

Angstforeningens selvhjælpsgrupper

# Kom indenfor!



**ANGST**  
FORENINGEN

Denne pjece er udgivet af

Angstforeningen - landsorganisationen for mennesker med angst  
Peter Bangs Vej 5 B  
2000 Frederiksberg  
[www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk)

1. udgave marts 2020

Tekst af Marie Särs Andersen, cand.interpret., og Jan Michael Hansen, cand.phil.

Denne publikation er en del af indsatsen Kom indenfor!, der er blevet til takket være støtte fra Codan Fonden, Danske Banks Fond og Simon Spies Fonden.

Angstforeningen har også udgivet følgende pjecer:

Generaliseret angst

Panikangst

Socialfobi

Er du bekymret for dit helbred?

Børn og unge kan også have angst

Pårørende til et menneske med angst

Kognitiv / Medicinsk behandling af angst

Kopiering fra denne pjece må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.





“

*I første omgang var det skræmmende at skulle møde nye mennesker. Men de var alle søde og forstående, og jeg følte mig rummet og forstået. Man kommer bare, som man er. Ingen dømmes én. Gruppen er mit frirum. Det giver mig ro og et humørboost. Dem, der har lyst, fortæller hvordan de har det, og hvad de bøvler med. De andre lytter og giver råd eller feedback, hvis man ønsker det.*

”

# Kom indenfor

I Angstforeningen har vi lavet selvhjælpsgrupper i snart 20 år. Faktisk er foreningen startet af en gruppe, der mødtes jævnligt, i et forløb, og tænkte: Vi skal have en forening for os – og for jer.

Selvhjælpsgrupper – at vi hjælper hinanden – er på mange måder nerven i vores forening.

## Hvordan foregår det

I vores selvhjælpsgrupper hjælper vores frivillige gruppeledere med at skabe et trygt rum, hvor du kan møde ligesindede og opleve, at du ikke er alene med din angst. Du får lejlighed til at sætte ord på det, der er svært. Du får støtte og opbakning og kan dele erfaringer med de øvrige deltagere. Møderne er strukturerede og nøje tilpasset dine behov.

Mange gruppedeltagere oplever, at deres angst bliver mindre, når de er en del af en gruppe. Alene det at dele med andre og føle, at man har et socialt og støttende netværk, kan give mere overskud til at håndtere de svære situationer i hverdagen.

## Hvor foregår det?

Vi har selvhjælpsgrupper i hele landet, primært i de større byer. Vi låner lokaler gennem frivilligcentre og lignende. Det er vigtigt for os at finde gode lokaliteter, hvor man kan føle sig tryk og godt tilpas.

## Hvem deltager?

Hver gruppe har 6-7 deltagere. Du vil komme i gruppe, hvor deltagerne har forskellige former for angst (som du kan læse om i Angstforeningens øvrige pjecer), undtagen i grupperne for socialfobi, jf. nedenfor. Vi tager hensyn til ønsker om aldersfordeling eller andet, så vidt vi kan.

## Socialfobi

Vi har – i nogle byer – særlige grupper for dig, der har socialfobi, da det kan være en ekstra stor udfordring i sig selv at skulle indgå i en gruppe. Det ved vi. Men vi ved også med snart tyve års erfaring, hvilke særlige hensyn vi kan tage for netop jer. Du kan læse mere inde i pjecen.

# Er en selvhjælpsgruppe det samme som terapi?

En selvhjælpsgruppe må ikke forveksles med terapi, og Angstforeningens gruppeledere er som udgangspunkt ikke uddannede terapeuter. Hvis der af og til er uddannede terapeuter blandt vores gruppeledere, optræder de ikke som sådan, men har kun gruppelederkasketten på.

Gruppeledernes rolle er at skabe et trygt og rart rum, hvor deltagerne får mulighed for at dele med hinanden og får plads og støtte til at arbejde med selvhjælpsmateriale. I enhver gruppe gælder det om at bruge de erfaringer, de enkelte deltagere og gruppeledere kan bidrage med i netop dén gruppe.

Grænsen mellem selvhjælp og terapi kan synes flydende, fordi man i grupperne bliver introduceret til eller udveksler angsthåndteringsredskaber. Men der er ikke et fast forløb, og man graver aldrig (som i visse terapiformer) ned i fortid, barndom eller gamle

traumatiske hændelser. Det handler primært om her og nu, og om hvordan man kan håndtere forskellige angstprovokerende tanker og situationer. Og så handler det i høj grad om følelsen af at blive forstået af ligesindede og tale med nogen, som kender til at have det lige som en selv.

