

Angst ,fra sykt til sunt

Elisabeth Jørgensen
Informasjonskonsulent
Angstringen Norge



Angstringen
Norge

MOTIVASJON



Kort om selvhjelpsgrupper i Angstringen

- Et verksted for endringsarbeid - basert på gjensidighet, tillit og respekt.
- Deltakere bringer kunnskap om eget problem
- Angstringen tilbyr verktøy ved rammer og prinsipper
- Igangsetter kan formidle og vise hvordan gruppa/deltakerne kan bruke disse i oppstart.

Rammer for selvhjelpsgruppe i Angstringen

Gruppestørrelse

Kvinner – menn

Alder

Lederløse grupper

Faste og jevnlig møter

Taushetsplikt

Meldeplikt/Møteplikt

Lukkede grupper

Tid og varighet

Lokaler

Begrensninger

HOLDEPUNKTER!

Fokus på øyeblikket ,her og nå.

Jobb med selvfølelsen .Prat om forskjellen mellom
selvfølelse og selvtillit.

Lytt til deg selv og andre

Bruk JEG når du snakker, istedenfor man, en eller du.

Vær ydmyk, respekter hverandres virkeligheter og
forskjeller.

Våg utfordre deg selv på det du synes er vanskelig.

Våg å kjenne på det ubehagelige istedenfor å dytte det
bort.

Et nyttig spørsmål til deg selv: Hva lar jeg ubehaget gjøre
med meg?

Ikke gi råd til andre i gruppen, snakk ut ifra egne
erfaringer.

Tillat deg å være usikker og ikke vite ,veien blir til mens du går.

Ofte tar jeg med meg rollen og væremåten jeg har der ute i samfunnet inn i gruppa . Prøv å bevisstgjøre deg på det.

Våg å bli kjent med deg selv på godt og vondt.

Alle er like verdifulle for gruppa , så prioriter gruppemøtene.

Bruk rettningslinjene .

Erfaring til slutt.

Endring gjør vondt i perioder ,prøv å tåle smerten.

Ting tar tid.

Herfra og framover

**Utbytte av å gå i en
selvhjelpsgruppe i Angstringen**

Vil du vite mer?

www.angstringen.no



post@angstringen.no



22 22 35 30

Materiell:

<http://angstringen.no/for-angstringer/materiell-og-brosjyrer/>



Angstringen Norge