

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 2001



Professor Dahlsgt. 45, 0367 Oslo, Tlf: 22 92 50 30, faks 22 92 50 35

Epost: selvhjelp@selvhjelp.no, Internett: <http://www.selhjelp.no>

Organisasjonsnummer 980 495 361

Innholdsfortegnelse

Setter inn innholdsfortegnelsen etter at vi er enige om rekkefølge med mer.

Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum (NSF) legger med dette fram årsmelding for virksomheten i 2001.

NSF arbeider med både med omfattende prosjekter, noen flerårige og andre mer avgrenset i tid og enkeltstående oppdrag. Årsmeldingen er laget på bakgrunn av rapporteringer fra våre ulike prosjekter, oppsummeringer og refleksjoner gjort også på bakgrunn av oppdrag.

Årsmeldingen synliggjør bredden i arbeidet som gjøres i Norsk selvhjelpsforum. 2001 har vært et år som har vist at NSF satsning på å synliggjøre og forankre selvhjelpsarbeid i det forebyggende og helsefremmende arbeidet er riktig og viktig. Tidligere rapporteringer der vi beskriver hvordan selvhjelpsmetodikk styrker mulighetene i rehabiliteringsarbeidet er også blitt bekreftet.

Oslo mars 2002

Bjørn Riiser, styreleder NSF
høgskolelektor, Høgskolen i Oslo

Gjermund Tveito, styremedlem
psykolog, spesialist klinisk psykologi

Karin Vereide, styremedlem
cand. spec.paed. 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)

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.

Som en sentral del av forankringen av selvhjelpsarbeid er det ikke bare nødvendig å forankre selvhjelpsmetodikk i undervisning av ulike profesjoners grunn- og videreutdanninger, det er også nødvendig å arbeide med informasjons- og kunnskapsformidling mot ulike deler av tjenesteapparatet og offentlig sektor. Uten en sammenhengstenkning langs akse bruker – hjelper, vil selvhjelpsarbeidet ikke ha mulighet til å bidra til varige endringer.

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

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 2001 bestått av følgende:

Riiser, Bjørn, høgskolelektor Høgskolen i Oslo (leder)
Tveito, Gjermund, psykolog, spesialist i klinisk psykologi
Vereide, Karin, cand. Spec. Paed., leder PPT Oslo
Kristiansen, Unni, lege, rådgiver, spesialist i psykiatri (ny våren 2001)
Talseth, Solbjørg, daglig leder NSF
Godager, Eli Vogt, rådgiver NSF

Det ble avholdt generalforsamling 16.05.01.

Det ble i 2000 avholdt to styremøter. NSF's styret har også deltatt på møter i referansegruppen for NSF's prosjekt "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker". I tillegg til dette har flere av styrets medlemmer jobbet tett sammen med NSF's ansatte på oppdrag.

Styret har jobbet med følgende:

- Nasjonal plan for satsning på selvhjelp. Styret, både enkeltvis og som styre vært involvert i arbeidet med utforming av den nasjonale planen. (Se egen beskrivelse)
- Hvordan skape varig forankring og virksomhet på selvhjelpsfeltet. NSF's arbeidsområder og oppgaver er stadig blitt utvidet, på bakgrunn av etterspørsel. Styret har sett det som viktig å diskutere hvordan en slikt økt etterspørsel og spredning skal håndteres.
- Samarbeidet med de frivillige organisasjonene lokalt og nasjonalt har også i 2001 stått sentralt. Problemstillinger knyttet til den enkelte organisasjons integrasjon av selvhjelp – har vært viktig for styret å sette på dagsorden.

Ved årsskiftet 2001 – 2002 leverte NSF en "Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid" til Helsedepartementet. Dette plandokumentet tar opp i seg og beskriver de utfordringene selvhjelpsfeltet står ovenfor, og er skrevet på oppdrag fra departementet.

NSF ser en av hovedutfordringene i tiden som kommer arbeidet med å gi formidlingen av selvhjelp som ideologi og verktøy en pedagogisk form som også gjør innholdet tydelig og anvendbart for mennesker som ikke tidligere har tenkt selvhjelpsarbeid.

2.1 Oversikt over NSF arbeid i 2001

Innsatsen i 2001 har vært konsentrert om fire hovedarbeidsoppgaver:

1. "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker : utvikling og forankring av selvhjelpsarbeid i Oslo"
Finansiert av Oslo kommune, byrådsavdelingen for helse og barnevern.
2. "Selvhjelp og trafikkskader" – et prosjekt for forankring av selvhjelpsvirksomhet nasjonalt og lokalt i Landsforeningen for trafikkskadde (LTN). Et prosjekt finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR) og LTN.
3. Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid. Et oppdrag fra Sosial- og helsedepartementet.

4. Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig rehabilitering.
Grunnmodul: Re-/habilitering som individets prosess (10 vt). Et samarbeid med Høgskolen i Oslo.

Avsluttende rapportering for prosjektet "Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode" ble gjennomført første halvår. Prosjekt var finansiert av SHR. Sluttrapport ble publisert juni 2001. Prosesser og arbeid som ble påbegynt gjennom dette prosjektet blir nå videreført i et fellesprosjekt mellom NSF og Angstringen – Norge. Prosjektet heter **Ressursnettverk Angstringer** og har to hovedarbeidsområder; Oppbygging av et nasjonalt ressursnettverk for Angstringer og styrking av lokal selvhjelpsfrivillighet. Samarbeidet med NSF vil i hovedsak være knyttet til oppbygging av den lokale selvhjelpsfrivilligheten. Midler er stilt til rådighet fra Helse og rehabilitering (SHR).

Sammenheng mellom oppgaver og prosjekter i NSF

Utover arbeidet i de nevnte hovedprosjektene 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. Det er en sammenheng mellom NSF's prosjektarbeid og enkeltstående oppdrag. Det er også slik at enkeltoppdrag ofte danner grunnlag for utforming av større prosjekter og langsiktig samarbeid med ulike aktører i selvhjelpsfeltet.

Årsmeldingen beskriver også de enkeltstående arbeidsoppgavene.

2.2 Økonomi

NSF finansielle plattform er utvidet i 2001. Mens man i 2000 i hovedsak hadde to finansieringskilder; Stiftelsen helse og rehabilitering og Oslo kommune, mottok NSF i 2001 også prosjektmidler fra Sosial- og helsedepartementet. Tidligere bevilgninger fra SHD har vært knyttet til NSF's deltakelse i arbeidsgrupper og for rådgivningsarbeid for departementet. NSF har også oppdragsfinansiert arbeid. NSF fører separate prosjektrengskap 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 har i 2001 hatt mulighet til å utvide staben. Første halvår 2001 hadde NSF to ansatte. Fra 01.07.01 ble staben styrket med en medarbeider i 60% stilling. I tillegg til dette gjorde SHD det mulig å benytte styremedlem Unni Kristiansen i utarbeidelse av den nasjonale planen for satsning på selvhjelp.

