

SELVHJELPS- HISTORIER



Et hefte om menneskers erfaringer med å gå i en selvorganisert selvhjelpsgruppe



INNHold

Jeg var «den perfekte»	4
Pårørende og medavhengig	8
Det viktigste er å våge det du ikke tør	9
Gevinsten ved å gå i selvhjelpsgruppe	13
Nå tar jeg meg selv på alvor	16
Ta på deg din egen oksygenmaske før du hjelper andre	21
Om å sette seg selv i førersetet	22
Rusavhengighet og ettervern – en åpen og ledet selvhjelpsgruppe	26
Å leve med en trafikkskade	30
Smerten ble en veiviser	34
Kan angst bli et hjelpemiddel i livene våre?	38
Måtte gjøre noe	43
Selvorganisert selvhjelp. Hva har det gitt meg?	49
Jeg kan endre hvordan jeg lar andre påvirke meg	53
Selvhjelp Norge	55



Foto: Kuplicoo

SELVHJELPSGRUPPA – ET MENTALT TRENINGSSSTUDIO

Mange mennesker har deltatt i en selvorganisert selvhjelpsgruppe i årenes løp. Problemene kan være forskjellige, men de underliggende følelsene, opplevelsene og tankene kan være svært like.

Historiene i dette heftet viser at deltakerne i selvorganiserte selvhjelpsgrupper møter mange av de samme gleder og utfordringer, smerte og savn, uavhengig av hvilke problemer de har som utgangspunkt for å delta. Motivasjonen er også den samme: å gjøre noe selv for å endre sin situasjon.

Selvhjelp Norge ønsker med disse historiene å dele opplevelser og håp med alle som lurer på om en selv-

organisert selvhjelpsgruppe kan være noe for dem. Vi ønsker også å senke terskelen for det å våge å delta, samtidig som det er viktig å vite at arbeidet i en selvorganisert selvhjelpsgruppe krever aktiv deltakelse.

Igangsettere, som mange av historiene nevner, er med i oppstarten av nye grupper for å få på plass rammene rundt igangsettingen av selvorganiserte selvhjelpsgrupper¹, ved å dele erfaringer.

Bidragstyperne er anonymisert. Stor takk til alle som har delt sin historie!

«Jeg leste heftet flere ganger etter at jeg fikk det i posten.

Jeg kjente meg litt igjen i alle historiene.

Det var så godt at jeg ikke bare skulle lese om selve problemene og «elendigheten» til folk som har benyttet seg av selvhjelpsgrupper.

Det handler jo om det livet vi mennesker lever.»

1. Les mer om
igangsetting av
selvorganiserte selvhjelpsgrupper
på www.selvhjelp.no



Foto: Vini Arcurs

JEG VAR «DEN PERFEKTE»

Ingrid

DET VAR VIKTIG FOR MEG Å TRENE PÅ Å FORHOLDE MEG TIL MENNESKER

Jeg har over flere år holdt på med selvutvikling og gått i ulike grupper der jeg har jobbet med fortiden min. Ved å jobbe med flere smertefulle hendelser jeg har opplevd, har det gitt meg innsikt i min manglende tillit til meg selv og andre mennesker, min tendens til å kjenne meg overansvarlig i relasjon til andre mennesker og min sårbarhet for kritikk fra andre. Jeg har fått bedre forståelse for mine problemer og forsvarsmønstre, og var veldig bevisst på hva jeg ville jobbe med da jeg meldte meg på en av LINK Oslos² selvhjelpsgrupper. For meg var det viktig at gruppen besto av mennesker med ulike problemstillinger. Jeg har erfaring fra å

ha deltatt i grupper både med like og ulike problemstillinger før, men har tidligere hatt best erfaringer med grupper med ulike problemstillinger. Jeg hadde behov for å «sosialisere» meg selv tilbake til hverdagen min, delta i eget liv på en mer aktiv måte, og det ble viktig for meg å gjøre dette ved å forholde meg til mennesker med ulike problemer i en gruppe. Jeg brukte selvhjelpsgruppen som treningsarena for å tørre å bli kjent med meg selv og de sidene jeg ønsker å endre i livet mitt.

Utad kan jeg fremstå som en selv-sikker, trygg, engasjert og veltalende person mens jeg innvendig ofte kjenner en stor utrygghet og lar meg styre av egne følelser. Jeg hadde derfor behov for å trene på å være utrygg, og bli bedre kjent med de følelsene som oppstod når jeg ble utrygg. For meg handlet dette om å våge å kjenne etter

og å sette ord på det som føltes vondt og vanskelig til tross for at jeg kom i en veldig sårbar posisjon.

TILBAKEMELDINGER OG SKAM

Jeg opplevde ofte skam som en følelse i gruppen, gjennom å våge og ikke vise den «perfekte» i gruppen. Kunne ta i mot kritikk fra de andre deltakerne og erkjenne at det handlet om det jeg sa eller gjorde og ikke hvem jeg var når de ga meg tilbakemeldinger. Dette var ikke gjort i en håndvending, og det var til tider ubehagelig å kjenne på denne skamfølelsen. Det var veldig vanskelig for meg å snakke om dette i selvhjelpsgruppen, men jeg klarte etter hvert og «stå i» de vanskelige møtene når det oppstod. Dette førte på sikt til at jeg også kunne gi uttrykk for sinne som kom når jeg jobbet med skamfølelsen min, uten å føle meg slem eller vanskelig.

JEG OPPLEVDE

MER OG MER TRYGGHET

Jeg opplevde ofte at min indre kritiker terroriserte meg ved å fortelle meg at jeg hadde dummet meg ut og mistet ansikt overfor de andre. Jeg utfordret meg selv på dette og gikk på neste gruppemøte, selv om det var tøft, og opplevde omsorg og omtanke fra de andre. Det gjorde at jeg sakte, men sikkert greide å utvikle mer tillit og trygghet i meg selv. Den økte følelsen av trygghet ga meg en ny opplevelse av mestring som jeg tok med meg i hverdagen min.

JEG ØNSKET Å SETTE KLARE GRENSER UTEN Å FØLE MEG SLEM OG VANSKELIG

En annen grunn til at jeg begynte i en selvhjelpsgruppe var at jeg ville trene på å sette klare grenser uten å føle meg

slem og vanskelig. Jeg ønsket å kunne si fra på en god måte i stedet for å virke sint eller avvisende. Når jeg var i en sårbar situasjon og opplevde at jeg fikk kritiske spørsmål eller kommentarer fordi andre ikke forsto eller var oppmerksom på det jeg snakket om, skapte dette et indre stress og følelsesmessig ubehag i meg selv. Jeg ble etter hvert klar over min egen grenseløshet også når jeg fikk denne opplevelsen. Etter hvert gikk det raskere og raskere fra jeg kjente følelsen av ubehag til jeg våget å ta dette opp med gruppen. Jeg har nå blitt flinkere til å kjenne etter hva jeg føler og til å lytte til egne behov. Det viktigste for meg er likevel å handle på det jeg kjenner som et behov.

Det ble viktig for meg å ta ansvar for å jobbe med min egen prosess uten å gjøre de andre ansvarlige for mine følelser og reaksjoner. Når det f.eks.

oppsto en konflikt, var min opplevelse og måte å håndtere det på mitt ansvar. Samtidig tenkte jeg igjennom hvordan jeg kunne gjøre ting annerledes og hva jeg trengte å endre på.

HVORDAN FORHOLDER JEG MEG TIL MINE EGNE REAKSJONSMØNSTRE?

For meg har fokuset også vært på mine reaksjonsmønstre, hvordan jeg samspiller med og påvirkes av andre. Som et resultat av min oppvekst utviklet jeg et autoritetsproblem og har en tendens til å komme i konflikt med andre med tilsvarende tema. Jeg kan nok til tider fremstå som ganske autoritær selv, og dermed virke provoserende på noen. Speilingen og tilbakemeldingen fra gruppen har gjort meg mer bevisst dette mønstret, og det er noe jeg jobber videre med. Min indre kritiker kan være ganske nådeløs, så jeg

er mer bevisst på å være selvkritisk på en positiv måte.

MED HJELP FRA GRUPPEN

Jeg har med hjelp fra gruppen blitt flinkere til å anerkjenne egne evner og prestasjoner. De andre deltakerne konfronterte meg med at min oppmerksomhet i hovedsak var «tunet» inn på negative eller kritiske tilbakemeldinger, og at jeg stengte ute eller fortrengte positive kommentarer og rosende ord. Dette bidro til at jeg nå ser meg selv og mitt levde liv i et mer positivt og selvaksepterende lys. Jeg er flinkere til å være stolt av det jeg har utrettet og det jeg får gjort.

JEG ER GLAD FOR AT JEG GA MEG SELV DENNE MULIGHETEN

Jeg gikk i selvhjelpsgruppen i nesten to år og jeg er i dag glad for at jeg ga meg

selv denne sjansen. Det er mye som fremdeles er «skummelt», men jeg håndterer det på en bedre måte i dag. Jeg blir ikke like satt ut og henter meg fortere inn ved å minne meg selv på at det er lov å feile. Jeg tenker at kritikk også kan være konstruktiv. Jeg har blant annet fått bedre kontakt med mine følelser. Det har ført til at jeg ble bevisstgjort egne reaksjonsmønstre, min familierolle, hva som trigger meg følelsesmessig og f.eks. hva som gjør meg sint eller når jeg føler meg avvist. Selvhjelpsgruppen var et sted der jeg kunne sette ord på det som var problematisk og trene på det som var vanskelig. Et sted der jeg turte, og våget, å være synlig. Jeg kom frem med det som var mitt, og viktig for meg.

Det er viktig å presisere at min selvutvikling har skjedd og fortsatt skjer

med små skritt av gangen, og at prosessen til tider har vært følelsesmessig tøff. Men jeg har blitt modigere og blir ikke lenger knust av å bli kritisert. For meg har det handlet om å tørre og våge og, ikke minst, å ville gi meg selv muligheten til å skape en bedre hverdag og mer positiv fremtid!

«Det er viktig å presisere at min selvutvikling har skjedd og fortsatt skjer med små skritt av gangen, og at prosessen til tider har vært følelsesmessig tøff. Men jeg har blitt modigere og blir ikke lenger knust av å bli kritisert.»

PÅRØRENDE OG MEDAVHENGIG

Erna

Da jeg kom til Al-Anon³ for tolv år siden, var det i troen på at endring av mine egne holdninger ville bedre muligheten for at mannen min ville lykkes med sitt edruskap. I første rekke måtte jeg få ut av hodet og magen tanken på at i dag kunne mannen min begynne å drikke igjen. Hva ville jeg gjøre da? Tanken forsvant umerkelig etter ett år i Al-Anon. Så arbeidet jeg flere år med min bitterhet og mitt sinne over en ødelagt oppvekst i et sterkt alkoholisert hjem. Endelig erfarte jeg at raseriet mot min lenge avdøde far var gravlagt.

STERKT MEDAVHENGIG

Til tross for at mannen min var blitt edru og min far var død, opplevde jeg at nissen fortsatt lusket rundt meg – og åpenbarte seg til stadighet gjennom

min sterkt medavhengige mor, hun som har oppdratt meg til tilpasning, til å ta ansvar for andre, arbeide hardt, ikke skape problemer/bråk, være krykke og klagemur for henne. Hun fortsetter å forvente det samme av meg, og jeg har ennå ikke klart å sette en stopper for det. Til tider driver det meg til vanvidd i form av sorg, depresjoner og redusert livsglede over at jeg fortsatt lar meg misbruke. Jeg har gjennom konfrontasjoner, imøtekommenhet, tilgivelse og pauser fra henne erfart at da finner hun nye metoder til å dra meg inn igjen eller vekke min medlidenhet.

ALKOHOLISME ER SNEDIG

Familiesykdommen alkoholisme er snedig. Utallige møter har jeg brukt til utforskning av denne påvirkningen hun har på meg. Ja, for det er jo ikke bare henne – i andre relasjoner lar jeg meg

også misbruke ved at jeg ofte for sent oppdager at jeg blir utnyttet og psykisk mishandlet. Derfor fortsetter jeg i Al-Anon, mitt terapiverksted. Jeg utforsker igjen og igjen mitt indre, min sårbarhet, mottar impulser og hjelp gjennom andre og balsam for tankene gjennom tekstene vi leser. Jeg erfarer at i perioder har jeg det ganske bra, men så skjer det: Mannen min har startet med litt drikking innimellom, min mor har en dårlig periode, utfordringene på jobben krever mer enn jeg har krefter til, et av våre fire voksne barn har noen sannhetens ord å komme med og så går jeg rett ned i kjelleren igjen.

Takk for at det finnes en gruppe, et møte, medlemmer som orker å lytte og som hjelper meg opp igjen!

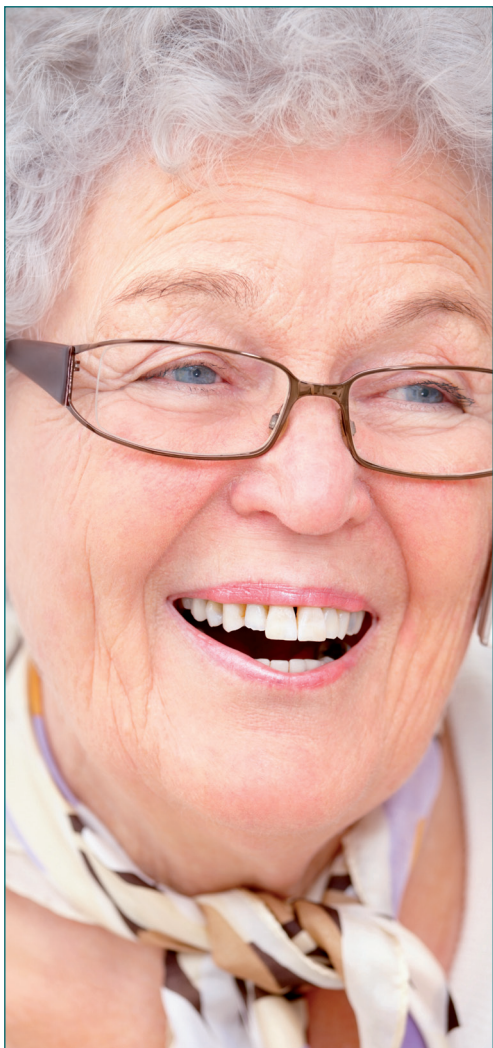


Foto: Vini Arcus

DET VIKTIGSTE ER Å VÅGE DET DU IKKE TØR

Eva

Jeg innbilte meg selv at livet ville bli bra, bare jeg unngikk alt jeg var redd for. Resultatet var at jeg våget mindre og mindre, og til slutt satt jeg der som en passiv bylt med klær. Endringen kom da jeg ble med i ei selvhjelpsgruppe og oppdaget at det var mange som hadde det som meg. Det var en spesialist i psykiatri som anbefalte meg å begynne med selvhjelp, og fellesskapet i gruppa ga meg det motet jeg trengte. Og jeg erfarte hvilken utrolig god følelse det gir å gjøre noe jeg i utgangspunktet ikke tror at jeg tør.

