

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 1999

norsk  selvhjelpsforum

Norsk selvhjelpsforum formål

Norsk selvhjelpsforums formål er å være et nasjonalt kompetanse- og ressurscenter for bruk av selvhjelp. Stiftelsen skal i hovedsak:

- Systematisere og dokumentere erfaringer med selvhjelp.
- Bidra til metodeutvikling knyttet til selvhjelp.
- Formidle erfaringer ved bruk av selvhjelp.
- Medvirke ved etablering av selvhjelpsgrupper.

NSF er etablert med basis i erfaringsbasert kunnskap fra arbeid i Angstringen - Oslo. NSF's målsetting er å få til spredning og videreutvikling av selvhjelpsfilosofi og metode som en mulighet for bearbeiding av erkjente livsproblemer.

NSF søker å utvikle selvhjelpsfilosofien og metodikken slik at selvhjelp blir en reell mulighet, tilgjengelig for alle aktuelle brukergrupper, og blir utnyttet som ressurs i helsefremmende arbeid.

Ut fra stiftelsens målsettingen søkes arbeid med prosjekter både i Oslo og nasjonalt.

Organisatoriske og administrative spørsmål

Norsk selvhjelpsforums styre har i 1999 bestått av følgende:

Bjørn Riiser, leder
Gjermund Tveito
Solbjørg Talseth, daglig leder
Eli Vogt Godager

Det har i 1999 vært avholdt fem styremøter.

Styret har vært opptatt av følgende temaer:

- Utvikling av samarbeidet med Frivillighetssentralene, lokalt i Oslo og nasjonalt .
Hva skal samarbeidet inneholde og hvordan få til dette ?
- Utvikling av samarbeidet med de frivillige organisasjonene (lokalt og nasjonalt)
Hvordan kan selvhjelp bli en integrert og selvstendig del av arbeidet til de ulike organisasjonene ?
- Utfordringer i formidling av selvhjelpsfilosofi og erfaringer.
Hvordan gjøre innholdet tydelig og anvendbart også for mennesker som ikke tidligere har tenkt selvhjelpsarbeid ?

NSF arbeid i 1999

Arbeidet i NSF er konsentrert om tre hovedprosjekter, men det er lagt ned betydelige ressurser i oppgaver som ikke direkte kan knyttes til det enkelte prosjekt, men på sett og vis går inn i prosjektene.

Hovedprosjekter:

1. ”Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode”
3-årig prosjekt, (1999 var annet driftsår) finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR)

2. ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker :
utvikling og forankring av selvhjelpsarbeid i Oslo”
Finansiert av Oslo kommune, byrådsavdelingen for eldre og bydelene.
3. Psykososialt arbeidsmiljø – fagdager for verneombud
Et samarbeid med NIKAS (Norsk internkontroll as)

Økonomi

NSF arbeider med midler bevilget hovedsakelig fra Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR) og Oslo kommune. I tillegg arbeides det med enkelte oppgaver som er oppdragsfinansiert, dvs. hvor oppdragsgiver betaler for den jobben som gjøres.
(Det vises til egne prosjektrengskap og samlet regnskap fra NSF).

En forholdsmessig stor del av disponible midler er bundet opp i lønninger. Utover lønnsmidler er det nødvendig å bruke penger på informasjonsmateriell og andre kostnader knyttet til drift av prosjektene.

Ansatte i NSF

NSF har pt. 3 ansatte. De ansatte lønnes med midler fra ulike prosjekter. Mens man i det praktiske arbeidet overlapper hverandre og krysser ”prosjektgrenser”. Prosjektleder for NSF's to hovedprosjekter er Solbjørg Talseth.

Eli Vogt Godager ansatt fra 01.04.99 på midler fra SHR (100% stilling).
Solbjørg Talseth, ansatt fra 01.07.99 på midler fra Oslo kommune (100% stilling).
Tore Gran, ansatt fra 01.09.99 på midler fra Oslo kommune (40% stilling).

Som det framgår av denne årsmeldingen er arbeidsoppgavene i NSF mange og store. Det legges ned betydelig arbeid utover det som normalt kan forventes av 2,4 årsverk. En situasjon som over lang tid vil være uholdbar.

Samlokalisering og samarbeid med NES – avvikling

I 1998 inngikk NSF et samarbeid med Sosial- og helsedepartementets (SHD) prosjekt; ”Nasjonalt egenkraftsenter” (NES), da forvaltet av Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO). NSF's samarbeid med NES inneholdt både et samarbeid om utforming av innhold til NES's selvhjelpsarbeid og en konkret samlokalisering i deres lokaler i Sandakerveien 64.

