

NerVen

ÅRGANG
2013

- ANGSTRINGEN NORGES DELTAKERAVIS - FORUM FOR ERFARINGSUTVEKSLING



Innhold

- 2 HVORFOR ANGSTRINGEN?
- 4 ANGSTRINGEN - MANGE MULIGHETER OG ASPEKTER!
- 5 Å VÆRE DELTAKER I ANGSTRINGEN.
- 8 FRIVILLIG: HVORFOR?
- 11 Å VÆRE FRIVILLIG I ANGSTRINGEN.
- 13 FILMOMTALE «JAKTEN PÅ EGEN KREFTER»
- 14 IGANGSETTER
- 17 IKKE LA DEG LURE AV MIN MASKE...
- 22 «HVORFOR BLI EN IGANGSETTER?»
- 25 LIVSLØPET TIL ANGSTRINGEN FREDRIKSTAD.
- 28 LIVSLØPET TIL ANGSTRINGEN SANDNES
- 29 DIKT: «NOE INNI MEG»
- 30 MAL FOR OPPTELLING AV DELTAKERE I ANGSTRINGEN



NerVen

- ANGSTRINGEN NORGES DELTAKERAVIS
- FORUM FOR ERFARINGSUTVEKSLING

Utgiver: Angstringen Norge,
Tvetenveien 32 B, 0666 Oslo.
Tlf: 22 22 35 30,
e-post: post@angstringen.no

Redaktør: Merete Kawula Meyer
Redaksjonskomitè: Lene Jackson og
Arve Sletvold

Forsidebilde: Merete Kawula Meyer
Design: Trine + Kim designstudio

Hvorfor Angstringen?

AV MORTEN BJØRKLUND, STYRELEDER ANGSTRINGEN NORGE



Hva er det som gjør at Angstringen fortsatt er et attraktivt tilbud til deg og meg som har angst? Det har jeg tenkt litt på. Ord som; uklart, uro, usikkert, redsel eller utrygt melder seg fort når du skal beskrive følelser knyttet til angst.

Og hvis jeg skal beskrive innholdet i vårt tilbud som handler om selvhjelp, så skulle man ikke tro at det kunne «hjelpe» noen med angst?

Fordi:

- Det er helt frivillig. Les: Jeg må gjøre noe på egen hånd.
- Selvhjelpsgruppene er lederløse. Les: Ingen tar ansvaret for meg.
- Møtene har ingen fast agenda. Les: Jeg kan ikke forberede meg til møtet.
- Gruppens deltakere har bare en ting til felles. Alle har angst

Hvordan kan det da ha seg at det overnevnte som er det helt motsatte av alt som har med, hjelp, struktur og kontroll å gjøre kan «hjelpe» meg å leve med min angst?

Jeg vet at dette kan provosere. Jeg ble også provosert av at Angstringen ikke skulle hjelpe meg, men at jeg selv skulle ta tak i

mitt problem, mitt livsproblem. Dette var før jeg delte mine egne følelser, og bekjentgjorde helt ærlig min redsel og uro, der og da, eller her og nå som vi sier i Angstringen. Når du eller flere bekrefter at det du sier også beveger andre, da oppstår noe jeg vil kalle en normalisering av angstens symptomer. Det farlige blir ufarlig. Det hjelper meg å kommunisere min angst, fordi angst er følelser, noe ekte, noe ærlig som er en naturlig del av deg og meg. Og det er følelsene, de gode og de vonde som jeg må kommunisere, først da blir jeg ærlig mot meg selv.

Undertrykte følelser kan gjøre angst til et livsproblem, og for meg er dette en fryktelig følelse som kan tappe meg fullstendig, og det eneste jeg ønsker er å kvitte deg med denne tilstanden. Naturlig nok. Men det mange ikke vet, er at de selv har kraften

til å bearbeide tilstanden, ved å endre sin måte å håndtere gode og vonde følelser på. Det er det Angstringen handler om, små eller store forandringer hos den enkelte som gjør at jeg tar meg selv på alvor. Å være tilstede for meg selv, for å kunne være sammen med andre.

Angst er en forsterket frykt, et varsel om at noe er galt, ubehagelig som en sirene eller brannalarm, men det må den av og til være for å få meg til å reagere. Men det er vanskelig for meg å tenke på dette som normalt.

Så hvorfor tilbyr vi ikke lærebøker, øvelser, eller opplæring for å fjerne angsten? Dessverre er det ingen snarvei for å løse oppgaven. Jeg må forandre meg. Gjøre ting annerledes. Si ifra til andre hva jeg føler. Min og Angstringens erfaring er at angsten ikke kan fjernes, fordi det er

en naturlig del av oss. Jeg kan bearbeide og dempe angstens signaler gjennom å delta i selvhjelpsgruppe. Der kan jeg øve på å gjøre noe annerledes. Tørre å være tilstede med meg selv og si hva jeg føler. Angstringens tilbud er lavterskeltilbud og stiller ingen diagnose. Å stille diagnose er det leger, psykologer og psykiatere som gjør.

Så hvorfor finner noen veien til Angstringen? Jeg kan ikke forstå noe annet enn at det må være tuftet på at *du selv har bestemt at du vil gjøre noe med ditt angstproblem*, og forhåpentligvis er dette basert på din vurdering av at den erfaring som Angstringen har er verdifullt for deg.

Angstringen - mange muligheter og aspekter!

AV MERETE KAWULA MEYER, DAGLIG LEDER ANGSTRINGEN NORGE



Nok et år har gått. I løpet av året har uendelig mange nye erfaringer blitt ervervet av Angstring-deltakere over hele Norges land.

«Å være deltaker i Angstringen» var hovedtittelen for Angstringen Norges erfaringsbaserte arbeidsseminar på Soria Moria i 19-21 april 2013. Vi valgte denne tittelen nettopp fordi det å være deltaker i Angstringen kan innebære så mye mer enn «bare» å være deltaker i en Angstring.

Å være deltaker i Angstringen kan nemlig være å delta i frivillig arbeid på ulike arenaer. Det kan være ved å være igangsetter, frivillig inform-

atør, telefonvakt, delta i landdekkende arbeidsgruppe, skrive bidrag til NerVen, arrangere og gjennomføre informasjonsmøter, være del av redaksjons-komiteen, bidra ved utarbeidelse av informasjonsmateriell, eller rett og slett være en ildsjel som arrangerer konferanser, og på denne måten være en viktig ambassadør for Angstringen. Alt dette frivillige arbeidet innen Angstringen kan kalles selvhjelpsfrivillighet.

I Angstringen Norges verdidokument defineres selvhjelpsfrivillighet slik: «Selvhjelpsfrivillighet er forankret i empowerment, hvor den enkelte mobiliserer seg selv i forhold til et livsproblem og dermed tar ansvar og styringen for livet sitt. Dette er en ressursutløsende prosess både individuelt og i relasjon til andre. Den individuelle styringsprosessen som skjer i selvhjelpsarbeidet fremmer en aktiv deltakelse i samfunnet. Alt arbeid som enkeltmennesker utfører i selvhjelpsvirksomhet som frivillig, gjøres fordi man selv har behov for det og nytte av det i bearbeiding av eget problem. Bidraget til organisasjonen eller virksomheten er en del av den enkeltes selvhjelpsprosess.»

Arbeidskonferansen som ble avholdt på Soria Moria er et eksempel og tydelig resultat av selvhjelpsfrivillighet i Angstringen. En svært stor del av konferansen ble planlagt og gjennomført av frivillige ildsjeler innen Angstringen. En stor takk til dere for deres innsats og stå på-vilje!

I denne utgaven av NerVen har vi samlet foredragene fra Soria Moria. De favner bredt over de ulike roller, muligheter og utfordringer det kan innebære å være deltaker i Angstringen. I tillegg til foredragene ble det avsatt tid til diskusjon, samt var Angstringens informasjonsfilm «Jakten på egne krefter» et viktig innslag på konferansen.

Håper lesning av NerVen 2013 vil være til nytte og inspirasjon.

Lykke til videre med selvhjelpsarbeidet!

Med vennlig hilsen Merete

Å være deltaker i Angstringen

AV ARVE SLETVOLD, ANGSTRINGEN TRONDHEIM



Innledning

Jeg skal snakke om det å gå i gruppe. Det blir nødvendigvis en svært subjektiv framstilling, med mine opplevelser av situasjonene, og ble ikke nødvendigvis oppfattet likedan av de som var tilstede.

Jeg vil også si litt om utviklingen gjennom årene.

Første møte med Angstringen

Jeg oppsøkte Angstringen første gang for drøyt 5 år siden. På kontoret til AR i Trondheim møtte jeg Mary, som da var daglig leder. I løpet av samtalen fikk jeg tilbud om delta i selvhjelpsgruppe, noe jeg takket ja til umiddelbart.

Det tok 5-6 uker før jeg hørte noe mer fra Mary, og da var min første tanke «Har jeg bruk for dette, da?» Jeg følte meg jo frisk, men tenkte «jaja, jeg kan jo bare hoppe av».

Én måned senere gikk jeg på trynet igjen

Første gruppemøte

Det var i begynnelsen av mai, og jeg husker ennå at jeg dro dit (ellers husker jeg ikke mye fra det første møtet). Jeg hadde egentlig ikke peiling på hva jeg gikk til, og grudde meg veldig. Jeg konsentrerte meg om å komme meg dit, hadde jeg stoppet på veien, hadde jeg aldri i verden tort å gå.

Angstringen

Møtet startet selvfølgelig med presentasjon av Angstringen, og ikke minst retningslinjer og regler som for eksempel taushetsplikten.

Vi så den forrige filmen, den med Ivar, og jeg husket den skremte meg (det gjorde den i lang tid etterpå), spesielt dramatiseringen av angstanfallene følte på kroppen. Var det gjenkjenningen?

Vi hadde jo gruppestarterne,

selvfølgelig (og heldigvis), må jeg si, ellers vet jeg ikke hvordan vi hadde kommet i gang.

Behovet for å snakke

Da vi satte i gang hadde vi jo runder, den første var en kort presentasjon av den enkelte, og kanskje litt om hva vi slet med. Jeg hadde så stort behov for å snakke at jeg bare kastet meg uti det, ingen startproblemer der.

Ellers husker jeg ikke mye fra det første møte.

Senere møter startet vi også med å kjøre runde, «hvordan har det gått siden sist?», hvor det var lett å tenke «huff, nå blir det snart min tur». Men det var ikke noe problem for meg, jeg bare måtte snakke. Var det et ønske om å få sympati?

