

*"Psykisk helse handler om motet til å leve,
selvhjelp handler om å skaffe seg motet."*

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 2002



Professor Dahlsgt. 45, 0367 Oslo, Tlf: 22 92 50 30, faks 22 92 50 35
Epost: selvhelp@selvhelp.no, Internett: <http://www.selvhelp.no>

Organisasjonsnummer 980 495 361

Innhold

Forord	3
Om Norsk selvhjelpsforum	4
Organisatoriske, administrative og økonomiske spørsmål	5
Oversikt over prosjekter og oppgaver i 2002	7
Gjennomgang av NSF's ulike oppgaver i 2002	8
Informasjonsarbeid generelt	8
Rådgivning og veiledning knyttet til selvhjelp	8
Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid	9
"Fra passiv mottaker til aktiv deltaker" – Oslo kommune	11
Selvhjelp og trafikkskader	16
Parents in Partnership (PIP)	18
Ressursnettverk Angstringer – forankring av lokal selvhjelpsfrivillighet	19
Styrket tilake i arbeid	21
Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig re-/habilitering	22
Ulike undervisnings- og enkeltoppdrag	23

Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum (NSF) legger med dette fram årsmelding for virksomheten i 2002. Årsmeldingen synliggjør bredden i arbeidet som gjøres i NSF.

Styret ønsker å trekke fram arbeidet som har blitt gjort i forbindelse med et oppdrag fra Helsedepartementet, siden Sosial- og helsedirektoratet; utforming av ”**Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid**”. Realiseringen av en slik nasjonal satsning er å omsette erfaringer fra selvhjelpsfeltet i praksis. Erfaring viser at en langsiktig og samlet satsning er nødvendig.

Den nasjonale planen for satsning på selvhjelp ble lagt fram av Helseminister Dagfinn Høibråten som en del av ”Folkehelsemeldingen”, **St.meld. nr. 16 (2002–2003)**, Resept for et sunnere Norge : Folkehelsepolitikken, kap. 6.3.1:

”Det overordnede målet med den nasjonale planen er å styrke selvhjelpsarbeidet. Satsingen skal bidra til at tidligere erfaringer fra selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter tas i bruk og utvikles videre, og at selvhjelpsarbeidet i eksisterende nettverk og organisasjoner styrkes. Planen skal på overordnet nivå bidra til å bygge opp og legge til rette for strukturer som sikrer at selvhjelpsarbeidet styrkes og videreføres etter 2006. Målet er å gjøre selvhjelp som metode tilgjengelig for flere, fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling om selvhjelp og bidra til at selvhjelp som verktøy kan brukes innen psykisk helsearbeid, både for brukere og hjelpere.”

Det endelige plandokumentet som skal ligge til grunn for satsningen er i februar/mars 2003 til sluttbehandling i Sosial- og helsedirektoratet og Helsedepartementet, og ventes å bli offentliggjort våren 2003.

NSF har i 2002 arbeidet med omfattende oppgaver som dette og andre prosjekter, noen flerårige og noen mer avgrenset i tid og enkeltstående oppdrag. Årsmeldingen er laget på bakgrunn av rapporteringer fra prosjektene, oppsummeringer og refleksjoner.

Oslo mars 2002

Bjørn Riiser, styreleder NSF
høgskolelektor, Høgskolen i Oslo

Gjermund Tveito, styremedlem
psykolog, spesialist klinisk psykologi

Karin Vereide, styremedlem
cand. spec.paed.
seksjonsleder/faglig ansvarlig for PPT Oslo

Unni Kristiansen, styremedlem
rådgiver/lege, spesialist i psykiatri

Eli Vogt Godager, styremedlem
rådgiver NSF

Solbjørg Talseth, styremedlem
daglig leder NSF

Om Norsk selvhjelpsforum

Norsk selvhjelpsforums (NSF) erfaringsgrunnlag blir stadig bredere. Siden opprettelsen i 1998 har selvhjelpsarbeidets omfang og synlighet økt betraktelig. Informasjons- og kunnskapsspredning og utviklingsarbeid, som er en vesentlig del av vårt arbeidsområde, har ført til at NSF i dag benyttes som en fast etablert kunnskapsleverandør.

Ved opprettelsen i 1998 hadde en 12 års selvhjelpsarbeid som grunnlag, erfaringer gjort i selvhjelpsorganisasjonen Angstringen. En hadde sett at disse erfaringene var av generell verdi og kunne brukes av mange, både enkeltmennesker, organisasjoner og tjenesteapparat. Selvhjelp er psykisk helsearbeid, uavhengig av rolle, diagnose, eller livssituasjon.

Generaliseringspotensialet i de erfaringene NSF gjør gjennom prosjekter og oppdrag øker stadig, og gir derfor grunnlag for at man med større sikkerhet og tyngde kan formidle erfaringer og kunnskap om selvhjelpsarbeid.

Norsk selvhjelpsforums formål er å være et kompetanse- og ressurscenter for bruk av selvhjelp, nasjonalt og lokalt. Stiftelsen arbeider i hovedsak med følgende:

- 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 (FOU).
- Medvirke til utvikling og gjennomføring av utdanningsvirksomhet.

NSF søker å utvikle de erfaringene som er gjort på selvhjelpsområdet til nå, og gi disse en struktur og en pedagogisk form som kan fungere som hjelpemidler for nye selvhjelpsgrupper og organisasjoner.

Det arbeides systematisk med utvikling av informasjonsmateriell om selvhjelp som verktøy og kursmoduler som benyttes i samarbeid med aktuelle aktører og tilpasses den hverdag de har sitt virke i.

Organisatoriske, administrative og økonomiske spørsmål

Norsk selvhjelpsforums styre har i 2002 bestått av følgende:

Riiser, Bjørn, høskolelektor Høgskolen i Oslo (leder)
Tveito, Gjermund, psykolog, spesialist i klinisk psykologi
Vereide, Karin, cand. Spec. Paed., seksjonsleder/faglig ansvarlig for PPT Oslo
Kristiansen, Unni, lege, rådgiver, spesialist i psykiatri
Talseth, Solbjørg, daglig leder NSF
Godager, Eli Vogt, rådgiver NSF

Det ble avholdt generalforsamling 13.03.02

Det ble i 2002 avholdt 2 styremøter.