Våren 1999 viste det seg utforenlig med NSF's eget arbeid med å nå egne målsettinger å fortsette samarbeidet og samlokaliseringen med NES. SHD hadde da heller ikke avgjort prosjektets videre fundamentering og plattform. Pr. 01.04.00 var altså NSF uten lokaler for virksomheten.

Nyetablering i egne lokaler

I påvente av en avklaring i SHD om videre fundamentering av NES avventet NSF arbeidet med etablering i egne lokaler til sommeren 1999.

1. september 1999 flyttet stiftelsen inn i gode og egnede lokaler i Professor Dahls gt. 45. Lokalene er rimelige i dagens marked, har sentral beliggenhet og egen inngang. Lokalene er gode å arbeide i og kan benyttes til møte- og kursvirksomhet.

Informasjonsarbeid og informasjonsmateriell

Det er en sentral del av flere av NSF's pågående prosjekter å utarbeide informasjonsmateriell som kan bidra til å gjøre selvhjelpsideologi og erfaringer kjente og anvendbare. Mye ressurser blir brukt i dette arbeidet.

I løpet av 1999 ble følgende ferdigstilt:

- Internettsider, <http://www.selvhelp.no>
Disse inneholder informasjon om følgende:
 - Hva er selvhjelp ?
 - Informasjon om prosjektet ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker”.
 - Hvordan starte en selvhjelpsgruppe?
 - Beskrivelse av selvhjelpsarbeidet i Norge.
 - Psykososialt arbeidsmiljø – en artikkelsamling.
- Selvhjelpsarbeidet i Norge - en beskrivelse.
Utgitt juni 1999 på norsk, engelsk og tysk.
- Selvhjelp – en mulighet ?
Brosjyre ment til almen spredning, den er en presentasjon av Oslo-prosjektet, oktober 1999

I 1999 ble det påbegynt arbeid med en generell veiledning om igangsetting og drift av selvhjelpsgrupper, denne ble ferdigstilt og trykt i mars 2000.

I tillegg så vi i 1999 behovet for en enkel brosjyre om hva NSF gjør, også denne ble ferdigstilt og trykt i mars 2000.

I tillegg til dette har vi gjennom hele 1999 bidratt med informasjonsartikler til PsykOpp Nytt, et tidsskrift som utgis av Stiftelsen psykiatrisk opplysningsfond, Stavanger.

Lærebok i sosialt arbeid, Høgskolen i Finnmark

Daglig leder, Solbjørg Talseth, har utarbeidet et bidrag om selvhjelp og brukervedvirkning i en lærebok i sosialt arbeid laget ved Høgskolen i Finnmark, som utgis på TANO.

Portrettintervju med daglig leder i Stavanger Aftenblad

Stavanger Aftenblad er en viktig regionavis, et portrettintervju her er for oss viktig informasjonsarbeid, 19.08.1999

Radioprogram om angst og selvhjelp

I samarbeid med Angstringen – Fredrikstad deltok NSF i et radioprogram om angst og selvhjelp på Radio Øst, en av Norges største nærradioer. Programmet er etter produksjon 24.11.1999 sendt flere ganger.

Kursmoduler

Prosjektene NSF er engasjert i er tett vevd i hverandre. Enkelt kan det framstilles som et nasjonalt og et Oslo-basert prosjekt. Men det må knyttes en kommentar til dette; vårt Oslo-baserte prosjekt har et videre nedslagsfelt, da det arbeider med selvhjelp generelt, ikke spesifikt knyttet til angst.

Vår erfaring gjennom 1999 er dog at angst er en del av alle livsproblemer, en del av det å være menneske. Dette gjør at erfaringene som gjøres i de to prosjektene gjensidig kommer hverandre til nytte.

Som en del av begge prosjekter har vi utarbeidet hva man kan kalle kursmoduler, dvs. tre forelesninger som benyttes som fast basis i det arbeidet vi gjør i prosjektet. Modulene tilpasses den sammenhengen de skal benyttes i:

1. Om roller i selvhjelpsarbeidet – om å forandre blikket å lære på nytt.
2. Selvhjelpsideologi og erfaringer.
3. Om igangsetting av grupper og det å være igangsetter.

Av erfaring har vi lært at modulen om roller og det å lære på nytt er avgjørende for å få til formidling av selvhjelpsideologi. Selvhjelpsideologien må ”festes” i hvert enkelt menneske, og dette er ikke mulig uten en å forandre tilhørernes ståsted.

