

# NerVen

ÅRGANG  
2012

- ANGSTRINGEN NORGES DELTAKERAVIS - FORUM FOR ERFARINGSUTVEKSLING



## Innhold

- 2 EN HILSEN FRA STYRELEDER I ANGSTRINGEN NORGE
- 3 NYE TIDER, NYE ERFARINGER & NYE MULIGHETER!
- 4 NY I ANGSTRINGEN
- 6 OM Å JOBBE MED SEG SELV SAMMEN MED ANDRE
- 10 ANGSTRINGEN KRISTIANSAND
- 11 ANGSTRINGEN ÅLESUND
- 12 «RUNDER» ELLER «ORDET ER FRITT»?
- 15 NERVEN I MITT LIV!
- 16 SÅRBARHET
- 20 JEG HATET MIN EGEN ANGST, MEN DET VAR FØR JEG TOK KONTAKT MED ANGSTRINGEN.
- 22 KAN ANGST BLI ET HJELPE MIDDEL I LIVENE VÅRE?
- 25 ARBEIDSSEMINAR PÅ SORIA MORIA 2012
- 26 LITTERATURHUSET 9. MAI
- 28 KAUTOKEINO 27.-28. AUGUST
- 29 NERVEN...



### 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: Shutterstock  
Trykk: Spectra Offset  
Layout: Trine + Kim designstudio

# En hilsen fra styreleder i Angstringen Norge



Mye har skjedd i Angstringen Norge siden siste Nerven. Vi har avholdt seminar, åpent møte på Litteraturhuset i Oslo, arbeidsmøter i arbeidsgruppa, startet opp nye grupper bl. annet i Stavanger. Sist men ikke minst, så har vi fått ny daglig leder, Merete som overtok etter Manuela 1. mai i år. Merete og Manuela har hatt overlevering/overlapp gjennom ukene i mai, og fra og med juni har Merete måtte klare seg på egenhånd. Merete har presentert seg selv ved flere anledninger, men for de av dere som ennå ikke har truffet henne, så vil dere nok treffes i løpet av høsten og vinteren.

Det er hyggelig å se nye ansikter fra fjern og nær på våre møter. Det betyr at vi når flere. Så også på vårt møte på Litteraturhuset. Her møtte vi blant annet ordfører Fabian Stang som roste det frivillige arbeidet som gjøres innen helse og spesielt psykisk helse i

Oslo. Han poengterte behovet for å kunne gjøre noe nyttig, når man er sykemeldt pga. psykiske problemer, og refererte til sin egen situasjon, hvor han fortalte om hvor glad han var over det å kunne hjelpe en annen. Han hjalp vedkommende med noe så enkelt som å skifte dekk på bilen. Jeg tenker at dette er viktig for alle. Dette handler om det å bety noe. Bety noe for seg selv gjennom handling med andre.

Angstringen Norge har også flyttet ut av sitt Fredrikstad kontor og er nå tilbake i Oslo, men det skulle vise seg at Morellsvei kun var midlertidig. Morells vei har på mange måter vært en trygg plattform for så mange gjennom årene. Hvordan vil dette påvirke oss som brukere av Angstringen i Oslo at huset nå skal selges. Det er det for tidlig å si noe om, men Merete har vært nødt til å finne «nye» lokaler. I skrivende stund så ser det ut til at vi kommer til å flytte inn i Tvetenveien med kort avstand til både tog, buss og T-bane. Tvetenveien går fra Bryn til Tveita og er således på en annen kant av byen. Adresse og fylligere beskrivelse vil bli lagt ut på våre hjemmesider, og på et dertil egnet sted i her i Nerven.

Ønsker alle velkommen til våre nye lokaler etter den 1. september.

*Morten*

STYRELEDER ANGSTRINGEN NORGE

# Nye tider, nye erfaringer & nye muligheter!

AV MERETE KAWULA MEYER, DAGLIG LEDER ANGSTRINGEN NORGE



Hei! Ja, du kan tro jeg har undret meg mye over hvordan jeg skulle skrive dette innlegget. Hvordan jeg skulle klare å skrive noe som er bra nok, som gjør at dere som leser dette skal tenke at det er «bra nok». Jeg som skriver dette er Angstringen Norges nye daglige leder, ansatt fra 1. mai 2012.

Dagene går fort når det er mye nytt å sette seg inn i. De første dagene følte jeg at jeg hadde ganske så for store sko og lurte på hvordan jeg skulle klare å «fylle tidligere daglig leders sko». Men heldigvis bestemte jeg meg for å fylle mine egne sko! Å stole på at jeg er bra nok.

I løpet av tiden som nå har gått siden jeg startet opp har jeg opplevd mye nytt, sett nye mulig-

heter, gjort meg nye erfaringer og sist men ikke minst har jeg lært mye nytt!

En av mine første store opplevelser med angstringen hadde jeg i allerede i april 2012 når jeg fikk delta på seminaret som Angstringen Norge arrangerte på Soria Moria. I løpet av denne helgen fikk jeg oppleve et bredt spekter av både egne og andres følelser... Jeg ble fylt av ydmykhet og takknemlighet over å få ta del i en godhet og ekthet som ofte oppleves så altfor sjelden i vår ellers så hastige og effektive verden...

Ja, mitt inntrykk er at det nettopp det det handler om: nemlig godhet og ekthet og det å tørre å kjenne på egne følelser, enten det er gode følelser eller ikke.

For å kunne ta tak i vår egen situasjon og tørre å hjelpe oss selv, må vi også ta oss råd til å være gode mot oss selv OG ærlige, først da blir det i min virkelighet ekte!

Ekte følelser = ekte mennesker!

Etter hvert som månedene nå har gått og jeg etter hvert har kommet (i hvert fall litt) inn i jobben, kjenner jeg at hver arbeidsdag gir

meg ubeskrivelig mye både faglig og som menneske. Henvendelser til informasjonskontoret via telefonsamtaler og/ eller e- post gjør enormt inntrykk på meg og gjør meg svært ydmyk over tanken på hvor utrolig modige alle er som til tross for sin angst tar tak i eget liv ved å kontakte angstringen og starter på sin egen vei mot selvhjelp!

Hver samtale jeg hittil har hatt med alle dere flotte frivillige gir meg alltid mye ny kunnskap, og jeg hadde aldri klart meg i denne jobben uten deres kompetanse og brede erfaring!!!!

Jeg vil også rette en spesiell takk til alle i Angstringen Norges styre: takk for at dere har tatt så godt imot meg!!!

Det som i hvert fall står helt klart for meg er at angstringen er totalt avhengig av de frivilliges unike engasjement og innsatsvilje.

Uten dere frivillige ildsjeler ville ikke angstringen ha eksistert! Jeg som ny daglig leder opplever at det nettopp er frivilligheten som er angstringens hjerte og jeg vil derfor sende en stor og varm takk til dere alle!!!

*Vennlig hilsen Merete*

# Ny i Angstringen

AV ANONYM DELTAKER I ÅNGSTRINGEN

Fram til sommeren 2011 ble jeg mer og mer deprimert. Livet mitt dreide seg om å overleve dagen, den ene etter den andre. Jeg hadde ingen følelser, og nesten ingen vilje. Det var som et slags ikke-liv. Våren 2011 deltok jeg i et offentlig kurs i Mestring av Depresjon (KiD).

Sommeren 2011 tok jeg en beslutning:

Jeg vil ha et liv! Jeg vil ha følelser! Jeg vil ta ansvar for meg selv!

Høsten 2011 ble det samlivsbrudd. Med tre barn var det viktig å håndtere dette på best mulig måte. Vi fikk time hos offentlig familieterapeut for å få praktisk hjelp i prosessen. Høsten ble travel, med kjøp av bolig, flytting og avtaler for barna. Jeg kjente på store mengder uro, indre og ytre stress, men tenkte det var naturlig i den situasjonen jeg var i. I januar 2012 var mitt indre liv et totalt kaos. Jeg skjønnte ikke hva som skjedde, men ved hjelp av familieterapeuten fikk jeg tips om at kanskje det var angst som plaget meg. De første tankene mine var full av fordommer. Angst - for et grusomt ord! Jeg kjente ingen som hadde angst og jeg hadde ingen kunnskap om temaet. Jeg fikk mange negative assosiasjoner. Søking på internett

førte meg til Angstringen sine hjemmesider. Her kjente jeg meg igjen med en gang. Jeg ble veldig grepet av de personlige historiene som stod der. Dette ville jeg bli en del av!

## Hvordan er jeg

Snill pike. Redd for å vise følelser. Utålmodig. Litt «elefant i glasshus», klønete sosialt sett. Har alltid hatt mange tanker som har vært vanskelig å dele med noen.

## Begynne i gruppe

I februar 2012 skulle det startes ny gruppe. Her fikk jeg plass. Siden vi var første gruppe på stedet, kunne ikke igangsetteren komme hver gang. Avtalen var at hun skulle komme første, tredje og femte gang.

Før første møte var jeg veldig spent. Hvordan ser de andre ut? Kan jeg se at de har angst? Ser de syk ut på noen måte? Er det vanlige folk? Vi begynte med en presentasjonsrunde. Vi pratet om angsten. Det var skummelt! Jeg hadde aldri før snakket med noen om angsten min, og alle de vanskelige tankene. Etter hvert tenkte jeg: Jeg kjenner meg igjen! De ligner på meg! De skjønner hva jeg sier! Jeg skjønner hva de sier! Det var rett og slett veldig deilig. Jeg ble så glad!

## Andre møte

Neste møte var vi uten igangsetter. Vi startet med å ta runden rundt bordet. Praten gikk litt tregt. Jeg husker ikke så mye fra møtet, men vi hadde en hyggelig kveld.

