Ja, så er vi litt her og nå igjen, akkurat her og hvor vi sitter nå. Her sitter jeg altså med en smule angst og skal holde et innlegg om å gjøre noe til tross for angsten. Er det egentlig så interessant å høre på hvordan jeg har det akkurat nå? Hvor er det jeg vil med det? Jo;

Det jeg her har presentert er en del av min hverdagsangst, en angst som kanskje kommer når jeg skal gjøre noe som andre kan bedømme. Den angsten er vel ikke noe i forhold til den angsten hvor folk ikke kommer seg ut av huset? Joda, det er akkurat den samme angsten, men noen ganger er den svakere, andre ganger er den sterkere. Hadde jeg ikke valgt å forholde meg til angsten som kommer, hadde jeg ikke vært kjent med hvordan den er, hadde jeg vært redd for angsten, ja da hadde jeg ikke sittet her sannsynligvis. Og i hvert fall ikke med en så tilsynelatende ro som jeg sitter med nå.

For det er forskjell på den angsten jeg på forhånd tror jeg kan håndtere og den jeg på forhånd tror jeg ikke kan håndtere. Jeg har en mengde erfaringer med angst jeg ikke har kunnet håndtere. Men det var mest før jeg lærte meg å akseptere den vonde følelsen som angst kan være. Dere har

sikkert hørt at det tar lang tid å komme ditt, og det er også min erfaring. Heldigvis finnes det sikkert mange veier å gå – og alle er nødt til å finne sin vei.

Hva gjorde jeg? - Jeg har nok gjort ganske mye rart. Blant annet sto jeg i situasjoner som jeg intellektuelt sett visste ikke var skadelig for meg, men hvor angsten kom for det. På den måten kom jeg nær min egen angst at jeg kunne bli kjent med den og ikke bare betrakte den som noe vondt som jeg bare vil bli kvitt - jo før jo bedre.

For eksempel begynte jeg veldig pent med ikke å krysse gaten hver gang jeg var ute og gikk og traff noen i veien. Jeg begynte å grue meg når jeg så at det kom noen, men forsøkte å holde ut helt til jeg var forbi den som kom imot. Det var ubehagelig og spennende hver gang helt til jeg ikke tenkte så mye mer over det.

Etter noen år var jeg dristigere. En av de tingene jeg gjorde da var for eksempel å holde innlegg som her i dag, eller for den saks skyld å skrive innlegg i NerVen.

Jeg gjorde det ikke så mye for å lære meg å mestre de tingene jeg gjorde, men heller for å se på min egen angst. Og her er vi ved et kjernepunkt, nettopp ved at man ikke skal mestre selve handlingen, men å kunne være til stede i nået for å kunne se hvordan angstreaksjonen var. Det var det jeg lærte mest av. Og på den måten fikk jeg avmystifisert mye av mine tanker om egen angst og min angsttilstand.

Likevel er jeg nøyaktig like sårbar i mange situasjoner som jeg var før, så sårbar at angsten slår meg ut i en eller flere dager. For jeg kan ikke forberede meg på alle livets situasjoner. Som alle andre levende sjeler er jeg sårbar i det livet jeg lever hver eneste dag. Men uten de erfaringene jeg har gjort meg med å bli kjent med egen angst, hadde jeg ikke kommet meg så fort på beina igjen de gangene angsten har slått meg ut eller er vanskelig å holde ut.

Nils Erik

Oppstart i Ulsteinvik

Linn og Linda, Angstringen Ulsteinvik

Vi hadde lenge gått med tanker om å starte opp en Angstring der vi møttes hjemme hos hverandre. Etter noen tastetrykk på nettet fant vi Angstringen Norge og kontaktet de for videre informasjon. Vi ble tatt i mot med åpne armer og ble invitert på "åpent møte" i Ålesund. Etter dette møtet fikk vi med oss en oppstarter fra Angstringen Ålesund og startet selv Angstring i Ulsteinvik i august 2013.

Da vi startet opp var vi 7 deltakere, noen har sluttet og andre har kommet til. Vi har nå holdt på i et år og på denne tiden har vi både feilet og lært.

