Angstforeningen



Samfunnspolitisk plattform

2025–2027

INNHOLD

Vårt formål 3

Våre verdier 4

Visjon 4

Brukermedvirkning 5

Målgrupper 6

Ni kjernesaker for Angstforeningen 7

Vårt formål

Angstforeningen er en medlemsbasert interesseorganisasjon for alle som har erfaringer eller begrensninger med angst. Vi er også til for pårørende, andre organisasjoner/virksomheter, og for dem som ønsker bedring i psykisk helse og livskvalitet. Dette skal oppnås gjennom følgende aktiviteter:

Nettverksbygging:

Angstforeningen skal organisere og støtte de lokale medlemsforeningene og etablere nye foreninger hvor det er formålstjenlig. Angstforeningen skal samarbeide med myndigheter, andre organisasjoner, nettverk og forskningsmiljøer, lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Veiledning:

Angstforeningen veileder og støtter dem som tar kontakt med oss, og tilrettelegger for aktiviteter og møteplasser for mennesker med angstproblemer. De som ønsker å snakke om egen angst, skal få god og lett tilgjengelig veiledning, blant annet gjennom en egen veiledningstelefon og chat både for dem som sliter med angst og pårørende.

Forebygging:

Angstforeningen forebygger at ulike livsmestringsutfordringer, livskriser, milde og moderate plager og lidelser utvikler seg til mer alvorlige tilstander.
Angstforeningen skal bygge en synlig, trygg, inkluderende og åpen kultur, med mål om å gjøre angst mer forståelig og informasjon lettere tilgjengelig. Dette skal skje gjennom blant annet informasjonsarbeid og normalisering.

Kompetansesenter:

Vi samler og sprer erfaringsbasert kunnskap og fremmer brukermedvirkning på alle nivåer i samfunnet. Vi benytter brukerkunnskap/erfaringskompetanse i gjennomføringen og evalueringen av vårt arbeid. Vi er en pådriver for og formidler av forskningsbasert kunnskap om angst.

Våre verdier

Felleskap:
Vår styrke er vårt samhold. Vi er mange i samme båt, og felleskapet skaper trygghet.

Åpenhet:
Gjennom åpenhet om egen angst blir det lettere å finne verktøy for egen mestring.

Mestring:
Dette baserer vi på egenmestring, altså evnen til å føle at du selv lykkes med dine mål. Det må ikke forveksles med hvordan omverdenen ser på deg.

Erfaring:
Alle som sliter med angst har egen erfaring med angst. Denne erfaringen er verdifull for egenutvikling og deling med andre.

Normalisering:
Å slite med angst er normalt. Vi skal jobbe for å forenkle og normalisere. I tillegg skal vi motvirke utenforskap, skam og stigma.

Visjon

Angstforeningen skal medvirke og påvirke på alle nivåer i samfunnet for å redusere de negative virkningene av angst. Vi skal også motvirke utenforskap og øke samfunnsdeltakelse.

Angstforeningen skal være den ledende formidleren av erfarings- og forskningsbasert kunnskap om angst i Norge.

Brukermedvirkning

Brukermedvirkning betyr at brukernes erfaringer og synspunkter aktivt tas med i utviklingen av tjenester. Dette bidrar til forbedring og kvalitetssikring av tjenester i stat, kommune, helsevesen og Nav. Utgangspunktet er brukererfaringer som vi samler og videreformidler.

Gjennom Angstforeningens medlemskap i SAFO og andre samarbeid, skaper vi en større bredde og tyngde. Angstforeningen vil være oppdatert og bidra når det gjelder informasjon og kunnskap om angst og psykisk uhelse.

Angstforeningen vil være en relevant bidragsyter når det gjelder informasjon og kunnskap om angst og psykisk uhelse.

Vi gir våre brukerrådsrepresentanter opplæring og veiledning i hvordan vi skal jobbe på arenaer der saker drøftes.