Når du ser andre mennesker reise seg og gå videre – ser at de griper fatt i noe, finner et prosjekt, et mål. Det gir inspirasjon til å gripe

fatt i dine egne muligheter. Jeg grep fatt. Eller kanskje jeg heller skal si at jeg ble grepet fatt i, og at tidspunktet var inne til at jeg våget å la meg gripe. Presten kom og ville ha meg med i menighetsarbeidet. Jeg våget å si ja.

I dag er jeg aktiv i menighetsrådet. Jeg leser teksten ved høymesser. Tre langfredager på rad har jeg deltatt i rollespill rundt Jesu lidelseshistorie. Jeg stiller på møter, snakker til store forsamlinger og lever et liv som ville ha vært utenkelig for noen år siden. Den negative spiralen som snevret livet mer og mer inn, er snudd til en positiv spiral som åpner opp for nye opplevelser. Jeg er ikke i tvil om grunnen.

I SAMME BÅT

Det er ikke vanlig å snakke om det som er leit og vondt. I mitt liv var det iallfall slik, og resultatet var at jeg trodde at

mine tanker var unormale. Men i Angstringen⁴ møtte jeg mennesker som tenkte som meg, samtidig som jeg møtte mennesker som tenkte helt annerledes. Jeg lærte å respektere både egne og andres tanker.

LEDERLØS?

Respekt og likeverd er nøkkelord i selvhjelpsarbeidet, og jeg tror at lederløshet er et nødvendig prinsipp. Ordningen med igangsetterne er viktig. Gruppene trenger hjelp til å komme i gang. Men etter en tid må gruppa greie seg selv, og grunnholdningen må være at alle har noe å bidra med. Når folk spør meg hva selvhjelp er, pleier jeg ofte å begynne med å si at det ligner likemannsarbeid – fordi det er et begrep som folk kjenner og forstår. I en selvhjelpsgruppe jobber vi jo som likemenn. Men mens likemannsarbeidet

er basert på at gruppene har en definert leder, er Angstringens selvhjelpsgrupper lederløse.

Jeg har jobbet på begge måter, og jeg mener at lederløsheten er viktig. Hvorfor? Det handler ikke så mye om frykt for at lederen kan misbruke sin makt. Jeg er mer opptatt av prinsippet om veien som blir til mens du går. En leder kan styre deg og gruppa gjennom vanskeligheter. Problemer kan unngås. Men det betyr at gruppa mister den verdifulle læringen som ligger i å løse sine egne problemer – som for eksempel kan oppstå rundt lederløsheten. Det er vanlig at noen prøver å gjøre en annen gruppedeltaker til leder, fordi de ønsker seg en å legge ansvaret på. Andre kan ønske å gjøre seg selv til leder. I begge tilfeller er det viktig å se hva som foregår, og viktig å gjøre noe med det.

MÅ VÅGE Å FEILE

– ET POSITIVT VÅGESTYKKE

Igangsetterens oppgave er å få arbeidet i gang. Men igangsetteren kan ikke ta ansvaret for at gruppa fungerer. Det ansvaret må ligge hos den enkelte deltaker. Jeg tror at «feilene» vi gjør underveis i gruppa er verdifulle. Om det er viktig at igangsetteren selv har angst? Personlig tror jeg det er en fordel, fordi angst vanskelig kan forstås av den som ikke selv har kjent angsten på kroppen. Og om igangsetteren ikke har jobbet med egen angst, er det en forutsetning at han eller hun har erfaring fra eget selvhjelpsarbeid.

BEGGE KJØNN

Personlig mener jeg også at det er viktig å ha begge kjønn representert i ei gruppe. Aldersspredningen bør ikke være for stor. En 20-åring og en 60-åring

er på ulike steder i livet, og samarbeidet kan bli vanskelig. Men ulike kjønn skaper derimot en viktig dynamikk. Jeg vet at noen er uenige med meg her. Det sies for eksempel at menn ikke er så flinke til å snakke, men hva vil det si å være flink? Min erfaring er at det kan ta tid for mennene å komme i gang, men når de først åpner opp, gir de meg noe viktig. Menn ser ting annerledes. Menn føler annerledes. De gir meg noe å tenke på, mens samme kjønn lett kan bli i samme spor, og det er jo nettopp de gamle sporene vi skal ut av.

HER OG NÅ

Det vanskeligste sporet å komme ut av er fortid/fremtid-tenkingen. Tankene vil fly fram eller tilbake. Det er veldig vanskelig å være i øyeblikket, og «her og nå»-begrepet som brukes i Angstringen hadde jeg problemer med lenge. Det

som hjalp meg, var at jeg begynte å tvinge meg selv til å høre etter mens andre snakket. Du kan sammenligne det med å sitte på skolen. Enten velger du å la tankene fly, eller så velger du å høre på læreren og ta aktivt del i timen. Hva blir sagt? Hva tenker du om det som blir sagt? Hva har du å bidra med? Jeg tror jeg kan si at aktiv lytting til de andre i selvhjelpsgruppa var det som lærte meg å gripe øyeblikket.

HERFRA OG FRAMOVER

Det er viktig å ikke se seg for mye tilbake. Fortiden kan du ikke gjøre noe med. Jeg vet det, men det er vanskelig å komme unna. Med mindre jeg blir dement, kan jeg ikke glemme det vonde som er skjedd. Det jeg kan, og må, er å ikke la fortiden styre meg. En gang hørte jeg en som sa at fortiden er et rom man kan gå inn og ut av. Det var klokt sagt.

JOBBER PÅ EGEN HÅND

Jeg gikk i gruppe noen år, og etterpå jobbet jeg en tid som telefonvakt. Nå er jeg ikke aktiv i Angstringen, men angsten kommer fra tid til annen, og jeg jobber med selvhjelp hele tiden. Det er blitt en del av meg. – Ja, ja, tenker jeg når angsten kommer. Dette er også meg. Jeg er ikke redd den og lar meg ikke styre av den. Når du aksepterer din egen angst, beholder du samtidig kontrollen over den. Det er min erfaring. Fortsatt er det mye jeg ikke tør og kan, men det er om å gjøre å våge litt. Jeg tror at de aller fleste kan klare noe, og det er noe med å fokusere på det lille du får til framfor alt en ikke makter.

Og så er det kolossalt viktig å ikke henge seg opp i det som gikk riv ruskende galt. Du må ikke bli et offer.

OFFERROLLEN

Jeg var i offerrollen lenge. Veldig lenge. Men så begynte jeg å tenke. De menneskene som har såret meg skulle neimen ikke se at jeg gikk til grunne. Jeg ble sint. Jeg hatet, og hat brenner en opp. Det du må gjøre er å ta energien i hatet og vende det til noe positivt. Bruke det som drivkraft i oppbyggingen av ditt eget liv.

En slik snuoperasjon krever tid. Det er langt fra tanke til handling, og for meg var det altså fellesskapet i selvhjelpsgruppa som gjorde at jeg våget. Jeg begynte å få til ting, og det førte meg over i en positiv spiral.

SMERTEN SOM RESSURS

Å tenke positivt er ikke det samme som å leke glad. Nå har jeg skjønt det, men jeg slet lenge før jeg skjønnte hva som lå i det å bruke «smerten som ressurs». Før

syntes jeg det var reinspikka tøv, og jeg ble sint når jeg hørte det. Men det er sant. Smerten er et termometer som varsler at noe ikke stemmer. Opplevelsene rundt angsten har gitt meg noe i bagasjen som andre ikke har, og som jeg kan bruke positivt i min endringsprosess.

«Jeg var i offerrollen lenge. Veldig lenge. Men så begynte jeg å tenke. De menneskene som har såret meg skulle neimen ikke se at jeg gikk til grunne. Jeg ble sint. Jeg hatet, og hat brenner en opp. Det du må gjøre er å ta energien i hatet og vende det til noe positivt. Bruke det som drivkraft i oppbyggingen av ditt eget liv.»

GEVINSTEN VED Å GÅ I SELVHJELPSGRUPPE

Turid

Jeg tør mer å mene noe, være uenig med de andre, tør å stå alene med en mening, tør å si til en annen «hva mener du egentlig?», i stedet for å «lese tanker». Jeg tør å være mer ærlig og direkte. Slutte å la være å si noe av redsel for å såre, eller for at det har vært sagt før, og være redd for å virke dum ved å gjenta. Holde fast på en mening selv om andre er uenige. Ved å engasjere meg i andres redsel, uten å gi råd, bare lytte og støtte. Oppleve å bli støttet og lyttet til. Tørre å dele mer med andre og oppleve at det jeg mener betyr noe.

Gjennom å oppleve glede ved å få støtte og gode tilbakemeldinger på vanskelige situasjoner, har jeg fått bedre selvfølelse. Ved å kunne snakke om hva som gjorde meg redd og

usikker, fikk jeg mer trygghet i hverdagen, hovedsakelig i jobben, men også privat. Å høre om andres takling og mestring av vanskelige situasjoner takket være gruppa, har også vært veldig godt.

Jeg opplever at jeg tør å være mer åpen og gi uttrykk for hva jeg trenger av støtte. Jeg tør å ta heis uten å nøle, risikere at nøkkelt kortet ikke virker, selv om det står sju mennesker og venter, uten å få panikk.

Erkjenne mine svakheter i stedet for å tro at jeg kan tvinge dem til å bli borte. Slutte å bagatellisere og undervurdere meg selv og andre. Være mer sannferdig og oppleve at jeg må ikke ha kontroll på alt mulig eller vite og planlegge alt jeg skal si og gjøre på forhånd. Ta sjansen på at noe kan «gå i dass» uten at verden går under av den grunn.

Jeg har fått et mer avklart forhold til

noen i familien ved å godta at vi er forskjellige, vi har vært i konflikt og er det kanskje fremdeles, men kan leve godt med det og omgås på en alminnelig og ukomplisert måte likevel, når det er nødvendig.

Jeg tåler mer å føle redsel, sorg, angst for noe nytt og ukjent, men likevel gjøre forandring selv om jeg ikke vet hvordan det blir. Det er et ensomt arbeid på mange måter, men nødvendig. Jeg føler meg mer sårbar, men også mer hel. Er ikke så opptatt av hva andre synes om meg, jo jeg er det, men på en annen måte enn før.

Det er akkurat som om jeg er kommet mer på plass i meg selv. I forhold til arbeidsgiver og andre overordnede tør jeg også være uenig. Jeg er mindre bekymret, stoler mer på egne meninger og beslutninger, uten at jeg nødvendigvis har noen garanti for at det er riktig

det jeg mener og beslutter. Tør å vise mer følelser, sinne, glede, entusiasme. Føler meg ikke så bundet i samvær med andre, tør å slippe meg mer løs.

Det er nok det å ha snakket om vanskelige ting, hørt på andres problemer uten å konkurrere om elendighet, som har hjulpet. Jeg savner gruppa, men vet at jeg må jobbe videre med meg selv og at jeg kan bruke noe av det jeg har opplevd og opplever i samvær med andre. Ikke «jukse» eller gi meg ut for å være noe annet eller bedre enn jeg er.

JEG ER MODIGERE!

Det er samtalene med fokus på «her og nå», ikke vite «fasiten», verken for meg selv eller andre, som har hjulpet tror jeg. Ingen eksperter som har fortalt «hvordan det egentlig skulle være», men mine egne følelser som retningslinje, signaler på hvordan ting oppleves.

Dette må jeg bare holde fast på, ha med meg hele veien videre.

UTHOLDENHET

Noen ganger har det vært veldig slitsomt å delta i gruppa. Jeg har tenkt at det har vært som å være i en mørk tunnel eller kanskje i en trang heis som har stoppet mellom to etasjer. Jeg har virkelig slitt med å finne ut «hva gjør jeg her, hvordan kommer jeg meg videre, når kommer jeg meg ut herfra? Herregud, jeg orker ikke å sitte og høre på mer elendighet, få gravd opp mer dritt. Jeg slutter!» Men, så har jeg tvunget meg på møte, helt mørbanka i kropp og sjel, visst at når det føltes for jævlig, var det viktigst å møte opp, for det var da det skjedde noe. Så har vi snakket om det også, vært åpen om hvor jævlig det har føltes, hjelpe-løsheten og hvor vondt det har vært

å høre om andres fortvilelse og angst. Opplevd gleden neste gang, når noen eller jeg selv har karet meg videre. Har klart å ta en vanskelig samtale, gå inn i noe vanskelig og vite at gruppa har hjulpet, eller at gruppa fantes, slik at vi kunne dele hvor ille det føltes, neste gang vi møttes. Gi hverandre oppbakking og tilbakemeldinger.

I PROSESS

Ingen av oss er helt i mål, når er man det liksom? En av de andre i gruppa sa at hun opplevde at vennskap med en av de andre kanskje hadde ødelagt noe av åpenheten, og vi andre torde si at vi også hadde tenkt på det, men at vi ikke kunne tvinge noen til å la være å bli venner. Altså det å ta opp slikt og prate om det hjalp også.

Jeg ble glad i de andre i gruppa, på en måte, uten at de deltok i livet mitt for

øvrig, utenom de to timene hver uke og etter hvert annenhver uke.

