

# Norsk selvhjelpsforum

## Årsmelding 2000

norsk  selvhjelpsforum

## Innholdsfortegnelse

### Forord

1. Om Norsk selvhjelpsforum
2. Organisatoriske og administrative spørsmål
  - 2.1 Oversikt over NSF arbeid i 2000
  - 2.2 Økonomi
  - 2.3 Ansatte i NSF
3. Om sammenhengen mellom NSFes ulike prosjekter
  - 3.1 Behov for et nasjonalt knutepunkt
4. Viktige oppsummeringer og læring
  - 4.1 Relasjonskompetanse
  - 4.2 Den ufrivillige frivilligheten
  - 4.3 Nødvendigheten av organisatorisk forankring av selvhjelpsvirksomhet
  - 4.4 Selvhjelpsfrivillighet
  - 4.5 Selvhjelp og rehabilitering
5. Informasjonsarbeid og informasjonsmateriell
6. Kursmoduler – videreutvikling
7. Forstudie om angst og selvhjelp – ferdigstilling
8. Representasjons- og utviklingsoppgaver 2000
9. Store enkeltoppgaver
  - 9.1 Nasjonal konferanse om angst og selvhjelp
  - 9.2 Tverrfaglig etterutdanning i helhetlig rehabilitering
  - 9.3 ”Rehabilitering som individets egen prosess” - Høgskolen i Oslo
  - 9.4 Psykososialt arbeidsmiljø – grunnkurs for verneombud
  - 9.5 Andre enkeltstående oppdrag
10. Arbeid gjennomført i NSFes prosjekter
  - 10.1 ”Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode”
  - 10.2 ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker : utvikling og forankring av selvhjelpsarbeid i Oslo”
  - 10.3 ”Selvhjelp og trafikkskader”

## Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum (NSF) presenterer med dette sin årsmelding for 2000. Årsmeldingen er laget på bakgrunn av de årlige rapporteringene fra våre ulike prosjekter, oppsummeringer og refleksjoner gjort gjennom året.

Vi ønsker med årsmeldingen å synliggjøre bredden i arbeidet som gjøres i Norsk selvhjelpsforum. NSF ønsker også å sette fokus på selvhjelpsarbeidets plass i det forebyggende og helsefremmende arbeidet, og hvordan selvhjelpsmetodikk styrker mulighetene i rehabiliteringsarbeidet.

**Oslo 29.06.01**

**Bjørn Riiser, styreleder NSF**  
høgskolelektor, Høgskolen i Oslo

**Gjermund Tveito, styremedlem**  
psykolog, spesialist klinisk psykologi

**Karin Vereide, styremedlem**  
leder PPT Oslo

**Unni Kristiansen, styremedlem**  
rådgiver/lege, spesialist i psykiatri

**Eli Vogt Godager, styremedlem**  
rådgiver NSF

**Solbjørg Talseth, styremedlem**  
daglig leder NSF

## 1. Om Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Vi har på bakgrunn av erfaringer gjort siden etableringen av NSF i 1998, funnet det riktig og viktig å utvide stiftelsens arbeidsområder.

NSFs 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.
- Medvirke til forsknings- og utviklingsarbeid og gjennomføring av undervisningsvirksomhet.

Det er nødvendig å forankre selvhjelpsmetodikk i undervisning av ulike profesjoners grunn- og videreutdanninger, for å få til varige endringer.

NSFs målsetting er å få til spredning og videreutvikling av selvhjelpsideologi og metode som en mulighet for bearbeiding av erkjente livsproblemer.

NSF har sett at det er mulig å ta i bruk og videreutvikle selvhjelpsideologien 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.

## 2. Organisatoriske og administrative spørsmål

Norsk selvhjelpsforums styre har i 2000 bestått av følgende:

Bjørn Riiser, leder  
Gjermund Tveito  
Karin Vereide (fra generalforsamling)  
Solbjørg Talseth, daglig leder  
Eli Vogt Godager

Det ble avholdt generalforsamling 16.05.01. Det ble i 2000 avholdt tre styremøter. I tillegg til dette har flere av styrets medlemmer jobbet tett sammen med NSF's ansatte på oppdrag.

Styret ble primo 2000 supplert med Unni Kristiansen, rådgiver/lege, spesialist i psykiatri.

Styret har jobbet med følgende:

- Forankring og varig virksomhet på selvhjelpsfeltet.
- 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 ?
- Pedagogiske utfordringer i formidling av selvhjelpsideologi og erfaringer.  
Hvordan gjøre innholdet tydelig og anvendbart også for mennesker som ikke tidligere har tenkt selvhjelpsarbeid ?
- Selvhjelp og profesjonsutdanningene. Hvordan skape strukturer som gjør at selvhjelpsideologi og metodikk blir en fast del av både grunn- og videreutdanninger innenfor helse- og sosialsektoren.

### 2.1 Oversikt over NSF arbeid i 2000

NSF's arbeid har i 2000 vært konsentrert om tre hovedprosjekter. I tillegg til arbeidet i disse tre prosjektene er det lagt ned betydelige ressurser i enkeltstående oppgaver som ikke direkte kan knyttes til det enkelte prosjekt. Det unike er at all virksomhet også utenom prosjektet gir oss verdifull erfaring som blir benyttet der det er relevant.

Hovedprosjekter:

1. "Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode", 3. og siste driftsår.  
Et prosjekt 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. "Selvhjelp og trafikkskader" – et prosjekt for forankring av selvhjelpsvirksomhet nasjonalt og lokalt i Landsforeningen for trafikkskadde (LTN). Et prosjekt finansiert av SHR og LTN.

Årsmeldingen vil også beskrive de enkeltstående arbeidsoppgavene.

## 2.2 Økonomi

NSF har i 2000 hovedsakelig hatt to finansieringskilder; Stiftelsen helse og rehabilitering og Oslo kommune. NSF mottok også midler fra Sosial- og helsedepartementet for deltakelse i arbeidsgrupper og for rådgivningsarbeid. NSF har også oppdragsfinansiert arbeid. NSF fører separate prosjektrekskap og samlet regnskap fra NSF.

