



FRØYDIS EIDHEIM

SELVHJELP I FOLKEHELSE- ARBEID

En forstudie i Angstringen

NOTAT
2000:112

Tittel: **Selvhjelp i folkehelsearbeid**
En forstudie av Angstringen

Forfatter: Frøydis Eidheim

NIBR-notat: 2000:112

ISSN: 0801-1702
ISBN: 82-7071-230-2

Prosjektnummer: O-1655
Prosjektnavn: Selvhjelp som begrep, metode og sosial praksis

Oppdragsgiver: Norsk Selvhjelpforum og NIBR

Prosjektleder: Frøydis Eidheim

Referat: Dette notatet er en forstudie av Angstringen, en selvhjelporganisasjon av og for menneskermennesker med angst. Forstudien har først og fremst siktet mot å identifisere trekk ved organisasjonens ideologi og praksis som kan munne ut i problemstillinger for et videre forskningsarbeid omkring Angstringens egenart og selvhjelp som ideologisk og sosiologisk fenomen i vårt samfunn. Dette vil kunne gi innsikt i de tankemodeller, arbeids- og samværsformer som gjøre at Angstringen oppleves som et positivt terapeutisk alternativ for mange mennesker. En slik vinkling vil blant annet bidra til kunnskap om selvhjelpsarbeidets potensiale for dannelse av mestringsstrategier og håndtering av psykiske problemer.

Sammendrag: Norsk og engelsk

Dato: August 2000

Antall sider: 37

Utgiver: Norsk institutt for by- og regionforskning
Gaustadalléen 21, Postboks 44 Blindern
0313 OSLO

Vår hjemmeside: <http://www.nibr.no>

Org. nr. NO 970205284 MVA
© NIBR 2002

Forord

Dette notatet er resultatet av en forstudie i Angstringen, en selvhjelporganisasjon av og for mennesker med angst. Forstudien har først og fremst siktet mot å identifisere trekk ved organisasjonens ideologi og praksis som kan munne ut i problemstillinger for et videre forskningsarbeid omkring Angstringens egenart og selvhjelp som ideologisk og sosiologisk fenomen i vårt samfunn. Dette vil kunne gi innsikt i de tankemodeller, arbeids- og samværsformer som gjør at Angstringen oppleves som et positivt terapeutisk alternativ for mange mennesker. En slik vinkling vil blant annet bidra til kunnskap om selvhjelpsarbeidets potensiale for dannelsen av mestringsstrategier og håndtering av psykiske problemer.

NIBR har bevilget penger til denne forstudien, det samme har Norsk Selvhjelpsforum gjort. Arbeidet med forprosjektet har til sammen blitt utført innenfor rammene av tre månedsverk.

Foreliggende notat er skrevet av prosjektleder, sosialantropolog Frøydis Eidheim. Forfatteren har blitt tatt åpenhjertig i mot av folk i Angstringen – og har fått være med på møter, oppstart av selvhjelpsgruppe, samt ulike seminarer. Ikke minst har enkeltpersoner stilt opp til intervjuer og generøst delt av sine livserfaringer, også de meget smertefulle. Denne åpenhjertigheten og generøsiteten har vært av stor betydning for dette arbeidet. Forfatteren vil benytte anledningen til å takke hver i sær for dette. En spesiell takk til Norsk Selvhjelpsforum, det vil si Solbjørg Talseth, Eli Vogt Godager og Tore Gran, for et godt samarbeid som har vært til stor inspirasjon i forstudien og i planleggingen av det videre forskningsarbeidet.

Oslo, august 2000

Guri Mette Vestby
Forskningsleder

Innhold

Forord	1
Sammendrag	3
Summary	5
1 Innledning	7
1.1 Angstens utbredelse	8
1.2 Hva er angst?	8
1.3 Selvhjelp	9
1.4 Formålet med forstudien	11
2 Angstringen	12
2.1 Hvem er deltagere?	13
2.2 Organisering	13
2.3 Ideologiske perspektiver	16
2.4 Sosial praksis	20
3 Teoretisk grunnlag og analytisk tilnærming	25
3.1 Perspektiver på angst	25
3.2 Egenterapi, selv-fortellinger og betydningen av <i>andre</i>	27
3.3 Begrepsbruk og kommunikasjon	28
3.4 Erfaringsbasert kunnskap	29
3.5 Empowerment	30
3.6 Oppsummering	30
4 Videre forskning	31
4.1 Problemstillinger	31
4.2 Metode	32
Litteratur	35

Sammendrag

Frøydis Eidheim

Selvhjelp i folkehelsearbeid

En forstudie i Angstringen

NIBR-notat 2000:112

Fenomenet *selvhjelp* er på ingen måte et nytt fenomen som er oppstått i dagens samfunn. Imidlertid ser vi en endring i hvilke menneskelige utfordringer og behov som søkes håndtert og mestret gjennom frivillig egenorganisert selvhjelpsvirksomhet. I dag er menneskers sosiale og mentale velbefinnende blitt et sentralt organiserende prinsipp i selvhjelpsvirksomheten. Angstringen, en selvhjelpsorganisasjon av og for mennesker med angst, er en representant for denne nye trenden. Forskningen omkring selvhjelp i Norge har i liten grad tatt for seg *tilnæringsmåter* og *sosial praksis* i ulike former for selvhjelpsvirksomhet. Hensikten med denne forstudien har vært å vinne innsikt i selvhjelp som ideologisk og sosiologisk fenomen i en konkret og situert empirisk sammenheng, samt å utvikle problemstillinger for videre forskning på feltet. Følgende problemstillinger har stått sentralt i forstudien:

- Finne fram til idégrunnlag og framgangsmåter i selvhjelpsarbeidet i Angstringen
- Hva er det ved denne måten å være sammen på og arbeide på som gjør at mange mennesker opplever det som positivt for seg?
- Hvilke kommunikative former utvikles og reproduseres?
- Hvordan innføres nye deltagere i organisasjonens arbeidsmåter?
- Utvikle teoretisk og analytisk tilnæringsmåte, samt problemstillinger for videre studier av prosesser som finner sted i selvhjelpsarbeidet i Angstringen.

Forstudien har bestått av litteraturstudier, observasjon i ulike møter i regi av Angstringen, samt i intervjuer av deltagere i selvhjelpsarbeidet. Det har blitt benyttet sosialantropologiske innfallsvinkler og eksplorative tilnæringsmåter i arbeidet.

I kapittel 1. ser vi nærmere på hva angst er, hvilken utbredelse det har i vårt samfunn og på fenomenet selvhjelp i den forbindelse. I kapittel 2. får vi innblikk i Angstringen som organisasjon og i hvem som søker Angstringen for sine angstproblemer. Vi får videre innblikk i ideologiske perspektiver og arbeidsmåter i selvhjelpsarbeidet, såvel som i trekk ved sosial praksis i selvhjelpsvirksomheten i Angstringen.

I kapittel 3. blir det redegjort for et teoretisk grunnlag og en analytisk tilnæringsmåte, med basis i de empiriske prosesser som vi har kunnet identifisere i denne forstudien. Dette har dannet utgangspunkt for utviklingen av problemstillinger for videre forskning på feltet, samt metodiske framgangsmåter for gjennomføringen som skisseres i kapittel 4.

Gjennom denne forstudien har det blitt klart at videre forskning om *selvhjelp som metode* i bearbeidelse av angst må ha både empiriske og teoretiske siktemål. Det må finnes fram til hvordan mennesker som søker Angstringen for å få hjelp og gjøre noe med sine angstproblemer, arbeider med dette sammen med andre i selvhjelpsgrupper. Det må arbeides med å finne fram til hvordan *det kollektive arbeidet* som pågår i Angstringen gir enkeltmennesker som deltar impulser til eget individuelt kognitivt arbeid. På den måten blir det muligheter til å bearbeide angsten, til å integrere denne tilstanden i sin selvforståelse og til å leve med den i sine daglige liv. Dette vil kunne gi innsikt i de tankemodeller, arbeids- og samværsformer som gjør at selvhjelpsarbeid oppleves som et positivt terapeutisk alternativ for mange mennesker. Ved å ta vare på de selv-fortellinger som skapes og tar form hos ulike deltagere i Angstringens selvhjelpsarbeid, kan en også komme på sporet av hva disse selv-fortellingene artikulere av kritiske trekk ved det å leve i vår kultur, i vår moderne tid.

I den videre forskningen må det bli sentralt å utvikle en analytisk tilnæringsmåte hvorved en kan oppdage og klarlegge egenskaper og trekk ved kommunikasjonen i selvhjelpsgruppene som representerer muligheter for bearbeidning av enkeltpersoners angst. Dette peker mot nødvendigheten av å identifisere trekk ved den *kommunikasjon* og de *symbolsystemer* som folk i Angstringen skaper og forholder seg til.

Summary

Frøydis Eidheim

Self-help in public health work

A pilot study of the Anxiety Ring

NIBR Working Paper 2000:112

Although the phenomenon of *self-help* by no means can be said to be of recent date in contemporary society, we nevertheless see changes in the types of human problems and needs that people are attempting to deal with and overcome through self-organised and voluntary self-help activity. Today, social and psychological well-being is a key organisational principle in the self-help sector. The Anxiety Ring (*Angstringen*), a self-help organisation run by and for people suffering from anxiety, is representative of this new trend.

Research on self-help in Norway has addressed *approaches* and *social practice* in the various types of self-help groups to a limited extent only. The aim of this pilot study was to gain an understanding of self-help as an ideological and sociological phenomenon in a concrete and empirical context, and to develop questions worthy of further study in the area. The following aims and issues have been central to the pilot study:

- Ascertain the basic ideas and approaches in the self-help activities of the Anxiety Ring
- What is it about this way of coming and working together that makes so many people feel it is good for them?
- What communicative forms are developed and reproduced?
- How are new participants guided into the working methods of the organisation?
- Develop theoretical and analytical approaches, as well as questions for further study, relevant to processes in the self-help work within the Anxiety Ring.

The pilot study consisted of literature studies, observation at meetings arranged by the Anxiety Ring, as well as interviews with participants in self-help activities. Approaches and explorative techniques within social anthropology have been applied.

In Chapter 1, we investigate the nature of anxiety, its prevalence in society, and, in this connection, the phenomenon of self-help. In Chapter 2 we focus on the Anxiety Ring as an organisation and the people who approach it with their anxiety problems. In addition, we gain an insight into ideological perspectives and working methods in self-help work, as well as factors related to social praxis in self-help activity at the Anxiety Ring.

In Chapter 3, the theoretical foundation and analytical approach are discussed, with a basis in the empirical processes that we have been able to identify in the pilot study. This forms, in Chapter 4, the starting point for the elaboration of questions for further study in the area, as well as the methodology for the main study.

Thanks to this pilot study, it is now clear that further research into *self-help as a method to handle anxiety* will require empirical and theoretical goals. We must ascertain how people who make contact with the Anxiety Ring for help with their anxiety problems actually work on their problems together with others in self-help groups. We must make an effort to determine how *the collective work* performed within the Anxiety Ring gives participants ideas they can subsequently work with in their own, personal cognitive work. In this way, people are given the opportunity to handle their anxiety, to integrate the condition into their self-understanding and to live with it in their daily existence.

This will give an understanding of the patterns of thinking, ways of working and being together, that make the self-help approach a positive alternative for many people. By attending to the self-narratives created and shaped by the various participants in the Anxiety Ring's self-help work, it should be possible to glean what these self-referential narratives articulate by way of a critique of what it means to live in our culture, in our modern age.

With regard to future research, a major task will be to develop an analytical approach that enables us to shed light on and define the communicational qualities and characteristics of self-help groups, which represent an opportunity to handle anxiety in individuals. This points towards the necessity of identifying aspects of the type of *communication* and *symbolic systems* created and employed by people at the Anxiety Ring.

1 Innledning

Gjennom et prosjekt arbeid om de frivillige organisasjonene innen psykisk helse ble jeg kjent med Angstringen – en selvhjelpsorganisasjon av og for mennesker med angst. Angstringen framstår som en egenartet organisasjon blant de frivillige organisasjonene innen psykisk helse. Organisasjonen er deltagerbasert og folk som ønsker å forsøke å gjøre noe i forhold til egen angst sammen med andre i samme situasjon som en selv kan delta i selvhjelpsarbeidet. Angstringen er ingen pasientorganisasjon i tradisjonell forstand, og driver heller ikke interessepolitisk arbeid. Tanken om at Angstringen måtte være et interessant utgangspunkt og kontekst for en studie omkring fenomenet selvhjelp tok etter hvert form. Angstringen har selv lenge vært opptatt av at tilnærmingen til og erfaringene fra deres selvhjelpsarbeid burde bli belyst av en utenforstående forsker. Først og fremst for at den erfaringsbaserte kunnskapen om angst og selvhjelp som organisasjonen har bygget opp gjennom årenes løp i seg selv burde bli beskrevet og formidlet på andre måter enn de selv kan gjøre, men også fordi en slik studie vil kunne bidra til å etablere et perspektiv på deres virksomhet som de selv og andre kan ha nytte av i den videre utviklingen av selvhjelpsarbeidet.

Norsk Selvhjelpsforum er en stiftelse opprettet av mennesker som har vært med i Angstringens selvhjelpsarbeid siden starten. Deres siktemål er å være et nasjonalt kompetanse- og ressurscenter for bruk av selvhjelp. De arbeider blant annet med å formidle erfaringer ved bruk av selvhjelp og for å gjøre denne arbeidsformen aktuell i forhold til andre problemstillinger og målgrupper enn mennesker med angst. Siktemålet er også å skape et nasjonalt nettverk for selvhjelpsvirksomhet. Slik Norsk Selvhjelpsforum ser det vil et mer faglig perspektiv på Angstringens selvhjelpsarbeid fungere som nyttige innspill i deres arbeid med å videreutvikle og formidle selvhjelp som arbeidsmåte.

Fra et samfunnsfaglig og sosialantropologisk ståsted er det en rekke problemstillinger som potensielt kan studeres med utgangspunkt i den arenaen som Angstringen utgjør: Angstringen viser seg å være et interessant ”rom ” eller ”verksted” i vårt moderne samfunn. Mennesker som kommer dit med sine angstproblemer har høyst forskjellig bakgrunn, alder og livssituasjon. En rekke sosiale og kulturelle forhold, problemer og verdier som enkeltindividene står overfor i sine liv i vårt samfunn reflekteres, kommer til uttrykk og bearbeides i dette ”verkstedet”. Dette forprosjektet har først og fremst siktet mot å identifisere trekk ved organisasjonens ideologi og praksis som kan munne ut i et videre forskningsarbeid omkring Angstringens egenart og selvhjelp som ideologisk og sosiologisk fenomen. Målet med forprosjektet har dessuten vært å påbegynne et arbeid med å finne fram til en analytisk tilnærming som kan være egnet til å oppdage de egenskaper ved virksomheten som gir individuelle mennesker med angst muligheter til å bearbeide den, til å integrere denne tilstanden i sitt selv bilde og leve med den i sitt daglige liv. Dette vil kunne gi innsikt i de tankemodeller, arbeids- og samværsformer som gjør at Angstringen oppleves som et positivt terapeutisk alternativ for mange mennesker.

