



Angstringens verdidokument

Utviklingen

Selvhjelpsarbeid for mennesker med angst kom i gang i midten av åtti-årene og kan betegnes som et grasrotinitiativ. Arbeidet ble startet av mennesker som selv opplevde et behov for å gjøre noe med egen angst. Dette arbeidet utviklet seg etter hvert til Angstringen. Utviklingen beskriver veien fra å bekjempe til å bearbeide egen angst, fra offer til deltaker. Fra å se på angst som noe man ville bli kvitt og fraskrev seg ansvar for, til å se på angst som drivkraft for egen endring. Denne utviklingsprosessen har gitt grunnlag for Angstringens forståelse av angst og selvorganisert selvhjelp.

Angst

Angst er en naturlig del av vårt følelsesliv og er et sunt, men ubehagelig signal om å ta seg selv på alvor. Noen ganger oppleves angsten så lammende at det ikke lengre er mulig å overhøre signalene. Ved å våge å kjenne på sin egen angst og bli kjent med hva den er et uttrykk for, er det mulig å bearbeide angsten og finne frem til sine egne krefter.

Selvhjelp

Selvhjelp i Angstringen handler om mobilisering av egne kunnskaper, erfaringer og evner i samspill med andre i et gjensidig felleskap (empowerment). Angstringens definisjon på selvorganisert selvhjelp: "Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne krefter, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess fra å være passiv mottaker til å bli aktiv deltaker i eget liv." (Angstringen 2011)

Organisering

Alle deltar i Angstringen så lenge så lenge man har selv har behov for det. Derfor registres det ikke medlemmer. Lokale Angstringer er både selvstendige enheter og en del av et selvorganisert nettverk. Plattformen for dette nettverket er Angstringens retningslinjer.

Frivilligheten i Angstringen

Det frivillige arbeidet i Angstringen er en del av egen selvhjelpsprosess.



**Angstringen
Norge**

Angstringens rolle i folkehelse- og helsefremmende arbeid

I Angstringen ser vi på helse som en prosess fremfor et produkt. Det å ha helse innebærer å være i en prosess hvor den enkelte tar i bruk egne krefter for å håndtere livet på en sunn måte – på tross av problemer og smerte. Folkehelsearbeid beskrives i folkehelsemeldingen "Resept for et sunnere Norge" St. meld. nr 16 (2002–2003) som "samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme folkehelsen. I dette ligger nødvendigheten av å styrke verdier som gir det enkelte individ og grupper muligheter for ansvar, delaktighet, solidaritet, mestring og kontroll over egen livssituasjon". Selvhjelp i Angstringen er en viktig del i eget helsefremmende arbeid, der angst kan brukes som en rettesnor. Angstringens arbeid er med på å styrke verdiene i folkehelsearbeid.

Verdidokument Angstringen Norge desember 2011