

Koldingbogen

ÅRSTAL:	2006
FORFATTER:	Carl Riisgaard
TITEL:	Kolding Selvhjælps historie.
KORT RESUME:	Om Lisbeth Bonde Petersen som blev Kolding Selvhjælps første leder og Grete Brink som overtog ledelsen.

KOLDING SELVHJÆLPS HISTORIE

AF CARL RIISGAARD

I dag kan man finde selvhjælpscentre over hele landet, og antallet af grupper, der arbejder efter selvhjælpsprincippet, er utallige. Selvhjælpsgrupper er samtalegrupper for mennesker, der har det samme problem. Man vælger selv at deltage og mødes i små grupper, hvor man udveksler tanker og erfaringer. På den måde kan man hjælpe sig selv og andre. Selvhjælpsgrupper er ikke behandling, men et fællesskab, hvor man lytter og taler sammen. Hvor det tidligere stort set var forbeholdt voksne at være med i en sådan gruppe, så er det i dag alle aldre, der benytter selvhjælpsprincippet, der er blevet til en af de største succeser herhjemme inden for det frivillige sociale arbejde. Kolding Selvhjælp er i dag så kendt, at engagerede mennesker udefra kommer med ideer og forslag til, hvad man kan gøre for børn, unge eller ældre.

DET BEGYNDTE I EN HUSHOLDNINGSFORENING

Faktisk startede selvhjælpsprojektet ved lidt af en tilfældighed ude i Sdr. Bjert. Lisbeth Bonde Petersen, der senere blev Kolding Selvhjælps første leder, var lærer på Sdr. Bjert Centralskole, og da både hun og hendes mand Mogens Petersen var meget aktive og engagerede mennesker, sagde hun ja til at involvere sig i den lokale husholdningsfor-

ening, Sdr. Bjært og Sdr. Stenderup Husholdningsforening.

Hun skrev selv i bogen "Kolding Selvhjælp – et hus med mange nøgler" om den daværende husholdningsforening, der bestod af hele 600 medlemmer, fordi det lykkedes foreningen af trække en lang række spændende foredragsholdere ud til Sdr. Bjert: "Nogen vil sige, at "det er i København, det foregår", men min oplevelse var, at det, vi i Sdr. Bjert syntes var rigtigt, det kunne vi godt trække her til området".

En af de mange foredragsholdere, som lod sig lokke til Centralskolen i Sdr. Bjert i vinteren 1986, var amtslæge Vagn Christensen fra Ringkøbing. Han fortalte om sit syn på sundhedspolitikken frem til år 2000. Hans holdning var, at folk selv kunne gøre noget for at forebygge sygdom, bl. a. ved at danne "selvhjælpsgrupper". Efter aftenens foredrag henvendte en dame, der havde haft hjertestop, sig til Lisbeth Bonde Petersen og opfordrede hende og Husholdningsforeningen til at danne selvhjælpsgrupper, for hun ville gerne med i en sådan. Lisbeth Bonde Petersen spurgte Vagn Christensen, om det ville være forsvarligt at danne en selvhjælpsgruppe ud fra kvindens behov, og det mente han godt, man kunne.

Husholdningsforeningens bestyrelse besluttede sig til at forsøge at danne selvhjælps-

grupper, men erkendte også, at man måtte have støtte udefra til projektet. Husholdningsforeningen søgte Undervisningsministeriet om 150.000 kr til projektet. Foreningen havde i forvejen erfaring i at tænke på tværs, i netværk og tværfagligt. Foreningen gik derefter i gang ved at samle en 40 mands stor arbejdsgruppe fra fem kommuner i et fælles projekt.

I januar 1989 var der allerede 31 selvhjælpsgrupper i det projekt, som Sdr. Bjert og Sdr. Stenderup havde taget initiativ til, og der var yderligere en halv snes grupper på vej. Der var bl.a. en gruppe, der bestod af forældre med børn på døgninstitutioner, forskellige sorggrupper og en gruppe for pårørende til mennesker med skizofreni.

Selvom det var Lisberth Bonde Petersen, der havde startet projektet, var det aldrig kun hendes projekt. Det var en hjertesag for hende, men der var mange andre især fra Husholdningsforeningen, der var involveret i begyndelsen.