1.1 Angstens utbredelse

I følge statistikk som Kompetansesenteret for angstlidelser ved Aker sykehus opererer med, vil en av fire i befolkningen få angst. Totalt vil altså 25 % av alle kvinner og menn få en eller annen form for angstlidelse i løpet av livet:

Nærmere en av fire av oss (25%) vil få en angstlidelse i løpet av livet. De vanligste er spesifikke fobier og sosial fobi. Det er dobbelt så mange kvinner som menn som får angstlidelser. Vi vet ikke grunnen til det. Disse lidelsene begynner gjerne i barndommen eller i ungdomsårene. Forløpet er ofte langvarig over år og svingende med gode og dårlige perioder. Mange blir sykemeldte for angsten i kortere eller lengre tid. Andre kommer på attføring, og noen blir varig uføre på grunn av angstlidelser. Aktiv behandling er viktig for å hindre en slik utvikling. (...) Langvarige angstproblemer gjør ofte folk motløse. De føler at det er angsten som styrer dem og ikke omvendt. I lengden blir de også deprimerte. Angst og depresjon går ofte hånd i hånd (sitert fra kompetansesenterets nettside).

Vi står overfor et fenomen som har betydelig utbredelse i befolkningen og som derfor representerer en omfattende utfordring sett fra et folkehelseperspektiv: Angst kan gi store individuelle lidelser, og angst kan også utvikle seg til å bli en kronisk og invalidiserende tilstand. Det antas at et stort antall sykemeldinger i vårt samfunn direkte eller indirekte er relatert til angstproblematikk. Det antas også at angstlidelser er et økende fenomen i samfunnet. Angst, ulike angstlidelser og behandlingen av dem er først og fremst helseprofesjonenes domene i vår kultur – det er psykologenes, psykiaternes og legenes bord, og deres behandling retter seg normalt mot enkeltmennesker, alene eller i grupper. Grovt sett kan vi si at det norske helsevesen kan by på to behandlingsformer ved angst: Ulike typer samtalebasert terapi og ulike former for medikamentell behandling. Behandlingene gis hver for seg, eller i kombinasjon. Det er et faktum at mulighetene for å kunne motta samtalebasert terapi hos psykolog eller psykiater er et knapt gode: Det er ofte lang ventetid og mange steder i landet er det dessuten stor mangel på denne type fagfolk. I dette perspektivet blir det meget interessant å vinne innsikt i hvilket potensiale for bearbeiding av angst som kan ligge i et frivillig, egenorganisert terapeutisk tilbud som Angstringen representerer. Det vil si, vinne innsikt i selvhjelpsvirksomhet og i hva som kan ligge i selvhjelp som en metode i en konkret empirisk sammenheng. Selvhjelpsarbeidet i Angstringen drives som et supplement og/eller alternativ til mer tradisjonell psykologisk eller medisinsk behandling av angst.

1.2 Hva er angst?

Den vanlige folkelige definisjonen av angst er som følger: *Angst er å være redd for noe man ikke vet hva er.* I informasjonsbrosjyren fra Angstringen heter det at:

Angst opptrer forskjellig fra menneske til menneske, og oppleves som alt fra engstelse til panisk katastrofefølelse. Skjelving, hjertebank, kaldsvette, hetetokter, svimmelhet, pustevansker, spiseproblemer og muskelspenninger er symptomer som følger med. Mange plages av en konstant uro. I redselen for at angsten skal "slå til" i visse situasjoner, velger mange å unngå disse. Angsten blir fobi. Noen er redd for å gå ut alene, andre orker ikke å være blant andre mennesker. Selv det å gå i butikken eller å ta trikk eller buss kan føles uoverkommelig. Andre sliter med dødsangst og ligger søvnløse i

redsel for å dø mens de sover. Noen har tvangstanker. Mange prøver å unngå angsten ved å lage faste rutiner av daglige gjøremål. Mens en sunn redsel kan forklares, oppleves angst som irrasjonell. For mange blir angsten den største trusselen i tilværelsen. Angst for angsten. Det er når vi lar angsten overta kontrollen og styringen at den blir et problem. Redselen for at angsten skal overta herredømmet, gjør at mange som har angst er redde for nettopp å bli gale.

Denne forståelsen er helt i tråd med offisielle medisinske og psykologiske beskrivelser av angst.¹ Som det framgår er det en stor variasjon med hensyn til hvordan angst opptrer og arter seg. Dette bekreftes også i denne forstudien som er utført i Angstringen. Imidlertid ser det også ut til å være noen grunnleggende fellestrekk: Til tross for den store variasjonen forteller omtrent alle som sliter med angst om hvordan *selvfølelsen* rammes av til stadighet å oppleve at en ikke takler og klarer det som alle andre behersker tilsynelatende ubesværet og med letthet i sine liv. De fleste forteller også om hvordan angsten griper inn og gir grunnleggende preg til deres relasjoner til andre mennesker. Det er disse aspektene ved angst som vi skal konsentrere oss om.

Vi kan si at mennesker med angst har kommet opp i en livssituasjon, eller tilstand, der deres individuelle problemer mer eller mindre tar overhånd. De symptomer de opplever og de reaksjoner de mener å møte i sine omgivelser har ført dem inn i ensomhet og innsnevret mulighetene for å oppleve fellesskap med andre. Mange har festnet seg i en forståelse av eget jeg og egne livsbetingelser som drastisk reduserer deres handlingsrom og livskvalitet. Angst kan med andre ord beskrives som en følelsesmessig tilstand som utløser *marginaliseringsprosesser* i form av tilbaketrekning emosjonelt, sosialt og praktisk. I dette forprosjektet samt i den videre forskningen vil vi søke å finne fram til hvordan slike følelsesmessige og sosiale marginaliseringsprosesser kan endres med utgangspunkt i et egenorganisert terapeutisk alternativ som Angstringen.

Fra det tidspunktet folk har tatt initiativ til å kontakte Angstringen for første gang, og til de eventuelt dukker opp på det første gruppemøtet har de allerede foretatt seg noe som kan utløse endring og læring. Når et menneske søker hjelp for sin angst har de mer eller mindre bevisst tatt standpunkt til noe de bærer på – noe som forteller dem at de trenger hjelp til å håndtere *sitt jeg i forhold til andre*. Dette peker mot at vi står overfor et fenomen som med fordel kan håndteres i relasjonelle og læringsteoretiske perspektiver. Vi skal komme tilbake til dette.

1.3 Selvhjelp

Selvhjelpsvirksomhet er på ingen måte et nytt fenomen, oppstått i dagens samfunn. Historisk finner vi mange former for selvhjelpsvirksomhet med ulike siktemål og organisasjonsformer. De forskjellige bevegelsene som har startet ut fra grunnprinsippet *hjelp til selvhjelp* har utviklet svært ulike organisasjonsformer. Det er således hverken på formålet eller på organisasjonsformen en kan identifisere hva selvhjelpsvirksomhet går ut på. Helt essensielt kan vi si at *selvhjelp baserer seg på en tro om at alle mennesker vil streve etter å forme og mestre sin egen skjebne og egne livsforhold*. Sentralt står også

¹ Se for eksempel nettsidene til *Kompetansesenteret for angstlidelser*, Aker sykehus, eller informasjonshefte om angst hos *Rådet for psykisk helse*, eventuelt informasjonsmateriell om angst hos *Psykiatrisk opplysningsfond* (<http://www.aker.uio.no/Psykiatri/annet/Angstlidelser.html>, <http://www.psykisk.org/publikasjoner/hefter/angsthefte.html>, <http://www.psykopp.no>

forestillingen om at individuell utvikling, innflytelse og trygghet i forhold til egen livssituasjon og egne livsforhold, i forhold til et marked, eller myndigheter, best kan oppnås i forening med andre mennesker i samme situasjon som en selv. Selvhjelpsbasert virksomhet vil ofte i en eller annen forstand være opptatt av å fremme læring og utvikling for dem som deltar. Med *eget ansvar* menes ofte at enkeltmedlemmer i tillegg til å ta ansvar for seg selv, også forutsettes å ta medansvar for sammenslutningens, organisasjonens, eller fellesskapets, etablering og utvikling. Deltakelse i selvhjelpsvirksomhet forutsetter som regel *likhet*, eller *likestilling* i forhold til spesifikke og definerte utfordringer (se f.eks. Johnstad 1998 om utvikling og organisering av samvirke).

Etter framveksten av velferdsstaten, forsikringsselskaper, store samvirkeorganisasjoner etc. har ikke mennesker i vår del av verden de samme behovene for å gå sammen for å sikre *materiell* trygghet i tilværelsen, noe som gjerne var utgangspunktet for den tidligste selvhjelpsvirksomheten. I dag ser vi at det er andre menneskelige utfordringer og behov som søkes håndtert og mestret gjennom frivillig egenorganisert selvhjelpsvirksomhet – i dag har menneskers sosiale og mentale velbefinnende blitt et sentralt organiserende prinsipp i selvhjelpsvirksomheten. Angstringen er et slikt eksempel.

I slike tilfeller kan man si at selvhjelp drevet av frivillige organisasjoner representerer en virksomhet som også bidrar til å avlaste det offentlige helsevesen og velferdsapparat. På den andre siden er det grunn til å anta at selvhjelp har en verdi nettopp som en egenorganisert virksomhet hvor folk mobiliseres og får anledning til å utvikle mestringsferdigheter og myndighet i forhold til egne problemer og livssituasjon.

Ser en på ulike beskrivelser av aktiviteter som mottar offentlig støtte som selvhjelpsvirksomhet innenfor det vi kan kalle det psykososiale feltet i dagens samfunn, blir en fort klar over at begrepet *selvhjelp* dekker et vidt felt av ulike siktemål og sosiale praksiser i de ulike organisasjonene som har selvhjelp som arbeidsmåte.² I ulik grad opererer organisasjonene med en definisjon av hva selvhjelp er, og få ser ut til å ha utviklet en eksplisitt metode for selvhjelpsarbeidet. Selvhjelpsvirksomhet er ofte en relativt lukket og medlemsbasert aktivitet, og i liten grad har utenforstående gjort seg kjent med *tilnæringsmåter og sosial praksis* i dette arbeidet. Dette er bemerkelsesverdig sett i lys av den oppmerksomhet og prioritet selvhjelp har i dagens Norge (se f.eks. den betydning selvhjelp gis i St. meld. nr. 25 (1997): *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene*).

Også fra forskningshold blir dette understreket: Selvhjelpsfeltet i Norge er oppstykket, til dels isolert, og på mange måter identitetsmessig presset. For mange av gruppene er både selvhjelpstermen og de grunnleggende prinsippene for selvhjelpsvirksomhet lite kjent. Selv om det er relativt mange som deltar i en eller annen form for organisert selvhjelp, og vi dermed har et selvhjelpsfelt av betydelig størrelse, hevdes det fra enkelte at en klar selvhjelpsbevissthet mangler (se f.eks. Hjemdal 1996, og Hjemdal m.fl. 1996). Dette synes ikke å være tilfelle for selvhjelpsarbeidet i Angstringen som avgrenser selvhjelp blant annet på følgende måte:

Selvhjelp er et anerkjent alternativ og et supplement i bearbeidingen av angst. Det å gripe fatt i egne ressurser og egne muligheter, og selv styre livet i den retning en ønsker, fører til at en setter i gang sin egen prosess

² Se for eksempel *Stiftelsen Helse og rehabiliterings* prosjektstøtter til frivillige organisasjoner (<http://www.helseogrehab.no>).

hvor en selv kan gjøre mye for å få en bedre hverdag. I Angstringen sier vi: ”Fra passiv mottaker av hjelp til aktiv deltakerrolle i sitt eget liv”. (...) Det går an å bli kvitt den lammende angsten. Først må en innrømme at angsten er blitt et problem. Behandleren kan ikke ”gjøre jobben” for en, men sette en på sporet og være et støttepunkt. Mennesker med angst må selv gå løs på de situasjoner og konflikter som framkaller angst. Dette tar tid og er både vondt og vanskelig (sitat fra Angstringens informasjonsbrosjyre).

Det informeres videre om at Angstringen er en selvhjelpsorganisasjon av og for mennesker med angst, og at alt arbeid i organisasjonen skjer med utgangspunkt i egen opplevelse og erfaring med angst.

Håkon Lorentzen (1988) definerer selvhjelp på følgende måte: *Selvhjelp er når mennesker med et problem hjelper – og blir hjulpet – av andre som har samme problem. Selvhjelp er altså gjensidig hjelp.* Det må således bli en oppgave å finne fram til hvordan ”gjensidig hjelp” kan komme i stand mellom mennesker med det til felles at de har angst, og ikke minst, hva slik gjensidig hjelp kan bestå i, i en *konkret og situert empirisk sammenheng* som Angstringen representerer. Vi skal komme tilbake til dette.

1.4 Formålet med forstudien

Idéene til denne forstudien begynte å ta form ved at jeg besøkte Angstringen ved noen anledninger i forbindelse med et prosjektarbeid om frivillige organisasjoner innen psykisk helse. I Angstringen møtte jeg mange interessante synspunkter og diskusjoner omkring fenomenet angst, og ikke minst om selvhjelpsarbeidet og dets betydning for mange mennesker i bearbeidelsen av egen angst. Organisasjonen framsto som en solid aktør innen selvhjelpsfeltet. Det ble også klart at forskningen omkring selvhjelp i Norge i liten grad har tatt for seg *tilnæringsmåter* og *sosial praksis* i konkret selvhjelpsvirksomhet. Forprosjektet har båret navnet *Selvhjelp – begrep, metode og sosial praksis*, og hadde følgende problemstillinger og formål:

1. Finne fram til idégrunnlag og framgangsmåter i selvhjelpsarbeidet i en konkret empirisk sammenheng som i Angstringen
2. Hva er det ved denne måten å være sammen på og arbeide på som gjør at mange mennesker opplever det som positivt for seg?
3. Hvilke kommunikative former utvikles og reproduseres?
4. Hvordan innføres nye deltagere i organisasjonens arbeidsmåter?
5. Utvikle teoretisk og analytisk tilnæringsmåte, samt problemstillinger for videre studier av prosesser som finner sted i selvhjelpsarbeidet i Angstringen.

Hensikten med forstudien har med andre ord vært å bli kjent med og vinne innsikt i selvhjelpsarbeidet i Angstringen. Dette har gitt innspill til å utarbeide en analytisk tilnærming og metode, og til å formulere problemstillinger for videre forskning på feltet. Gjennom arbeidet med forstudien har det blitt etablert tillit til forskningen som utføres og til hensikten med den, noe som er en nødvendig forutsetning for å kunne gå i gang med en hovedstudie i neste omgang.

