

Et job med mening

Mette Løvstad, Ry, daglig leder af Selvhjælp Silkeborg, fylder på mandag den 5. oktober 50 år

AF KENNETH HUSUM
husum@mja.dk

50 I løbet af de seneste år er Selvhjælp Silkeborg vokset til landets største selvhjælps-afdeling.

Det er sket med **Mette Løvstad** som daglig leder siden 2007 - og hun brænder stadig lige stærkt for selvhjælpstanken.

- Det er et meget meningsfuldt job, og jeg har selv oplevet effekten af at få hjælp i en selvhjælpsgruppe, siger Mette Løvstad, der første gang stiftede bekendtskab med selvhjælp, efter at hun som nyuddannet fysioterapeut mistede sit første barn for 23 år siden.

Fællesskabet og mødet med forældre, der havde mistet lige ved fødslen, var en stor hjælp for hende dengang, og det førte senere til, at hun først blev frivillig og senere leder af Selvhjælp Silkeborg.

Mette Løvstad stammer oprindeligt fra Snejbjerg. Hun læste til fysioterapeut i Holstebro og arbejdede i en tid i

Danmark, inden hun sammen med sin mand rejste til Norge.

Hun havde arbejdet med fysioterapi indenfor psykiatrien, og selvom mange af hendes lærebøger var fra Norge, så var det et område, hvor det var småt med praktiske erfaringer. Hun kunne derfor give megen inspiration videre til sine norske kollegaer.

Efter tre år vendte hun og familien tilbage til Danmark og flyttede til Ry. Hun arbejdede i nogle år på et sundhedscenter i Vejle og startede senere sin egen klinik med fysioterapi.

Hun var samtidig frivillig i Selvhjælpen, og da der blev en stilling som daglig leder for Selvhjælp Silkeborg, var hun ikke i tvivl om, at det var det, hun ville.

- Jeg mødte selvhjælp på »den hårde måde«, og da jeg sad i gruppen tænkte jeg, at det var en rigtig god ide. Vi kendte ikke andre i vores omgangskreds, der havde mistet et barn. At møde nogen, der havde prøvet det samme som os, gav rigtig god mening, fortæller Mette Løvstad.

D hun kom lidt ovenpå igen, kom hun selv til at stå for en gruppe med forældre, der havde mistet et barn.

Da Mette Løvstad blev daglig leder af Selvhjælp Silkeborg, var der dengang kun seks selvhjælpsgrupper med omkring 20 frivillige og omkring 50 brugere.



- Det var som en lille familie, jeg kom til, hvor alle kendte alle, husker hun.

I dag har Selvhjælp Silkeborg på årsbasis mindst 60 grupper, over 500 brugere og omkring hundrede frivillige.

- Jeg kan ikke længere navnene på alle brugerne, men jeg kender alle de frivillige, som det har været overvældende at møde. Det er mennesker med engagement, overskud og hjerte, siger Mette Løvstad.

Hun oplever, at selvhjælp er kommet til at spille en større rolle og har

fået et tæt samarbejde med Silkeborg Kommune.

Et eksempel på det er trivselsgrupperne på skolerne, der er en stor succes. Det er et tilbud til børn, der har brug for at snakke med andre om, hvordan de har det, hvis mor og far er ved at gå fra hinanden, om sorg eller selvværdsproblemer.

Det er et tilbud, som andre kommuner også har taget til sig, og som det arbejdes med at udbrede til resten af landet.

- I starten var det os, der bankede på kommunens dør, men i dag er det

○ Mette Løvstad er daglig leder af Selvhjælp Silkeborg og har selv haft glæde af en selvhjælpsgruppe.

FOTO: DOTT OVESEN

bestemt lige så meget kommunen, der banker på Selvhjælps dør, konstaterer Mette Løvstad.

Mette Løvstad er gift med Henning, og de har børnene Jeppe på 21 år, Katrine på 19 år og Nanna på 15 år.