Den vesentligste delen av bevilgede midler er bundet opp i lønninger. Utover lønnsmidler har NSF kostnader til administrasjon, kontorhold, husleie osv., samt at det er nødvendig å bruke penger på informasjonsmateriell og annet knyttet til drift av prosjektene.

## 2.3 Ansatte i NSF

NSF hadde i første halvår 2000 tre ansatte. En ansatt avsluttet sitt engasjement til juni 2000. 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.

Ved utgangen av året hadde NSF to ansatte.

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).

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 disponible årsverk. En situasjon som over lang tid ikke er akseptabel. Det er nødvendig at NSF i nær fremtid får mulighet til å besette flere stillinger.

### 3. Om sammenhengen mellom NSF's ulike prosjekter

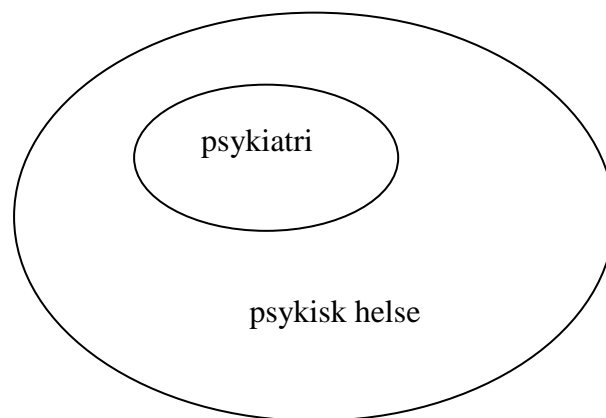
Prosjektene NSF er engasjert i har flere likehetstrekk og det er en sammenheng mellom dem. Felles for alt arbeidet at det handler om å forholde seg til sin egen psykiske helse.

Begrepene psykisk helse, psykiske lidelser, psykiatri og psykisk helsevern blir ofte blir brukt om hverandre. Noe som fører til at mennesker som vil gjøre noe med et livsproblem havner i pasientrollen som bidrar til sykeliggjøring av følelser og livsmerte. Tradisjonelt assosieres og oppfattes begrepene som sykdom alene, depresjoner, angst, mani, sorg, selvmordstanker, spiseforstyrrelser, manglende mestring med mer. *Begrepet psykisk helse har også en annen dimensjon; sunn angst, sunn sorg, slitenhet, glede, sinne, frustrasjon. Et bredt spekter av følelser og på denne måten er vår psykiske helse en del av vår totale opplevelse av hverdagen.*

Å sette et sykdomsstempel på normale følelser og normale svingninger i et liv gjør arbeid med psykisk helse tyngre enn nødvendig. Det er et stort potensiale for det helsefremmende arbeidet når man kan bidra til å endre menneskers holdninger til hvordan man oppfatter og håndterer livsmerte, på tross av opplevelsen av sykdom problemet kan føre med seg. Mange mennesker kan ved selvhjelpsarbeid blir gjort oppmerksom på det helsefremmende potensialet innen psykisk helse. Det handler om muligheten for å gripe tak i og bearbeide egne følelser slik at disse ikke utvikler seg til et livsproblem, eller gir sykdomssymptomer. Det handler om å håndtere sykdom, skade og funksjonshemming på en sunn måte.

Å drive helsefremmende og forebyggende opplysningsarbeid over tid, vil bidra til at begrepet psykisk helse ikke lengre alene forbindes med sykdom. Men med et bredt spekter av følelser og en sunn håndtering av livsmerte og livskriser.

Forholdet mellom psykisk helse og psykiatri vil **da** kunne illustreres slik:



Mange opplever det vanskelig å erkjenne at man har et problem som krever handling og kanskje også behandling. Erkjennelsen av eget livsproblem er en nødvendig startknapp for enhver endringsprosess, og en viktig faktor på veien for å sette seg selv i stand til å gjøre seg nytte av behandling som er tilgjengelig. Dette er fellesnevnerne i alt arbeid som gjøres i Norsk selvhjelpsforum.

Å utvikle selvhjelp som ressurs i egen mestring er en gjennomgående hovedmålsetting i NSF's arbeid i ulike prosjekter og oppdrag. På ulike arenaer jobber vi derfor med å spre erfaringsbasert kunnskap om selvhjelp som verktøy i egen **hverdag**.

I det utviklingsarbeidet som har blitt gjort i prosjektet ”Angst og selvhjelp” har vi sett at de tre satsningsområdene i den offentlige rehabiliteringspolitikken (uavhengighet, deltakelse og mestring) er avhengig av hverandre og kan og vil styrkes av selvhjelpsметodisk arbeid både på individ- og systemplan.

- Selvhjelpsarbeid i den **enkeltes rehabilitering** bidrar til gjenerobring av egenkraft og gjennom det aktiv deltakelse i egen behandling og eget liv.
- Selvhjelpsarbeid på **systemnivå** vil bidra til å løfte fram brukerkunnskap og gjøre denne virksom i relasjonen mellom bruker og yrkeshjelper og derved også bidra til styrking av yrkeshjelperen, både som menneske og profesjonsutøver.

Etter tre års arbeid i prosjektet ”Angst og selvhjelp” er det blitt tydeliggjort:

- At gjenerobring av **egen psykisk helse** er en viktig forutsetning for mestring av egen hverdag for mennesker med angst som livsproblem –
- at dette er en svært viktig del av det å ha en fysisk skade eller kronisk sykdom
- at selvhjelpsметodikk bidrar til å fremme brukerkunnskap og gjennom dette øker mulighetene for reel brukerdeltakelse både på organisasjons- og individnivå.

### 3.1 Behov for et nasjonalt knutepunkt

Slutføringen av prosjektet ”Angst og selvhjelp” befester behovet for et nasjonalt knutepunkt, et kunnskaps- og ressurscenter for selvhjelp som er tilgjengelig på tvers av organisasjoner og diagnoser og som bidrar inn i kompetanseoppbygging for yrkeshjelpere.

