

Nakketak på egen angst

Orienteringsmøte om effektive selvhjelpsgrupper

Angst kan invalidisere. Selvhjelpsgrupper kan være et verktøy for å komme ut av en lam-mende situasjon.

Angstringen Fredrikstad dekker hele Nedre Glomma og organiserer selvhjelpsgrupper uten innblanding av behandlingsapparatet. Filosofien er nettopp at personer med angst skal møtes og danne samtalegrupper med hjelp av andre som er plaget av angst. I dag er 19 personer i sving i selvhjelpsgrupper med 5-6 deltakere. Flere kommer fra Sarpsborg.

Selvforståelse

- Jeg brukte 13 år før jeg turte å melde meg på Angstringen og ble med i en selvhjelpsgruppe. Angst kan virke helt invalidiserende. I selvhjelpsgruppa har jeg gått i fire og et halvt år, sier Lene Lautin Jackson som er med i koordineringsgruppa for Angstringen. To ganger årlig går de ut i lokalsamfunnet med informasjon om virksomheten. Onsdag er det igjen møte i Frivillighetssentralen på Sellebakk der både mennesker med angst og pårørende er velkomne til informasjon. Møtet ble annonsert i SA mandag.

Den første angstringen ble etablert i Oslo i 1986. I 1993 var selvhjelpsgrupper realitet i Nedre Glomma.

Irrasjonelt

Angst kan gi seg helt forskjellige



INFOMØTE: Lene Lautin Jackson og Kenneth Rikenberg er sentrale personer i Angstringen Fredrikstad som også organiserer flere fra Sarpsborg. Onsdag inviterer de til informasjonsmøte. (Foto: Kjell Eriksson)

utslag. Noen kan slite med angstproblemer hele livet, mens andre igjen kan oppleve at angstanfallene setter seg hos personer som aldri tidligere har vært plaget.

- Plutselig kan et menneske bli helt lammet med total isolasjon. De tør kanskje ikke gå i postkassa - langt mindre åpne posten. Økonomien kan utvikle seg katastrofalt, og hele tilværelsen kan falle sammen, forklarer Kenneth Rikenberg. Angsten

blir irrasjonell. Folk blir redde i situasjoner det ikke er noe å være redd for. Som om de kan befinne seg på toppen av et høyt stup og opplever fare, men befinner seg i godstolen som også kan bli en trussel ettersom det var der det siste angstanfallet skjedde.

Likesinnede

Kenneth Rikenberg er også medlem av koordineringsgruppa og kan kontaktes direkte. Dess-

uten er Angstringen for Nedre Glomma den første lokalforeningen utenfor Oslo som har egen nettside som kontinuerlig blir oppdatert.

Både Kenneth og Lene oppfordrer mennesker med angstplager å komme på møtet eller ta direktekontakt. Alle nyttige telefoner står på nettsiden, lyder oppfordringen.

69 11 11 23 - KJELL ERIKSSON
kjell.eriksson@sa.no