

Angstforeningen



**Samfunnspolitisk
plattform**

2025 - 2027

INNHOOLD

Vårt formål	3
Våre verdier	4
Visjon	4
Brukermedvirkning	5
Målgrupper	6
9 kjernesaker for Angstforeningen	7

Foreningsnavnet "Angstringen Norge 2023" er forandret til Angstforeningen. Foreningen bygger videre på det arbeidet Stiftelsen Angstringen Norge jobbet med i mer enn 37 år.

Det nye navnet og en ny profil skal fases inn gradvis, men i en overgangsperiode beholder vi Angstringen som markedsnavn.

Våre strategier er behandlet uavhengig av navn på foreningen, og står seg dermed som fundament for vår samfunnspolitiske plattform.

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 de som ønsker bedring i psykisk helse og livskvalitet. Dette skal oppnås gjennom følgende aktiviteter:

Nettverksbygging:

Angstforeningen skal organisere og støtte de lokale medlemsforeningene (angstringer), samt 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 de som tar kontakt med oss, og tilrettelegger for aktiviteter og møteplasser for mennesker med angstproblemer. De som ønsker å snakke om sin egen angst, skal få god og lett tilgjengelig veiledning, blant annet gjennom en egen veiledningstelefon og chat for de som sliter med angst og pårørende.

Forebygging:

Angstforeningen er en pådriver til å forebygge at ulike livsmestringsutfordringer, livskriser, og milde og moderate plager og lidelser utvikler seg til mer alvorlige tilstander.

Angstforeningen skal bygge en synlig, trygg, inkluderende og åpen kultur, og har til hensikt å gjøre angst mer forståelig og informasjon lettere tilgjengelig, gjennom blant annet informasjonsarbeid og normalisering.

Kompetansesenter:

Vi samler og sprer erfaringsbasert kunnskap, og fremmer brukermedvirkning på alle nivåer i samfunnet. Hos oss anses og brukes brukerkunnskap/erfaringskompetanse som et kunnskapsområde i utvikling, gjennomføring og evaluering av vårt arbeid. Vi er en pådriver for og formidler av forskningsbasert kunnskap om temaet angst.

Våre verdier

Felleskap:

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

Åpenhet:

Gjennom åpenhet med egen angst blir det lettere å finne veien til kontroll.

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 erfaring med egen angst. Denne erfaringen er verdifull for egenutvikling og kontroll og som deling med andre.

Normalisering:

Å slite med angst er ikke unormalt. Vi skal jobbe for å forenkle og normalisere. Vi jobber mot utenforskap, skam og stigma.



Visjon

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

Angstforeningen skal være den ledende formidleren av erfarings- og forskningsbasert kunnskap relatert til 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 relevant og bidra når det gjelder informasjon og kunnskap om angst og psykisk uhelse.

Angstforeningens brukermedvirkning foregår på alle nivåer:

- Individ
- Tjeneste
- System

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

Våre målsettinger

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 uavhengig 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 helsevesen, skole, NAV, m.m.
- 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 samfunnsdeltagelse

Målgrupper

De som sliter med angst som begrenser dem i hverdagen:

I henhold til Helse Norge får 20-25% en angstdiagnose i løpet av livet. Vår primærmålgruppe er de som sliter med angst og vedvarende uro - det vi kaller hverdagsangst. Vårt hovedfokus vil alltid være overfor denne målgruppen. Vi skal ha et spesielt aktivt fokus på angst hos barn og unge, samt i familierelasjoner der disse er påvirket.

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, for angsten har mange ansikter.

Arbeidstakere/arbeidsgivere:

Mange av oss tilbringer en stor del av livet på en arbeidsplass. Angst kan trigges av arbeidsplassen eller du kan hemmes av angst i ditt arbeide. Dette gjelder alle på en arbeidsplass.

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 tilrette- lagte 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 arbeide; 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.



kjernesaker for Angstforeningen

Angstforeningen skal:

1. Redusere antallet mennesker i Norge som sliter med angst og psykisk uhelse.
2. Jobbe forebyggende i ungdoms,- videregående,- og høyskole/universitet.
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.

Design: Angstforeningen 2024. Illustrasjoner er generert gjennom kunstig intelligens.



Angsttelefonen

Telefoni og chat

21 95 21 00

www.angsttelefonen.no