

Aabenraa Selvhjælp



– et sundhedsfremmende alternativ



Kort om huset

Aabenraa Selvhjælp er en frivilligdrivet institution, der tilbyder gratis hjælp til selvhjælp. Det være sig i form af individuelle samtaler, selvhjælpsgrupper eller videreformidling af kontakt til relevante samarbejdspartnere.



I 2012 modtog 135 borgere 330 individuelle samtaler og rådgivninger hos Aabenraa Selvhjælp, og i 2013 var antallet af samtaler steget til 625 fordelt på 200 borgere. Alene i første kvartal af 2014 har flere end 100 borgere modtaget mere end 200 individuelle samtaler, gruppeforløb eller anden rådgivning. Behovet for vore ydelser er dermed kraftigt stigende. Efter kontanthjælpsreformen har vi fx registreret en kraftig vækst i behovet for økonomisk rådgivning blandt kommunens borgere.

Selvhjælps-gruppernes indhold og rammer skifter efter behov.

Aabenraa Selvhjælp evner således at tilpasse sine tilbud til det omgivende samfund. Derved bliver Aabenraa Selvhjælp et unikt tilbud til borgere og kommune.

Vi er her for dem, der ikke har andre steder at gå hen – plus alle de andre.

Det er i dag blevet sværere at "være", og de individuelle samtaler er en stor del af vort arbejde. Mange, både yngre og ældre, henvender sig, fordi dagligdagen synes uoverskuelig. Borgeren kan ikke se sig ud af de personlige og/eller økonomiske problemstillinger som er opstået pga. langtidssygdom, arbejdsløshed, skilsmisse mm. Mange kontakter ikke relevante instanser rettidigt (undgåelsesadfærd), og derved forværres situationen for den enkelte. Flere borgere efterlyser en fast kontaktperson i kommunen.



Aabenraa Selvhjælp kan tilbyde de borgere, der har brug for at blive lyttet til, samtaler med samme frivillig over en længere periode. Når borgeren henvender sig til os med en problemstilling, forsøger vi først og fremmest at hjælpe vedkommende med at få et overblik over situationen og har derefter fokus på at styrke hans/hendes handlemuligheder fremadrettet.

Fire historier dagligdagen i Aabenraa Selvhjælp:

En 24-årig ung kvinde henvender sig til Aabenraa Selvhjælp og har symptomer på psykiske følger efter seksuelt misbrug i barndommen. Den unge kvinde har brug for psykologhjælp, men der er to års ventetid på behandling.

Selvhjælp tilbyder kvinden et længerevarende samtaleforløb.

En 39-årig depressiv borger har brug for enkeltydelser til medicinhjælp. Grundet borgerens tilstand har han ikke det nødvendige overblik og overskud til at udfylde skemaer og indhente dokumentation for sine økonomiske forhold.

Borgeren får en bisidder fra Aabenraa Selvhjælp og et tilbud om individuelle samtaler.

En ung mand i 20'erne med ADHD har flere afbrudte uddannelsesforløb bag sig og har haft svært ved at holde på jobs. Han har brug for hjælp til strukturering af hverdagen..

Den unge mand får tildelt en frivillig bisidder og mentor samt et tilbud om at deltage i en ADHD-selvhjælpsgruppe.

En moden kvinde henvender sig et år efter sin mands død til Aabenraa Selvhjælp. Hverdagen er stadig svær at komme igennem, og hun oplever at sidde fast i sorgen.

Kvinden vælger at deltage i tilbuddet om en selvhjælpsgruppe for mennesker i krise.

Vort mål er, at den enkelte borger selv bliver bevidst om egne behov og problemstillinger i forhold til egen situation og dermed bliver i stand til at handle fremadrettet. Det giver gevinst for borgeren her og nu og på længere sigt er der en samfundsøkonomisk gevinst. Dette understøttes af følgende citat fra Sundhedsstyrelsens rapport *Fremme af mental sundhed* (2008): "Det tyder desuden på, at fremme af mental sundhed på sigt kan reducere forekomsten og forbedre forløbet af en række fysiske og psykiske sygdomme. Dertil kommer, at nedsat mental sundhed efter alt at dømmes koster samfundet store summer fx i form af sygefravær og tabt arbejdsfortjeneste."

Metoden

Det centrale for selvhjælpsmetoden er ganske enkelt *lytning*. Aabenraa Selvhjælp yder ikke terapi eller behandling; vi lytter og vi er der for borgeren. Borgeren har selv ansvaret for egen bedring. Dette sker i takt med, at han eller hun bliver bedre til, vha. af

"Selvhjælp er en anerkendt og effektiv metode, der giver alle mennesker mulighed for, gensidigt og på lige fod, at dele erfaringer om det, der er svært lige nu.

Selvhjælpsgrupper består af 4-8 deltagere og en frivillig igangsætter, som mødes om en fælles livsudfordring, fx sygdom, ensomhed, sorg eller skilsmisse. Deltagelse i gruppen mindsker den uoverskuelige følelse af at stå alene om et problem. I stedet opbygges handlekraft og en stærk tro på vi, sammen med andre, kan skabe positive livsforandringer.

Selvhjælp skaber livskvalitet og er sundhedsfremmende. Metoden er en stor ressource for velfærden og kan spille en central rolle i kommunernes lokale sundhedsarbejde. Selvhjælp eksisterer 40 steder i landet – men potentialet er langt større."