Å starte en Angstring har vært alt annet enn enkelt. Vi har til tider slitt med å holde motivasjonen oppe, og mange av oss har blitt dårligere før vi har blitt bedre. Motivasjonen og lysten til å få dette til kom for fullt etter det landsdekkende seminaret i Oslo, dette var absolutt et høydepunkt!

Det er ganske frustrerende og vite at det er så mange mennesker der ute som kan ha utbytte av Angstringen, men ikke våger å ta skrittet fullt ut. Vi har stor respekt for de som tør å møte opp "til tross for".

Angstringen har gitt oss veldig mye og vi har vokst mye dette året. Vi har lært mye om egen angst og funnet ut at selvinnsikt er nøkkelen til en bedre livskvalitet.

Vi starter det nye året med friskt mot og gleder oss til å fortsette jakten på egne krefter.

Avslutningsvis ønsker vi å benytte anledningen til å takke Angstringen Norge for god støtte og veiledning på veien i vårt angstarbeid.

Med vennlig hilsen

Linn og Linda, for Angstringen Ulsteinvik.

Angst – framleis tabu

– Angst og psykiske lidingar er framleis sterkt tabubelagt. Og med det lykkekravet vi har i Norge i dag er det ikkje rart at folk bryt saman.

Det seier «Anne» (31) og «Evas» (40) frå Ulsteinvik. Dei to starta sist august «Angstringen», der seks personar med angst møtest ein gong i veka for å dele erfaringar. Fagfolk insistere på at det å ha psykiske lidingar ikkje lenger er tabu i det norske samfunnet. Dei to veninnene er heilt usamme i det.

» Folk tenkjer at dersom nokon har psykiske lidingar, då er dei galne og utagerande

– Framleis er det slik at folk tenkjer som så at dersom nokon har psykiske lidingar, ja vel – då er dei galne og utagerande. Nokre anna vi får høyre, er at vi berre kan ta oss saman...

– De vel å vere anonyme. Kvifor?
– Først og fremst fordi angstringen skal vere eit anonymt livstærkelstiltid.

Verka dødssjuk

«Evas» fekk angstdiagnosen for fire år sidan, etter mange ytre påkjenningar på kort tid.

– Eg hadde akkurat drukke ein kaffikopp, og trudde det var ein reaksjon på koffeinen. Eg fekk ein veldig reaksjon, og deretter knekte eg heilt saman. Eg var søngelig-gjande i tre månader, hadde kvilepuls på 120, og var sjølv sagt heilt sikker på at eg var alvorleg fysisk sjuk. Legar trudde eg hadde blodpropp i lunga. Då legen konkluderte med at det var angst, trudde eg han måtte vere galen...

I ettertid har ho innsett at ho har hatt varierende grad av angst sidan tidleg i tenåra.

– Eg var mykje deprimert, var uvel, hadde kvalmebygger og var folkeredd, noko som aria seg slik at eg vart svimmel og fekk kvalmebygger når det var mykje folk rundt meg.

For fire år sidan fekk ho angstrelapande medisin og timar hos psykolog i Volda.

– Det hadde liten effekt, for berre det å kome meg til Volda gjorde at eg var totalt gølen då eg kom fram. Tunnelangst hadde eg jo også.

Naudlys

– Nettopp dette å tru at ein er fysisk sjuk er svært vanleg blant oss som har angst. Ikkje så rart, med slike symptom. Det første steget på vegen mot eventuell betring, er å kome forbi fortrengingane. Inneemne for seg sjølv at det er nettopp angst, seier «Annes», som også først trudde ho var fysisk sjuk, då ho som selkstandring fekk sitt første angstanfall.

– Eg fekk ikkje pause, og nåbesten kjørte meg med naudlys til legen. Sjølv innbilte eg meg at det var eit alvorleg tilfelle av allergi, sidan eg like før hadde ein ein banan. Littet ei vekte fekk eg rundt til panikkangst-anfall per dag, og vekte raste etter kvart ned til under femti kilo. Eg forstod nokså raskt at det var psykisk, og kom meg over kneika den gongen...