At en selvhjælpsgruppe ikke er terapi, er ikke det samme som, at den ikke har værdi. Tværtimod. For mange er det et fast holdpunkt i tilværelsen, et frirum, og et sted, hvor der kan knyttes dybe venskaber.





# Hvordan foregår møderne?

## Temperaturrenden

Mødet kan evt. begynde med en kort temperaturrende, hvor de deltagere, som har lyst, kan fortælle, hvor de befinder sig lige nu; angste, kede af det, glade osv, og evt. om der er noget særligt, de ønsker at tage op i den efterfølgende talerunde.

## Talerunden

Størstedelen af et møde i selvhjælpsgruppen består af en talerunde. I fortæller efter tur om det, der fylder i relation til angsten her og nu. Det kan være noget, der er sket siden sidste møde, noget som ligger foran dig, og som gør dig ængstelig og nervøs, eller noget som fylder meget og gør det svært i hverdagen.

De øvrige deltagere og gruppelederne får lejlighed til at stille spørgsmål (som måske kan få dig til at se anderledes på en situation), eller de kan komme med input og idéer til, hvordan en lignende situation eventuelt kunne håndteres. Måske kan du bruge noget af det.

Du bestemmer altid selv, hvor meget du har lyst til at fortælle, og om du har lyst til at svare på spørgsmålene.

Det er vigtigt, at alle de øvrige deltagere er opmærksomme på, at den, som fortæller, ikke må afbrydes unødigt, og at spørgsmål og input skal dreje sig om det, der fortælles.

### ***Særligt om socialfobi***

Vi ved, at talerunden er en særlig udfordring for mennesker med socialfobi. Derfor har vi lavet særlige grupper for jer, hvor vi kan tage ekstra hensyn til de udfordringer, der er i forbindelse med at skulle tale foran andre og være i centrum.

Uanset at vi tager særlig meget hensyn i socialfobigrupperne, så gælder hensynet i alle grupper: Hvis du er nervøs for talerunden, så tal med gruppelederne om det, eller send dem en mail. Måske vil du helst ikke sige noget eller kun sige meget lidt de første mange gange, eller måske vil du gerne 'på' først for at få det overstået – eller måske til sidst. Kun du ved, hvad der er lettest for netop dig.

I første omgang er det vigtigt, at I sammen finder en model, så du ikke opgiver at komme i gruppen, fordi du oplever for meget angst. Når du er blevet tryggere, kan I altid sammen finde ud af, hvordan du kan udvide dine grænser, så du fx begynder at sige mere eller kan prøve at 'være på' fx som nummer to eller nummer tre.

## **Pause**


Hvis der er stemning for det, kan der holdes ca. 10 minutters pause.

## **Arbejdsdelen**

I arbejdsdelen, som måske fylder den sidste halve time af mødet, er der mulighed for at arbejde med selvhjælpsmateriale og lære om forskellige angsthåndteringsredskaber.

Det er også mulighed for, at deltagere med socialfobi kan holde et lille oplæg eller læse op af en tekst, for at træne i at være i centrum. Endelig er der mulighed for, at de der ønsker det, kan få hjælp til at give sig selv små opgaver for, som løses hjemme før næste møde. Det kan fx være, man aftaler, at en deltager skal træne i at køre bus tre gange før næste møde, prøve at gå i butikker eller invitere en god ven til middag, alt efter hvad der trigger angsten hos den enkelte. Det kan virke motiverende at skulle fortælle i gruppen efterfølgende, hvordan det er gået.

Måske har man ikke altid succes med hjemmeopgaverne, fordi angsten bliver for overvældende, men så er det vigtigt, at man husker at rose sig selv og hinanden alligevel bare for at have prøvet! Og er modet svigtet helt, må man i stedet for fortælle sig selv



og hinanden, at man startede med en opgave, der var for svær på nuværende tidspunkt. Så må man forsøge at stille en ny opgave, der vil være lettere at gennemføre, og senere øge sværhedsgraden. Der er ingen, der tvinger dig til hverken at arbejde med arbejdsark eller udføre opgaver, hvis du ikke selv har lyst til det.

Arbejdsdelen kan også omfatte psykoedukation. Dvs. at gruppelederne fortæller dig om angsten og dens mekanismer – hvordan tanker, følelser, adfærd og kropslige reaktioner hænger sammen, og hvad der forårsager de fysiske symptomer, du måske føler i kroppen. (Når man kender den naturlige forklaring på de fysiske symptomer, man mærker, er de knap så skræmmende).