Forstudien har bestått av litteraturstudier, observasjon i ulike møter i regi av Angstringen, samt i intervjuer av deltagere i selvhjelpsarbeidet. Det har blitt benyttet sosialantropologiske innfallsvinkler og eksplorative tilnæringsmåter i arbeidet.

2 Angstringen

En av Angstringens grunnleggere forteller at organisasjonen kom igang som en hjelpeløs handling hjemme ved kjøkkenbenken. *Det eneste vi visste var at vi hadde angst og at vi ikke ville ha det så vondt og inntengt i hverdagen vår lenger.* Det fortelles at de i begynnelsen ikke hadde noen bevissthet om hvordan virksomheten skulle drives, eller hva som skulle være innholdet i selvhjelpsarbeidet utover ideen om at det måtte være mulig å hjelpe seg selv sammen med andre i en gruppe. I de fjorten årene organisasjonen har eksistert har det føyd seg mange erfaringer til dette utgangspunktet og det er blitt foretatt en rekke veivalg som til sammen i dag kan identifiseres som Angstringens ideologi og arbeidsmåte.

Angstringen ble startet etter initiativ fra noen kvinner med til dels betydelige angstproblemer. De ønsket å gripe fatt i egen livssituasjon og forsøke å gjøre noe med den, sammen med andre. Fra å være en sammenslutning som i all hovedsak hadde middelaldrende kvinner som deltagere, har organisasjonen i dag tilnærmevis like mange menn som kvinner som deltagere i selvhjelpsgruppene. Andelen unge mennesker har også økt kraftig de siste årene, og organisasjonen driver i dag flere grupper for mennesker i alderen 18-30 år. I årenes løp har Angstringen utviklet selvhjelpsmetoden i takt med erfaringene fra virksomheten, og framstår i dag som en solid og kunnskapsrik aktør innen selvhjelpsfeltet. Når selvhjelpsgrupper settes i gang i regi av Angstringen, er det personer med lang erfaring fra mestring av egen angstlidelse, samt bred kunnskap om andre deltageres bearbeidelse av angst, som fungerer som igangsettere og veiledere for nye grupper. Angstringen har også en psykologspesialist som veileder i selvhjelpsarbeidet.

Angstringen er en *deltagerbasert* organisasjon. Det vil si at menneskene som er med, er der for å drive egenutvikling og bearbeide angst. Interessepolitisk arbeid drives i liten grad av Angstringen, ut over det å spre informasjon om organisasjonens selvhjelpsmetode utover i landet. I årenes løp har Angstringen i Oslo hatt ca 2.200 deltagere. Til en hver tid er det ca. 10-20 selvhjelpsgrupper, hver med 6-8 deltagere, i virksomhet. For øvrig drives det selvhjelpsgrupper etter modell av Angstringen på ytterligere 25-30 steder i Norge. Disse drives oftest ut fra lokale frivillighetssentraler.

Organisasjonen har ingen regler for hvor lenge deltagerne kan gå i selvhjelpsgrupper, en deltager kan være med så lenge vedkommende føler behov for det. Erfaringsmessig begynner deltagere å oppnå bedring etter et 1/2 års deltagelse, i snitt deltar folk ca. 2 år i selvhjelpsgrupper. Organisasjonen ser et klart mønster i at yngre deltagere har lettere for å komme i gang med bearbeidelse av egen angst, enn mennesker som har slitt med angst i flere tiår før de beslutter å forsøke å gjøre noe med det. Man ser også tendenser til at mange menn, når de først begynner med et systematisk arbeid for å bearbeide angsten, ser ut til å profitere raskere på selvhjelpsarbeidet enn mange kvinner.

2.1 Hvem er deltagere?

Folk som oppsøker Angstringen har svært ulike livssituasjoner og "sykdomshistorier". Noen er i utdanning eller arbeid, andre kan være helt eller delvis sykemeldte for en periode, andre er på attføring eller er helt eller delvis uføretrygdet. Noen har tidligere vært innlagt på en psykiatrisk institusjon for sin angsttilstand, noen har gått eller går i terapeutisk behandling, andre oppsøker Angstringen som første og eneste instans med sine angstproblemer. Deltagerne kan også ha andre sykdommer eller livsproblemer – så som somatiske lidelser, medikament- og alkoholproblemer, vanskelige oppvekstforhold og/eller familieforhold, problemer i forhold til å takle arbeidsliv eller utdanning, en del kan ha opplevd traumatiske hendelser av ulike slag etc. – det er imidlertid store angstproblemer som gjør at de oppsøker Angstringen. Organisasjonen kan vise til erfaring med deltagere som gjennom selvhjelpsarbeidet har fått en bedre hverdag og større livsutfoldelse med tro på egne ressurser og muligheter – flere har for eksempel gått tilbake til arbeidslivet enten på halv- eller fulltid, etter langvarige sykemeldinger, eller etter flere års uføretrygd eller attføring. En rekke deltagere mener også at selvhjelpsarbeidet har hjulpet dem til å *forbli* i arbeidslivet, eller fullføre utdanninger i en situasjon hvor de opplevde å stå i fare for å ikke makte dette mer.

Angstringen ser en generell trend i at flere og flere yngre mennesker oppsøker Angstringen, og dessuten at folk som kommer til Angstringen i dag generelt er "friskere" enn de som oppsøkte organisasjonen de første årene den var i virksomhet. De fleste som oppsøker Angstringene i dag er i arbeid eller utdanning, eventuelt er de sykemeldte for en periode. Flere i Angstringen tror dette henger sammen med at angst og psykiske problemer generelt er blitt mindre tabubelagt i befolkningen de siste årene. Gjennom allmen opplysningsvirksomhet av mange slag og i mange ulike former har psykiske problemer og lidelser blitt viet mer oppmerksomhet i samfunnet og dette fører til at mange vil ha lettere for å erkjenne egne problemer og også eventuelt søke hjelp for dem tidligere. Angstringen har selv drevet kontinuerlig opplysningsvirksomhet om angst og selvhjelp på en rekke ulike måter i Oslo, så vel som i andre deler av Norge. I dette arbeidet har de erfart at det har blitt lettere å snakke med folk om angst i dag enn det var for få år tilbake. Samtidig er det også blitt klart hvor utbredt angstproblemer er i samfunnet, og hvor nødvendig det er for folk å gripe fatt i angstproblemer på et tidlig stadium. Disse tendensene reflekterer at Angstringens selvhjelpsvirksomhet mer og mer kan betraktes som en viktig bidragsyter i det forebyggende helsearbeid.

Alle mennesker fra 18 til 70 år med angstproblemer kan være med i Angstringen. De eneste unntakene er personer med tyngre psykiske lidelser (manisk depressivitet og schizofreni) og at folk ikke kan være ruset (av alkohol, stoff eller piller) på møtene. I tillegg må folk komme seg til og fra møtene selv. Disse begrensningene har organisasjonen kommet fram til av pragmatiske grunner, basert på prøving og feiling: Grupper hvor det deltok personer som var ruset (alkohol, stoff eller medikamenter) på møtene, eller hadde mer alvorlige psykiske lidelser fungerte rett og slett ikke for noen av partene, fortelles det.

2.2 Organisering

Organisasjonsstrukturen i Angstringen er temmelig oversiktlig: Angstringen er en *frivillig* organisasjon. Det betyr at alt arbeid som drives i Angstringen utføres av frivillige og ulønnede deltagere. Høsten 1999 fikk organisasjonen for første gang midler til å lønne en organisasjonskonsulent. Imidlertid er det fortsatt slik at igangsetting av selvhjelpsgrupper,

det å sitte telefonvakt, samt å avholde Åpent hus er det deltagere i Angstringen som står for. Dette er et sentralt prinsipp i organisasjonen at deltagerne skal kunne ha mulighet for å drive "selvhjelp" på ulike måter i organisasjonen – først og fremst ved å delta i selvhjelpsgruppe, siden gjennom å ha mulighet for å påta seg andre oppgaver som å fungere som igangsetter av nye selvhjelpsgrupper, ha ansvar for telefonvaktene, Åpent hus, bidra til medlemsavisa, sitte i Koordineringsgruppa etc.

Det forum som foretar ideologiske såvel som praktiske beslutninger i Angstringen bærer navnet *Koordineringsgruppa*. Koordineringsgruppa består til en hver tid av 10-12 personer som har møte tre ganger i måneden. I dette forum diskuteres ulike utfordringer som oppstår i organisasjonsarbeidet, her bestemmes hvilke standpunkt organisasjonen skal ta til ulike spørsmål, og dessuten er det her arbeidsoppgavene fordeles. Ulike eksterne henvendelser til organisasjonene håndteres også i dette forum. De fleste av de som er med i koordineringsgruppa deltar ikke selv lenger i selvhjelpsgrupper, imidlertid vil de ofte påta seg oppgaver som igangsettere av nye selvhjelpsgrupper, de sitter telefonvakt, har ansvaret for *Åpent hus* etc. Koordineringsgruppa består foruten av folk som har vært med "i alle år" av personer som for kortere eller lengre tid deltar i organisasjonsarbeidet.

Angstringen driver en *informasjonstelefon* til faste tider på dag- og kveldstid i løpet av en uke. Formålet med telefonen er å gi *informasjon* om angst og selvhjelp som en metode og mulighet for å gripe fatt i egne problemer. Angstringen er nøye med at informasjonstelefonen ikke skal fungere som en *krise-* eller *hjelpetelefon*. Innringer som trenger krisehjelp henvises til andre instanser som driver et slikt tilbud. Ofte vil det være gjennom denne informasjonstelefonen at folk for første gang stifter bekjentskap med Angstringen og dens arbeidsmåte, og eventuelt bestemmer seg for å delta i en selvhjelpsgruppe. Informasjonstelefonen betjenes av frivillige som har deltatt i Angstringen en stund og som er innforstått med hovedprinsippene i Angstringens ideologi og arbeidsmåte.

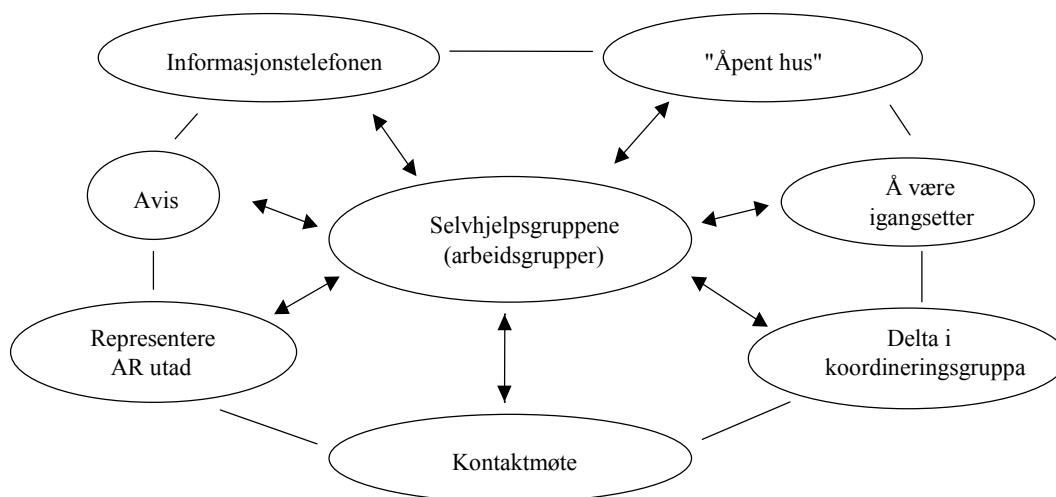
Åpent hus er et annet tilbud som Angstringen driver. Hver onsdag kveld benyttes organisasjonens lokaler som et uformelt treffsted for interesserte. En til to frivillige fra Angstringen har ansvar for disse kveldene og hit kan folk komme for å stifte nærmere bekjentskap med organisasjonens arbeidsmåter og dessuten treffe mennesker med samme problemer som en selv. Her har folk også muligheten for å sette seg opp på venteliste for å få være med i en selvhjelpsgruppe.

En gang i måneden avholdes *Kontaktmøte*. Dette er et forum hvor deltagere fra forskjellige selvhjelpsgrupper har anledning til å møte hverandre og diskutere erfaringer og utfordringer i selvhjelpsarbeidet. På kontaktmøtene er også Angstringens veiledende psykolog alltid til stede, det samme vil representanter fra Koordineringsgruppa være. I dette forum kommer en rekke temaer og problemstillinger vedrørende arbeidsmåter og ulike situasjoner i de enkelte selvhjelpsgruppene på bordet. Vi skal komme tilbake til hvordan disse møtene fungerer med hensikt til å tematisere og håndtere de mange utfordringer som oppstår i selvhjelpsarbeidet.

Selvhjelpsgruppene kommer i stand ved at to erfarne deltagere fra Angstringen fungerer som igangsettere av nye grupper. Igangsetternes oppgaver består blant annet i å formidle Angstringens ideologi og arbeidsmåte til nye deltagere i en nyopprettet selvhjelpsgruppe. Igangsetterne deltar på de fem - seks første gruppesamlingene, deretter fortsetter gruppa videre på egenhånd. Om det oppstår problemer eller utfordringer i gruppa har de anledning til en gang i måneden å diskutere dette på Angstringens kontaktmøter, eller til å tilkalle igangsettere for å få diskutert situasjonen i gruppa.

Nedenfor ser vi organisasjonskartet over Angstringen slik de selv har laget det: Kartet angir ikke bare virksomhetsområder, men synliggjør også et grunnprinsipp i deres selvhjelpsarbeid – at all deltagelse skal skje med utgangspunkt i den enkeltes opplevde behov for å gjøre noe med egen angst. Det er dette som er grunnlaget for å delta i selvhjelpsgrupper, og det er eventuelt eget behov for å gi seg selv flere og nye utfordringer som skal være utgangspunktet for å delta på andre aktivitetsområder i organisasjonen:

Figur 2.1 Organisasjonskart over Angstringen



Angstringen er en *frivillig* organisasjon. Dette faktum danner helt bestemte forutsetninger for virksomheten: Alt arbeid i organisasjonen er avhengig av frivillig oppslutning om ideologi og arbeidsmåter. Folk som kommer til Angstringen har høyst forskjellig bakgrunn, alder og livssituasjon og dette med ideologi og arbeidsmåte er noe som kontinuerlig ser ut til å avstedkomme friske diskusjoner i de forskjellige fora i organisasjonen. Vi skal komme tilbake til dette. Angstringen har som uttalt mål at deres arbeid ikke skal bygge på henholdsvis givere/hjelpere, og mottakere av hjelp, slik en kan finne det som et organiserende prinsipp i mange frivillige organisasjoner. Angstringen er heller ingen tradisjonell pasientorganisasjon hvor folk melder seg inn fordi de har en spesifikk sykdom eller diagnose. Å være med i Angstringen er å delta i å utvikle et arbeidsfellesskap med et klart siktemål – forsøke å gjøre noe med egen angst. Det å drive selvhjelpsarbeid, slik de ser det, er at mennesker med et opplevd og erkjent problem kommer sammen med andre og utvikler et arbeidsfellesskap. Enhver har ansvar for sin egen deltagelse. Selvhjelp blir i dette perspektivet et arbeidsredskap for bearbeiding av egne problemer.