## Tredje møte

På dette møtet var igangsetteren med. Hun var ikke helt fornøyd med oss. Hun ville at vi skulle være mer «her og nå», og ikke fortelle så mange historier. Jeg skjønnte ikke helt hva hun mente. Er det ikke viktig med historier? Igangsetteren prøvde å forklare hva som menes med «her og nå». At vi skulle kjenne etter hvordan samtalen påvirket oss. At vi skal våge å dele med de andre hvordan vi blir påvirket. Jeg skjønnte fremdeles ikke helt hva igangsetteren mente. Hun snakket også om at konfrontasjoner er viktig, at det er det vi lærer av. Vi er jo vanlige høflige mennesker, vi kan da ikke konfrontere hverandre med ubehageligheter nå som vi akkurat er blitt kjent og skal hjelpe hverandre? Vi ble litt forvirret. Underveis skjedde det noe. Jeg ble veldig berørt av en historie, og kjente at det var ubehagelig å høre på. Igangsetter utfordret meg til å komme med min reaksjon. Etter litt nøling tok jeg sats og sa på en klønete måte

at jeg syntes historien hennes var ubehagelig for meg å høre på, og at jeg ble litt aggressiv av den. Fortelleren ble forståelig nok lei seg, og syntes det var urettferdig at hun ikke skulle få lov å fortelle sin historie. Hun syntes det var dårlig gjort av meg å si noe slikt. Situasjonen ble ganske ubehagelig for oss begge. Vi snakket lenge om at hun selvfølgelig skal kunne fortelle akkurat det hun vil, selv om jeg ikke liker det. Og at jeg skal kunne si at jeg ikke liker historien, selv om det er ubehagelig for henne. Flere av gruppens medlemmer kom også med synspunkter. Likevel var dette en ugrei erfaring. Jeg var redd for at den andre personen ikke skulle komme neste gang. Jeg var redd at de andre ikke skulle like meg, Jeg følte at alle syntes jeg var slem. Jeg var redd for at de skulle fryse meg ut. Jeg prøvde så godt jeg kunne rydde opp, men var likevel veldig usikker på hvordan dette skulle gå.

## Fjerde møte

På dette møtet snakket vi mye om hva igangsetter mente med «her og nå». Vi snakket mer om det som skjedde forrige gang. Vi kom fram til at vi vil være ekte. Være tilstede. Ikke være konfronterende ennå. Vi skal være høflig og snille med

hverandre slik at vi blir trygge. Vi trenger ikke vise så mye følelser på møtet, men at det er viktig med ettertanke og bearbeiding. Livet føltes lettere etter møtet. Det var deilig å få snakket om ting som tidligere bare hadde vært tanker. Vi delte mer og mer av det vi tenkte og følte. Det var skummelt å dele, men også befriende. Ting ble mindre farlig når de blir sagt til noen. Jeg prøvde å dele hvordan ting føles for meg, og fikk andres respons på det og erfaringer. Jeg hadde mye å tenke på etter møtet. Jeg tenkte at nå er vi i gang! Dette er fint!

## Hva er Angstringen for meg?

Angstringen er som en lekegrind. Jeg kan øve på å si ting, prøve ut hvordan det føles å si det og hvordan det føles å motta respons på det jeg sier. Jeg kan øve på det som er skummelt. Det som skjer i Angstringen får ingen konsekvenser for resten av livet mitt, for familie, jobb og venner. Det er lettere å være modig her.

Jeg kan øve på å hevde meg selv. Jeg kan øve på å respondere på en måte som er ekte for meg selv.

## Dele

Endelig er det noen som har lyst til å høre på meg! Noen som har

mulighet til å forstå, som kan være enig/uenig i i tankene og følelsene mine! Jeg forteller likevel ikke noe som er hemmelig. Bare det jeg tør å stå ved. Jeg unngår å utlevere andre.

Jeg gjenkjenner meg selv i de andre. Jeg erfarer at jeg ikke er alene, at i denne gruppen er jeg «vanlig». Jeg får andres meninger om mine tanker. Og jeg kan snakke om vanskelige ting. Smertefulle ting. Skamfulle ting. Alt blir mindre farlig når jeg deler det, når det kommer fram i lyset. Jeg når lettere inn til meg selv når jeg hører andres tanker og følelser.

## Hva har jeg oppnådd?

Jeg har:

Fått mer angst (!)

Blitt modigere. Blitt åpnere.

Har lært noe om hvordan jeg kan jobbe med angsten min. Jeg har lang vei å gå, men nå føler jeg at jeg er på vei et sted. Jeg er ved godt mot!

# Om å jobbe med seg selv sammen med andre:

AV BODIL ANITA, ANGSTRINGDELTAKER

## Innledning

Jeg har hørt både i og utenfor gruppe i Angstringen, i familien, i voksenalder og i min attføringsprosess på NAV at jeg må «arbeide med meg selv». Det er jo dette vi gjør i gruppe på Angstringen, riktignok sammen med andre. Noen ganger føler jeg at det ikke er bra for meg å jobbe med meg selv sammen med andre. «Da er du ikke interessert i forandring» tenker du sikkert, eller «da er du redd for at andre skal se og minne deg om sannheten om hvordan du er» kanskje du tenker. Uansett hva noen måtte tenke, så har jeg et problem med å jobbe med meg selv sammen med andre.

## Min oppvekst og meg selv

Under hele oppveksten husker jeg at jeg hadde en opplevelse av at jeg var noen andres eiendom. Mine tanker var stort sett verdiløse, følte jeg. Om jeg kom med mine synspunkter på noe som hadde med meg selv å gjøre eller andre ting som var under diskusjon i familien, var ikke mine synspunkter inkludert. Jeg ble sjelden spurt, og når jeg ytret mine tanker, fikk jeg stadig høre: «Det spiller ingen rolle hva du tenker, Bodil. Det (saken de diskuterte) er bare sånn det er». Når jeg spurte hvorfor, fikk jeg stadig til svar «fordi vi sier det»,

eller «fordi det har forskningen bevist». Vel, de hadde sikkert rett i mye, de var tross alt eldre enn meg. Det verste var ikke at de hadde erfaringer og lærdom i livet som jeg ennå ikke hadde opparbeidet meg, det verste var at denne holdningen «det spiller ingen rolle hva du tenker» gjaldt hele mitt virke, hele min sjel. Ikke en gang når jeg forklarte hvordan jeg opplevde ting, eller forsøkte å vise hvordan jeg opplevde ting, på mitt delvis indirekte vis, ville de godta mitt uttrykk. Samme hva jeg sa fikk jeg høre hvordan jeg skulle være, hva jeg skulle tenke, hvordan mine følelser skulle bli brukt. Jeg er et følelsesmenneske og er veldig opptatt av mine følelser, det har jeg alltid vært. Jeg ble så sint og lei meg når andre, da særlig min familie, ikke var like opptatt av følelsene mine som jeg. En i familien likte godt å hisse meg opp og få meg lei meg. Det var ikke vanskelig, jeg gråt lett og ble fort sint og rasende, av små bagateller, når jeg tenker etter. Dette var jo gøy for ham det gjaldt. Han lo i alle fall godt. Det samme skjedde på skolen. Jeg viste jo lett følelser, gråt i timen eller i skolegården, og det er jo gøy for mange barn, det var i alle fall det da jeg vokste opp. For meg var det vondt å se at mine vonde følelser (tristhet, angst og sinne)

var til andres glede. Jeg følte at de eide tankene mine og i tillegg skulle følelsene mine brukes slik de mente de burde brukes, hvis de da var interessert i se dem (gjennom mine demonstrasjoner) eller å høre om dem.

## Kommunikasjon

Om man leser om kommunikasjon, vil man lese om at i kommunikasjonsprosessen finnes det støy, og denne støyen kan være i veien for at mottakeren av budskapet oppfatter det budskapet som senderen faktisk mener å gi. Jeg var nok ikke så flink til å snakke direkte da jeg var liten, jeg lærte det faktisk ikke før langt ute i 20 årene, så det var kanskje ikke så lett for min familie å forstå meg den gangen. Dessuten er de fleste i min nærmeste familie handlingsorienterte, de har følelser, men er ikke så opptatt av dem som jeg. De er handlings- og prestasjonsorienterte. Konkurransinstinktet hos dem er større enn hos meg, dessverre.

## Starten på mitt selvutviklingsarbeid (selvhjelp)

Uansett, poenget er ikke hvem som har skylden i at mine tanker og følelser ikke ble tatt med i familiens betraktninger og at de ble utnyttet hjemme og ute eller

om det faktisk skjedde for den sakens skyld. Det er en helt annen historie som jeg ikke tar her, den er jeg dessuten delvis ferdig med. Bare for å nevne det, så er ikke jeg perfekt heller. De har sin historie om meg. Jeg vil bare med min oppvekst poengtere at det å jobbe med meg selv sammen med andre er vondt på grunn av disse erfaringene med mennesker under oppveksten. Ikke selve jobben, men å ta frem meg selv sammen med andre. Jeg har jobbet med meg selv siden jeg var 16 og mitt siste raseriutbrudd førte til en ubehagelig opplevelse, nemlig at jeg slo noen, og det var ikke første gang.

Den gangen var det en som sto meg nær og som jeg egentlig var glad i, derfor var det ekstra vondt at jeg kunne gjøre noe sånt. Ingenting alvorlig skjedde, heldigvis, jeg slo ikke så hardt, så hun fikk ikke skader. Min eneste måte å få frem mitt budskap på, og bli forstått eller om ikke annet å bli latt være i fred, var å slå. Å fortelle hvordan jeg hadde det hadde liten effekt på de fleste rundt meg, følelsene mine ble stort sett brukt i mot meg eller så betydde de ikke så mye, følte jeg.

Jeg føler dette blir litt rotete

skrevet, men det må nesten bli litt slik, om ikke annet så representerer det mitt rotete tanke og følelsesliv. Er det noe som foregår på innsiden av meg så er det stort sett kaos, spesielt når jeg er sammen med mennesker jeg ikke er veldig trygg på (og det er jeg bare med mine få nære venner, min kjæreste og min mor).

## Å jobbe med meg selv sammen med andre

Altså, så kommer jeg da kanskje til poenget i dette avsnittet av teksten, og kanskje det ikke er så kaotisk og rotete. Når jeg jobber med meg selv sammen med andre, får jeg ofte vanskeligheter med å få frem hva som kommer fra meg. Tankene mine, mine innerste tanker, blir liksom «kapslet inn» i et hemmelig tankelager. Andres ord og uttrykk fyller hodet mitt til frustrasjon, angst, tristhet eller sinne fosser på, og ikke nok med dette, men jeg integrerer ordene inn i mitt system, lar de fylle mitt selvbilde til et selvbilde er klart og jeg kan leve etter det, slik jeg opplever min familie ville ha det. Slik ble det liksom. Det blir så folksomt i mitt hode, eller helt tomt, når jeg er sammen med andre.

Poenget er liksom at jeg ikke skal

få tak i hva som er mine tanker og følelser, og hva mitt selvbilde egentlig er, føler jeg. Jeg formes ofte, på innsiden, av det uttrykk andre gir. Eller altså, den følelsen jeg får av hvordan de faktisk ser meg, former meg.

Dette er noe jeg har stusset over i mange år. Dette henger kanskje sammen med at jeg har to personlighetsforstyrrelser: unnvikende - og emosjonell personlighetsforstyrrelse.