Ny gruppe

Gruppedynamikken var ikke noe jeg tenkte på de første årene, men jeg har mange ganger reflektert over det senere. Vi var jo ferske, alle unntatt én var nybegynnere. Vi måtte bygge opp gruppa selv etter at starterne «slapp» oss, finne vår egen vei innenfor de retningslinjene som var lagt.

Vi brukte tid på å bli kjent med

hverandre, ikke minst bli trygge på hverandre. Vi måtte også vise såpass interesse for det den enkelte sa at vi ikke snakket i munnen på hverandre, da ville vi fort få to gruppe innenfor den egentlige gruppa.

Etterreaksjoner

Vi ble tidlig fortalt at det var normalt å få etterreaksjoner etter møtene, men det var en mager trøst. Jeg skal jeg hilse å si at jeg fikk reaksjoner; angst, uro magetrøbbel, søvnproblemer, you name it.

Det var både skremmende og slitsomt, men i ettetid har jeg sett at det ga hint om refleksjon, noe å grunne på, evt. ta lærdom av. Jeg hadde mange spørsmål, hva var det som ga meg angst, og hvorfor? Det ga en trygghet å finne en knagg å henge det på.

Eller kanskje kunne det være noe å ta opp neste gang?

Påvirkning på hverandre

Jeg ble tidlig skremt av en annen deltaker. Det var en relativt ung person, langtidssykemeldt, og på vei til uføretrygd. Jeg tenkte «Å herregud, er det sånn det skal bli?» Jeg så for meg at det ville gå samme vei med meg selv, og det forsterket faktisk angsten

min. Utsikten til å havne utenfor arbeidslivet var skremmende. Men jeg torde ikke si fra.

Det var en nedtur.

Jeg fikk for øvrig en helt annen opplevelse første gangen jeg deltok her, da var det heller «Yes, sånn skal det bli!»

Gruppeendring

Ei selvhjelpsgruppe endrer seg over tid. Det gjelder hver især, vi endrer oss alle, men også gruppa i seg selv. Vi fikk avskalling, gruppeformatet passer ikke for alle, eller noen finner etter hvert ut at de vil gå videre på en annen måte.

Avskallingen gjorde at vår gruppe hadde krympet til 4, så vi ble veldig sårbar som gruppe. Vi slo oss sammen med ei anna gruppe, som også var litt lita, så vi ble ei stor gruppe på 8 stykker.

Det er jo trist når noen forlater gruppa, man blir jo glad i sine medsamsvorne. Men det var for meg ett unntak, og det var vedkommende som hadde skremt meg.

Gruppeendring er jo en del av prosessen, og det er kanskje bra å få inn noen nye av og til. Det er sunt å lære å forholde seg til nye

personer, om det ikke blir for ofte. Gruppa blir «ny» hver gang, vi starter litt pånytt, en prosess som kan være utfordrende, men i hovedsak positiv.

Å speile seg i hverandre

Det er veldig godt å kjenne seg igjen i det en annen sier, «ja, sånn var det for meg, også». Da kan vi spille ball, «hva gjorde det med deg?», og kjenne seg igjen. Det er viktig å oppleve at man ikke er alene, at det er flere som har hatt de samme opplevelsen, ikke bare at det er andre som har angst, men faktisk så konkret som opplevelsene underveis.

Det er viktig, og som regel ganske enkelt, å tilkjenne at men kjenner seg igjen. Det gir også rom for assosiasjoner, som igjen kan bringe oss videre.

Å reagere på hverandre

Andres utsagn kan oppfattes negativt, selv om de som oftest ikke er men sånn. Det kan være vanskelig så fra om det, jeg har opplevd frykt for å såre den andre personen, eller vært redd for at vedkommende ikke skal like meg (det er jo viktig å bli likt). Det jeg eventuelt sier, kan jo oppfattes feil av den andre, så vi begge sitter med et negativt inntrykk av det den andre

personen har sagt.

Jeg tenker meg om da, og prøver å kjenne på hva dette gjør med meg, og ikke minst hva jeg lar det gjøre med meg.

Å våge å kjenne etter

Slike situasjoner bidrar til at jeg aktivt prøve å kjenne etter, noe jeg for øvrig titt og ofte gjør i mange situasjoner. Jeg prøver å sette ord på det overfor meg selv, og i gruppa kan jeg prøve å sette ord på det høyt, noe som gjerne gir en helt annen mening, også for meg selv.

Det er ikke alltid jeg sier det høyt, men heller tar det med meg og grunner på det litt over tid, både for å bearbeide det, og for å vurdere om det er noe jeg skal ta opp neste gang.

Slutte i gruppa

Etter drøyt halvannet år begynte jeg å lure på om jeg skulle slutte i gruppa. Tanken var at «nå trenger jeg ikke gruppa lenger», jeg følte meg frisk, var jo tilbake i full jobb.

Men det var før jeg gikk på trynet for tredje gang ...

Jeg var glad for at jeg ikke sluttet.

Her og nå

Er «her og nå» de tre viktigste ordene i Angstringen? Ja, jeg tror det, det å være tilstede, ikke bare fysisk, men også mentalt, både i gruppemøtene og ellers i livet. Være tilstede i mitt eget liv.

Å være tilstede gir meg mulighet for å kjenne på og fundere på «hva gjør dette med meg?» Det kan gi assosiasjoner, som kan gjøre at jeg i gruppemøtene sporer av, og plutselig er jeg ikke «her og nå» lenger.

Ikke alt av dette er noe jeg har lyst til eller behov for å snakke om i gruppa. Det kan være for ubehagelig, for «farlig», men er like fullt viktig å være klar over. Det er viktig å akseptere det ubehagelige, da kan man ufarliggjøre følelsen, og da blir det kanskje litt mindre ubehagelig etter hvert.

«Det er jo bare angst» er en tanke som slo meg en gang, en kveld jeg hadde lagt meg etter et gruppemøte og fikk et angstanfall. Det å helt naturlig tenke den tanken var veldig frigjørende for meg, og er noe jeg har tenkt tilbake på mange ganger når jeg har slitt.

Avrundning

Prosesen min i og utenfor gruppa har gitt meg en utvikling som har lært meg i større grad å akseptere angsten (jeg er ikke akkurat der at jeg sier at jeg er glad for angsten). Jeg holder på å lære meg å leve med angsten, det har allerede gitt meg et bedre liv, og i dag er jeg i full jobb igjen (siden juli i fjor).

«Ja, nu går det meget bedre», som Kåre Willoch sa.

Takk for meg!

Frivillig: Hvorfor?

AV ELISABETH STEEN JØRGENSEN



Innledning

Jeg leste i bladet Frivillig her om at frivillige blir lykkeligere!

Jommen sa jeg smør tenkte jeg, og lo litt oppgitt for meg selv.

Lykkeligere. Har jeg blitt lykkeligere av å være frivillig 23 år i Angstringen?

Er jeg lykkelig når jeg må opp kl 04.00 om morgenen for å rekke et fly til Trondheim, Bergen eller hvor det nå måtte være.

Er jeg lykkeligere når jeg kommer farende fra jobben i salongen og kommer heseblesende rett til et komøte, styremøte, sliten og tom i hodet og skal tenke klart og hjemme klokka ni- halv ti på kvelden?

Eller når jeg sitter timevis på pcn, svarer e-post, eller skriver på et foredrag som jeg gruer vannet på meg for. Redd for å mislykkes, dumme meg ut eller glemme hva jeg skal si, eller begynner å stottere.

Når jeg kjenner på prestasjonsangsten, og er redd for å ikke være bra nok?

Eller når jeg må ta meg fri fra jobben for å være med på møter i forskjellige råd, etater og konferanser? Og må løpe fra kunden på salongen for å svare i angstelefonen jeg har, siden jeg er kontaktperson til de forskjellige arrangementene vi har. Imens ser arbeidskollegaene litt oppgitt ut på meg og sier «det blir ikke for mye for deg dette da Elisabeth?!».

Eller når jeg har sittet timevis for å skrive et innlegg til NerVen som bare blir redigert bort til det ukjennelige for at det skal bli riktig for bladet.

Nå tenker dere sikkert: «Herregud at hun gidder det der da, hvis det er sååå slitsomt.»

Men det kommer mer: Jeg har en tittel i Angstringen Oslo, som heter faglig leder, den ble til for at vi trengte en tittel på meg som foredragsholder i

Litteraturhuset en gang.

Faglig leder? De har betalt de. Jeg skrev en søknad til kommunen med avsender Frivillig faglig leder. Hva er det for noe undertekst da. Frivillig faglig leder?

Enten er jeg jo frivillig, eller så er jeg faglig leder. Eller hva?

Men jeg skal innrømme at jeg bruker den tittelen noen ganger for å høre litt mer seriøs ut når jeg kontakter eksterne foredragsholdere, søker om midler, eller skal ha tak i ordføreren.

Hva er det da? Er jeg flau over å være frivillig, er det ikke godt nok for andre at jeg er det?

Eller er det meg selv som ikke synes det er bra nok å være frivillig ovenfor andre overordnede?

Men samfunnet skriker jo etter frivillige og roser frivillig arbeid...

Frivillighet

Jeg opplever frivillighet i angstringen som noe annet enn å være frivillig på Holmenkollsøndag eller VM på ski, skøyter, eller andre tilstelninger.

Å være frivillig i Angstringen kan være så mangt. I de lokale Angstringer er hovedsaken det å være igangsetter. Enkelte steder er det etablert koordineringsgrupper og der er det mulighet for frivillig arbeid. Du kan være telefonvakt. Det gjelder både lokalt hvor det er viktig at de som ringer inn har en telefontid å kunne komme i kontakt med den enkelte Angstring i tillegg til e-post. De må jo også besvares. Ofte er det den samme som tar telefonen som svarer på e-posten.

I Angstringen Norge trenger vi også telefonvakter og der er det også fullt mulig å bidra med flere frivillige aktiviteter som innlegg til NerVen, være en informatør på åpne møter for din lokale Angstring på hjemstedet ditt, eller på åpne møter rundt i landet for Angstringen Norge.

I Angstringen er det et gjensidighetsprinsipp å være frivillig. Du er aktiv som deltaker så lenge du selv har utbytte av det.

Vi som er frivillige er også deltakere i og med at vi deltar med egen erfaring og jobber for egen utvikling, som en gruppedeltaker også gjør det.

Felles utbytte.

Det skal ikke være snillisme i Angstringen. Eller kan det bli det til tider? Jeg skal ærlig innrømme at det er ikke alltid jeg gjennom alle disse årene har hatt like mye utbytte av å være frivillig i Angstringen og har vel stilt opp for å få hjulet til å gå rundt, men jeg tenker av og til som jeg lærte på kjøreskolen da jeg tok førerkort. a fellesnyttan gå foran egypten i enkelte tilfeller.