Lisbeth Bonde Petersen har selv i sine dagsbogsnotater skrevet: "Jeg taler i timevis med vildtfremmede mennesker, som jeg aldrig har truffet. Jeg hører om deres liv, og deres børn og børnebørn, sygdomme og sorg. Jeg får knapt nok tid til at dyrke min egen familie". Om selve projektet skriver hun: "Jeg bevæger mig mellem en sikker overbevisning om, at dette er et aktuelt og betydningsfuldt projekt, som vil få støtte og møde interesse til en følelse af, at jeg er bindegang, uden realitetssans og i sidste ende fuldstændig til grin" og om at skulle rapportere: "I forlanger, at vi skal føre dagbog, at vi skal observere, analysere, konkludere. Almindelige mennesker, som fører en almindelig, udad-



Lisbeth Bonde Petersen. Foto: Birgitte Heiberg, 1991.

vendt tilværelse, får pludselig deres syn forrykket. Man begynder at se ting i et spejl. Eller igennem en kikkerts forkerte linse, som fjerner oplevelsen af det, som sker, fra ens egen person, og man bliver den udenforstående iagttager. Og er dog samtidig involveret med sjæl og sind og hjerteblod. En fuldstændig skizofren, men samtidig ganske forfriskende oplevelse".

KOLDING SELVHJÆLP SOM "INSTITUTION"

I 1992 blev Lisbeth Bonde Petersen ansat som projektleder for det, der blev døbt Kol-



Kolding Selvhjælp efter flytningen til Slotsgade 22 i januar 1994. Til venstre Grete Brink og med ryggen til Lisbeth Bonde Petersen. Foto: Ludvig Dittmann.

ding Selvhjælp. I 1994 flyttede organisationen ind i de nuværende lokaler i Slotsgade 22, og Kolding Selvhjælp fik sin egen bestyrelse. Nu beskrev hun projektet således: "Der er mere end én årsag til at mennesker giver sig i kast med et projekt, uanset hvad projekt, det er. Der kan være en følelse af forpligtelse, hvilket var vores startårsag. Der kan være en følelse af projektets betydning, som også var med-årsag for os. Men der kan

sandelig også være personlige, private drivkræfter, hvor det er kolossalt spændende at starte noget, som ingen andre har lavet mage til før".

Selvhjælpstanken har siden bredt sig som ringe i vandet og omfatter nu hele landet. Lisbeth Bonde Pedersen døde af kræft i juni 2004, men inden da havde Grete Brink overtaget ledelsen af Kolding Selvhjælp. Grete Brink har gennem sit arbejde i Kolding Selvhjælp også sat sit eget præg på Koldingafdelingen og på det landsdækkende samarbejde mellem selvhjælpsgrupper og frivillighedsformidlingen i Danmark.

Den 1. april 1995 blev Fællesforeningen for Selvhjælps- og Frivillighedsformidlingen stiftet, og her sad Grete Brink i bestyrelsen. Grete Brink var leder af Kolding selvhjælp indtil 2000, hvor hun erstattedes af Ulla Knudsen, der var kommet til Kolding Selvhjælp i 1994.

Til Kolding Selvhjælp kommer i dag mennesker, der af en eller anden grund har brug for et nyt netværk. Det kan være, man er blevet skilt eller har brug for at gå ind i f.eks. en gruppe for pårørende til demente, efterladte til selvmord eller en gruppe for mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb. For de sidste gruppers vedkommende skal der hele tiden være en igangsætter til stede, når grupperne mødes. Tit får man øje på andre problemer, som man ikke troede, man havde, og som også kræver hjælp. Den type gruppe, der oftest bliver sat i gang hos Kolding Selvhjælp, er sorggrupper, og tit får de gruppers medlemmer så meget ud af det, at de vedbliver med at holde kontakt, også efter at Kolding Selvhjælp har "sluppet" dem.

Ud over støtte til selvhjælpsgrupperne formidler Kolding Selvhjælp offerrådgivning, der henvender sig til alle, som har været udsat for kriminalitet. Kolding Selvhjælp formidler også støtte til selvmordstruede og deres pårørende, giver støtte til personer, for hvem livet har mistet sin mening, til seksuelt misbrugte og mange andre ting.

“Jeg tror, at nogle mennesker, der søger hjælp hos os, måske har gået og ventet på at kommunen kunne gøre noget ved deres problemer. Men først den dag, de finder ud af at hjælpe sig selv og selv begynder at bestemme, da er de på rette spor, for der skal tit så lidt handling til, for at man kommer videre”, siger Ulla Knudsen. “Nogle grupper mødes stadig privat, og skulle jeg komme med et bud, så vil jeg sige, at der hele tiden er 30 grupper i gang om året”.