Ho meiner turbulente forhold i heimen og

eit vanskeleg kjærleiksforhold kan ha vore utløyrsande årsaker.

Lykkepillar og abstinens

Då ho runda tuse, kom angsten tilbake. Løysinga til legen var lykkepillar, noko ho gjekk på i rundt doto år.

– Lykkepillane tok bort dei verste anfalla, men eg vart litt zombie-aktig. Og då eg slutta for tre år sidan, fekk eg ferferdeleg abstinens, og spydde, skulv og fekk noko som føltest som elektriske lynnedslag i hovudet, med tilhøyrande lyd, seier «Annes», som meiner mange legar har vore alt for slepphendte med lykkepillar.

– I ein overgangsperiode er det kanskje greitt med slike pillar, men ikkje å gå på dei i år etter år, slik eg gjorde. Aldri meir!

I angstgruppa er det med fire kvinner og to menn. «Anne» og «Evas» trur terskelen er endå høgare for menn å innsjå at dei har angst og søkje hjelp.

– For menn er det sikkert endå meir tabu. Mange slitt i einsemd. Å kome saman i grupper som dette opplever vi som svært positivt. Vi drep på ingen måte kvaaendte nød, men får prate om problema med folk som skjønner kva det handlar om. For korleis vi har det, er ikkje lett for utanfostande å skjene, seier dei to, som gjerne bistår med å starte opp fleire slike angstgrupper på søre Sunnmøre. Interesserte kan kontakte dei på epostadressa ulsteinvik@angstringen.no.

Samfunn til å bli spre av

Dei to Ulstein-kvinnene er overtydde om at det er trekk i samfunnsutvidinga som har gjort at psykiske lidingar er i ferd med å bli ein folkesjukdom av dimensjonar.

– Kravet til å vere velykka, stå på i arbeidslivet, framme og springe på alle fjell, ha perfekt hus, heim, partnar og unggar er

nærast uoverkomeleg. Ungane skal i barnehagen nesten frå fødselen av, og deretter organisert på fritidsaktivitetar veka gjennom. Ikkje rart at dei manglar fantasi når alt blir tilrettelagt. Eg trur at psykiske lidingar vil bli endå meir vanlog i åra som kjem. Dessverre, seier «Evas».

Alt skrytet om ziga fortrefleghet på sosiale media gjer det heller ikkje lettare:

– Eg held meg langt unna både facebook og anna slikt. Eg vil ikkje utsetje meg sjølv for alt sjølvskrutet der, seier ho.

– Ein kan jo lure på kva dei vil oppnå, og kven dei vil gjere inntrykk på. Vil dei vise at dei er betre enn andre, eller vise at dei er «bra noko» – eller er det ein kombinasjon? Undrar «Annes».

Velmeinde pårande

Dei to meiner det også vil vere på sin plass med samtalegrupper for pårande.

– Når vi er dårlege, kan vi vere uhyre manipulerande, og få alle rundt oss til å danse etter vår pipe. Og utan å ville det, kan velmeinde pårande ved å tilpasse seg oss, faktisk vere med på å halde oss i angsten, seier «Evas», som av frykt for bakteriar insistere på at besticket må ligge på talkereren, og ikkje på bordet.

– Ein liten ting i seg sjølv. Men vert denne regelen broten, blir eg heilt skipla...

– Dei pårande må stille krav, våge å ta konfrontasjonen. Det er sjølv sagt tøft å gjere det, men det må til, supplerer «Annes».

TEKST: SVEIN NORDAL

Dobla pågang til psykiatri >>>

To deltakere fra Angstringen Ulsteinvik sto frem i lokalpressen!

Angstringen Norge er på
Facebook og Twitter!



Lik og følg oss gjerne!

På den måten bidrar du til å spre kunnskap
om angst og selvorganisert selvhjelp.

Samtidig blir du oppdatert om siste nytt!

*Den som frykter
lidelsen,
lider allerede av
det han frykter.*

Michel Eyquem de Montaigne



Tvetenveien 32, 0666 Oslo
Informasjonstelefon 22 22 35 30

e-mail: post@angstringen.no
[www. Angstringen.no](http://www.Angstringen.no)