- Uten kontinuerlig erfaringsinnsamling og systematisering vil viktige endringsmuligheter forbli ubenyttet, fordi de forblir organisasjons- eller diagnoseinterne.
- Uten muligheter for organisasjoner og lag til å innhente kunnskap og erfaringer vil arbeidet med å skape selvhjelpsarenaer måtte være nybrottsarbeid for alle, synergieffekter vil gå tapt.
- Uten et nasjonalt ressurscenter for selvhjelp vil kompetanseoppbyggingen for yrkeshjelpere mht. selvhjelp fortsatt være fragmentert og usystematisk.



## 4. Viktige oppsummeringer og læring

NSF arbeider med ulike prosjekter og samarbeider med organisasjoner, offentlige etater, undervisningsinstitusjoner osv. Erfaringer vi gjør i de ulike sammenhengene veves sammen og blir et hele. Erfaringsgjennomstrømmingen fra et prosjekt til et annet er stor, det foregår en kontinuerlig utvikling av selvhjelpsideologi og metodikk.

### 4.1 Relasjonskompetanse

Svært sentral læring gjennom NSF's prosjekter handler om relasjonskompetanse – hvordan forholder vi oss til hverandre i møtet mellom mennesker. Norsk selvhjelpsforum vil videreutvikle og systematisere innsatsen på dette området:

1. Hvordan lære folk - fagfolk som pasienter/ brukere - å stå i møtet/sammenhenger med hverandre?
2. Hvordan lære folk - fagfolk som pasienter/ brukere - å ta i bruk sine iboende ressurser?
3. Hvordan lære folk - fagfolk som pasienter/ brukere - å ta kunnskaps- og læringspotensialet som ligger i relasjonen mellom mennesker på alvor?

### 4.2 Den ufrivillige frivilligheten

Gjennom mange års arbeid i frivillighetsfeltet er det tydelig at flere og flere mennesker med bakgrunn i et livsproblem, en skade eller en sykdom organiserer seg i en bruker- eller pasientorganisasjon. Det vi velger å kalle "den ufrivillige frivilligheten" er voksende. Bakgrunnen for den enkeltes engasjement er en vanskelig livssituasjon man søker et fellesskap rundt. Å bidra til å styrke arbeidet som blir gjort i denne delen av frivilligheten, slik at dette ikke alene blir krav og rettigheter, men også kunnskapsformidling og reel brukervedvirkning er viktig. Vi ser at det er i denne delen av frivilligheten at mulighetene og behovene for selvhjelpsmetodikk er sterkest tilstede. Selvhjelpsarbeid er et viktig arbeidsredskap for økt livskvalitet og deltakelse i eget liv.

Gjennom tett dialog med dette feltet har vi gjort viktige observasjoner og refleksjoner:

- Selvhjelp vil være et viktig supplement i mange organisasjoners arbeid. Enkeltmenneskers behov for å bearbeide egen vanskelig livssituasjon, mestre eget liv, har måttet vike plass for viktig interesse- og sosialpolitisk arbeid. Organisasjonene ser nå at det er viktig å prioritere den psykiske helseopplevelsen av det å ha en funksjonshemming eller kronisk sykdom. Endringspotensielt for det enkelte individ er store.
- Å gjøre selvhjelp til en mulighet for medlemmer vil styrke mulighetene for rekruttering av nye medlemmer.
- Selvhjelp vil bidra til å tydeliggjøre medlemmenes kunnskap om eget problem, om opplevelsen av å leve med et livsproblem. Systematisering og dokumentasjon av denne kunnskapen trengs av det offentlige Norge.
- Selvhjelpsmetodikk bidrar til å styrke og sikre organisasjonenes likemannsarbeide.
- Selvhjelp vil være et viktig arbeid i organisasjonenes arbeid med å komme vekk fra en stigmatiserende offerrolle.

- Selvhjelp vil bidra til å styrke enkeltmenneskene i en organisasjon og gjennom dette styrke organisasjonens frivillige innsats og gjøre at flere blir aktive medlemmer.

### 4.3 Nødvendigheten av organisatorisk forankring av selvhjelpsvirksomhet

Vi er i kontakt med svært mange ulike aktører med hver sine innfallsvinkler til selvhjelpsarbeid:

- Enkeltmennesker med et livsproblem de har behov for å bearbeide.
- Organisasjoner som ønsker å utvikle selvhjelp som en del av sin organisasjon.
- Frivillighetssentraler som ”huser” selvhjelpsvirksomhet eller som ønsker å gjøre det.
- Offentlige enheter, så som kommuner eller trygdeetaten.
- Undervisningsinstitusjoner.

Erfaring viser tydelig at for at selvhjelpsarbeidet skal finne en form som gjør metodikken tilgjengelig og mulig å benytte for enkeltmennesker må selvhjelpsgruppearbeidet ha en organisatorisk forankring i et miljø. Være seg en brukerorganisasjon, et sted i tjenesteapparatet. Enkeltmennesker må også kunne finne støtte for etablering i en Frivillighetssentral. Vi har erfart at synliggjøring av muligheten for å etablere selvhjelpsgrupper må ha sammenheng med synliggjøring av et sted å henvende seg med sitt behov.

### 4.4 Selvhjelpsfrivillighet

En viktig forutsetning for å forankre selvhjelpsarbeidet er oppbygging av en frivillighetskultur rundt dette, noe vi har valgt å kalle **selvhjelpsfrivillighet**.

Selvhjelpsfrivillighet - en ny måte å se frivillighet på – har basis i empowerment tenkning hvor den enkelte mobiliserer seg selv i forhold til et livsproblem og dermed tar ansvar for og styringen i livet sitt. Dette er en ressursutløsende prosess både individuelt og sosialt. Den individuelle styringsprosessen som skjer i selvhjelpsarbeidet fremmer en aktiv deltakelse i samfunnet, som på denne måten blir det tilført verdifulle ressurser.

”Inngangsbilletten” til selvhjelpsarbeidet er at den enkelte har et problem som han/hun vil gjøre noe med, sammen med andre. Alt arbeid som enkeltmennesker utfører i selvhjelpsvirksomhet som frivillige, gjøres fordi man selv har behov for det og nytte av det i bearbeidingen av eget problem. Bidraget til organisasjonen/virksomheten er en del av den enkeltes **selvhjelpsprosess**.