Vi har her sett et riss av Angstringens målsettinger og organisasjonsstruktur. Dette er på mange måter et annet utgangspunkt og konsept for selvhjelpsvirksomhet enn det vi kjenner fra tidligere tiders selvhjelpsvirksomhet, og dessuten et mer presist og formålsrettet konsept enn vi kjenner det fra mye av annen type selvhjelpsvirksomhet i dag.

2.3 Ideologiske perspektiver

Det vi kan kalle Angstringens ideologi og arbeidsmåte har blitt til i løpet av de fjorten årene organisasjonen har eksistert. Vi kan identifisere Angstringens ideologi i et variert skriftlig materiale fra organisasjonen – i informasjonsbrosjyrer, rapporter fra selvhjelpsseminarer, organisasjonens hjemmeside på Internett, medlemsavisa *Nerven* etc. Vi får tilgang til den i foredrag som holdes av representanter for organisasjonen i ulike sammenhenger, og ikke minst i samtaler med representanter for Angstringen. Vi får også oversikt over ulike sider ved Angstringens selvhjelpsvirksomhet i ulike rapporter fra deres arbeid (se Talseth og Godager 1996a, 1996b, 1998a, 1998b, samt Talseth og Hoel 1999).

Når ”veteranene” forteller om utviklingen i Angstringen legger de vekt på at de i begynnelsen ikke hadde noen ”oppskrift” på hvordan de skulle gå fram i arbeidet. Det eneste som var klart var at de ville bli kvitt angsten og få et bedre liv. I årenes løp har de prøvet og feilet og etter hvert bygget opp det de betegner som *erfaringsbasert kunnskap* om angst og selvhjelp. Vi skal kort se på noen av de erfaringene som trekkes fram som avgjørende for utviklingen av Angstringen. Disse erfaringene kan på mange måter sies å danne ”reisverket” i deres ideologi:

Da Angstringen startet bar det preg av at vi søkte et fellesskap, hvor vi sammen kunne arbeide for å bekjempe angsten. Vi ville bli kvitt angsten og legge forholdene rundt oss bedre til rette slik at det ble lettere å leve med angst (fra Angstringens hjemmeside).

Dette utgangspunktet strukturerte Angstringens arbeidsmåte de første årene. De hadde samtalegrupper en gang i uka. Samtalene hadde lett for å dreie seg om egen og andres angstsymptomer og om lidelsene knyttet til det, fortelles det. De organiserte seg også rundt å bygge opp en rekke kompensatoriske tiltak for å avhjelpe angsten som de ulike deltagerne opplevde i et mangfold av situasjoner: Noen måtte hentes og følges til møtene, andre måtte trene på å gjennomføre ulike sosiale handlinger. Man laget avtaler med ulike yrkesgrupper som ulike deltagerne hadde behov for å betjene seg av. De satte også sammen selvhjelpsgruppene med utgangspunkt i at deltagerne hadde samme type angstsymptomer. Det fortelles at det etter hvert ble utilfredsstillende å arbeide på denne måten: Noen begynte å ta ansvar og ble på en måte *hjelpere*, andre fraskrev seg ansvar og ble *mottakere* av andres hjelp. Etterhvert ble de klar over at det ikke finnes noen grense for hva folk potensielt kan ha angst for, så dette med å lage kompensatoriske tiltak for å avhjelpe enhver type angst som forskjellige mennesker måtte ha, ville til slutt bli uoverkommelig. Det viktigste var imidlertid at de gjorde den erfaring at denne måten å arbeide på førte til stagnasjon.

Det fortelles at de gradvis erkjente at det måtte være viktigere å tenke på angsten som noe som skal *bearbeides* framfor å *bekjempes*. I denne fasen begynte selvhjelpstanken å ta form:

Uten dette ”paradigmeskiftet” ville vi lett kunne bli ofre for vårt eget problem, og på den måten miste muligheten til å bruke selvhjelp. Vi satset etter hvert på et ”innadrettet” arbeid, både organisasjonsmessig og for den enkelte. Det ligger en grunnleggende erkjennelse bak denne prosessen. En erkjennelse av angsten som noe en selv må jobbe med, ikke en plage som er påført en utenfra og som må bekjempes. I og med denne ”snuoperasjonen” sluttet vi å arbeide med utenforliggende støttetiltak som for eksempel å gjøre avtaler med spesielle tannleger og andre yrkesgrupper

som flere av gruppedeltagerne hadde problemer med å gå til. Arbeidet i gruppene ble mer konsentrert rundt at det enkelte medlem skulle ut og fungere i samfunnet igjen, slik samfunnet er (se Angstringens hjemmeside).

Det har derfor blitt helt sentralt i Angstringens arbeid at hvert menneske skal delta i gruppen for å gjøre noe med sitt eget problem, ikke for å hjelpe andre. Det skal ikke finnes "snille" hjelpere i selvhjelpsarbeidet:

Intensjonen med selvhjelp er å forandre seg selv. Det er ikke De Andre som skal forandres. I selvhjelpsarbeidet er man altså ikke avhengig av ressurser utenfra. Selve kjernen i selvhjelpstanken er at det ligger muligheter og ressurser i hver enkelt deltager. Problemet kan vise vei (Talseth og Hoel 1999:17).

Selvhjelp drives som et supplement og/eller alternativ til mer tradisjonell psykologisk eller medisinsk behandling av angst. Vektleggingen av den enkeltes ansvar for å delta og for eget utbytte av gruppesamværet, samt egenansvaret for å drive gruppene (gruppene er lederløse) er blitt sentrale prinsipper i Angstringens arbeidsmåte:

Ved selvhjelp hentes erfaringene fra dem som selv har opplevd. De vil gjøre noe, tar selv et initiativ og beholder ansvaret selv. De våger å utfordre seg selv, og i selve det vågestykket ligger den verdifulle kimen til å komme seg videre. Ansvaret ligger hos den enkelte deltaker (op:cit 1999:69)

Dette leder oss over i et annet sentralt ideologisk premiss i Angstringen: Selvhjelpsgruppene skal være *lederløse*, de skal ikke ledes av verken fagfolk eller legfolk. I dette ligger det en overbevisning om at folks *egne krefter* best kan mobiliseres hvis de selv påtar seg ansvar for egen deltagelse i gruppene. En slik ansvarstagen er det som best bidrar til muligheter for vekst og det vi kan kalle for myndiggjøring. Det innebærer å kjenne på egen uro og hjelpeløshet, lete etter egne løsninger og å ta i bruk egne krefter. Dette skal ikke andre gjøre for deg, verken en eventuell gruppeleder eller andre gruppedeltagere. En sentral målsetting for arbeidet i Angstringen er å bidra til *empowerment* som defineres til å være:

Den prosessen som er nødvendig for å styrke og aktivere menneskets evne til å tilfredsstille sine egne behov, løse sine egne problemer og skaffe seg nødvendige ressurser for å kunne ta kontroll over sitt eget liv (Talseth 1997).

I Angstringenes ideologi står det helt sentralt at ethvert menneske har i seg mulighetene til å vinne krefter og til forandring, i tråd med empowermenttenkningen:

Mot og krefter til å gjøre noe med din livssituasjon finnes, men de befinner seg verken i pilleglass eller på legekontoret, men inni deg selv, Vår erfaring er nemlig at ingen kan hjelpe deg, hvis du ikke først tør å tro at det går an å hjelpe seg selv. Selvhjelp i Angstringen handler om å mobilisere egne krefter, treffe egne valg, ta ansvar og selv forandre retning på livet sitt. Men selvhjelp betyr ikke nødvendigvis at du er alene om jobben. Det handler også om at flere går sammen og hjelper seg selv og hverandre i en gruppe (fra Angstringens informasjonsbrosjyre).

Angstringen har i alle år hatt en veiledende psykolog som deltar på de månedlige kontaktmøtene. De fleste legger vekt på at det har vært en avgjørende støtte i arbeidet å ha en fagperson å konsultere når det har røynt på og vanskelige spørsmål har tårnet seg

opp. Det gir støtte og en trygghet i arbeidet at en utenforstående, med kunnskap om angst og gruppeprosesser, er med i viktige diskusjoner. Flere legger også vekt på at det at en fagutdannet psykolog er veileder i Angstringens arbeid ga dem den tilliten som var nødvendig for at de turte å oppsøke organisasjonen med sine problemer og over tid delta i arbeidet der. Som en uttrykte det: *Det kunne ikke være "kvakksalvervirksomhet" når det var fagfolk involvert i arbeidet.* Den veiledende psykologen sier det slik:

Min erfaring fra Angstringen Oslo, er at det oppleves betryggende for den som setter i gang med noe ukjent og usikkert å ha en fagperson å konsultere i visse spørsmål. Kanskje det er det ekstra som skal til for at initiativ blir tatt. Etter min mening vil vår primære oppgave som fagkonsulent være å tenke gjennom spørsmål som oppstår sammen med initiativtakerne (Tveito, i Talseth og Hoel 1999:69).

Det fortelles at det viktigste fagpersoner kan bidra med i selvhjelpsarbeidet er å stå for en *holdning*. Denne holdningen går ut på å være ressursorientert, og å tenke i prosess og utvikling. Den er dessuten antiautoritær: *Dere vet selv hvis dere våger å kjenner etter og ikke lar angsten (sorgen eller de følelsene som det de er samlet i gruppen for å arbeide med har satt i gang) styre* (op:cit:71). Ut fra de erfaringene Angstringen har gjort seg og de ideologiske standpunktene de har inntatt skal fagpersonen aldri gå inn i enkeltgrupper eller i forhold til enkeltpersoner – selvhjelp er ikke profesjonelt behandlingsarbeid.

Et sentralt ideologisk premiss i Angstringens arbeid er videre at angst *i seg selv* ikke er en sykdom. *Angst er følelser* som kan være meget smertefulle og vonde, men det er ikke sykdom. Angst er en grunnfølelse i menneskeheten og tilhører det normale liv. Angst kan imidlertid utvikle seg til å bli *lammende* for et menneskes livsutfoldelse hvis man forsøker å slippe unna og benekter den, da *oppleves* det av mange som sykdom. Det er angstens *symptomer* som kan oppleves som sykdom. Angst er grunnleggende sett å være redd for noe man ikke vet hva er. Angst er *uro* i bred forstand som utløser strev etter kontroll. Bak uroen ligger det følelser, følelser som ikke anerkjennes og respekteres. Mennesker med angst har ofte en grunnleggende følelse av maktesløshet.

Dette standpunktet om at angst i seg selv ikke er en sykdom som rammer mennesker, eller påføres dem utenfra, er et grunnleggende premiss i Angstringens selvhjelpsarbeid. Dette premisset danner dessuten forutsetningen i deres "prosjekt" – om at det er mulig å gjøre noe med egen angst sammen med andre. Deltagerne i selvhjelpsarbeidet må begynne å erkjenne angsten som sin egen, og at angst grunnleggende sett er følelser og følelser er det mulig å gjøre noe med.

Fagfolk og helsevesenet deler ofte angst inn i ulike kategorier, i Angstringen ser man angst som angst uansett framtredeform. Det viktigste spørsmålet er hva angsten gjør med folk og hva de lar den gjøre med seg. Som en deltager i Angstringen uttrykte det:

Mennesker som har angst vil ofte snakke om det som et utenforliggende uhyre. En brennende tanke er at dette må noen ta fra meg, dette må jeg bli kvitt. Det er lettere å snakke om de grusomme symptomene som angsten gir, enn å snakke om hvordan man har det, å erkjenne sine følelser er nesten uoverkommelig. Når et menneske begynner å erkjenne angsten som sin, og at egne følelser er eget ansvar, blir det mulig selv å gjøre noe aktivt i forhold til hvordan man har det.

I Angstringen sees angst som et "språk" eller "signal" fra mennesket selv, om og til, seg selv. Angst er et språk som forsøker å fortelle mennesket essensielle ting om hvordan det har det og hvordan det lever. Utfordringen består i å bli kjent med egen angst og hva angsten vil fortelle om en selv. Angsten vil noe og representerer en utfordring til det

enkelte menneske. Slik sett er angst også en *ressurs*, i følge Angstringen. Tar du angsten og de følelser som ligger bak den på alvor gir det muligheter for endring og vekst. Angstringens perspektiver på angst skiller seg ikke på vesentlige punkter fra anerkjente psykoterapeutiske perspektiver på angst slik vi for eksempel kjenner det fra Freuds arbeider, og arvtakere av hans lære som psykodynamiske og gestaltterapeutiske retninger (se for eksempel Karterud 1999). Ikke minst kan vi kjenne igjen Kierkegaards tanker i dette idégrunnlaget (se for eksempel Grøn 1994). Vi skal komme tilbake til dette.

Etterhvert som Angstringen gjorde seg erfaringer i arbeidet ble de mer og mer oppmerksom på det de anser for å være fallgruver som kan ligge i selvhjelpsvirksomhet. Slike fallgruver kan for eksempel være at deltagerne begir seg inn i årsaksfokusering og ”analyser” av egne og andres angstproblemer, at man begynner å konkurrere i hvem som har det verst, at deltagerne over tid blir hengende fast i egne fortellinger om symptomer og lidelser framfor å arbeide med hvordan de *forholder* seg til problemene sine, og ikke minst, hvordan man forholder seg til egne følelser i konkrete situasjoner. Arbeidsmåten, eller temaet, i selvhjelpsgruppene skal være å ta utgangspunkt i *her-og-nå-situasjonen*. Dette innebærer at hver og en i samspill med de andre gruppedeltagerne skal øve seg opp i å våge å komme fram med tanker og følelser som oppstår i samværet med de andre. Det kan for eksempel være tanker og følelser som utløses i kjølvannet av hva du selv eller andre gruppedeltagere forteller i gruppa, eller mer generelt, begynne å tørre å sette ord på hvordan det i det hele tatt er å oppholde seg i grupperommet sammen med de andre. Noe av det vanskeligste for mennesker som sliter med angst, er å *være tilstede*, å tørre å oppholde seg ”her og nå”, i det ”rommet”, eller den situasjonen, de til enhver tid befinner seg i. Øyeblikket er på en måte det viktigste i selvhjelpsarbeidet, ikke fortiden eller framtiden, i følge Angstringens filosofi:

Jeg forsøker å være tilstede i nuet og kjenne på hvem jeg er. Jeg begynner å gå på ”her-og-nå-veien”. Jeg fokuserer lite på symptomer og årsaker, derimot på det sanneste i meg – følelsene mine (Talseth og Hoel 1999:18).