ALLE FØLELSER ER LOV Å HA

Omsorgen, støtten og varmen fra gruppa har også vært god å ha. Jeg er blitt mer bevisst egne grenser og behov, tydeligere, opplever jeg. Det er både skremmende og spennende. Ingenting er dumt, følelser er følelser, og alt er tillatt, ingen følelser er dumme å ha, har jeg opplevd i gruppa. Men, at det ikke er alt som er nødvendig å brette ut.

Det er ikke terapi, men en opplevelse av fellesskap på det å være mennesker, uansett hvor ulikt livene våre arter seg.

Gruppen er avsluttet og jeg har stadig vekk utfordringer. Jeg føler større ro og trygghet på at jeg kan mestre vanskelige oppgaver.

Livet er spennende og ganske vanskelig noen ganger.



Foto: Jorge Antonio



Foto: SYLuna

NÅ TAR JEG MEG SELV PÅ ALVOR!

Nina

HVORFOR HJALP DET IKKE?

Livet var vanskelig i lang tid. Jeg oppsøkte psykolog, men kom bare så langt at jeg fikk kartlagt min historie, min barndom og kanskje også hvorfor jeg hadde det så vanskelig. Men, jeg kunne ikke bruke kunnskapen til å få det bedre i hverdagen. Årene gikk, jeg ble mer og mer lei av å gå i terapi, det hjalp jo ikke på den vanskelige hverdagen. Jeg kunne ikke jobbe, jeg kunne så vidt klare å ivareta i meg selv. Og jeg ble mer og mer frustrert, mer og mer sint. Hvorfor hjalp han meg ikke, psykologen? Han som kunne så mye, han som visste om alle typer angst, han som visste om forskjellige former for behandling. Men jeg ville ikke ha piller og jeg turte ikke eksponeringsterapi. Jeg klarte ikke å gjøre alt det psyko-

logen mente kunne hjelpe. Jeg turte ikke, jeg klarte ikke, jeg orket ikke ... Jeg vet ikke hva jeg forventet av psykologen, annet enn at han måtte hjelpe meg! Og der satt jeg, i stolen hos ham, hver uke i fire år – uten at det hjalp. Hvorfor hjalp det ikke? Svaret kom litt etter hvert ...

HÅP OG MULIGHETER

Jeg fikk vite om selvhjelpsgrupper via en jeg kjente og gjennom en artikkel i et blad. Jeg tente ikke på ideen med en gang, jeg var redd for hvilke andre jeg kunne møte der. For de med angst, var ikke de egentlig ganske rare? Kanskje til og med gale? Jeg ville ikke forbindes med dem. Samtidig var det som om jeg ikke hadde noe valg. Jeg hadde det så vondt og jeg orket ikke å ha det så vondt lenger. I artikkelen som jeg hadde fått som beskrev angst, selvhjelp og

selvhjelpsgrupper var det noe som tente meg likevel. Noe langt, langt bak alt forsvar og offerrolle: Håp og mulighet!

For det var kommet så langt at jeg anså mine problemer som andres ansvar å ta tak i. Jeg syntes så synd på meg selv, samtidig så jeg ingen muligheter til å klare å ta tak i dette vanskelige selv. Jeg var blitt et offer og det var vondt å være i den rollen over så lang tid. Men, jeg klarte ikke å komme ut av den. Og muren og forsvaret ble om mulig enda større. Uansett hva folk foreslo, så gikk det ikke – fordi jeg var så spesiell, mine problemer var så ulike alle andres. Ingenting funket. Jeg tok vare på artikkelen, ringte ikke umiddelbart, men leste den innimellom og mer og mer ble jeg komfortabel med tanken på å ta kontakt.

NOEN VIKTIGE TING SOM SKJEDDE I SELVHJELPSGRUPPEN

For meg var det tre viktige ting som skjedde i selvhjelpsgruppen, som ble utslagsgivende for at jeg forsto hva jeg kunne gjøre annerledes for å finne veien til et håndterlig liv.

Et av prinsippene igangsetterne snakket om var å være åpen og ærlig. Jeg kunne ikke forstå hva det handlet om. Jeg var jo så åpen og ærlig på mine problemer og hva jeg slet med, men det hjalp ikke. Etter hvert, og det tok faktisk lang tid, gikk det opp for meg at det er en forskjell på åpen og åpen, og ærlig og ærlig. Jeg kan være åpen og ærlig i øyeblikket og jeg kan være åpen og ærlig om historien og fortiden. Jeg var sjelden til stede her og nå, jeg var sjelden ærlig i øyeblikket, jeg delte sjelden med noen det jeg følte når jeg følte det. Til gjengjeld snakket jeg mye

om hvordan jeg hadde det, hvor fælt det var, hvor ille det var, hvor vanskelig det var – i går, i forrige uke, i fjor ... Eller hvor vanskelig det kom til å bli ...

For meg var oppdagelsen av dette mitt aller første skritt tilbake til livet, til å ta vare på meg selv, til å forstå hvor mye dette faktisk hadde å si for meg i min situasjon, for jeg gjemte unna nesten alle følelsene mine, både for andre og for meg selv. Jeg turte ikke å kjenne etter, jeg våget ikke, det var så utrolig vanskelig.

JEG VAR IKKE VIKTIG NOK FOR MEG SELV

I tillegg opplevde jeg en annen viktig milepæl i løpet av tiden i selvhjelpsgruppen. Jeg var nemlig en av dem som ikke tok deltakelsen min i gruppen så veldig alvorlig. Jeg var rask med å melde avbud hvis jeg ikke orket, hvis jeg var

sliten, hvis det var noe annet jeg heller ville og ingen reagerte, i hvert fall ikke som noen fortalte meg. Inntil det var en i gruppa som reagerte og sa fra om det, hun sa at hun ikke skjønnte hvorfor jeg gikk i gruppe når jeg ikke prioriterte den! Dessuten mente hun at jeg brukte av hennes tid også, og hun prioriterte dette hver gang og ble alltid skuffet over at jeg ikke prioriterte å komme på møtene. Jeg hadde aldri tenkt på det, på den måten. At hun sa ifra om hvordan hun opplevde meg, ga meg en mulighet til å se på meg selv og mine handlinger med nye øyne. Og det nye blikket på meg selv bidro – etter hvert – til at jeg forsto at jeg måtte ta dette på alvor om jeg skulle kunne forvente å få det noe bedre. Det var ikke gjort over natten å innse dette, men starten på prosessen var tilbakemeldingen fra henne.

BAGATELLISERTE PROBLEMENE MINE

En annen gang var det også en i gruppen som sa fra om noe hun reagerte på ved min oppførsel. Når jeg snakket om problemene mine bagatelliserte jeg dem stort sett. Jeg kunne f. eks si «Jeg har det veldig bra jeg, bare ikke akkurat i det øyeblikket angsten tar meg. Ellers har jeg det helt fint». Hun sa hva hun tenkte, hun sa det rett ut «hva gjør du egentlig her, du som har det så fint?». Jeg reagerte veldig på tilbakemeldingen og det første jeg tenkte på var å gå og aldri komme tilbake. Det hun sa gikk rett i hjertet på meg, rett inn i følelsene mine. Jeg skjønnte det i det sekundet hun sa det, at jeg aldri hadde tatt meg selv, mitt liv, mine problemer eller mine følelser på alvor!

For meg har det handlet om å våge

å erkjenne, våge å innse og våge å ta innover meg at jeg har det vanskelig. Først da var det mulig å gjøre noe med det vanskelige. For meg tok dette tid. Jeg visste at jeg hadde problemer, det var derfor jeg begynte i gruppe, men det var først etter flere måneder i gruppen jeg tok det ordentlig innover meg, erkjente det med hele meg at jeg virkelig hadde det vanskelig. Angsten var bare symptomet, jeg hadde problemer med å ivareta meg selv og håndtere følelsene mine! Jeg visste ikke hvem jeg selv var, jeg kunne ikke sette grenser, jeg kunne ikke si fra på en ordentlig måte. Jeg hadde holdt meg selv i sjakk over så lang tid og det tok lang tid å både skjønne det og våge å gjøre noe med det.

TOK AKTIVT GREP

I ettertid ser jeg at deltakelse i

selvhjelpsgruppen var årsaken til at jeg tok aktivt grep om meg selv og livet mitt – fordi da jeg endelig skjønte og tok innover meg hva det handlet om –var det mulig å gjøre noe med det. Prosessen var ikke slutt, men jeg var på vei, noe jeg ikke hadde vært på flere år.

Jeg trengte fortsatt hjelp etter at jeg sluttet i selvhjelpsgruppen etter ett år. Jeg begynte hos psykolog igjen og denne gangen fikk jeg utbytte av å gå der. Fordi jeg ikke satt og ventet på at behandleren skulle fikse livet for meg, men tok aktiv del i behandlingen og mye bedre kunne både si fra om behovene, og å si hva jeg ikke trengte. Livet byr fortsatt på både problemer og vanskelige situasjoner, forskjellen er at jeg er mer bevisst på hva som skjer i meg og kan gjøre noe med det slik at det ikke vokser seg til å bli uhåndterlig.

«Livet byr fortsatt på både problemer og vanskelige situasjoner, forskjellen er at jeg er mer bevisst på hva som skjer i meg og kan gjøre noe med det slik at det ikke vokser seg til å bli uhåndterlig.»



TA PÅ DEG DIN EGEN OKSYGENMASKE FØR DU HJELPER ANDRE ...

Gro

Å VÆRE PÅRØRENDE

Utgangspunktet for at vi kom sammen i selvhjelpsgruppa, var at vi søkte støtte til å takle det å være nære pårørende til personer med alvorlig psykisk sykdom.

Vi ønsket oss, og fikk, en arena der vi kunne snakke om våre opplevelser med noen som hadde vært borti liknende, og ønsket støtte til å takle de mange sterke og ofte motstridende følelsene som kunne oppstå i forbindelse med våre familiemedlemmers sykdom: sjokk, redsel, medlidenhet, bekymring, sinne, skyldfølelse og, ikke minst, en dyp sorg. Det å treffe likesinnede bidro til å normalisere egne reaksjoner, og det var viktig for oss alle. Svært sentralt i disse gruppene sto imidlertid spørsmålet om retten til selv å ha det bra når noen nær oss hadde det så dårlig.

BEHOV, ANSVAR OG VALG

For pårørende til alvorlig syke mennesker handler hverdagen i stor grad om de andre og de andres behov. Og vi som møttes i disse gruppene har følt og tatt mye ansvar for den eller de syke. I selvhjelpsgruppa skulle det handle om å ta ansvar for seg selv også. Det vil si å snakke og handle ut fra seg selv. Egentlig er det mitt fremste ansvar.

Egentlig er det først da jeg kan være noe for andre, når jeg er noe for meg selv.

Gradvis ble da også oppmerksomheten blant oss i gruppa vendt bort fra våre syke søsken eller foreldre og over på oss selv. Vi ble opptatt av å bygge opp oss selv, og ville prøve å utvide våre måter å være i verden på for at det ikke skulle være så trangt. Gruppa ble et sted å prøve ut dette. Pårørenderollen betydde nå bare et felles utgangspunkt.

Jeg opplever i mye større grad enn

før at jeg har et valg. Jeg går ikke automatisk inn i hjelperrollen nå, men insisterer på å ha mitt eget liv også, selv om noen blir sure i første omgang. Og sånn er det i mange situasjoner – jeg vurderer mer hva jeg syns jeg kan og ikke kan, fordi jeg opplever at jeg kan velge, og fordi jeg syns jeg har rett til å ta vare på meg selv også.

AKTØR I EGET LIV

Til slutt vil jeg si at jeg tror det er et poeng at det ikke er en ledet gruppe. Vi stiller på likefot, alle har vi ansvar for at gruppa skal fungere, for å tenke på hva vi vil ha ut av den, for å bidra til at vi får noe ut av den. Vi kan ikke lene oss på en leder, eventuelt skylde på dårlig lederskap om vi ikke synes det fungerer ... og det er det selvhjelp handler om, mener jeg: Å gi seg selv mulighet til å være aktør i eget liv.



Foto: Andy Dean

OM Å SETTE SEG SELV I FØRERSETET

Heidi

HVORFOR JEG VILLE STARTE MED SELVHJELP?

Egentlig handlet det først og fremst om ansvarsbevissthet. Jeg satt i styret i Ryggforeningen⁶, og jeg syntes at jeg måtte finne ut hva dette var etter at det var holdt et informasjonsmøte i foreningen. Men jeg var også nysgjerrig for min egen del. Nå er jeg ufør, men i mitt yrkesliv har jeg jobbet mye med endringsproblematikk, og jeg opplevde at tanken bak selvhjelp var besnærende. Særlig slagordet om å ta kreftene tilbake.

LEI AV PASIENTROLLEN

Jeg hadde jobbet med sorgprosessen knyttet til å miste arbeidet mitt. Hadde blant annet vært på rehabiliterings-senteret i Rauland, der det ble snakket

mye om sorg og tap. Og jeg trodde at jeg hadde godtatt det. Jeg lekte kjekk og grei, men jeg oppdaget etterhvert at jeg hadde jobbet på en måte som skapte avstand. Jeg hadde ikke tatt sorgen og savnet skikkelig innover meg.

Det er noe med å være syk uten at det synes. Jeg bruker ikke stokk eller rullestol. Jeg har ikke engang et plaster som viser at noe er i veien. Andre kan ha problemer med å forstå at du er syk, og det blir lett til at du prøver å skyve det bort selv også.

Jeg var veldig lei av å være pasient. Lei av å bli behandlet. LEI! «Fra behandling til handling», var et uttrykk som traff meg.

Men dette er en type arbeid som du ikke forstår så mye av før du virkelig har gått inn i det, og i starten var jeg veldig ambivalent. Jeg kjente at det var vekket noe i meg som jeg hadde lyst til å

utforske. Men jeg visste ikke hva, og jeg visste heller ikke hvordan vi skulle jobbe.

