

Deltagernes egne udtalelser om formålet med selvhjælpsgruppen:

- ✓ for at få redskaber til at tackle min angst
- ✓ det er også godt at have gruppen ved siden af psykologsamtalerne
- ✓ som fast holdepunkt
- ✓ socialt netværk
- ✓ for at øve mig i socialt samvær
- ✓ gruppen giver mig et "løft" i hverdagen, fordi vi kan grine og snakke alvor sammen
- ✓ det er altid godt at møde andre med de samme problemer

Før du starter i en selvhjælpsgruppe, er det vigtigt, at du overvejer nøje, om en selvhjælpsgruppe er det rigtige for dig. Husk, at du bidrager til gruppens trivsel ved at møde stabilt og melde afbud, hvis du skulle blive forhindret.

Hvis du er i tvivl, om du skal vælge en selvhjælpsgruppe eller måske snarere skal søge behandling, hjælper vi gerne med at afklare spørgsmålet.

Ring 70 27 13 20

Nye grupper

På tilmeldingsskemaet kan du se hvilke byer, der findes aktive selvhjælpsgrupper i. Er der ikke en aktiv gruppe i din by, kan du alligevel udfylde skemaet og oplyse, hvilken by du ønsker. Hvis der kommer nok, som ønsker samme by, starter vi en gruppe op.

Du er også meget velkommen til at hjælpe med at oprette en ny gruppe i din by.

Skriv gerne og hør mere om, hvad du evt. kan gøre: grupper@angstforeningen.dk

Hvordan kommer jeg med i en selvhjælpsgruppe?

Ring til AngstTelefonen på ☎ 70 27 13 20

eller tilmeld dig på:

www.angstforeningen.dk/gruppetilmelding

Bemærk, at du skal være medlem af Angstforeningen for at deltage i en selvhjælpsgruppe.

Du kan godt stå på venteliste uden at være medlem, men medlemmer kommer først i køen til ledige pladser.

Bliv medlem af Angstforeningen her: www.angstforeningen.dk/medlem



– for mennesker med angst og stress

Peter Bangs Vej 7A
2000 Frederiksberg
☎ 70 27 13 20

grupper@angstforeningen.dk
www.angstforeningen.dk

Selvhjælpsgrupper



Formålet med Angstforeningens selvhjælpsgrupper er at skabe et trygt rum, hvor du kan:

- ✓ møde ligesindede og opleve, at du ikke er alene med din angstlidelse
- ✓ sætte ord på det, der er svært
- ✓ få støtte og opbakning samt dele erfaringer med de øvrige deltagere
- ✓ modtage psykoedukation (undervisning om angstens mekanismer)
- ✓ arbejde med selvhjælpsmateriale
- ✓ få mulighed for at arbejde med eksponering fx læse op, holde oplæg, tage på cafébesøg, køre bus (som hjemmeopgave) osv.
- ✓ vedligeholde det, du har lært i forbindelse med eventuel behandling

For at deltage i en selvhjælpsgruppe skal du være:

- ✓ medlem af Angstforeningen
- ✓ ude af enhver form for misbrug
- ✓ i stand til rumme og lytte til de øvrige deltagere i gruppen. Er du så dårlig, at du ikke kan rumme andres problemer, opfordrer vi dig til at søge behandling, før du tilmelder dig en selvhjælpsgruppe
- ✓ indstillet på at påtage dig et medansvar for, at gruppen skal fungere. Du har mødepligt og skal melde afbud, hvis du skulle være forhindret i at komme
- ✓ fyldt 17 år

Læs mere om selvhjælpsgrupper her:
www.angstforeningen.dk/grupper

Mini FAQ

Hvor mange deltagere er der i gruppen?

Der er 6 - 7 deltagere i en gruppe.

Hvor og hvornår mødes gruppen?

Angstforeningen har selvhjælpsgrupper i flere byer rundt om i landet. På vores hjemmeside kan du se, om der er en gruppe i din by. De fleste grupper mødes en fast hverdagsaften hver anden uge i tidsrummet 19.00 – 21.00.

Kommer jeg i gruppe med jævnaldrende?

Vi forsøger at sætte jævnaldrende sammen, men det kan ikke altid lade sig gøre, så i nogle grupper er der stor aldersspredning. Det er vores erfaring, at det fungerer godt alligevel.

Har de andre samme slags angst som jeg?

De fleste grupper er for blandede angstlidelser. Men der er som regel altid flere, der har samme slags angst. I de større byer er der også grupper specifikt for socialangst.

Hvor længe kan jeg gå i gruppen?

Du kan gå i gruppen, så længe du selv har behov for det. De fleste deltagere bliver sluset ind i en eksisterende gruppe. Når én holder op, bliver der plads til en ny. Ved behov starter vi helt nye grupper op.

Er det normalt at være nervøs, når man skal starte i en gruppe?

De fleste er meget spændte på at starte i en gruppe. Måske hjælper det at tænke på, at du vil møde forståelse fra ligesindede og frit kan vise dine følelser. Der er ingen, der tvinger dig

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

Forsamtale

Hvis du bliver tilbudt plads i en eksisterende gruppe, vil du blive inviteret til en forsamling med gruppelederne, hvor I bl.a. kan tale om, hvad der skal til, for at du kan føle dig tryk i gruppen. Til forsamlingen taler I også om mødepligt og tavshedspligt, og du har mulighed for at stille spørgsmål, hvis der er noget, du har brug for at vide.

Hvem leder gruppen?

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

Hvad koster det at deltage i en gruppe?

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

Hvad koster et medlemskab af Angstforeningen?

Kr. 350/kalenderår, hvis du ønsker medlemsbladet, *AngstAvisen*, pr. post.
Kr. 250/kalenderår, hvis du selv downloader bladet.
Se www.angstforeningen.dk/medlem