MÅL 1 INDIVID – Mestring av eget liv

- Alle som sliter med angst, pårørende og samfunnet for øvrig skal få oppdatert informasjon
- Bidra til at både de som sliter og pårørende skal få en bedre hverdag
- Tilby sosiale arenaer for alle målgrupper
- Redusere ventetid og gi mulighet for lengre behandlingstid
- Få bedre oppfølging etter behandling
- Få lik behandling uanvhengig av egne og pårørendes ressurser

MÅL 2 FORENING – En godt drevet forening i stadig utvikling

- Bygge et godt omdømme
- Rekruttere, ivareta og engasjere nye medlemmer
- Styrke lokallagene
- Øke kompetansen til brukerrepresentanter
- Være synlig
- Søke formålstjenlig samarbeid

MÅL 3 STØTTE/VEILEDNING – Kompetansesenter

- Øke kunnskap og kjennskap til angst overfor blant annet helsevesen, skole, Nav.
- Øke brukermedvirkning nasjonalt, regionalt og lokalt
- Være en forebyggende aktør i næringsliv, gjennom informasjon, tilrettelegging og foredrag

MÅL 4 SAMFUNN – Normalisering

- Fjerne fordommer rundt angst
- Forhindre diskriminering og mobbing
- Øke kunnskap og forståelse om angst i samfunnet
- Videreutvikle nettverkssamarbeid for å styrke normalisering i samfunnet
- Øke samfunnsdeltakelse

Målgrupper

De som sliter med angst som begrenser dem i hverdagen:

I henhold til Helse Norge får 20–25 prosent en angstdiagnose i løpet av livet. Vår primærmålgruppe er dem som sliter med angst og vedvarende uro – det vi kaller "hverdagsangst". Vårt hovedfokus vil alltid være overfor denne målgruppen.
Vi skal være spesielt oppmerksomme på angst hos barn og unge og familiene deres.

Pårørende:

Vi vet at det å være familiemedlem, venn, kollega eller bekjent av en som sliter med angst kan være utfordrende. Det kan være vanskelig å forstå og akseptere, siden angsten har mange ansikter.

Arbeidstakere/arbeidsgivere:

Mange av oss tilbringer en stor del av livet på arbeidet. Angst kan trigges av arbeidsplassen, men det kan også være at angsten hemmer deg på jobben. Alle kan bli berørt av angst på arbeidsplassen.

Politikere:

Vi skal jobbe for at våre folkevalgte og byråkrater skal øke kunnskap om angst. Dette betyr at Angstforeningen skal øke kunnskapsnivået til politikere nasjonalt, i fylke og lokalt.

Organisasjoner, foreninger og samarbeidspartnere:

Vi er opptatt av at brukere og allmenheten skal oppleve tilbudene så tilgjengelige og tilrettelagte som mulig. Det betyr at vi må søke samarbeid med andre foreninger og aktører. Vi vektlegger både nasjonale avtaler og lokale tiltak, som for eksempel innspill, deltagelser i brukerråd, enkeltstående samarbeidsarrangementer eller strategiske samarbeid.

Informasjon, kontaktskapende arbeid og media:

Vi skal sørge for at de som ønsker, blir kontinuerlig oppdatert om vårt arbeid; nasjonalt og lokalt. Vi skal være offensive i sosiale medier, og gjennom våre nettsider, webinarer og podcast skal vi nå ut til et bredt publikum.
.

Ni kjernesaker for Angstforeningen

Angstforeningen skal:

1. Redusere antallet mennesker i Norge som sliter med angst og psykisk uhelse.
2. Jobbe forebyggende i ungdomsskoler, videregående skoler og høyskoler/ universiteter.
3. Jobbe for at pårørende får en viktig plass i arbeidet vårt.
4. Jobbe strategisk og operativt med lokale og nasjonale myndigheter.
5. Jobbe for en forutsigbar, offentlig finansiering.
6. Sørge for at Angstforeningen er synlig og relevant.
7. Sørge for å heve kompetansenivået i samfunnet om angst og redusere skam og stigma.
8. Være en pådriver for lokalt, nasjonalt og internasjonalt samarbeid og nettverksbygging.
9. Tilrettelegge og bistå lokalforeningene og frivillige i alle ledd av Angstforeningen.

Kilder:
- Erfaringsbasert kunnskap fra frivillige og igangsettere.
- Angstforeningens brukerundersøkelse høsten 2024.

Språklig revidert 9.9.2025

Foto: Hans Støver Eek/Angstforeningen og Pixabay

Angsttelefonen

Sliter du med angst?

Vi er der for deg og dine pårørende

Ta kontakt med oss på telefon eller chat:

21 95 21 00

www.angsttelefonen.no



Generalsekretær

Erling Behrens

erling@angstforeningen.no

Telefon: 45 02 72 84



Kommunikasjonsansvarlig

Irene Bergwitz-Larsen

irene@angstforeningen.no

Telefon: 92 80 90 85

www.angstforeningen.no

Angstforeningen | Lilletorget 1 | 0186 Oslo | info@angstforeningen.no