NSFs styre har vært invitert til møter i referansegruppen for NSFs prosjekt "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker". Enkelte av styrets medlemmer har jobbet som konsulenter for NSF på ulike oppdrag.

Arbeidsbelastningen for NSFs ansatte har i 2002 vært stor. Aktiv bruk av styret krever at styret blir gitt anledning til å sette seg inn i og gjøre vurderinger av arbeidet som gjøres i stiftelsen. Dessuten at styret har kapasitet til å bidra aktivt. At NSFs styre har hatt liten aktivitet i 2002 skyldes i vesentlig grad stor arbeidsbelastning hos de ansatte.

Økonomi

Det vises generelt til regnskaper og revisjonsrapporter når det gjelder NSFs økonomi. Men en ønsker allikevel å knytte noen kommentarer til stiftelsens økonomiske plattform.

Stiftelsen har ingen faste driftstilskudd, men arbeider på oppdrag – og må til en hver tid sørge for inntjening.

NSF fører separate prosjektrekskap og samlet regnskap fra NSF.

Den vesentligste delen av bevilgede midler er bundet opp i lønn og kostnader til administrasjon, kontorhold, husleie osv.. Dessuten er det nødvendig å sette av midler til informasjonsmateriell og annet knyttet til drift av prosjektene. Utvikling og produksjon av materiell er kostandskrevende.

Oppdragsgivere

Sosial- og helsedirektoratet (**Shdir**) har vært en ny og viktig oppdragsgiver i 2002. Oppgaveansvar ble fra begynnelsen av året overført fra Helsedepartementet til direktoratet, som følge av utskilling og oppbygging av direktoratet. Oppdraget fra Shdir har vært knyttet til "Nasjonal plan for satsning på selvhjelp" og til videreføring av NSFs arbeid i selvhjelpsfeltet.

Oslo kommune, byrådsavdelingen for velferd og sosiale tjenester har også i 2002 vært en sentral oppdragsgiver gjennom prosjektet "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker".

Landsforeningen for trafikkskadde (LTN) er også en sentral oppdragsgiver.

Prosjektfinansiering - generelt

Utvikling av prosjekter og søknad om midler er arbeidskrevende oppgaver, men inntil NSF's videre rammevilkår er mer avklart er det nødvendig å aktivt å søke å få flere prosjekter.

Oppdragsfinansiering – prising

NSF arbeider med undervisning og enkeltoppdrag som finansieres direkte, dette gjelder for eksempel Oslo kommune, Opplæringsetaten eller Høgskolen i Oslo og andre.

Ved prising av slike oppdrag tas utgangspunkt i vanlige satser for undervisning. Der det handler om direkte utviklingsarbeid må det settes en pris pr. oppdrag. NSF søker å ha en prispolitikk som verdsetter på en riktig måte den kompetansen vi faktisk besitter, samtidig som det gjøres en vurdering av oppdragsgivers økonomi. Det er stor forskjell på for eksempel et lokallag av Mental Helse og en stor statlig etat.

Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR)

Det har vært endringer i SHR's vedtekter som gjør at ideelle stiftelser ikke lenger kan søke midler til prosjekter. Det blir fra SHR's side stilt krav om demokratiske strukturer, det vil i praksis si at kun organisasjoner som har medlemmer i fortsettelsen kan søke prosjektmidler.

NSF kan ennå søke midler fordi SHR pt. har en overgangsordning. Framtidige søknader til SHR må fremmes gjennom godkjent organisasjon.

Ansatte i NSF

NSF har i 2002 hatt følgende bemanning:

- **Solbjørg Talseth**, (100% stilling).
- **Stein Bruland**, (vekslet mellom 60/40 % stilling)
- **Unni Kristiansen** (engasjert på konsulentbasis).
- **Eli Vogt Godager** (100% stilling).

Oversikt over prosjekter og oppgaver i 2002

NSF arbeider på flere plan samtidig, både med utforming av "lange linjer" for selvhjelpsarbeidet og operativt arbeid med for eksempel igangsetting av selvhjelpsgrupper. Det er en utfordring å balansere disse oppgavene opp mot hverandre, slik at det ene ikke går på bekostning av det andre. Erfaringer som gjøres i det operative arbeidet er en forutsetning for våre bidrag inn i langsiktig utviklingsarbeid.

NSFs årsmelding vil presentere det viktigste arbeidet og de mest sentrale erfaringene fra følgende prosjekter/oppgaver NSF har arbeidet med i 2002.

1. "Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid", et oppdrag fra Helsedepartementet og Sosial- og helsedirektoratet.
2. "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker" – finansiert av Oslo kommune.
3. "Selvhjelp og trafikkskader" – et samarbeidsprosjekt med Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)
4. "Parents in Partnership" – selvhjelpsarbeid for rusmisbrukeres pårørende i Litauen, et prosjekt finansiert av Utenriksdepartementet.
5. "Ressursnettverk Angstringer og forankring av lokal selvhjelpsfrivillighet" – et samarbeidsprosjekt med Angstringen – Norge, finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR).
6. "Styrket tilbake til arbeid" – et miniprojekt i samarbeid med Bydel Bygdøy/Frogner, finansiert av SHR.
7. Deltakelse i arbeidsgruppen for utvikling og gjennomføring av "Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig rehabilitering og habilitering (20 vt)", ved Høgskolen i Oslo.
8. Ulike undervisnings- og enkeltoppdrag.

Illustrasjonen under viser NSF's ulike hovedprosjekter i 2002, 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.



Gjennomgang av NSF's ulike oppgaver 2002

Utover arbeidet i hovedprosjektene er det lagt ned betydelige ressurser i enkeltstående oppgaver som ikke direkte kan knyttes til de ulike prosjektene. All virksomhet, også utenom prosjektene, 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. Det skapes synergieffekter på tvers av arenaer og prosjekter.