Det ser med andre ord ut til at følelser og tanker som oppstår i strømmen av øyeblikk antas å kunne omdannes til ”redskaper” som er egnet til å ”dekonstruere” angsten. Angst antas på en måte å subsummere og konsentrere mange og sterke følelser som en ikke vedkjenner seg. Det å begynne å øve seg opp i å kjenne etter følelser og reaksjoner som oppstår i konkrete situasjoner (på møter i selvhjelpsgruppa) antas å ha stor overføringsverdi. Det vil si at deltagerne gradvis kan bygge opp muligheter for å merke seg følelser, tanker og reaksjoner som en får i andre anledninger også, gjennom denne måten å arbeide på.

Angstringen er nokså ”edruelige” i presentasjonen av sine erfaringer, ideologi og arbeidsmåte. Det understrekes hele tiden, at det å arbeide med egen angst krever et bevisst valg av den enkelte, at det er smertefull, og ikke minst at det er tidkrevende. Det er altså ingen hurtigvirkende ”vidunderkur” som lanseres:

Angst er så mye, men i bunnen ligger alltid en smerte som gjør vondere jo mer vi prøver å unngå den. Det er lett å slite seg helt ut. Det blir viktig å våge å føle – å godta alle egne følelser.(...) Det er ingen lett jobb, å ta tilbake seg selv – ta tilbake sine egne krefter. Det føles mye enklere å sette De Andre i stand til å ta vare på seg selv. Å hjelpe De Andre er vi opplært til, men erfaringen vår i Angstringen er: Hvis vi først hjelper oss selv, blir vi også bedre i stand til å hjelpe De Andre (Nerven nr.1, 2000).

Angstringen ser ut til å være nøye med å fortelle folk i informasjonsmaterieell etc. at de ikke skal forvente seg rask bedring på kort tid, det sentrale for den enkelte er å fokusere

på *forandring* ikke *forbedring*. Det fortelles at for mange kan bare det å høre ordet *bedring* inngi prestasjonsangst, utilstrekkelighetsfølelse og motløshet. Forandring derimot er et mer nøytralt ord. Forandring kan også innebære å oppleve at en får det verre en periode. Det å endre på ting kan for eksempel være at man begynner å tørre å sette ord på ting for seg selv, og eventuelt overfor andre i selvhjelpsgruppa, at man ikke lenger lar angsten stoppe en fra noe en har lyst til å gjøre, men begynner å tørre å prøve etc. Å endre på ting gir for mange en periode med større angst før det begynner å bli bedre, fortelles det. Folk ansføres til å være i *bevegelse*, det vil si, sette i gang nær sagt hva som helst som kan oppleves som en forandring, og holde denne i gang,

Vi har sett et utvalg av erfaringer som Angstringen har gjort seg i sitt arbeid. Disse erfaringene omdannes kontinuerlig til ideologiske premisser i selvhjelpsarbeidet. Imidlertid er disse ideologiske premissene aldri statiske. Tvert imot skal man ikke ha vært til stede på mange møter i organisasjonen før det blir klart at spørsmål omkring ideologi og arbeidsmåter kontinuerlig produserer diskusjoner, og til tider nokså høyt tempererte diskusjoner. Det kan faktisk se ut til at deltagelse i diskusjonene omkring ideologi og arbeidsmåte i seg selv blir en bestanddel i selvhjelpsmetoden.

I den videre forskningen vil det selvsagt være interessant å finne fram til egenskaper ved spesifikke hendelser som gjør at noe transformeres til det som betegnes som *erfaringbasert kunnskap* og ideologiske premisser i Angstringens selvhjelpsarbeid. Slik kan en lære mer om hvordan det som de kaller erfaringsbasert kunnskap og ideologiske standpunkter genereres.

2.4 Sosial praksis

Hvem er så folk i Angstringen? Til Angstringen kommer folk med høyst ulike livssituasjoner og livshistorier. Det er nesten like mange kvinner som menn, og hovedtyngden av deltagerne ser ut til å være i alderen 25-55 år. Felles er imidlertid at de har kommet til Angstringen fordi de mener at de har angst, og fordi de opplever dette som så alvorlig og så plasskrevende, eller dominerende i sitt liv, at de har kommet til at dette må de forsøke å gjøre noe med. Noen har altså hatt angst i årevis og forsøkt ulike former for terapi og kurer for å bli bedre, andre har hatt angst langt kortere og oppsøker kanskje Angstringen som første instans med sine problemer. Vi må anta at folk som oppsøker Angstringen i utgangspunktet ønsker og håper å få hjelp til i beste fall å bli kvitt angsten, eller i det minste få det bedre enn de har det.

Hva slags angst folk opplever at de har er høyst forskjellig – felles er imidlertid at angsten oppleves å sette til dels store begrensninger i deres livsutfoldelse. Hvordan folk har hørt om Angstringen varierer. Noen har tatt med seg en brosjyre fra et apotek eller et legekontor, andre har lest om det i et ukeblad eller en avis. For noen er det behandlende lege eller psykolog som har foreslått at det vil ha noe for seg å komme sammen med andre mennesker som sliter med det samme som en selv. Folk bruker som regel å ringe til Angstringen hvor de får informasjon om selvhjelp og hvordan man arbeider i Angstringen. Etter en eller flere slike informasjonsrunder og samtaler kan man velge om man vil sette seg på venteliste for å være med i en selvhjelpsgruppe når det er tilstrekkelig mange nok deltagere i passende alder til å starte opp en ny gruppe.

Deltagere i Angstringen beskriver angst på mange forskjellige måter: Angstsymptomene beskrives som hjertebank, panikkfølelser, kvalme, åndenød, uvirkelighetsfølelse, en overveldende redsel uten at man skjønner hvor redselen kommer fra eller hva man er redd for. Symptomene kan være så sterke at mange forteller at de blir redde og får panikk bare

av tanken på symptomene i seg selv. Så dramatisk kan symptomene framstå at folk i begynnelsen tror at de er i ferd med å dø, at de får hjerteinfarkt, eller at de er i ferd med å bli gale og miste vettet fullstendig. Noen beskriver det som det verste de har opplevd, og at ingen som ikke har erfart angst kan skjønne hvordan det oppleves. Mange forteller dessuten at angstopplevelsene lenge har vært noe de har forsøkt å skjule for sine omgivelser, og at de har forsøkt å holde det ut og takle det på egenhånd. Andre igjen kan fortelle at angstproblemene har kastet dem ut i en panisk jakt etter hjelp, og at de har forsøkt alle slags midler og metoder for å bli kvitt angsten. Mange kan fortelle om en tiltagende følelse av ensomhet og håpløshet etterhvert som angsten har grepet inn i deres livsutfoldelse og ”ingenting” av det de har forsøkt har hjulpet dem i å bli kvitt angsten.

Noen kan fortelle at de i årevis har forsøkt å ordne seg slik at de *slipper unna* situasjoner som de erfaringsmessig opplever angst i – det kan være alt fra å utelukke seg selv fullstendig fra sosiale situasjoner – ved aldri å gå i selskaper, gå på kino, eller sitte sammen med andre og spise lunsj. Noen forteller at de forsøker å gjøre seg *usynlige* – på jobben forsøker de å stikke seg vekk og oppføre seg slik at de nesten ikke blir lagt noe særlig merke til, eller de forsøker febrilsk å unngå å bli satt til oppgaver de synes er for utfordrende. Noen har det slik at de må *unngå* butikker, å kjøre bil, å ta offentlig kommunikasjonsmidler, gå til tannlege eller frisør etc. Noen kan fortelle at de aldri tør å slippe andre mennesker ordentlig inn på seg – venner og familie holdes på armlengs avstand. Angst ser med andre ord ut til å kunne føre til at folk utvikler mer og mindre omfattende *unngåelsesstrategier* samt ulike former for *sosial tilbaketrekning* på en rekke livsområder. Som en uttrykte det: *Angst er å snevne inn, stoppe opp – det er å fortelle seg selv at jeg tør ikke mer*. Konkret betyr dette at enkelte kan ha blitt så ”invalidisert” av egen angst at de ikke kommer seg ut lenger og omtrent bare tør å oppholde seg innenfor hjemmets fire vegger, for andre kan angsten være relatert til mer spesifikke og avgrensede situasjoner, noe som like fullt kan være svært inngripende og få dominerende konsekvenser for deres livsutfoldelse og livskvalitet.

Noen beskriver angst som noe de har hatt mesteparten av livet, andre at angsten er noe som har kommet snikende og blitt verre og verre. Andre igjen, kan fortelle at de lenge trodde at de var somatisk syke, for eksempel at de hadde hjerteproblemer, noe feil med åndedrettet e.l. og at det mer gradvis har gått opp for dem at det er angst de sliter med – gjerne etter utallige helsesjekker hos lege uten at legen har funnet fram til påviselig somatisk sykdom. Atter andre kan fortelle at de helt plutselig har fått en så kraftig kollaps at de har skjönt at det har måttet være noe i veien psykisk. Noen forteller at deres lege har diagnostisert deres symptomer som uttrykk for en angstlidelse, andre har selv kommet til at det er angst de plages av. Til tross for den store variasjonen som råder med hensyn til hvordan angst opptrer og arter seg for forskjellige mennesker, forteller omtrent alle som sliter med angst om hvordan selvfølelsen rammes av til stadighet å oppleve at en ikke takler og klarer det som alle andre behersker tilsynelatende ubesværet og med letthet i sine liv. De fleste forteller også om hvordan angsten griper inn og gir grunnleggende preg til deres relasjoner til andre mennesker.

Vi kan si at mennesker med angst har kommet opp i en livssituasjon, eller tilstand, der deres individuelle problemer mer eller mindre har tatt overhånd. De symptomer de opplever og de reaksjoner de mener å møte i sine omgivelser har ført dem inn i ensomhet og innsnevret mulighetene for å oppleve fellesskap med andre. Mange har festnet i en forståelse av eget jeg og egne livsbetingelser som drastisk reduserer deres livskvalitet og handlingsrom. Angst kan med andre ord beskrives som en følelsmessig tilstand som utløser marginaliseringsprosesser i form av tilbaketrekning emosjonelt, sosialt og praktisk.

Hvordan kan slike følelsmessige og sosiale marginaliseringsprosesser som her er beskrevet endres? I materialet fra Angstringen ser det ut til at folk på et eller annet tidspunkt har fått det for seg at de må forsøke å gjøre noe med sin situasjon. Ofte vil det være ren desperasjon og fortvilelse som får folk til å søke Angstringen. Fra folk har tatt initiativ til å kontakte Angstringen for første gang, inntil de eventuelt dukker opp på det første gruppemøtet har de allerede foretatt seg noe som kan utløse endring og læring. Når et menneske søker hjelp for sin angst har de mer eller mindre bevisst tatt standpunkt til noe de bærer på – noe som forteller dem at de trenger hjelp til å håndtere *sitt jeg i forhold til andre*. Som Angstringens veiledende psykolog uttrykte det: *De som kommer til Angstringen vil ut av noe. De møter en optimisme – de møter andre mennesker som sier at de har maktet å endre på ting i sine liv. De ser at det går an å tenke og handle annerledes. De fleste vil da få håpet om at de også kan gjøre noe med sine problemer. Straks folk får et håp og en tro er de i bevegelse, og halve jobben kan være gjort.*

For de fleste mennesker som begynner i Angstringens selvhjelpsarbeid representerer ikke organisasjonens ideologi og arbeidsmåte noe som de er fortrolig med. Dette bekreftes i det materialet som jeg har samlet inn. Folk forteller at når de var nye i Angstringen så hadde de problemer med å skjønne hva de mer erfarne overhodet snakket om, de syntes at det til tider var et merkelig språk, eller vanskelige ord som ble benyttet, og ikke minst hadde de problemer med å skjønne hva det vil si å gripe fatt i *her-og-nå* situasjonen. Imidlertid har mange deltatt i selvhjelpsvirksomheten over tid, og blitt sosialisert inn i arbeidsmåter og samværsformer og funnet dette meningsfullt. Dette peker mot at vi må rette oppmerksomheten mot hvordan læring kan komme i stand og avlæring finne sted. Folk som oppsøker Angstringen og begynner i selvhjelpsgrupper der, befinner seg i en situasjon hvor de vil prøve å gjøre noe med angsten de har og dens dominerende plass livet. Andre kan være i en mer desperat situasjon hvor de føler at de har nådd bunnen og at de nå bare må prøve det som prøves kan, for å bli kvitt angsten. Med Gregory Bateson's (1972) ord kan vi si at dette representerer *a favourable moment for change, but not a moment at which change is inevitable*. Dette kan tyde på at Angstringens terapeutiske potensiale ligger "gjemt" i samværsformer og kommunikasjon som gir deltagerne mulighet til å lære noe nytt.

Deltagerne ser ut til å "velge" symboler og fortolkninger som de har behov for, og/eller som er svar på spørsmål og problemstillinger som er relevante for dem. Alle synes ikke alle distinksjoner er meningsfulle for seg, det gjelder for eksempel diskusjoner om angst er sykdom eller ikke. Imidlertid ser det ut til at deltagerne får anledning til å oppdage at de har tatt feil for eksempel med hensyn til fortolkning av egen angst, egen livssituasjon og egne muligheter. Med Bateson's ord (op:cit) kan vi si at *learning something new, is to understand that one has been wrong*. Det å lære noe nytt er med andre ord å oppleve og forstå at man har tatt feil. Det å oppleve at man har tatt feil gir anledningen til å refortolke angstens betydning og hvordan en kan leve med den. Det gir konkrete opplevelser av at det går an å tenke omkring ting på flere måter, at man har muligheter for å oppleve og erfare livet og egne muligheter på nye måter. Med andre ord kan vi si at Angstringen er et "verksted" for produksjon av mening. Det er et verksted hvor deltagerne får anledning til å sette ord på tanker og følelser – de får anledning til å komme fram med indre rom, med sitt *selv*. Dette gjør både noe med "meg" og med "de andre" – det er å lære noe nytt, få anledning til å skape ny betydning og mening. Følgende utsagn fra informanter i Angstringen kan gi en smakebit på noen av de synspunkter som artikuleres om selvhjelpsarbeidet i dette "verkstedet":

Du kommer til Angstringen med det verste du har og så sier de at det er en ressurs. Det er klart man blir provosert.

Hvilke ord vi velger gjør noe med oss. Derfor er vi veldig opptatt av ordene vi bruker, ordene vi velger å bruke.

Det å dele historier kommer man ingen vei med, jeg vil heller sitte å kjenne på ubehaget ved å være stille for eksempel. Det å snakke om angst kan være veldig greit, men å kjenne etter hvordan man har det er noe ganske annet – da blir man kjent med sårbarheten sin.