Ved utgangen av 2001 har NSF 2,6 ansatte:

Solbjørg Talseth,

lønnet med prosjektmidler fra Oslo kommune og Sosial- og helsedepartementet (100% stilling).

Stein Bruland, ansatt fra 01.07.01 på midler fra Oslo kommune (60% stilling)

Eli Vogt Godager lønnet av midler fra SHR (100% stilling).

Unni Kristiansen har fra sommeren 2001 arbeidet med Nasjonal plan for satsning på selvhjelp, finansiert med midler fra Sosial- og helsedepartementet.

De ansatte lønnes med midler fra ulike prosjekter. Mens man i det praktiske arbeidet overlapper hverandre og krysser ”prosjektgrenser”, dette for å skape en bredere plattform for NSF’s samlede arbeid og fordi synergieffektene mellom de ulike prosjektene og arbeidsoppgavene slik blir lettere å se og bruke.

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.

I takt en styrket økonomisk situasjon har NSF kunnet knytte til seg flere medarbeidere, det paradoksale er at etterspørselen etter NSF kompetanse øker i takt med dette. Arbeidspresset på de ansatte blir ikke mindre, tvert om. Det vil være en utfordring også i 2002 at NSF sikres en økonomisk plattform som gjør det mulig å styrke staben på permanent basis.

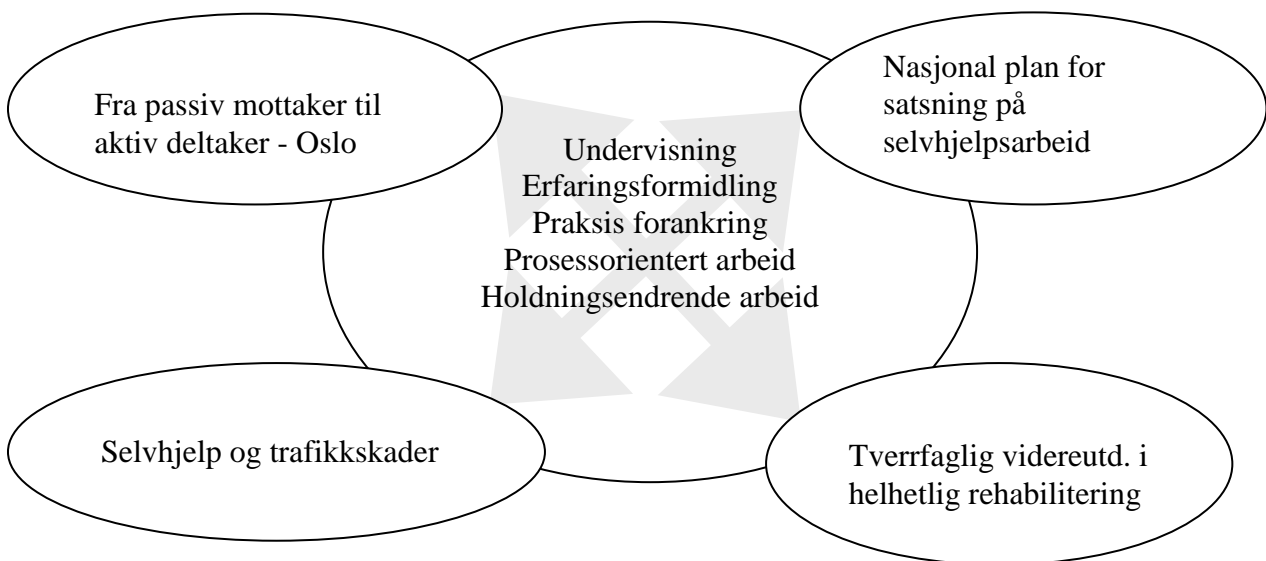
3. Ulike prosjekter – felles plattform - helhetstenkning

Sammenhengen mellom NSF's prosjektarbeid og enkeltstående oppdrag synliggjøres godt ved hovedmålsettingen i den nasjonale planen for selvhjelp:

En nasjonal plan for satsning på selvhjelp skal bidra til at erfaringer som er gjort i selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter, tas i bruk og utvikles videre. Erfaringer skal samles, synliggjøres og formidles slik at de kan benyttes av alle. Det er en målsetting at mennesker som har behov for å endre en vanskelig livssituasjon skal kunne ta i bruk selvhjelpsmuligheten som supplement, eller alternativ. Gjennom dette styrkes samfunnets arbeid med psykisk helse.

En målsetting også i samsvar med NSF's formål.

Illustrasjonen under viser NSF's fire ulike hovedprosjekter i 2001, i midten er beskrevet felles praktisk utforming og oppgaver. Psykisk helse, mestring og endring av fastlåste roller og handlingsmønstre er felles innhold i jobbingen med selvhjelp på de ulike arenaene.



3.1 Om de ulike prosjektene i NSF

"Fra passiv mottaker til aktiv deltaker : utvikling og forankring av selvhjelpsarbeid i Oslo", finansiert av Oslo kommune, byrådsavdelingen for helse og barnevern.

I prosjektbeskrivelsen for prosjektet (20.01.99) settes følgende som utfordring for arbeidet som skal gjøres: "Prosjektet skal bygge opp en forståelse for at det er mulig å benytte et livsproblem som utgangspunkt for egen mestring. I grupper sammen med andre med samme

problem å oppnå en bedre hverdag. En bedre personlig hverdag fører til et sterkere samfunn. Vi er alle eksperter på vårt liv.”

Prosjektets hovedmål; ”Å forankre selvhjelp i Oslo by slik at denne arbeidsformen kan utvikles til et redskap, som gjør det mulig for den enkelte innbygger å delta i bearbeidningen av egne erkjente livsproblem. På denne måten utløses ressurser i form av livskvalitet og trivsel.”

Gjennom følgende delmål, arbeides for å nå hovedmålsettingen:

- Å opprette et godt **nettverk** hvor de ulike aktørene finner sin naturlige plass.
- Å sikre **varige rammebetingelser** for selvhjelpsarbeidet i Oslo kommune.
- Informasjon og kompetanseutvikling
 - Informasjon
 - allmennopplysning
 - igangsetting av grupper og **forankring** av videre drift
 - Kompetanseutvikling
 - Utvikling av kompetanse som skal styrke overføringslæringen
- Modellutvikling

Prosjektets arbeid i 2001 viser at det har bidratt til å sette i gang prosesser, men dette er prosesser som tar tid. Å jobbe med å synliggjøre at alle har iboende krefter til å erobre ekspertise på eget liv, gjennom å bli kjent med eget problem er omfattende.