HELT ULIKE PERSONER

Vi sju som skulle jobbe sammen var helt ulike mennesketyper. Jeg, som er gammel byråkrat, var for eksempel vant til å forholde meg til instruksjer. Mens det var andre som ikke brydde seg om retningslinjene vi fikk. De trodde at de var i en prateklubb.

Det var et problem, og jeg regner med at akkurat dette er temmelig vanlig. For oss ble det et grunnlag for læring. Jeg måtte for eksempel lære meg til å si i fra. Si: – Nei, dette gidder jeg ikke å høre på!

Nå har vi holdt på i snart to år, og vi møtes fortsatt hver uke. Vi holder oss til boken. Møtene starter presis, og vi stopper etter to timer – nesten på

sekundet. Hvert møte åpner med en runde rundt bordet. Vi forteller hvordan vi har det her og nå. Én kan være opprørt fordi hun ikke fikk sitteplass på trikken. Én kan være glad. Vi snakker om det som opptar oss, og den som tar ordet får lov til å snakke seg ferdig – uten å bli avbrutt. Det der er noe vi har strevd med. I en vanlig samtale blander man seg jo inn. Man stiller spørsmål. Bryter av. Her gjør vi ikke det. Vi har stor respekt for den som snakker, og det er viktig at personen som har ordet får fortelle det hun vil. Det som sies kan vekke følelser og assosiasjoner hos oss andre, men vi kan selvfølgelig også oppleve at det som sies ikke vekker noen som helst interesse. Likevel lar vi personen snakke ferdig.

LÆRER Å LYTTE

Ved å lytte uten å avbryte, lærer du å

lytte på en annen måte. Du sitter ikke der og forbereder spørsmål eller innspill, men du hører virkelig etter. Jeg tror det åpner opp for assosiasjoner, og jeg tror man kommer i kontakt med noe dypere i seg selv.

Faren er naturligvis at én kan beholde ordet i det uendelige – eller at det bare blir utveksling av gode historier. Men slik har det ikke blitt hos oss. Det vi forteller må virkelig angå oss. Det betyr at du virkelig får øve deg – både på å velge ut hva du vil snakke om, og hva du vil være med på. Dersom noen vil bruke samtalerunden til «venninneprat» er det opp til meg å melde fra at jeg ikke gidder å bruke tiden min på den slags.

KONFLIKT

Konflikter oppstår naturligvis, og det er viktig å få være i konflikt med noen som ikke er en partner, en venn eller en

kollega. I en selvhjelpsgruppe oppstår nære relasjoner, men det er samtidig veldig uforpliktende. Det betyr at du kan våge konfliktene. Gruppen blir en flott treningsarena.

VI ER IKKE VENNINGER

Disse to årene i selvhjelpsgruppe har gjort noe med meg som menneske. Jeg er blitt flinkere til å lytte – også til meg selv. Sette grenser. Ikke strekke meg for langt i forhold til andre. Jeg utfordrer meg stadig på den biten der. Snillisme har ingen hensikt, så mye har jeg skjönt. Det gjelder i mange sammenhenger, og ikke minst gjelder det innad i gruppen. Du skal være høflig og redelig, men vi er ikke der for å være venninner. Vi er der for å dra nytte av hverandres erfaringer mens vi jobber for å få dreis på eget liv.

Betyr det at felles problematikk er nødvendig? Vi har snakket om det, og

personlig tror jeg ikke det er nødvendig at alle i en gruppe har samme lidelse. Vi ryggpasienter kan for eksempel jobbe sammen med reumatikere. Vi har jo det felles at vi er kronisk syke. Jeg tror også det er viktig å ha felles erfaringer rundt smerte og tap av funksjon.

SMERTE ER ET ORD PÅ EN TILSTAND SOM IKKE ER OK

Dette med smerte som ressurs var vanskelig. Hva er smerte? For meg ble dette temmelig fjernt. Min smerte måtte da være annerledes enn f.eks. angstsmerten? Jeg hang meg virkelig opp i dette i begynnelsen, men så kom jeg til at følelsen av smerte er individuell – den oppleves forskjellig selv av folk med samme lidelse. Etterhvert slo jeg meg til ro med at smerte egentlig bare er et ord på en tilstand som ikke er ok. Og jeg tenkte at det interessante for

meg var å få en annen innfallsvinkel til mine egne smerter. Til mitt eget liv.

SETTE GRENSER

Det viktigste jeg har lært er å si ifra. Jeg er blitt flinkere til å definere hva som er godt for meg. Grensesetting er veldig viktig, ikke minst i forhold til behandlere. Selvhjelpsgruppen er en veldig fin arena å øve seg på. Når jeg våger å si i fra i gruppen, kan jeg også våge å si ifra til legen. Om det har gitt seg konkrete utslag i forhold til mine behandlere? Ja, i den forstand at jeg er der at jeg har bestemt meg for og ikke å ha så mye behandling. Jeg vil ikke bruke så mange medikamenter. Jeg vil heller ikke ta imot så mange gode råd.

Jeg har fått veldig mange gode råd opp gjennom årene. Fra venner, bekjente – folk som vil hjelpe meg. Jeg vet at det er godt ment, men jeg

kan ikke vingle fra det ene til det andre. Jeg har vært nødt til å lære å si «nei takk», på en skikkelig måte. Det er grensesetting. Det er å plassere meg selv i førerretet i mitt eget liv.

Selvhjelpsjobbingen har gjort meg bevisst. Jeg kjenner etter og reflekterer. Hvorfor reagerte jeg sånn? Vil jeg dette? Ta tak i følelsene, her og nå, hele tiden. Dette har vi terpet og terpet på i gruppen. Kronikere som oss er flinke til å skyve vekk. «Bare det blir varmere», «til våren blir det bedre», tenker vi. Det vi må lære, er å ta ansvar for øyeblikket.

MÅ LEVE MED SMERTEN

All erfaring tilsier at vi ikke blir bedre. Kroniske smertepasienter har det ille til alle årstider. Vi kan ikke sitte og vente på våren, vi må gå inn i smerten og erkjenne den. Fremfor å bruke resurser på å ønske smerten bort, må vi bruke

energien vår på å finne ut hvordan vi skal leve med den, og her tror jeg at selvhjelp er et viktig verktøy.

Jeg ivrer for å få i gang flere grupper i Ryggforeningen, men det er ikke så lett å få folk interessert. Det kan enten være at de ikke forstår hva det skal være godt for, eller at de frykter at de må «vrenge sjela». Men det stemmer ikke. Du sier aldri mer enn du selv vil. Poenget er at du må ville endring. Du må være motivert. Uten motivasjon kommer du ingen vei, heller ikke i en selvhjelpsgruppe.

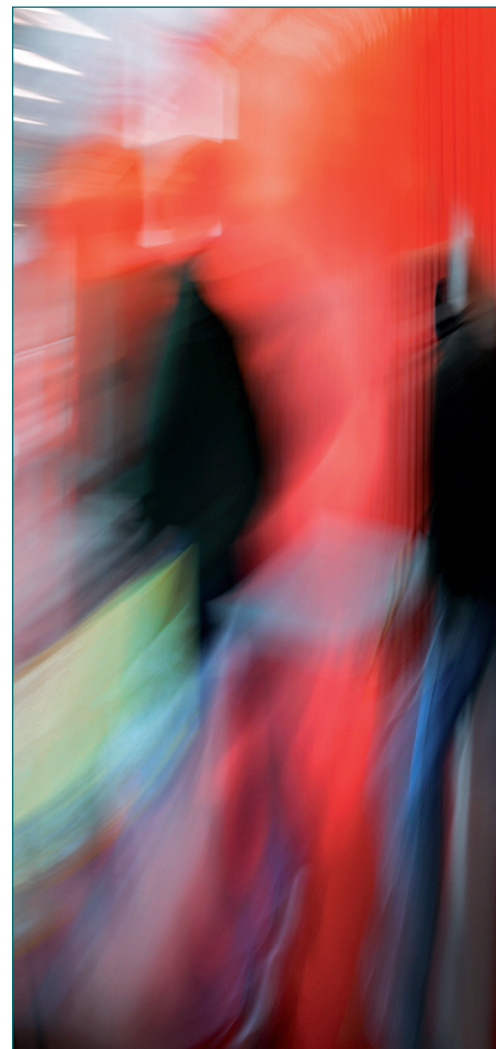


Foto: SYLuma

RUSAVHENGIGHET OG ETTERVERN

Eysteinn

EN LEDER SOM ORDNER

DET PRAKTISKE

Det er åtte år siden jeg begynte i selvhjelpsgruppen⁷ og jeg har fortsatt behov for å gå der. Gruppen er for rusmisbrukere. De fleste med alkoholproblemer. En gruppe med leder som ordner det praktiske i forhold til lokaler og organisering. Grappa har rundt ti deltakere, men i snitt er vi seks til åtte personer på møtene som holdes hver uke. Grappa er åpen for kvinner og menn, men det er flest menn. Over tid slutter noen og noen kommer til. Du må ha sluttet og ruse deg for å gå i grappa, men om du går på en sprekk kan du komme tilbake etter å ha sluttet igjen.

Da jeg begynte var det helt tilfeldig. Jeg kjente en som fortalte om hvordan grappa hadde hjulpet ham til å holde

motivasjonen oppe til ikke å drikke. Jeg ble fasinert ved tanken på at det gikk an å holde seg borte bare ved å snakke. Jeg var ikke klar da, men festet meg ved det han fortalte. Senere tok jeg kontakt og ble med på et møte.

Mye av livet hadde konsentrert seg om å feste og drikke – og hva nå? Hva var det som gjorde at jeg bestemte meg? Du har truffet bunnen og da bestemmer du deg selv. Det er ingen som kan fortelle deg det. Familie og venner hadde vært pågående og så at det var et problem, men jeg så på det som mas og gnag. Da er det annerledes å høre om det fra likesinnede.

FARGEHANDEL EN SØNDAG MORGEN OG EN PERSONLIG AVGRUNN

Jeg kan huske den dagen jeg bestemte meg: Det var en søndag morgen. Jeg passerte en fargehandel, det var fint

vær og fuglene kvitret. Jeg kom rett fra fylleearresten. Der og da bestemte jeg meg. Jeg vet ikke helt hvorfor akkurat da, men jeg hadde et holdepunkt i den tidligere kontakten. Og du må treffe din egen personlige avgrunn for å ta beslutningen om å gjøre noe med det. Jeg hadde ikke noe forhold til selvhjelp i det hele tatt – det var noe du så på TV.

Å DELE FØLELSER

De fleste av deltakerne hadde passert middagshøyden, jeg var bare 25 år. Men det er rart med det – når du hører om den gleden de andre hadde fått tilbake i livet. Jeg følte meg som en del av gjengen allerede fra første dag på tross av både meningsforskjeller og alder. Ingen kom med pekefinger eller fortalte hva som skulle skje. Ingen formaninger.

Det var litt rart at folk satt i ring og utleverte seg selv. Som mann og det å

dele følelser... Det var tøft å komme inn i en gruppe og se en 60 år gammel anleggsarbeider sitte og gråte og det var gripende å høre hvordan et langt rusmisbruk kunne ødelegge livet. Jeg var glad for å ha grepet tak i problemet før det hadde kommet så langt. Det var ganske tøft å snu ryggen til livet i rusmiljøet, men det er veldig greit med et forum med likesinnede for å dele tanker som, for andre, er absurde. Og at man får aksept for problemene sine.

En rusmisbruker er alltid en misbruker. Det er viktig med kontinuitet – en stabil faktor hele veien. Du vil alltid ha utfordringen med å holde deg rusfri og det kan være lett å ta det for gitt at man forblir rusfri. Fortsatt deltakelse i gruppa er en påminnelse om at faren er der fremdeles og at man kan ta for lett på det. Vi hører om folk som har vært rusfrie i 20 år og som sprekker etter én

øl. Det er viktig å ha gruppa som en støtte. Det er fremdeles situasjoner der jeg føler meg presset. Utfordringer til å drikke, og med å sprekke, følger deg hele veien. De utfordringene er greie å kunne dele i en gruppe.

FRA DELTAKER TIL LEDER

Nå har jeg blitt leder i en selvhjelpsgruppe i Rusettervernet i Sogn og Fjordane, som er en frivillig organisasjon. På en måte kunne jeg ha sluttet, men jeg føler en forpliktelse og tenker på den dagen det kommer en ny person i akkurat samme situasjon som jeg var i den gangen.

CODE HJELPERE

Enkelte av medlemmene ser på meg som problemløser. Det er kanskje en uheldig konsekvens av måten å organisere det på. Men vi prøver å hjelpe

hverandre. Hvis noen trenger det, hjelper vi folk for eksempel hos legen. Av og til ringer noen midt på natta og vi kjører hjem og hjelper dem. Vi har også en kontakttelefon. Det har stått folk ved siden av ølkassen i butikken og holdt på å kjøpe. Men det har hjulpet med en telefon.

KOS MED MISNØYE?

Det kan være lett i en gruppe og falle inn i kos med misnøye. Vi prøver å jobbe imot det. Vinkle alt positivt og se på at folk har klart å slutte. Depresjoner er vanlig fordi mange ting har blitt borte. Da er det lett å grave seg ned i elendigheten. Vi prøver å vinkle våre erfaringer så positivt som mulig, fordi de nye får motivasjon av det.

KONFLIKTER?

Ja, det har vært folk som har gått i

gruppe fordi andre ville det. De har bare vært der en liten stund fordi de ikke er der for egen del. De er der ikke 100 prosent. De forsurer miljøet og de forteller at de har tatt seg en øl i tide og utide. Andre har vært med i gruppa i håp om å få en mildere dom, for eksempel. Når man fornekter at folk ikke er ærlige på intensjonene med deltakelsen, blir det vanskelig. Da blir de pent bedt om å forlate gruppa i respekt for andre medlemmer. De kan heller komme tilbake når de virkelig vil gjøre noe med livet sitt.

MYE LÆRING!

Jeg har lært så mye om mennesker i den tiden jeg har gått i gruppa. Man har jo gjerne fordommer om alt som ikke er i A4-boksen. Jeg vet at en sak har mange sider og folk kan være så mye mer enn de ser ut til å være. Du skal for

eksempel ikke dømme folk ut fra deres utseende!