Endelig kan det være, at gruppelederne eller nogle af deltagerne har forslag til generelle emner vedrørende angst, som de kunne tænke sig at debattere. I den forbindelse kan man evt. aftale, at enten gruppelederne eller måske en deltager (som en øvelse) laver et lille oplæg om emnet.

To timer går meget hurtigt, hvis der er syv i en gruppe, som har meget på hjerte. Det er derfor ikke sikkert, at gruppen har tid til eller prioriterer arbejdsdelen hver gang. Gruppelederne og gruppe-

deltagerne vurderer sammen, hvordan de helst vil bruge tiden, og forsøger at tage hensyn til alles behov.

## **Afsluttende runde**

Det kan være en god idé at runde aftenen af med en lille opsamling af, hvordan den enkeltes udbytte af aftenen har været.

Man kan desuden aftale, om der skal ske noget særligt på næste møde; hvem der evt. laver oplæg eller måske tager kage med.



# At lytte til hinanden

En selvhjælpsgruppe handler om at være der for hinanden, give hinanden plads, omsorg og opmuntring.

- Når du lytter, skal du være opmærksom på den, der taler.
- Du skal være opmærksom på både ord og følelserne bag. Følelserne ses ofte i ansigtets udtryk og i kroppens og ansigtets bevægelser.
- Undlad at afbryde for at fortælle om en tilsvarende oplevelse.
- Giv fortælleren ro og tid til at gøre sig færdig med sine tanker. Nogle gange har man brug for en pause til at tænke sig om eller samle mod til at fortælle. Sådan en pause er vigtig.
- Brug uddybende spørgsmål til at hjælpe fortælleren; fx til at sætte ord på, hvad han/hun gemmer på.
- Inddrag gerne dine egne erfaringer på et passende tidspunkt, hvis det er relevant, men fortæl ikke en anden, hvad han eller hun skal eller bør gøre. Spørg hellere fx:

*"Hvordan ville det være hvis du...?", eller: "Jeg har prøvet... kunne det være en idé for dig at prøve det samme?"*

# Skal du melde dig til en gruppe?

Før du melder dig til en selvhjælpsgruppe, skal du:

- være opmærksom på, at selvhjælpsgruppen ikke erstatter behandling.
  - have gjort dig selv klart, at din udfordring er angst. Du behøver ikke at have en officiel diagnose. Og du må gerne have fx depression, OCD eller spiseforstyrrelse ud over angst. Men hvis du har en bipolar lidelse eller en psykiatrisk diagnose, som involverer psykose, eller en svær personlighedsforstyrrelse, har vi desværre ikke mulighed for at yde den rette støtte i Angstforeningens grupper.
  - være ude af enhver form for misbrug.
  - være i stand til både at give (rumme og lytte til andre) og modtage. Hvis du er så sårbar, at du ikke kan rumme andres problemer og fortællinger, har du muligvis brug for individuel behandling, før du er klar til at deltage i en selvhjælpsgruppe.
  - være indstillet på at påtage dig et medansvar for, at gruppen skal fungere.
- være parat til at støtte og bakke op omkring de andre deltagere til møderne og yde dit bedste for, at gruppen skal være et rart og stabilt mødested med en omsorgsfuld omgangstone.
  - være indstillet på at møde regelmæssigt og melde afbud, hvis du skulle blive forhindret. Grupperne er ikke et sted, hvor man bare kommer, hvis man får lyst en aften. De fungerer kun, hvis man forpligter sig til at være der gensidigt for hinanden.
  - være medlem af Angstforeningen.  
Se mere her: [angstforeningen.dk/medlem](http://angstforeningen.dk/medlem)

Hvis du har spørgsmål, eller hvis du er i tvivl om en selvhjælpsgruppe er det rigtige for dig, er du velkommen til at ringe og få en snak med en af vores rådgivere på:

**AngstTelefonen - 70 27 13 20**

Bor du i København eller omegn, er du velkommen til at komme forbi vores kontor på Frederiksberg og få en halv times samtale med en medarbejder om grupperne.

Skriv til: [grupper@angstforeningen.dk](mailto:grupper@angstforeningen.dk) og aftal en tid.

# Hvis modet er lige ved at svigte

De fleste er meget spændte, når de skal starte i en gruppe. Det ville næsten være underligt andet. Måske hjælper det at tænke på, at du vil møde forståelse fra ligesindede, og at du ikke behøver at skjule din angst, men frit kan vise dine følelser. De andre ved jo, hvad det drejer sig om.