Informasjonsarbeid generelt

I mars 2002 ble heftet "**Selvhjelp – en innføring**" ferdig. Dette er siden distribuert i et antall på over 10.000, og et nytt opplag på 12.000 er allerede trykket. Heftet har hatt stor betydning for NSF's utadrettede informasjonsarbeid. Erfaring viser at heftet fungerer etter intensjonen:

- Som et supplement til NSF's foredrags- og undervisningsvirksomhet.
- Som selvstendig og "selvinstruerende" informasjon om selvhjelp.

Heftet blir bestilt av alle ulike grupper NSF har kontakt med, enkeltpersoner, undervisningsinstitusjoner, tjenestesteder, organisasjoner og andre.

Våren 2002 ferdigstilte vi også et **arbeidshefte "Etablering av selvhjelpsarbeid og selvhjelpsgrupper"**, et enkelt 12 siders hefte til bruk i det praktiske arbeidet. Heftet ble laget på bakgrunn av arbeidet gjort gjennom "Parents in Partnership (PIP)" – selvhjelpsarbeid for rusmisbrukeres pårørende i Litauen. Heftets enkle form gjør det lett å oppdatere og endre og stadig innlemme ny læring. Heftet er pt. trykket i til sammen 3000 eksemplarer.

Heftet er også oversatt til littauisk og utgitt der, som en del av PIPs arbeid.

NSF internettsider <http://www.selvhjelp.no> har ikke blitt endret/oppdatert i 2002. Dette var i utgangspunktet prioritert i 2002, men kapasitetsproblemer gjorde at vi ikke fikk til å prioritere dette. Det foreligger nå skisser for hvordan dette skal/kan gjøres.

Rådgivning og veiledning knyttet til selvhjelp

NSF mottar et stort antall henvendelser fra enkeltpersoner, tjenestesteder, organisasjoner 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 og ulike andre miljøer. I 2002 mottok NSF **352 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 informasjonsmaterieil.

Den sakte og kontinuerlige markedsføringen som har blitt gjennomført, har bidratt til å befeste NSF's rolle som kunnskapsleverandør i selvhjelpsarbeidet. Den sakte og sildrende markedsføringen som har blitt gjort, har bidratt til å befeste NSF's plass i selvhjelpsbildet.

NSF anses og benyttes som en stabil og fast leverandør av tjenester og kunnskap. Antallet telefoner forteller i seg selv at dette er en stor del av NSF's arbeidsoppgaver.

”Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid”

et oppdrag fra Helsedepartementet og Sosial- og helsedirektoratet.

Selvhjelpsarbeidet i Norge har lenge vært fragmentert og vanskelig og få oversikt over. Verdifull erfaring går tapt fordi denne ikke samles og benyttes videre. Ulike prosjekter hadde vist behovet for en samlet innstas på området. På denne bakgrunn begynte man i Helsedepartementet å se nødvendigheten av å utforme en nasjonal satsning for å synliggjøre og ta i bruk selvhjelp i både helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid.

Oppdraget med den konkrete utforming av den nasjonale planen startet i 2001 og innsatsen mht. utarbeidelse av plandokumentet var konsentrert i perioden juli – desember. Arbeidet fortsatte altså i 2002. NSF's plandokument ble overlevert departementet i februar 2002, med en offisiell overrekkelse til helseminister Dagfinn Høibråten i april.

Grunnlagsdokumentet var utformet bla. med bakgrunn i en møteserie med ulike aktører i et framtidig selvhjelpsarbeid i Norge. Ulike miljøer, profesjonsorganisasjoner, brukerorganisasjoner, tjenestesteder og utdanningsinstitusjoner uttrykte alle et ønske om å bidra i det videre utviklingsarbeidet, med bakgrunn i eget behov og egne erfaringer knyttet til selvhjelp.

Prosessen knyttet til ferdigstilling av det offentlige dokumentet, med påfølgende oppstart av arbeidet har vist seg å ta betydelig lengre tid enn NSF antok. Men tatt i betraktning at Norge blir et av de første land i Europa som vil ha et regjeringsfremlagt dokument om satsning på selvhjelp, kan det være forståelig at prosessene er nødt til å være tidkrevende og inneholde mange runder med ulike aktører.

I april/mai 2002 ble NSF's grunnlagsdokument oversendt fra Helsedepartementet til Sosial- og helsedirektoratet for ferdigstilling. Av ulike årsaker førte dette til en sløye i prosessen.

Etter ferien, i september/oktober gjennomførte Sosial- og helsedirektoratet en møterunde med ulike aktører for å sikre at bredden i selvhjelpsfeltet skulle bli/være inkludert i den videre satsningen. Nye eksterne samarbeidspartnere ble også engasjert i arbeidet.

Mot slutten av året 2002 ble oppdraget med å levere den endelige versjonen av den nasjonale planen ført tilbake til NSF. En nytt utkast ble levert tidlig i februar 2003.

Det er viktig å trekke fram at det i statsbudsjettet for 2003 står følgende om satsningen på selvhjelp:

”Selvhjelpsfeltet innen psykisk helse er viktig som alternativ til og supplement til behandling for mange mennesker. Selvhjelpsarbeid bygger ofte på brukernes erfaring og kunnskap. Målet er å aktivere den enkeltes ressurser til mestring av egen hverdag. Forslag til en nasjonal plan for satsing på selvhjelpsarbeid er utarbeidet av Norsk Selvhjelpsforum. Denne vil danne grunnlag for fastsettelse av nasjonal strategi

for selvhjelp. Mål 2003: Departementet vil følge opp tiltak i strategien. Det foreslås bevilget 3,5 mill. kroner til tiltakene. ”

(St.prp. nr. 1 (2002-2003), FOR BUDSJETTERMINEN 2003 (Helsedepartementet))

Oppfølgingen av statsbudsjettet intensjoner vdr. Selvhjelpsarbeidet er videreført gjennom ”Folkehelsemeldingen”, **St.meld. nr. 16 (2002–2003)**, Resept for et sunnere Norge : Folkehelsepolitikken, kap. 6.3.1:

”Det overordnede målet med den nasjonale planen er å styrke selvhjelpsarbeidet. Satsingen skal bidra til at tidligere erfaringer fra selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter tas i bruk og utvikles videre, og at selvhjelpsarbeidet i eksisterende nettverk og organisasjoner styrkes. Planen skal på overordnet nivå bidra til å bygge opp og legge til rette for strukturer som sikrer at selvhjelpsarbeidet styrkes og videreføres etter 2006. Målet er å gjøre selvhjelp som metode tilgjengelig for flere, fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling om selvhjelp og bidra til at selvhjelp som verktøy kan brukes innen psykisk helsearbeid, både for brukere og hjelpere.”

