

Samhandling om lokalt selvhjelpsarbeid

«Menneskets egenkraft er den viktigste ressursen i alt helsearbeid.»



selvhjelp.no

Selvhjelp Norge, Mette Smedstad daglig leder ved distriktskontoret for Oslo, Akershus og Østfold

Selvorganisert selvhjelp i det nasjonale folkehelsearbeidet.

Helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende - på hvilken måte?



Materiell bestilles kostnadsfritt på www.selvhjelp.no

Selvhjelpsforståelse - menneskesyn og verktøy



Tro på at alle mennesker har **iboende ressurser som kan mobiliseres.**

Egenkraftmobilisering

Selvhjelp er å finne og ta ressursene i bruk.

Nasjonal plan for selvhjelp 2014-18

«Helsedirektoratet har det overordnede ansvaret for gjennomføringen av Nasjonal plan for selvhjelp»

«Nye og komplekse problemer må møtes med nytenkning.»

Selvhjelpsgrupper og selvhjelpsforståelse er en tilvekst i arbeidet for å utvikle velferdssamfunnet og bidra til å løfte det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet.»

Selvhjelp fratar ikke det offentlige ansvar for å tilby hjelp når dette er påkrevd. Det er et supplement.

Det offentliges oppgave er å legge til rette for informasjons- og kunnskapsformidling som bidrar til at selvhjelpsarbeidet kan vokse og utvikle seg lokalt. »

Bjørn Guldvog
Helsedirektør



Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018

Visjon:

- «Alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og hvordan de kan ta dette verktøyet i bruk når livsproblemer oppstår»
- «styrke enkeltmenneskers evne og mulighet til å delta i egen endringsprosess.»

Du trenger hjelp. Snakk med en ekspert.
Grav i fortiden. Bli kvitt smerten.
Det er urettferdig. Sats på at det går over.
Det finnes ingen å gå til.

Du kan hjelpe deg selv. Snakk med mennesker som selv vet hva det handler om.
Se fremover. Lær deg heller å bruke den.
Sånn er livet. Gjør noe nå.
Jo.

© Helse og sosialdepartementet

Helse- og sosialdepartementet

**Nasjonal plan for selvhjelp
2014-2018**



norsk selvhjelpsforum




Hovedkontor
+ 7 distriktskontorer

Finansiering:
Statsbudsjettet



Finansiering:
Oslo kommune

Selvhjelp Norge skal formidle kunnskap og bidra til utvikling av:

- Selvhjelpsforståelse
- Selvorganisert selvhjelpsgruppe som gratis mulighet der folk bor.
- Ulike måter og former for selvhjelpsarbeid.
- Erfaringsdeling og forskning på området.
- Opplæring og undervisning.



selvhjelp.no

Selvhjelpsarbeidet - Mangfoldig, i mange former og varianter på mange arenaer.



Kollektive lære- og støtteprosesser:

- **Assistert** veiledet, ledet av fagperson
- **Selvorganisert** uten leder, igangsatt, likeperson

Definisjon på selvhjelp

«Selvhjelp er å ta utgangspunkt i opplevelsen av eget problem, gå inn i en prosess sammen med andre, for gjennom denne å erverve innsikt som aktiverer bruk av egne erfaringer for å oppnå forandringer.»

Norsk selvhjelpsforum

Helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende

Supplement Alternativ

Ikke del av, men ses i sammenheng med de offentlige tjenestene – Lavterskel muligheter innen læring og mestring, RPH, Mestringstreff, KID, KIB, Hverdagsglede, ...



Lokale eksempler

NAPHA
NASJONALT KOMPETANSESENTER FOR
PSYKISK HELSEARBEID



God hjelp når det trengs

Lavterskeltilbud i kommunene til voksne
med lettere psykisk helse- og rusutfordringer



Rapport nr 2 | 2018

SELVHJELP NORGE 0

En rekke kommuner samarbeider allerede med Selvhjelp Norge for å implementere selvorganisert selvhjelp.

at problemene blir borte, men gjør det lettere å leve med det som er.

Nyttig for mange

For mange mennesker er en selvorganisert selvhjelpsgruppe god å ha i møte med sverdlappproblemer. Det kan være utfordringer i forbindelse med jobb, i møte med egne eller familiemedlemmers sykdommer eller i håndtering av ensomhet. Deltakelse i en selvorganisert selvhjelpsgruppe er en mulighet for alle mennesker, uavhengig av problem.