De generaliserte erfaringene prosjektet tar utgangspunkt i er nå integrert i tenkning og praksis på svært ulike arenaer. Stadig flere enheter, organisasjoner som offentlige instanser tar kontakt og ønsker informasjon, kunnskapstilførsel og selvhjelpsutvikling i egen hverdag. Det er en hovedutfordring i dette arbeidet at den enkelte etat eller organisasjon må ta eierskap til egen selvhjelp og utvikle denne på basis egne hverdag.

I prosjektets første fase ble det satset tungt på Oslos Frivillighetssentraler i arbeidet med å nå ut til Oslos befolkning. Tanken var å informere om prosjektet, for så å kanalisere enkeltmennesker til Frivillighetssentralene for der å starte opp selvhjelpsvirksomhet. Dette viste seg ikke virksomt. I utformingen av neste fase ble det satset offensivt ovenfor de frivillige organisasjonene, for gjennom disse å nå enkeltmennesker. Dette viser seg mer virksomt, men på langt nær alle som vil kunne skape endringer i eget liv ved selvhjelpsarbeid, er søker naturlig til en organisasjon. Også ved denne innfallsvinkelen til ”befolkningen” mister man mange. Erfaring har også vist at kunnskapstilførsel og praksisutvikling i det offentlige er nødvendig for å bidra til nødvendig helhetstenkning.

Etablering av et lokalt selvhjelpssenter vil være en ”løsning” på dette. En sentral enhet i kommunen som ivaretar både enkeltpersoners, organisasjoners og etaters behov for kunnskap om selvhjelp og et senter som kan forestå oppstart og drift av selvhjelpsgrupper.

Til forskjell fra et nasjonalt ressurspunkt for selvhjelp, vil et lokalt knutepunkt også ha oppgaver knyttet til etablering og drift av grupper.

”Selvhjelp og trafikkskader” – et prosjekt for forankring av selvhjelpsvirksomhet nasjonalt og lokalt i Landsforeningen for trafikkskadde (LTN).

NSF og LTN søkte sammen SHR om midler til dette prosjektet. Søknaden ble innvilget, men for å kunne realisere prosjektet slik det var planlagt gikk LTN selv inn med supplerende midler. Prosjektet var i utgangspunktet ettårig. Slik at det sluttrapporteres til SHR i mars 2002. Erfaringene fra 2001 viser at dette var en ”feilvurdering” – det var nødvendig å tenke langt mer langsiktig og omfattende. LTN går derfor inn med midler for videreføring i 2002.

Målsettinger

- Bedret livskvalitet for den enkelte i form av økt mestring av smerte og en endret livssituasjon med for eksempel en funksjonshemming.
- Styrking av den enkelte vil føre til økt deltakelse i organisasjonens arbeid og omgivelsene man er en del av.
- Styrking av det frivillige arbeidet og utløsning av ny frivillighet i organisasjonen, ved flere sterke medlemmer.
- Muligheter for økt vektlegging av Landforeningen for trafikkskaddes arbeid i lokalsamfunnene

En av konklusjonene etter arbeidet i 2001 er at prosessen fra prosjekt til integrering er igangsatt og må videreføres. For å nå målsettingene så en tidlig at selvhjelp må jobbes med gjennom alle ledd i organisasjonen:

- En arena for å bearbeide eget livsproblem
–Selvhjelpsgrupper for trafikkskadde og pårørende
- Selvhjelp som fundament i likemannsarbeidet
–Å ha et aktivt forhold til selvhjelp i eget liv
–Selvhjelp som en mulighet for styrking i rollen
- Selvhjelp som arbeidsmetode organisasjonsarbeid
–Lokallag, fylkeslag, landsstyre og utvalg

Denne gjennomgående integreringen er langsiktig – det handler om en snuoperasjon både for enkeltindivider og organisasjonen som sådan.

Kort om selvhjelpsarbeidet i LTN

Både skadde, pårørende og etterlatte oppnår endringer gjennom selvhjelpsarbeidet. Det er viktig å framheve at **alle typer skader**, kognitiv svikt, nakkesleng, omfattende fysiske skader, gjennom dette arbeidet oppnår endringer i opplevelsen av egen hverdag. Mennesker oppnår bedret livskvalitet i form av økt mestring av smerte og en endret livssituasjon med for eksempel en funksjonshemming gjennom selvhjelpsarbeidet.

Psykisk helse og håndtering av en endret livssituasjon er gjennomgående temaer. Det handler om sorg ved tap av funksjonsevne, kroniske smertetilstander, angst og depresjon som følge av ulykken man har opplevd. Det å skape seg selv en mulighet for å bearbeide egne følelser oppleves som å ”få tatt hull på en byll” – og er et viktig skritt framover.

Utarbeidelse av ”Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid 2002 - 2006” – et oppdrag for Sosial- og helsedepartementet

Vissheten om fragmentering, kombinert med en forståelse av at selvhjelp er viktig, gjorde at Sosial- og helsedepartementet (SHD) gjennom 80- og 90-tallet med til dels betydelige midler, finansierte selvhjelpsrelaterte prosjekter, som alle konkluderer med det samme (se beskrivelse nedenfor). Den nasjonale planen for selvhjelpsarbeid iverksettes for å systematisk ta i bruk kunnskap og erfaringer fra disse og andre prosjekter og dermed bidra til at selvhjelpsfeltet blir samlet. Samlet på den måten at erfaringer bringes ut av egen sfære, deles og bringes tilbake supplert av andre aktørers læring.

NSF viser bla. til sluttrapporten for ”Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode”. Prosjektet konkluderte med at det var behov for et nasjonalt knutepunkt og kunnskaps- og ressurscenter for selvhjelp som kunne være tilgjengelig på tvers av organisasjoner og diagnoser, og som bidrar inn i kompetanseoppbygging for yrkeshjelpere fordi:

- ”En 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. ”

På bakgrunn av gjennomgang av tidligere prosjekter og møter med ulike aktører i feltet pt., både ulike bruker- og pasientorganisasjoner og ulike profesjonsorganisasjoner og fagmiljø førte fram til følgende hovedmålsetting for den nasjonale planen for selvhjelp.

En nasjonal plan for satsning på selvhjelp skal bidra til at erfaringer som er gjort i selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter, tas i bruk og utvikles videre. Erfaringer skal samles, synliggjøres og formidles slik at de kan benyttes av alle. Det er en målsetting at mennesker som har behov for å endre en vanskelig livssituasjon skal kunne ta i bruk selvhjelpsmuligheten som supplement, eller alternativ. Gjennom dette styrkes samfunnets arbeid med psykisk helse.

Innsatsen mht. utarbeidelse av plandokumentet var konsentrert i perioden juli – desember.

Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig rehabilitering - grunnmodul: Re-/habilitering som individets prosess (10 vt) - et samarbeid med Høgskolen i Oslo (nettbasert)

NSF ble invitert med inn i dette samarbeidet av Høgskolen i Oslo – og takket ja til utfordringen. Arbeidet ble påbegynt i 2000, men ble intensivert 2001 – da man høsten 2001 gjennomførte en pilot på modulens første vekttall. Det ordinære studiet ble satt i drift januar 2002. NSF's arbeid i oppbygging og gjennomføring av dette studiet avlønnes time for time, etter HiOs satser. NSF's oppgaver har vært (og er) følgende:

- Deltakelse i arbeidsgruppen som har utformet læreplan.
- Produksjon av undervisningsstoff for nett.
- Oppbygging og gjennomføring av undervisning.
- Videre deltakelse i arbeidsgruppen for evaluering og gjennomføring av studiet.
- Deltakelse i utdanningens nettvirksomhet

NSF har i hovedsak ansvaret for temaet ”Brukerperspektiv og brukervedvirkning” (3 vt) og delemnene psykisk helse og funksjonshemmedes organisasjoner.

Det siteres her fra studieplanen (godkjent i høgskolestyret desember 2001):

”Hensikten med studiet - Studiet ”Habilitering og rehabilitering som individets prosess” (10vt) er tverrfaglig. Det legger hovedvekt på å gi studentene større forståelse av hva brukerperspektiv og brukervedvirkning betyr for egen rolle og fagutøvelse i arbeid med å bistå personer i deres re-/habiliteringsprosess, konkretisert i fag- og sektorovergripende arbeid med individuelle planer. Videreutdanningen vil legge vekt på felles utfordringer i alle faser av planarbeidet innen re-/habilitering, uansett målgruppe.”

”Etter endt studium skal deltagerne ha tilegnet seg:

- *Økt forståelse for hva brukerperspektiv og brukervedvirkning betyr, og hva et slikt perspektiv innebærer og krever av de involverte i re-/habiliteringsarbeidet*
- *Økt handlingskompetanse i møtet med individer i deres re-/habiliteringsprosess*
- *Økt forståelse for hvordan ulike kunnskapssyn og faglige perspektiver styrer tenking og handling innen re-/habilitering*
- *Økt handlingskompetanse i utvikling og gjennomføring av individuelle planer som et tverrfaglig og tverretatlig prosjekt*
- *Økt forståelse for og handlingskompetanse i kvalitetssikring og evaluering av arbeidsprosesser og måloppnåelse i arbeidet med individuelle planer*
- *Evne til kritisk refleksjon over egen praksis ut fra økt innsikt i historiske, ideologiske og faglige perspektiver, samt organisatoriske rammer for re-/habiliteringsarbeid”*

Samarbeidet med HiO om utvikling og gjennomføring av dette studiet har gitt NSF svært verdifull erfaring på flere måter. Innsikt i tenkemåte i utdanningssystemene og gjennom det erfaring i å formidle og implementere selvhjelp og empowerment-tenkning i utdanningsbyggingen. Samarbeidet har gitt verdifull innsikt i de ulike profesjonenes arbeidsmåte og har tydeliggjort hvor utfordringene ligger når det skal skapes samarbeidsarenaer mellom fagkunnskap og brukerkunnskap – og hvordan man i framtiden skal jobbe for å ta i bruk den enkeltes erfaringsbaserte kunnskap.

3.1.1 Større enkeltoppgaver

Deltakelse i Sosial- og helsedepartementets referansegruppe for Opptappingsplanen

Angstringen – Norge/Norsk selvhjelpsforum deltar i referansegruppens arbeid ved at daglig leder i NSF som frivillig deltar i gruppen for Angstringen, som dennes daglige leder. Referansegruppens oppgaver er å gi råd til departementet vdr. spørsmål knyttet bl.a. til brukervedvirkning og videreføring av erfaringer fra brukerorganisasjonene, og oppgaver knyttet til gjennomføring av Opptappingsplanens målsettinger inne psykisk helse.

Ved at NSF på denne måten er representert i departementets referansegruppe skapes synergieffekter, dvs. erfaringer fra organisasjonene bringes videre gjennom NSF's arbeid og omvendt. Erfaringer NSF besitter bringes til organisasjonene i referansegruppen.

Gruppens organisasjoner har også vært sentrale i NSF's arbeid med utarbeidelse av den nasjonale planen for satsning på selvhjelp.

Følgende organisasjoner er representert; Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS), Mental helse Norge, Landsforeningen for pårørende inne psykiatrien (LPP), Voksne for barn og Angstringen.

Deltakelse i Sosial- og helsedepartementets informasjonsgruppe for Opptappingsplanen

Departementet har opprettet en gruppe som bidrar med råd i forbindelse med departementets informasjonsarbeid knyttet til Opptappingsplanen. Også her er Angstringen – Norge/NSF representert ved daglig leder i NSF og Angstringen.

Rådgivning og veiledning knyttet til selvhjelp

NSF mottar et stort antall henvendelser fra enkeltpersoner og frivillighetssentraler med spørsmål om selvhjelp. De fleste av disse henvendelsene handler om selvhjelp og psykisk helse – om selvhjelp og angst og om etablering av selvhjelpsarbeid ved

Frivillighetssentralene. I året 2001 mottok NSF om lag **300 slike telefoner**. Enkelte av dem blir henvist direkte til Angstringen – Norges informasjonskontor eller Angstringen – Oslo for deltakelse i en selvhjelpsgruppe. Andre er starten på et langsiktig arbeid for å få etablert selvhjelpsarbeid i en organisasjon eller et lokalmiljø. Alle som ringer får tilsendt skriftlig informasjonsmateriell.

Antallet telefoner forteller i seg selv at dette er en stor del av NSF's arbeidsoppgaver.

Om sammenhengen mellom NSF's ulike prosjekter og enkeltoppgaver

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 og det handler om å sette ord på og anvende erfaringsbasert kunnskap .

NSF jobber med et langsiktig arbeid med å klargjøre begrepet psykisk helse – og plasserer dette innenfor sunnhetsbegrepet – noe som angår folkehelsen. Dette er et tungt arbeid fordi ”samfunnet” fremdeles tenker på psykisk helse som et begrep som handler om sykdom. Det at man setter et sykdomsstempel på normale følelser og normale svingninger i et liv gjør arbeid med psykisk helse tyngre enn nødvendig. Potensialet for det helsefremmende arbeidet er stort ved at man bidrar til å endre menneskers holdninger til hvordan man oppfatter og håndterer livsmerte, på tross av opplevelsen av sykdom problemet kan føre med seg.

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 livssmerte og livskriser.

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**.

3.2 Behov for et nasjonalt knutepunkt

Den nasjonale planen for satsning på selvhjelp beskriver behovet for et nasjonalt knutepunkt slik:

”Den nasjonale planen er i seg selv et svar på utfordringen man står ovenfor i møtet med et felt som arbeider fragmentert og usystematisk, hvor det hittil ikke har vært gjort nok for å ta ut den erfaringsbaserte kunnskapen fra selvhjelpsarbeidet som sådan.

