

Mindstegrundlag for selvhjælpsprojekter

Selvhjælpsprojekterne har i fællesskab vedtaget et mindstegrundlag for deres arbejde. Mindstegrundlaget beskriver, hvad et selvhjælpsprojekt tilbyder, og hvilke værdier arbejdet bygger på. Mindstegrundlaget består af 13 udsagn, som du kan læse neden for:

Definition:

1. Selvhjælp er en relation mellem mennesker, der på lige fod udveksler erfaringer i et forløb

I en selvhjælpsgruppe mødes mennesker på lige fod for at dele erfaringer om et emne. Gruppen er et frirum, hvor man kan dele svære tanker og følelser – og finde styrke til at komme igennem svære hændelser og løse problemer i sit liv. Selvhjælpsgruppen kan blive et nyt netværk for deltagerne – et netværk, som kan støtte på en anden måde end ens andre netværk.

2. At mødes med andre, der står i samme situation, kan skabe genkendelse, udvikling og handlekraft hos den enkelte

I en selvhjælpsgruppe mødes mennesker, der har været ude for de samme hændelser eller står med de samme problemstillinger som en selv. Det kan give en følelse af ikke at være alene i verden. Man føler sig forstået, fordi man ser, at der er andre, der har eller har haft det ligesom mig. Og man oplever, at man kan hjælpe de andre i gruppen, fordi de reagerer positivt på, at man forstår dem og kan tale om den fælles situation på en anden måde end med mennesker, der ikke har prøvet det på deres egen krop.

Indhold:

3. Selvhjælp kan foruden samtale også indeholde aktiviteter

For mange selvhjælpsgrupper fungerer det bedst at sidde i et hyggeligt rum og tale sammen. Andre taler bedre sammen, hvis samtalen foregår samtidig med en aktivitet – fx stavgang. Også i selvhjælpsgrupper, hvor målet er at hjælpe hinanden i gang med nye aktiviteter, flyttes samtalen andre steder hen: Det kan fx være hjertepatienter, der skal overkomme angsten over at blive forpustede, eller ældre enkemænd, der for første gang skal lære at lave mad.

4. Selvhjælp er en mulighed for at handle selv og ikke blive behandlet

Når man mødes med mennesker, der står i samme situation som en selv, mødes man som ligestillede – ingen er den svage part, der får hjælp af en behandler eller terapeut. Selvhjælp er en aktiv handling: Deltagerne tager skeen i egen hånd og finder sammen styrke til at komme videre i livet.

Værdier, som selvhjælpen hviler på:

5. Selvhjælp baserer sig på en tillid til menneskers iboende ressourcer. Svære hændelser i et menneskeliv skal ikke sygeliggøres

Selvhjælpen bygger på en tro på og erfaring med, at mennesker finder en styrke og kraft i sig selv, når de mødes med ligestillede. En styrke og kraft, som man måske ikke vidste, at man havde, eller som man ikke turde have tillid til. Sorg og smerte er en del af det at være menneske og må ikke sygeliggøres. Der er ofte stærke og voldsomme følelser forbundet med svære livsbegivenheder – gennem samvær med ligestillede kan man lære at leve med og forholde sig til disse følelser som en del af livet.

6. Det er frivilligt at deltage i en selvhjælpsgruppe

Det er den enkelte, der tager initiativ til at deltage i og afslutte et selvhjælpsforløb. Derfor kan man ikke henvises til en selvhjælpsgruppe – men pårørende og det offentlige kan orientere mennesker om muligheden for selvhjælp.

7. Et selvhjælpsprojekt er uafhængigt af partipolitiske, religiøse, behandlingsmæssige og etniske interesser

Selvhjælpsprojektet favoriserer ikke mennesker med bestemte etniske, partipolitiske, religiøse eller behandlingsmæssige holdninger. Medarbejdere og frivillige igangsættere forsøger ikke at overbevise andre om egne holdninger.

8. Et selvhjælpsprojekt har samfundsmæssig og offentlig interesse

Et selvhjælpsprojekt er ofte afhængigt af offentlige tilskud. Det betyder ikke, at det offentlige har indflydelse på selvhjælpsprojektets værdier, drift eller aktiviteter. Men selvhjælpsprojektet er forpligtet til at overholde de krav, der stilles, når man modtager offentlige tilskud.

9. Selvhjælpsprojektet baserer sig grundlæggende på frivilligt arbejde

Det har en værdi, at der findes frivillige kræfter i selvhjælpsprojektet, fx igangsætteren og projektets bestyrelse. Som udgangspunkt er både igangsætter og bestyrelse frivillige.

Organisering og rammer:

10. Selvhjælpsprojektet skal værne om den enkelte borgeres anonymitet

I en selvhjælpsgruppe, ligesom i andre frivillige organisationer, er man ikke pålagt tavshedspligt ved lov. Men igangsætterne og deltagerne pålægger sig selv en moralsk og etisk tavshedspligt, dvs. anonymitet.

11. Alle medlemmer i selvhjælpsgruppen har tavshedspligt om det, der sker i gruppen, også efter gruppens ophør

I gruppen pålægger deltagerne hinanden en gensidig pligt til anonymitet. Dvs. at alle forpligter sig til ikke at videregive oplysninger, som de får kendskab til i gruppen, til udenforstående. Hvis der sker et brud på denne anonymitet, skaber det oftest utryghed og manglende fortrolighed i gruppen – og det hindrer ofte gruppen i at nå sine mål.

12. Selvhjælpsgruppen træffer selv beslutning om indhold og rammer i gruppen, dog under hensyn til den enkelte forenings retningslinier

Fx kan en gruppe ikke beslutte, at det er tilladt at drikke alkohol i gruppen, hvis det er i strid med foreningens retningslinjer.

Igangsætterens rolle:

13. Igangsætterens rolle er at igangsætte og støtte gruppens proces

Igangsætterens rolle er: At sætte de indledende møder i gang og sørge for, at indholdet svarer til det emne, der er besluttet forud for gruppens start

- At sørge for at rammerne fastsættes og overholdes
- At sørge for at gruppedeltagerne forholder sig til, hvordan møderne i praksis skal afholdes
- At formidle en atmosfære, der giver mulighed for erfaringsudveksling og samtale, og hvor der kan være plads til alle gruppens medlemmer, uanset hvor forskellige de måtte være
- At være opmærksom på de ressourcer, der er i gruppen, og opfordre deltagerne til at gøre brug af disse ressourcer
- At kende sine egne roller og grænser i gruppen
- Ikke at være behandler

Betegnelser for selvhjælpsgrupper:

Selvhjælpsgrupper optræder ofte under betegnelser som netværksgrupper, støttegrupper og samtalegrupper. Det er ikke betegnelsen, men indholdet, der er centralt.