(Kilde: Frise – Frivilligcentre og Selvhjælp, www.frise.dk)

- og i flere tilfælde endda virker forebyggende.



refleksion, at sætte ord på egen situation.

Metoden har afsæt i teorien om, at de fleste mennesker er i stand til at hjælpe sig selv, hvis de blot får støtte i processen – eksempelvis når den frivillige eller andre gruppemedlemmer i lignende situation stiller afklarende spørgsmål.

Ydermere virker det helende i sig selv *alene* dét at blive lyttet til (Carl Rogers, 1979). På baggrund heraf, er det givet, at Aabenraa Selvhjælps arbejde har en effekt

Tryghed for borgeren

Aabenraa Selvhjælp dokumenterer kun de data, der er nødvendige for at holde kontakten til borgeren. Når borgeren samtidig bliver mødt af frivillige, der virker i kraft af personlig engagement, skaber det grobund for tryghed og mere umiddelbar opnåelse af tillid.

Der gives kun oplysninger videre til anden instans ved underretningspligt samt anonymiserede, kvantitative data - såsom antal af kvinder og mænd, alder, overordnede problemstillinger mv. Sidstnævnte data ønskes af Socialministeriet.

De frivillige

Der er ca. 30 engagerede frivillige hos Aabenraa Selvhjælp i forskellige aldre og med vidt forskellige baggrunde, det være sig pt.: private erhvervsfolk, undervisere, efterlønnere, socialrådgivere, SOSU'ere, pædagoger, mm. Fælles for dem alle er, at de er ressourcestærke mennesker med personligt overskud, og at de er af den overbevisning, at det nytter at investere tid i andre mennesker. Udover at være et medmenneskeligt etisk anliggende, skaber de frivillige rent faktisk social kapital.

Følgende krav stilles til de frivillige:

- Ren børne- og straffeattest
- Deltagelse i relevante kurser forud for opstart (kommunikation, kriser mv.)
- Mentorforløb med "ældre" frivillig
- Løbende deltagelse i erfaringsbaseret supervision
- Løbende deltagelse i kvalifikationskursus
- Underskrivelse af samarbejdsaftale, tavshedspligt og indberetningspligt
- Deltagelse i årlige FUS-samtaler (frivillig udviklingssamtale)

Frivillig-ånden baserer sig på, at man giver den del af sin tid, man har lyst og overskud til, hvorfor det varierer meget, hvor meget tid den enkelte investerer i det frivillige arbejde

Aabenraa Selvhjælps organisation og daglige drift

Aabenraa Selvhjælp er en selvejende institution med en bestyrelse på syv medlemmer plus to suppleanter samt et repræsentantskab, der består af frivillige fra institutionen. Huset finansieres af støtte fra PUF-puljen (Socialministeriet), kommunen samt fonde og legatydere.

Huset ledes til dagligt af en ansat leder med en sundhedsfaglig kandidatuddannelse samt to fleksjobbere på tilsammen 24 ugentlige timer. Aabenraa Selvhjælp har siden 1999 været en etableret del af Aabenraa Kommune. Aabenraa Selvhjælp ønsker nu at få mulighed til at arbejde fremadrettet, hvilket kræver et økonomisk fundament. For yderligere oplysninger henvises til årsberetningen for Selvhjælpens arbejde.

Aabenraa Selvhjælp og samarbejdspartnere i Selvhjælpen har udover de individuelle tiltag pt. følgende tiltag i gang:

Selvhjælps-gruppe for voksne med eksistentielle problemstillinger (Selvhjælp)

Selvhjælpsgruppe for selvmords-ramte børn(Nefos)

Selvhjælpsgruppe for seksuelt krænkede

Selvhjælpsgruppe for unge med ADHD(ADHD-foreningen)

Cafe-tilbud (SIND)

Netværks-gruppe for diabetikere

Netværksgruppe for pårørende til misbrugere (Selvhjælp)

Netværksgruppe ” Hjerterum”

Økonomisk rådgivning tilbydes tillige hver tirsdag.

Kommunens fordele ved at støtte vort arbejde

Aabenraa Selvhjælp er en vigtig aktør i samskabelse af velfærd, idet Aabenraa Selvhjælp både arbejder sundhedsfremmende og forebyggende. Selvhjælpens tilbud er gratis for alle.

Aabenraa Selvhjælp yder sit bidrag til , at den sociale kapital øges, idet meget netværksarbejdet er initieret af Selvhjælpen til gavn for borgerne og kommunen. Aabenraa kommunes fordele ved at støtte vort arbejde som supplement til kommunens tilbud er derfor åbenlyse og mange. Det kan nævnes:



Et lokalt samarbejde med Aabenraa Selvhjælp er en mulighed for den fornyelse, der er nødvendig for at udvikle velfærden i kommunen.

Har Aabenraa Selvhjælp en fremtid?

Det vil altid være mennesker med hjertet på rette sted, som har lyst at hjælpe andre. Men vi har stadig brug for politisk og økonomisk støtte for at kunne løfte vores del af det medborgerlige ansvar. For at Aabenraa Selvhjælp kan fortsætte det gode arbejde for kommunens borgere, forudsætter det imidlertid en sikring af husets fundament; husets ledende og organiserende kræfter og de kernefrivillige, der ønsker at hellige deres tid til at igangsætte og videreudvikle husets tilbud.