I Folkehelsemeldingen beskrives følgende tiltak for satsningen på selvhjelp:

”Regjeringen vil:

- Etablere et knutepunkt som kan drive utstrakt informasjons- og formidlingsarbeid, kunnskapsutvikling og være koordinator i et nettverk for selvhjelp.*
- Styrke selvhjelpsarbeidet gjennom midler til forskning og kunnskapsutvikling.*
- Etablere en tilskuddsordning for selvhjelp for å stimulere til økt selvhjelpsaktivitet i forhold til psykisk helse.*
- Arrangere en nasjonal konferanse i 2003 som skal samle aktører på selvhjelpsfeltet og igangsette et selvhjelpsnettverk.*
- Arrangere en internasjonal konferanse i 2005 med sikte på å utvide kunnskapen om selvhjelp.”*

(Boks 6.7 Tiltak - Plan for selvhjelpsfeltet)

Tiltakene er i tråd med foreslåtte tiltak fra NSF.

NSFs formulering mht. målsetting for satsningen på selvhjelp, i utkastet til plan slikt det ble levert Helsedepartementet februar 2002 er videreført, dog i en annen språkform, gjennom samarbeidsprosessene med ulike aktører fram mot endelig ferdigstilling våren 2003.

”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. ”

(Målformulering i NSF's grunnlagsdokument levert Sosial- og helsedepartementet 2002)

Som et **konkret resultat og eksempel** på arbeid knyttet til den nasjonale planen vil vi trekke fra, følgende:

Huseby kompetansesenter – en del av det statlige spesialpedagogiske støttesystemet. Huseby har ansvar for synshemmede fra 0-100 i sin geografiske region. Habilitering og rehabilitering. Senteret er en 3. linjetjeneste. Huseby har ca. 100 ansatte.

Vinteren 2001/2002 ble det nasjonale planarbeidet presentert for dem (et utvalg ansatte i representative funksjoner), som et eksempel på et statlig kompetansesenter. På bakgrunn av dette ville Huseby har NSF og selvhjelpsarbeidet med når de sommeren 2002 skulle ha en intern erfaringskonferanse.

NSF deltok da med en to timers innledning med overskriften: Selvhjelp og brukermedvirkning – to sider av samme sak ?.

Fokus var på selvhjelp, hjelperstyrking og brukermedvirkning.

På bakgrunn av dette igjen, startet vi førjulsvinteren 2002 opp planlegging av konkret selvhjelpsvirksomhet på Huseby, med en todelt målsetting:

- Selvhjelp som verktøy i egen hverdag
- Hvordan bidra til etablering av selvhjelpsgrupper for senterets brukergupper.

Dette arbeidet er nå i full gang. Neste skritt er planlagt i april 2003, hvor NSF skal delta på en nettverksamling for foreldre til synshemmede barn med autisme, for å bidra til selvhjelpstenkning i dette nettverket.

”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker”

– finansiert av Oslo kommune.

2002 var det fjerde arbeidsåret under overskriften ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker”. NSF fikk i 2002 tildelt midler over budsjettkapittel 1.372 Folkehelsearbeid. Forankringen i budsjettkapittelet om folkehelse innebar en viktig og riktig endring av plasseringen av NSF's arbeid. For å arbeide helhetlig opp mot målsettingen for arbeidet viser erfaring at det er nødvendig å ikke alene skulle bidra til å utløse frivillighet, men også kunne gå inn i arbeidsprosesser der målsettingen er å ta i bruk selvhjelp som verktøy i folkehelsearbeidet.

Utviklingsarbeid

Fra utfordringene og hovedmålsettingen for prosjektet vil vi belyse følgende:

- *”Prosjektet skal bygge opp en forståelse for at det er mulig å benytte et livsproblem som utgangspunkt for egen mestring.”*
- *”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.”*

Det er utviklingsarbeid å finne fram til riktige og varige metoder for et slikt arbeid. Helt fra starten av har arbeidet vært preget av dette – det er lett etter ”den riktige” innfallsvinkelen og de rette strukturene for å ivareta dette endringsarbeidet.

Rapporteringen viser at dette er et tidvis komplisert arbeid, som må ha mange tilknytningspunkter hvis det skal bidra til varige endringer.

Det er nødvendig å stille spørsmålet – hvordan direkte måle effektene av selvhjelpsarbeidet:

- Ved å telle antall igangsatte grupper ?
- Ved å beskrive hva selvhjelpsprosesser kan bidra til for den enkelte ?
- Ved å beskrive hvilke utprøvinger som er gjort og hva en har lært av dette ?
- Ved å beskrive hva selvhjelpstenkning kan bidra til på de ulike arenaene ?

Rekkefølgen av tiltak; informasjon og opplæring og gjennom det etablering av virksomhet er ikke tilfeldig. Et solid informasjons- og kunnskapsformidlingsarbeide gjør det nå mulig å arbeide i retning av et knutepunkt for selvhjelp i Oslo.

Det finnes ikke ett entydig svar på dette – og en vil i 2003 "lande" en del av trådene utviklingsarbeidet har trukket fram og foreslå strukturer som kan bæres videre. Det vil bli utformet et eget strateginotat.