I tillegg finnes nå faste moduler om følgende:

- Brukerdeltakelse – hva er nødvendig for å få til dette ?
- Angst som ressurs

I forbindelse med fagdage for verneombud er disse modulene utarbeidet:

- Menneske og arbeidstaker en helhet – psykisk helse en del av hverdagen.
Kunnskap om psykisk helse, angst og depresjon.
- Selvhjelp en arbeidsmåte (i arbeidslivsperspektiv).
- Synliggjøring og bevisstgjøring av problemer – kommunikasjon.
- Lovgivning og psykososialt arbeidsmiljø.

Forstudie om angst og selvhjelp – et forskningsprosjekt

Vi har over lang tid sett at selvhjelpsfeltet har behov av forskning som kan belyse innholdet i det arbeidet som gjøres, sette selvhjelp inn i et vitenskaplig og samfunnsmessig perspektiv og sette lys på hva som er virksomme faktorer i det arbeidet som gjøres av den enkelte.

Med midler fra NSF og Angstringen er sosialantropolog Frøydis Eidheim i gang med et forprosjekt. Eidheim er ansatt på Norsk institutt for by- og regionforskning (NIBR), som har satt egne midler inn i dette forprosjektet. .

Eidheim har fått lov til å drive observasjon i Angstringen, både ved igangsetting av grupper og annen virksomhet i organisasjonen. I tillegg følges oppstarten av gruppen i Veiledningscenteret for stoffmisbrukeres pårørende for å gi et bredere innblikk i selvhjelpsideologien. Første notat/delrapport forventes ved utgangen av mai 2000.

Arbeid gjennomført i NSF's prosjekter

Under vil aktivitetene knyttet til de enkelte prosjektene bli beskrevet. For en mer inngående beskrivelse av aktivitetene og ikke minst en evaluering og vurdering vises det til rapporter for det enkelte prosjekt.

”Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode” Finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR)

1999 var prosjektets andre år (av tre). Målsettingen for 1999 hadde følgende hovedpunkter:

1. Utvikling av kurs- og undervisningsopplegg.
2. Informasjonsmateriell om ressursmobilisering og selvhjelp.
3. Etablering av hjemmesider og dialogmuligheter på Internett.

Foruten det tidligere beskrevne informasjonsmateriell og kursmoduler er nedenstående aktiviteter gjennomført:

- Samarbeid med regionsykehuset i Tromsø (RiTØ), avd. for telemedisin. Dette samarbeidet har pågått gjennom hele 1999. Utgangspunktet for samarbeidet er selvhjelp og ny teknologi, være seg telefon, videokonferanser eller Internett. NSF har bidratt med deltakelse og veiledning i en selvhjelpsgruppe over telefon, for mennesker med angst. I tillegg til veiledning av denne har NSF bidratt med viktige erfaringer og avklaringer om selvhjelp og bruk av dette i nye medier. Det samarbeides med Dede Gammon. Prosjektet het opprinnelig ”Nettverk for selvhjelp”, men har endret karakter og benevnes nå som ”Den nye pasientrollen”. I tilknytning til dette delprosjektet deltok NSF på konferanse om telemedisin i Tromsø 04.10.1999.
- Deltakelse i Sosial- og helsedepartementets brukerkonferanse for organisasjonene innen psykisk helse, 18.-19.01.1999.
- Deltakelse i konferanse om brukerperspektivet innen psykisk helse, arrangert av Faglig forum, Trondheim 25.-26-01.1999.
- Undervisning for Høgskolen i Oslo, sosionomutdanningen. 09.04.1999. Tema; selvhjelp.
- Informasjonsmøte hos Mental helse Fredrikstad, 12.04.1999.
- Informasjonsmøte hos Mental helse, Drangedal 14.04.1999.
- Møte med Mental helse, sekretariatet (Einfrid Halvorsen); Skien 14.04.1999.
- Idékonferanse, Rådet for psykisk helse, 04.05.99
Om verdensdagen for psykisk helse