Utgangspunktet for frivillighet i selvhjelpsarbeidet er altså ikke at man har tenkt å bli en frivillig/hjelper i en frivillig organisasjon. Men drivkraften til denne typen frivillighet ligger i at man opplever et problem som man vil bearbeide i et felleskap. Dette til forskjell fra den tradisjonelle frivilligheten hvor frivillige hjelpere engasjerer seg for andre som har et problem.

*Gjennom selvhjelpsfrivilligheten styrker den enkelte seg selv i sin aktive deltakelse i samfunnet.*

Vi vet at mange mennesker som har deltatt i en selvhjelpsgrupper har begynt å engasjere seg på forskjellige arenaer innen frivilligheten (nærmiljø, arbeidsliv, engasjement for barn og unge o.s.v.) eller andre livsarenaer.

Ser vi på dagens samfunnsutvikling hvor psykososial tilbaketrekning er en økende tendens i befolkningen, ligger det noe veldig verdifullt i selvhjelpsfrivilligheten. Den skaper nemlig grobunn for et aktivt engasjement og deltakelse på forskjellige samfunnsplan.

Selvhjelpsfrivillighet er et viktig bidrag, som bør videreutvikles og styrkes, for å nå sentrale mål i "Opptrappingsplanen for psykisk helse 1999-2006", og forankre planens verdigrunnlag:

- Mennesker kan og vil være aktive deltakere i samfunnet.
- Bryte sosial isolasjon.
- Fremme uavhengighet, selvstendighet og evnen til å mestre eget liv.

## 4.5 Selvhjelp og rehabilitering

Gjennom 2000 har det blitt tydeliggjort for oss at selvhjelp er et nødvendig tilskudd for å styrke rehabiliteringsarbeidet – både for den enkelte og for det offentlige.

I rehabiliteringsmeldinga (St.meld. nr. 21 1998/99 Ansvar og meistring) definerer man rehabilitering slik:

*"Tidsavgrensa, planlagde prosessar med klare mål og verkemiddel, der fleire aktørar samarbeider om å gi nødvendig assistanse til brukaren sin eigen innsats for å oppnå best mogleg funksjons- og mesitringsevne, sjølvstende og deltaking sosialt og i samfunnet."*

Politikken på området vektlegger brukermedvirkning som prinsipp, og dette skal gis en praksis. Selvhjelpsmetodikk er et viktig bidrag for å realisere målsettingene lagt inn i denne definisjonen av rehabiliteringsarbeidet

Videre i meldinga skriver man: *"Rehabilitering er ein **prosess**, og ikkje enkeltstående tiltak. Først når fleire tiltak og aktørar spelar saman på ein planlagd måte, kan dette kallast rehabiliteringstiltak. Den definisjonen som er vald understrekar samstundes at rehabilitering føreset ein plan for den enkelte, **ein sentral og aktiv brukar**, og konkrete målsetjingar for rehabiliteringsprosessen"*.

Selvhjelpsmetodikk er prosessorientert, målsettingen for alt selvhjelpsarbeide er forandring og bevegelse – altså prosess. I vårt prosjektarbeid har vi hatt fokus på dette. Det har vært sentralt for prosjektet å bidra til å forløse varige endringsprosesser. Prosesser hvor samhandling og ressursutnyttelse på tvers av roller i rehabiliteringsarbeidet er bærende.

## 5. Informasjonsarbeid og informasjonsmateriell

Informasjonsvirksomhet og informasjonsmateriell er en viktig bestanddel av alle NSF's prosjekter. Mye ressurser blir lagt ned i informasjonsmateriell som kan bidra til å gjøre selvhjelpsideologi og erfaringer kjent og anvendbart.

Det er store pedagogiske utfordringer i å gi dette en språkdrakt, både muntlig og skriftlig, som åpner opp for ny forståelse og egen endring. Dette er kontinuerlige prosesser.

NSF's Internettsider <http://www.selvhjelp.no> har vært i drift i hele 2000. Dessverre har vi ikke kunnet avsette tidsmessige ressurser til å oppdatere og vedlikeholde sidene.

### Trykte publikasjoner:

- **Selvhjelp – en mulighet ?**, utgitt i 1999, har blitt brukt også i 2000. Dette er en brosjyre ment til almen spredning, den er en presentasjon av Oslo-prosjektet.
- **Veiledning i drift av selvhjelpsgrupper**, utgitt mars 2000. Dette er et arbeidshefte som er ”problemnøytralt” og benyttes inn i alle NSF's prosjekter og enkeltoppdrag.
- En **enkel brosjyre om hva NSF er og gjør** ble ferdigstilt mars 2000.
- **Konferanserapport ”Nasjonal konferanse om angst og selvhjelp”**, august 2000. Konferansen ble arrangert i samarbeid med Angstringen.
- **”Selvhjelp i folkehelsearbeid : En forstudie i Angstringen”**  
En studie gjennomført av sosialantropolog Frøydis Eidheim, NIBR. Studien ble gjennomført på oppdrag fra Norsk selvhjelpsforum, utgitt og publisert av Norsk institutt for by- og regionforskning, juni 2000.

### Prosjektrelaterte trykte publikasjoner:

- **”Selvhjelp og trafikkskader”** (12 sider A4)  
Et hefte for informasjon, motivasjon og rekruttering gitt ut i samarbeid med Landsforeningen for trafikkskadde (LTN).
- **”Selvhjelp – en mulighet for å snakke om det som er vanskelig”**.  
En enkel folder gitt ut i samarbeid med LTN.

## 6. Kursmoduler – videreutvikling

Ved inngangen til 2000 hadde vi utarbeidet tre kursmoduler, dvs. tre forelesninger som ble benyttet som fast basis i det arbeidet vi gjør. Modulene tilpasses den sammenhengen de skal benyttes i:

1. Om roller og kommunikasjon i selvhjelpsarbeidet - Relasjonskompetanse
2. Selvhjelpsideologi og erfaringer.
3. Om igangsetting av grupper og det å være igangsetter.