Det er ikke så viktig «å ha en diagnose» for meg, men vår personlighet er jo noe som utvikles, og det er enkelte ting som kan gå litt for langt. Uansett, jeg unnviker i alle fall å dele mine tanker med andre og å vise eller forklare hva jeg føler. Det er noe jeg frykter mest av alt. Fordi? De blir utslettet av andre for deretter å bli erstattet av deres egne tanker og deres eget følelsesuttrykk. Når noen sier «det er ikke sånn det er, Bodil, men det er sånn at...» om en sak, merker jeg at de gamle følelsene dukker opp, følelsen av at mine tanker blir verdiløse. Det er jo det som sies: «det er ikke sånn det er(!)...». Det er så vanskelig for meg å bare godta eller føle at det et annet menneske sier kommer av det de tenker, det

er ikke en sannhetserklæring de kommer med nødvendigvis, som må forme meg, det er personens egen opplevelse av noe, en erfaring.

### Din angst og min angst

Så er det også slik, har jeg hørt, at folk kan erfare ting forskjellig. Din erfaring om «din angst» er annerledes enn min erfaring om «min angst». Du er kanskje veldig opptatt av «din angst», mens «min angst» oppstår fordi jeg ikke klarer å bruke meg selv, mine følelser, sammen med andre. Jeg har et stort behov for å være sosial og prate i et fellesskap, og følelsene strømmer over, rent for mye av det gode, inne i meg, men «min angst» dreier seg om utslettelse av selvet. Altså det jeg' et som mange tar for gitt. Dette jeg' et utvikles når vi er barn og kan underutvikles, normalutvikles og overutvikles.

I meg er ikke angsten temaet, det er en del av følelsesspekteret mitt, temaet for meg er meg selv og mennesker.

Hvordan i alle verdens høyder og daler skal jeg klare å bruke meg selv sammen med andre uten å la andre styre min opplevelse av meg selv eller min fungeringsevne? Hvordan skal jeg klare å «ha

kontroll» i mitt eget liv uten at hele følelsesspekteret (tristhet, som er min største fristelse, sinne, frustrasjon, frykt og angst osv) skal gå berserk og gjøre meg handlingslammet?

Det er ikke bare min angst som lammer meg, men alle følelsene. Sånn har det alltid vært. Særlig tristhet. I en gruppe sammen med andre, kan det like gjerne være at jeg forsvinner inn i et trist og nedstemt modus der alt er håpløst og jeg er fullstendig utslettet (og jeg begynner å forsvinne inn i en tilsvarende fantasi som representerer denne nedstemtheten og utslettelsen) som det at jeg får angst.

Det er forskjell på min angst og din angst. Jeg har en opplevelse av at det er noen i Angstringen som klynger seg til sin angst. De sier ofte «min angst». Jeg får vondt når jeg hører det, jeg blir sint faktisk. Jeg får en slik følelse av at «din angst» skal være «min angst». Alt du sier, skal formes i meg. Det har med det å gjøre som jeg fortalte tidligere i dette innlegget, at familien min har bestemt for mye over meg og mitt tankeliv, tror jeg.

At det alltid har vært noen i nærheten for å skape reaksjoner

i meg. Det er ikke så vesentlig for meg lenger, men jeg vil bare forklare hvorfor jeg blir sint av «din angst».

Din angst er din angst, min angst er min angst. Jeg fristes heller av å si «dine følelser og mine følelser». Jeg vil også poengtere at det er ikke alle som har angst som selve problemet. Det er ikke det å ha angst for angsten som er selve problemet for alle. Mennesker kan ha angst uten at det er angsten som er den man må jobbe med.

Det er forskjell på din angst og min angst. Jeg håper med dette lille avsnittet å poengtere at angsten ikke er eller har vært selve livet for alle.

### Gruer meg til å begynne i gruppe, selv om jeg føler jeg trenger det

Jeg står på venteliste til gruppe på Angstringen i Fredrikstad. Jeg føler jeg trenger å lære meg å bruke meg selv sammen med andre uten å la meg utslette eller styre av andre eller ta for mye plass i meg selv. Jeg gruer meg. Jeg gruer meg til andres prat om deres angst. Skal de gjøre deres angst til min? Skal de bestemme når og hvordan jeg skal være tilstede med meg selv (her og nå)?

Skal de få bestemme hvordan ting er i diskusjoner, siden de har opplevd og erfart noe så er deres erfaringer de eneste erfaringer? Min opplevelse eller erfaring må jo selvsagt vike for de som alltid har rett! Slik føles det.

Jeg gruer meg til å miste kontakten med meg selv, mine innerste tanker og følelser som jeg kapsler inn og hindrer andre, og meg selv, i å få tak i og utslette. Jeg gruer meg faktisk til å leve resten av livet sammen med disse dominerende skapningene her på jorden som kalles mennesker.

### Til avslutning

Om noen har følt seg provosert, så har ikke dette vært min hensikt. Jeg har i dette innlegget lagt ned mine tanker og betraktninger om enkelte uttrykk som jeg har hørt gå igjen blant Angstringens folk, og mener ikke med det å rakke ned på noen. Jeg synes bare det er vanskelig med mennesker (og jeg mener ikke noen spesielt i Angstringen). Mennesker tar så stor plass, de breier seg ut, presser seg frem med ord og kroppsspråk, masse ord, hvor får de alle ordene fra?

Når mennesker kommer sammen, blir de som et stort og mektig individ, og er de selv klar

over hvor mye makt de kan få i og gjennom gruppen, kan du være sikker på at det er noen av de som gjør det de kan for å bruke den makten for hva den er verdt. Og hvilken rolle har jeg midt i dette store individet?

Jeg er syndebukken, tragedien, den syke, den svake, den som alle ler av og kaster i søpla, den spesielle, den som er annerledes. Det var slik jeg følte de ville ha meg da jeg var barn, og det var den rollen jeg trådte inn i, motvillig og villig, selv om jeg gjorde mitt både stille og høylytte opprør.

Hva er det så jeg søker blant mennesker? Annerkjennelse? Seier? Makt? Kjærlighet? Fred? Hva er det jeg søker blant mennesker?

Oppmerksomhet og innflytelse/ min evne til å påvirke andre. Jeg ønsker ikke å ødelegge for noen, eller ødelegge noen, jeg er bare vant til at for å synes må jeg demonstrere og påvirke, være annerledes, stille eller høylytt, ellers blir jeg sittende i en krok for meg selv med lekene mine, skjønt, det gjør jeg jo allikevel, til min egen frustrasjon.

Jeg vil at mennesker skal se meg som den jeg er, hva nå det måtte være, og jeg ønsker å kunne

påvirke andre så de kan like meg, og nå er jeg ved mitt livsspørsmål, som har vært kjernen i mitt selvutviklingsarbeid siden jeg var 16 år: hvem er jeg egentlig og hvem kan jeg imponere og påvirke så de kan like meg?

# Angstringen Kristiansand



Nå er første gruppe i Kristiansand i gang på Frivillighetssentralen. Det ble en flott gruppe bestående av kvinner og menn i forskjellig alder. Noen har gått i andre typer grupper tidligere, som igjen betyr at de er litt kjent med prosessene. Men de er ikke kjent med at gruppene ikke har en sluttdato. Hvor lenge skal denne gruppen holde på, er ett av de mange spørsmål som dukket opp på første møtet. Hvordan fungerer en lederløs gruppe? Nå har gruppen hatt to møter + ett informasjonsmøte tidligere.

Til første informasjonsmøte var det over 20 stykker som meldte seg, det kom ca. 15. Noen var der for andre, noen fulgte sitt familiemedlem, så de aller fleste ble med videre.

Lokalet på frivillighetssentralen på Grim i Kristiansand var helt ypperlige, koselig møterom,

fint kjøkken, garderobe, toalett, og til og med et sted vi kunne lagre våre ting til Angstringmøtene.

Det er først og fremst Anne og Audun Sigtor som er hovedansvarlige for at denne gruppen nå er i gang, de har gått ut i avisa, de har vært tilgjengelige på telefon for nye mulige deltakere. Så takk til dem, ellers hadde ikke Kristiansand hatt en gruppe i dag. Lise har vært igangsetter og med Anne og Audun Sigtors erfaring fra angstgruppe i Arendal så ser det ut til at denne gruppa vil fungere bra fremover.

Det vil bli satt i gang flere grupper i Kristiansand ved behov. Ved å interessere, kontakt Audun Sigtor Berg tlf.942 84 689 /angstringen.kristiansand@gmail.com

*Hilsen Lise Tveiten*

# Angstringen Ålesund



Angstringen Ålesund består av 8 deltakere, 3 menn og 5 damer. Vi holder til i Frivillighetssentralen sine lokaler i Spjelkavik, ca 15. min kjøring fra Ålesund sentrum.

Gruppa har eksistert i nærmere 20 år, og 4-5 av dagens deltakere har vært med siden starten, så her er liten gjennomtrekk. Gruppa har hele tiden prøvd å starte nye grupper, og det er gjort noen ganger, men ingen av gangene har disse gruppene greid å få fotfeste, slik at vi fortsatt er bare en aktiv Angstring - gruppe i Ålesund.

Angstringen Ålesund prøver derfor å kunne ta inn nye i gruppen, hvis andre slutter.

Angstringen Ålesund møttes en dag i uken, fast hver tirsdag fra 19.00- 21.00. Dersom du ønsker kontaktinformasjon om Angstringen Ålesund, finnes dette på internettetsiden [www.angstringen.no](http://www.angstringen.no) under «lokale angstringer».

*Mvh Steinar*

# «Runder» eller «ordet er fritt»?

AV LENE JACKSON, ANGSTRINGEN FREDRIKSTAD



Jeg har vært med i Angstringen siden 2000, jeg gikk i gruppe i 4,5 år og har vært frivillig i Angstringen Fredrikstad og i Angstringen Norge i flere år. På den siste landsdekkende samlingen (våren -12) ble det en del snakk om hva som skjer i grupper og problemer i grupper. Flere tok opp at det kunne være et problem at runder tar for mye tid og plass i gruppene. At det kanskje var bedre å bare la ordet gå fritt på møtene?

Dette er et tema jeg har tenkt nokså mye på, derfor har jeg lyst til å sette ord på mine erfaringer og tanker rundt dette. Da jeg begynte i 2000 i Fredrikstad var jeg livredd for å snakke. Vi skulle presentere oss på det første møtet og det skulle være runde. Jeg husker panikken, angsten som fylte meg, følelsen av

å sitte i et vakuum uten noe sted å rømme. Jeg hørte ingenting av hva de andre sa, bare gruet meg til det ble min tur. Jeg tror ikke jeg tenkte så veldig mye – jeg husker ingen tanker, bare angsten.