Når du siger, at mange af disse grupper fortsætter, er det så fordi de problemer kan være så store for dem, at de vedvarende brug for at bearbejde dem?

“Nej, sådan synes jeg ikke, det er. Når mennesker begynder at arbejde med sig selv, finder de ud af, at der opstår noget nyt. Det gør dem klogere på sig selv, og så er der egentlig ikke brug for at snakke med andre. Men måske bliver man efterfølgende ivrig for at have nogen at være sammen med, nu hvor man har prøvet det. Da er det godt, at kunne spørge en anden f. eks: “Hvordan synes du, jeg er at være sammen med”, og så få en tilbagemelding fra et fremmed menneske. Det er noget andet, end hvis det bare er manden derhjemme, der siger, “det er nu træls, at du gør rent altid”.

På Kolding Selvhjælp laves der kurser for frivillige en gang om året, og man har da

også frivillige til alt lige fra blomstervandring til telefonpasning.

10.000 PERSONLIGE HENVENDELSER PÅ ET HALVT ÅR

Da der var generalforsamling i april måned, blev Jan Rørkjær formand for Kolding Selvhjælp i en helt ny bestyrelse. Indtil for halvandet år siden kendte Jan Rørkjær overhovedet ikke til Kolding Selvhjælp. Han har natarbejde på en fabrik i byen, og er efter eget udsagn “ikke vant til at arbejde med følelser”. Da hans 17-årige søn døde, og han fik det at vide i en telefonopringning, gik hans verden i stå. Han fortæller: “Jeg havde selvmordstanker og var indlagt i fem uger på psykiatrisk afdeling på sygehuset. Og i den tid var det samtaler, samtaler og atter samtaler”. På sygehuset opfordrede de ham til at opsøge selvhjælpen, og efter kort tid kom han med i en sorggruppe.

“Jeg fandt ud af, at det er dejligt at snakke med andre, der har de samme problemer som en selv, og i gruppen har de forståelse for, hvorfor man tænker som man gør. Så igen og igen har jeg fået talt om det telefonopkald, der var så smertefuldt for mig, og selvhjælpsgruppen har været uundværlig for mig. I sorggrupper kan man også godt bruge hinanden, når humøret ikke er så godt som f. eks ved højtider, hvis man sidder alene. – Derfor sagde jeg til dem på Kolding Selvhjælp, at når jeg havde energi til det, så ville jeg godt gå ind og tage noget frivilligt arbejde”.

Sin sorg har han fået bearbejdet så meget, at han nu kan tale om andre ting, og han kan oplyse, at Kolding Selvhjælp i det første halvår af 2006 har haft langt over 1000 hen-

vendelser på nettet, og at næsten 10.000 personer har henvendt sig personligt til Kolding Selvhjælp

Først på sommeren 2006 fik den daglige leder Ulla Knudsen en ny ide. "Mænd burde kunne gå hen på et særligt oprettet selvudviklingsværksted med deres ideer og tanker, et sted i retning af et autoværksted, hvor man også kunne komme med sine praktiske problemer". Fra Kolding Selvhjælps egne grupper ved vi, hvor svært mænd har ved at sidde i rundkreds og holde mund, indtil det bliver deres tur, fordi de kommer i karambolage med deres manddighed, når de vil trænge igennem. Men et selvudviklingsværksted kunne jeg se som fremtidens sted for mænd". I øvrigt ønsker Ulla Knudsen, at man fremover tænker mere på, hvordan Kolding Selv-

hjælp får hele familien inddraget, ikke bare de voksne. Derfor har Kolding Selvhjælp ansøgt Socialministeriet om støtte til et projekt, man har kaldt "Støtte til den sårbare familie".

Hvornår skal man tilmelde sig selvhjælp?

"Hvis man går og bøvler med problemer omkring arbejde, privatliv, familie, ja, alt muligt, og som ikke bliver løst, så bør man komme forbi os. Det kan være svært at komme i gang, for man hører altid det værste, og så sammenligner man sig med nogen, der har det meget værre end én selv. Omvendt skal man ikke kun komme efter én gang i en gruppe og sige, at "det er ikke noget for mig". Man skal give det en chance nogle gange, og man skal være klar over, at man er der for sin egen skyld", siger Ulla Knudsen.