I gruppen er det få likhetstrekk. Bakgrunn, sosial rang og mye annet er forskjellig og jeg ville ikke kommet i kontakt med disse i andre sammenhenger. Det er spennende å høre hvordan medlemmene opplever sitt problem. Rusavhengige avviker fra boksen uansett hvilken boks de hører til.

DRIVKREFTER OG STØTTE

Jeg har lært hvilken drivkraft som ligger bak det å holde familie og arbeidsgiver for narr. Drivkraften bak fornektelsen er negativ. Drivkraften bak å holde seg edru, er positiv.

Da jeg hadde vært rusfri ett år, kom det folk fra det gamle miljøet mitt og fortalte at de var stolt av meg! Samholdet i gruppa og erfaringene

som «de gamle» hadde gjort seg har hjulpet meg til å finne den nye rusfri meg. Nå kan jeg være stolt over å ha tatt kontroll over problemet.

HVA HADDE SKJEDD UTEN GRUPPA?

Det vet jeg ikke. Når jeg er alene med problemene er det mye lettere å tape diskusjonen med meg selv. Når du har en gruppe er det bedre å ta en diskusjon og få eksempler og innspill. Det er viktig å møte folk i samme situasjon. Muligheten for å dele følelser og tanker om problemer du ikke hadde turt å snakke om ellers. Og du får støtte og aksept, og et sterkt samhold!

Jeg har vokst som menneske. Jeg føler meg av og til litt «høy på pæra» over å ha klart å slutte og kan «bruke det» litt til å hevde meg. Jeg trenger det for å være stolt over den store jobben som er gjort. Jeg trenger å være stolt

i stedet for å skamme meg! Jeg kunne sikkert vært uten gruppa nå, men jeg ser meg selv gå i gruppa i lang tid fremdeles. Både for egen del, men også for at jeg kan gi andre noe.

DU MÅ GJØRE JOBBEN SELV!

Arbeidet i gruppa dreier seg om folks tanker om å være rusfri. Det er essensen i arbeidet. Taushetsplikt og oppmøte, men ingen spesiell metode. Vi kan grine med deg – ikke grine for deg. Vi kan følge deg, men du må gjøre jobben selv.



Foto: Vinn Arcurs



Foto: SYLuna

Å LEVE MED EN TRAFIKKSKADE

Ingeborg

Jeg jobbet i helsevesenet og var vant til å være den som ga. Da jeg begynte i selvhjelpsgruppe syntes jeg det var en utfordring å gå ut av hjelperrollen. Jeg har måttet lære å se meg selv i et annet perspektiv.

VANSKELIG Å IKKE OVERTA ANSVAR

Ingen presset meg inn i en hjelperrolle. I gruppen vår snakket vi lite om jobb, og jeg tror ikke at de andre var opptatt av yrket mitt. Men i starten merket jeg at det var vanskelig å ikke gå inn og ta mer ansvar enn jeg trengte.

Som fagperson ligger det i refleksene mine at jeg ofte skal være den som gir og som bidrar til løsninger. I en selvhjelpsgruppe stiller alle på lik linje. Alle gir og alle tar imot, og jeg ser at det nettopp er denne utvekslingen som gjør

arbeidet så fruktbart. Jeg har gitt meg selv anledning til å være amatør på egen helse. Jeg har tillatt meg å motta. Og jeg har gitt slipp på lederrollen. Det betyr at jeg også har gitt slipp på makt. For meg har det vært lærerikt, nyttig – og helt nødvendig. Det har vært fint å oppleve at jeg kan bidra med meg selv – uten å ha rollen som hjelper eller ansvarlig.

UKJENT OMRÅDE

Jeg kom i kontakt med selvhjelpsarbeidet gjennom Landsforeningen for Trafikkskadde⁸ (LTN). Jeg var blitt 50 prosent ufør etter nakkeslengskade, og da Landsforeningen ønsket å sette i gang et samarbeid med Norsk selvhjelpsforum, var jeg en av den som sa ja til å bli med.

IGANGSETTING

I begynnelsen av gruppens arbeid

deltok to igangsettere. Vi møttes, og jeg synes at arbeidet gikk greit, men så begynte folk å trekke seg ut. Én forsvant uten at vi andre fikk helt taket i årsaken, og da ble det til at vi andre tenkte med oss selv: Har vi sagt noe galt? Har vi gjort et eller annet? En annen trakk seg ut fordi hun følte at hun hadde fått den hjelpen hun trengte, og det er naturligvis opp til en selv. Det er fint med mangfold. Vi hadde med en pårørende. I en periode hadde vi også en mann med oss. Det var sikkert ikke så enkelt for ham å være den eneste mannen, men vi andre ville gjerne ha ham der. Han hadde andre perspektiver på tingene, og for oss var det nyttig.

BEINHARDE ÅR MED SMERTER

Selv opplevde jeg at jeg fikk mye igjen for å delta, og jeg tenkte at dette var noe jeg skulle ha kommet i gang med

mye tidligere. Da jeg kom i kontakt med selvhjelpsarbeidet hadde det gått flere år. Beinharde år med smerte, fortvilelse, kamp mot mektige forsikringsselskaper, mistro ... Som nakkesleng-skadet har du et usynlig handikap. Skadene kan ofte ikke påvises fysisk. Du sliter med å bli trodd, og du sliter med massevis av praktiske problemer, i tillegg til de følelsesmessige. Jeg hadde fått bearbeidet mye da jeg begynte i gruppe, men jeg kjente likevel at det var godt å møte andre med samme problemstillinger som mine.

IKKE ALENE

Du møter mennesker som deler dine tanker. Mennesker som føler som deg og som har opplevelser du kjenner deg igjen i. Det gjør man for så vidt på møter i Landsforeningen også, men selvhjelpsgruppen er et mindre forum. Taushets-

plikten gjør det lettere å åpne seg. I en mindre gruppe får du dessuten en respons og en personlig tilbakemelding som du ikke får på store møter med 20–30 tilstede.

Hva vi snakket om? Svært mye gikk på hvordan vi taklet dagliglivet. Positive og negative erfaringer, hverdagslige utfordringer ... Det var slikt vi tok opp. Vi var bevisst på at vi ikke skulle snakke for mye om sykdom og plager. Møtene skulle ikke være noen konkurranse i elendighet, men vi snakket mye om savnet av det livet vi hadde før ulykken satte begrensninger for vår livsutfoldelse.

Å HOLDE SEG TIL KJERNEN

Temaene kom av seg selv. Én fortalte om noe som var vanskelig. Og da var det som regel en eller flere som kjente seg igjen. Dermed var samtalen i gang.

For oss, som sliter med så mange fysiske og praktiske problemer, er det lett å gripe fatt i fakta. Og det er fristende også, fordi det er så mange nyttige opplysninger å utveksle. Om trygde-systemet, forsikring, hjelpemidler, etc. Det ble nok noe faktaprat i gruppa vår, men jeg synes også vi var flinke til å stoppe hverandre når samtalen ble altfor faktabasert. Hvordan? Vel, da måtte en eller annen prøve å få samtalen over i et annet spor, for eksempel ved å avbryte på en grei måte og spørre om det egentlig var dette vi skulle snakke om. Noen har andre mennesker å snakke med og som de kan fordele oppmerksomheten på. Andre føler seg isolert, og når de først kommer i en gruppesetting der de oppnår oppmerksomhet, kan det være vanskelig å begrense sin taletid.

Det er forståelig, men jeg har alltid

vært opptatt av at alle må få plass. Det er ikke naturlig for alle å snakke like mye, men ingen må gå hjem fra et gruppemøte uten at de har fått sagt ett ord.

SELVHJELP FOR ALLE?

Det fine med selvhjelp er at man samles for å snakke om sine følelser. Problemene varierer fra gruppe til gruppe. Og jeg antar at en gruppe med nakkesleng-skadde fungerer annerledes enn for eksempel en angstgruppe. For oss er det ekstra lett å smette over i det praktiske, men det har igangsetterne lært oss at vi ikke skal gjøre. Personlig lurer jeg på om det beste for oss er en kombinasjon.

FLERE ARBEIDSFORMER

Det er utrolig viktig å snakke om følelser, og i det selvhjelpskonseptet

vi praktiserer er det den personlige «her og nå»-samtalen som er i fokus. Men fra min egen yrkespraksis kjenner jeg til andre måter å jobbe på. I helsevesenet samles for eksempel diabetikere, epileptikere og andre med felles diagnose i grupper der de får faglig og praktisk input. Jeg har selv verdifulle erfaringer fra en gruppe i kommunal regi, der det var utveksling både på det menneskelige og det praktiske plan. Vi fikk også besøk av fagpersoner, leger, etc. Det er fint og nyttig å få inn fagfolk som kan tilføre oss konkret kunnskap. Og jeg har opplevd at fagfolk ofte synes det er veldig verdifullt å møte oss, fordi vi sitter inne med nyttig erfaring. Når du har en skade eller sykdom kan det å komme seg ut av døren være hardt nok i seg selv. Det er ikke alle som orker tanken på at de på toppen av det hele skal jobbe med følelser som de ikke

engang vil vedkjenne seg. Vi som jobber med selvhjelp mener jo at det er noe alle trenger i enkelte faser. Men for å få folk opp av sofaen, må vi muligens tenke at dette er skritt nummer to. Folk har behov for ulike former for hjelp, og hele mennesket må ivaretas.

Å BRUKER ERFARINGENE

Å jobbe som igangsetter opplever jeg som en meningsfylt fortsettelse av selvhjelpsarbeidet. Som igangsetter vil jeg hele tiden få impulser og tilbagemeldinger som bringer meg videre, samtidig som andre kan dra nytte av mine erfaringer. Jeg ble påkjørt. Ja vel, det ble min «skjebne». Jeg vil at mine erfaringer skal komme andre til gode. Da blir det vonde jeg har vært gjennom en ressurs både for meg selv og andre.

SELVHJELPSGRUPPA VARER IKKE EVIG

I dag føler jeg ikke noe behov for å gå i gruppe for egen del. Jeg tror ikke det er noen god idé å tenke på en selvhjelpsgruppe som et livslangt samarbeid. Men gruppesettingen gir deg tanker og impulser som du tar med deg og jobber videre med, og jeg ser selvhjelp som et viktig forebyggende helsearbeid. Det handler om å investere i egen fremtid. Om å lære metoder for å takle utfordringene videre i livet.



Foto: SYLuna

SMERTEN BLE EN VEIVISER

Gunn

SMERTE SOM RESSURS? AT NOE SÅ FRYKTELIG VONDT KAN VÆRE POSITIVT

I mange år slet jeg med å forstå dette viktige punktet i selvhjelpsarbeidet. Inntil jeg skjønnte at det handlet om valg. Den svarte smerten var bare vond. Jeg ble provosert hver gang noen snakket om at jeg måtte se den som noe positivt, og jeg slet livet av meg for å forstå hva de mente. Men en dag fikk jeg endelig fatt på det.

Det var på Sørmarka sist vinter. Jeg var på et møte i Angstringen, og det skjedde et eller annet på dette møtet som fikk meg til å se at jeg faktisk kan velge. Hvis jeg kjenner angst, eller får smerte, har jeg to muligheter. Jeg kan sluke den eller prøve å skyve den vekk, og da er den ingen ressurs. Men

jeg kan også stoppe opp, akseptere den, og prøve å finne ut hva som skjer med meg – der og da. Gjør jeg det, blir smerten en ressurs. Eller en veiviser, som er et mye bedre ord.

Det er ikke lett å se at smerten er en varsellampe som blinker når noe ikke er bra, og for meg tok det altså mange år å forstå. Den svarte, fryktelige uroen. Sinne. Sjalusi. Alle de naturlige følelsene sier meg noe, når jeg bare tør å erkjenne dem. Det er vanskelig, men det går stadig bedre, og selvhjelp er ikke lenger noe jeg bare jobber med når jeg er i gruppe. Jeg kan jobbe alene. Prøve å stoppe opp og være til stede. Det betyr ikke at jeg går rundt og kjenner etter hele tiden. Det blir stress.

HAR JEG ANGST?

Gunn er lærer og bor i ei lita bygd i Nord-Troms. I 1986 ble hun syk og

deprimert. Hun mistet konsentrasjonen, og etter hvert mistet hun også taleevnen.

Jeg var sykmeldt og gikk til psykolog i nesten ett år, før jeg begynte å jobbe igjen. Det gikk bra i flere år, men så begynte konsentrasjonsproblemene igjen. Jeg stokket om på ord. «Det er kaldt i natt», kunne jeg si, når jeg egentlig skulle si «det er varmt i dag». Det ble veldig frustrerende. Elevene flirte naturligvis, men jeg ble fryktelig irritert når de rettet på meg.

Hun ble sykmeldt på nytt og trodde at alt ville ordne seg etter en ny runde hos psykolog. Men slik gikk det ikke. Gunn er fremdeles ikke tilbake i jobb. Men hun kjenner at hun lever stadig bedre med angsten sin. Mye falt på plass da hun skjønnte at det faktisk var angst hun slet med. Det oppdaget hun under et opphold på Modum, der hun møtte en kvinne.

Hun var i angstgruppen, men det var jo ikke jeg. Jeg trodde fortsatt ikke at det var angst det handlet om. Men det var noe med denne kvinnen. Hun virket så oppegående. Så lite redd og egentlig forskjellig fra det jeg forbandt med angstmennesker. Jeg snakket med henne, og da hun fortalte hvordan hun hadde det, kunne jeg kjenne igjen hvert eneste ord. Det var første gang jeg fikk beskrevet min form for angst.

Jeg har ikke panikkangst. Er egentlig ikke redd for noe spesielt, og jeg kan foreta meg det meste. Folk sier at jeg virker veldig trygg, og på mange måter er jeg det også. Men jeg har en forferdelig uro i kroppen. Generalisert angst kalles det, og det gjør fryktelig vondt.