Det ble min tur og jeg sa hva jeg het og jeg sa sikkert noe mer også, men det husker jeg ikke, jeg aner ikke hva jeg sa eller hvordan jeg klarte å si det. Men jeg regner med at det var forholdsvis usammenhengende.

Jeg ga «ballen» videre og kunne puste igjen. Jeg tror jeg klarte å følge litt med på de som snakket etter meg.

De neste møtene var det også runder og jeg husker det bare som å grue seg til det ble min tur, og følelsen av at jeg hadde dummet meg ut når jeg var ferdig og kunne gi «ballen» videre. Jeg husker at jeg brukte nokså mye energi på å grue meg, planlegge og tenke ut hva jeg skulle si på neste møte.

Men etter hvert ble jeg varmere i trøya. Jeg klarte å snakke og fortelle, og jeg holdt på ordet. Vi

gjorde det alle sammen i gruppa.

Når det var «min tur», hadde jeg retten på ordet og temaet helt til jeg sendte «ballen» videre. Vi trodde det skulle være sånn, vi visste ikke om noe annen måte. Det var nokså trygt også, vi - nei jeg får snakke for meg selv - jeg behøvde ikke å ta ansvar for annet enn å ha noe å si når det var min tur – og da hadde jeg heller ikke ansvar, da var jeg den som hadde rett på oppmerksomhet fra alle de andre i gruppa. Jeg gruet meg ikke lenger så mye til å snakke, men jeg gruet meg til runden var ferdig – for hva skulle vi snakke om da?

Mange ganger rakk vi ikke hele runden i løpet av de to timene – så vi avtalte at neste gang skulle vi fortsette der vi slapp, så det ble rettferdig. Det var trygt og ufarlig.

Så hadde jeg lest noe et sted – eller kanskje jeg hadde vært på et Angstringen-seminar i Oslo og tenkt en ny tanke – eller en av de andre i gruppa foreslo det i en pause - nei jeg husker ikke hvor ideen kom fra, men jeg husker

jeg tenkte en stund på at sånn vi gjorde det med våre lange runder ikke var å være *her og nå*. At jeg skulle ønske vi kunne prøve å ikke ha runder som varer i hele møter, men isteden la ordet være fritt og se hva som kommer, ta det som skjer når det skjer, ha det som en samtale isteden.

Jeg husker ikke om det var jeg som foreslo for gruppa å prøve noe annet enn våre lange runder eller om forslaget kom fra en annen i gruppa, men jeg husker jeg argumenterte for at vi burde prøve. Og vi bestemte oss for å prøve, ta sjansen.

Jeg gruet meg. Tenk om ingen sier noe – ingen faste holdepunkter – ingen sikkerhet for at det ville bli rettferdig fordelt så alle kunne få sagt noe.

Det var skummelt, jeg følte meg ansvarlig for at gruppa skulle prøve noe som kanskje bare ble dumt.

Men etter det første møtet med «ordet fritt» bestemte vi oss – det funket, vi likte det.

For med «ordet fritt» ble det en

samtale, vi kunne snakke om det som skjedde rundt bordet istedenfor å måtte holde oss til det temaet den som hadde ordet ønsket å snakke om. Tanker, følelser og temaer gikk litt hulter i bulter gjennom møtet, men det føltes bra. Slitsomt, men samtidig underlig godt.

Jeg så det veldig tydelig etter hvert at vi før nesten bare hadde snakket om det som har skjedd siste uka, det som skjer *nå for tiden* og ikke om det som skjer *akkurat nå, her rundt bordet*.

Jeg syntes det skumleste var når det ble stille – når ingen sa noe. Det å måtte tenke og føle og være tilstede rundt bordet ble veldig tydelig når ingen snakket og hodet mitt var fullt av bare mine tanker, min usikkerhet, min angst.

Men jeg opplevde også en annen forandring – jeg sluttet å grue meg til møtene. Før hadde jeg jo alltid følt at jeg måtte planlegge hva jeg skulle snakke om når det ble min tur – jeg måtte jo ha noe å si. Nå trengte jeg ikke lenger å grue meg, jeg nullstilte meg isteden,

trakk pusten dypt og bestemte meg på vei til møtet: Nå, i de neste to timene, skal jeg prøve å være tilstede, være her og nå. La det som skjer, skje. Våge å være tilstede i det som måtte komme.

Det var faktisk befriende å ikke lenger behøve å planlegge hva jeg skulle snakke om når det ble «min tur».

Jeg følte at jeg – og gruppa utviklet seg mye mer etter at vi forandret formen på møtene. Det å la ordet være fritt gjorde det mulig å være tilstede her og nå. Hvis en av oss dominerte mye våget kanskje en av oss å stoppe den personen og ta den samtalen som måtte komme. Hvis en av oss satt stille uten å si noe, våget en av oss å invitere den personen inn i samtalen. Vi lyttet mer til hverandre – og til oss selv, vi skjønnte litt mer av dette med *gjensidighet og her og nå*.

Men vi beholdt en kort runde på slutten av møtet, så alle fikk anledning til å si noe om det som hadde skjedd på møtet før vi gikk hjem.

Jeg fikk mye mer ut av å gå i gruppa etter at vi forandret gruppemøtene fra lange «runder» til «ordet fritt». Og gruppa mi gikk aldri tilbake til den gamle «runde-strukturen».

I årene etterpå har jeg tenkt en del på dette med «runder» kontra «ordet fritt», men jeg trodde det bare var min gruppe som hadde gått i fella med å ha så lange runder at runden tar mer enn ett møte. Så kom dette temaet opp på det landsdekkende seminaret i april og jeg skjønnte at andre grupper også opplever dette som et problem. Jeg spurte meg selv: Hvorfor hadde vi disse lange rundene i gruppa mi?

Og etter å ha tenkt og fundert litt på svaret kom jeg fram til: Fordi vi ikke visste om noen annen måte å gjøre det på.

Da jeg startet i gruppa mi ga igangsetterne oss ordet i korte runder så alle fikk sagt noe. Og vi fortsatte på samme måte da igangsetterne gikk ut av gruppa.

Jeg husker at vi i en periode satte

av tiden før pausen til runden, så snakket vi om det viktigste temaet som ble tatt opp i runden etter pausen.

Men rundene ble lengre og lengre etter hvert som vi ble tryggere på hverandre. Vi lot den som hadde ordet bestemme temaet helt til personen ga «ballen» videre til nestemann. Jeg husker følelsen: Når det ble min tur hadde jeg full kontroll over samtaleinnhold og de andres oppmerksomhet. Det var veldig trygt. Men vi var jo også redde for å gjøre noe «galt» og vi trodde runder var det «riktige».

De siste årene har jeg vært igangsetter i endel grupper og det første møtet begynner alltid med en liten presentasjonsrunde. Jeg merker forventningene til meg som igangsetter, de nye deltagerne ser på meg og venter på at jeg skal si noe når presentasjonsrunden er over. Og jeg kjenner nesten hver gang et lite stikk av den gamle følelsen av å grue meg til runden er ferdig, for hva skal vi snakke om da? Stillheten? Eller kanskje vi kan snakke om hvorfor stillheten er skummel?

Når jeg klarer å være tilstede, være her og nå, prøver jeg å beskrive denne følelsen og jeg kan dele mine erfaringer og tanker om «runder» og «ordet fritt» med dem jeg er igangsetter for.

«Runder» kan føles trygt, men handler ofte om hva som har skjedd siste uka – eller hva som skjer *nå for tiden*.

«Ordet fritt» kan føles skummelt, men åpner for god og ærlig samtale – fokuset blir på hva som skjer i samtalen *her og nå*.



## Nerven i mitt liv!

Jeg søkte etter noe som skulle bedre mitt liv videre. Jeg måtte gjøre noe aktivt for å drive mekanismene i samspill.

Jeg ville for min livskvalitets skyld prøve å finne en vei ut av mine trange rom. Jeg lette og lette, og da jeg torde bryte meg gjennom mine egne stengsler av svartskoddeland som jeg selv hadde bygget.

Og jeg fant i den ring av omtanke og forståelse, meg selv, min egen selvrespekt og sjelefred. Og lyktes langsomt, med min indre vater, som i en stille ubevisst prosess kommer på plass.

VIGDIS (ANGSTRINGDELTAKER)



# SÅRBARHET

AV NILS ERIK, ANGSTRINGEN FREDRIKSTAD

Jeg vil fortelle om sårbarhet, og hvordan angst og sårbarhet virker sammen. Men først en liten fortelling om noe jeg nylig opplevde og som kan gi et lite glimt av sårbarheten jeg vil omtale.

## – En fortelling

Da jeg kom inn til frokostrommet på hotellet var det ennå ingen andre gjester der. En smilende hotellvertinne så på meg og nærmest trakk meg til seg. «Can I have your roomnumber» sa hun da jeg kom litt nærmere. «Two o eight» sa jeg og visste ikke mer å si. Da kom en annen vertinne bort til meg og førte meg til et bord. «Do you ...», «Sorry» sa jeg, «do you ...» gjentok hun, men jeg kunne ikke høre hva hun sa. Jeg prøvde å virke litt verdensvant og sa «I would like Coffee». Jeg vet ikke om det var det hun mente, men hun kom nå med kaffe til meg og hun smilte og gikk...

Ingen andre av kolleger eller kjente som var med på turen var ennå å se. Og det tok vel sikkert enda et kvarter før noen andre kom ned til frokosten. Mens jeg ventet satt jeg og funderte på hvordan jeg skulle te meg her til frokost i dette fremmede land. Det virket jo ganske stivt her. Noen prisplansjer sto på bordene

– i tillegg til at det var en buffet. Det virket ganske forvirrende. Skal jeg både bestille frokost og spise fra buffeten, eller skulle jeg betale for...? Hadde det vært noen andre her, så kunne jeg jo se hva de gjorde. Jeg bestemte meg etter hvert for å la det stå til og gikk til buffeen for å hente det jeg ville ha, det er jo sånn vi gjør det hjemme. Og jeg tok grådig av både kjente og ukjente varer, litt modig skulle jeg jo være. Jeg satte meg igjen og merket at de som jobbet der smålo og hvisket. Om jeg ikke tar feil skulde de bort til meg også.

Søren, har jeg gjort noe dumt igjen, tenkte jeg. Jeg kjente jeg ble mer og mer anspent og klarte ikke å holde på den verdensvante holdningen jeg hadde tatt på meg. Jeg ble stivere og stivere i blikket og så mer og mer på kaffekoppen og maten istedenfor å ha en avslappende og behagelig holdning.

Merkelig, tenkte jeg, hva var det som dyttet borti selvtilliten her. Hvorfor så sårbar her?