- Reise med Sosial- og helsedepartementets informasjonsavdeling til Göteborg, for å delta i en svenske markering av ”psykisk o-helsa”, 15.-16.09.1999.
- Deltakelse ved åpningen av Mental helses brukerkontor ved Sannerud sykehus, Hamar, 21.09.1999.
- Foredrag og informasjonsmøter i Haugesund, i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse, 29.09.1999.
- Deltakelse i Angstringen – Oslos arbeidsseminar om utvikling av selvhjelpsideologi, 07.-10.10.1999.
- Foredrag – informasjonsmøte i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse, Huset, Larvik 12.10.1999.
- Foredrag – informasjonsmøte i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse, Kirkenes 13.10.1999.
- Foredrag om brukerperspektivet – brukerdeltakelse på konferanse arrangert av Norsk fosterhjemsforening og Organisasjonen Voksne for barn, Geilo 22.10.199. Konferansen samlet 250 deltakere.
- Innledning i workshop med tema ”brukerdeltakelse” Regionsamling for ledere av Frivillighetssentraler 5.11.99.
- Undervisning, Diakonhjemmets sosialhøgskole 02.11.1999 Tema; selvhjelp.
- Foredrag på Schizofreni-dagene, Stavanger (810 deltakere), 03.11.1999 Tema; angst som ressurs. Konferansen samlet vesentlig fagfolk.
- Møte med fagplanutvalget ved Høgskolen i Oslo, 10.11.1999 Tema; selvhjelp og brukerdeltakelse og dettes plass i utdanningene.
- Informasjonsmøte for ansatte i Utekontakten i Bærum 10.11.1999.
- Møte med Voksenopplæringsforbundet (Vofo), 17.11.1999. Tema; selvhjelp og hvordan dette kan brukes for å lære.
- Deltakelse ved Rådet for psykisk helse, Rådslag 99, ”Forebygging og psykisk helse”, Trondheim 22.-23.11.1999.
- Helgeseminar med tema selvhjelp, empowerment og brukerstyrking Mental helse Tysfjord , 26.- 27 november 1999.

”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker : utvikling og forankring av selvhjelpsarbeid i Oslo”, finansiert av Oslo kommune, byrådsavdelingen for eldre og bydelene

Som nevnt også i beskrivelsen av aktiviteter i SHR-prosjektet, benyttes det tidligere beskrevne informasjonsmateriell og kursmoduler også i det Oslo-prosjektet.

Endelig tilsagn for dette prosjektet ble gitt ultimo juni 1999. Prosjektet kom i gang umiddelbart etter sommerferien og hadde ved utgangen av året hatt fire effektive arbeids måneder.

Prosjektet tar i første omgang utgangspunkt i Frivillighetssentralene og de frivillige organisasjonene. I år 2000 påbegynnes arbeidet med å nærme seg bydeler og andre kommunale etater.

Følgende aktiviteter ble gjennomført i 1999:

- Informasjonsmøte for Frivillighetssentralene 8.9.99
Forut for dette ble utsendt informasjonsmateriell og en spørreundersøkelse.
- Dette første informasjonsmøtet avdekket behov for mer informasjon og møter med utgangspunkt i deres behov. Derfor ble det høsten 1999 gjennomført fire møter for ledere av Frivillighetssentraler i de ulike nettverkene i Oslo.
- Gjennomført en spørreundersøkelse om sentralenes forhold til selvhjelp og deres behov for informasjon. Kunnskapen denne undersøkelsen ga oss har dannet grunnlaget for det videre arbeidet rettet mot sentralene.
- For å kunne komme skikkelig i gang med selvhjelpsvirksomhet knyttet til sentralene, ble det utarbeidet et heldagsseminar. Det ble høsten 1999 avholdt to slike, 24.11.99 og 6.12.99. Seminarer etter samme modell har også blitt holdt i mars 2000.
- Deltakelse i redaksjonskomiteen for avisen ”Aktiv innsats”, bladet for frivillig virksomhet i Oslo
- Informasjonsmøter med Norges Handikapforbund, Oslo 16.9.99 og 22.11.99.
Samarbeidets plattform er: Hvordan kan selvhjelp integreres i likemannsarbeidet ?
På bakgrunn av disse informasjons- og samarbeidsmøtene ble det første dagsseminaret for deres likemenn avholdt i 04.01.2000.
- Informasjonsmøte om selvhjelp som mulighet i Veiledningscenteret for stoffmisbrukeres pårørende 30.9.99 og 2.12.99. Målsettingen var å få til oppstart av en selvhjelpsgruppe for pårørende. Denne gruppen ble startet opp januar 2000.
- Informasjonsformidling til Reumatikerforbundet Oslo 3.11.99
- Deltakelse på Landsforeningen for nakkeslengskaddes likemannssamling 6.11.99.
- Samarbeidsmøte om brukermedvirkning med prosjektleder Torill Sørensen, Nærmiljøprosjektet bydel Sagene/Torshov 01.10.1999.
Informasjonsmøte for alle ansatte i dette prosjektet ble holdt 9.11.99

- Møte med ”psykiatriprosjekt” i bydel Uranienborg/Majorstua 9.12.99
- Informasjonsbrev sendt 162 frivillige organisasjoner i desember 1999. Dette initiativet er fulgt opp av et møte for organisasjonene i mars 2000.