I selvhjelpsgruppa oppstår det følelser i meg knyttet til det som foregår – de forteller meg noe om meg, om hva som er sårt og vanskelig for meg. Samtalene i gruppa får fram ting i meg selv som det blir viktig for meg å jobbe med.

Egne ressurser er ikke nok – du må ha ballast, noe å arbeide med. Man trenger andre for å få noe å arbeide med, for å få respons, for å få feedback. For å utvikle seg selv må man få impulser og stimulans fra andre – jeg har innsett at jeg trenger å være sammen med andre for å utvikle meg selv.

Man må hjelpe seg selv – det høres vakkert ut at vi må tro på oss selv, men det er ikke så enkelt. Dette må skje sammen med andre mennesker – ikke i et tomrom. Man utvikler seg ikke alene.

Angstringen har vært bra. Det har beriket livet mitt. Det har gjort noe med mitt menneskeverd. Jeg har blitt et menneske igjen – jeg er ikke helt mislykket.

Etter å ha snakket med mange mennesker i Angstringen og vært tilhører på en rekke møter, har jeg begynt å samle på utsagn og fortellinger om hvordan angst oppleves og arter seg for ulike mennesker, og ikke minst, erfaringer fra deres bestrebelser med å finne fram til hvordan de kan leve med angsten og få en bedre hverdag. Folk har selvsagt gjort seg mange tanker og refleksjoner om hvorfor de sliter med angst og hvordan de må forsøke å leve for å få det bedre. I det følgende skal vi kort se på noen selvbeskrivelser som synes å være representative for mennesker som har arbeidet med egen angst og egne følelser en stund:

Jeg har alltid gjemt meg.

Jeg har aldri vært meg selv.

Jeg har ikke turt å vise meg fram.

Jeg har ikke stått fram som den jeg er.

Jeg har alltid hatt vanskelig for å si fra og være tydelig.

Jeg har ikke fått tatt plass.

Jeg har alltid hatt vanskelig for å si fra hva jeg egentlig mener og føler.

Jeg har tilpasset meg alle andre.

Jeg har skjult følelsene mine for andre.

Jeg har vært flink til å spille mange roller, men hatt veldig vanskelig for å være meg selv.

I dette ser vi at folk opplever at de har et *selv* eller et *jeg* som er noe annet og mer sannferdig og ekte enn det de får artikulert og realisert i det livet de lever. Dette *autentiske selvet* er mer og mindre innestengt og finner ikke mulighet for å uttrykke seg ekte og sannferdig overfor andre mennesker eller i verden som sådan. Dette gapet mellom et *sannferdig og egentlig jeg* og hvordan dette jeget hindres i å komme til uttrykk og artikuleres i livet en lever, forstås som en årsak til angst. Dette jeget består blant annet av følelser, og følelsene en har anses som sanne og som kilde til innsikt om en selv. Denne årsaksforståelsen danner også på mange vis "oppskriften", eller det vi kan kalle modellen, for hvordan man kan forsøke å bearbeide angst: Når mennesker i Angstringen forteller

hva som har hjulpet dem i å bearbeide angsten er det nettopp gjennom å øve seg opp i ”her-og-nå” – å kjenne etter egne følelser og synspunkter i konkrete situasjoner og også tørre å sette ord på dem og artikulere dem overfor andre – og dermed også overfor seg selv.

Vi har nå fått et lite innblikk i samværsformer og kommunikasjon i Angstringens selvhjelpsarbeid, med andre ord i sosial praksis. Det er komplekse kommunikative prosesser som tar form. Det krever et grundig empirisk og analytisk arbeid for å vinne ytterligere innsikt i de diskursive og kommunikative aspektene ved samværet mellom deltagerne i selvhjelpsarbeidet, i og med at det ser ut til å være i disse aspektene at det essensielle i forståelsen av Angstringen som et terapeutisk potensiale ligger. I den videre forskningen må vi konsentrere oss om å finne fram til egenskaper ved de kommunikative former som skapes og reproduseres i selvhjelpsarbeidet. Vi må finne fram til begrepsbruk og metaforer, og ikke minst må vi arbeide med å finne fram til hvordan læring kommer i stand og signifikasjonsarbeid tar form i Angstringens selvhjelpsarbeid.

3 Teoretisk grunnlag og analytisk tilnærming

I denne forstudien omkring angst og selvhjelp har det vært et klart siktemål å søke å utvikle problemstillinger for videre forskning på feltet, med bakgrunn i innledende observasjoner og intervjuer, samt i litteratur og dokumentstudier. I den forbindelse har det vært nødvendig å nærme seg tanker om et analytisk perspektiv som kan være egnet til å gripe de prosesser som utfolder seg i samværet mellom deltagerne i Angstringens selvhjelpsarbeid.

3.1 Perspektiver på angst

Søren Kierkegaards betraktninger omkring menneskelig angst slik de blant annet kommer til uttrykk i *Begrepet Angest* (Kierkegaard i Jor 1969) har hatt stor innflytelse i vestlig filosofi, eksistensialisme, og ikke minst i psykologien. Han så angst som et eksistensielt fenomen ved menneskeheten. Det som interesserte Kierkegaard er ikke angsten som en tilstand i og for seg, men hva angsten *viser* om det å være menneske. For Kierkegaard er angst noe som tilhører det å være menneske, men det er også mulig å skjule angsten, eller søke å unngå den. Helt grunnleggende er Kierkegaard opptatt av angstens *betydning*. Han legger vekt på de trekk ved angsten *at angsten 'griber' én, at man 'bliver' angst, og at angsten har en omfattende og ubestemt karakter. (...) at et menneske i angsten 'strider med sig selv'* (Grøn 1994:16). I angsten viser det seg at man ikke uten videre er seg selv, men at man skal *bli* seg selv. Mennesket er et selv som står overfor den oppgave å bli seg selv. Det angsten viser er *muligheten for selv å forholde seg*. Det er, sier Kierkegaard – frihetens mulighet. Frihetens mulighet viser seg med andre ord for mennesket som et selv, som kan forholde seg (se Grøn op:cit.).

I følge Kierkegaard er *øyeblikket* frihetens tilholdssted. Mennesket står alltid i et erkjennelsens *nå* da det tar avgjørelser, og det kommer aldri videre enn til dette avgjørelsens sted. Dets oppgave er som menneske simpelthen å bli stående på ett sted i valgsituasjonen, den stadig fornyede avgjørelse. Dette er for Kierkegaard den eneste måten å realisere friheten på (se Jor 1969:18). I den videre forskningen blir det viktig å finne fram til hva Angstringens vektlegging av her-og-nå, eller øyeblikket, representerer i menneskers arbeid med å bearbeide angst.

Den engelske sosiologen Anthony Giddens (1991) baserer seg på Sigmund Freud og definerer angst på følgende måte:

Anxiety (...) has to be distinguished from fear. Fear is a response to a specific threat and therefore has a definite object. As Freud says, anxiety, in contrast to fear 'disregards the object': in other words, anxiety is a generalized state of the emotions of the individual. How far anxiety will be felt in any given situation,

Freud goes on to point out, depends to a large degree on a person's 'knowledge and sense of power vis-à-vis the external world (op.cit:44).

I et slikt perspektiv skilles det ikke mellom normal angst versus nevrotisk angst, og det skilles heller ikke mellom ulike typer av angst. Det er mer et spørsmål om ulik *grad* av angst og ulike *uttrykksformer* for angst.³ Det vi spesielt skal feste oss ved for vårt formål her er at graden av angst ser ut til å henge sammen med et menneskes følelse av makt/avmakt i forhold til den ytre verden, med andre ord i forhold til de sosiale og kulturelle omgivelser et menneske befinner seg i.

Angst blir ofte betraktet og behandlet som et individualpsykologisk fenomen. Imidlertid er det jo også slik at angst som en dramatisk og smertefull individuell opplevelse og tilstand oppstår og manifesterer seg i sosiale relasjoner og situasjoner av ulik art, og dessuten søkes håndtert i ulike sosiale og relasjonelle sammenhenger. I den videre forskningen vil det derfor være fruktbart å arbeide ut fra et perspektiv som tar utgangspunkt i at menneskelige følelser, herunder også angst, *gis betydning og kommuniseres*. Følelser klassifiseres, kodifiseres og artikuleres, de inngår således i *signifikasjonsprosesser*, og er på den måten også sosiale og kulturelle konstruksjoner:

(Feelings) are often held to exist in a state of grace, as "true", uninstitutionalized forms of understanding and realness. But emotions are known and spoken. They are part of signification, and as such subject to historical, spatial, economic, and cultural forces (...). Feelings are discursive constructs, determined by certain conditions of definition and response (Miller and McHoul, 1998:92).

Det vi kan kalle for *the anthropology of emotions* er et komplekst fagfelt i sosialantropologien. Det finnes mange ulike teoretiske retninger som håndterer fenomenet.⁴ I arbeidet med å nærme oss Angstringens egenart vil det være nyttig å se på de kommunikative, eller de *diskursive* aspektene:⁵

The view of emotion which gives primacy to inner bodily experiences has held sway in most psychological theories in part because it is solidly consistent with our highly individuated concepts of person and motivation. The result, however has been a relative neglect of the phenomenological and communicative aspects of emotion in social science investigations. (...) we suggest that ... approaches ... which focus explicitly on cultural

³ Giddens formulerer det i tråd med Freud på denne måten: *All anxiety is both normal and neurotic in the sense that anxiety 'has no object'. (...) How far anxiety has a crippling effect on the personality, or expresses itself in, for instance, compulsive or phobic behaviour, varies according to the psychosocial development of the individual, but these characteristics are not a function of different types of anxiety. Rather, they concern the level of anxiety and the nature of the repressions to which it is linked* (op.cit:45).

⁴ Lutz and White (1986) gir en grei oversikt i artikkelen *The Anthropology of Emotions*.

⁵ Diskursbegrepet fanger opp et komplekst fenomen som kommunikativ samhandling i bred forstand, og diskursiv praksis gir vide muligheter for å studere sosialt liv og kulturelle uttrykk (se for eksempel Kaarhus 1992). I disse praksiser artikuleres folks kodifiseringer og de er også konstituerende for virkelighetsforestillinger som folk forholder seg til (se Eidheim 1993a og 1993b). For vårt formål her er det derfor fruktbart å definere diskurs på følgende måte: (...) *tekst og tale og alle andre typer sosiale praksiser som er produkter av erfaringer og er konstituerende for de virkeligheter som vi lever innenfor og de sannheter vi arbeider med* (Lutz og Abu-Lughod 1990:9-10, min oversettelse).

formulations of emotion in social context, hold the seeds of a basic reconceptualization that will give renewed emphasis to the public, social, and cognitive dimensions of emotional experiences (Lutz and White 1986:429).

3.2 Egenterapi, selv-fortellinger og betydningen av *andre*

Giddens (1991) gir en interessant analyse av den ideologi som "hjelp-deg-selv-bøker" (self-therapy) og andre egenerapeutiske retninger hviler på i vår moderne tid. Egenterapi er først og fremst basert på kontinuerlig *selvobservasjon*, i følge Giddens.

Selvobservasjon realiseres blant annet gjennom en *her-og-nå tilstedeværelse* som mennesker anmodes til å etterstrebe. Denne her-og-nå tilstedeværelsen fører ikke til en uopphørlig fordykning i strømmen av erfaringer som personer gjør seg, men genererer paradoksalt nok en selvforståelse som er egnet til effektiv planlegging framover og konstruksjon av eget livsløp som er i overensstemmelse med individers egne ønsker:

(...) the routine art of self-observation does not lead to a chronic immersion in current experience. On the contrary it is the very condition of effectively planning ahead. (...) The art of being in the now generates the self-understanding necessary to plan ahead and to construct a life trajectory which accords with the individuals inner wishes (Giddens 1991:71).

Giddens framholder videre at et sentralt element i det vi kan kalle for egenerapeutiske tilnæringsmåter er *selvbiografisk tenkning* som innebærer at rekonstruksjoner av fortiden pågår samtidig som forventninger til framtidig livsløp skapes. Selvet blir et *refleksivt prosjekt* som individet er ansvarlig for. Vi er ikke hva vi er, men hva vi gjør ut av oss selv. Selvrefleksiviteten gjør både kropp og sinn til deler av et handlingssystem, heller enn til passive objekter, ifølge Giddens. Refleksiviteten omkring eget selv er kontinuerlig såvel som altomfattende – hva hender her og nå, hva føler jeg etc. er spørsmål som gjøres til grunnleggende ingredienser i tilværelsen.

”Self-identity” som et sammenhengende fenomen forutsetter en *narrativ*, en fortelling om selvet, hvor denne gjøres eksplisitt. Slike *selv-fortellinger* er kjernen i den moderne identitet og i moderne sosialt liv. Sentralt i dette identitetsprosjektet står *selvaktualisering* forstått som det å frigjøre seg fra undertrykkende emosjonelle vaner. En slik frigjøring vil stille mennesket overfor et mangfold av muligheter for selvutvikling. Den moralske tråden i selvaktualiseringen er *autentisitet* – forstått som å være sannferdig og tro mot seg selv. Dette innebærer at *å finne seg selv* blir en aktiv prosess av *selvkonstruksjon*. På denne måten integreres livserfaringer innenfor en fortelling om selvutvikling, ifølge Giddens.

Giddens perspektiv på selvhjelp og egenterapi kan være aktuelt å anvende i forbindelse med videre studier av Angstringen som et egenorganisert terapeutisk alternativ i bearbeidelsen av angst. Imidlertid problematiserer ikke Giddens ulike kulturelle og sosiale konteksters betydning for hvordan menneskers selvrefleksjon, selv-fortellinger og selvkonstruksjon kommer i stand og tar form i konkrete empiriske sammenhenger. Han problematiserer heller ikke mulig generasjons- eller kjønnsmessige variasjon som kan forefinnes i dette. Det vil derfor være viktig å belyse slike aspekter med utgangspunkt i konkrete og situerte empiriske prosesser som finner sted for eksempel i Angstringen.

Et annet sentralt punkt som ikke inkluderes i Giddens analyse er det forhold at vi lever i en kultur som underspiller at enhver form for autonomi også baserer seg på former for avhengighet, og videre at identitet genereres i et samspill mellom autonomi og avhengighet. Selvet er kjennetegnet ved at det setter sine egne grenser og produserer seg selv, men akkurat denne produksjonen av seg selv forutsetter eksistensen av andre å produsere seg selv med, slik Sørhaug (1996) uttrykker det. I vårt arbeid her vil vi legge til at produksjonen av ”selvrefleksjon”, ”selv-fortellinger” og ”selvaktualisering” slik Giddens uttrykker det, forutsetter eksistensen av *andre* å produsere dette med. Det må derfor bli sentralt å søke å finne fram til hvilken betydning *andre* har i denne produksjonen. Dette forhold kan også formuleres som det å bli et andre i andres (og dermed i egen) selvproduksjon.

