

Selvjaelpsarbejdes
substans

Hvad er selvhjælp?

- Selvhjælp er troen på, at de fleste mennesker kan arbejde med deres problemer sammen med andre, der står eller har stået i lignende situationer - f.eks. at miste et barn.
- Selvhjælp er ikke professionel behandling, men muligheden for at sætte ord på sine tanker og dele sine erfaringer med andre. Selvhjælp er at vide, at man ikke er alene, fordi der er nogen at ”gå vejen” sammen med.

Mange former – men samme kerne

Mange selvhjælpsforeninger tilbyder –
og skelner mellem:

- Selvhjælpsgrupper
- Netværksgrupper
- Børne- og ungdomsgrupper
- Særlige temagrupper

Fælles gods

Dele erfaringer

Deltager frivilligt

Ligeværdig
deltagelse

Gruppen ejer
gruppen

Variierende

Afgrænset og
tematiseret forløb

Gruppeleder med
særlig kompetencer

Særlig
deltagerafgrænsnin
g

Fysisk placering

Kom i
sang mand

Erfarings-
grupper på
et Jobcenter

Madre-
grupper

Potentialet

Samarbejdet

- Selvhjælpsgrupper kan oplagt fungere som forlængelse af et kommunalt tilbud
- Usikkerhed om kvaliteten – hvem har ansvaret?
- God ide at holde selvhjælpsgrupperne organisatorisk uafhængige af den kommunale struktur – det giver mennesker et rum at tale i
- Og klassikeren; man kan foreslå, ikke henvise!