## Sårbarhet

Sårbarheten gjorde i dette tilfelle at jeg trakk meg litt tilbake, prøvde å være litt mer usynlig. Prøvde å unngå oppmerksomhet.

Men skitt au, det var ikke så farlig heller, for hendelsen gikk ikke videre inn på meg, etterpå jeg tenkte at jeg kunne bruke det til foredraget jeg holder nå, fordi det gir en innsikt. Vi mennesker opplever hele tiden slike små øyeblikk i hverdagen hvor usikkerheten kommer frem. I de fleste tilfeller går sånne hendelser helt upåaktet hen, glir i stillhet over i glemselen. Men av og til blir også slike hendelser sittende godt, veldig godt, særlig hvis de har truffet meg på mine mest sårbare punkter. Og når jeg opplever det trekker jeg meg tilbake, eller trekker meg inn i meg selv. Når jeg ikke kan komme vekk fra det ubehagelige kommer angsten. Tenk om.....

Sårbarhet forholder seg ikke bare til det fysiske hvor selve kroppen helt eller delvis kan skades. Sårbarhet er vel så viktig i menneskers forhold til det sosiale og samfunnsmessige. Vi må gå ut fra at mennesket er både et biologisk vesen og et samfunnsvesen. Jeg skal ikke gå så mye inn på dette, men jeg vil understreke at sårbarhet og angst forholder seg i like stor grad til det biologiske liv som til det samfunnsmessige liv.

Kort sagt kan man si at: Biologiske

veseners hovedoppgave er å overleve.

Samfunnsveseners hovedoppgave er å overleve på en så god måte som mulig. Her i dag vil jeg bare se litt på sårbarhet i forhold menneske som samfunnsdeltaker – det å være et menneske i hverdagen. Vi mennesker er sosiale vesener som beveger oss i forhold til hverandre på utrolig mange områder, hele tiden. Og for å forstå hverandre, har vi lært oss koder for lettere å kunne tolke hverandre. Skikk og bruk er et kodesett som blir mye brukt. Språk er et kodesett. Trafikkregler er et annet kodesett som vi er helt avhengige av. Og vi lager lover og regler for hvordan vi skal te oss rent generelt. Vi prøver i det hele tatt å lage normer for hvordan vi skal forholde oss til hverandre på en best mulig måte. Som ikke skader oss eller vår omverden. Min erfaring er at de fleste klarer å forholde seg til dette på en forholdsvis problemfri måte, faktisk også oss med mye angst.

## Skikk og bruk

Hvordan går det an å være sårbar i forhold til skikk og bruk?? Hva går denne sårbarheten ut på. Jeg tror på mange måter at utstøtelse er noe som de fleste bevisst eller heller ubevisst prøver å unngå.

Å lære meg skikk og bruk, eller normativ oppførsel i de sosiale sammenhenger er derfor viktig når jeg er sårbar for utstøtelse. Her kan jeg bruke mitt eget liv som et godt eksempel på dette. Min evige kamp for å bli likt er et eksempel på hvordan jeg har forsøkt å ikke bli utstøtt fra de gruppene jeg gjerne ville tilhøre. Og fordi jeg i mange tilfeller ikke har hatt tillit til at jeg har vært god nok som jeg var, har jeg kjempet ekstra hardt. Det var derfor svært viktig å gjøre som alle andre, og å lære de andres «språk». Men når dette ikke var mitt «språk» også, var jeg på utrygg grunn. Jeg har også falt dypt når jeg har trodd at ingen ville like meg mer når jeg har gjort feil. Jeg var et ekstremt sårbart menneske i de fleste sosiale sammenhenger. Det er ikke dermed sagt at det har vært noen reell fare for utstøtelse, men jeg har vært redd for det. Og jeg manglet altså tillit til at jeg kunne være meg som jeg var, og ikke kopier av andre.

Likevel, hvis jeg hadde tatt hensyn til angsten, skulle angsten ta meg vekk fra den sårbare situasjonen, før det ble for store problemer. Jeg ble likevel værende i det sårbare hele tiden – for jeg ville jo så gjerne være en del av det alle andre var en del av. Jeg ville ha

venner, stifte familie og så videre og så videre. Hadde det ikke vært for denne smerten, tenkte jeg, da skulle jeg...

Nå ble det slik at jeg mer og mer trakk meg vekk fra de samfunnsmessige sidene av livet og ble mer og mer isolert. Ikke betalte jeg regninger og ikke tok jeg telefonen – jeg forholdt meg ikke til angsten før den ble en stor og uhåndterlig følelse.

## Slitsomt

Å være så sårbar over lengre tid er fryktelig slitsomt. Hode og kroppen arbeider konstant for å gjøre de riktige tingene. Aldri hvilende – hele tiden vurderende, arbeidende for å tilfredsstille omverdenens krav slik jeg forstod dem. Mens vennene hadde sine krav, hadde arbeidsgiveren andre, med- studenter helt andre krav igjen og familien skal man heller ikke glemme. Å gjøre alle til lags var umulig. Kroppen hadde et forsvarsverk mot dette – angst. Men den hørte jeg ikke på, ikke før angstfølelsen hadde slått meg helt ut. Og heldigvis tok jeg da, der jeg lå som en slagen mann på sengen eller sofaen, etter hvert hensyn til hvordan jeg egentlig hadde det. Det er her vi er inne i kjernen av angstens funksjon. Angstfølelsen har kun denne ene

funksjonen – å hjelpe meg vekk fra en sårbar situasjon. Og hjelper ikke litt angst bare guffer den på. Jeg sporet etter hvert av dette sporet.

Etterenlengretidiangstgruppene ble jeg nok overbevist om at angst ikke var den store fienden, men viktigere var hvordan jeg forholdt meg til den. Og etter enda noen års tankearbeid ser jeg også at angsten ikke er noe annet enn et resultat av hvordan jeg har forholdt meg til min egen sårbarhet.

Så, hvordan er min verden i dag? Er den helt uten sårbarhet og angst? Nei, overhodet ikke. Det er umulig det, for vi er sårbare. Men angsten min er ikke noe problem, den er bare en sterk påminner om hvor jeg er sårbar og kanskje ikke helt tar hensyn til sårbarheten.

#### Tenk om ...

Sårbarheten kan være et problem, men den kan man også jobbe med. Jeg er for eksempel fortsatt sårbar når jeg står foran en forsamling som her i dag og kommer med mine personlige erfaringer og kanskje meninger og holdninger som ikke alle her er enige i. Tenk om dere synes det er dumt det jeg har sagt. Tenk om

ingen kjenner seg igjen i det jeg sier? Tenk om noen synes det er kjedelig og sovner? Tenk om noen bruker dette mot meg senere? Eller også, tenk om noen synes at dette er så bra at de inviterer meg til andre seminarer eller møter – tør jeg da si nei? Alt dette er jo faktisk mulig at dere gjør. Tenk om...

Jeg kan faktisk av og til gjøre noe med denne sårbarheten som gjør at jeg ikke får angst av den. Hva om ingen liker det jeg sier her – er det egentlig viktig?

Jo, det er jo derfor vi er samlet her for å få noe igjen for at vi er her, og jeg skal levere noe som kan engasjere. Men jo høyere mål jeg setter jo mer sårbar blir jeg. Vil jeg at alle skal forstå alt jeg sier, er jeg en slagen mann og vil måtte forlate dette rommet med uforrettet sak. Men hvis jeg tenker at det kan jo være det samme hva dere får med dere av hva jeg sier, så er sårbarhetsgrensen på null.

Ingen av disse holdningene har noe for seg, ja de er nær sagt umulige å forholde seg til, egentlig. En mellomting er vel også her å foretrekke. Jeg kan altså ikke være her jeg er nå, foran dere, uten å måtte forholde meg

til en viss sårbarhet, hvis jeg vil noe med det.

Løsningen må derfor være å lære seg å tåle sin egen sårbarhet i den grad det lar seg gjøre og er formålstjenlig. I denne sammenheng blir det altså å prøve å tåle at ikke alle er like interessert i det jeg sier, jeg må tåle at ikke alle er helt enig i det jeg sier. Og jeg må tåle at noen liker det jeg sier. Og ikke minst, jeg må tåle mine egne reaksjoner på det jeg gjør, jeg må tåle mine egne følelser som kommer når jeg står her – gode og dårlige. Og hvordan kommer jeg dit at jeg tåler det?

Målet mitt har i det senere vært å bygge meg opp en selvtillit som gjør at jeg tåler bedre både seiere og nederlag. En ting er å våge seg utpå å gjøre noe som jeg ikke turte å gjøre før, ja å våge er på en måte en av forutsetningene for å komme videre, men å våge noe man ikke tåler kan være dumt. Det kan derfor være lurt å se hva andre tåler for å se om jeg har lyst til å tåle det samme. Jeg må gjøre en risikovurdering. Bevisst og ubevisst har jeg gjort mange risikovurderinger etter jeg sa ja til å holde dette lille foredraget. Siden jeg har vært på mange samlinger som dette har jeg sett

mange stå her før meg og alle har klart seg bra, om innleggene har vært bra eller dårlig. Jeg kan vel aldri bli så god som Lene eller Arild. Men jeg kan ikke gjøre det dårligere enn de ti minuttene jeg fikk stå å snakke tull på Mastemyr for en del år siden.

Man kan godt si at jeg lærte mye av det, og det har frembrakt en del latter etterpå, i alle fall for egen del. Jeg har alltid hatet å forberede meg, men jeg har lært at det lønner seg, selv om det kan bli litt ubehagelig.

Det går bedre nå, nå kan jeg godt forberede meg uten at det kommer for mange ustrukturerte tanker om hvordan alt skal bli, alle overoptimistiske tanker om hvor fantastisk jeg skal gjøre det, alle disse «tenk om» tanker som bringer meg til de store sårbarhetshøydene, opp til de høyder som bringer meg rett ned i dass. Ja, for også de optimistiske tankene gjør meg sårbar, og fallhøyden kan bli veldig stor hvis jeg ikke tåler å mislykkes.

Her kommer «tenk om»-tankene igjen – de som spinner rett ut fra sårbarheten min, de som setter i gang en fantasi som kan bli en orgie i følelser. «Tenk om»-tankene er broen fra sårbarhet

til angst. «Tenk om»-tankene er ikke analytiske, de er resultater av våre erfaringer og fantasifulle åpenbaringer av noen faretegn – gode som dårlige.

Det er ikke grenser for hva som kan komme ut av «tenk om»-tankene. Å gi næring til de negative og positive «tenk om»-tankene er å øke sårbarheten hvis man ikke holder beina godt plantet på jorden. Det er åpenbart en oppgave for den bevisste tanke å finne ut av hva som er en tenkt sårbarhet og en ekte sårbarhet.