Ressurspunktets oppgaver vil være følgende:

- Administrasjon og koordineringsarbeid.
- Utvikling av undervisningsopplegg og gjennomføring av opplæringsvirksomhet.
- Publiseringsevne og materiellproduksjon.
- Gjennomføring av samlinger og konferanser.
- Utarbeidelse av årsplaner for den nasjonale planen for satsning på selvhjelp.

Hvordan arbeidet med et slikt nasjonalt ressurspunkt håndteres vil være nøkkelen til å få til varig forankring og vekst i selvhjelpsfeltet.”

Gjennom planprosessen og møter med ulike aktører, i fagmiljøer og brukerorganisasjoner, bekrefter og befester behovet for et nasjonalt knutepunkt for selvhjelpsarbeidet i Norge.

4. Viktige oppsummeringer og læring

NSF arbeid med ulike prosjekter og enkeltoppgaver synliggjør et bredt spekter av erfaringer – oppsummeringene av disse er det som blir til læring i neste omgang. NSF samarbeider med en rekke 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 selvhjelpsologi og metodikk. En enkel liste over møte- og samarbeidspartnere i 2001 beskriver dette:

- Høgskolen i Oslo
- Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)
- Oslo Idrettskrets – Aktiv på dagtid
- Aksjon mot narkomani – Oslo
- Forum for frivillighet – Oslo
- Bydeler i Oslo: Bygdøy/Frogner, Uranienborg/Majorstua, Furuset og Gamle Oslo
- Funksjonshemmedes fellesorganisasjon i Oslo (FFO)
- Opplæringsetaten i Oslo kommune.
- Ryggforeningen – Oslo
- Cerebral Pareseforeningen – Oslo
- Aleneforeldreforeningen – Oslo
- Norsk Revmatikerforbund – Oslo
- Landsforeningen for overvektige (LFO)
- Café 21 (Grefsen/Kjelsås bydel)
- Angstringen – Norge og Angstringen – Oslo
- Norges Blindforbund – rehabiliteringsavdelingen
- Mental Helse
- Støttesenteret mot Incest
- Lærings- og mestringssenteret Aker sykehus
- Bøler menighet – diakonatet
- Pårørendeskolen for aldersdemente i Oslo (Kirkens bymisjon)
- Forum om psykopati (en frivillig organisasjon for mennesker som opplever psykopati)

Møter i forbindelse med den nasjonale planen:

- Den Norske Lægeforening
- FRISAM, Frivillighetens samarbeidsorgan
- Funksjonshemmedes fellesorganisasjon
- Funksjonshemmedes studieforbund
- GRUK (Stiftelsen GRUK – Gruppe for kvalitetsutvikling i helsesektoren)
- Høgskolen i Oslo– avdelingsovergripende – vekt på helse.- og sosialfag
- Landsorganisasjonen i Norge
- Nasjonalt kompetansesenter for lærings- og mestring – Aker sykehus
- Norges Handikapforbund
- Norsk Psykologforening
- Oslo Kommune – Byrådsleder Erling Lae
- Rikstrykdeverket
- SHDs referansegruppe for brukerorganisasjonene innen psykisk helse (Mental Helse, Voksne for barn, Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser, Landsforeningen for pårørende i psykiatrien og Angstringen)
- Statlig spesialpedagogisk støttesystem – kompetansesentrene representert ved Huseby kompetansesenter for synshemmede – et eksempel på et statlig kompetansesenter

4.1 Læring og erfaringsoppsummering

På bakgrunn av både større samarbeidsprosjekter og enkeltstående møter oppsummerer NSF i denne årsmeldingen læringen til å omfattende følgende temaer:

Selvhjelp handler om psykisk helse

Selvhjelp er å skape rom for og praksis for å ta psykisk helse på alvor. Et verksted for å bearbeide det som er vanskelig. Mange mangler et verktøy for å begynne på eget holdningsendrende arbeid knyttet til de smertefulle og vanskelige opplevelsene i livet. Å spre erfaringsbasert kunnskap om selvhjelp og psykisk helse er å skape praksis for å begynne.

”Erfaringene som er gjort i selvhjelpsarbeidet både i Norge og internasjonalt, viser at ved å ta i bruk kunnskapen om eget problem i samspill og gjensidighet med omgivelsene, tar enkeltmennesker tilbake egne krefter til å håndtere hverdagen. Slik er selvhjelp et verktøy for endring og et viktig bidrag i utviklingen av mer helhetlige tjenester og i arbeidet for et mer deltakende samfunn. Selvhjelp bidrar ved at den enkelte setter seg i stand til å ta i bruk egne krefter. Selvhjelp fjerner ikke nødvendigvis den enkeltes behov for hjelp, men bidrar til å styrke mulighetene for å nyttiggjøre seg for eksempel profesjonell bistand.”

Nasjonal plan for satsning på selvhjelp

Selvhjelp handler om økt egenmestring

Selvhjelp tar utgangspunkt i virkeligheten og hverdagen slik den er nå. For gjennom å bli kjent med eget problem finne fram til egne krefter. Selvhjelp handler om mestring fordi:

- Den enkelte setter seg selv i stand til å benytte/nyttiggjøre seg egne krefter.
- En setter seg selv i stand til å be om hjelp.
- En setter seg selv i stand til å ta i mot hjelp.
- En setter seg selv i stand til å hjelpe.
- En setter seg selv i stand til å lytte og forstå seg selv i samspill med andre slik at en kan ta i mot kontinuerlig tilbakemelding i samspill med andre.

Gjennom arbeidet i ulike prosjekter har vi sett at ”å sette seg i stand til” i praksis handler om å skape grunnlag for økt mestring.