Der er heller ingen, der tvinger dig til at sige noget eller til at deltage i aktiviteter, du ikke føler dig tryk ved. Du har lov til bare at sidde og lytte, indtil du er parat til at komme på banen.

Hvis du synes, det er rigtig svært at skulle starte, så skriv til din gruppeleder, og fortæl dem, at du har det svært. Måske kan I på forhånd lave en aftale om noget, som kan gøre det lettere for dig at møde første gang (og også de efterfølgende gange). Det kan være, du har brug for, at gruppelederne møder dig ude på fortovet, at de sørger for, at du kommer til at sidde ved døren eller ved siden af gruppelederen, at de lover dig, at de ikke vil bede dig om at sige noget – hvad som helst, der kan gøre det lettere for dig at møde. Så kan du altid efterfølgende i et tempo, der passer til dig, arbejde på at udvide dine grænser; gå ind alene, sætte dig et tilfældigt sted, sige noget til møderne osv.

Hvis du bliver tilbudt plads i en eksisterende gruppe, vil du blive inviteret til en forsamling med gruppelederen umiddelbart før dit første møde i gruppen. Her kan I bl.a. tale om, hvad der skal til, for at du kan føle dig tryk i gruppen. I taler også om mødepligt og tavshedspligt, og du har mulighed for at stille spørgsmål.

Gruppelederne vil hellere end gerne gøre alt, hvad de kan, for at du skal føle dig tryk nok til at deltage i første møde og få mod på at komme igen fremover.

## ***Meld altid afbud***

Det er aldrig flovt at melde afbud. Vi hører hellere fra dig end ikke, og vi har forståelse for, at situationer kan ændres, eller at modet kan svigte i sidste øjeblik.

Hvis du helt fortryder, så sig også det. Det kan have store konsekvenser for gruppen, hvis tilmeldte deltagere bare bliver væk. Det gør, at andre, som venter på en plads, skal vente endnu længere. Og det gør, at deltagere, som har set frem til et gruppemøde, bliver skuffede, fordi de øvrige deltagere ikke møder op.





# Sådan melder du dig til

Udfyld skemaet på [angstforeningen.dk/gruppetilmelding/](http://angstforeningen.dk/gruppetilmelding/)

Har du brug for hjælp, kan du kontakte **AngstTelefonen**  
– 70 27 13 20

Du modtager en mail, når vi har en plads til dig. **NB!** Tjek dit spamfilter.

Du kan godt stå på venteliste uden at være medlem af Angstforeningen, men når du bliver tilbudt plads, skal du meldes ind i foreningen (fra 250 kr. om året).

Vær opmærksom på, at medlemmer kommer først i køen til ledige pladser.

## Mangler der en selvhjælpsgruppe i din by?

Hvis din by ikke er med på listen i gruppetilmeldingsskemaet over byer med selvhjælpsgrupper, har du mulighed for at angive en 'ønskeby'. Kommer der nok ønsker om en gruppe i samme 'ønskeby', vil vi forsøge at oprette en selvhjælpsgruppe der. Erfaringsmæssigt kan det dog tage lang tid, og nogle gange lykkes det ikke.

## *Har du lyst til at gøre en indsats?*

Hvis du har lyst til at gøre en indsats for at få en gruppe op at stå i din by, er du velkommen til at kontakte os på:  
[grupper@angstforeningen.dk](mailto:grupper@angstforeningen.dk)

Vi kan maile et opslag, som du kan hænge op i supermarkeder, på biblioteket mv. med information om en ny selvhjælpsgruppe i din by. Du kan også få tilsendt vores selvhjælpsgruppefoldere og lægge dem ud i lægehuse, hos psykologer, på biblioteket osv.

Hvis du har mod på det, kan vi eventuelt også arrangere, at du står frem med din historie og dit ønske om en selvhjælpsgruppe i din bys lokalavis for at tiltrække andre interesserede.

# Mini FAQ

## Hvor mange deltagere er der i gruppen?

Der er 6-7 deltagere i en gruppe.

## Hvor og hvornår mødes gruppen?

Angstforeningen har selvhjælpsgrupper i flere byer rundt om i landet. På vores hjemmeside – eller i tilmeldingsskemaet til selvhjælpsgrupper – kan du se, om der er en gruppe i din by.

De fleste grupper mødes en fast hverdagsaften hver anden uge i tidsrummet 19.00 – 21.00.

