

SELVHJELP – ULIKE DEFINISJONER

Det finnes mange definisjoner av begrepet selvhjelp, og det gjør ofte arbeidet vanskelig og forvirrende. Dette kan føre til frustrasjon eller det kan føre til gode drøftinger av et begrep. Klargjøring av begrepet er en viktig oppgave for det nasjonale knutepunktet for selvhjelp. Et tydelig begrept vil bidra til å styrke utviklingsarbeidet.

"Det har etter hvert gått inflasjon i begrepene, det er knapt noen som lenger vet hva det virkelig er snakk om - et forhold som vanskeliggjør forståelsen og åpner for misforståelser på alle bauger og kanter...."

Jürgen Matzat, 1992

Ved gjennomgang av en del litteratur på området, har vi funnet følgende forskjellige definisjoner av begrepet selvhjelp:

Den norske forskeren **Håkon Lorentzen** har denne definisjon av selvhjelp:

"Selvhjelp er det når mennesker med et problem hjelper - og blir hjulpet - av andre som har samme problem. Selvhjelp er altså gjensidig hjelp."

Lorentzen, 1988

Sentrale forskere på selvhjelpsområdet har gjennom mange år vært **Alfred H. Katz og Eugene I. Bender**. I deres bok "Self- help in a Modern World" legger de følgende definisjon til grunn:

"Frivillige små grupper lager strukturer for gjensidig hjelp for å oppnå spesielle hensikter/mål. De er vanligvis sammensatte av likesinnede som har kommet sammen for gjensidig assistanse for å tilfredsstille et felles behov, overkomme et felles handikap eller livstruende problem, og frambringe de ønskede sosiale og/eller personlige forandringer. Initiativtakerne og medlemmene av slike grupper merker at deres behov ikke er eller ikke kan bli møtt via de eksisterende sosiale institusjoner."

Katz og Bender, 1976

Den danske forskeren **Ulla Habermann** har følgende definisjon:

"Selvhjelpssgrupper er mindre lokaltilknyttede grupper, som har et felles problem eller behov som de går sammen om gjensidigt at hjelpe hinanden med. Grupperne adskiller sig fra individuel selvhjelp (også kaldet egenomsorg) fordi der er tale om en gjensidig hjelpeprosess, hvor folk hjelper hinanden og ikke kun sig selv."

Habermann et al., 1989

Den tyske forskeren og psykologen **Jürgen Matzat** har forsket på selvhjelpsgrupper og har også vært involvert som fagmann i selvhjelpsgruppearbeidet gjennom mange år:

"Selvhjelpsgrupper bringer sammen mennesker som har samme type problem (for eksempel sykdom). I regelmessige gruppemøter over en viss periode forsøker de - i hovedsak uten profesjonell hjelp og uten profittinteresse - å forandre sin måte å forholde seg til sitt problem og/eller sine omgivelser på. Veiledende prinsipper for selvhjelpsgrupper er samarbeid bygget på likeverd og gjensidig hjelp. Den positive effekt av slike grupper er utveksling av deres personlige erfaringer, empati, solidaritet og sosial støtte. Medlemmene gir hverandre gjensidig hjelp og er gjensidige modeller for vellykket takling av det felles problem som de har."

Jürgen Matzat, 1987

Angstringen, som er en av landets største selvhjelpsorganisasjoner, har på bakgrunn av sine erfaringer med selvhjelpsarbeid kommet frem til følgende definisjon:

"Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne frem til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess. Selvhjelp er å gå fra passiv mottaker av hjelp til aktiv deltaker i eget liv." (1992)

Definisjonen er preget av prosess og forandringsarbeid. Det er Angstringens definisjon som ligger til grunn for selvhjelpstenkingen brukt som utgangspunkt i den nasjonale planen for selvhjelp.