Fagfolk

Noen lurer på hvorfor vi ikke har fagfolk i Angstringen. Bortsett fra daglig leder i Angstringen Norge, består alle i Angstringen av mennesker som selv erfaring med angst og selvhjelp i Angstringen.

Alle har erfart at egen opplevelse av angst er det som hver enkelt deltaker kan kjenne seg igjen i. Dette er ikke terapi, men en arbeidsmetode som er en mulighet for den enkelte til å mobilisere egne krefter og til å ta tak i livet sitt og endre det i den retning en selv ønsker.

Setter vi inn fagfolk i gruppene, vil gruppa bli tilbakelemt og passiv og vente på å bli ledet. Uten fagfolk er vi våre egne eksperter på eget problem som vi selv er eier av. Vi blir da selv ansvarlig for

endring og egen suksess.

Så til spørsmålet:

hvorfor frivillig i Angstringen?

Da jeg ble frivillig for 23 år siden, var det spennende og jeg tror ikke jeg tenkte så mye da på gjensidighet, men noe skjedde med meg og det ble en endring.

Det å få sitte på kontaktmøtet (som vi har i Oslo en gang i mnd) og skrive referat var noe av det som jeg fikk mest utbytte av. Jeg fikk så mange aha - opplevelser på hva selvhjelp egentlig var for noe da jeg satt og skrev referatene når jeg kom hjem.

På den tiden hadde jeg sluttet i gruppa mi og var bare frivillig. Jeg vil påstå at jeg hadde mer utbytte av det enn å være i gruppa. Det skal sies at dette er mange år siden, og vi snakket ikke om her og nå på den tiden og vi gjorde veldig mye ting som Angstringen ikke hadde vært med på før, og vi ble en veldig sammensveiset og sosial gruppe. Vi fant en måte å jobbe på i gruppa, og vi fikk alle en endring.

Det ble for meg en viktig måte å omgås på. Men det å være frivillig ble neste skritt videre på veien som gjorde at jeg fikk en utvikling i min egen selvhjelpsprosess.

Så begynte jeg som igangsetter til Ivars store bekymring (Ivar er en av Angstringens grunnleggere red.anm.). Han mente det var alt for tidlig for meg, men kogruppa (som jeg også ble spurt om å være med i, var ikke enig med ham). Så bar det i gang. Fordelen med at jeg var uerfaren, var nok at jeg måtte våge å være tilstede og bruke meg selv på en måte jeg ikke hadde gjort før. Jeg var undrende og vettskremt. Jeg satte spørsmål ved Ivars profesjonalitet. Han sa det riktige, spurte om det rette. Etter hvert kom jeg dit selv også.

Jeg tror at enhver som holder på for lenge med en ting som eks igangsetting, skal ta en pause av og til. Vi blir så menneskekjennere og kan lett «trykke på de rette knappene» for å få i gang gruppa, da blir ikke gruppene lederløse lenger og vi blir lett såkalte «hobbypsikologer», og det skal vi ikke være. Vi glemmer oss selv og blir mer opptatt av å gi råd, og komme med løsninger. Vi har da ikke eget utbytte av å være en frivillig igangsetter.

Jeg setter ikke i gang grupper i Angstringen Oslo lenger, men er med når det for eksempel oppstår en konflikt eller en

sammenslåing. Jeg er derimot med på oppstart av grupper på nye steder i landet hvor det ikke er grupper fra før og har oppfølging med dem som frivillig i Angstringen Norge.

Jeg organiserer konferanser internt og holder foredrag på fagmøter og åpne møter for allmennheten rundt i landet. Er med på å skrive søknader for prosjekter. Det er frivillighet i Angstringen Norge. Det er på en måte enda en ny fase i min egen selvhjelpsprosess.

Til tross for at jeg har erfart mye, og ikke har noe hemmende angst lenger, kjenner jeg ofte på gammel gruff om mitt eget selvbilde, og årsaker til at jeg er i Angstringen. Og det rare er at det er de samme symptomene som dukker opp hver gang, men de hindrer meg ikke, men er blitt et signal for meg at jeg må ta meg selv på alvor.

Men det er ikke alltid jeg gjør det. Jeg er til tider så overentusiastisk som frivillig at jeg sliter meg ut. (sikkert de andre i styret og kogruppa også) Men jeg synes det er så utviklende og givende og ikke minst moro.

Selv om jeg tror jeg skal dø

før hvert foredrag og store konferanser, så gjør jeg det igjen og igjen. Jeg vil være med på alle møter, konferanser, tidlige flyturer og alt det innebærer.

Mon tro om jeg ikke har blitt lykkeligere av å være frivillig tross alt?

Jeg vil også si at det å være frivillig har mange stadier. Fra å ha ansvar for nøkkel og sette på kaffen, til å sette i gang grupper. Skrive en artikkel. Ta telefonen.

Alt det frivillige arbeid i Angstringen er viktig uansett hva det er. Det er ikke gradert i hva som er det beste eller viktigste arbeid. Det er det du som vet og kjenner på og du som setter grenser for hvor mye og lite for deg selv. Det viktigste er hva du har utbytte av selv.

Takk for meg!

Å være frivillig i Angstringen

AV LENE LAUTIN JACKSON



Jeg heter Lene, begynte i Angstringen Fredrikstad i 2000, var deltager i gruppe i 4,5 år og har siden vært deltager som frivillig i Angstringen. Jeg vil fortelle om mine erfaringer med å være frivillig i Angstringen.

Det høres fint ut å være frivillig, å være frivillig er ikke det å være ikke-egoistisk og snill?

Men å være frivillig i Angstringen er ikke snillisme og veldedighet, det er å jobbe med egen angst og samtidig være med på å holde liv i Angstringen, så nye deltagere også får muligheten til å gå i gruppe.

Jeg skrev denne teksten om frivillighet til et foredrag og det å holde et foredrag er å være frivillig, men det koster meg mindre å snakke foran enn forsamling nå, enn det gjorde den aller første gangen jeg ble bedt om å gjøre en bitteliten oppgave som føltes

altfor stor og nesten umulig den gangen. Det må ha vært i løpet av de første månedene etter at jeg begynte i gruppe. Lederen på Frivilligsentralen der vi holdt til, kom inn i rommet til oss og spurte om vi kunne levere nøkkelen til en organisasjon som skulle ha et møte i et annet rom på sentralen samme kveld, men ingen av de hadde kommet ennå – så kunne vel vi gi nøkkelen videre.

En enkel oppgave – liksom. Jeg tror hun så på meg, i hvert fall tok jeg i mot nøkkelen og tok ansvaret for å levere den videre uten at jeg egentlig våget å ta på meg det ansvaret – eller våget å si nei til ansvaret.

Jeg klarte ikke å følge med på det som skjedde rundt bordet, og jeg våget heller ikke si noe til de andre i gruppa om hva som gikk gjennom hodet mitt, hvor vanskelig jeg syntes det var å skulle levere nøkkelen til fremmede mennesker som kom til å skjønne at jeg hadde angst siden jeg gikk i Angstringen.

Da vi var ferdige med møtet, hadde de som skulle ha nøkkelen kommet og jeg måtte reise meg, ta med nøkkelen, levere den til dem der inne, si noe så jeg

leverte den til riktig person. Jeg måtte smile og oppføre meg normalt! Puh!

Jeg gjennomførte oppgaven.

Jeg tenkte ikke på det å ta ansvaret for nøkkelen som frivillighet den gangen, men jeg tror den episoden med nøkkelen var den aller første gangen jeg gjorde noe som deltager i Angstringen som innebar en oppgave som måtte gjøres og samtidig satte i gang masse følelser i meg. Jeg fikk faktisk mye ut av opplevelsen etter hvert som jeg fikk det litt på avstand og så at angsten min rundt nøkkelansvaret den dagen, handlet om mitt behov for kontroll, mitt behov for å bli likt, være flink, min angst for å bli avvist og for å gjøre feil.

Etter hvert hentet jeg, passet på og overleverte nøkkel, jeg satte på kaffen, tok oppvaskmaskinen og så videre, uten at det føltes som noe tungt ansvar – noen måtte gjøre de praktiske tingene og vi tok ansvaret på rundgang i gruppa.

Den første gangen jeg var klar over at jeg tok på meg å være frivillig i Angstringen var da jeg sa ja til å sitte i ko-gruppa (koordineringsgruppa hos oss,

den fungere som et styre). Da hadde jeg gått i gruppe i 2 år. Jeg husker følelsen av stolthet over å bli spurt om å sitte i ko-gruppa, blandet med angsten for å ta på meg ansvar. Jeg aksepterte at jeg kunne sitte der om jeg slapp ansvar. Jeg kom på hvert møte i ko-gruppa, sa ikke så mye, det å si noe dumt, ikke bli likt, ikke være flink var den viktigste følelsen min. Jeg tok ikke på meg oppgaver, men etter et halvt år i ko-gruppa ble jeg bedt om å snakke på et åpent informasjonsmøte. Den første følelsen var stolthet, de ser meg, de tror at jeg kan!

Den andre følelsen var panikk – jeg måtte jo levere noe, ta sjansen på å drite meg ut, ta sjansen på å ikke bli likt eller å feile helt.

Jeg skulle snakke i 10 minutter. Jeg skrev og skrev – mye mer enn 10 minutter, fikk råd om å skrive ned stikkord og ta det der og da – skrev ned stikkord, jeg gruet meg, tenkte, sov ikke skikkelig i dagene før det åpne møtet. Og så sto jeg der. Det var ikke så mange som hadde kommet, kanskje 10 stykker. Jeg så på stikkordsarket mitt, begynte med noe jeg trodde var en litt morsom historie, men ingen lo, en mobil ringte og personen tok mobilen, hun reiste

seg mens hun snakket, jeg ventet, visste ikke hva jeg skulle gjøre, så på henne mens hun gikk ut av rommet, jeg så ned på arket mitt igjen og fortsatte med å lese opp stikkordene mine. Jeg aner ikke hvordan det hørtes ut eller om det var sammenheng i det jeg sa. Da jeg var ferdig med arket satte jeg meg ned og pustet igjen. Jeg klarte det, jeg gjennomførte, jeg overlevde.

Sånn begynte jeg å være noe mer enn bare en deltager i gruppa mi, gjøre noe mer enn bare å gå i Angstringen for å jobbe med egen angst. Men det er også sånn at det å være frivillig for meg samtidig gir meg muligheter til å jobbe videre med min egen angst.