#### Alt farlig

I bunn og grunn kan absolutt alt være farlig og eller motsatt er ingen ting overhode farlig. Det er strengt tatt ikke farlig å dø – hvis man vil det. Men det kan være veldig farlig å være morsom hvis man ikke vil være det. Sårbarhet er i så måte motsatsen til trygghet. Å gjøre seg mindre sårbar er å gjøre seg mer trygg. Trygghet er noe jeg må tillate meg å ha ut fra de erfaringene jeg faktisk har, samlet sett, - og dette er et valg jeg faktisk må gjøre. Jeg må velge å sitte her foran dere med en trygghet – IKKE en trygghet om at dette blir bra, MEN en trygghet om at jeg tåler at det ikke går bra.



Det er tre ting som er hardt her i verden:

Stål

Diamanter

Og det å lære seg selv å kjenne

BENJAMIN FRANKLIN

# Jeg hatet min egen angst, men det var før jeg tok kontakt med Angstringen.

AV «DENFLINKEJENTA»

Det tok meg hele 3 år fra jeg kontaktet Angstringen, til den dagen kom hvor jeg faktisk oppsøkte dem ansikt – til – ansikt. Det var nok flere grunner til at jeg ventet såpass lenge med å møte opp ved «Åpent Hus». Mye grunnet frykten for å treffe noen som viste hvem jeg var. Frykten for at noen skulle forstå at jeg slet (sliter), samt frykten for at det akkurat der skulle skje «noe».

I hverdagen er angsten min hemmelighet, få av mine bekjente vet om min lidelse. Så det var som nevnt med blandede følelser jeg møtte opp hos Angstringen. Hvordan skulle jeg, som skjemmes så mye av min angst, kunne klare å snakke om min angst til helt fremmede mennesker?

Men tro meg, det var faktisk ikke så vanskelig. Selv ikke for meg. Det var som om mye av skammen min ble borte da jeg gikk over dørterskelen. Ja, ikke all skammen, men jeg klarte å vise hvem jeg er bak fasaden. Kanskje var det fordi alle som var der aksepterte meg som den jeg var? Samt at jeg aksepterte dem og deres angst. Akkurat det høres kanskje litt merkelig ut. Men det er kanskje fordi vi/de som er til

stede ved Angstringen har en felles ting som vi sliter med?

Vi sliter med å forstå hva vår egen angst er, og vi sliter med å akseptere at vi har angst. Men vi skjønner hverandre på den måten at vi alle aksepterer hverandre. Og det er en stor hjelper nå i den kampen jeg kjemper for å akseptere meg selv. Jeg husker spesielt godt noe som ble sagt på et av de første møtene jeg var på «*Du må jobbe for å akseptere din egen angst*».

Den gangen likte jeg ikke det utsagnet. Kanskje fordi jeg den gangen hatet angsten min? Hatet at jeg, som alltid hadde følt meg som en verdensmester i «alt», plutselig har en hverdag som blir mye redusert fordi den er så preget av angsten. Hatet at jeg slet med noe som jeg ikke klarte å sette ord på. Hatet at jeg ikke forstod så mye av min egen angst, den som brøt meg mer og mer ned hver gang jeg kjente på den.

Men i dag forstår jeg jo at det ikke nytter å hate. Det nytter ikke å fortrenge angsten. Fordi da risikerer jeg bare at jeg blir mer og mer redd for å leve et alminnelig liv, kun grunnet angsten.

Jeg klarer enda ikke helt å aksept-

ere at jeg sliter, at jeg har angst. At min hverdag er så preget av kun automatiske negative tanker. Den første gangen jeg forstod at jeg hadde angst var et stort nederlag for meg. «*Dette kunne jo ikke gjelde meg*» Jeg er ikke innesluttet, trist og lei. Jeg har ikke et skjelvende og svakt håndtrykk. Jeg smiler, ler og møter verden med en positiv innstilling.

Men nå i ettertid så ser jeg at det er masken min som jeg viser til dere der ute i hverdagen. Mitt forsvar for å beskytte meg selv mot mine vonde og triste tanker. Så hvem er jeg; er jeg den masken du ser eller er jeg en person som kan klare å akseptere at jeg faktisk er verdifull? Er jeg en person som kan klare å bli glad i meg selv? Er jeg bra nok, jeg også til tross for at jeg har angst?

Jeg har klart å innse at jeg har angst, og at jeg nå må fokusere på å akseptere angsten. Ja, jeg klarer også (til en viss grad), å fortelle andre som ikke har angst, at jeg kjemper meg igjennom hverdagen preget av angst. Og det er akkurat det som jeg tror vil resultere i at også jeg klarer å akseptere min egen situasjon i dag, fordi jeg klarer å åpne meg opp litt og litt for hver dag som går!

Jeg er helt sikker på at det at jeg nå snakker om min egen angst i samtaler med andre fra Angstringen, har satt stor preg på det at jeg nå klarer å normalisere min egen angst. Tross jeg ikke unner noen andre å slite som jeg gjør, så er det også godt å vite at jeg langt i fra er alene. Og det er ikke så lenge siden jeg aldri sa til noen «du skjønner jeg sliter endel med angst». Det er så positiv progresjon at jeg i det hele tatt våger å si at jeg har angst.

En annen ting som jeg synes var så godt de første gangene jeg var på «Åpent Hus», og synes fortsatt, er at det ikke er noe spesielt jeg verken trengte å gjøre eller si. Jeg trengte ikke å forklare hvordan det er å ha angst, trengte ikke å forklare hvorfor jeg har angst, og jeg trengte ikke å forsvare (unnskyldte meg) for at jeg har angst. De første gangene jeg var til stede på Åpent Hus var det en del av de samme personene som møtte opp, da også i vente på å starte i egen selvhjelpsgruppe. Men noen falt ut, jeg tror kanskje noen mistet tålmodigheten, ble rastløse og hadde for store forventninger.

Men jeg ble værende, fordi jeg innså tidlig at det er kun jeg som kan hjelpe meg selv. Det å

møte ukentlig til «Åpent Hus» ble også som en øvelse for meg, en utfordring, i det å ha faste avtaler. Å treffe folk på faste tider. Samt at jeg ikke lengre kan ta den enkleste veien – å gi opp. Da kommer jeg ingen vei, da blir angsten min terrorist resten av livet.

Noe annet som også ble en utfordring for meg var det å være tilstede, «her og nå», som vi øver så mye på. Det er ikke lett, fortsatt ikke i dag. Men jeg har klart det noen ganger, klart å kjenne på mine følelser, klarte å snakke om følelsene til de andre. Faktisk så hadde jeg et lite gjennombrudd på et møte før sommerferien; jeg klarte å gråte. Jeg klarte å vise min sårbarhet!

Jeg vet at det vil ta tid. Det tar tid å forstå mer om min egen angst. Det tar tid før jeg klarer fult å akseptere angsten min. Men jeg føler at det er noe jeg kommer nærmere ved å være i kontakt med de fra Angstringen.

Jeg kan fortsatt være tilstede der uten å si noe som helst, eller jeg kan si «alt», uten at noen setter grenser for hva som er rett og galt. Ta for eksempel det å forsøke å snakke om min egen angst. Jeg har hørt mange ulike historier, og

uansett hva som fortelles, så kan jeg på en eller annen måte kjenne meg litt igjen. Og det er akkurat det som er så fantastisk, jeg føler meg ikke helt alene om å kjempe denne kampen for å akseptere min egen angst!

Etter samtlige møter jeg har deltatt på så har jeg alltid blitt litt lettere til sinns påfølgende kveld. Ganske merkelig kanskje? Men kanskje det er noe i det at jeg faktisk føler meg akseptert på møtene, samt at jeg får mer styrke og respekt for meg selv etter hvert møte? Jeg slapper i alle fall av på en ubeskrivelig måte, og etter rundt 50-60 møter så kan jeg si at jeg aldri har hatt et angstanfall der. Bare det er jo en veldig positiv ting for meg som kjenner på angsten omtrent daglig!

Uansett så er jeg så utrolig glad og stolt for at jeg våget å møte opp til Åpent Hus, fordi jeg i dag ikke kan se for meg en hverdag der jeg kjemper min kamp med angst, uten at Angstringen er en del av min hverdag! Og jeg kjenner at jeg føler litt på savnet etter Angstringen nå når det er sommerferien. Så jeg gleder meg allerede til sommeren er over, fordi da åpner angstringen igjen!

# Kan angst bli et hjelpemiddel i livene våre?

AV TORE GRAN, ANGSTRINGEN OSLO

«Min angst,  
min angst vik fra meg,  
for du vet ikke hva du gjør!  
Eller vet du?»

Slik lyder første vers i et dikt jeg skrev da jeg sto i startgropa til min egen selvhjelpsprosess. Årsaken til at jeg velger å begynne med akkurat dette verset, er at jeg allerede den gang må ha antatt at det er noe mer ved dette vonde signalet som angst er, enn «bare» smerten, for smertefullt er det til gangs. Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg var hos fastlegen min og senere spesialist fordi jeg trodde jeg hadde fått hjerteinfarkt. Men nei, det var ikke noe galt med hjertet mitt.

«Angst opp og angst i mente,  
hvor lenge skal jeg  
egentlig vente?  
Fins det ikke noen snarvei  
til lykken?»

Nei, noen snarvei fins nok ikke,  
min venn,  
egne tanker,  
og følelser må opp og frem  
til du sakte,  
sakte tør stå oppreist igjen  
i hele din fargerike prakt.»

Det er ikke så mye prakt igjen her i gården, men jeg skal nå fortelle om min egen selvhjelpsprosess,

og hvordan den etter hvert førte til at jeg så på angsten som en kilde til hjelp, en drivkraft og til og med en veiviser i livet mitt. «Hvordan i all verden kan dette smertefulle og av og til lammende signalet bli et hjelpemiddel og en veiviser?» spør du kanskje nå, og det er høyst forståelig.

De første årene da jeg slet som verst, bestemte jeg meg for å klemme til angsten min fra fire ulike kanter: Først ved å gå i terapi, så ed å begynne i egen selvhjelpsgruppe i angstringen Oslo, for deretter å trappe opp med frivillig innsats som å være med på å sette i gang nye grupper, lede kontaktmøter og å være med i koordineringsgruppa. Fysisk trening, for det meste sykling året rundt, var også en del av det jeg påla meg selv. I tillegg oppsøkte jeg de stedene hvor jeg hadde størst problemer; trikk og buss, kino og teater, steder med mange mennesker, steder med få mennesker som i skogen og i tunneler.

