

## Vad är självhjälp?

Självhjälp händer inte i ensamhet. Den sker i gemenskap runt ett bord. I en självhjälpgrupp möter du människor som är där av samma anledning som du. Ni behöver inte vara av samma kön, inte köra samma bil eller vara uppväxta i samma område. Ni behöver bara ha en sak gemensamt; problemet, erfarenheten eller upplevelsen. Det räcker för att ni ska kunna prata. Tala och lyssna, i tur och ordning.

Ett möte i en självhjälpgrupp kan påminna om vistelsen i en offentlig bastu. Bredvid dig sitter industriarbetaren, advokaten, skådespelaren, försäljaren, den föräldralediga och den arbetslösa. Du vet inte vem som är vem. Förklädnaden hänger kvar i omklädningssskåpen. Här i bastun, runt bordet finns bara det viktigaste kvar. Alla upptas av hettan, uppgiften. Den går inte att undvika. Vi plågas av smärtan och befrias när vi talar rakt ut, eller låter bli och istället tar vår plats i tystnad. Runt bordet finns tid för reflektion. Efteråt känner vi oss mjuka i kroppen.

Att befinna sig i kris är svårt. Familjen har fullt upp. Vännerna släpar på egna bekymmer. Då är det befriande att få träffa andra som upplever samma sak. Som också behöver ett ställe att tala allvar. Samtalet runt bordet ger perspektiv på upplevelsen och erfarenheten. Vi får bekräftat att andra brottas med samma frågor och vi får bekräftat att vi är normala. Människor kan säga saker som de aldrig sagt i hela sitt liv. Att de är söndertrasade av stress, att de saknar sin älskade pappa eller börjat förstå att deras sexualitet är komplicerad. Detta är början. Självhjälpgrupper är inte terapi men kan ha terapeutisk verkan. Ingen bär dig men alla bär varandra. Sådan är principen, lätt att säga, men svår att förstå innan du själv har provat.

I en självhjälpgrupp får vi tala fritt. Vi blir inte avbrutna, ingen kommenterar det vi säger. När vi äntligen får tala utan att bry oss om vad andra tycker så börjar vi så småningom att tala på ett annat sätt. Vi säger det vi själva har behov att säga och inte vad andra har behov av att höra. Det finns inga krav på att prestera. Vi behöver inte vara duktiga eller briljera. Den som vill får också lov att vara tyst.

### Att fundera över innan du blir deltagare i en självhjälpgrupp

- Är ämnet angeläget för mig? Har jag tid och vill jag prioritera mitt gruppdeltagande?
- Vill jag ge av mig själv och ta emot av andra?
- Är jag beredd att respektera alla i gruppen på lika villkor, även de som inte tycker som jag?
- Kan jag acceptera vad de andra deltagarna känner, tycker och tänker utan att värdera eller döma?
- Är jag medveten om att olikheter och konflikter inte behöver vara negativt utan kan få mig och andra att växa?
- Vågar jag tala helt utifrån mig själv, i "jagform"?
- Vågar jag tala fritt utan att ta ansvar för hur de övriga i gruppen reagerar på det jag säger?
- Är jag beredd att ta ansvar för mig själv och mina egna känslor och vara ödmjuk inför annorlunda tankar, känslor och erfarenheter hos de andra gruppdeltagarna?