



## LAURA SKABER SELVHJÆLPSGRUPPER

# DET GØR EN FORSKEL AT BLIVE HØRT

Har du prøvet at gennemgå en stor krise og samtidig mærke, at folk tæt på trækker sig fra dig? Laura Linneberg Stubkjær sørger for at sætte folk sammen i selvhjælpsgrupper og giver på den måde mennesker mulighed for at hjælpe hinanden, når livet gør ondt.

*Hvad er det, selvhjælpsgrupper kan, som terapi ikke kan?*

”Selvhjælpsgrupper tilbyder et ligeværdigt og gensidigt fællesskab, hvor alle er ”i samme båd”. Modsat terapi er kernen i en selvhjælpsgruppe erfaringsdeling. Hvis du har prøvet at stå i en dyb personlig krise, f.eks. fordi du er blevet skilt eller har mistet et barn, så ved du, hvor følelsesmæssigt ensomt det kan være. Du kan have en masse mennesker rundt om dig, men alligevel opleve at ingen rigtig når helt derind, hvor det gør allermost ondt. En selvhjælpsgruppe kan være en befrielse og en stor støtte, fordi du møder andre, der kender de følelser og tanker, der kører rundt i dig, netop fordi de selv har prøvet det. En klog mand sagde engang til mig: ”Nogle ting, kan kun ses gennem øjne, der har grædt”. Det tror jeg er rigtigt. Terapi er godt for mange, men ikke nødvendig for alle i krise. Vi mennesker kan klare meget selv, hvis vi tør række hånden ud og tage imod hjælp. På den måde kan man sige, at selvhjælp er en mulighed for at være medmennesker for hinanden i en verden, hvor krise og ensomhed ofte går hånd i hånd.”

*Hvilken forskel gør du med dit arbejde?*

”Jeg møder stor taknemmelighed fra mennesker, der har stået på bunden af et sort hul og så har opsøgt os, kæmpet sig igennem og fundet ressourcerne i sig selv til at komme op af hullet og ud i lyset igen. Som ganske ung mistede jeg begge mine forældre til kræft, så jeg ved, hvordan det er at stå på bunden af det sorte hul. Det giver troværdighed og en forståelse for

de mennesker, jeg møder i mit arbejde. Min egen krise er en af grundene til, at jeg er endt i det her job. Jeg gik ikke selv i en selvhjælpsgruppe, for jeg vidste ikke, at man kunne, men jeg ville ikke tøve med det i dag, hvis jeg skulle få behov for det. Ingen af os går igennem livet uden at opleve svære ting, men jeg synes, vi er blevet lidt fremmedgjorte i forhold til de livskriser, vi selv og andre oplever. Bange for at gøre mere ondt ved at spørge, men det ”svære” er jo allerede sket. Ingen går i stykker af at blive spurgt til, hvordan man har det og møde omsorg. Det er en kæmpe hjælp og støtte, ikke at skulle gå den svære vej alene, men at have nogen ved sin side.”

*Er selvhjælpsgrupper for alle?*

”Når et menneske henvender sig til os med et ønske om at indgå i en selvhjælpsgruppe, så har jeg altid en indledende samtale med personen. Her snakker vi om forventninger og behov. Selvhjælp Sydvest er et frivilligt tilbud, og jeg er meget opmærksom på, at der er mennesker, der har brug for et professionelt tilbud, og dem hjælper jeg gerne videre. Jeg er meget bevidst om, at der er grænser for, hvad vi kan hos os. Nogen gange er det vores fornemste opgave, at støtte et menneske til at indse, at der ikke er noget skamfuldt i at opsøge professionel behandling, hvis det er det, man har brug for. Her kan vi være





**NAVN:** Laura Linneberg Stubkjær

**ALDER:** 40 år

**JOB:** Teolog og daglig leder hos Selvhjælp Sydvest. Er desuden ved at uddanne sig til psykoterapeut

**BY:** Ribe

### HVAD ER SELVHJÆLP?

En mulighed for at møde andre mennesker på et ligeværdigt plan. I selvhjælpsgrupper er der ingen terapeuter, men ofte en frivillig med i opstartsfasen for at sætte gang i gruppen. Hver deltager er ekspert på sit eget liv, og sammen bruges det til erfaringsudveksling, fællesskab og gensidig forståelse. Målet er i fællesskab at få en bedre livskvalitet og værktøjer til at mestre livet.

### SELVHJÆLP SYDVEST:

Er en selvstændig non-profit forening, der er uafhængig af politiske, økonomiske, religiøse og behandlingsmæssige interesser. Der findes forskellige afdelinger over hele landet.

en støtte til at få taget det første svære skridt. Jeg møder også mennesker, som er i starten af deres krise og har brug for nogle individuelle samtaler for at få sat de første ord på den sorg, de er i. De samtaler er et overgangstilbud, indtil personen har kræfter til at deltage i en gruppe. En samtale i selvhjælp er ikke terapi. Dét man møder, er mennesker, som vil lytte. Og det kan have en terapeutisk effekt. Det overrasker mig ofte hvor stor en forskel, det kan gøre for et menneske, at der er én, der vil tage sig tid til og har roen til bare at lytte.”

*Hvad er dit mål med det arbejde, du laver?*

”Jeg vil gerne bryde med følelsesmæssig og social ensomhed og skabe fællesskaber, som kan blive platforme for, at de enkelte gruppedeltagere kan få skabt de forandringer, de gerne vil i deres liv. En overskrift for Selvhjælp Sydvests arbejde kunne være ”Forandring i fællesskab”. Det er fantastisk hver gang, det lykkes at skabe en god selvhjælpsgruppe, men det lykkes selvfølgelig ikke altid. Hvis gruppedeltagerne ikke har de fornødne ressourcer, så smuldrer gruppen, og det er ofte et tegn på, at der er brug for mere hjælp, end vi kan tilbyde. Vi har en del

deltagere, som bruger gruppen som et supplement til professionel hjælp, netop fordi gruppen kan noget andet.”

*Hvorfor har vi brug for selvhjælpsgrupper?*

”En selvhjælpsgruppe kan give et menneske ”nogen at gå vejen sammen med”. Vi har alle brug for at møde forståelse og være en del af et fællesskab, men vi lever i et samfund, hvor det at gå i terapi lidt er blevet svaret på vores livskriser. Terapi kan være nødvendig, men er det ikke altid, og alligevel møder jeg ofte folk i krise der fortæller, at deres nære, nærmest per refleks, har foreslået dem at søge psykologhjælp. Det er, som om vi er holdt op med at tro på, at vi kan være noget for hinanden. Og det er netop her, selvhjælpsgrupper er så vigtige. Her er et medmenneskeligt fællesskab, hvor deltagerne er der for hinanden. Folk vokser, fordi de ikke bare er ”modtagere” af hjælp, men også selv er med til at hjælpe andre. Og deri ligger en stor styrke. Det er ikke alle, der er så heldige at møde forståelse og have adgang til gode, støttende fællesskaber i deres liv. De mennesker, som ikke har det og ikke selv kan etablere det, kan komme til Selvhjælp Sydvest. Det er det, vi er her for.” ■