De fleste hjelpepakker og lærings- og mestringstilbud, som for eksempel KED- og KIB-kurs og andre, diagnoseavhengige kurs, foregår i en begrenset tidsperiode. Evalueringresultater viser at mange deltar med etterspør en form for videreføring av eget endringsarbeid etter avsluttet kommunalt tilbud, gjerne i fellesskap med andre. En selvorganisert selvhjelpsgruppe kan da være en mulighet.

Hvordan legge til rette i min kommune?

I mange kommuner finnes egne kontaktpunkter og personer som legger til rette og bidrar til oppstart av lokalt selvhjelpsarbeid. Kontaktpersonene har tilgang til opplæring, bistand og støtte fra Selvhjelp Norge. En rekke kommuner samarbeider allerede med Selvhjelp Norge for å implementere selvorganisert selvhjelp. Her beskrives noen eksempler.

Stangehjelpa

Stangehjelpa er en kommunal lavterskeltjeneste for personer med rus- eller psykisk helseproblemer i alle aldersgrupper i Stange kommune. Stangehjelpa er



SELVHJELPSFORSTÅELSE gjentar en sentraltema er at menneskets egenkraft er den viktigste ressursen i all helsearbeid, skriver Mette Steinstad, daglig leder ved Selvhjelp Norges distriktkontor for Oslo, Akershus og Østfold.

FOTO: HELSE NORSKESSELVHJELPNORGE

oppstart av å bygge på folks ressurser, erfaringer og kunnskap om seg selv. De setter i gang selvorganiserte selvhjelpsgrupper og markedsfører dette som en selvstendig mulighet, enten for, samtidig med eller etter hjelp og behandling fra Stangehjelpa eller andre. De har opprettet en intern ressursgruppe for selvorganisert selvhjelp som utvikler arbeidet videre sammen med Selvhjelp Norge.

Horten kommune

I Horten kommune samarbeider de tre utvete sektorene innen Oppvekst, Kultur og samfunn og Helse og velferd om selvorganisert selvhjelp. En tverrsektoriell

Lavterskeltilbud i kommunene | 101

Selvhjelp som forståelse

Og arbeidsform

- Alene
- Eller sammen med andre
- Selvhjelp som verktøy
- Selvhjelpsgruppa som verksted –
- Et mentalt treningsstudio

Definisjoner

«Selvorganisert selvhjelp handler om å ta aktivt ansvar for egen livssituasjon. Arbeidet drives på initiativ fra menneskene det gjelder, og selvorganiserte selvhjelpsgrupper drives av mennesker som har et problem.»

Fra Nasjonal plan for selvhjelp 2014-18

”En mindre samling mennesker som regelmessig samles for å håndtere et (felles) problem gjennom gjensidig hjelp og støtte.”

(Karlsson, 2006)

En selvorganisert selvhjelpsgruppe er for mange et verksted å lære om selvhjelp som verktøy, og trene seg på å benytte det sammen med andre deltakere i gruppa.



Her og nå og framover!

VANSKELIG OG VONDT



RÅD OG SVAR



selvhjelp.no



Erfaringer

- "Gruppa blir en øvingsarena der jeg kan lære meg å takle vanskelige følelser og situasjoner.«
- "Jeg lærer å sette grenser, og jeg lærer å se hva som er mitt ansvar. Jeg har sluttet å be om unnskyldning når andre gjør noe med meg - det gjorde jeg alltid før."
- "Jeg har lært å bli mer åpen - ikke bare i gruppa. Det har ført til at jeg nå opplever mer meningsfylte samtaler men venner og familie."
- "Jeg opplever at de andre deltakernes erfaringer gir meg et nytt perspektiv på mine egne problemer. Perspektiv jeg ikke har sett før eller tenkt på før."

Forskning: Brottveit

Viktige funn i rapp. «Fortrolige fremmede»

- **Beskriver følgende som felles, uansett organisering:**
 - Alle har et problem.
 - Taushetsplikt – anonymitet
 - En aksepterende holdning
 - Gjensidighet (gjensidig emosjonell støtte).
 - «I samme båt - likeverd

Hvordan kan du bidra til utvikling?

- **Gi kunnskap** om selvhjelp og selvhjelpsgrupper, informer og anbefal.
- Avklar egne **holdninger** og eventuelle motforestillinger.
- **Vær ambassadør** i egen organisasjon og nettverk.
- **Bli et kontaktpunkt, eller et LINK.**
- Samarbeid lokalt om å utvikle arenaer, møteplasser og bidra til **igangsetting**.
- **Samarbeide på tvers** og med ditt distriktskontor i Selvhjelp Norge.

Vil du vite mer?

www.selvhjelp.no



Materiell bestilles kostnadsfritt på www.selvhjelp.no



Selvhjelp Norge

selvhjelp.no