Læring i 2002

Selvhjelp kan benyttes på ulike arenaer; i frivillige organisasjoner, i frivillighetssentraler, som mestringsverktøy for mennesker med et livsproblem og pårørende. Selvhjelp er også viktig i tjenesteapparatet og på arbeidsplasser. Læringen knyttet til dette er ytterligere styrket gjennom 2002. Ved utgangen av året kan vi nå oppsummere hvilken rolle de ulike aktørene har og hva som er nødvendig for å forankre arbeidet videre.

Dette året har tydeliggjort følgende:

- Det har vært jobbet mye med selvhjelpstenkning og bevissthet i tjenesteapparatet. En slik forankring i etater og tjenester er nødvendig for å bidra til å utløse den enkeltes mestringspotensiale og gjennom det også selvhjelpsfrivillighet (hjelperstyrking).
- Frivillighetssentralenes rolle ser ut til å ha endret seg, til å bli "vertskap" for selvhjelpsgrupper i arbeid – ikke nødvendigvis en oppstarts- og initiativinstans for selvhjelpsetablering. Dette er annerledes i Oslo, enn ellers i landet, hvor flere og flere sentraler etablerer selvhjelpsvirksomhet.
- Arbeid på mange ulike arenaer viser behov for et sted å samle opp trådene, et sted å gå med eget selvhjelpsbehov, en plass utenfor det offentlige, utenfor de etablerte organisasjonene eller diagnosegruppene. At selvhjelpsarbeid er psykisk helse arbeid har blitt understreket gjennom samarbeid både med tjenesteapparatet og med ulike frivillige organisasjoner.
- Arbeidet rettet mot frivillige organisasjoner er svært tidkrevende. NSF har sett det som nødvendig å finne måter å sikre eierskap og ansvar for utvikling av egen selvhjelp – når arbeidet sammen med "nye" frivillige organisasjoner skal igangsettes.
- Det har vært lagt ned betydelige ressurser i utvikling og gjennomføring av tverrfaglige etterutdanningskurs i helhetlig rehabilitering i samarbeid med Opplæringssetaten i Oslo kommune; selvhjelp sett i lys av rehabilitering og brukermedvirkning har her stått sentralt. Arbeidet viser at frivillig sektor og brukerorganisasjonenes arbeid og selvhjelpstenkning er vesentlig for å bidra til holdningsendring i tjenesteapparatet. En holdningsendring som skal bidra til at intensjoner i for eksempel St meld nr 21 1998/99 (Rehabiliteringsmeldinga)

skal kunne realiseres: *Utgangspunktet er et brukerperspektiv, der individene sine behov skal ligge til grunn for prioriteringer, organisering og tiltak.....*”

- Erfaring har vist at det er nødvendig med et knutepunkt som kan bidra til å samle mennesker som har behov for selvhjelpsarbeid (og selvhjelpsgrupper), uavhengig av ståsted og organisering. Det er med andre ord behov for et clearinghouse for selvhjelp, et knutepunkt som direkte kan huse og etablere grupper og bidra til kunnskapsspredning.

Holdningsendring og tidsperspektiv

Arbeidet i 2002 har styrket erfaringene som viser at holdningsendring er et arbeid som tar tid. Det som nå er systematisert viser behov for utvide arbeidsformene:

- Selvhjelp kan benyttes som verktøy – ikke bare i gruppe, men også alene eller i andre mellommenneskelige konstellasjoner enn en selvhjelpsgruppe.
- En vektlegging av det deltakerdemokratiske perspektivet er viktig for at innholdet i selvhjelpsbegrepet skal bli tydelig for flere, og ikke tolkes som ”vær din egen lykkes smed”.
- Flere års arbeid har gjort det klart at det en målsetting for selvhjelpsarbeidet er å ta tilbake mestringen og ekspertrollen i eget liv. Tanken om at *”vi er alle eksperter på vårt liv”*, er altså målsettingen, ikke startpunktet for selvhjelpsprosessen. Det handler om å sette seg selv i stand til å være en aktiv medspiller i egen livsutvikling.

Å igangsette prosesser som handler om erkjennelse av eget ståsted, ansvarsmobilisering og i praksis ta i bruk egne erfaringer og krefter for å endre en vanskelig situasjon er selvhjelpsarbeid. Dette handler om holdnings- og handlingsendring. Slike prosesser kan være smertefulle både for det enkelte menneske, og for den enkelte organisasjon eller tjeneste. Tryggheten for at igangsatte prosesser kan ivaretas er en forutsetning for at prosessene skal kunne føre til vekst. Med utgangspunkt i dette vil et stabilt drevet knutepunkt (clearinghouse) være en viktig katalysator i ønskede endringsprosesser.

Erfaring viser at et knutepunkt vil fange opp behov og initiativ som ikke naturlig kan eller skal lokaliseres til etablerte frivillige organisasjoner eller i tjenesteapparatet. At prosessene er tidkrevende bekreftes også av andre som arbeider med selvhjelp, for eksempel Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS).

Læringen fra 2002, bygger opp under konklusjoner også i tidligere årsrapporter; det er behov for et kontaktpunkt for selvhjelp i Oslo kommune. Også nasjonalt er nødvendigheten av et slikt knutepunkt dokumentert, jfr. arbeidet med ”Nasjonal plan for satsning på selvhjelp”.

Ulike samarbeidsaktører i Oslo-prosjektet

- Furuset bydel
- Forum for frivillighet
- Tverrfaglig etterutdanning i helhetlig re-/habilitering – utdypes under (Opplæringssetaten i Oslo kommune)
- Kafé 21 – en mulighet i bydel Grefsen/Kjelsås – utdypes under

- SPOR – et samarbeidsprosjekt med Bydel Bygdøy – Frogner
- Aleneforeldreforeningen (AFFO)
- Ryggforeningen – Oslo
- Landsforningen for trafikkskadde (LTN) – Oslo
- Akuttinstitusjonen M3, Storgt. 38
(En institusjon under Rusmiddeletaten)
- Angstringen – Oslo
- Oslo Idrettskrets – Aktiv på dagtid - referansegruppen
- Landsforeningen for overvektige (LFO)
- Norsk Revmatikerforbund – Oslo

Tverrfaglig etterutdanning i helhetlig re-/habilitering Utvikling og gjennomføring av kurslederkurs for bydelene

Opplæringsetaten i Oslo kommune er koordinator og ansvarlig for den statlige og nasjonale satsningen på "Tverrfaglig etterutdanning i helhetlig re-/habilitering", lokalt i Oslo kommune, og ovenfor bydelene. Den enkelte bydel planlegger og gjennomfører kurs lokalt, med sine ansatte. Nasjonalt er det SKUR, Statens kunnskaps- og utviklingssenter for helhetlig rehabilitering, som er faglig operativ enhet.