Det sitter fortsatt dypt i meg denne angsten for ukjente situasjoner, for å bli avvist, å ikke bli likt, å ikke være flink nok, å få kjeft for det jeg gjør, mener og tenker. Men forskjellen er nå at jeg våger å ta sjansen på å få angst – og det å være frivillig gjør at jeg får muligheten til å våge den sjansen om og om igjen.

Noen frivillig oppgaver føles mer som dugnad enn frivillighet, de krever ikke noe av meg i forhold til angsten min. Det er greit det og. Jeg gjør ting for at andre også

skal kunne få muligheten til å gå i gruppe i Angstringen.

Andre frivillige oppgaver krever mer av meg, jeg gruer meg og kjenner angsten, usikkerheten, uroen. Og jeg lærer litt mer om meg selv hver gang jeg beveger meg utenfor min egen komfortsone og våger å kjenne etter hva jeg egentlig føler.

Men noen ganger kjenner jeg at oppgaven krever for mye av meg. Men jeg våger å si nei nå. for det er også en del av det å være aktiv som frivillig i Angstringen, jeg har lov til å sette grenser, jeg har lov til ta meg selv og mine egne behov på alvor.

Nå er jeg frivillig både i Angstringen Norge og i Angstringen Fredrikstad, hjemme i Fredrikstad sitter jeg i ko-gruppa, jeg tar intervju samtale (etter skjemaet fra Angstringen Norge) med nye deltagere, jeg setter i gang nye grupper osv. Jeg gjør det både fordi Angstringen er avhengig av at vi som selv har gått i gruppe holder liv i Angstringen så nye kan få muligheten til å gå i gruppa. Men også fordi jeg opplever at jeg får noe ut av det selv når jeg f.eks. sitter i en nye gruppe som igangsetter og prøver å formidle hva selvhjelp er

ved å bruke det selv.

Det er mange frivillige oppgaver i Angstringen Norge også.

Jeg er telefonvakt en dag i uka for Angstringen Norge – og jeg sitter i arbeidsgruppa - der er vi flere fra hele landet, vi planlegger sånt som dette arbeidsseminaret, vi lager nye hefter og brosjyrer, film, Nerven og mye mer. Der får jeg brukt sider av meg selv og evner som jeg ikke har våget å tro at jeg hadde. Jeg var blant annet med bak kamera på den nye filmen til Angstringen, «Jakten på egne krefter». Jeg skrev og leste inn fortellerstemmen til filmen. Jeg er utrolig stolt over meg selv, for det å snakke har alltid vært noe jeg ikke har kunnet kontrollere. Jeg stammer nemlig i perioder, pust og lyd stopper opp og jeg føler meg sveket at min egen stemme.

Å delta som frivillig i Angstringen gjør at jeg får noe ut av det selv – noe som handler om å fortsatte det arbeidet jeg begynte på i gruppa mi i 2000, å bli bedre kjent med meg selv og våge å være meg selv.



Produksjonen er støttet av
RÅDET FOR PSYKISK HELSE

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Filmen er produsert av Angstringen Norge i samarbeid med Høgskolen i Lillehammer, Senter for livslang læring i 2011/12

Høgskolen i Lillehammer
Lillehammer University College - HIL.no

Senteret for livslang læring

Filmen kan bestilles via
Angstringen NORGE

www.angstringen.no
post@angstringen.no
Tlf. 22 22 35 30

© Copyright Angstringen Norge

Jakten på egne krefter

En film om angst og endring

Å jakte på egne krefter er vanskelig når alle krefter brukes til å slåss mot angsten. Å slutte å slåss mot angsten gir kreftene tilbake.

Angst er ingen fiende, den er en brutalt ærlig venn som prøver å fortelle at nå er det nok! Det handler om å se på angsten som et signal, et ubehagelig, men allikevel sunt varsel signal.

Selvhjelp i Angstringen er å hjelpe seg selv sammen med andre som også hjelper seg selv. Våge å kjenne etter hva angsten prøver å fortelle, undre seg over om det går an å tenke nye tanker om seg selv og eget liv.

Selvhjelp er å prøve å være tro mot seg selv og egne behov. Selvhjelp er å ta seg selv på alvor.
To kvinner, to menn - ulike aldre og forskjellige liv, men én ting felles: De har tatt tak i angsten sin.

I filmen møter du Hege, Hildegunn, Morten og Sigurd. De deler sine selvhjelpserfaringer fra Angstringen, hvordan de i jakten på egne krefter har klart å snu sine angstproblemer til noe positivt.

Filmen er oppfølgeren av filmen "Å eie smerten" som er produsert av Høgskolen i Lillehammer og Angstringen Norge i 2000.

IGANGSETTER

AV MONICA, ANGSTRINGEN BERGEN

Budskap: Igangsetting er utfordrende og givende. Fokus på å få gruppen til å fungere. Fin prosess. Ekte møter.

Hei!
Jeg heter Monica. Jeg kommer fra Angstringen i Bergen. Jeg skal fortelle om min opplevelse ved å være igangsetter.

Vi startet en gruppe i februar 2012. Høsten 2012 fikk vi stadig flere henvendelser fra folk som ønsket å begynne i en gruppe. Vi måtte finne ut hvordan vi skulle få i gang nye grupper.

Det er ganske lang vei fra Bergen til andre Angstringgrupper. Det er ikke bare å sette seg i bilen og kjøre av gårde. Avtalen var derfor at vi skulle få hjelp fra Oslo til det første møtet, og siden skulle vi klare jobben selv.

For meg var det en skremmende prosess. Hvilke forventninger har deltakerne til meg? Hva kan jeg bidra med for at gruppen skal få en god oppstart? Duger jeg? Hvordan skal jeg klare å formidle Angstringens arbeidsmåter? Vil

de skjønne hva jeg mener?

Første hinder var å begynne å besvare e-post.

Jeg fikk opplæring av Lene i Fredrikstad (takkt for hjelpen) og kunne be om råd når det var noe jeg lurte på. Dette var en lærerik prosess.

Det er utfordrende å skjønne hva som er et godt svar. Folk er ulike, og har ganske forskjellige behov. Det å klare å avpasse svaret etter hvordan spørsmålet blir stilt, er en vanskelig kunst. I begynnelsen var jeg veldig i tvil hvordan jeg skulle svare. Hvis jeg svarte på feil måte, måtte jeg gjerne skrive flere svar før jeg fikk respons. Jeg synes det var fint å møte folk på denne måten.

Neste steg var å snakke med deltakerne på telefon. Jeg har litt telefonskrekke, jeg liker ikke den tausheten som av og til oppstår. Så det var en ganske skjelven og ristende person som skulle prøve å prate. Jeg måtte forberede meg godt psykisk. Mange ganger gikk det helt greit, vi fikk god

kontakt. Noen samtaler var vanskeligere.

*Men jeg overlevde!
Det gjorde de andre også,
ingen tok skrekken heldigvis.*

Rent praktisk skulle jeg organisere møtested og tid og sende ut invitasjoner.

Vi fikk et par avmeldinger, men likevel var det 10 personer som skulle komme. Da dagen kom var jeg veldig nervøs. Jeg tenkte mye på hva jeg kunne si og hvordan møtet kunne forløpe. Hva ville deltakerne synes? Ville alle komme? Hvordan ville de reagere? Ville de ønske å si noe? Siden dette var første møte, skulle vi gi en del informasjon, fylle ut noen skjema og se Angstringen sin informasjonsfilm, og snakke litt sammen.

Heldigvis skulle Elisabeth fra Oslo styre møtet. Hun hadde gjort dette mange ganger. Alle som hadde takket ja til invitasjonen, kom. Jeg tror jeg fikk hilst velkommen på hver og en etter hvert som de kom,

akkurat det synes jeg er viktig – at hver enkelt blir mottatt. Slik jeg oppfattet det var det god stemning!

Alle presenterte seg, vi fikk gitt den informasjonen vi tenkte, Elisabeth snakket en del om Angstringen og om det å være tilstede her og nå. Den som snakket minst var jeg. Jeg tror at jeg også var den som var mest nervøs, det var nummeret før jernteppet senket seg. Jeg visste på forhånd at det kom til å bli slik, så jeg var ikke veldig overrasket.

Heldigvis hadde Elisabeth kontrollen, og vi følte det var et godt møte da vi gikk hjemover.

Neste gang skulle jeg lede møtet alene. Jeg var om mulig mer nervøs nå enn forrige gang. Ville det bli helt stille? Ville jeg klare å bidra med noe? Hvordan ville deltakerne oppleve møtet? Ville jeg klare å gjøre meg forstått?

Vi begynte med runden rundt bordet. Jeg tror at jeg startet, jeg husker ikke så mye, men jeg sa nok noe om at jeg var spent på

hvordan møtet ville gå. Runden rundt bordet var interessant, alle hadde noe å bidra med. Så snakket vi litt om ”her og nå”, og det ble en fin dialog i gruppen. Det var stor interesse rundt hva det er vi egentlig skal gjøre, hva betyr «her og nå», hvordan skal dette virke. Jeg prøvde å bidra ut fra mine erfaringer, og følte at jeg ble forstått. Det kom masse gode spørsmål og tanker. Jeg ble også skikkelig imponert. Her satt åtte mennesker med angst, som ikke kjente hverandre, og snakket åpent om hva de tenkte og følte, og det bare på første møtet!

For meg var det en stor opplevelse! Det var veldig fint å få være med, jeg kunne også se at det var godt for gruppen å kunne snakke. Og jeg husket mine egne erfaringer da jeg var ny i gruppen, hvilken sterk opplevelse det var. Vi avsluttet med en ny runde rundt bordet.

Tredje møtet gikk litt på samme måte. Runde rundt bordet, og så dialog mellom deltakerne. Mye å dele. Deretter var det tid for å gå i gjennom retningslinjene

for angstringer og snakke om hvordan vi jobber på møtene. Jeg følte meg godt i gang, hadde mye å si. Så oppdaget jeg at det var blitt veldig stille rundt bordet. Folk var sluttet å være tilstede... *jeg hadde overkjørt gruppen!*

Jeg valgte å stoppe opp, si hva jeg følte – at nå hadde jeg snakket dem i senk – og så fikk vi dialogen i gang igjen. Det var en vekker. Dette er *ikke mitt* møte – jeg er her bare for å hjelpe gruppen i gang! Her gjelder det å være litt tilbakeholden og slippe de andre fram. Inntrykket etter dette møtet var også godt. For min del var det flott å få lov til å være med. Jeg kjente at jeg hadde stor respekt for folkene i gruppen.

