

# Selvhjelpsgrupper gir angst en mening

Margit Gyllenhammar

«Hvordan blir jeg kvitt angsten?» Det er et spørsmål vi ofte får på informasjonstelefonen til Angstringen Norge. «Det kan vi ikke hjelpe deg med,» svarer vi som har erfaring med egen angst, og fortsetter: «Men vi kan gi deg en mulighet til å hjelpe deg selv til å forholde deg til angsten slik at den ikke blir så lammende, og slik at den faktisk kan bli en ressurs for deg». Personen i den andre enden av telefonen blir enten skuffet, litt sint kanskje, eller litt nysgjerrig. Den nysgjerrige er lettest for oss telefonvakter å håndtere. Da kan vi snakke videre om alle de erfaringene vi sitter med fra selvhjelpsgruppene for mennesker med angst:

- At utgangspunktet er at alle har ressurser selv
- At i selvhjelpsgruppene er det mulig å møte andre mennesker som også har egen erfaring og kunnskap om angst
- At alle disse erfaringene og all kunnskapen til sammen kan bidra til at den enkelte får det bedre i sin hverdag
- At smerte (som angst kan oppleves som) kan fortelle deg noe viktig i livet hvis du tør å kjenne på den
- At vi er mange som har fått et bedre liv etter å ha deltatt i en selvhjelpsgruppe.

Vi har ingen vitenskapelige rapporter eller helsefaglige profesjoner å vise til, men vi har mange hundre personlige historier og samlinger av vår egen erfaringsbaserte kunnskap. Den mener vi er vel så verdifull som fagkunnskapen på området. Men det vil selvfølgelig være slik at selvhjelpsgrupper ikke passer for alle. Det er også en forutsetning at den enkelte er motivert for å jobbe med seg selv og ta tak i livet sitt for å oppnå en bedre hverdag.

## *Jeg vet at jeg rommer mange biter – og at disse er med på å gjøre meg fargerik*

«Dette klarer jeg ikke,» tenker noen da. «Jeg som knapt nok kommer meg ut til postkassa». Men de som tør å ta steget inn i Angstringen Oslo eller en av de 30 andre Angstringene i Norge, utretter gjerne mer enn de noen gang hadde drømt om etter et par måneder eller år. På veien blir det gjerne mye tårer og nedturer. Som en deltaker skriver: «En selvhjelpsgruppe er et sted hvor jeg har kunnet teste ut angst og følelser 'live'. Jeg tør å kjenne etter hvor i kroppen det gjør vondt – om jeg er sint, lei meg eller bitteliten og redd ... eller noe helt annet for den saks skyld. Jeg vet at jeg rommer mange biter – og at disse er med på å gjøre meg fargerik». En annen sier: «Det gikk sakte, men sikkert, og var fryktelig smertefullt, men etter hvert torde jeg å si det jeg mente. Før gjorde jeg alt for andre og ingenting for meg selv. Det er et stort steg å våge å si nei. Jeg har utviklet meg fra en nikkedukke til å være dønn ærlig overfor meg selv og andre. Det er utrolig deilig».

De som blir skuffet og sinte i første samtale med Angstringens informasjonstelefon, og som ønsket seg en enkel løsning på problemet «angst», de har noen runder å gå med seg selv før en selvhjelpsgruppe er aktuelt. Angsten er jo en del av en selv. Hvis en ser på den som en utenforstående «ting», som har blitt påført en og som man gjerne vil kvitte seg med, er det vanskelig å få gjort noe med den. Tar man eierskap til angsten ved å akseptere at den er en del av en selv, er det lettere å bli kjent med den. Hvis angsten er et signal fra kroppen, er det kanskje noe den vil fortelle oss? I

selvhjelpsgruppene jobber vi akkurat med det å bli kjent med angsten. Vår erfaring er at det er lettere å komme i gang, akseptere angsten og bli kjent med den sammen med andre. Det å stole på egne tanker og følelser, og det å ta hensyn til dem i eget liv, er det de fleste som deltar i selvhjelpsgruppene jobber med. Vi tør påstå at selvhjelpsgruppene gir angst en mening. Det er en grunn til at angsten kommer, og det å ta hensyn til den og akseptere den, gjør ofte livet mer verdt å leve.

Selvhjelpsgruppene baserer seg på «empowerment», eller egenkraftmobilisering. Alle som kommer inn i gruppa med egen angst har kunnskap om den. Det å aktivere denne kunnskapen, oppnå nye krefter ved å la noe av «forsvaret» falle, føle samhörigheten, speilingen og andres kunnskap, det har vi uttallige beviser på at mennesker med sterk angst klarer uten hjelp fra psykiater, psykolog eller terapeut. Fagfolkene er ikke dermed sagt overflødige. Det å slippe opp og kjenne på følelser, fører også med seg at det kan være behov for behandling og hjelp som ikke selvhjelpsgruppa kan gi. Vi sier alltid at for å bearbeide ting som du føler blir for vanskelig for en selv og for gruppa, bør du i tillegg kontakte fagfolk innen psykisk helse. Vi hører også mange ganger at deltakerne i selvhjelpsgrupper sier at de benytter profesjonell bistand bedre i egne endringsprosesser etter deltakelse i gruppene.

Angstringen Oslo har selv gjennomført to brukerundersøkelser. I den siste som ble gjennomført i 2002 sier 50 % av deltakerne i selvhjelpsgrupper et ubetinget ja og 33 % sier et delvis ja til at deltakelse i en selvhjelpsgruppe har bidratt til at man fungerer bedre i hverdagen. Det var 104 av 200 spurte som svarte på undersøkelsen. Alle hadde deltatt i en selvhjelpsgruppe i Angstringen Oslo. Følgende hovedfaktorer ble oppgitt som grunn til bedre fungering: Endret syn på egen angst, økt selvtillit og trygghet, at en våger mer i sosiale situasjoner, mindre angst, bedre kontakt med egne følelser. To tredjedeler av de som svarte var kvinner. Dette gjenspeiler også den vanlige kjønnsfordelingen i selvhjelpsgruppene. De fleste deltakerne som har opplevd mest positive endringer, har gått i gruppe minst ett år. De som har vært i gruppe mellom tre og seks måneder, har i mindre grad opplevd endringer.

For oss som jobber aktivt i Angstringen, er det ikke tvil om at selvhjelpsgruppene gir bedre livskvalitet og bidrar til økt deltakelse i samfunnet. Ofte ser vi at deltakerne klarer å stå i jobben sin eller kommer tilbake til jobb istedenfor å være avhengig av sykepengen eller uføretrygd. Alvorlige angstproblemer er årsaken til at mange mennesker er uføretrygdede i dag. Men enda viktigere er det at mange opplever redusert livskvalitet på grunn av angst. Vi mener at vi sammen med behandlingsapparatet kan bidra til at flere kan få bearbeidet livshemmende angst!