På statlig hold sorterer arbeidet under Sosial- og helsedirektoratet. Bakgrunnen for satsningen er en grunnleggende anerkjennelse av at kunnskap og kompetanseutvikling er nødvendig for å realisere målsettinger bla. formulert gjennom St meld nr 21 (1998-99) Ansvar og meistring – "Rehabiliteringsmeldinga". Følgende er satt som hovedmålsetting i denne meldinga:

".....Utgangspunktet er et brukerperspektiv, der individa sine behov skal ligge til grunn for prioriteringer, organisering og tiltak.....". Rehabilitering blir definert som følger: "tidsavgrensede, planlagte prosesser med klare mål og virkemidler; hvor fere aktører samarbeider om å gi nødvendig bistand til brukerens egen innsats for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltakelse sosialt og i samfunnet"

NSFs ansvar inn i Opplæringsetatens sentrale kursledergruppe har vært å bidra til realisering av brukerperspektivet og formidling av selvhjelp for at kursene som skal holdes i bydelene blir eksponenter for helhetlig tenkning og praksis.

Det er denne høsten gjennomført 6 kursdager for kursledergrupper fra fire bydeler; Manglerud, Grunerløkka/Sofienberg, Ekeberg/Bekkelaget og Bygdøy/Frogner. Våren 2003 skal disse lokale kursledergruppene gjennomføre kurs i egen bydel. Den sentrale kursledergruppen skal da gjennomføre kurslederkurs for de bydelene som hittil ikke har vært gjennom opplegget.

Hver lokal kursledergruppe består av 2-3 ansatte og 2 ressurspersoner (brukere).

Ressurspersonene (brukerne) i bydelenes lokale kursgrupper er rekruttert bla. gjennom bruker- og pasientorganisasjonene – og representerer således også frivilligheten. NSF's arbeid er et viktig bidrag for å styrke den enkelte frivillige i gjennomføringen av kurs i bydelene.

NSF har lagt ned betydelige ressurser i dette arbeidet. Effekten vil være at NSF er godt kjent i disse bydelene og at måten vi forvalter og operasjonaliserer brukerperspektivet på har bidratt til å gi den sentrale satsningen et løft. NSF har stilt seg til disposisjon som foredragsholdere på bydelenes egne kurs.

Satsningen fra NSF har bidratt til spredning av informasjon om NSF til bydeler som pt. er inne i dette prosjektet, og til de frivillige organisasjonene som deltakere i de lokale kursgruppene.

Som en sideeffekt av arbeidet har NSF blitt engasjert av Opplæringsetaten som forelesere på fagopplæringen for omsorgsarbeidere. Og vi vil også bli trukket med videre i Opplæringsetatens evt. arbeid med å utforme og gjennomføre kurs i arbeid med individuelle planer. Vår kunnskap om selvhjelp som verktøy bla. i brukermedvirkningsarbeidet vil her stå sentralt.

Det vil bli utarbeidet en egen rapport for dette samarbeidet, hvor NSF vil ta inn innledninger og materiell som ble levert fra oss inn i dette samarbeidet.

Kafé 21 – en mulighet i bydel Grefsen/Kjelsås

På bydelens nettsider kan man lese følgende:

”Kafe 21 er et av bydelens tilbud om kurs og aktiviteter for deg som er i en vanskelig livssituasjon og kanskje føler deg ensom, utslitt og isolert. De fleste tilbudene har sitt utspring i Kafe 21 Aktivitetshus. Mange aktiviteter er i gang, og nye [aktiviteter og kurs](#) startes opp etter ønsker fra deg og andre som ønsker nye eller andre tilbud. Aktivitetshuset finner du i Midtoddveien 14, ved endeholdeplassen for Kjelsåstrikken.”

Noen av kafeens gjester tok tidlig på året kontakt med NSF fordi de ønsket å starte en selvhjelpsgruppe, som et supplement til virksomheten på huset. Et avgrenset og systematisk sted for å jobbe med det som er vanskelig. Etter å ha gjennomført et informasjonsmøte ble det startet opp en gruppe. Denne har arbeidet jevnt og trutt gjennom hele 2002, med relativt tett veiledning og erfaringsinnsamling fra NSF.

Det gir spesielle utfordringer å etablere og drive en selvhjelpsgruppe knyttet til et miljø der alle kjenner hverandre fra før – og hvor det faktiske utgangspunktet for at man er knyttet til stedet er at man har det ganske vanskelig. Vi har lært mye av dette samarbeidet og vil sammen med deltakerne i gruppa sette ord på og beskrive læringen og utfordringene vi sammen står ovenfor. Erfaringene viser fram en mulighet som kan videreføres til aktivitetshus i alle Oslos bydeler.

Frivillighet, gjensidighet og solidaritet er sentrale begreper i vårt møte med Kafé 21.

