

## ***Selvhjælp: et mål og mange frivillige.***

### ***Et bestyrelsesmedlem fortæller***

I Selvhjælp er frivillige i hele landet sammen om at realisere et fælles mål. Målet om, at så mange som muligt oplever det, en deltager fortæller i følgende citat:

*Det er en lettelse at sige nogle af de ord, man ikke ønsker at dele med sine børn, sin familie eller sine venner, og blive mødt med forståelse og accept. Det er ok at sige det samme mange gange. Der er ingen, der blot siger, at nu må man se at komme videre.*

For at så mange som muligt får mulighed for denne oplevelse gennem Selvhjælp, er det nødvendigt, at det ikke sker tilfældigt. Spørgsmålet er: Hvad er det, der danner grundlag for deltagerens oplevelse og dermed nye forståelse af sig selv? Svaret på dette spørgsmål kan være med til at realisere vores fælles mål.

Som bestyrelsesmedlem tror jeg, at en del af forklaringen skal findes ved vores målrettede organiserede indsats. Jeg tænker her på landssekretariatets og de lokale selvhjælpsorganisationers arbejde. Derudover tænker jeg på vores egen bestyrelse, som jeg har den fornøjelse at være en del af. Sidst, men ikke mindst, tror jeg, at svaret på deltagerens positive oplevelser skal findes hos det engagement, jeg møder hos igangsætterne.

Kernen i vores arbejde er igangsætternes møde med deltagerne i selvhjælpsgrupperne. Den kerne kan kun sikres ved udvælgelsen og kvalificering af igangsættere og i kraft af den ”matchning”, der finder sted, når vi skal finde frem til den bedste sammensætning af igangsætter og deltager. Derfor giver det mig en personlig tilfredsstillelse, når det lykkes at kvalificere igangsætterne, og når det lykkes at finde gode match i grupperne.

Første gang, at vi oplever, hvordan vores arbejde lykkes, kan det være tilfældet, men når det lykkes anden og tredje gang, da er der ikke længere tale om en glædelig tilfældighed. Da mener jeg, at det er udtryk for en organisering af vores arbejdsprocesser, hvilket er min motivation for det frivillige arbejde.

I Selvhjælpsgrupper i Aarhus har vi udvalgt og kvalificeret vores igangsættere i mange år. Den erfaring har vi været glad for at kunne trække på i arbejdet med at formulere kvalitetsgrundlaget for selvhjælpsgrupper og samtaler på landsplan. Et grundlag, der gør, at uanset, hvor i landet, man vælger at kontakte ”Selvhjælp”, da vil man blive mødt med en fælles forståelse af, hvad der skaber grobund for den oplevelse deltageren er citeret for.

## ***Selvhjælp: et mål og mange frivillige.***

### ***Et bestyrelsesmedlem fortæller***

For mig er dette et vidnesbyrd om, at den enkelte frivilliges lokale engagement pludselig kan blive vigtig i en national sammenhæng. Derfor ligger dig mig på sinde at opfordre alle frivillige til at dele jeres oplevelser og viden med hinanden på personligt niveau. Jeg opfordrer også folk til at henvende sig til Anita, når I får nye ideer eller nye perspektiver ift., hvad vi kan gøre bedre. Bedre for de frivillige, men i høj grad bedre for deltagerne. Det er min personlige oplevelse, at det er en løbende proces at formulere grundlaget for vores fælles arbejde – en proces, hvor vi alle spiller en lige vigtig rolle. Bl.a. derfor håber jeg meget på at se alle til generalforsamlingen d. 14. marts, 2011.

Venlig Hilsen

Jens Christensen, bestyrelsesmedlem i Selvhjælpsgrupper i Aarhus.