Før fjerde møtet var jeg ikke så nervøs lenger. Gruppen styrte dialogene fint selv, jeg bidro litt med mine erfaringer, men prøvde å ikke styre så mye. Vi snakket litt om praktiske ting, nøkler, rydding i lokaler og slike ting.

Gruppen valgte å kjøre møte i vinterferien, jeg skulle på ferie. Vi fikk en ganske morsom



diskusjon om at nå kunne vi bevise at vi var i stand til å si nei til ansvar vi ikke ønsket å ta på oss. En person tok heldigvis ansvar for nøklene...

Etter det hadde jeg et siste møte med gruppen, hvor jeg oppdaget at de klarte seg helt fint uten meg. Det var jo litt trist, på en måte! Det var ikke behov for meg lenger! Jeg kjente at jeg hadde lyst til å fortsette å være med. I stedet måtte jeg si pent takk for meg. Jeg er ikke så flink med avskjeder, så jeg nærmest rømte ut etterpå.

Erfaringen min etter å ha vært igangsetter er udelt positiv. Jeg opplevde at det var bruk for meg, at min erfaring som deltaker var nyttig for de som var nye. Vi fikk snakket mye om hva det vil si å være tilstede her å nå. Å våge å kjenne på og vise følelser.

Å våge å fortelle om egne tanker. Å våge å være et ekte menneske, som ikke trenger å være flink eller korrekt. At det er helt i orden om vi er uenig, at ingen eier sannheten, at vi kan ha rett alle sammen.

At det er lov å vise følelser, og at hver enkelt har ansvar for egne følelser. Hvis jeg blir opprørt er det mitt problem og ansvar, den som sier noe har ikke ansvar for andre personers følelser.

Alle disse tingene snakket vi mye om. I tillegg delte vi ut og gikk i gjennom angstringens retningslinjer. Vi snakket også om at i dette rommet er det trygt å være. Ingen blir kastet ut, og ingenting av det som blir sagt og gjort i rommet skal fortelles videre.

Vi snakket om at det er lettere å prøve ut ting her, siden det er

spesielle regler. Jeg oppfordret folk til å benytte det verktøyet som rommet er til å prøve ut ting som føles farlig. Men at hver person kan følge sitt eget tempo i utprøvingen.

Det var en stor utfordring for meg å overvinne angsten for å være i fokus, det å vite at deltakerne hadde forventninger til meg, at det var jeg som måtte styre. Det kostet en del energi i ukene før oppstart, for å si det slik. Men selve opplevelsen var udelt positiv. Det gav masse energi å få være med på møtene, og oppleve at vi alle var skikkelig tilstede i rommet.

Jeg opplevde det som veldig sterke, ekte og autentiske møter som jeg vil huske lenge.

Jeg har ikke angret ett øyeblikk!

Ikke la deg lure av min maske...

AV LISE TVEITEN, ANGSTRINGEN GRIMSTAD

«Ikke la deg lure av min maske, jeg bærer tusen masker, masker jeg er redd for å ta av. Ikke tro på det som ser ut som selvtillit og kontroll. Jeg har ingen!» Dette leste jeg i Nerven fra 2004, men det kunne like godt vært meg - hvis jeg kunne skrive så godt!

Som dere sikkert skjønner og sikkert også godt forstår, så kjenner jeg nå på min egen prestasjonsangst.

Men jeg er her og nå – og kjenner godt på mine egne følelser!

Jeg har vært med i angstringen siden 2005 og startet opp grupper i Tvedestrand, Arendal, Grimstad, Lillesand og Kristiansand.

Elisabeth sa at jeg var rene «predikanten» på Sørlandet. Men det har også medført at jeg har litt erfaring i det å være igangsetter, jeg har igansatt ca. 15 grupper.

– **Hvordan oppleves det å være igangsetter?**
Jeg føler det er litt den samme

følelsen, det å stå her nå, og det å igangsette en gruppe.. Det setter i gang en masse følelser og tanker, forventningspress, tør jeg, kan jeg klare dette, hva hvis, tenk om, alarm, alarm – angst – angst...

For å få i gang første angstgruppe på Sørlandet så slet jeg skikkelig. Jeg hadde ikke selv gått i en angstgruppe.

Jeg hadde ingen i nærheten som kunne være igangsettere. Kristiansand hadde hatt gruppe tidligere – men der fikk jeg ikke tak i noen.

Så jeg dro inn til Oslo og oppsøkte jeg Angstringen ble med på et kontaktmøte hvor alle angstringer kan møtes en gang i mnd.

Jeg var kjempenervøs, men ble veldig godt mottatt. Fikk masse info, brosjyrer og Nerven med hjem. *Jeg leste alt!*

Jeg jobbet vel med dette ett helt år før jeg klarte å opparbeide meg nok mot. Jeg måtte gå ut i avisa – og ville jeg at kjente skulle

begynne å forbinde meg med **ANGST?**

Særlig på jobben var jeg redd for reaksjonene. Jeg er redd for skraper i fasaden, redd for hva andre mener, redd for å dumme meg ut, redd for forventningspresset, redd for å bli sett på som «svak» fordi jeg har angst.

Men jeg gikk likevel i gang, det var utrolig skremmende, og jeg kjente på angsten så det suste..'

Det å gå i en gruppe gjør noe med nesten alle som deltar, jeg har fått så sterke ord som: jeg hadde ikke vært i live i dag Lise, hvis det ikke hadde vært for den flotte angstringen jeg har gått i.

Dette gjør også noe med meg. Jeg føler stolthet for at jeg har klart å få i gang grupper – men er fullstendig klar over at det er gruppene som gjør dette – ikke meg. Men jeg har bidratt til at gruppen er kommet i gang.

Jeg setter inn annonser, jeg svarer på telefoner fra modige mennesker som skal fortelle om sin angst – jeg forteller om angst

og selvhjelpsbegrepet og prøver å motivere dem til å komme til første møte. Få dem til å skjønne at her vil de ikke føle seg alene eller annerledes lengre.

Det er fint å være i samme båt.

Mitt første innlegg i lokalavisa startet med «Angst er ikke for puser» – jeg fikk i gang en gruppe på dette. (se *Nerven* 2/2005). Jeg fikk etter hvert også deltakere i gruppene til å skrive litt for å motivere nye deltakere til å melde seg.

Første Angstringen jeg var med å igangsette var utrolig skummelt, men heldigvis hadde jeg fått med en som hadde kjennskap til angstringen, til retningslinjene og han hadde også angst selv.

Så jeg følte vi fulgte retningslinjene så langt det var mulig. Og han gav meg nok trygghet. Det var det som fikk meg til å tørre å gå i gang.

Harald var med i de to første gruppene så var jeg alene videre. Det var skummelt å gå i gang, men jeg var utrolig fornøyd med meg selv over at jeg torde dette.

Samtidig tok det mye krefter – jeg ble veldig sliten av det og det kostet.

Jeg har også kjent meg igjen i det Morten sier i filmen «Jakten på egne krefter»: «Noe av det sterkeste jeg har opplevd var når en av igangsetterne brøt sammen under et møte pga. det en deltaker sa».

Jeg har ikke brutt sammen, men har følt meg som en oppvridd vaskeklut etter møtet og tenkt at – hvorfor gjør jeg dette frivillig når det koster så mye for meg. Men så går tiden og jeg skjønner etter hvert at det er disse møtene som gir meg mest tilbake av læring og angsthåndtering.

Hva skjer på første møte? Jeg ønsker velkommen, forteller om retningslinjer, praktiske opplysninger, taushetsplikt, meldeplikt, og spør om noen har spørsmål. Spør om vi kan ta en liten runde rundt bordet og si hva vi heter og evt. stille spørsmål. Den runden går ofte veldig raskt. Deretter stillhet.

Jeg kjenner på min egen angst. Jeg sier noe om at jeg kjenner litt

på angsten akkurat nå, og får da gjerne spørsmål om hvor lenge jeg har hatt angst og hvorfor jeg ikke er blitt ferdig med det nå som jeg er igangsetter.

Jeg sier at jeg ikke er en fagperson, bare en person med angst – akkurat som de. Spør om noen har noe å si. - Så tier jeg og venter... Da kjenner jeg veldig på angsten, livredd for at resten av møtet skal bli stillhet. Så er heldigvis noen som tar ordet. Gruppen er i gang...

Det er vanskelig å møte såpass mange ukjente – ikke vite noe særlig om dem og det er vanskelig å vite hvordan kjemien i gruppa fungerer – og jeg er alltid usikker på hvordan jeg selv reagerer på stemningen og redd for hvordan jeg skal takle det. Jeg kjenner på min utilstrekkelighet når noen bare går ut av gruppa, uten tilbakemeldinger til meg eller gruppa. Jeg har ofte tenkt at dette fungerte jo skikkelig dårlig.

Men så dukker det opp nye deltakere som har fått anbefalt dette veldig sterkt av samme person som forsvant. De har likevel hatt stort utbytte – uten

at jeg har fått det med meg eller de har sagt noe når de sluttet.

Selv om jeg har sagt at alle skal melde fra når de slutter, så skjer ikke det ...

De av dere som var tilstede på Angstringen Norges arbeidsseminar på Soria Moria i 2012, husker kanskje at hele «Sørlandsgruppa» kom temmelig sent til middagen og *måtte* sitte samlet?

Jeg skal si noen ord om dette nå. Nå har vi fått bearbeidet dette i ett helt år.

Som igangsetter fikk jeg selv føle skikkelig på min egen angst. Jeg hadde fått med meg «Sørlandsgruppa» til angstmøtet i Oslo.

Lørdagen ble det tid til en liten tur ned til Holmenkollen for å se hoppbakken for de som ikke hadde vært der før. Jeg ble ikke med.

Men etter en time ringte telefonen og gruppa lurte på om jeg hadde sett om «KARI» var kommet tilbake til hotellet. Kari var blitt borte, Gruppa hadde

mistet Kari på turen rundt Holmenkollen. De ønsket å ringe politiet, Kari skulle bare sjekke noe rett i nærheten, som skulle ta 5 minutter, nå var det gått en hel time.

Jeg fikk sjokk, hva gjør vi, Lise, du er vår igangsetter? Jeg visste ikke. Ba de vente litt, styrtet ned til resepsjonen, fikk de med opp for å sjekke hotellrommet. Nei – hun var ikke der.

Jeg kjørte ned til hoppbakken, vi lette, vi ropte og vi sjekket telefon hele tiden.