"Selvhjelp og trafikkskader"

– et samarbeidsprosjekt med Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)

Ved utgangen av 2001 ble prosjektet avsluttet som et arbeid finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR). Prosjektnummer 2000/3/0341. En avsluttende rapport ble i mars 2002 levert SHR. Vi har valgt å ta dennes sammendrag inn her i sin helhet:

"Prosjektet "Selvhjelp og trafikkskader" er et samarbeid mellom Landsforeningen for trafikkskadde og Norsk selvhjelpsforum. Prosjektet ble utformet sammen med NSF og igangsatt på bakgrunn av et behov i LTN. Et behov for å gjøre selvhjelp tilgjengelig for medlemmene som en mulighet til å kunne bearbeide ulike følelser i en vanskelig livssituasjon som følge av en trafikkskade LTN så at organisasjonen måtte styrkes på dette området. Landsstyret vedtok å gjennomføre prosjektet "Selvhjelp og trafikkskader" med følgende målsettinger:

- *"Bedret livskvalitet for den enkelte i form av økt mestring av smerte og en endret livssituasjon med for eksempel en funksjonshemming. Dette handler om sorg ved tap av funksjonsevne, kroniske smertetilstander, angst og depresjon som følge av ulykken man har opplevd. I bestrebelsene for å gjenvinne førlighet og/eller økonomisk plattform kan bearbeidingen av egen livssituasjon og følelser skyves til side som mindre viktig. Dette gjøres bevisst eller ubevisst, og kan få store konsekvenser for den enkelte på sikt.*
- *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"*

Til bruk i lokallag med mer. ble det utarbeidet informasjons og undervisningsmoduler med følgende fokusering: Å skulle mestre en ny hverdag, å leve med sorg, å måtte bli kjent med seg selv på ny, å måtte leve med kroniske smerter eller kognitiv svikt, å være pårørende. Prosjektet startet opp ved tillitsmannskonferansen i Tromsø august 2000. Prosjektet fikk deretter tildelt midler fra HR.

LTN gir med prosjektet et viktig signal ikke bare til sine egne medlemmer, men også til samfunnet forøvrig. Det blir mulig for den enkelte og bearbeide egen livssituasjon og gjenerobre egenkraft og stå sterkere i møte med helsevesen, trygdekontor og forsikringsselskaper.

Prosjektet; "Selvhjelp og trafikkskader" har siden august 2000 gjennomført følgende:

- *Informasjonsspredning om selvhjelp som mulighet i LTN.*
- *Informasjon og opplæring regionalt, ved å samle medlemmer (tillitsvalgte) i regioner.*
- *Igangsetting av selvhjelpsgrupper i det enkelte lokallag.*
- *Veiledning og oppfølging av igangsatte grupper*

Erfaringer fra arbeidet i prosjektet viser:

- *Behov for å ivareta den psykiske helsen ifm med en trafikkskade er stort.*

- *At selvhjelp er et viktig bidrag for individet til å bearbeide og styrke seg i en vanskelig livssituasjon. At selvhjelp er en mulighet for enkeltindividet til å finne tilbake til egne krefter og ta tilbake styringen i egen hverdag.*

Selvhjelp - et viktig supplement i den enkeltes rehabiliteringsprosess. Dette er tidkrevende arbeid, både for den enkelte og organisasjonen.

Prosjektet har i tillegg belyst faktorer som er viktige i arbeidet med forankring av selvhjelp i en frivillig organisasjon:

- *Behov – motivasjon*
- *Rammebetingelser*
- *Organisasjonsoppbygging*
- *Geografi*
- *Nettverk*
- *Økonomi*
- *Kommunikasjonskanaler*

Videreføring av prosjektet fortsetter i 2002, finansiert av LTN. ”

NSF er engasjert av LTN også for 2003, for å bidra til videreføring og forankring av selvhjelpsarbeidet. Målsettingen for dette året er at selvhjelpsarbeidet i LTN ved årets slutt skal være løst fra NSF.

Følgende delmål og tiltak vil iverksettes i 2003:

1. Intensivert opplæring av igangsettere.
2. Fortsatt oppfølging og rekruttering nye av igangsettere
3. Synliggjøre og ta i bruk varige informasjonskanaler/nettverk for igangsettere og lokallag.
4. Vedlikehold og videreutvikling av etablert selvhjelpsarbeid.
5. Informasjonsarbeid – utvikling av materiell
6. Evaluering og utarbeidelse av sluttrapport. (2004)

For å sikre at selvhjelpsarbeidet føres videre av LTN på den måten at LTN selv eier og utvikler egen selvhjelp, ser NSF at fokusering på forankringsstrukturer og nettverksbygging blir prioritert i 2003. Det er viktig at igangsettere og ”selvhjelpscoordinatorer” i selvhjelpsarbeidet tar eierskap til selvhjelp som verktøy og at det utvikles en praksis (rutiner) som ivaretar kommunikasjon og informasjonsflyt og samarbeid mellom lokallagene. Gjennomføring av to erfaringskonferanser våren 2003 vil stå sentralt for å lykkes i forankringsarbeidet.

”Parents in Partnership” (PIP)

selvhjelpsarbeid for rusmisbrukeres pårørende i Litauen, et prosjekt finansiert av Utenriksdepartementet.

Målsettingen for arbeidet til PIP var/er å bidra til etablering av selvhjelpsarbeid og selvhjelpsgrupper for foreldre til rusmisbrukere i de to littauiske byene Vilnius og Klaipeda. Det er også en målsetting å skape et godt og stabilt samarbeid mellom foreldre og fagfolk.

Konkret skulle prosjektet gjøre følgende:

- Etablering av et solid nettverk mellom faglig nøkkelpersonell og foreldre.
- Produksjon av aktuelt informasjons- og opplæringsmateriell ut i fra målgruppe og målgruppens behov.
- Etablering av en sterk ”kjerne-gruppe” av foreldre i Vilnius og Klaipeda.

Oppdraget som ble gitt NSF var å utarbeide en opplæringspakke om selvhjelp, både for fagfolk og foreldre, på bakgrunn av et innmeldt behov om dybde og prosesskunnskap knyttet til selvhjelp. De littauiske deltakerne følte etter første fase av PIPs arbeid at dette var nødvendig. Pakken inneholdt forelesninger og et hefte. Begge deler ble oversatt fra norsk til littauisk. Opplysningsarbeidets målsetting var å bidra til forståelse for hvordan selvhjelp som metode kan bidra til økt mestring og styrket samhandling.

Det ble avholdt to helgesamlinger i Littauen. Erfaring viser at det er mulig å arbeide med selvhjelp på tvers av landegrenser og kulturforskjeller. Erfaring viser også at det er nødvendig med bred erfaring for å få dette til.