Jeg så meg alltid om etter en fluktvei jeg kunne bruke hvis det ble for tøft å være der jeg hadde valgt å utfordre meg selv. Ikke noe av dette var bortkastet arbeid, men holdningen min til problemet mitt, var gal.

Kan angst bli et hjelpemiddel...

Jeg forsøkte kort sagt å bekjempe angsten min på ulike steder som om den var min verste fiende. Dette holdt jeg på med i flere år, husker jeg, helt til Gjermund Tveito på et kontaktmøte sa på sin forsiktede måte: «Husk at angsten din er et signal på noe!» Underforstått: «Den vil deg noe! ... Hva dette noe er, det må du finne ut selv, for det varierer fra menneske til menneske.» Kloke ord, forsto jeg etterhvert. (red. anm. Gjermund Tveito er psykolog som deltar på kontaktmøtene til Angstringen Oslo)

Så måtte jeg begynne å lete i mitt eget liv og i meg selv. Jeg var utbrent i jobben min som lærer fordi jeg ikke fikk noen løsning på en stygg mobbesak. Rektor ved skolen den gang overlot hele ansvaret til meg, og jeg var dum nok til å la meg bruke i lang tid til jeg var så sliten at jeg ble langtids-sykemeldt. Jeg hadde også latt meg bruke i familien min i mange år, helt fra jeg var ganske liten. Av barn kan man ikke forvente at de ser eller skjønner hva som skjer, men som voksen burde jeg ha sagt ifra klart og tydelig at dette kan jeg ikke ha ansvar for alene! Men det klarte jeg ikke av en eller annen grunn.

Jeg hadde nok hatt angst før denne mobbesaken uten å ha satt ord på det. Nå slo den ut i full blomst etter at jeg nok en gang hadde latt meg misbruke over tid. Jeg fant omsider ut at det måtte være en sammenheng. Var det dette angsten ville fortelle meg? At, jeg ikke skulle la meg misbruke lenger, av sjefen min, familien min, eller av andre?

Ikke bare! For ikke å bli misbrukt, måtte jeg trene på å sette grenser for meg selv i ulike sammenhenger, først i selvhjelpsgruppa jeg gikk i, og senere også utenfor selvhjelpsgruppa.

Jeg ble dårligere i en periode, for dette var noe nytt og skummelt for meg, men etterhvert merket jeg at angsten min gikk mer og mer i dvale når jeg klarte å stå opp for meg selv ved å sette grenser der jeg ikke hadde klart dette før.

I begynnelsen greide jeg ikke å se noe positivt med angstsignalet, antagelig fordi det var så smertefullt og delvis lammende. Men, sakte, men sikkert skjønnte jeg at signalet måtte være så kraftig og vondt for å få meg til å stoppe opp og tenke etter hvordan jeg levde. Nå ser jeg på angsten min mer som en venn som sier fra klart og tydelig, slik gode venner

skal, at *nå er du dørmatte for andre igjen. Skjerp deg og sett grenser, ellers blir du tråkka på nok en gang!*

Jeg måtte altså endre holdning til min egen angst for å kunne se at angsten min virkelig er et hjelpemiddel som sier tydelig fra når jeg går utover mitt eget Nokpunkt, som Per Fugelli kaller det punktet hvor vi bør si ifra «at nå er det nok».

Jeg er nok litt tungnem iblant, jeg må innrømme det, for jeg måtte ha et så kraftig signal, jeg, før jeg begynte å lete bak angsten min for å finne ut hva den egentlig ville meg. Jeg kunne gått inn i en offerrolle, og det gjorde jeg også i perioder, men jeg valgte å ta Gjermund Tveitos ord på alvor.

Ved å se på det smertefulle som et signal fra min indre verden, et signal som ville meg noe, et signal som var på min side fordi det hadde et budskap til meg. Angsten min ble altså først en kilde til hjelp i livet mitt da jeg klarte å endre holdning til den og lytte til signalet for å prøve å finne ut hva som egentlig lå bak det, og så handle ut fra dette.

Dette skal jeg konkretisere litt; Jeg hadde en spesiell opplevelse

hjemme i vår egen sofa. Nesten hver gang jeg satte meg ned or å se TV om kvelden, begynte musklene rundt hjertet mitt å bli urolige. Jeg fikk stadig trekninger og rykninger som jeg etterhvert skjønnte var mitt gamle angstsignal. Men hva var det angstsignalet ville meg nå, tro? Jeg tenkte «kanskje er det et signal om å komme og ut av huset og bidra med noe i angstringen igjen?».

Kort tid etter dette fikk jeg en invitasjon fra Angstringen Norge om å være tilstede på Angstringens 25-års jubileum. Jeg meldte meg på og klarte å bidra med noe etter 10-11 års fravær. òg skjedde hva med angstsignalet da? Det roet seg, men først da jeg hadde stått opp for meg selv og bidratt med noe som frivillig i selvhjelpsmiljøet igjen. Angstsignalet roet seg helt.

Angst er altså et signal på noe; et hjelpemiddel, en drivkraft, og til og med en veiviser som både sier ifra når noe er galt i livet mitt, og som også viser en vei videre slik at jeg kan korrigere meg selv og få livet mitt inn på et spor som er sunnere for meg.

Angstsignalet mitt sier altså

# Arbeidsseminar på Soria Moria april 2012

AV ARVE SLETVOLD, ANGSTRINGEN TRONDHEIM

ifra når jeg går utover mitt eget Nokpunkt og glemmer å sette grenser for meg selv, og det sier ifra når jeg er i ferd med å bli en passiv mottaker i stedet for en aktiv deltaker i mitt eget liv. Litt av et signal! For meg er dette erfaringsbasert kunnskap fordi jeg har opplevd det selv.

En vellykket selvhjelpsprosess er også avhengig av at du våger å sette ord på tanker og følelser du måtte få når dere møtes i selvhjelpsgruppa til enhver tid; våger å vise sårbarheten din i ditt eget tempo, våger deg ut på dypt vann ved å slippe kontrollen over det som skjer i de minuttene dere møtes.

Selvhjelp er altså et vågestykke, et arbeid du utfører for deg selv ved å si tydelig i fra i selvhjelpsgruppa dersom for eksempel noen av de andre deltakerne prøver å ta en lederrolle. Angstringgruppene skal ha flat struktur, uten leder, og da må hver enkelt ta ansvar for å si i fra dersom det skjer noe i gruppa som den enkelte ikke liker.

Ved å unnlate å si ifra, trækker du på deg selv, og du lar muligheten til å komme videre i din egen prosess gå fra deg.

En kraftkilde.

Angsten min,  
etter mange års samliv aner jeg omsider din positive hensikt,  
Hver gang jeg **lytter** til egne følelser og behov og **handler** ut fra disse,  
lar du meg være i fred.

Når jeg tør **bryte et mønster** og få en ny vei,

løsner du grepet om livet mitt.

Hver gang jeg tør **bruke kreativiteten min og være synlig** blant menneskene, blir du mindre plagsom.

Når jeg tør **stå stille i din nærhet og lytte til deg**, gir favntaket ditt etter.

Du hvisker stadig oftere til meg nå:

«**Ta styringen over livet ditt igjen og fyll det med det beste i deg selv!**»

Det er jo når jeg *ikke* vil dette, du herjer som verst, angsten min. Trass og forbannelser begynner å vike for **respekt og ærbødighet** i ditt nærvær.

Tenk at jeg har en **kraftkilde** inni meg som sier klart i fra når jeg svikter meg selv.

Da vil jeg til slutt ønske lykke til med å endre holdning til din egen smerte, din egen angst. Lykke til med å finne Nokpunktet *ditt*, og ikke minst den treningen du måtte trenge for å sette grenser for deg selv igjen slik at selvhjelpsprosessen din kan bli så vellykket som mulig.



Angstringens arbeidsseminar er en årlig foreteelse som engasjerer og er viktig for oss som jobber med angsten. Fordi vi i fjor hadde et eget seminar i anledning 25 årsjubileet, ble det ikke noe arbeidsseminar, og det gjorde at vi i år havnet på våren i stedet for høsten. Undertegnede hadde fornøyelsen av å være konferansier (noe jeg sa jeg til i et anfall av nedsatt bevissthet). Gjett om jeg gruet meg....

Fredagen startet med lett oppvarming i form av bl.a. intern premiere på vår nye film «Jakten på egne krefter», en veldig bra film som er en god dokumentasjon av vårt arbeid med å takle angsten. En stor takk til alle medvirkende!

Lørdag ble vi presentert for vår nye leder for Angstringen Norge, Merete Kawula Meyer. Manuela hadde takket av etter mange år som

leder, og vi takker henne for stor innsats, og ønsker Merete lykke til i jobben (som hun i skrivende stund har hatt tre måneder).

Å ta styringa i eget liv var et hovedtema denne dagen, og både Elisabeth og Arild bidro med sine innlegg om dette, samt at Tore snakket om angst som et hjelpemiddel i livet. Både dette med styring og hjelpemiddel i samme setning som angst kan nok virke litt paradoksalt for de som er «ferske», men begge deler er likevel riktig og viktig. Om kvelden fikk vi underholdning av ungdom fra Oslo kommunale kulturskole, og det slår meg atter en gang: Hva hadde norsk musikkliv vært uten kulturskolene?

Søndag hadde Nils Erik et suverent innlegg om angst og sårbarhet, nært og ærlig. Etterpå

hadde Manuela en orientering om Angstringens internsider på nett, et verktøy som er med og forenkler drifta av de lokale angstringene. I den sammenhengen var det også på sin plass med innlegget fra Morten om digitale medier og taushetsplikt.

Undertegnede avrundet det hele med min egen konklusjon «Ja, sånn skal det bli!», som jeg kom til etter det første arbeidsseminaret jeg deltok på i 2009.

Som en personlig oppsummering av rollen som konferansier, kan jeg bare si at da jeg først kom i gang, var det en udelt glede å gjøre det. Det var veldig nervositetsframkallende (om det går an å si det slik) i tida før, men angst i vår betydning fikk jeg aldri. Angstringens arbeidsseminar er jo det tryggeste stedet å være nervøs på...

# Litteraturhuset 9. mai

AV ELISABETH STEEN-JØRGENSEN, ANGSTRINGEN OSLO



Det var mye spenning for Angstringen Norge knyttet til premieren på vår nye informasjonsfilm «Jakten på egne krefter».

Åpent møte gikk av stabelen 9. mai 2012 i Litteraturhuset i Oslo. Vi var svært spendt på hvor mange som ville komme. Det var annonsert og sendt ut invitasjoner over det ganske land. Vi hadde intet å frykte. Det viste seg at å komme ca 250 mennesker og Amalie Skram-salen var fylt til randen!

