



Ångestsyndromsällskapet vill gärna hjälpa så många som möjligt och välkomnar fler till självhjälsgruppen. -- Man behöver inte vara dödssjuk för att komma hit. Vi är alla på olika nivåer, säger Tina Bysell, omgiven av Åse Mandfloen, Eva Kratz och Per Jo

De lindrar varandras ångest med värme, skratt och gråt

Publicerad: 2011-05-07 05:50

Tinas tankar

På bloggen www.tinastankar.webb.se skriver Tina Bysell om vad som händer i självhjälsgruppen. Hon delar även med sig av sina egna erfarenheter av ångest och sina funderingar kring livet.

Med rätt terapeuter lärde sig Tina Bysell att hantera sin ångest. Nu håller hon i en självhjälsgrupp i Mora, i hopp om att hjälpa andra att hitta vardagsfrid.

- Jag mår bra när jag går härifrån. Jag märker direkt om jag missar en vecka, säger Åse Mandfloen som hämtar mycket stöd ur samtalsgruppen.

Det fanns en tid när Tina Bysell hade verkliga problem med ångest. Det tog 17 år innan hon hittat rätt väg ut ur ångestens grepp och lärt sig att hantera den. Nu har hon mått bra i tio år. Samtidigt är hon mycket medveten om att det finns många andra som mår dåligt.

- Men det syns inte alltid. Vi är inga konstiga kufar utan högst normala människor.

Prestationsångest

Tina ville göra något, och för ett år sedan drog hon och Micke Öst igång en självhjälsgrupp för personer som lider av ångestproblematik så som panikångest, generellt ångestsyndrom, depression och social fobi.

- Ingen av oss har precis samma problem. Den enda gemensamma nämnaren är väl att vi har höga prestationskrav, säger Per Jonsson, en av deltagarna.

Ord från hjärtat

Nu träffas åtminstone ett tiotal personer varje vecka i Medborgarskolans lokaler i Mora. De sitter i en cirkel, med tända ljus och färskblommor i mitten. Från hand till hand går ett hjärta, och den som för stunden håller i hjärtat är också den som har ordet. Han eller hon får tala fritt, och de andra är tysta och lyssnar.

- Vill man inte prata, så skickar man bara hjärtat vidare. De första gångerna kanske man bara sitter och lyssnar, säger Tina Bysell och fortsätter:

- Jag tror jättemycket på det här med stödgrupper. Det var något jag själv saknade. Men i början var det supertrögt.

Öppenhet

Hon och de andra i gruppen tror att många är så rädda för vad andra skulle säga om de tog av sig sin mask och avslöjade hur de egentligen känner och mår, att de går runt och lider i tysthet.

- Många är rädda för att bli dömda, säger Tina Bysell, som vill avdramatisera det här med ångest och depression.

Med åren har hon blivit allt mer öppen med hur hon har mått och känt stolthet snarare än skam över sig själv och sina erfarenheter. Både hon och de andra i gruppen tror att det är viktigt att våga prata om hur man mår istället för att hela tiden hålla upp en fasad.

Trygghet i varann

- Man tror att man är ensam i det här. Det är viktigt att känna att det inte är så, säger Kent Berggren.

För honom har självhjälpsgruppen blivit lite av en familj. Där kan han prata av sig och kanske få igenkännande nickar. Allt som sägs i gruppen, stannar också där. Den tryggheten behövs, för det är högt i tak i rummet.

- Jag har fortfarande skitsvårt att prata om hur jag mår, men här går det lättare, säger Eva Kratz.

- Ibland gråter vi av bara sjutton - ibland skrattar vi. Ibland är vi så djupa att vi inte fattar det själva, säger Åse Mandfloen.

- Jag tror att vi grät redan första gången. Jag blev verkligen tagen av att folk vågade öppna sig så, säger Tina Bysell.

Mår bättre

Deltagarna vittnar om att gruppen ger dem stöd, samhörighet och styrka. Kent Berggren märker stora förändringar hos sig själv.

- Jag har blivit öppnare, mer social och känner mindre tvång, säger han.

- Tidigare drog jag mig undan från allt. Jag hade jättesvårt att gå och handla eller åka buss. Nu gör jag allt!

Per Jonsson berättar att han på sistone har mått så bra att han gått till träffarna mest för gemenskapens skull.

ÅSS självhjälpsgrupp har varit öppen från start och välkomnar fler deltagare.

- Det finns värme till dem också, säger Kent Berggren och ler.

JENNIE-LIE KJÖRNSBERG

023-476 82

jennie-lie.kjornsberg@daladem.se