SELVHJELP OG TERAPI

Da jeg begynte å jobbe aktivt med

angsten, kom jeg med i et gruppeopplegg som ble drevet av hjelpearbeidere. Men de var så opptatt av å være hjelpere at jeg følte det ble feil. Etter hvert kom jeg i kontakt med Angstringen, og jeg var med på et forsøk med telefongrupper. I min del av landet bor vi spredt, og på et lite sted er det ikke alle du vil gå i gruppe med. Derfor kan telefonmøter være løsningen for noen, men for meg fungerte det ikke. Når du ikke kan se de andre deltakerne, er det mye som blir borte. Heldigvis greide vi å etablere en gruppe med medlemmer fra ulike bygder i distriktet.

Jeg har gått i selvhjelpsgruppe kombinert med individuell terapi, og for meg har denne kombinasjonen vært veldig positiv. I gruppa tar du opp det som skjer her og nå, og de i gruppa kan være veldig tøffe med deg. De vet hva

det handler om, og du kan ikke lure deg unna – fordi de kjenner alle unnvikelsesmekanismene. Psykologen min forstår ikke så mye av selve angsten, men jeg møter mye forståelse for meg som person. Nesten for mye, til tider. Det føles som om psykologen er på parti med meg uansett, mens gruppa kjører meg tøffere. Begge deler er like viktig for meg.

Gruppa hjelper meg til å se når følelsene oppstår og hva som skjer i øyeblikket, mens psykologen får meg til å gå i dybden. Det kan være ting jeg ikke vil ta opp i gruppa – ting det kjennes tryggere å ta opp med en fagperson. Sinne, for eksempel. Jeg jobber mye med det for tiden. Jeg kan våge å være sint hos psykologen, men sinnet mitt har jeg ennå ikke våget å ta ut i gruppa.

HER OG NÅ

Noen ganger kan det også være opplevelser i gruppa som det er godt å diskutere med en fagperson, og som jeg eventuelt kan bringe med meg tilbake til gruppa. Det er en fin vekselvirkning, men det er viktig å si ifra til gruppa at man går i terapi. Det er dessuten noe med måten vi behandler fortiden på. I selvhjelpsgruppa ser vi oss naturligvis tilbake. Mange sliter med traumatiske opplevelser. En avisartikkel du nettopp har lest, eller en historie fra en av de andre i gruppa, kan bringe minnene fram. Da er det viktig å ikke gå inn i fortiden, granske den og plukke den fra hverandre, slik du ofte gjør når du går i individuell terapi. I selvhjelpssammenheng er det et mål å gjøre fortiden til en «her og nå»-situasjon. Det er det som skjer i følelseslivet mitt idét minnene dukker

opp, som jeg må gripe fatt i. Ikke minnene i seg selv. Greier jeg det, er jeg kommet et skritt videre.

TRYGGHET TIL Å VÅGE UTRYGGHET

Hva som er viktigst med jobbingen i selvhjelpsgruppa? Tryggheten. Uten tvil. Gruppa blir en øvingsarena der jeg kan lære meg å takle vanskelige følelser og situasjoner. Jeg blir satt på plass, og jeg lærer å sette grenser. Lærer å se hva som er mitt ansvar. Andre i gruppa kan si at de ikke er så glade for noe jeg sier eller gjør. Det var for eksempel en som sa at hun ikke likte måten jeg gikk på. Hun syntes jeg virket overlegen. Når jeg får slike tilbakemeldinger, må jeg tenke: Er dette mitt eller den andres problem? Jeg må våge å si: Hør her! At du ikke liker meg, er ikke noe jeg kan ta ansvar for.

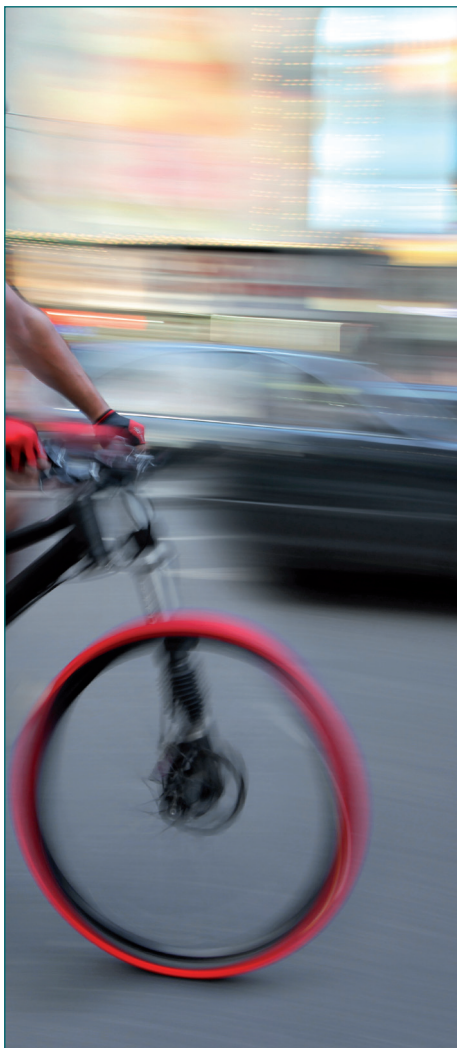
Tidligere tålte jeg ikke kritikk. Jeg ble

knust når jeg fikk noe som nærmet seg en irettesettelse. Nå får jeg trening i å bli irettesatt, og jeg lærer å ikke be om unnskyldning når andre gjør noe med meg. Jeg var jo slik at jeg alltid ba om unnskyldning, også i situasjoner hvor det slett ikke var noe å be om unnskyldning for.

Gjennom fellesskapet i Angstringen lærer jeg å sette grenser. Og jeg lærer å bli satt grenser for. I gruppa er det trygt og utrygt på en gang. Trygt i den forstand at vi kjenner hverandre og forstår hverandres situasjon. Utrygt fordi det stadig oppstår situasjoner jeg ikke har kontroll over. Noen sier eller gjør noe som skaper reaksjoner hos meg – eller hos andre. Samtalen utvikler seg. Ting skjer. Og jeg våger det utrygge, nettopp fordi det skjer i trygge rammer. Noen ganger er det meg som må si stopp. Det oppstår en plutselig

smerte hos meg, og jeg må våge å ta den på alvor. Jeg får så vondt av det dere snakker om, kan jeg si. Og så blir det om å gjøre å finne ut hvorfor jeg reagerer. Igjen er vi tilbake til disse «her og nå»-situasjonene som det er så viktig å gripe fatt i. Men det er vanskelig, og så lenge jeg har jobbet i selvhjelpsgruppe, har vi slitt fryktelig med akkurat dette.

Målet er å gjøre det så trygt at vi slipper taket og våger det utrygge. Men ikke for trygt, for da blir det ingen dynamikk. Rent praktisk gjør vi det slik i min gruppe at vi starter møtene med å ta en runde der vi snakker om hva som har skjedd siden sist. Så kommer samtalen i gang. Ofte kan det være bare småtterier som starter en kjempe-diskusjon.



KAN ANGST BLI ET HJELPEMIDDEL I LIVENE VÅRE?

Tore

ET FOREDRAG OM ANGST OG SELVHJELP

*«Min angst, min angst vik fra meg,
for du vet ikke hva du gjør!
Eller vet du?»*

Slik lyder første vers i et dikt jeg skrev da jeg sto i startgropa til min egen selvhjelps prosess

Årsaken til at jeg velger å begynne med akkurat dette verset, er at jeg allerede den gang må ha ant at det er noe mer ved dette vonde signalet som angst er, enn «bare» smerten, for smertefullt er det til gangs. Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg var hos fastlegen min og senere spesialist fordi jeg trodde jeg hadde fått hjerteinfarkt.

Men nei, det var ikke noe galt med hjertet mitt.

*«Angst opp og angst i mente,
hvor lenge skal jeg egentlig vente?
Fins det ikke noen snarvei til lykken?*

*Nei, noen snarvei fins nok ikke, min venn,
egne tanker og følelser må opp og frem
til du sakte, sakte tør stå oppreist igjen
i hele din fargerike prakt.»*

Det er ikke så mye prakt igjen her i gården, men jeg står nå her og skal fortelle litt om min egen selvhjelps-prosess, og hvordan den etter hvert førte til at jeg så på angsten min mer som en kilde til hjelp, en drivkraft og til og med en veiviser i livet mitt.

«Hvordan i all verden kan dette smertefulle og av og til lammende signalet bli et hjelpemiddel og en veiviser?» spør du kanskje nå, og det er høyest forståelig.

De første årene da jeg sleit som verst,

bestemte jeg meg for å klemme til angsten min fra fire ulike kanter: Først ved å gå i terapi, så ved å begynne i selvhjelpsgruppe i Angstringen Oslo for deretter å trappe opp med frivillig innsats som å være med på å sette i gang nye grupper, lede kontaktmøter og være med i koordineringsgruppa. Fysisk trening, for det meste sykling året rundt, var også en del av det jeg påla meg selv. I tillegg oppsøkte jeg de stedene hvor jeg hadde størst problemer; trikk og buss, kino og teater, steder med mange mennesker, steder med få mennesker som i skogen og i tunneler.

Jeg så meg alltid om etter en fluktvei jeg kunne bruke hvis det ble for tøft å være der jeg hadde valgt å utfordre meg selv. Ikke noe av dette var bortkastet arbeid, men holdningen min til det jeg gjorde var gal. Jeg forsøkte kort sagt å

bekjempe angsten min på ulike steder som om den var min verste fiende.

SIGNAL

Dette holdt jeg på med i flere år, husker jeg, helt til Gjermund Tveito, psykologen vår, en kveld på et kontaktmøte sa på sin forsiktige måte: «Husk at angsten din er et signal på noe! Underforstått: Den vil deg noe! Hva dette noe er, det må du finne ut selv, for det varierer fra menneske til menneske.» Kloke ord, forsto jeg etter hvert.

Så måtte jeg begynne å lete i mitt eget liv og i meg selv. Jeg var utbrent i jobben min som lærer fordi jeg ikke fikk noen løsning på en stygg mobbesak. Rektor ved skolen den gang overlot hele ansvaret til meg, og jeg var dum nok til å la meg bruke i lang tid, til jeg var så sliten at jeg ble langtidssyk-meldt.

Jeg hadde også latt meg bruke i familien min i mange år, helt fra jeg var ganske liten. Av barn kan man ikke forvente at de ser eller skjønner hva som skjer, men som voksen burde jeg ha sagt ifra klart og tydelig at dette kan jeg ikke ha ansvar for alene! Men det klarte jeg ikke, av en eller annen grunn.

Jeg hadde nok hatt angst før denne mobbesaken uten å kunne sette ord på det. Nå slo den ut i full blomst etter at jeg nok en gang hadde latt meg misbruke over tid. Her måtte det være en sammenheng, fant jeg omsider ut.

Var det dette angsten min forsøkte å fortelle meg? At jeg ikke skulle la meg misbruke lenger, av sjefen min, familien min eller av andre?

SETTE GRENSER

Ikke bare! For ikke å bli misbrukt, måtte jeg trene på å sette grenser for meg selv

i ulike sammenhenger, først i den selvhjelpsgruppa jeg gikk i, og senere også utenfor. Jeg ble dårligere i en periode, for dette var noe nytt og skummelt for meg, men etter hvert merket jeg at angsten min gikk mer og mer i dvale når jeg klarte å stå opp for med selv ved å sette grenser der jeg ikke hadde klart det før.

ANGSTEN SOM HJELPEMIDDEL

I begynnelsen greide jeg ikke å se noe positivt ved angstsignalet, antagelig fordi det var så smertefullt og til dels lammende. Sakte, men sikkert skjønte jeg at signalet måtte være så kraftig og vondt for å få meg til å stoppe opp og tenke etter hvordan jeg levde.

Nå ser jeg på angsten min mer som en venn som sier fra klart og tydelig slik gode venner skal, at nå er du dørmatte for andre igjen. Skjerp deg og sett

grenser, ellers blir du tråkka på nok en gang!

Jeg måtte altså endre holdning til min egen angst for å kunne se at angsten min virkelig er et hjelpemiddel som sier tydelig ifra når jeg går utover mitt eget «nokpunkt» som Per Fugelli kaller det punktet hvor vi bør si ifra at nå er det nok.

Jeg er nok litt tungnem iblant, jeg må innrømme det, for jeg måtte ha et så kraftig signal, jeg, før jeg begynte å lete bak angsten min for å finne ut hva den egentlig ville meg.

Jeg kunne ha lagt meg på ryggen og gått inn i en offerrolle, og det gjorde jeg faktisk også i perioder, men jeg valgte å ta Gjermunds ord på alvor, og se på det smertefulle som et signal fra min indre verden, et signal som ville meg noe, et signal som var på min side fordi det hadde et budskap til meg.

Angsten min ble altså først en kilde til hjelp i livet mitt da jeg klarte å endre holdning til den og lytte til signalet for å prøve å finne ut hva som egentlig lå bak, og så handle ut fra dette.

ANGSTEN SOM DRIVKRAFT

Dette må jeg konkretisere litt: Jeg hadde en spesiell opplevelse i høst hjemme i vår egen sofa: Nesten hver eneste gang jeg satte meg ned for å se på TV om kvelden, begynte musklene rundt hjertet mitt å bli urolige; jeg fikk stadig trekninger og rykninger som jeg etter hvert skjønte var mitt gamle angst-signal. Men hva var det signalet ville meg nå, tro? «Kanskje er det et signal om å komme meg ut av huset og bidra med noe i Angstringen igjen», tenkte jeg. Så fikk jeg en invitasjon fra Angstringen Norge til å være tilstede på 25-årsjubileet, meldte meg på og klarte

å bidra med noe også etter 10–11 års fravær. Vet dere hva som skjedde med angstsignalet da? Det roet seg, men først da jeg hadde stått opp for meg selv og bidratt med noe som frivillig i selvhjelpsmiljøet igjen, roet det seg helt.

Angst ER altså et signal på noe; et hjelpemiddel, en drivkraft, og til og med en veiviser som både sier ifra når noe er galt i livet mitt, og som også viser en vei videre slik at jeg kan korrigere meg selv og få livet mitt inn på et sunnere spor.