Dette perspektivet gir anledning til å problematisere identitet i vår kultur i vår moderne tid, i tråd med Berkaaks (1992) presiseringer:

Jeg forstår identitet som fortolkningen av eget selv i relasjon til omgivelsene, ikke som en ytre karakteristikk, men som selvopplevelse forankret både kognitivt og emosjonelt. Denne selvopplevelsen endrer seg kontinuerlig idet nye "manifeste bilder av 'mennesket-i-verden' stadig vil produseres av og for den enkelte (Bernstein 1976:122-3). Identitet vil derfor i større grad måtte sees i relasjon til konkret *erfaring* enn til allmenne *systembetingelser* eller kulturelle *repertoarer* (s.180).

3.3 Begrepsbruk og kommunikasjon

Menneskelivet er fundamentalt av dialogisk karakter. Vi blir menneskelige agenter i den fulle betydningen av denne termen, i stand til å forstå oss selv, og dermed definere vår identitet, ved at vi tilegner oss (i vid betydning) et rikt menneskelig språk å uttrykke oss i. Vi blir innført i disse språkene gjennom samvær med andre. Ingen tilegner seg det språket som vi trenger for å definere oss selv, alene. Vi innføres i det gjennom samvær med andre som betyr noe for oss, i følge Taylor (1998:45). Ved å formulere noe *gjør vi* dessuten noe eksplisitt som tidligere bare var implisitt. Det som før var utydelig kan bli tydelig, vi kan skape distinksjoner som vi tidligere ikke var oppmerksomme på.

Språk er et medium for å ”fange” en rekke spesifikt menneskelige tilstander, det vil si tilstander som ikke bare blir betegnet språklig, men som *blir til* i og med at de artikuleres språklig. Artikulering er med andre ord ikke bare en beskrivelse, den er i seg selv egnet til å endre og skape nye tilstander. Språklig artikulering etablerer offentlige rom og relasjoner mellom slike rom. Når vi sier noe ligger meningen ikke bare i *hva* vi sier, men *at* vi sier det. Vi skaper betingelser for mellommenneskelige tilstander. Artikulering skaper noe som andre kan forholde seg til, ta stilling til, få assosiasjoner om. Det er selvsagt ikke likegyldig hva slags ord, begreper og metaforer vi velger når vi beskriver fenomener, forteller om ting etc. Lakoff og Johnson (1980) sier at:⁶

Metaphor is pervasive in everyday life, not just in language but in thought and action. Our concepts structure what we perceive, how we get around in the world, and how we relate to other people. (...) The essence of metaphor is understanding and experiencing one kind of thing in terms of another.

⁶ Et interessant perspektiv i denne sammenheng får vi hos Susan Sontag (1979) i boka *Sykdom som metafor*.

Den erfaringsbaserte kunnskapen som Angstringen har opparbeidet gjelder også det fenomen at det ikke er likegyldig hva slags *begreper* og *betegnelser* man bruker for å beskrive ulike fenomener. Denne forutsetningen har vist at en må vie analysen av de kommunikative aspekter, herunder produksjonene av metaforer, ved diskursen i Angstringen særlig oppmerksomhet for å forstå dens egenart som samværsform med terapeutisk potensiale.

Angstringen som et egenorganisert terapeutisk alternativ er slik sett et *sosialt* og *kommunikativt* prosjekt. Selvhjelpsarbeidet foregår i utgangspunktet sammen med andre mennesker. Vi kan si at Angstringen konstituerer arenaer der den enkelte innføres i nye måter å uttrykke og definere seg selv på. Med andre ord kan vi si at deltagerne innføres i nye *signifikasjonsrutiner*. Disse signifikasjonsrutinene vil komme til uttrykk i den enkelte deltagers *selv-fortelling*. Er det gjennom å bli fortrolig med disse signifikasjonsmåtene at selvhjelpstankens og -praksisens ”hemmelighet” ligger? I det videre arbeidet vil vi ta vare på ulike deltageres selv-fortellinger, og finne fram til hvilke signifikasjonsmåter som tar form i selvhjelpsarbeidet i Angstringen for å se hvordan dette over tid skaper muligheter for den enkelte til å bearbeide egen angst.

3.4 Erfaringsbasert kunnskap

I Angstringens selvpresentasjon legges det vekt på at deres arbeidsmåte baserer seg på *erfaringsbasert kunnskap*, og at alt arbeid i organisasjonen skjer med utgangspunkt i egen opplevelse og erfaring med angst. Den erfaringsbaserte kunnskapen gis ikke en presis definisjon, men det legges vekt på at arbeidsmetodene i organisasjonen har vokst fram gjennom prøving og feiling. Om vi slår opp i en engelsk Dictionary på ordene *experience* og *knowledge* får vi følgende presiseringer av begrepene:

Experience: 1a: direct observation of or participation in events as a basis for knowledge b: the fact or state of having been affected by or gained knowledge through direct observation or participation 2a: practical knowledge, skill or practice derived from direct observation of or participation in events or in a particular activity b: the length of such participation 3a: the conscious events that make up an individual life 4: something personally encountered, undergone or lived through (Websers Dictionary 1983:437).

Knowledge: 1: the fact or condition of knowing something with familiarity gained through experience or association. („) Knowledge applies to facts or ideas acquired by study, investigation, observation, or experience (op:cit:665).

Disse presiseringene antyder et syn på erfaringsbasert kunnskap som vi kan spore i Angstringens selvpresentasjon og diskurs: Erfaringsbasert kunnskap sees som noe som springer ut av *personlige* og *selvopplevde* møter med sosiale situasjoner, hendelser og utfordringer. Det å ha erfaring fra noe, eller på et område, synes med andre ord å referere til en erkjennelsesform som er grunnleggende empirisk i sin karakter. Imidlertid vil ikke bare erfaringene referere til innholdet – *det substansielle* – i det man har opplevd og gjennomgått, men også til måter en forstår og fortolker det på – med andre ord til *form*, eller det vi kan kalle *signifikasjon*. Det blir derfor viktig i det videre arbeidet å finne fram til egenskaper ved spesifikke hendelser som gjør at noe transformeres til det som betegnes

som erfaringsbasert kunnskap og ideologiske premisser i Angstringens selvhjelpsarbeid. Det er prosjektets metodiske hovedhypotese at en kan lære om hvordan det som de kaller erfaringsbasert kunnskap og ideologiske standpunkter genereres ved å observere slike hendelser og analysere selvfortellinger.

3.5 Empowerment

Betoningen av erfaringsbasert kunnskap i Angstringens selvpresentasjon kan også leses som et ledd i det å *autorisere* og *myndiggjøre* folk i forhold til egne problemer og eget liv (se Angstringens definisjon av empowerment s. 16). I dette ligger det en klar parallell til empowerment-tankegangen slik vi kjenner den fra Paulo Freire (1974) arbeider. Avmakt og umyndiggjørende livssituasjoner og –omstendigheter kan snus til menneskelig vekst, frigjøring og motstand gjennom at mennesker som står i en felles situasjon kommer sammen, og sammen kjemper for å identifisere og begrepsfeste felles problemer og utfordringer, og siden bestemme seg for måter å forsøke å håndtere og bearbeide seg selv og sin egen tilpasning til de sosiale omgivelsene på.

I den samfunnsvitenskaplige litteraturen vil en finne at begrepet og fenomenet *empowerment* i særlig grad har blitt brukt i forbindelse med ulike feministiske bevegelser, i utdanningssammenhenger, i forhold til u-lands- og utviklingsproblematikk, urbefolknings- og minoritetsspørsmål, samt i modeller for organisasjon og ledelse i arbeidslivet. Empowerment synes med andre ord å være et begrep som benyttes i mange ulike kontekster. Betydningen begrepet gis og det innhold det omfatter varierer i forhold til ulike sosiale og kulturelle omstendigheter. Imidlertid vil en kunne se en klar tendens til at begrepet ofte refererer til følgende betydning i dag:

(...) the drive by individuals, singly or in combination, to get what they want. (...) The term "empowerment" as used in the 1990s seems above all to be about being vocal, having a right "voice" (Cheater, A. 1999:4).

I det videre arbeidet blir det viktig å finne fram til hva "empowerment" representerer i Angstringens arbeidsform, hva "empowerment" kan bestå i for enkeltdeltagere og hvilken betydning dette kan ha i deres arbeid med å bearbeide egen angst – og i å være medarbeidere i andres angstarbeid.

3.6 Oppsummering

Vi har i dette kapittelet gjort rede for et teoretisk grunnlag og utarbeidet en analytisk tilnæringsmåte som representerer et utgangspunkt for å formulere problemstillinger for videre forskning på dette feltet. I det siste kapittelet vil vi derfor foreslå problemstillinger og et metodisk opplegg for videre forskning, i tråd med de innsikter som denne forstudien har frambragt.

4 Videre forskning

Denne forstudien omkring angst og selvhjelpsvirksomhet i Angstringen har gitt erfaringer og tanker om hva et videre forskningsprosjekt om denne problematikken bør søke å klarlegge. Det bør arbeides videre med å finne fram til egenskaper ved Angstringen som får folk til å ta kontakt, bli der og delta i de aktiviteter og diskurser som er karakteristiske for samværet der. Et slikt arbeid må videreføres gjennom å observere kvaliteter og egenskaper ved samværsformene gjennom tilstedeværelse og observasjon, samt å lytte til de fortellinger som enkeltmennesker forteller om sin tilstand og sine erfaringer som deltaker i Angstringen. Dette vil gi innblikk i Angstringens systemiske egenskaper – sentralt her er å klarlegge hvordan enkeltmenneskers ulike forståelser av egen tilstand artikulere med den fellesdiskurs som er karakteristisk for samværsformene i dette systemet. Samværsformene og diskursene vil også føre nyankomne inn i en kognitiv dimensjon som uttrykker mange aspekter, eksempelvis forholdet mellom den indre og den ytre verden, hvordan ordne, sette navn på individers forhold til fellesskapet etc. Den videre forskningen må dessuten arbeide med hvordan nyankomne føres inn i de mange preetablerte kognitive aspekter ved systemet som er viktige for å forstå dets ideologi, arbeidsform og sosiale praksis.

Disse foreløpige erfaringene fra, og innblikkene i Angstringens egenskaper gir muligheter til å arbeide videre med å finne en modell som vil kunne gi en mer helhetlig analyse av dens virksomhet. Mot en slik bakgrunn vil en også kunne poengtere Angstringens egenart sett som et helsetilbud – det vil si belyse de systemiske egenskapene som er innebygget i dens virksomhet og som forteller om forutsetningene for dens kontinuitet.

4.1 Problemstillinger

Med utgangspunkt i det teoretiske grunnlaget og i de analytiske tilnæringsmåter som det ble gjort rede for i kapittel 3 vil det i den videre forskningen omkring angst og selvhjelp stå sentralt å arbeide med følgende spørsmål:

1. Hvilken ”strid” står mennesker med angst oppe i? Hva består den i, og hvordan erfarer og formulerer de den? Den ”striden” som folk befinner seg i ”handler om noe” – om dem selv, om deres liv, om hvordan de lever etc. Kan vi ved å samle på fortellinger om dette, få innsikt i ulike kulturelle og sosiale ”tema” som er av betydning i de livsrom som ulike mennesker med angst lever i?
2. Mange mennesker med angst forteller at de ikke ”har fått være seg selv”, eller at de ikke ”opplever å være seg selv”. Hva forstås med det å ”være seg selv”, og hvordan arbeider mennesker med å ”bli seg selv” med utgangspunkt i et egenorganisert terapeutisk alternativ som Angstringen? Hva slags *selvrefleksjon*, *selv-fortellinger* og *selvaktualisering* skapes og tar form hos ulike deltagere i Angstringens

selvhjelpsarbeid? Hvilke *signifikasjonsmåter* og *signifikasjonslæring* kan vi identifisere i dette? Hvilken betydning har ”andre” i og for dette arbeidet?

3. Graden av angst henger sammen med menneskers følelser og opplevelser av makt og avmakt, eller av myndighet, i forhold til egen livsverden og ytre omgivelser. Hvordan kan vi komme på sporet av betingelser som bidrar til menneskers opplevelse av makt og myndighet, i forhold til den livsverden de lever i?
4. Kan vi gjennom vår analytiske tilnærming komme på sporet av hva denne tilstanden – angst – samt det individuelle og kollektive arbeidet med å håndtere den, kan fortelle oss om kritiske trekk ved det å leve i vår kultur, i vår moderne tid? Kan vi dessuten komme på sporet av betingelser for identitetsdanning i vår kultur, i vår moderne tid?

Videre forskning om *selvhjelp som metode* i bearbeidelse av angst må således ha både empiriske og teoretiske siktemål. Det må finnes fram til hvordan mennesker som søker Angstringen for å få hjelp og gjøre noe med sine angstproblemer, arbeider med dette sammen med andre i selvhjelpsgrupper. Det må arbeides med å finne fram til hvordan *det kollektive arbeidet* som pågår i Angstringen gir preg til hvordan enkeltmennesker som deltar får impulser til eget individuelt kognitivt arbeid. På den måten blir det muligheter til å bearbeide angsten, til å integrere denne tilstanden i sin selvforståelse og til å leve med den i sine daglige liv. Dette vil kunne gi innsikt i de tankemodeller, arbeids- og samværsformer som gjør at selvhjelpsarbeid oppleves som et positivt terapeutisk alternativ for mange mennesker. Ved å ta vare på de selv-fortellinger som skapes og tar form hos ulike deltagere i Angstringens selvhjelpsarbeid, kan en også komme på sporet av hva disse selv-fortellingene artikulere av kritiske trekk ved det å leve i vår kultur, i vår moderne tid.

Som det framgår av denne forstudien må det bli sentralt i det videre arbeidet å utvikle en analytisk tilnæringsmåte hvorved en kan oppdage og klarlegge egenskaper og trekk ved kommunikasjonen i selvhjelpsgruppene som representerer muligheter for bearbeidning av enkeltpersoners angst. Dette peker mot nødvendigheten av å identifisere trekk ved den *kommunikasjon* og de *symbolsystemer* som folk i Angstringen skaper og forholder seg til. En slik tilnærming har bred forankring i sosialantropologien generelt, og i det vi kan kalle for medisinsk antropologi spesielt (se for eksempel Barth 1994, Bateson 1972, Kleinmann 1988 og 2000, Lutz and White 1986, Sørhaug 1996 samt en rekke andre sentrale antropologiske teoretikere. En god innføring i feltet medisinsk antropologi får vi også i artikkelsamlingen *The Handbook of Social Studies in Health & Medicine*, av Albrecht, Fitzpatrick & Scrimshaw).