Det arbeides nå med oppfølging av de interesserte organisasjonene, for eksempel skal NSF i april innlede på likemannssamling i Norges Fibromyalgiforbund.

Forut for selve oppstarten av prosjektet var det også utført oppgaver som relaterer seg til det arbeidet vi siden fikk muligheten til å påbegynne i Oslo kommune:

- Åpent møte om selvhjelp og psykisk helse, Frivillighetssentralen Søndre Nordstrand 03.05.1999.
- Møte med Frivillighetssentraler som sogner til nettverket administrert av Bøler frivillighetssentral, 15.06.1999.

Psykososialt arbeidsmiljø – fagdager for verneombud, et samarbeid med NIKAS

På oppdrag fra NIKAS (Norsk internkontroll as) ble NSF engasjert til å gjennomføre 12 fylkesvise fagdager for verneombud i oktober/november 1999. Temaet var psykososialt arbeidsmiljø. NIKAS administrerer og organiserer ”Forum for verneombud”.

På denne ”runden” kom vi i kontakt med 457 verneombud som representerte ca. 400 arbeidsplasser, offentlige og private, små og store. Følgende steder ble besøkt; Oslo (x2), Tønsberg, Moss, Drammen, Skien, Hamar, Kristiansand, Bergen, Stavanger, Trondheim og Ålesund.

Ut fra NSF's målsetting om å bidra til metodeutvikling knyttet til selvhjelp og formidle erfaringer ved bruk av selvhjelp, var et oppdrag som dette av stor betydning.

Kunnskapen vi fikk og kunnskapen vi formidlet, lærte oss mye om mulighetene for helsefremmende arbeid vdr. psykisk helse på norske arbeidsplasser.

Fagdagen ble gjennomført med dette programmet:

Individ – gruppe – arbeidsplass - en virkelighet
Problem som ressurs – innfallsvinkler til psykososialt arbeidsmiljø
Menneske og arbeidstaker en helhet
Psykisk helse en del av hverdagen
Selvhjelp – en arbeidsmåte
Synliggjøring og bevisstgjøring av problemer - kommunikasjon
Lovgivning og psykososialt arbeidsmiljø

Samarbeidet med NIKAS fortsetter i 2000. NSF gjennomfører i mars 2000 for første gang en kursmodul om psykososialt arbeidsmiljø som en del av den obligatoriske grunnutdanningen for nyvalgte verneombud.

Andre arbeidsoppgaver i 1999

- Heldagskurs om angst og depresjon - bakgrunn, konsekvenser og muligheter Norges helse- og sosialforbund (Oslo), 3.6.99
- Deltakelse på ”International expert meeting on self help”, Jerusalem 20.23. juni.99. Deltakelse på denne internasjonale selvhjelpskonferansen ga verdifulle kontakter og samarbeidsmuligheter, samtidig som det bragte fram viktige bekreftelser på at arbeidet som gjøres i Norge er godt og riktig fundamentert.
- Informasjonsmøte for Stockholms reumatikerforening 23.9.99
- Samarbeid med organisasjonen Voksne for barn. Veiledning av ansatt i forbindelse med Vfb prosjekt 22.09.1999, og møte om planlegging av selvhjelpsprosjekt i organisasjonen 12.11.99

Representasjons- og utviklingsoppgaver 1999

- ”Referansegruppen for oppfølging av brukertiltak i psykiatrimeldingen”, Sosial- og helsedepartementet (SHD). Andre deltagere i denne referansegruppen er Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO), Landsforeningen for pårørende innen psykiatrien (LPP), Voksne for barn, Mental Helse, Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS).
- SHDs informasjonsgruppe som er opprettet for å bistå departementet med utformingen og gjennomføringen av informasjonsstrategien for psykisk helse 1999-2002. Andre deltakere i denne gruppen; SHDs Helseavdeling for psykiatri og Informasjonsavdeling, Helsetilsynet, IKS, FFO, LPP, Voksne for barn, Mental Helse, Rådet for psykisk helse og PsykOpp.
Det er lagt ned et betydelig arbeid i denne gruppen. Den har månedlige møter, i perioder også for- og etterarbeid. Deltakelse i denne grupper har høy prioritet.
- Rådet for psykisk helse: ”Bruker og opplysningsutvalget” Andre deltakere i dette utvalget; Mental helse, IKS, Norsk sykepleierforbund, LPP, Voksne for barn, Oslo kommune.
- Styrerepresentasjon i Frivillighetens samarbeidsorgan, FRISAM.
- Statens helsetilsyns referansegruppe for spesialist- og videreutdanning innen psykisk helsearbeid (et utredning som skal legges fram for SHD).