All erfaring viser at modulen om roller, kommunikasjon og relasjonskompetanse er avgjørende for å få til formidling av selvhjelpsideologi. Selvhjelpsideologien må ”festes” i hvert enkelt menneske, det handler om å aktivere hver enkelts ”jeg”.

I tillegg benytter vi også følgende moduler:

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

Arbeidet i hovedprosjektene og ulike oppdrag i 2000 har ført til nyutvikling av følgende kursmoduler:

1. Selvhjelp som verktøy i likemannsarbeidet.
2. Hvordan kan likemenn bidra til oppstart av selvhjelpsgrupper.
3. Egenkraft i læring, veiledning og yrkesutøvelse – empowermentideologi.
4. Brukerkunnskap – fra individbaserte erfaringer til kollektiv kunnskap.
5. Brukerstyrking med utgangspunkt i erfaringsbasert kunnskap.
6. ”Ansvar og meistring – mot ein heilskapleg rehabiliteringspolitikk” : Brukerperspektivet og konsekvenser av det.
7. Frivillighet i rehabiliteringsarbeidet – organisasjoner og likemannsarbeid  
Samspill og ressursutnyttelse i praktisk rehabilitering

I forbindelse med gjennomføring av ”**Grunnkurs for verneombud**” utviklet vi følgende moduler:

- Hva er verneombudsarbeid ?
- Roller og kommunikasjon.
- Hva er psykososialt arbeidsmiljø ?
- Om verneombudsrollen.
- Psykisk helse - en viktig del av arbeidslivet ?
- Ansvarsmobilisering – selvhjelp på arbeidsplassen

## 7. Forstudie om angst og selvhjelp – ferdigstilling

Over lang tid hadde vi sett at selvhjelpsfeltet har behov for forskning som kan belyse innholdet i det arbeidet som gjøres. Selvhjelp satt inn i et vitenskaplig og samfunnsmessig perspektiv for å belyse hva som er virksomme faktorer i det arbeidet som gjøres av den enkelte.

Med midler fra NSF og Angstringen har sosialantropolog Frøydis Eidheim fullført en studie, 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 fulgte Eidheim oppstarten av en gruppe i Veiledningssenteret for stoffmisbrukeres pårørende for å gi et bredere innblikk i selvhjelpsideologien. NSF hadde ansvaret for igangsetting av denne gruppen.

Vi siterer her fra sammendraget i forprosjektrapporten:

*”Fenomenet selvhjelp er på ingen måte et nytt fenomen som er oppstått i dagens samfunn. Imidlertid ser vi en endring i hvilke menneskelige utfordringer og behov som søkes håndtert og mestret gjennom frivillig egenorganisert selvhjelpsvirksomhet. I dag er menneskers sosiale og mentale velbefinnende blitt et sentralt organiserende prinsipp i selvhjelpsvirksomheten. Angstringen, en selvhjelpsorganisasjon av og for mennesker med angst, er en representant for denne nye trenden. Forskningen omkring selvhjelp i Norge har i liten grad tatt for seg tilnæringsmåter og sosial praksis i ulike former for selvhjelpsvirksomhet. Hensikten med denne forstudien har vært å vinne innsikt i selvhjelp som ideologisk og sosiologisk fenomen i en konkret og situert empirisk sammenheng, samt å utvikle problemstillinger for videre forskning på feltet. Følgende problemstillinger har stått sentralt i forstudien:*

- *Finne fram til idégrunnlag og framgangsmåter i selvhjelpsarbeidet i Angstringen*
- *Hva er det ved denne måten å være sammen på og arbeide på som gjør at mange mennesker opplever det som positivt for seg?*
- *Hvilke kommunikative former utvikles og reproduseres?*
- *Hvordan innføres nye deltagere i organisasjonens arbeidsmåter?*

Utvikle teoretisk og analytisk tilnæringsmåte, samt problemstillinger for videre studier av prosesser som finner sted i selvhjelpsarbeidet i Angstringen.”

### **(Selvhjelp i folkehelsearbeid : En forstudie i Angstringen (NIBR-Notat 2000:112)**

Av sosialantropolog Frøydis Eidheim, Forsker ved Norsk institutt for by- og regionforskning.)

NSF søker å finne finansiering for å gå videre med forskning og kunnskapsproduksjon på bakgrunn av denne forstudien.

## 8. Representasjons- og utviklingsoppgaver 2000

**”Referansegruppen for oppfølging av brukertiltak i psykiatrimeldingen”**, Sosial- og helsedepartementet (SHD).

Andre deltagere i denne referansegruppen er, Landsforeningen for pårørende innen psykiatrien (LPP), Voksne for barn, Mental Helse, Interesseggruppa 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.

**Statens helsetilsyns referansegruppe for spesialist- og videreutdanning** innen psykisk helsearbeid (et utredning som skal legges fram for SHD).

## 9. Store enkeltoppgaver

### 9.1 Nasjonal konferanse om angst og selvhjelp

Angstringen Norge arrangerte for første gang i samarbeid med NSF, den fjerde landsomfattende konferansen om angst og selvhjelp. NSF's målsetting er å spre og videreutvikle selvhjelpsideologi og metode som en mulighet for bearbeiding av erkjente livsproblemer. NSF søker å utvikle selvhjelpsideologien og metodikken, slik at selvhjelp blir en reell mulighet og tilgjengelig for alle mennesker med ulike livsproblemer, og blir utnyttet som en ressurs i helsefremmende og forebyggende arbeid. Angstringen Norge driver landsdekkende informasjonsarbeid hvor folkehelseperspektiv er et viktig moment. Angstringen Norge er en informasjonspool og nettverksbygger i forhold til angst og selvhjelp.

Angstringen Norges formål er

- å spre denne erfaringsbaserte kunnskapen på landsbasis
- å innsamle og systematisere Angstringers erfaringer i hele landet
- å videreformidle ny systematisert, erfaringsbasert kunnskap
- å bidra til å bygge et informasjonsnettverk for angstringer
- å drive generelt opplysningsarbeid i forhold til angst som en naturlig del av livet

Sosial- og helsedepartement gjorde det økonomisk mulig å arrangere konferansen. Vi anser bevilgningen av midler, samt den engasjerte deltakelse fra landets Angstringer,

frivillighetssentraler og frivillige organisasjoner som et meget viktig bidrag til ressursutvikling i det helsefremmende arbeidet innen psykisk helse. Konferansen samlet 100 deltakere. Konferansen har ført til etablering av selvhjelpsvirksomhet flere steder i landet.