Angstsignalet mitt sier altså ifra når jeg går utover mitt eget Nokpunkt og glemmer å sette grenser for meg selv, og det sier ifra når jeg er i ferd med å bli en passiv mottaker i stedet for en aktiv deltaker i mitt eget liv. Litt av et signal!!! For meg er dette erfaringsbasert kunnskap fordi jeg har opplevd det selv.

SELVHJELPSPROSESSEN ER ET VÅGESTYKKE

En vellykket selvhjelpsprosess er også avhengig av at du våger å sette ord på tanker og følelser du måtte få i det rommet gruppa di er i sving i til enhver tid: våge å vise frem sårbarheten din i ditt eget tempo, våge deg ut på dypt vann ved å slippe kontrollen over det som skjer i de nærmeste minuttene.

Selvhjelp er altså et vågestykke, et arbeid du utfører for deg selv ved for eksempel å si tydelig ifra hvis en i gruppa di prøver å ta en lederrolle. Gruppene våre skal ha såkalt flat struktur, og da må du tørre å åpne munnen hvis det skjer noe du ikke liker. Hvis du unnlater å si ifra, trækker du på deg selv, og du lar muligheten til å komme videre i din egen prosess gå fra deg.

En kraftkilde

Angsten min,
etter mange års samliv aner jeg
omsider din positive hensikt.
Hver gang jeg lytter til egne følelser
og behov og handler ut fra disse,
lar du meg være i fred.
Når jeg tør bryte et mønster
og gå en ny vei,
løsner du grepet om livet mitt.
Hver gang jeg tør bruke kreativiteten min
og være synlig blant menneskene,
blir du mindre plagsom.
Når jeg tør stå stille i din nærhet
og lytte til deg,
gir favntaket ditt etter.
Du hvisker stadig oftere til meg nå:
«Ta styring over livet ditt igjen
og fyll det med det beste i deg selv!»
Det er jo når jeg ikke vil dette,
du herjer som verst, angsten min.
Trass og forbannelser begynner å vike for

*respekt og ærbødighet i ditt nærvær.
Tenk at jeg har en kraftkilde inni meg som
sier så klart i fra når jeg svikter meg selv.*

Da vil jeg til slutt få ønske lykke til med
å endre holdning til din egen smerte,
din egen angst. Lykke til med å finne
«nokpunktet» ditt, og ikke minst med
den treninga du måtte trenge for
å sette grenser for deg selv igjen slik
at selvhjelpsprosessen din kan bli så
vellykket som mulig.





Foto: SYLUMA

MÅTTE GJØRE NOE

9. www.ltn.no

Reidun

FIKK MANGE PRAKTISKE RÅD

Jeg har nakkeslengskade, og det skaper mange hverdagsproblemer. I selvhjelpsgruppa har jeg hentet både nyttige råd og inspirasjon til å gå videre i livet.

Lenge skydde jeg likesinnede. Jeg ville ikke oppsøke andre trafikkskadde, fordi jeg ikke orket å snakke sykdom. Men etter å ha jobbet i selvhjelpsgruppe, ser jeg at samværet med andre i samme situasjon har gjort at jeg har kommet forttere i gang igjen med livet mitt. Jeg tror på selvhjelp – selv om det tok minst et halvt år før jeg begynte å ane hva vi egentlig holdt på med. Fremdeles kan jeg ikke si hva selvhjelp er, og jeg reflekterer ikke så mye over det heller. Det viktige er at jeg har kommet videre.

Jeg fikk høre om selvhjelp gjennom

LTN⁹ (Landsforeningen for trafikkskadde). Da hadde jeg kommet meg så vidt på bena. I ni måneder hadde hverdagen bestått av trening, behandling og senga. Livet mitt hadde stagnert, og det var vanskelig å komme i gang igjen. Da jeg omsider greide å bevege meg ute, gikk jeg på et møte i foreningen. Temaet var selvhjelp, og jeg følte intuitivt at dette var noe for meg.

MÅTTE GJØRE NOE

Jeg visste at jeg måtte finne på ett eller annet. Selvhjelp hørtes interessant og riktig ut, så da det ble spørsmål om å starte en gruppe tenkte jeg: Hvorfor ikke? Jeg hadde ikke oversikt over hva dette dreide seg om. Men jeg oppfattet at det ikke var snakk om noen som skulle hjelpe, og andre som trengte hjelp. Jeg skjønnte at det handlet om

«Jeg hadde drevet med gule lapper som jeg la rundt omkring for å minne meg selv om ting jeg måtte huske. Men lappene ble borte, jeg glemte hvor jeg hadde lagt dem. Så hørte jeg om en som skrev alt opp i en bok som lå på et fast sted. Så enkelt. Og så praktisk!»

likesinnede som skulle finne ut av tingene i fellesskap, og den tanken likte jeg.

Pussig i grunnen. Jeg hadde holdt meg unna andre skadde, fordi skader og sykdom ikke var det jeg ville fokusere på. Men likevel følte jeg altså at selvhjelp var riktig og vi var fire stykker som sa ja til å dra i gang en gruppe. I starten var alt forvirrende, men jeg kjente at jeg gledet meg til møtene – og at det var godt å være til stede.

En nakkeslengskade synes ikke. Folk ser ikke at det er noe med deg som gjør at du mister ord og konsentrasjonsevne. Du ramler ut, og det er lett å føle seg dum. Jeg så hvor sårbare mange av de andre i gruppa var, og det forundret meg. Selv har jeg nok en grunnleggende trygghet som hjalp meg da livet mitt ble forandret.

MØTENE GA MEG MYE

Jeg innså ganske raskt at jeg ikke kunne jobbe, og at det beste jeg kunne gjøre var å bruke all min energi på å bygge opp en ny hverdag. Jeg opplevde ikke at det var selvtilliten jeg først og fremst trengte å bygge opp, men jeg merket at møtene ga meg mye likevel.

Ta for eksempel dette med hukommelsen. Jeg hadde drevet med gule lapper som jeg la rundt omkring for å minne meg selv om ting jeg måtte huske. Men lappene ble borte, jeg glemte hvor jeg hadde lagt dem. Så hørte jeg om en som skrev alt opp i en bok som lå på et fast sted. Så enkelt. Og så praktisk!

Det var først og fremst på det praktiske plan jeg følte at selvhjelpsgruppa var nyttig. Jeg kjente også at det var deilig å være sammen med mennesker i samme situasjon. Og det

deilige var at vi ikke fokuserte på sykdom, men på å leve med de skadene vi hadde. Vi snakket om det vi tenkte og følte. Ting kom opp, og samtalen førte til at man gikk hjem og tenkte over sin egen situasjon.

IKKE KJERRINGPRAT

Vi lo mye, og når det stoppet opp for en eller annen midt i en setning, skjedde det ofte at en av oss andre fortsatte. Vi kjente oss så godt igjen. Gruppa bestod av både skadde og pårørende, og det var veldig givende, fordi det var nyttig å se situasjonen til de vi har rundt oss. For meg er det selvhjelp. Men vi hadde bare én mann, og han forsvant. Jeg tror det må være jevnere fordeling av menn og kvinner.

Som mennesker var medlemmene i gruppa temmelig forskjellige, men vi var ganske strukturerte. Alle var opptatt av

at dette ikke skulle bli kjerringprat, og alle følte ansvar for å si ifra, dersom samtalen gled ut. Hvordan det skjedde? En av oss avbrøt den som snakket ved å kaste inn et spørsmål – eller så var det en som rett og slett sa stopp. Det gikk veldig greit. Tryggheten kom av seg selv, etter hvert. Det viktigste var å passe på at alle fikk prate. Noen vil alltid være mer stille enn andre, og selv satt jeg av og til helt uten å si noe. Jeg kunne være i dårlig form, og noen ganger måtte jeg si at jeg ikke orket å delta i samtalen. Men jeg følte at jeg fikk mye også når jeg bare satt der, og jeg tror det betyr mye for tryggheten og åpenheten i gruppa at alle møter hver gang – uansett form. Det er noe med at alle har den samme informasjonen.

TOK PROBLEMER NÅR DE KOM

Da vi hadde holdt på en stund, hendte

det at noen ikke møtte. Når de dukket opp igjen, spurte de om ting som vi andre visste, og det skjedde noe med samtalen oss i mellom. Den «skled» ikke på samme måte som før, og vi måtte ta noen runder for å komme i gang igjen. Kanskje vi hadde hatt det for godt, og at disse rundene var nødvendige?

Tre av oss var – og er – mye sammen privat. Men det var klarert med gruppa, og vi snakket aldri om våre fellesaktiviteter når vi var i gruppa. Jeg synes vi var gode til å skille. Egentlig synes jeg vi jobbet ganske bra. Vi tok tingene etter hvert, og vi var hele tiden opptatt av at det ikke måtte bli bare pjatt. Det blir lett slik når man kjenner hverandre godt; møtene glir over til å bli sosiale sammenkomster – og det er greit en halvtimes tid. Vi kan ikke sitte konsentrert i to timer. Særlig ikke vi som satt der med konsentrasjonsproblemer og

hukommelsessvikt. Det er naturlig å snakke litt løst, men så må man i gang og jobbe. Praten kom vanligvis i gang av seg selv. En eller annen startet med å fortelle noe, og så hang vi oss på. Og de gangene ingen av oss begynte å prate, kom vi i gang ved å ta en runde der alle sa noe om hva de var opptatt av.

SMERTEN SOM RESSURS?

I gruppa vår var vi ikke så opptatt av «smerten som ressurs» og alle disse uttrykkene. Jeg tenkte vel først at det i større grad handlet om folk med angst og deres indre smerte. Og jeg tenkte at mine smerter var mer fysiske. Men de fysiske vanskelighetene gjør at mitt sosiale liv snevres inn. Her ligger det et savn, som kan kalles smerte, og som du må finne ut hvordan du skal bearbeide for å komme videre.

«Her og nå»-opplevelser hadde vi. For

eksempel opplevde jeg en gang at en person begynte å legge ut om noe som angikk meg, og jeg mente at hennes framstilling var urettferdig. Da ble jeg skikkelig forbannet. Hun følte seg støtt, og det var naturligvis skummelt.

Det er ikke hyggelig å såre folk. Men i en selvhjelpsgruppe er vi voksne folk som møtes for å jobbe, og for din egen del må du våge å si ifra. Ikke bare for din egen del, forresten. Hun som ble fornærmet, tok det fint og greide å snu situasjonen. Hun så at hun trengte motbør, og at min reaksjon på henne var verdifull. Det er mye her det ligger.

BLE IGANGSETTER

Gruppa løste seg opp etter et års tid. Noen gikk ut, og vi hadde nådd et punkt hvor det var naturlig å avslutte. Selv ønsket jeg å fortsette selvhjelpsarbeidet, men på en annen måte. Nå er jeg

med på å starte opp nye grupper. Har lyst til å bringe videre den kunnskapen jeg har fått. Det er vanskelig å si eksakt hva denne kunnskapen består i. Fremdeles har jeg problemer med å si hva selvhjelp er, og hva jeg har fått ut av det. Det jeg vet, er at selvhjelpsarbeidet føles riktig.

Jeg opplever meg selv som en trygg person. Men jeg merker at det er avslappende å være sammen med likesinnede, fordi det ikke gjør noe om du glemmer, stopper opp og fomler med ordene. Du ser at du får kommunisert likevel, og det gir mot til å prate også i andre sammenhenger. Som igangsetter blir det viktig at jeg ikke opptrer som leder, og at det ikke blir meg som bestemmer hvordan den nye gruppa skal jobbe. Det finnes jo ingen fasit. Men det finnes noen fallgruver, som jeg kan snakke litt om. Som for

eksempel at man bør holde seg unna «hvem har det vondest»-prat. Det viktigste er å skape trygghet. Få folk til å være til stede i samtalen og se nytten av den utvekslingen som foregår. I utgangspunktet er du der for å hjelpe deg selv. Når du ser hvilken nytte du har av input fra de andre, forstår du at andre også kan ha nytte av det du kommer med. Det er godt å tenke på.



Foto: SVLuma



SELVORGANISERT SELVHJELP. HVA HAR DET GITT MEG?

Siv

LYKKE FOR MEG

Jeg vil starte med å svare på hva som er lykke for meg. Det kan være noe helt annet for deg! For meg er det lykke å kunne håndtere min livsmerte på en grei måte uten å måtte stikke avgårde rent fysisk eller ved hjelp av tankeflukt. Derfor er jeg ikke helt enig i følgende utsagn: «Man blir ikke lykkelig av å delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe».

Nei, kanskje ikke det alene og kanskje ikke med en gang, men for min del har det å være deltaker i en selvorganisert selvhjelpsgruppe ført meg et stykke videre på min livsvei. Det har skjedd ved å delta i gruppa og hvor prosessen gjorde meg smertelig klar over at jeg faktisk hadde behov for hjelp fra fagfolk for å ta tak i

bakenforliggende traumer. Traumene har gjort at jeg reagerer gjennom det jeg gjerne kaller mine ryggmargsreflekser. Med det mener jeg at jeg har traumatiske opplevelser fra barne- og ungdomstid, opplevelser som har gjort at jeg på enkelte områder har hatt en lite utviklet verktøykasse for å håndtere problemer når de har dukket opp. Det har vært «hakk i plata», for å si det sånn. Jeg har i liten grad greid å endre mitt reaksjonsmønster i nære relasjoner.

JEG HADDE PROBLEMER MED GRENSESETTING

Jeg gikk inn som deltaker i selvhjelpsgruppa fordi jeg har hatt problemer med grensesetting, i særdeleshet, i nære relasjoner. Mine traumer hadde ingen plass i selvhjelpsgruppa. Der forholder vi oss fortrinnsvis til her og nå og framover. Jeg fikk samtaleterapi

hos psykolog og traumeterapi gjennom familiekonstellasjoner. Det å bli oppmerksom på at jeg ikke helt greide å være til stede her og nå, fordi mine ryggmargsreflekser dro meg tilbake til gamle reaksjonsmønstre, er det ikke sikkert jeg hadde blitt like bevisst på hvis jeg ikke hadde deltatt i den selvorganiserte selvhjelpsgruppa.