Alle var nå *veldig* redde. Nei, nå må vi ringe politiet, det er bedre å lete mens det er lyst, enn om natta. Lise, du er vår leder så det må du gjøre – kom det til slutt kontant fra en i gruppa.

HVA?? *Skal jeg?* Tror alle kunne se angsten som lyste ut av ansiktet mitt da. – Men jeg fant ut at ja, – noen måtte jo. Jeg har også trent på dette i jobben. Hva gjør vi i nødssituasjoner, hvordan ringer vi inn en ulykke, eller en alvorlig skade.

Så jeg ringte, sakte, klart og tydelig – sa jeg hva jeg het, hva

det dreide seg om, hvor vi var, og hvorfor vi var så bekymret. Sa også til at vi var fra en angstgruppe, så derfor var vi **VELDIG** redde – mest for hvordan hun hadde det - kanskje hun lå frosset av angst bare 50 m fra der vi sto og ikke klarte å svare, eller hun hadde skadet seg og ikke var ved bevissthet – vi ante ikke, men hvis de kom med en hund ville de finne henne raskt.

Politiet var heldigvis helt enige med oss, vi gjorde det rette, fikk deretter klare beskjeder om hva vi skulle gjøre og vi måtte bare vente....

Mens vi sto der og ventet spurte jeg gruppa: Hvordan er det med angsten nå? klarer vi å være i «**her og nå**» situasjon? De trodde jeg hadde klikket, jeg kunne ikke spørre om sånn nå som vi opplevde angst alle sammen. – Min galgenhumor slår ofte inn på litt feil tidspunkt – eller var det rett tidspunkt?

Politiet kom ganske raskt, tror det var i løpet av en halv time, og mens jeg står og informerer

politimannen, ringer telefonen. Det var Kari, hun som hadde forsvunnet, som ringte. Kari var ankommet hotellet, og så ca. 50 meldinger tikke inn, hun hadde vært uten telefonkontakt og hvorfor vi ikke klarte å finne hverandre hadde helt naturlige forklaringer.

Vi rakk festmiddagen så vidt, men gruppa rakk ikke å snakke sammen, så umiddelbart etter middagen møttes vi alle på ett hotellrom og tok en gjennomgang/oppsummering og fikk ut frustrasjon og satt ord på redselen vi hadde følt sann på.

Konklusjonen var: at alt var gått bra, vi hadde fått jobbet mye med vår egen angst, vi fikk satt ord på mange følelser, og vi hadde absolutt vært «**i en her og nå situasjon**» i mange lange timer, som også var en av de viktige tingene vi var i Oslo for høre om ...

Jeg tror sjelden har gruppearbeidet på et arbeidsseminar blitt gjennomført med så stor intensitet som vi opplevde i fjor. Ikke gjenta det år – jeg bare sier det til dere allerede nå...

Jeg har nå startet mange grupper, men jeg kjenner på angsten hver gang jeg setter i gang – noe som er bra, ifølge retningslinjene.

Jeg sa til gruppa i Grimstad før vi dro, at det jeg gruer meg mest til nå, er dette foredraget – jeg er ikke blitt kvitt prestasjonsangsten.

«Husk bare at du har oss i salen og vi er dine venner» var svaret jeg fikk. Det er deilig å vite, og det roer faktisk, nå kan jeg tørre å se meg litt rundt også – ikke bare stirre rett ned i papirene mine!

Men det å holde foredrag, DET trigger angsten veldig, jeg hater å stå foran, hater å ha fokus på meg, jeg liker meg i kulissene.

I fjor spurte Elisabeth om jeg kunne stå frem og holde ett innlegg på konferansen i Kristiansand. Da begynte jeg å grue meg i april. – foredraget skulle holdes i oktober. Jeg tok til og med hypnose for å komme meg gjennom det.

Nå har jeg ikke gruet meg så lenge, bare en måned,

selv om spørsmålet kom for noen måneder siden. Det går fremover!

Jeg har også sagt ja til å være foredragsholder på videregående skole innen Psykisk Helsearbeid, DPS og psykisk helse i kommunen, for å presentere angst-ringen og viktigheten av lederløse selvhjelpsgrupper. Dette trigger også angsten min.

Jeg blir alltid overrasket over hvor få som har hørt om Angstringen. Her er det mye å gjøre fremover!

Men hvorfor gjør jeg dette? Det er veldig viktig for meg – så jeg sier ja til å holde slike innlegg, og må selvfølgelig ta med meg alle smertene det medfører, med vondt i ryggen, hodeverk, magesmerter. Samtidig vet jeg at dere ser ikke dette, min store konflikt mellom det ytre og det indre. Jeg håper jeg etter hvert vil oppnå en bedre harmoni med hva dere ser og hvordan jeg føler meg.

Jeg har også presentert angst-ringen i lokalradioen for å få nok

deltakere til møtet i Kristiansand i oktober i fjor – også et skikkelig «angstkick».

Vi skal nå igangsette kontaktmøte mellom alle tidligere deltakere, nåværende deltakere og deltakere som har lyst til å begynne i en Angstring, de inviteres fra Tvedestrand, Arendal, Grimstad, Lillesand og Kristiansand, så her får vi en ny «Sørlandsgruppe».

Å være igangsetter oppleves:

- som utrolig spennende, lærerikt og til tider tøft, men
- jeg kommer meg videre i min egen selvhjelpsprosess.
- Jeg får ris og ros og må forholde meg til det, og takle det
- Jeg må oppleve at retningslinjene ikke følges og gruppene av og til oppløses - alt for tidlig etter min mening.
- Jeg må kjenne på hvor lei meg jeg blir, hver gang jeg må forlate gruppa etter at igangsetterperioden er over.

- Men jeg kjenner på gleden når jeg kommer tilbake og ser at gruppa fungerer enda bedre enn da jeg dro. Lederløse grupper er en suksess er min mening.

- Jeg har blitt flinkere på å sette grenser

- Jeg er blitt flinkere på å møte fremmede med respekt

- Jeg har lært å være mye mer tilstede.

- Jeg er blitt et ærligere menneske

- Og et mye helere menneske.

- Jeg våger oftere å ikke ha kontroll

- Er mye mer «her og nå» tilstede.

- Jeg har lært at jeg ikke kan gjøre noe med angsten uten at det gjør vondt

- Hadde jeg lært dette uten å være igangsetter? NEI

- Jeg lærer mer om meg selv,

- Jeg våger mye mer nå

- Jeg våger å leve, våger å kjenne på følelsene mine

- Og jeg har mye mindre angst.

Jeg anbefaler alle å prøve

Det dreier seg ikke om å vite nok, ha erfaring, nok mot – men gjøre det, være der, sammen med nye deltakere.

Og har man angst – så er det kjemp fint for da får både du og gruppa mye mer ut av selvhjelpsarbeidet. Det er fint å kjenne seg igjen i hverandre!

Vi er mennesker med angst og vi er sårbare. Vi er i samme båt – og vi er like mye verd alle sammen. Jeg vil også benytte anledningen til å takke Angstringen Norge for alt arbeid med å arrangere disse møtene, lage Nerven, oppdatere web-sider, lage film og ha en informasjonstelefon. Dette gjør det mulig for oss fra distriktene å komme i gang og tørre å gå i en angstgruppe og å være igangsetter.

TAKK...

«Hvorfor bli en igangsetter?»

AV TORE GRAN, ANGSTRINGEN OSLO

Jeg har lyst til å begynne med noen visdomsord som er hentet fra «Livsglød» som er skrevet av en person ved navn Stephen C. Paul med tittelen «Det som ligger skjult bak.»: «Du er ikke din frykt eller ditt forsvar, men det som ligger beskyttet bak dette.»

Oversatt til Angstringens språk: Vi er ikke vår angst eller vårt forsvar, men det som ligger beskyttet bak dette.

Det som ligger beskyttet bak angsten vår, varierer fra menneske til menneske, så det må du finne ut selv. For meg handlet det om å sette grenser for meg selv både i familien, blant venner og på jobb. I tillegg måtte jeg komme meg ut av en offerrolle jeg hadde vært i mange år. For det tredje fikk jeg beskjed om å bli en aktiv deltaker i mitt eget liv i stedet for å være en passiv mottaker av hjelp.

I perioder av livet kan alle trenge hjelp av profesjonelle, men vi vet også at det er mulig å hjelpe seg selv. Og det er vel en av grunnene

til at vi er her.

Årsaken til at jeg begynner med disse ordene, er noe jeg husker en terapeut sa til meg for mange år siden. «Det er lett å lage seg en ny identitet som en person med angst, og da er veien kort til å gå inn i en offerrolle og kanskje bli der livet ut. Det er du ikke tjent med!» husker så godt at han avsluttet med «Ingen av oss er tjent med å se på seg selv som et offer for evig og alltid!» Jeg har lyst til å ha dette som et bakteppe for det jeg videre skriver.

«Hvorfor bli en igangsetter?»

Jeg må innrømme at jeg først og fremst sa ja til å bli igangsetter for å komme videre med min egen selvhjelpsprosess, og det viste seg etter hvert at jeg hadde gjort et riktig og viktig valg, som ikke bare fikk konsekvenser for meg selv, men også for andre.

Men la meg ta en ting av gangen. Jeg sleit i mange år med blant annet sosial angst, og når jeg skulle være med å sette i gang ny

gruppe, fikk jeg en enestående sjanse til fortsatt å bearbeide mitt eget problem samtidig som jeg hjalp andre.

(Men) etter hvert som jeg skjønnte at jeg hadde noe å bidra med, slapp den verste angsten taket, noe som i sin tur førte til at jeg fikk en god mestringsfølelse og dermed en bedre selvfølelse. Følelsen av å mestre noe, henger jo sammen med selvfølelsen vår, og når man får til dette samtidig som man hjelper andre i gang med sin egen prosess, forsto jeg etter hvert at frivillig arbeid i Angstringen var og er noe utrolig viktig både for den frivillige og for den nye deltakeren, fordi begge parter vokser på det og kommer videre i livene sine.

Det andre jeg vil trekke fram med igangsetter- rollen; det føles veldig meningsfylt å kunne legge forholdene til rette for at andre skal komme så godt i gang med sin egen selvhjelpsprosess som mulig. Jeg pleier alltid å vektlegge at angst er et signal på noe, et signal som sier ifra når det er nødvendig å endre noe i

livene våre. For å skjønne dette fullt ut, må vi endre holdning til det smertefulle signalet som angst er og begynne å se bak det for å se om det kan være et budskap eller flere der til oss.