## 9.2 Tverrfaglig etterutdanning i helhetlig rehabilitering

Oslo kommune, Opplæringsetaten koordinerer og delfinansierer syv dagers etterutdanningskurs for ansatte i Oslos bydeler, aetat og trygdeetat. Dette er en nasjonal stasjon med midler også fra Sosial- og helsedepartementet.

NSF har deltatt i gruppen av ressurspersoner for dette prosjektet. Dette har bla. resultert i et samarbeid om opplæring av ressurspersoner i 2001 og deltakelse i prosjektgruppen ved Høgskolen i Oslo som arbeider med etablering av et fast etterutdanningstilbud innen feltet (se 9.3).

## 9.3 ”Rehabilitering som individets egen prosess” - Høgskolen i Oslo

”Rehabilitering som individets egen prosess” er et 20 vekttalls videreutdanningsstudium, som utvikles av Høgskolen i Oslo. NSF's bidrag i dette arbeidet finansieres fra Høgskolen, med selvhjelp og brukerkunnskap – med fokus på hvordan brukerkunnskap kan bidra til hjelperstyrking.

Det er avgjørende å formidle og tydeliggjøre at brukerkunnskap ikke bare skal gis til hjelpere som redskap for å møtet med brukerne, men også som nødvendig redskap for å styrke hjelperen.

## 9.4 Psykososialt arbeidsmiljø – grunnkurs for verneombud

I samarbeid med NIKAS (Norsk internkontroll as) har NSF utviklet og gjennomført to dagers opplæring i verneombudsarbeid og psykososialt arbeidsmiljø. Det ble i alt gjennomført 3 to dagerskurs i 2000.

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

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

Kursmodulene som ble utviklet er presentert i rapportens kapittel 6.



## 9.5 Andre enkeltstående oppdrag

- Norges Handikapforbund, Buskerud  
Samling for likemenn med tema: Kommunikasjon
- Norges Fibromyalgiforbund  
Samling med tema; Selvhjelp i likemannsarbeidet.
- Gjeldsofferalliansen, samarbeidsmøter  
Hvordan kan Gjeldsofferalliansen benytte selvhjelpsmetodikk i sitt arbeide.
- Undervisning
  - Diakonhjemmets sosialhøgskole
  - Høgskolen i Oslo
- Grunnkurs for verneombud i psykososialt arbeidsmiljø og selvhjelp  
Foresrag/innledning på HMS-Expo 2000, 1.11.00 "Verneombudets arbeidsdag".
- Landsforeningen for trafikkskadde – **utvikling** og oppstart av samarbeidsprosjekt  
"Selvhjelp og trafikkskader"
- Oppfølgingsordningen for enslige forsørgere OFO (Trygdeetaten)  
Gjennomføring av heldagskurs for brukerkontakter i telemark, Vest Agder og Vestfold, 03.05.01.
- Norsk Folkehjelp – innledende samarbeid
- Voksenopplæringsforbundet – Høgskolen i Bergen, avd. lærerutdanning.  
2 dagers undervisningsopplegg; "Egenkraft i læring og veiledning". Et undervisningsopplegg for etterutdanning av bibliotekarer i forbindelse med etter- og videreutdanningsreformen, gjennomført september 2000.
- Opprettelse av kontakt for samarbeid med Rikstrygdeverkets permanente sekretariat for serviceutvikling (desember)

## 10. Arbeid gjennomført i NSF's prosjekter

I dette kapitlet vil aktivitetene knyttet til de ulike prosjektene bli listet opp. For en mer inngående beskrivelse av aktivitetene og ikke minst en evaluering og vurdering vises det til års- og framdriftsrapporter for det enkelte prosjekt.

### 10.1 ”Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode”

Prosjektet har vært finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR) – avsluttet 31.12.00. 2000 var prosjektets tredje og avsluttende år. Sluttrapport ble ferdigstilt og levert SHR juni 2001. Foruten det tidligere beskrevne informasjonsmateriell og kursmoduler er nedenstående aktiviteter gjennomført:

- Deltakelse på Nasjonal konferanse om brukermedvirkning, Høgskolen i Vestfold, februar 2000.
- Deltakelse i en referansegruppe i Statens Helsetilsyn som avgir rapport til Sosial- og helsedepartementet om spesialist- og videreutdanning i psykisk helse. NSF har i denne sammenheng levert et dokument om brukerdeltakelse.
- Nasjonal konferanse - Angst og selvhjelp 17. – 19. mars 2000. Samarbeid mellom NSF og Angstringen .
- Gjennomføring av informasjonsmøter om angst og selvhjelp.
  - Frivillighetssentralen Rælingen
  - Frivillighetssentralen Halden
  - Frivillighetssentralen Tønsberg
  - Frivillighetssentralen Sandfjord
  - Mental Helse Toten i samarbeid med Frivillighetssentralen Raufoss
  - Mental Helse i samarbeid med Frivillighetssentralen Stange
- Telefongruppe –Samarbeid med regionsykehuset i Tromsø (RiTø), avd. for telemedisin.  
 Dette samarbeidet har pågått gjennom hele 2000. RiTø arbeider nå med å sluttrapport for prosjektet, denne skal foreligge høsten 2001.  
 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”.
- Filmen: ”Å eie smerten” – Bidrag inn i produksjon av Angstringens informasjonsfilm om angst og selvhjelp.
- Arbeid inn i samarbeidsgruppen rundt ”Forprosjekt nasjonalt egenkraftsenter (NEKS)”
- Deltakelse med innledning på samling for ledere av Norsk Luthersk Misjonssambandas frivillighetssentraler (7.11.00)
- Angstringens intern-seminar (november)
- Frivillighet i folkehelseperspektiv (Forum for frivillighet – Oslo), 24.10.00

- Deltakelse i gjennomføringen av Angstringen – Oslos åpne møte 12.10.00, som en et arrangement i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse  
Tema: Angst i hverdagen.
- Selvhjelp for likemenn i Norges fibromyalgiforbund 23.09.00  
½ dags seminar om selvhjelp, angst og psykisk helse i likemennenes arbeid.
- Frivillighetssentralen Kongsvinger.
- Deltakelse i Sosial- og helsedepartementets konferanser for brukerorganisasjoner innen psykisk helse (halvårlig)

## 10.2 ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker : utvikling og forankring av selvhjelpsarbeid i Oslo”

”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker” er finansiert av Oslo kommune, byrådsavdelingen for eldre og bydelene.