Vi hadde en rekke prominente gjester på programmet: Konferansier for kvelden var Oslos egen ordfører Fabian Stang

som holdt en varm og personlig åpningstale, godt innbakt med humor og entusiasme for frivilligheten og det arbeidet vi i angstringen utfører. Filmen er finansiert med støtte av Rådet for Psykisk helse, og Rådets leder Tove Gundersen sa gode ord om både angstringens arbeid og om den nye informasjonsfilmen. Ellen Kobre fra Velferdsetaten i Oslo kommune roste angstringens arbeid og påpekte nødvendigheten av arbeidet.

Videre på programmet hadde vi representanter fra angstringen Oslo. Deriblant Tore Gran som snakket om selvhjelp i et glitrende innlegg (innlegget hans i sin helhet er gjengitt i denne utgaven av NerVen). Tore har vært deltaker for mange år siden og har vært borte fra angstringen i noen år. Han er nå tilbake og deltar i koordineringsgruppa i angstringen Oslo. Ivar Jensen (styreleder i angstringen Oslo) forklarte tydelig og informativt om hva angstringen Oslo står for og hvordan den driftes. Ivar har vært med angstringen helt i fra angstringens oppstart for snart 26 år siden. Til slutt forklarte Azad Anhari om hvordan det fungerer på «åpent hus» i angstringen Oslo. Azad har vært deltaker og frivillig i angstringen i mange år.

Det ble sang og musikk. Vokalist Camilla Nettum og gitarist Marcus Løvdal tok oss med på en vakker musikalsk reise, og Markus gjennomførte i tillegg et glimrende solonummer.

Jørgen Skavlan holdt sitt utrolige bra foredrag «Frisk nok for livet». Han hadde klart å korte ned et 60 minutters foredrag til 45 minutter, og publikum lyttet henført til denne engasjerte foreleseren!

Til slutt var det dags for angstringen Norge leder (daværende avtroppende leder) Manuela Wanneck å innta talerstolen. Hun fortalte om hvordan filmen ble til og prosesser underveis. Det var opprinnelig planlagt filmpremiere i november 2011 da angstringen hadde jubileumskonferanse, men det viste seg at det tok lengre tid å lage filmen enn først tenkt.

Det har vært en lang vei å gå for å få filmen ferdig, og å få den til å formidle det vi ønsket å formidle. Men med en så engasjerende og stå på villig prosjektleder som Manuela, ble det en film vi er stolte av.

Filmen hadde aldri blitt til uten takket være de 4 flotte deltakerne



som bød på seg selv og viste stort engasjement, tålmodighet og ikke minst våget å dele sine tanker og følelser med omverdenen. En stor takk til Hege, Hildegunn, Morten og Sigurd for deres innsats. Til slutt er det viktig å nevne Lene som utarbeidet teksten til filmen, og som er filmens fortellerstemme. Filmen ble vist til sist i programmet. Filmen ble godt mottatt og vi kunne puste lettet ut etter et meget vellykket arrangement.

*Mvh Elisabeth*  
(KVELDENS ORGANISATOR  
& BLOMSTERPIKE)

**FACEBOOK:**  
Angstringen Norge er nå på Facebook.

Ved «å like» Angstringen Norge sin Facebook side bidrar du til å spre kunnskap om angst og selvhjelp, samtidig som du holdes oppdatert med siste nytt.

# Kautokeino 27.-28. august

AV MERETE KAWULA MEYER, DAGLIG LEDER ÅNGSTRINGEN NORGE



Elisabeth Steen Jørgensen og undertegnede deltok fra Angstringen Norge på seminar om selvorganisert selvhjelp i Kautokeino i regi av Finnmarksnettverket. Seminaret ble avholdt ved den Samiske Høgskolen i Kautokeino.

Programmet besto av innlegg av Solbjørg Valio, leder rus- og psykisk helsearbeid i Kautokeino kommune. Hilsen fra Helse- og sosialtjenestene ved seniorrådgiver Nina Sømmer Andresen. Orientering om nasjonal satsing på selvorganisert selvhjelp ved rådgiver Eli Vogt Godager, Selvhjelp Norge. Rammer og prinsipper for selvorganiserte selvhjelpsgrupper ved daglig leder Gunn Anita Vang,

LINK Lyngen. Samt ble filmen «Jakten på egne krefter» presentert og vist av Angstringen Norge.

Kautokeinos Rådmann Mikkel Ailo Gaup deltok på seminaret og var en engasjert tilhører som viste stor interesse for Angstringens informasjonsmateriell.

Angstringen Norge hadde i forkant av seminaret fått oversatt filmomtalen av filmen til samisk, for å ivareta de samiskspråklige tilhørerne.

Filmene ble svært godt mottatt og ble av tilhørerne omtalt som en film som synliggjør at selvhjelp nytter.



# NerVen...

AV MORTEN BJØRKLUND, ÅNGSTRINGEN NORGE

Nerven treffer meg. Bare å si ordet er som en elektrisk ladning. Det føles som å tygge på aluminiumsfolie. Du får støt. Men hva er nå det. Jeg søker, eller «Googler» som mange kaller det, på Internett og finner svaret i Wikipedia: «Et **elektrisk støt** er en betegnelse på situasjonen at en person eller et dyr opplever at det går en ubehagelig elektrisk strøm gjennom seg». Det høstes kjent ut. Jeg kjenner igjen den ubehagelige elektriske strømmen gjennom kroppen. Det er den samme følelsen av lammelse som panikk og angst. Kanskje ikke så rart at Angstringens eget blad heter Nerven.

Nerven signaliserer berøring til hjernen. Var det en god berøring. En klem mot kinnene mitt eller en som strøk meg kjærlig over ryggen. Var det en vond berøring. Et slag i magen eller et spark i lysken, eller en som kløp meg i armen. Dette fysiske setter alltid fysiske spor. Du kan lett se såret, og det er lett å forstå at det gjør vondt. Men det er annerledes med det psykiske. Det gjør forferdelig vondt å bli slått i magen, eller sparket i lysken psykisk. Det setter sine spor i psyken, men jeg kan ikke vise deg arrene

eller sårene. Hvordan kan andre akseptere at jeg har det vondt.

Nerven gjør meg i stand til å føle. Jeg er i stand til å leve, tenke og kjenne at jeg lever. Jeg kjenner varmen, kulden, regnet og vinden. Jeg elsker varmen, bare det ikke blir for varmt. Jeg går og svaler meg i skyggen, helt til det blir for kaldt. Slik er det med regnet og vinden også. Det er så friskt med litt regn eller litt vind. Det er greit så lenge jeg ikke fryser. Jeg ser et mønster jeg kjenner igjen. Det er greit å være alene, bare jeg ikke er ensom. Det er greit å være sammen med mennesker, bare det ikke blir bråk. Det er greit med dialog, bare vi ikke blir uenig. Jeg vil jo ikke bli uvenner med noen, fordi da kan jeg bli ensom. Egentlig er det ensomheten jeg er redd. Nerven gjør meg i stand til å være tilstede her og nå. Klyp deg i armen og kjenn at du er tilstede her og nå. I bladet Nerven fortelles det om det å være tilstede i livet, i angsten, i sorgen eller i gleden. Følelser er positivt! Hvordan kan jeg savne noen, hvis jeg ikke følte savn eller lengsel. Hvordan kan jeg glede meg til sommeren, hvis jeg ikke kunne kjenne lengsel etter ferie, sol og varme. Hvordan kan jeg kjede meg, hvis jeg ikke følte

glede ved å gjøre noe. Hvordan kan jeg bli redd, hvis jeg ikke følte redsel. Hvordan kan jeg bli engstelig, hvis jeg ikke følte angst. Følelser er ressurser som vi kan velge å bruke til å forsterke eller fargelegge livet. Det gjør livet rikere å leve når jeg kan være ærlig og si hva jeg føler. Nerven kan gnistre i møte med andre, både av redsel og fryd. Nerven kan miste gnisten ved likegyldighet og manglende empati. Psyken trenger trening gjennom sosialisering og dialog. Det er ganske vanlig, og ikke minst akseptabelt å trene fysisk. Når blir det akseptert å trene psykisk. Jeg er fortsatt i Angstringen, fordi det gir meg et sted å trene psykisk. Jeg liker å trene psykisk, for jeg har bestemt meg for å få en god psyke. Jeg trener på å bli glad i meg selv i dette livet. Det er først da jeg lever.

*Morten*

# Dette skjer i Kristiansand høsten 2012:

## ÅPENT MØTE 22. OKTOBER 2012

18.30	<b>VI ØNSKER VELKOMMEN</b> Åpning og kulturelt innslag
18.45	<b>VISNING AV FILMEN «JAKTEN PÅ EGNE KREFTER»</b> Introduksjon ved Merete Kawula Meyer, daglig leder Angstringen Norge
19.15	<b>FOREDRAG ANGSTRINGEN KRISTIANSAND</b> Lokal Angstringen deltager
19.30	<b>ANGST, SKAM OG ÆRLIGHET – EN ENDRINGSHISTORIE</b> Lene Lautin Jackson, Leder Angstringen Fredrikstad
20.00	<b>ANGST – OGSÅ EN RESSURS</b> Einar Øverenget, filosof
21.00	<b>AVSLUTNING</b>

Konferansier: Elisabeth Jørgensen

*Vi tar forbehold om programendringer*

Jakten på egne krefter  
*Velkommen til åpent møte*

22. okt. 2012  
kl. 18.30  
*Fri inntre*

Arrangør:  
Angstringen  
NORGE

KICK Malt & Mat  
Dronningensgate 8, 4610 Kristiansand

www.angstringen.no

# FAGSEMINAR

## *Jakten på egne krefter*

Ada Sofie Austegard - "Mening i det meningsløse"

Stine Sofie Stiftelsen

Deltagere fra Angstringen forteller om  
angst- og selvhjelpsarbeid i et helseperspektiv

23. okt. 2012

kl. 10 - 15

*Deltakeravgift 200,-  
inkl. lunsj*

Påmeldingsfrist 15. oktober 2012

Arrangør:  
Angstringen  
NORGE



Påmelding: [post@angstringen.no](mailto:post@angstringen.no) eller tlf. 476 82 446.

Deltakeravgift må betales samtidig med påmelding til Angstringen Norge, kontonr.: 1645.15.23809.

Frivillighetens Hus, Solbergveien 14, 4615 Kristiansand

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





Tvetenveien 32, 0666 Oslo  
Telefon 22 22 35 30  
e-mail: [post@angstringen.no](mailto:post@angstringen.no)  
[www.angstringen.no](http://www.angstringen.no)