MANGE VEIKRYSS

I livet mitt har det vært mange veikryss å stoppe opp i, og noen ganger har jeg blitt stående svært lenge før jeg har greid å velge den videre veien jeg skulle vandre. Andre ganger har jeg gått så fort igjennom veikryssene at jeg ikke har oppdaget at jeg har stått overfor valg. Lykke? Ja, hva er egentlig lykke for meg? Lykke for meg kan være så mangt, men det å greie å være til stede her og nå med hele meg er faktisk lykke for meg,

selv om det innebærer å kjenne på smertelige forhold i meg sjøl eller i mellomrommet mellom meg og de andre. Jeg skal ikke driste meg til å si at jeg kjenner på andres smerte, fordi jeg tror når jeg gjør det, så er det bare en delvis sannhet. Jeg kan egentlig bare kjenne på deler av andres smerte, og da kanskje helst når jeg kjenner noe smertefullt igjen i meg selv.

Det er mye snakk om «å være i flyt» for tida. Jeg tror kanskje det kan sammenlignes med «å være til stede her og nå», men jeg har en liten mistanke om at mange som snakker om «å være i flyt» samtidig så gjerne vil være det med positivt fortegn alene. Kanskje tar jeg feil, og jeg skal ikke påstå at jeg har satt meg så veldig mye inn i hva det vil si «å være i flyt», men mitt hovedinntrykk er at det innebærer et nesten utelukkende positivt driv.

Nesten litt på linje med «Tenk positivt, så går alt så meget bedre». Men for all del, jeg kan ta helt feil.

BEFRIENDE MED SELVORGANISERT SELVHJELP

Det var ganske befriende med selvhjelp når jeg forsto at det er lov å være menneske på godt og vondt. Det er faktisk helt greit å gjøre såkalte feil valg. Det er faktisk bedre å ta noen valg som kanskje ikke ser riktig ut enn å stå på stedet hvil. Kanskje lærer jeg aller mest når jeg har valgt en feil vei? Eller kanskje finnes det egentlig ingen veier som er feil? For meg blir summen av alle veiene faktisk helt riktig.

DET FØRSTE MØTET

På det første møtet jeg deltok i, i den selvorganiserte selvhjelpsgruppa, spurte igangsetteren «Hva føler du her

og nå?» Jeg kjente en uro i magen med en gang, og måtte bare ærlig svare at jeg ble rastløs og fikk spørsmålet «rett i magen». I sosiale sammenhenger er jeg ikke ukjent med å snakke, men da har jeg gjerne snakket om noe som allerede har skjedd eller om noe som skal skje. Ikke hvordan jeg føler det akkurat her og nå. Det blir veldig nært, og den type nærhet er skummelt. Hvorfor var det skummelt? Det ble stilt krav til meg om å si noe om hva jeg følte der og da.

Det var ikke vanskelig å se i etterkant av hvert møte om vi hadde greid å være til stede her og nå. De møtene da vi ikke helt greide det ble langtekkelige. De møtene når vi greide det gikk tida veldig fort. I forbindelse med avslutningen måtte jeg si at det egentlig hadde vært veldig fint å være med i en gruppe hvor vi faktisk hadde delt et stykke liv. Vi brukte for eksempel gruppa til å leite

oss fram til ord på følelser og å trene på å være til stede her og nå. Jeg måtte også ta i bruk grensesetting i gruppa, og det var ikke enkelt for meg. Det var ikke særlig enklere i gruppa enn i mitt daglige liv, men i gruppa fikk jeg trent på det.

TA I BRUK SELVHJELSPRINSIPPER

Siden mesteparten av livet foregår utenfor gruppa begynte jeg ganske snart å forsøke å ta i bruk selvhjelpsprinsipper i mitt daglige liv. Et eksempel er at jeg bestemte meg for å si til familien min at jeg ikke ønsket at alle skulle komme på besøk samtidig. Jeg ønsket at de skulle komme hver for seg fordi det passet best for meg.

Når jeg skulle ha ferie, så var det viktig for meg å kjenne etter hvordan jeg ville ha det. Det ble ingen store reaksjoner på det, men det var veldig

greit for meg å kunne si tydelig i fra hvordan jeg vil ha det i mine ferier og i mitt hjem.

Det var flere nære personer jeg sa tydeligere i fra til om hvordan jeg vil ha det på andre områder i livet også. Noen fikk jeg forståelse fra, mens andre sa at de faktisk ikke forsto at det kunne være et problem for meg. Ytre sett har jeg kanskje ikke hatt problemer med grensesetting, og derfor ble det noe som ikke stemte for dem jeg ikke møtte forståelse hos. Jeg måtte bestemme meg for at det ikke var mitt problem at de ikke forsto. Å finne fram til årsaker for hvorfor jeg har hatt problemer med grensesetting var heller ikke et tema i selvhjelpsgruppa siden vi ikke skal grave i fortida. Jeg funderte en del over det på egenhånd. Før jeg begynte i selvhjelpsgruppa hadde jeg et ganske greit forhold til hvorfor jeg hadde

problemer med det, og selv om det har blitt enklere for meg å sette grenser, så har det ikke blitt helt uproblematisk. Det er måten å håndtere det på som har blitt litt annerledes. Jeg tror jeg vil kjenne det mer eller mindre problematisk å sette grenser resten av livet.

Det at jeg nå greier å ta i bruk selvhjelpsprinsipper, tror jeg totalt sett er med på gi mer lykke i livet. Lykke for meg handler om flere områder i livet, men det handler absolutt om å kunne kommunisere på en ærlig måte.

Jeg har vært deltaker i en selvhjelpsgruppe som har møttes på telefon og skype. Det at jeg fikk den muligheten, gjorde at det ble et alternativ for meg å være deltaker i en selvhjelpsgruppe. Uten denne muligheten, ville jeg aldri fått anledning til å delta. I alt var jeg deltaker i to grupper, og til sammen i drøyt halvannet år.



JEG KAN ENDRE HVORDAN JEG LAR ANDRE PÅVIRKE MEG

10. www.linkoslo.no

Martin

Første gang jeg hørte om LINK Oslo¹⁰, og at det var noe som het selvhjelp, var januar 2010 da jeg fant en flyer i posten. På denne tiden var jeg ganske sliten fordi jeg hadde mye sykdom i familien. Å håndtere dette var ikke så lett. Jeg prøvde å få time hos psykolog, men bestemte meg for å prøve selvhjelp da jeg leste hvordan det handlet om å mestre hverdagen og egentlig ta ansvar for seg selv.

VIKTIG OG UVIKTIG?

Jeg ringte faktisk seinere den samme dagen som jeg hadde funnet flyer'n. Vi snakket kort om hva selvhjelp er og at jeg skulle få mer informasjon i posten. En måneds tid seinere møtte jeg til mitt første møte. Det var en tirsdag. Vi møtte tre damer og tre menn i alderen 21 til 34,

og to igangsettere. Det var litt ubehagelig, jeg viste ikke hva jeg gikk til, bare at jeg skulle snakke om ting som var vanskelig og frustrerende for meg. Jeg var redd det som var viktig for meg skulle være uviktig for de andre.

Møtet begynte med at igangsetterne forklarte rammene og prinsippene vi skulle følge i selvhjelpsgruppen; «her og nå, snakk ut fra deg selv, kjenn etter hva du lar noe gjøre med deg». Det var ikke så lett å forstå hvordan det hele fungerte i begynnelsen. Vi skulle si «jeg» i stedet for å snakke om oss selv i tredjeperson som «man». «Jeg er glad» og ikke «man er glad». Vi skulle snakke om oss selv og ikke fortelle historier om andre, og vi skulle ikke først og fremst hjelpe hverandre med gode råd eller løse ting for andre. Vi skulle lytte og reagere ut fra det som skjedde i oss selv, sammen med de andre i rommet.

JEG BLE BEVISST

HVA SOM PLAGET MEG

Jeg synes ikke det er så lett å forklare hva som egentlig fungerte eller hva som skjedde i selvhjelpsgruppen. Vi satt og pratet og fortalte om hva vi opplevde i hverdagen, hva vi strevde med. Gjennom dette ble jeg for min del etter hvert mer bevisst meg selv og hva som egentlig plaget meg. Jeg forstod at jeg ikke kan endre de menneskene eller de forholdene som gjør meg sliten, bare hvordan jeg velger å la det gå innpå meg. Samtalene og det å lytte til andre i gruppen var kanskje det som gjorde at jeg ble mer bevisst på egne tanker.

EKSEMPLER FRA GRUPPEN PÅ HVORDAN VI JOBBET

Gjennom to eksempler blir det litt klarere hva vi fikk til gjennom arbeidet i selvhjelpsgruppa. En av gutta i gruppen

strevde med forholdet sitt til en kompis. Innerst inne visste han at kompisen hans egentlig ikke var noe positivt i livet hans, men det var vanskelig å sette ord på og vanskelig å ta tak i. Han fortalte om episoder og hvordan det gikk inn på han. Gjennom å dele sine tanker i gruppen ble han gradvis mer bevisst på at kameraten var en større byrde enn glede. Til slutt våget han å gå til kameraten og fortelle at han ikke ville ha ham som venn lenger. Kanskje hadde han funnet motet til å gjøre dette gjennom å dele tanker i selvhjelpsgruppen?

Et annet eksempel er en deltaker som hele tiden klaget og var negativ. Alt han startet på gikk dårlig og en dag kom han på møtet kun for å fortelle at han ville slutte. Praten hver tirsdag hjalp ham ikke på noe vis mente han. Det er jo frivillig å møte og vi måtte bare

akseptere at han ville slutte. Vi sa det var synd, men hans valg. Men brått mistet en deltaker tålmodigheten, våget å være ærlig «her og nå» og sa at han var en «quitter». «Alt du starter gir du opp uten egentlig å ha tro eller vilje til å fullføre». Vi andre satt overasket over utbruddet, men den personen som hadde tenkt å slutte sa etter litt at det var akkurat dette han trengte, en som tok tak i han. Personen fortsatte i gruppen fram til den ble oppløst. Dette er et eksempel på at det å være tilstede i øyeblikket og våge å si noe om det en tenker og føler, er viktig både for en selv og for fellesskapet.

Jeg vet ikke helt hvordan selvhjelp hjelper. For meg og min gruppe tror jeg samtlige ble mer selvbevisste og klar over at vi ikke kan endre andre, bare at vi kan endre hvordan vi lar andre påvirke oss.

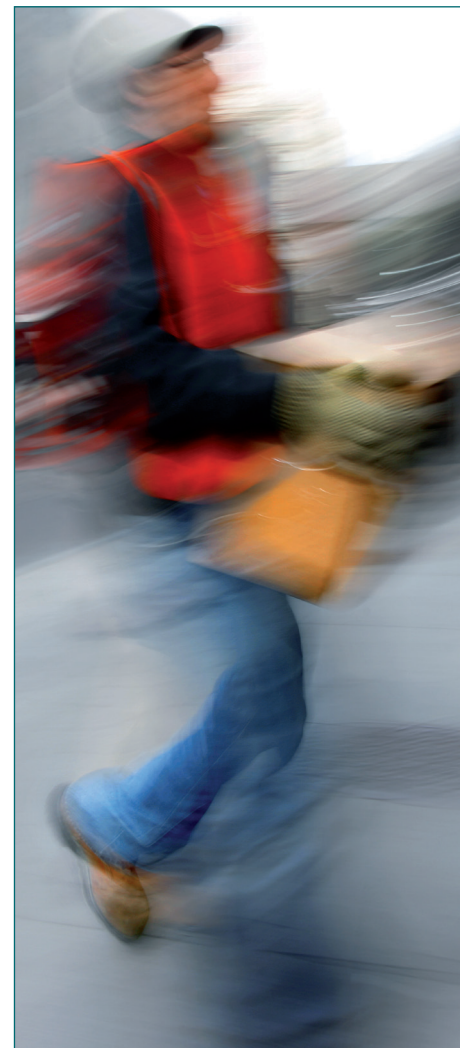


Foto: SVLuma

Nasjonal plan for selvhjelp

Rapport IS-2168, Helsedirektoratet, 2014

Nasjonal plan for selvhjelp er utarbeidet av helsedirektoratet for å styrke selvhjelpsarbeidet i Norge, slik at kunnskap om selvorganisert selvhjelp blir tilgjengelig og en mulighet for alle.

Planen skal fungere som en veiviser for alle som ønsker å arbeide med selvhjelp: i kommuner, i helseforetak og i organisasjoner. Planen sier også hvordan det bør arbeides med dette i årene fremover, både på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå.

Nasjonal plan for selvhjelp gir føringene for Selvhjelp Norges arbeid.

Selvhjelp Norge

Nasjonalt Kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp

Selvhjelp Norges hovedkontor har følgende oppgaver:

- Formidle informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp.
- Være koordinator og møteplass for nettverksarbeid, bl.a. gjennom å arrangere nasjonale konferanser.
- Styrke det nasjonale arbeidet gjennom kompetansehevende tiltak.
- Innhente, systematisere, utvikle og videreformidle kunnskap - både erfaringsbasert og forskningsbasert.
- Spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang.

Distriktskontorenes oppgaver:

- Være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt område.
- Være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører, og gjennom dette bygge nettverk.
- Være en faglig ressurs i sitt område, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager.
- Drive lokal igangsettertrening og etablere nettverk for igangsettere
- Samarbeide med lokale møteplasser etter hvert som disse etableres.
- Bidra til igangsetting av grupper i samarbeid med lokale aktører.

Selvhjelp Norge er organisert i et hovedkontor (Oslo) og syv distriktskontorer. Distriktskontorene er en samarbeidspartner for alle som vil arbeide med selvhjelp. Selvhjelp Norge arbeider på oppdrag fra Helsedirektoratet.



Selvhjelp Norge drives av
Norsk selvhjelpsforum på
oppdrag fra Helsedirektoratet

Besøks- og postadresse:
Kirkeveien 61, 3. etg., 0364 Oslo
23 33 19 00, post@selvhjelp.no

selvhjelp.no
revisjon mars 2018