Begrepsavklaringer i selvhjelpsfeltet nødvendig

Det har gjennom de siste 10 årene vært gjort et viktig utviklingsarbeid i selvhjelpsfeltet. I 1993 ble følgende presentert som forutsetninger for selvhjelpsarbeid:

- *”Det bygger på den enkelte deltakers iboende ressurser.*
- *Det tar utgangspunkt i deltakernes erkjente problem.*
- *Det bygger på at den enkelte deltaker opplever et behov for å bearbeide sitt problem, er motivert og har foretatt et valg om å delta aktivt.*
- *Alle deltar på eget ansvar.*
- *Gruppene bygger på gjensidighet, likeverd og toleranse.*
- *Gruppene bygger på aktiv deltakerrolle, ikke passiv mottakerrolle.*
- *Gruppene bygger på kommunikasjon om følelser og tanker den enkelte har.*
- *Arbeidet bygger på åpenhet, men ikke mer enn deltakerne selv vil eller er klare til.*
- *Deltakerne har taushetsplikt og meldeplikt.*
- *Gruppene legger opp til vekst for den enkelte innenfra. Ikke ved at det kommer noen utenfra eller ovenfra som skal hjelpe eller lære opp.*
- *Arbeidet bygger på å hente ressurser fra et erkjent problem”*

S. Talseth 1993 i St meld nr 16.93/94 Om videreføring av arbeidet med Frivillighetsentraler

Siden dette ble presentert har man sett og prøvd ut at selvhjelp er en ideologi og tilnæringsmåte som kan benyttes uansett livssituasjon, problem, rolle – alene eller organisert i selvhjelpsgrupper. Selvhjelp har utviklet seg til et verktøy både for bruker og for hjelper, og et verktøy i brukervedvirkning og hjelperstyrking. Erkjennelsen av dette skaper en stor bredde i det som videre vil bli omtalt som selvhjelpsfeltet. Arbeid gjennom 2001 har aktualisert behovet for en begrepsavklaring i selvhjelpsfeltet. Ikke for diskusjonens egen skyld, men for å tydeliggjøre hva som er virksomme faktorer i dette arbeidet, både for enkeltpersoner, for organisasjoner og tjenestesteder.

Ny kunnskap – å begynne på 0-punktet

For mange er selvhjelp nytt. For mange er arbeid med psykisk helse nytt. Det å skulle tilnærme seg to nye ”saksområder” samtidig byr på utfordringer – og det stiller krav til å formidling. I mange sammenhenger NSF opererer er det nødvendig å legge ned betydelige ressurser i å finne fram til samarbeidspartners ståsted. En formidling som tar utgangspunkt i NSF's erfaringsplattform, uten å ta opp i seg ”den andres virkelighet” blir en formidling uten mulighet for å skape varige endringer. Å ta på alvor at NSF i mange sammenhenger starter på 0-punktet er viktig for når man ska synliggjøre virksomme faktorer og omsette det i handling.

Frivillighetens særtrekk

Frivillighet er ulikhet, frivillighet er tilfeldigheter og frivillighet har i seg kapasitetsbegrensninger. For at NSF's arbeid skal føre til endring er det viktig at vi gjør aktiv bruk av denne kunnskapen. En hver frivillig organisasjon har sin kultur, sin måte å jobbe på og sitt eget problemområde å forholde seg til. Dette kombinert med at det er tilfeldig om og når i et samarbeid man treffer en ildsjel til å bære selvhjelpsarbeidet framover gjør prosessene tidkrevende. En annen faktor som gjør samarbeidet med frivilligheten tidkrevende er at det meste av arbeid faktisk gjøres av frivillige, ved siden av annet arbeid. Dette betyr at det for eksempel er flere uker mellom hvert styremøte og lignende., og at mye av aktiviteten foregår på kveldstid og i helger. Dette er fakta NSF må forholde seg til i samarbeidet med frivillige organisasjoner. Utfordringene viser seg oftest å være størst i forhold til å finne og drive fram ildsjeler for selvhjelpsarbeidet. Erfaring viser at dette til syvende og sist er avgjørende for å få til forankring i en organisasjon og et miljø.

Profesjonenes behov for tilførsel av erfaringsbasert kunnskap

I møte med de ulike profesjonene gjennom møtevirksomhet og undervisning har det blitt tydeliggjort at tilførsel av erfaringsbasert kunnskap både om psykisk helse og om selvhjelp er ønsket og tar på alvor et behov hos profesjonene.

Dette har vist seg gjennom byggingen av videreutdanningen i helhetlig rehabilitering, gjennom undervisning på videreutdanning i psykisk helsearbeid og gjennom undervisning innen nettverksintervensjon.

NSF's undervisning bidrar til å gi profesjonene grunnlag for ny praksis.

Gjennom ulike former for møter og samarbeid med profesjonene blir det også svært synlig at de har muligheter for å skape endring ved å ta i bruk egen erfaringsbasert kunnskap. Selvhjelp har vist seg som et nyttig verktøy for å få dette til. Ikke bare ulike grupper brukere besitter viktig erfaringsbasert kunnskap, også de ulike fagutøvere gjør det. Styrking av motet til å denne kunnskapen i bruk kan finnes gjennom selvhjelpsarbeid.

5. Informasjonsarbeid og informasjonsmateriell

I årsmeldingen for 2000 skrev vi: *"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."* På bakgrunn av denne erkjennelsen har NSF i 2001 benyttet eksterne for å utforme viktig informasjonsmateriell. Dette har vært en svært nyttig læringsprosess, i å formidle til andre slik at de skal kunne skrive, samtidig som alle nødvendige nyanser blir ivaretatt. Vi opplever at vi har lyktes i dette arbeidet, gjennom de to publikasjonene som ble laget i 2001. To publikasjoner som vil være brukbare i lang tid fremover.

NSFs Internettsider <http://www.selvhelp.no> har vært i drift i hele 2001. Dessverre har vi ikke kunnet avsette tidsmessige ressurser til å oppdatere og vedlikeholde sidene. Dette vil bli prioritert i 2002.

Trykte publikasjoner:

- **Angsten for livet – fem mennesker – fem historier.**
Utgitt i samarbeid med Angstringen – Norge i et opplag på 50.000.
I heftet (32 sider) beskriver fem mennesker med angst hvordan de har opplevd dette og hvordan de benytter selvhjelp i håndteringen av hverdagen.
Heftet blir spredd både fra Angstringen og NSF. Heftet er utarbeidet av journalist Sidsel Hauff i samarbeid med NSF og Angstringen.
- **Selvhjelp – en innføring**
Dette er et omfattende hefte (36 sider), en innføring i selvhjelp, både for enkeltpersoner og grupper. I heftet beskrives det metodiske og det praktiske og det er et langt intervju med en selvhjelpsgruppe i Landsforeningen for trafikkskadde. I tillegg er det hentet inn tanker om selvhjelp fra ulike deler av samfunnslivet, for å beskrive ulike innfallsvinkler til dette arbeidet. Heftet er utarbeidet av journalist Sidsel Hauff i samarbeid med NSF. Dette heftet skal erstatte/supplere "Veiledning i drift av selvhjelpsgrupper", som ble utgitt i mars 2000. Heftet er i trykken mars 2002.
- **Selvhjelp – en mulighet ?**, utgitt i 1999, har blitt brukt også i 2001.
Dette er en brosjyre ment til almen spredning, den er en presentasjon av Oslo-prosjektet.
- **Sluttrapporten** fra prosjektet "Angst og selvhjelp" ble publisert i juni 2001.