Prosjektet er inne i en svært aktiv arbeidsperiode. Vi gjør sentrale erfaringer kontinuerlig. Vi ser at vi står ovenfor følgende utfordringer i det videre arbeidet:

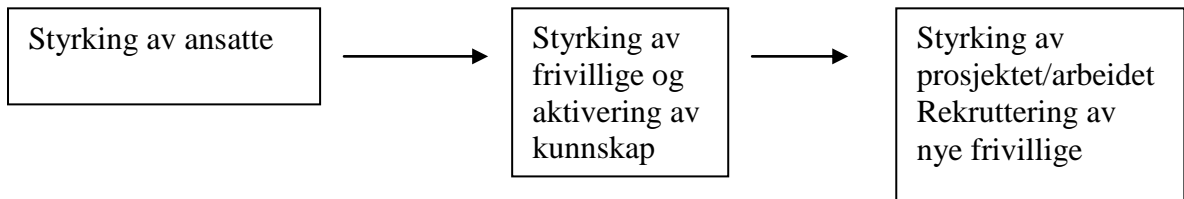
1. Informasjonsspredning og formidling om selvhjelpsmetodikk gir ikke umiddelbart selvhjelpsgrupper som resultat. Etablering av selvhjelpsgrupper trenger fotfeste i en organisasjon eller annen etablert virksomhet.
2. Forankring av selvhjelpsmetodikk – etablering av et eierforhold hos de ulike samarbeidspartnerne.
3. Tid – å få til spredning av selvhjelpsarbeidet tar tid.
  - Tilnærningen ovenfor bydelene og andre kommunale instanser.
  - Informasjonsflyten inn i de frivillige organisasjonene
4. Forankring av selvhjelpsmetodikk hos ansatte i bydeler, etater og organisasjoner for å kunne bidra i informasjonsformidling og igangsetting.

### Aktiviteter

- Heldagsseminar for ledere av frivillighetssentralene, 01.03.00 med følgende program:
  - Om å lære noe nytt
  - Roller og kommunikasjon i selvhjelpsarbeidet
  - Selvhjelp og empowerment hva er det ?
  - Hvordan kan vi bruke selvhjelp, som leder av en sentral og som frivillig ?
  - Om igangsetting og om å være igangsetter
- Informasjonsbrev og seminar for frivillige organisasjoner 09.03.00.
- Forsøk på å etablere en selvhjelpsgruppe for mennesker med angst i tilknytning til Frivillighetssentralen på Holmlia, i samarbeid med Angstringen.
- I samarbeid med Bygdøy/Frogner og Gamle Oslo frivillighetssentraler ble det forsøkt med åpne møter for å få i gang selvhjelpsvirksomhet. Det ble annonsert, skrevet i lokalaviser osv., men på begge møtene kom 1-2 personer. (Begge møter våren 2000).
- Via Tidemannsstuen Frivillighetssentral har NSF inngått et samarbeid med ”Forum om psykopati”. Et forum for mennesker med et behov for å bearbeide eget liv, på bakgrunn eget forhold til mennesker med psykopatiske trekk. Dette er et forum under etablering, hvor NSF skal bidra med selvhjelpsologi i organisasjonsbyggingen.
- **Landsforeningen for trafikkskadde (LTN) – Oslo**
  - Det er etablert samarbeid med fire basiskontakter for å bygge arbeidet videre, og det er igangsatt en gruppe.

- **Oslo Idrettskrets – Aktiv på dagtid**

Høsten 2000 ble det gjennomført fire heldagssamlinger for ansatte instruktører i Aktiv på dagtid. Samarbeidet med Aktiv på dagtid har bekreftet denne modellen:



- **Aksjon mot narkomani – Oslo**

Det ble i november gjennomført et felles planleggingsmøte mellom NSF og Aksjon mot narkomani (styremøte) hvor planene for 2001 ble lagt.

Det samarbeides om opplæring av igangsettere og om utgivelse av en brosjyre for rekruttering og motivasjon for selvhjelpsarbeidet.

- **Forum for frivillighet**

NSF er en aktiv medspiller i utvikling og gjennomføring av seminarer i regi av Forum for frivillighet, ved deltakelse i forumets arbeidsgruppe. Forumet gir en god inngangsport til det frivillige Oslo. I november 2000 bidro NSF med et møte om selvhjelp for ”det frivillighet Oslo. Her presenterte vi også våre samarbeidspartnere i Aktiv på dagtid og Landsforeningen for trafikkskadde, som la fram hvordan de hadde benyttet selvhjelpsmetodikk.

Deltakelse i planlegging og gjennomføring av heldagsseminar 18.01.01 med tema ”Frivilligheten noe å dele”. Vi deltar også i planlegging av flere ½ dagssamlinger gjennom vårhalvåret 2001.

- Det etablerte samarbeidet med **Veiledningssenteret for pårørende til rusmisbrukere**

ble videreført og søker å ta opp i seg følgende viktige erfaringer:

- Hvem skal presenteres muligheten for en selvhjelpsgruppe ?
- Når skal folk gå i en selvhjelpsgruppe – modenhet for det.
- Eierskap til selvhjelpsarbeidet må ligge i Veiledningssenteret ikke i NSF.

- **Bygdøy/Frogner bydel**

Det er etablert kontakt med bydelen, for informasjon på ledermøte osv. Et samarbeid med bydelens psykiatriske sykepleiere er i gang og skal gis en konkret form. Det er også innledet et samarbeid med SPOR, et arbeidstreningsprosjekt for psykiatriske pasienter. Selvhjelpsfilosofi og metode kan bidra til å styrke arbeidet.