Det første jeg fikk beskjed om, var å begynne å sette grenser for meg selv igjen. Jeg hadde vært så godt som grenseløs person i mange år, og jeg hadde latt meg bruke både av familien min og på jobb. Da jeg klarte å sette grenser for meg selv igjen, roet angstsignalet seg etter hvert.

Da kona mi fikk en alvorlig diagnose, satte jeg meg passiv i sofaen hjemme og ville ikke være med på noe. Jeg fikk nok både et sjokk og en sorgreaksjon på den alvorlige beskjeden vi fikk, og jeg var atter en gang på vei inn i en offerrolle.

Og hva skjer? I sofaen der jeg satt, fikk jeg stikninger i muskulaturen rundt hjertet, og de var så kraftige at jeg ikke klarte å sitte i ro. Jeg hadde tidligere vært og sjekket hjertet mitt, så jeg var ganske trygg på

at det ikke var noe galt med blodpumpa.

Plutselig gikk det *ett lys* opp for meg. Dette hadde jeg opplevd før, og jeg gjenkjente mitt gamle «gode» angstsignal. Men hva var det det ville meg nå tro? Jeg skjønnte etter hvert at det måtte ha noe med den vonde beskjeden vi hadde fått og min egen reaksjon på denne.

Så måtte jeg til med å tolke det vonde signalet, og jeg forsto at det hadde noe med min egen passivitet å gjøre, og følelsen av å være et offer igjen.

Altså måtte jeg komme meg opp av sofaen og ut av den negative offerrollen, og da jeg fikk en invitasjon til Angstringen om å delta på Angstringens 25 – årsjubileum, takket jeg ja etter å ha vært borte fra selvhjelpsarbeidet i mange år.

Her fikk jeg mulighet til å bidra med frivillig arbeid igjen, og først da jeg hadde holdt på en stund som igangsetter og vert på Åpent hus, roet angstsignalet mitt seg

helt. *Litt av et signal*, spør du meg!

Signalet mitt sier altså ifra når jeg glemmer å sette grenser for meg selv, og når jeg er i ferd med å bli en passiv mottaker av hjelp, i stedet for en aktiv deltaker i mitt eget liv og dessuten når jeg er i ferd med å gli inn i en offerrolle igjen. Jeg har opplevd dette flere ganger, og derfor er dette blitt såkalt erfaringsbasert kunnskap for meg.

Det er ikke blitt allmennkunnskap foreløpig dessverre at angst er et signal på noe, og jeg synes det er viktig og spennende å få være med på å spre det jeg har lært og selv erfart her i Angstringen, og jeg håper at mange vil være med på dette arbeidet når dere en dag selv får oppleve at angst ikke bare er et smertefullt signal, men et signal som ette hvert kan bli et hjelpemiddel og en veiviser i livene våre.

Det tredje jeg har lyst til å nevne, er at det å være igangsetter, stadig tvinger meg til å repetere

Angstringens ideologi.

Jeg vil være godt forberedt når jeg skal være med på å få nye deltakere ut på den såkalte «her-og-nå-veien», og siden jeg ifølge kona er litt tungnem og sta, hun kaller meg til og med stabukk iblant, enda det er steinbukk jeg er, så må jeg sjekke at det jeg sier til de nye, stemmer med det jeg selv har lært og erfart at virker.

Jeg får altså stadig repetert hva som er kjernen i alt selvhjelpsarbeid sett med Angstringens øyne.

Hva er så kjernen i selvhjelpsarbeidet vårt, slik vi ser det? Det er nok først og fremst å bli kjent med egen angst i stedet for å bruke kreftene på å bekjempe eller skyve den bort. Det er jo ganske dumt å bekjempe noe som kan bli et hjelpemiddel og en veiviser i livet ditt, eller hva?

Selvhjelp er å sette ord på tanker og følelser du får her og nå eller der og da, nå andre i gruppa sier noe. Vi anbefaler at deltakerne bruker «jeg- form» når de

snakker. Tanken bak dette er nok at den enkelte må ta mer ansvar for egne tanker og følelser når han eller hun må bruke denne formen.

Selvhjelp er en jobb du gjør først og fremst for deg selv, men du trenger andre mennesker for å få det til.

Veksten i selvhjelpsarbeidet ligger i å våge seg på dypt vann. Du må våge å vise fram sårbarheten din og det som er vanskelig for deg ellers. Deltakerne må være så trygge på hverandre at den enkelte tør dette. Samtidig må det ikke bli så trygt og hjemmekoselig at gruppa blir en koseklubb.

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

Det vanskeligste for meg i min egen prosess var nok det å endre holdning til min egen smerte, min egen angst.

Dette tok tid, men det ble selve NØKKELEN til det å finne svar på hva jeg måtte endre på i mitt eget liv for å få en bedre livskvalitet.

Da jeg begynte å se på angsten min som et viktig signal og en veiviser, åpnet det seg en ny verden for meg som jeg inderlig håper dere også skal få oppleve.

Lykke til med å bli kjent med din egen angst som også kan bli din egen veiviser, hvis du *tør* å kikke bak din egen smerte og se hva som ligger gjemt der.

Lykke til med din egen prosess!

Livsløpet til Angstringen Fredrikstad

AV LENE LAUTIN JACKSON, ANGSTRINGEN FREDRIKSTAD

Angstringen Fredrikstad har holdt på jevnt og trutt siden 1994, vi har satt i gang over femti grupper i løpet av de åra. Den neste gruppa blir gruppe nr. 53. Vi har deltagere fra et nokså stort geografisk område: Fredrikstad, Hvaler, Sarpsborg, Råde og Rygge.

Angstringen Fredrikstad ble satt igang av lederen på Frivilligsentralen i sentrum av Fredrikstad i samarbeid med og med mye hjelp fra Angstringen i Oslo i 1994. Det ble holdt åpne informasjonsmøter med foredragsholdere fra Oslo og folk fikk vite om Angstringen via avisreportasjer og annonser i lokalavisa.

Jeg selv begynte i gruppe i 2000 – og jeg ble med i koordineringsgruppa (ko-gruppa) i 2002.

Lederen på sentralen var pådriveren som holdt Angstringen Fredrikstad i gang, hun satte i gang nye grupper, intervjuet nye deltagere, tok telefonen osv. Hun var aktiv i ko-gruppa. Og

hun var med i det landsdekkende arbeidet i Angstringen.

Det følte noen ganger feil at hun som ikke hadde egen erfaring med angst og selvhjelp hadde ansvaret for Angstringen i Fredrikstad. Men det var jo samtidig behagelig for oss frivillige i ko-gruppa å slippe det ansvaret.

Det fortsatte sånn inntil hun tok seg et års videreutdanning – jeg tror det må ha vært i 2005 eller -06, Og vi i ko-gruppa måtte ta ansvaret selv. Det var skummelt, men vi oppdaget faktisk at vi klarte oss fint. Vi tok eierskap til Angstringen på en måte vi ikke hadde gjort før.

Vi flyttet etterhvert til frivilligsentralen på østsiden i Fredrikstad og er der fortsatt. Vi skaffet oss egen telefon (kontanttelefon), egen post-adresse, egen epost-adresse og etterhvert fikk vi laget vår egen nettside også. Vi står nå på egne ben og bruker lokalene på frivilligsentralen, uten at lederen på sentralen tar aktivt del i

arbeidet vårt.

Vi Fredrikstad har altså en Ko-gruppe – koordineringsgruppe som består av folk som har gått i gruppe eller som fortsatt går i gruppe og ønsker å være med som frivillige for å holde Angstringen i live så nye også skal få mulighet til å gå i selvhjelpsgruppe i angstringen.

Ko-gruppa fungerer som Angstringens styre med leder og kasserer, resten av oppgavene fordeles på de som er med i ko-gruppa. Men ingen behøver å gjøre mer enn de selv vil og våger. Jeg er leder i ko-gruppa og føler meg nok i perioder som ildsjelen/pådriveren som holder det hele i gang. Men det er kanskje sånn det ofte blir – at det er noen få som holder ting i gang. Men jeg tror ikke jeg er uunværlig; uten meg hadde forhåpentligvis andre tatt på seg de oppgavene som må gjøres for å holde Angstringen Fredrikstad i live.

Vi har egen mobiltelefon med fast telefontid 3 timer i uka, sms og svarer, mail, egen

internettside. Vi svarer alle som tar kontakt. Og vi får skryt for at vi er tilgjengelige.

Mange av de som tar kontakt med oss har lest nettsiden vår og nettsiden til Angstringen Norge. Og mange forteller at fastlegen eller psykologen har anbefalt dem å ta kontakt med oss – og det betyr jo at vi etterhvert har fått et godt rykte lokalt. Vi er stolte av det!

Alle som ønsker å begynne i gruppe får en samtale på forhånd der vi går igjennom intervjukjemaet fra Angstringen Norge og prater om selvhjelp, angst og Angstringen. Vi tar enten samtalen på Frivilligsentralen eller på telefon. Alle får også informasjonsmateriell. Etter samtalen settes de på venteliste. Vi har erfart gjennom flere år at gjennomsnittlig 1/3 av de som står på ventelisten ikke begynner allikevel eller slutter etter ett møte, derfor setter vi ikke i gang nye grupper før det er 8-9 personer på ventelisten (det er sånn i andre deler av samfunnet også – det er ikke spesielt

hverken for Fredrikstad eller Angstringen).

Vi legger ut hvor mange som står på ventelisten på nettsiden vår, så de som venter vet hvor mange som står på ventelisten til enhver tid. Vi har fått en del positive tilbakemeldinger på det fra de som venter.

Vi setter i gang nye grupper når det er nok folk til å fylle opp en ny gruppe. Enten med helt nye fra ventelisten - eller med de som er igjen i en gammel gruppe og som synes de har blitt for få + noen nye fra ventelisten.

Vi tar altså ikke bare folk fortløpende inn i en eksisterende gruppe etterhvert som de tar kontakt med oss. Vi venter til det er litt flere, så oppstarten blir ordentlig for de som begynner. For med noen som har gått en stund og noen nye er det større sjanse for at det oppleves det som en helt ny gruppe for alle i gruppa - og ikke som en eksisterende gruppe som bare har fått litt påfyll. Når vi setter i gang nye grupper er det igangsettere med de på

første 4 møtene + 1 møte etter at gruppa har holdt på ca 5 ganger alene. Igangsettere er deltagere som har gått i gruppe – eller som fortsatt går i gruppe.

Noen ganger har vi 2 små eksisterende grupper som ønsker å slå seg sammen. Da kaller vi det også en helt ny gruppe etter sammenslåingen, og ikke f.eks. gruppe nr 1 som har fått gruppe nr 2 inn i sin gruppe.