Undervisningsstoff

Gjennom samarbeidet med Høgskolen i Oslo, om Modul- og nettbasert videreutdanning i helhetlig re-/habilitering, grunnmodul: Re-/habilitering som individets prosess (10 vt) har det blitt publisert følgende ”artikler” på studiets nettsted:

Hovedtema G1 –Brukerperspektiv og brukervedvirkning (3 vt)

G1.1 Brukerperspektiv

- Emne G1-1.1 Hvem er bruker? Når er man bruker? Hva er man bruker av?
- Emne G1-1.2 Opplevelseskunnskap
- Emne G1-1.3 Å kunne formulere og formidle egne behov
- Emne G1-1.4 Identitet. Hvorfor er identitetsbegrepet så viktig?
- Emne G1-1.5 Fra mottaker til deltaker: Hjelperens og tjenestenes utfordring

G1.2 Brukervedvirkning

- Emne G1-2.1 Ansvar for eget liv – brukervedvirkning i et politisk perspektiv
- Emne G1-2.2 Individuell og kollektiv brukervedvirkning
- Emne G1-2.3 Brukerkunnskap – hva er det og hvordan bruke den ?
- Emne G1-2.4 Brukerstyring – noe mer og annet enn brukerdeltakelse ?
- Emne G1-2.5 Empowermentideologi – egenkraftmobilisering
- Emne G1-2.6 Selvhjelp som verktøy i bruker- og hjelperstyringsarbeidet

G1.3 Roller og rolleendring

- Emne G1-3.1 Makt og maktbalanse mellom bruker og yrkesutøver
- Emne G1-3.2 Kommunikasjon og samhandlingskompetanse
- Emne G1-3.3 Brukerkunnskap som styringsverktøy for profesjons- og yrkesutøvere

6. Kursmoduler – i kontinuerlig utvikling

Gjennom 2001 er det utviklet en rekke nye kursmoduler – alle på bakgrunn av erfaringer som er gjort i prosjektene det er arbeidet med:

Følgende ”gamle” kursmoduler ligger til grunn ved nyutvikling:

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

Tidligere erfaring om at modulen om roller, kommunikasjon og relasjonskompetanse er avgjørende for å få til formidling av selvhjelpsideologi er blitt styrket gjennom 2001. Selvhjelpsideologien må ”festes” i hvert enkelt menneske, det handler om å aktivere hver enkelts ”jeg”.

Nybearbeidede moduler 2001:

- Brukermedvirkning – hva er nødvendig for å få til dette ?
- Erfaringsbasert kunnskap om psykisk helse - angst som ressurs
- Selvhjelp som verktøy i likemannsarbeidet.
- Hvordan kan likemenn bidra til oppstart av selvhjelpsgrupper.
- Egenkraft i læring, veiledning og yrkesutøvelse – empowermentideologi.
- Brukerkunnskap – fra individbaserte erfaringer til kollektiv kunnskap.
- Brukerstyrking med utgangspunkt i erfaringsbasert kunnskap.
- Selvhjelp som verktøy i holdnings- og handlingsendring

I tillegg er det laget en rekke foredrag til bruk på konferanser og lignende., disse danner ofte grunnlag for nye kursmoduler, da foredragsvirksomhet som oftest tar utgangspunkt i oppsummering av erfaringer.

7. Liste over aktiviteter gjennomført i NSF's prosjekter

Under listes ulike aktiviteter i NSF opp, uavhengig av prosjekttilknytning. Inngående beskrivelser av aktivitetene og ikke minst en evaluering og vurdering vises det til års- og framdriftsrapporter for det enkelte prosjekt.

Ressursbruken knyttet til de ulike aktivitetene i denne kronologiske listen varierer sterkt. Noe er enkeltmøter, noe er foredrag og noe er undervisnings- og utviklingsarbeid.

Januar 2001

- Møte med bydel Gamle Oslo
- Sosial- og helsedepartementet – referansegruppe for Opptappingsplanen
- Forum for frivillighet – Oslo
- Aksjonen mot narkomani – Oslo
- Landsforeningen for trafikkskadde – Oslo
- Landsforeningen for trafikkskadde – Follo
- Møte med SepRep
- Avslutning av arbeidet i samarbeidsgruppen vdr. Nasjonalt egenkraftsenter (NEKS)
- Aktiv på dagtid – Oslo idrettskrets

Februar 2001

- Aksjonen mot narkomani – Oslo
- Landsforeningen for pårørende i psykiatrien (LPP) – Bodø
- Rikstrygdeverket
- Pårørende skolen for aldersdemente Oslo
- Seminar for verneombud – Romerike politikammer
- Forum for frivillighet – Oslo
- Landsforbundet mot stoffmisbruk – Norge
- Videokonferanse – Telemedisin, Universitetet i Tromsø
- Norges Handikapforbund – Oslo
- Diakonhjemmets sosialhøgskole – undervisning
- Møte med statssekretær i Sosial- og helsedepartementet
- Aktiv på dagtid – Oslo idrettskrets
- Statens kunnskaps- og ressurscenter for helhetlig rehabilitering (SKUR) – åpningskonferanse i Bodø
- Opplæringsetaten Oslo kommune
- Bydel Bygdøy/Frogner, møte med psykiatriske sykepleiere
- Høgskolen i Oslo – ”Tverrfaglig videreutdanning helhetlig rehabilitering”

Mars 2001

- Sosial- og helsedepartementet – referansegruppe for Opptappingsplanen (3 møter)
- Landsforeningen for trafikkskadde – Follo
- Aksjonen mot narkomani – Oslo
- Funksjonshemmedes fellesorganisasjon – Oslo - ledermøte

- Grunerløkka Frivillighetssentral
- Rehabiliteringskonferanse, Stiftelsen helse-og rehabilitering
- Landsforbundet mot stoffmisbruk – Norge
- Møte med Frivillighetssentralen i Halden – oppstart av Angstring
- Opplæringsetaten – Oslo kommune (heldagsseminar)
- Landsforeningen for trafikkskadde – Oslo
- Diakonhjemmets sosialhøgskole – undervisning
- Landsforeningen for trafikkskadde – Follo
- Uranienborg/Majorstua sosialsenter
- Bygdøy/Frogner – informasjon på ledermøte
- Landsforeningen for trafikkskadde – Sør Trøndelag
- Høgskolen i Oslo – ”Tverrfaglig videreutdanning helhetlig rehabilitering” (flere møter)

April 2001

- Aktiv på dagtid – Oslo idrettskrets
- Bydel Bygdøy/Frogner – prosjekt SPOR
- Bergen – Gi gass konferanse
- Landsforeningen for trafikkskadde – Oslo
- Sosial- og helsedepartementets informasjonsgruppe for Opptrappingsplanen
- Møte med UNA-prosjektet, Aker sykehussektor (tidlig intervensjon ved psykoser)
- Høgskolen i Oslo – ”Tverrfaglig videreutdanning helhetlig rehabilitering” (flere møter)
- Mental Helse – Oslo – informasjonsmøte
- Mental Helse – Hedmark/Hamar – seminar om selvhjelp og psykisk helse
- Majorstua/Uranienborg sosialsenter
- Aksjonen mot narkomani - Oslo