- **Bydel Gamle Oslo**

Samarbeidet med Frivillighetssentralen på Grønland blir nå base for en ny tilnærming til arbeidet i Gamle Oslo. Det er etablert samarbeid med 31B, ansatte innenfor psykisk helse, sosialsektoren og servicekontoret for arbeid og kvalifisering. Satsningen i denne bydelen vil nå bringe fagfolk inn i sentralen for så å se hvordan selvhjelp kan brukes til å utløse frivillighet innenfor flere områder av bydelens arbeid.

På initiativ fra sentralen tar vi sikte på å bistå for å etablere selvhjelpsgrupper for overtallige i forbindelse med bydelens omorganisering.

- **Bydel Uranienborg/Majorstua**  
På bakgrunn at et informasjonsmøte tok bydelens to sosialsentre kontakt. Det ble satt opp program for tre ½ dagssamlinger med følgende innhold: Selvhjelp som metode, Roller og kommunikasjon i et selvhjelpsperspektiv, Om igangsetting av selvhjelpsgrupper, og om å være igangsetter av en selvhjelpsgruppe Dette er gjennomført for alle ansatte ved Majorstua sosialsentre.
- **Hellerud bydel**  
Denne bydelen er en av flere av Oslos bydeler som har gjennomført omfattende tverrfaglig etterutdanningskurs i rehabilitering. (50 deltakere i 7 dager). NSF har tilbudt bydelen et skreddersydd oppfølgingopplegg.
- **Pårørendeskolen for aldersdemente i Oslo (Kirkens bymisjon)**  
Samarbeidet ble innledet i slutten av oktober 2000. Samarbeidsprosjekt mellom NSF og Pårørendeskolen planlegges å bestå av følgende:  
- *Kursvirksomhet for pårørende, som en del av Pårørendeskolen*
- **Kontakten med Norges handikapforbund – Oslo er fornyet.**  
Vårt forslag er at NSF kan bidra inn i deres likemannskurs, både ovenfor likemennene og deltakerne i deres grupper.
- **Funksjonshemmedes fellesorganisasjon i Oslo (FFO)**  
FFO har ca. **45 medlemsorganisasjoner** i Oslo, organisasjoner for mennesker med ulike funksjonshemninger og deres pårørende. Størrelsen på og aktiviteten i de ulike organisasjonene er meget variabel. Prosjektet ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker” skal presenteres på ledermøte i FFO – Oslo 06.03.01.
- Utsendelse av brev til bydelene, helse- og sosialsjefer og bydelsdirektører, august 2000
- Utsendelse av ”Aktuelt fra Norsk selvhjelpsforum” desember 2000  
Helse- og sosialsjefene, Bydelsdirektørene, Bydelenes opplysningstjenester og Frivillige organisasjoner i Oslo

### 10.3 ”Selvhjelp og trafikkskader”

”Selvhjelp og trafikkskader” er et samarbeidsprosjekt mellom NSF og Landsforeningen for trafikkskadde (LTN), delfinansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering.

Samarbeidet med LTN ble opprettet våren 2000, på bakgrunn av NSF's informasjonsmøte for frivillige organisasjoner i Oslo. Etter hvert utformet vi et felles nasjonalt prosjekt, som ble søkt finansiert fra SHR. Landsstyret i LTN vedtok å gjennomføre prosjektet uansett, derfor var det mulig å startet opp allerede i august 2000, uten å ha fått svar på søknad om midler fra SHR.

Prosjektet har fått stor betydning for LTN som organisasjon. Generalsekretæren skriver i brev framdriftsrapporten oversendt SHR; *”Landsforeningen føler at vi har fått et løft og en ny motivasjon i mange av våre lag.”*

Av erfaring vet vi at det er avgjørende for å få fundamentert selvhjelpsideologi og arbeidsmetode i organisasjonen at man begynner ”øverst”. At hele organisasjonen er involvert, er nødvendig for å skape trygghet for arbeidet i det enkelte lokalledd. På denne bakgrunn ble prosjektet delt opp i følgende fem faser:

1. Nasjonalt, ved kontor, ledelse og tillitsmannskonferanse.
2. Regionalt, ved å samle medlemmer (tillitsvalgte) i regioner.
3. Ved igangsetting av selvhjelpsgrupper i det enkelte lokallag.
4. Veiledning og oppfølging av igangsatte grupper
5. Rapportering

### **Utarbeidet innhold i samlinger, seminarer og møter**

Vi har på bakgrunn av erfaring utarbeidet faste moduler som vi bruker på ulikt vis i de ulike delene av prosjektet:

- Roller og kommunikasjon i selvhjelpsarbeidet
- Selvhjelp og empowerment – hva er det ?
- Selvhjelp og likemannsarbeid
- Om igangsetting av selvhjelpsgrupper
- Om å være igangsetter av en selvhjelpsgruppe

### **Aktiviteter 2000 (før tildeling av midler fra SHR)**

- Utarbeidelse av heftet ”Selvhjelp og trafikkskader : et hefte for informasjon, motivasjon og rekruttering”. Et tolv siders hefte om selvhjelpsmetodikk. Utarbeidelse av en folder, ”Selvhjelp – en mulighet for å jobbe med det som er vanskelig !” Det ble raskt klart at det store heftet var for omfattende til å være et første møte med prosjektet. Det ble derfor utarbeidet en liten og enkel brosjyre som er en introduksjon til selvhjelpsarbeidet i LTN.
- 1 dags introduksjon til prosjektet på LTNs tillitsmannskonferanse 26. – 27. august 2000. Temaene var det ”Om roller og kommunikasjon i selvhjelps- og likemannsarbeidet” og ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker : Selvhjelp – en mulighet” . Konferansen samlet ca. 70 tillitsvalgte fra hele landet.
- Gjennomføring av to todagers regionsamlinger, Lørenskog og Stavanger (oktober/november) Disse to regionsamlingene samlet ca. 25 tillitsvalgte og mulige igangsettere av selvhjelpsgrupper.

Prosjektet fortsetter 2001 og 2002.