4.2 Metode

I forstudien har det vært nyttig å anvende et *eksplorativt perspektiv*. Dette perspektiv vil videreføres også i et eventuelt hovedprosjekt. Dette innebærer anvendelsen av induktiv metodikk, hvor en tar utgangspunkt i deltagernes egne handlinger, tanker, erfaringer og fortellinger omkring angst og selvhjelpsarbeid for å finne fram til hvordan angst oppleves og kodifiseres av enkeltmennesker som opplever det, og videre hvordan livsrommet til mennesker med angst erfares og ”ser ut”. Dette for å kunne lære om hvordan ulike individuelle livshistorier og livshendelser kan utløse det samme fenomenet – angst – og hvordan en kollektiv bearbeidning av dette fenomenet gjennom selvhjelpsarbeid ser ut til å kunne endre hvordan personer opplever angsten og dermed også endrer opplevelser av eget livsrom og egne muligheter i livet. I en slik studie vil Angstringens ideologi og

”teori”, den sosiale praksis vi kan observere i selvhjelpsarbeidet, samt de diskurser som vi kan identifisere danne vårt empiriske materiale. I datainnsamlingen må det gås grundig til verks for å vinne innsikt i de komplekse kommunikative og diskursive aspektene ved samværet mellom deltagerne i selvhjelpsgruppene, i og med at det ser ut til å være i disse aspektene at det essensielle i forståelsen av Angstringens terapeutiske potensiale ligger.

Gjennom denne forstudien er det allerede opprettet kontakt med Angstringen. Det har blitt etablert en tillit som har vært avgjørende i forstudien, og en slik tillit vil også være avgjørende for realiseringen av et videre forskningsarbeid på feltet. Datainnsamlingen vil hele tiden basere seg på at folk gir sin tilslutning til forskerens tilstedeværelse i gruppene, til å bli intervjuet etc. Erfaringene fra forprosjektet har vist at tilstedeværelse i ulike sammenhenger i organisasjonen over tid, førte til at det utviklet seg en tillit til arbeidet som skulle gjøres og til hensikten med det. Dette gjorde det uproblematisk å få i stand intervjuer. I et videre forskningsarbeid vil det ut fra denne plattform foretas datainnsamling på følgende måter:

- Observasjon av igangsetting av nye selvhjelpsgrupper. Igangsetting av grupper går over seks ganger, etter dette blir gruppene selvdrevne. Antall grupper som starter opp til en hver tid varierer noe, men ligger på ca. tre til fire pr. semester. Det bør legges vekt på å følge grupper med forskjellig alderssammensetning. Alle gruppene er kjønnsblandede.
- Observasjon av de månedlige kontaktmøtene mellom deltagere fra flere selvhjelpsgrupper og Angstringens veiledende psykolog.
- Observasjon i Angstringens koordineringsmøter, på Åpent hus etc.
- Deltagelse og observasjon på ulike seminarer i regi av Angstringen.
- Intervjuer av enkeltpersoner bør foretas i faser hvor en intervjuer et utvalg personer i det de begynner i selvhjelpsgrupper. De samme menneskene bør deretter bli intervjuet etter et halvt års deltagelse i selvhjelpsgrupper, og eventuelt etter omlag 1 1/2 halvt års deltagelse i selvhjelpsarbeidet.
- Det er et faktum at en del mennesker slutter eller skifter selvhjelpsgrupper etter kortere eller lengre tid. Det er derfor også viktig å intervjuer folk som ikke finner at Angstringen er noe for dem, eller som eventuelt ikke synes at gruppa de går i ”passer” for dem lenger.
- Intervjuer av igangsettere og erfarne deltagere i Angstringens arbeid.
- Samtaler og intervjuer med psykologisk og medisinsk ekspertise på feltet.
- Studier av skriftlig materiale fra organisasjonen – så som informasjonsbrosjyrer, rapporter fra selvhjelpsseminarer, medlemsavisa *Nerven*, organisasjonens hjemmeside etc. Ulike presseoppslag, samt videoer som brukes i Angstringens informasjonsarbeid etc. representerer også empiri i denne sammenheng. Det samme gjør foredrag som representanter for organisasjonen holder i ulike fora.

Når vi arbeider innenfor et eksplorativt perspektiv bør intervjuene og samtalene være *ustrukturerte* i den forstand at en ikke på forhånd lager en rekke med faste spørsmål som personer skal svare på. Gjennom åpne og ustrukturerte samtaler og intervjuer vil en kunne *oppdage* hva folk er opptatt av, hva som særlig angår dem, hvilke ting de synes er relevante, hvorledes de forstår og fortolker ting etc. I de innledende samtalene med folk i Angstringen har de fortalt om egen livssituasjon, om egen angst og om sine erfaringer med selvhjelpsarbeidet i Angstringen. Innbakt i dette vil de også ha fortalt om en rekke

”andre” forhold – om jobben, om utdanning, om samliv, om familieforhold, om vennskap, om sosialt liv etc. Dette representerer et rikt materiale som gir anledning til å oppdage *kontekstuelle sammenhenger, samt kulturell klassifikasjon og signifikasjon*.

Det å arbeide innenfor et eksplorativt perspektiv betyr også at en kan se intervjuer som en samtale mellom to parter hvor forhandlingsaspektet står helt sentralt. Dette innebærer for eksempel å forhandle med Angstringen og personer som skal intervjues om hva som skal være gjenstand for oppmerksomhet, og sammen med dem diskutere opplegget for intervjuene og utarbeide åpne intervjuguider. Hvis en åpner opp for forhandlinger om situasjonsdefinisjon og innspill både når det gjelder hva en skal fokusere på og hva som skal gjelde som relevant fortolkningsramme for enkeltintervjuer, vil dette åpne for *variasjon* mellom intervjuene innenfor en intervjuserie, og dermed for en *eksplorativ prosess*. I tradisjonell metodelitteratur sees en slik variasjon som et metodisk problem. Imidlertid er det fullt mulig å se dette som en velegnet metodisk framgangsmåte, i den forstand at diskusjoner om temavalg, og måter å forstå og kontekstualisere dem på også gir rik anledning til utforskning og fortolkning. Intervjuer utført på denne måten har potensiale for å inngå i en overordnet kunnskapsgenererende datainnsamlingsprosess (se Kaarhus 1999)

I sosialantropologisk teori er det velkjent kunnskap at den empiriske forskjellen mellom folks *beretninger* om sine oppfatninger og normer, og hvordan de *faktisk handler* er en viktig distinksjon som må få analytiske implikasjoner i innsamling og behandling av data:

Det folk forteller at er, eller vil være, deres handlinger, kan ikke tas som en ekvivalent til de handlinger vi faktisk kan observere at de utfører. Slike utsagn kan heller ikke tas som en forutsigelse om at slike handlinger faktisk vil finne sted (Holy og Stuchlic 1983:11, min oversettelse).

Det interessante med å understreke forskjellen mellom det Holy og Stuchlic (op:cit) kaller for ”idé- eller forestillingsdomene” og ”handlingsdomene” er ikke nødvendigvis å tilskrive de to manifestasjonene ulik grad av faktisitet eller sannhet. Poenget er at de representerer to forskjellige områder og manifestasjoner av sosial virkelighet, og at man ikke må forveksle eller sammenblande disse. Dette indikerer at en må søke å anlegge forskningsarbeidet på en slik måte at en både får observasjonsdata, såvel som intervjudata.

Et viktig materiale i kommunikasjonsorienterte studier er den informasjon om virksomheten i Angstringen som deltagerne gir, eksplisitt og implisitt. Erwing Goffman (1959) introduserte begrepene *selvpresentasjon* og *inntrykkshåndtering*, som har vist seg nyttige i analysen av kommunikasjon, samhandling og kultur. Dette innebærer at folk overfor utenforstående tilrettelegger informasjon om seg selv og sitt miljø. Denne form for inntrykkshåndtering kaller man selvpresentasjon, og den kan ta en direkte og indirekte form. Direkte selvpresentasjon kan sies å være de tilfeller der folk er seg bevisst at de presenterer seg selv og sitt miljø, eksempelvis i form av at de forteller om forskjellige ting, hendelser, hva de mener om aktuelle spørsmål etc. Mer indirekte selvpresentasjon kan en avlede fra de måter folk forholder seg til en hel rekke saker og konkrete situasjoner på. Selvpresentasjon er med andre ord å forstå som et sentralt diskursivt aspekt ved kommunikasjon, samhandling og kultur. Ved å ta vare på den informasjon som avgis i form av inntrykkshåndtering og selvpresentasjon kan en gradvis bygge opp et grunnlag for å skjønne hva som særlig angår folk og etter hver mønsteret i hvordan de informerer om seg selv.

Litteratur

- Albrecht, Gary L. and Ray Fitzpatrick & Susan C. Scrimshaw (2000): *The Handbook of Social Studies in Health & Medicine*, SAGE Publications
- Barth, Fredrik (1994): *Manifestasjon og prosess*, Det Blå bibliotek, Universitetsforlaget, Oslo.
- Bateson, Gregory (1972): *Steps to an Ecology of Mind*, Chandler Publishing Company; Canada.
- Battaglia, Deborah (1995): Problematizing the Self: A Thematic Introduction, in Debora Battaglia (editor): *Rhetorics of Self-Making*, University of California Press.
- Berkaak, Odd Are og Even Ruud (1992): *Den påbegynte virkelighet – Studier i samtidskultur*, Universitetsforlaget, Oslo.
- Cheater, Angela (1999): *The Anthropology of Power. Empowerment and disempowerment in changing structures*, ASA monographs, Routledge, New York.
- Eidheim, Frøydis (1993a): *Sett nordfra – Kulturelle aspekter ved forholdet mellom sentrum og periferi*, Universitetsforlaget; Oslo.
- Eidheim, Frøydis (1993b): *Hva har skjedd i Brumunddal? Bygdesamfunnet i møte med de fremmede og seg selv*, NIBR-Rapport 1993:20.
- Freire, Paulo (1974): *De undertryktes pedagogikk*, Gyldendal, Oslo.
- Giddens, Anthony (1991): *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*, Polity Press.
- Goffman, Erwing (1959): *The Presentation of Self in Everyday Life*, Doubleday Anchor Books, New York.
- Grøn, Arne (1994): *Begrepet Angst hos Søren Kierkegaard*, Serien Gyldendal Filosofi, København.
- Hjemdal, Ole K. (1996): *Status for selvhjelpsfeltet*, innlegg holdt på Selvhjelp på norsk – 2, i Rapport fra selvhjelpsseminaret 26-28 april 1996.
- Hjemdal, Ole K. m.fl. (1996): *Kunsten å løfte seg etter håret – om selvhjelp i Norge*, HiO-rapport 1996 nr.3.
- Johnstad, Tom (1998): *Samarbeid og samvirke. Utvikling og organisering av samvirke*, Tano Aschehoug, Oslo.

- Jor, Finn (1969): *Søren Kierkegaard. Begrepet Angest*, Gyldendal Norsk Forlag, Oslo.
- Karterud, Sigmund (1999): *Gruppeanalyse og psykodynamisk gruppepsykoterapi*, Pax Forlag A/S Oslo.
- Kleinmann, Arthur (1988): *Rethinking Psychiatry. From Cultural Category to Personal Experience*, The Free Press, New York.
- Kleinmann, Arthur and Don Seeman (2000): Personal Experience of Illness, in Gary Albrecht, Ray Fitzpatrick & Susan C. Scrimshaw (editors): *The Handbook of Social Studies in Health & Medicine*, SAGE Publications, 2000.
- Kaarhus, Randi (1992): Diskurs som analytisk begrep, i *Norsk antropologisk tidsskrift*, Universitetsforlaget, Oslo.
- Kaarhus, Randi (1999): Intervjuer i samfunnsvitenskapene. Bidrag til en videre metodologisk diskurs, i *Tidsskrift for samfunnsforskning, 1:1999*, Oslo.
- Lakoff, George og Mark Johnson (1980): *Metaphors we live by*, University of Chicago Press.
- Lorentzen, Håkon (1988): *Mellom byråkrati og bevegelse: de frivillige organisasjonenes rolle i sosialsektoren*, INAS-rapport 88:3.
- Lutz, Catherine and Geoffrey M. White (1986): The Anthropology of Emotions, in *Annual Review of Anthropology*, 1:405-36.
- Lutz, Catherine and Lila Abu-Lughod (1990): Introduction: emotion, discourse and the politics of everyday life, i C. Lutz and L. Abu-Lughod (eds.): *Language and the politics of emotion*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Miller, Toby and Alec Mc Houll (1998): *Popular Culture and Everyday Life*, SAGE Publications, London.
- Sontag, Susan (1979): *Sykdom som metafor*, Fakkell-bok, Gyldendal, Oslo.
- Stortingsmelding nr. 25 (1997) *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene*
- Sørhaug, Hans Christian (1996): *Fornuftens fantasier – antropologiske essays om moderne livsformer*, Universitetsforlaget, Oslo.
- Talseth, Solbjørg og Eli Vogt Godager (1996a): *Angstringen-Oslo – Spredningsprosjekt. Sluttrapport til Helse- og sosialdepartementet*, Oslo.
- Talseth, Solbjørg og Eli Vogt Godager (1996b): *Deltagelse i Angstringen-Oslos selvhjelpsgrupper: Hvilke erfaringer har vi gjort siden 1986? Rapport fra en undersøkelse gjennomført blant medlemmene. En diskusjon av begrepene angst og selvhjelp*, Oslo.
- Talseth, Solbjørg og Eli Vogt Godager (1998a): *Angstringen-Oslo: Prosjekt "Erfaringsformidling". Rapport til Sosial – og helsedepartementet*, Oslo.

Talseth, Solbjørg og Eli Vogt Godager (1998b): *Angstringen-Oslo: Igangsetting av selvhjelpsgrupper. Seminarrapport*, Oslo.

Talseth, Solbjørg og Kate Hoel (1999): *Selvhjelpsboken*, FRISAM, Oslo.

Taylor, Charles (1996): *Autentisitetens etikk*, Cappelens upopulære skrifter, bok nr. 33, Cappelens akademisk forlag, Oslo.

Tveito, Gjermund (1999): Fagkonsulentens rolle, i Talseth, Solbjørg og Kate Hoel: *Selvhjelpsboken*, FRISAM, Oslo.

Websers Dictionary 1983

Diverse:

Diverse informasjonsmaterieell fra Angstringen

Rapport fra Angstringen-Oslos landsomfattende konferanser for Angstringer, Sørmarka studie- og konferansesenter 2-3 mars 1996.

Selvhjelp på norsk – 2. Rapport fra selvhjelpsseminaret 26-28 april 1996.

Årsmelding fra Angstringen

Internettadresser:

Angstringen: <http://cat.linpro.no/angstringen/selvhjelp.html>

Stiftelsen Helse og rehabilitering: <http://www.helseogrehab.no>

Kompetansesenteret for angstlidelser:
<http://www.aker.uio.no/Psykiatri/annet/Angstlidelser.html>

Norsk Selvhjelpsforum: <http://www.selhjelp.no>

Psykiatrisk opplysningsfond: <http://www.psykopp.no>

Rådet for psykisk helse: <http://www.psykisk.org/publikasjoner/hefter/angsthefte.html>