Vi har erfart at det er skummelt, men allikevel bedre å la samtalen gå fritt i gruppa, istedenfor å ha runder der én har ordet av gangen. Det blir mer mulig å være *her og nå* på gruppemøtene når ordet er fritt enn når man snakker etter tur.

Litt tall:

I flere år har det gjennomsnittlig vært 10-12 personer som begynner og ca like mange som slutter i løpet av året. Det har vært ca 15-20 aktive deltagere til enhver tid. Altså fra 2-4 grupper i gang samtidig. Noen deltagere går i gruppe i noen måneder, andre går i flere år.

Vi arrangerer julebord og sommerfest for alle deltagerne, inkludert selvsagt ko-gruppa – det er litt fint å møtes sosialt også.

Vi hadde åpne informasjonsmøter hver høst og vår i flere år, men vi har ikke hatt ressurser til det de siste par åra pga mangel på penger og overskudd hos oss frivillige.

Vi opplever at det i perioder er vanskelig å få folk til å være frivillige, altså: Igangsettere, folk til ko-gruppa, folk som tør å snakke på åpne møter, ta telefonen, ta i mot nye osv. og det har slitt litt på oss som har vært med en stund. Men vi som er med ko-gruppa setter heller lista for hva vi planlegger litt lavt, så får gjennomført det viktigste: nemlig å ta imot nye deltagere - og sette igang nye grupper.

Selv om alt vi gjør gjøres på frivillig basis, så trenger vi litt penger: til annonser, til bruk av lokalene på Frivilligsentralen, telefon, porto osv. – og vi ønsker oss en ny lokal brosjyre.

Vi fikk 10 000 fra Helse sør- øst i noen år, men det tok slutt for 2-3 år siden. Vi sender søknader når vi ser det utlyses sånt vi kan søke på. Vi søker om og får vanligvis 3-5000 fra legatmidler i Fredrikstad kommune hvert år, men vi fikk ikke noe i fjor. Vi har som sagt deltagere fra flere kommuner i nedre Glomma-regionen, men vi får ikke noen penger fra de andre kommunene heller. Ko-gruppa bruker endel tid og ressurser på å sende søknader hvert år, men får stort sett bare avslag. Akkurat det er nokså slitsomt og frustrerende.

Men for å avslutte med noe litt hyggeligere: En ting som holder motivasjonen til oss frivillige i ko-gruppa oppe er at det er mange som forteller oss at de får veldig mye ut av å gå i gruppe si i Angstringen – og noen kontakter oss i ettertid og gir tilbakemelding om at de fikk mer ut av gruppa enn de skjønte mens de gikk der. Dessuten har vi våre egne erfaringer, vi vet jo at vi selv har fått mye bedre liv gjennom å være aktive i Angstringen – både som deltagere i gruppe og som frivillige.



FOTO: MERETE KAWULA MEYER

Livsløpet til Angstringen Sandnes

AV CATHRINE, ANGSTRINGEN SANDNES

Grappa i Sandnes startet opp 7. april 2012, etter et informasjonsmøte tidligere på vinteren.

Ivar og Elisabeth fra Angstringen Norge vekslet på å igangsette oss før vi ble «selvgående».

Av de som kom på infomøte er det tre personer som har blitt værende i grappa. Pr i dag er vi blitt fem deltakere i grappa. En av deltakerne har vært med i en gruppe som ble avviklet og kommet over i vår, og en annen deltaker har fått «overflytting» fra et annet sted i Norge pga flytting og er helt fersk i grappa.

I starten følte jeg at vi brukte lang tid på å bli kjent og på å vite hvem vi var og hvor grensene våre gikk.

Etter hvert ble vi varmere i trøya, og utfordringene til alle, fikk bein å gå på.

Fra å være i ei gruppe der jeg ikke kunne komme fram med mine reaksjoner og kunne utfordre meg selv, er jeg nå i ei gruppe der

jeg blir konfrontert med den jeg er, speila og satt på prøve.

Ut i fra de spørsmålene som ble stilt meg i grappa, har jeg fått jobba mye med angsten min og satt den i et annet perspektiv.

Jeg har kommet ut av komfortsonen min og har gitt meg selv utfordringer.

Det har vært så fantastisk å føle at ved den støtten, på godt og vondt jeg har fått fra grappa, så har jeg kommet videre.

Deltakerne i grappa har vært ærlige og vi har utfordra hverandre og oss selv. Det har vært mye tårer, latter, sinne og betroelser.

Jeg opplever at vi er ei sammensveisa gruppe, der alle gruppedeltakerne utfyller hverandre på godt og vondt.

For vel to måneder siden hadde vi besøk av Elisabeth og Merete fra Angstringen Norge etter at vi tok kontakt for litt rådgiving / veiledning siden vi opplevde at vi

var på feil spor. Det hadde noen av oss god utbytte av.

Det har vært vanskelig å få nye deltakere inn i grappa. Gruppedeltakerne har opplevd det veldig ustabilt at folk har sagt at de skal komme også møter de ikke opp.

Som kontaktperson har jeg følt at jeg har gjort noe galt, siden de ikke har sagt noe. Men dette går på mine følelser og tanker som kanskje ikke stemmer helt med virkeligheten.

Det er to stykker som har henvendt seg til meg for å bli med i grappa og de er nå på vent. Disse kommer til å starte opp i ei ny gruppe når jeg får mer enn fire henvendelser.

Noe inni meg

DIKT AV TORE GRAN

Angsten min
Angsten min, i hvilket land fikk jeg deg,
i hvilket år?

Det er så lenge siden at jeg ikke husker det.
Jeg var nok bare et barn den gangen.

Du gjorde min verden liten og trang,
det var stengsler overalt.

Selv det å puste fritt ble for vanskelig.

Hjertet mitt rørte du også ved, du din plageånders ånd.
Du fikk det til å banke hardt og ukontrollert på de underligste steder;
i køer, på kinoer, i skogen, på trikk og buss.

Beina mine ville ikke bære meg når du herjet som verst.

Du var så hard mot meg at jeg ble tvunget til å stoppe opp og
tenke over hvordan jeg levde.

Jeg måtte ha hjelp fra lidelsesfeller og fagfolk for å gjennomskue deg,
et lite nederlag, det...

Etter mange års samliv begynte jeg endelig å forstå din hensikt.
Du, min nådeløse følgesvenn, fikk meg omsider på rett spor:
Du formelig tvang meg til å ta egne følelser og behov på alvor igjen.

Uten deg, kjære venn, hadde jeg utslettet meg selv, for
jeg lærte tidlig at andres følelser og behov var viktigere enn mine.

Et fasttømret mønster måtte brytes, en ny kurs stakes ut.

Du så dette,
ikke jeg.

Mal for opptelling av deltagere i Angstringen.

AV LENE, ANGSTRINGEN FREDRIKSTAD

Angstringen Fredrikstad har laget en enkel mal som viser aktiviteten vår. Kjekt å sende med når vi søker om penger. Jeg er med i Arbeidsgruppa for Angstringen Norge og fortalte om malen vår.

Arbeidsgruppa likte malen og nå håper vi i Arbeidsgruppa at Angstringene rundt om i landet kan sende inn tall for aktiviteten så Angstringen Norge får en oversikt over hva som skjer rundt om. Angstringen er jo ikke en vanlig forening med medlemmer som er medlem for et år av gangen, vi er deltagere så lenge vi selv har behov for det, noen deltar i noen måneder og andre i mange år - derfor kan det være vanskelig å vise til tall for aktiviteten i Angstringene rundt om i landet.

Som eksempel, her er Angstringen Fredrikstads opptelling fra 2008 (lenge nok siden til at ingen kan kjenne seg igjen):

Angstringen Fredrikstad har i løpet av 2008 hatt 29 deltagere. 12 har begynt og 11 har sluttet.

Ved årets begynnelse hadde vi 18 aktive deltagere, ved årets slutt hadde vi 19 aktive deltagere. Vi har satt i gang 3 nye grupper i løpet av året. Deltakerne har vært fra Hvaler, Fredrikstad og Sarpsborg.

Gruppene har sine faste møter på Frivilligsentralen Østre Fredrikstad.

Vi tok imot alle nye som tok kontakt med oss og tilbød en intervju samtale om selvhjelp, angst og angstringen på tomannshånd. I løpet av 2008 har vi hatt 14 slike samtaler.

Mal for opptelling av antall deltagere i Angstringene rundt om i landet.

Tallene kan sendes inn til Angstringen Norge i januar hvert år. (Alle punktene må ikke besvares, noen av punktene her er mest aktuelle for store Angstringer.)

■ Antall deltagere i løpet av året (både de som har vært med hele året og deler av året):

- Antall som har tatt kontakt med oss (også de som ikke ønsker å begynne i gruppe):
- Antall samtaler/intervjuer med mulige nye deltagere:
- Antall som har begynt i gruppe:
- Antall som har sluttet:
- Antall aktive deltagere (inkludert frivillige) ved årets begynnelse:
- Antall aktive deltagere (inkludert frivillige) ved årets slutt:
- Antall nye grupper i løpet av året:
- Antall på venteliste ved årets begynnelse og slutt:

Eksempel på hvordan deltagerliste kan føres

Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr 1, kontaktperson/ igangsetterbegynt dato/år/	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr 1, igangsetter begynt dato/år/	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr 1, begynt dato/år	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr 1, begynt dato/år	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr2, begynt dato/ dette år	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr2, begynt dato/ dette år	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr2, begynt dato/ dette år	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr2, begynt dato/ dette år	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr2, begynt dato/ dette år	telefonnummer	epost-adresse

Sluttet dette året

Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr 1 sluttet måned dette året	telefonnummer	epost-adresse
Navn, etternavn	Adressevei postnummer sted	Gruppe nr 2 begynt dette år, sluttet måned dette året	telefonnummer	epost-adresse

Opptelling av eksempelet:

Vi har hatt 10 aktive deltagere dette året.

2 har sluttet, 5 har begynt. Vi hadde 5 deltagere i begynnelsen av året og 8 deltagere i slutten av året.

Vi har satt i gang 1 ny gruppe dette året

Vi har til enhver tid hatt fra 1 til 2 selvhjelpsgrupper gjennom året.

Angstringen Norge er på Facebook og Twitter.
Ved «å like» oss på Facebook, eller ved å følge oss på Twitter,
bidrar du til å spre kunnskap om angst og selvhjelp,
samtidig som du holdes oppdatert om siste nytt.



Tvetenveien 32, 0666 Oslo
Telefon 22 22 35 30
e-mail: post@angstringen.no
www.angstringen.no