

PRESSEMEDDELELSE

Nyt tilbud om selvhjælpsgrupper for pårørende til soldater, der er udsendte eller hjemvendte fra krigsområder.

Mange pårørende til soldater, som er eller har været udsendt, oplever en ensomhed i forhold til den bekymring, usikkerhed og angst, som man kan opleve, når en nærtstående er sendt ud i et krigsområde. På nuværende tidspunkt tæller antallet af soldater, der har været i international tjeneste, mere end 100.000, og tallet er stadig stigende. Det betyder, at der i fremtiden vil være flere og flere familier og pårørende, der berøres.

Nyt pårørendeprojekt

Indtil nu har tilbuddene til disse pårørende været inden for militærets rammer eller i form af henvisning til psykolog fra egen læge. Nu får pårørende til udsendte og hjemvendte soldater imidlertid et sted i København, hvor de kan mødes og udveksle erfaringer og følelser uden for militærets rammer. Frivilligcenter SR-Bistand tilbyder alle pårørende, ægtefæller, forældre, søskende, at komme i en selvhjælpsgruppe, hvor de kan være sammen med andre, der genkender vanskelighederne ved at være pårørende til en soldat.

- De pårørende skal have et sted, der ikke har noget med hæren at gøre. Det skal være et fristed for dem, hvor der ikke er nogen tabuer, hvor ordet er frit, og hvor der er tavshedspligt, udtaler koordinatoren for selvhjælpen i Frivilligcenter SR-Bistand.



Frivilligcentret har modtaget 300.000 kroner fra Socialministeriet til projektet. Støtten er en del af civilsamsfundsstrategien, der er aftalt i satspuljen for 2011, og samtidig støtter indsatsen for at anerkende og synliggøre den frivillige indsats i 2011, som er europæisk frivillighedsår.

Om selvhjælp

Frivilligcenter SR-Bistand har over 25 års erfaring med igangsættelse af selvhjælpsgrupper, så tilbuddet bygger derfor på den viden foreningen i forvejen har om selvhjælpsgrupper og den virkning, det kan have at deltage i en selvhjælpsgruppe.

- Som navnet også fortæller, så bygger selvhjælpsgruppen på hjælp til selvhjælp. Her mødes mennesker i et struktureret samvær omkring en fælles problemstilling. Det bygger på en ligeværdig erfaringsudveksling mellem mennesker, der har et personligt kendskab til det tema, gruppen mødes om. Selvhjælpsgrupper er således ikke behandling eller terapi. I perioder med personlige og følelsesmæssige problemer, er det vores erfaring, at det kan være en stor hjælp at være sammen med andre i en lignende situation, fortæller selvhjælpskoordinatoren.

Selvhjælpsgrupperne bliver sammensat efter en forsamtale hos selvhjælpskoordinatoren. De første 4 -6 gange gruppen mødes er det med deltagelse af en frivillig igangsætter, som sørger for at rammerne omkring grupperne overholdes. Det er, som selvhjælpskoordinatoren gør opmærksom på "ikke en snakkeklub men et struktureret frirum med faste rammer der sikrer, at alle kommer til orde."

Et rum til de svære tanker som pårørende

En af de mange, der godt kunne have brugt sådan et tilbud, er Anita Ponti, mor til sønnen Marco, der var 20 år og udsendt et år i Irak i 2005.

- Jeg tror det kunne have været en stor hjælp for mig, da mine venner ikke helt kunne sætte sig ind i de stærke følelser, som jeg havde. Det ville andre pårørende have kunnet. Og følelserne som pårørende kan virkelig tage magten fra en:

- Jeg var først og fremmest angst. Angst for at miste min søn og angst for at han kom hjem som en grønsag med ar på sjæl og krop. Hver dag var som et mareridt. Jeg gik på arbejde, lavede mad og var sammen med min datter, men i mit hjerte græd jeg, for jeg vidste, at han kunne miste sit liv hver dag, han var udsendt. Sønnen var skytte i en sikringsenhed, der eskorterede køretøjer mellem Kuwait og Camp Danevang i det sydlige Irak, hvor Al-Queda har haft held med at lægge vejsidebomber og dræbe en del danske soldater inden hans hold kom tilbage til lejren i februar 2006.

I den periode han var udsendt, tabte Anita syv kilo og havde svært ved at sove om natten. Magtesløshed, tabsangst og sorgen blev forstærket - og de følelser har forfulgt hende flere år efter, at han er kommet hjem.

For yderligere oplysninger

Lenette Ea Vacher, leder i Frivilligcenter SR-Bistand: tlf. 35 397 397, lev@sr-bistand.dk

Otilia Henriksen, selvhjælpskoordinator: tlf. 35 397 197, oth@sr-bistand.dk

Anita Ponti, mor til udsendt soldat: tlf. 31 66 50 52, anitabponti@gmail.com

Frivilligcenter SR-Bistand er en medlemsforening som blev stiftet i 1975. Foreningen har til formål at yde gratis og professionel rådgivning til brugerne ud fra et princip om hjælp til selvhjælp. Frivilligcenter SR-Bistands tilbud omfatter:

- social og juridiske rådgivning
- psykologisk rådgivning
- selvhjælpsgrupper
- formidling af frivilligt arbejde
- foreningsservice

Foreningen holder til på Sortedam Dossering 5C, 2200 København K, tlf. 35 397 197
Du kan læse mere på www.sr-bistand.dk

Frivilligcenter
SR
Bistand