Mai 2001

- Møte med Sosial- og helsedepartementet vdr. Nasjonal plan (Trondheim)
- Bydel Bygdøy/Frogner – prosjekt SPOR
- Angstringen – Oslo – åpent møte
- Sosial- og helsedepartementets informasjonsgruppe for Opptrappingsplanen
- Forum for frivillighet – Oslo
- Tøyen distriktpsikiatriske senter – informasjonsmøte
- Høgskolen i Oslo – videreutdanning i psykisk helsearbeid – undervisning
- Landsforeningen for trafikkskadde – Bergen
- Høgskolen i Oslo – ”Tverrfaglig videreutdanning helhetlig rehabilitering” (flere møter)
- Landsforeningen for trafikkskadde – Vesterålen
- Seminar om selvhjelp for fagfolk i Moss - Frivillighetssentralen

Juni 2001

- Sosial- og helsedepartementets referansegruppe for Opptrappingsplanen (2 møter)
- Landsforeningen for trafikkskadde – Oslo
- Landsforeningen for trafikkskadde - Follo

- Kurs i individuelle planer (Faglig forum – Horten)
- Landsforeningen for trafikkskadde – landsmøte
- Sosial- og helsedepartementet – Bergen
- Åpent møte for frivillige organisasjoner i Oslo
- Sosial- og helsedepartementets informasjonsgruppe for Opptrappingsplanen
- Møte med bedriftshelsetjenesten OMNIA

August 2001

- Sosial- og helsedepartementets referansegruppe for Opptrappingsplanen
- Forum for frivillighet – Oslo (2 møter)
- Diakonhjemmet – møte på bakgrunn av en doktorgrad om smerter og smertemestring
- Landsforeningen for trafikkskadde – Oslo
- Møte med Jurgen Mazat, tysk selvhjelpsforsker
- Norges Blindforbund – rehabiliteringsavdelingen – heldagsamling om selvhjelp
- Høgskolen i Oslo – ”Tverrfaglig videreutdanning helhetlig rehabilitering” (flere møter)
- Landsforeningen for trafikkskadde – møte med sekretariatet
- Amaliedagene – foredrag om selvhjelp
- Landsforeningen for trafikkskadde – Ålesund
- Møte med styret i Cerebral Pareseforeningen – Oslo
- Høgskolen i Oslo – Tverrfaglig videreutdanning i psykisk helsearbeid – undervisning

September 2001

- Diakonhjemmets videre – og etterutdanning, dagssamling om egenkraftsmobilisering
- Landsforeningen for trafikkskadde – Sør Trøndelag
- Forum for frivillighet
- Sosial- og helsedepartementets informasjonsgruppe for Opptrappingsplanen
- Landsforeningen for løsemiddelskadde
- Landsforeningen for trafikkskadde – Kristiansund
- Møte med Støttesenteret mot incest – Kristiansand
- Landsforeningen for trafikkskadde – Aust Agder (seminar i Grimstad)
- Bøler menighet – diakonatet
- Møte med Landsforeningen for psykiatriske sykepleiere
- Aksjonen mot narkomani – Oslo – åpent møte og veiledning søskengruppe
- Høgskolen i Oslo – ”Tverrfaglig videreutdanning helhetlig rehabilitering” (flere møter)

Oktober 2001

- Gi Gass konferanse – Trondheim
- Lærings- og mestringssenteret Aker sykehus (Følelser er fakta seminar)
- Frivillighetssentralen Grunerløkka
- Landsforeningen for trafikkskadde – Oslo
- Høgskolen i Oslo, videreutdanning i psykisk helsearbeid – om spiseforstyrrelser
- Ryggforeningen – Oslo
- Norges handikapforbund – Buskerud
- Landsforeningen for trafikkskadde – Oslo
- KRESS – Sunnås – foredrag på konferanse

- Høgskolen i Oslo – ”Tverrfaglig videreutdanning helhetlig rehabilitering” - undervisning pilotstudenter
- Sosial- og helsedepartementets referansegruppe for Opptrappingsplanen
- Møte med psykologforeningen
- Seminar om selvhjelp og psykisk helse Etne kommune

November 2001

- Landskonferanse Støttesentrene mot incest
- Informasjonsmøte Oslo- prosjekt
- Forum for frivillighet
- Møte med Helen Glover – selvhjelp og brukermedvirkning i Australia
- Dagsseminar i Nork Revmatikerforbund – Oslo
- Dagsseminar i Ryggforeningen – Norge
- Furuset bydel
- Konferanse om brukermedvirkning – Bergen
- Landsforeningen for trafikkskadde – landsstyremøte Lillehammer
- Høgskolen i Oslo – ”Tverrfaglig videreutdanning helhetlig rehabilitering” (flere møter)
- Aleneforeldreforeningen – Oslo, samarbeidsoppstart
- Landsforeningen for trafikkskadde – pårørendegruppe –Follo
- Høgskolen i Oslo – Videreutdanning i helsefremmende og forebyggende arbeid – undervisning om selvhjelp og brukermedvirkning (2 dager)
- Bydel Bygdøy/Frogner foredrag om brukermedvirkning – oppstartkonferanse KPA (koordinert psykososialt arbeid)

Desember 2001

- Sosial- og helsedepartementets referansegruppe for Opptrappingsplanen
- Frivillighetskonferansen i Stavanger – to workshoper om selvhjelp og frivillighet

Utover dette var november og desember en spesiell måned, da det ble arrangert en rekke møter i forbindelse med den nasjonale planen. Det ble i denne perioden arrangert møter med følgende aktører:

- Den Norske Lægeforening
- FRISAM, Frivillighetens samarbeidsorgan
- Funksjonshemmedes fellesorganisasjon
- Funksjonshemmedes studieforbund
- GRUK (Stiftelsen GRUK – Gruppe for kvalitetsutvikling i helsesektoren)
- Høgskolen i Oslo– avdelingsovergripende – vekt på helse.- og sosialfag
- Landsorganisasjonen i Norge
- Nasjonalt kompetansesenter for lærings- og mestring – Aker sykehus
- Norges Handikapforbund
- Norsk Psykologforening
- Oslo Kommune – Byrådsleder Erling Lae
- Rikstrygdeverket
- SHDs referansegruppe for brukerorganisasjonene innen psykisk helse (Mental Helse, Voksne for barn, Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser, Landsforeningen for pårørende i psykiatrien og Angstringen)
- Statlig spesialpedagogisk støttesystem – kompetansesentrene representert ved Huseby kompetansesenter for synshemmede – et eksempel på et statlig kompetansesenter