## Hvem leder gruppen?

De fleste af Angstforeningens selvhjælpsgrupper ledes af psykologstuderende, som hjælper med at strukturere møderne, tilrettelægge psykoedukation og arbejde med selvhjælpsmateriale. Uden for universitetsbyerne ledes grupperne af frivillige, som enten selv har været igennem et forløb med angst, eller som på anden vis har forudsætninger for at fungere som gruppeledere.

## Hvor gammel skal jeg være for at deltage i en gruppe?

Du skal være fyldt 17 år for at deltage i en selvhjælpsgruppe.

## Kommer jeg i gruppe med jævnaldrende?

Vi forsøger at sætte jævnaldrende sammen, men det kan ikke altid lade sig gøre. Det er vores erfaring, at det som regel fungerer rigtig fint trods aldersspredning.

## Hvem er de andre deltagere?

I Angstforeningens grupper kan du møde mange forskellige mennesker i forskellige aldre og køn. Nogle er studerende, andre er i arbejde inden for alle mulige brancher, atter andre er på dagpenge eller kontanthjælp, eller de er måske førtidspensionister. Fælles for alle er, at de kender til angsten og dens begrænsninger og ønsker at støtte og hjælpe hinanden og sig selv videre.

## Selvhjælpsgruppe og/eller terapi?

Nogle deltagere har haft angst i rigtig mange år og bruger primært gruppen som støtte og et løft i hverdagen. Andre bruger gruppen for at få så mange redskaber som muligt og opbakning til at arbejde sig ud af angsten. Nogle bruger grupperne som et trinbræt til at gå i behandling; andre har været eller er i behandling (terapi og/eller medicin) og bruger grupperne som supplement eller som en form

for 'recovery'; mens andre igen ikke har været i eller føler behov for at gå i behandling.

### **Har de andre samme slags angst som jeg?**

De fleste grupper er for blandede angstlidelser (panikangst, agorafobi, generaliseret angst, helbredsangst, socialfobi, PTSD). Der er som regel altid flere, der har samme slags angst, og rigtig mange deltagere har i forvejen flere angstlidelser. I de større byer er der grupper specifikt for socialfobi.

### **Hvor længe kan jeg gå i gruppen?**

Du kan gå i gruppen, så længe du selv har behov for det. De fleste deltagere bliver sluset ind i en eksisterende gruppe. Når én holder op, bliver der plads til en ny. Ved behov starter vi helt nye grupper op. Vi har deltagere, som kun går få måneder i en gruppe og deltagere, som bliver i flere år! For mange bliver gruppen et fast holdepunkt og et sted, der skaber stor værdi, personligt og socialt i deres tilværelse.

### **Kan jeg komme med til en prøvegang?**

Det er desværre ikke muligt at komme med til en prøvegang. Gruppen bruger tid og energi på at modtage et nyt medlem, og det kan skabe utryghed, hvis der kommer besøgende. Den enkelte deltager har måske ikke lyst til at åbne op og fortælle, når der er en til stede, som måske kun kommer denne ene gang.

### **Må jeg fortælle andre, hvad jeg oplever i gruppen?**

Alle i gruppen må være enige om, at den fortrolighed, man viser hinanden, bliver inden for gruppens rammer. Uden for gruppen må du selvfølgelig gerne tale om generelle emner, som har optaget jer i gruppen.

### **Hvad koster det at deltage i en gruppe?**

Det er gratis at deltage i en gruppe, men du skal være medlem af Angstforeningen. I nogle grupper betaler man lidt til en 'kaffekasse', og der er egenbetaling, hvis gruppen fx aftaler et cafébesøg som øvelse.

# Få hjælp og støtte i Angstforeningen

## AngstTelefonen 70 27 13 20

Specialiseret og gratis rådgivning og mulighed for at tale med en, der lytter.

## [angstforeningen.dk/gruppetilmelding/](http://angstforeningen.dk/gruppetilmelding/)

Tilmeldingsskema, hvis du ønsker at gå i selvhjælpsgruppe.

## [angstforeningen.dk/medlem/](http://angstforeningen.dk/medlem/)

Du skal være medlem for at deltage i en selvhjælpsgruppe. Som medlem får du AngstAvisen mv.

## [grupper@angstforeningen.dk](mailto:grupper@angstforeningen.dk)

Vi besvarer alle praktiske spørgsmål om selvhjælpsgrupper.

Denne pjece er gratis, men vi siger tusind tak, hvis du støtter vores arbejde med et medlemskab eller en donation: [www.angstforeningen.dk/medlem/](http://www.angstforeningen.dk/medlem/) - Mobilepay 696 000, tekst: Gave.