Opplæringsmateriell laget for bruk i Littauen, har siden dannet grunnlag for første utgave av arbeidsheftet ”Etablering og drift av selvhjelpsgrupper”.

”Ressursnettverk Angstringer og forankring av lokal selvhjelpsfrivillighet”

– et samarbeidsprosjekt med Angstringen – Norge, finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR).

”Ressursnettverk Angstringen og forankring av lokal selvhjelpsfrivillighet” er overskriften på prosjektet Angstringen og Norsk selvhjelpsforum jobber sammen om. Målsettingen er å styrke arbeidet til Angstringer landet rundt, gjøre opplevelsen av å stå alene om arbeidet mindre, og gleden ved å være med i et fellesskap større. I tillegg skal prosjektet bidra til at selvhjelpsarbeidet generelt finner sin plass og blir sterkt i landets Frivillighetssentraler.

Målsettingen for arbeidet er å gjøre muligheten for å jobbe med egen angst i en selvhjelpsgruppe synlig og tilgjengelig for flest mulig og skap en plattform som gjør at arbeidet blir stabilt og varig og at for eksempel Frivillighetssentraler ser at det også innenfor andre problemområder enn angst kan etableres og drives selvhjelpsgrupper.

Etter informasjonsarbeid på vårparten begynte dette prosjektet etter hvert å gå av seg selv, dvs flere og flere sentraler tok kontakt for å få kunnskap og bistand ved oppstart av Angstringer og ulike andre selvhjelpsgrupper. Både Frivillighetssentraler vi ”ikke kjente” fra før og sentraler der det allerede er etablert selvhjelpsarbeid.

Vårsemesteret ble brukt til informasjonsarbeid og planlegging. Følgende sentraler ble besøkt høsten 2002:

- Halden
- Nedre Eiker
- Stord – Fitjar
- Drøbak
- Dokka
- Regionkonferanse – Loen
- Grannehjelpa i Kvam
- Båtsfjord
- Tønsberg
- Moss

Arbeidet ble preget av at vi inkluderte og engasjerte stadig flere frivillige fra ulike Angstringer i å være med ut å snakke om angst og selvhjelp og etablering av grupper. Prosjektarbeid blir ofte et arbeid utført av en fast lønnet stab. Vi har klart å bryte dette tradisjonelle mønsteret og gjort et viktig stykke arbeid videreføring av selvhjelpsarbeidet..

Nettverket Angstringen – Norge

Dette er andre ½ del av prosjektet. Utvikling og styrking av nettverket mellom eksisterende Angstringer og Frivillighetssentraler som er engasjert i dette arbeidet. Det har bla. vært avholdt arbeidsseminarer i dette nettverket. I denne delen av prosjektet er NSF bidragsyter med kunnskap om igangsetting av grupper og selvhjelp generelt.

Utvikling og bruk av en mal – et riktig og viktig arbeid

Helt siden Angstringen hadde sitt første informasjonsspredningsprosjekt for snart 10 år siden har man fulgt en mal for hva som gjøres når en er på reise:

- Informasjonsmøte om angst og selvhjelp for fagfolk på stedet.
- Åpent folkemøte om angst og selvhjelp på kvelden.

Denne måten å jobbe på krever en del forarbeid i lokalsamfunnet vi skal til, invitasjon og "bearbeiding" av relevante fagpersoner, markedsføringsarbeid i lokalpresse for å spre informasjon til allmennheten. Vi følger modellen uavhengig av om det en del av kommunehelsetjenesten som er initiativtakere, en Frivillighetssentraler eller lokallag av for eksempel Mental Helse Norge. Denne modellen er viktig for å skape en felles plattform for oppstart av arbeidet. Det er godt å oppleve at 10 år gamle modeller fremdeles er riktige, nødvendige og gode for å nå målene !

Sentrale erfaringer så langt:

- Bruken av lokale medier er viktig for å skape blesst, en offensiv satsning i lokalavisene gjør at arbeidet blir kjent.
- Å tenke "interkommunalt" og invitere fagfolk ikke bare fra egen kommune, men også kommunene rundt er viktig og nyttig. En kommende etablering av en Angstring eller annen selvhjelpsgruppe vil da ha forankring i flere kommuner, noe som gjør det mer realistisk å få til noe.
- På småsteder er forankring hos fagfolk viktig – fordi det kan være svært vanskelig å være den første som står fram og/eller tar initiativet til etablering av selvhjelpsarbeid. Den kunnskap fagfolk blir bærere av i møte med mennesker én til én for å formidle kunnskap om angst og selvhjelp er viktig.
- I mange lokalsamfunn er Mental Helse godt etablert, der disse samarbeider med for eksempel Frivillighetssentralen om etablering, er det allerede etablert et slags eierskap til det videre arbeidet.
- Å invitere fagfolk på for eksempel rehabiliteringsinstitusjoner i et område kan være viktig for å spre informasjon også til andre enn kommunens faste innbyggere.
- Angstringer som har fungert en stund, og kanskje "gått litt i stå", kan vokse på å påta seg nye utfordringer, for eksempel som igangsettere av nye grupper. Gjerne i eget lokalmiljø eller i eget fylke. Slik kan også nettverk på tvers av Frivillighetssentraler bygges og styrkes.
- Samarbeid på tvers i Østfold har vist styrket i samarbeid på tvers av sentraler. Igangsettere fra etablerte grupper i Halden og Fredrikstad har bidratt ved igangsetting av nye grupper i Moss.
- Åpne møter og informasjonsmøter med fagfolk kan og bør gjøres ved jevne mellomrom, selv om det er etablert virksomhet i et nærområde. Dette gir ny næring både til etablerte grupper og vekstmuligheter for den enkelte deltaker, som kanskje vil og ønsker å påta seg oppgaver i en slik sammenheng.

Regionkonferanse – Loen. Vi hadde der ansvar for en temabolk om angst og selvhjelp generelt. Denne samlet 22 deltakere. Slike samlinger er fin måte å nå mange sentraler på samtidig. Deltakelse i konferanser som dette gir også gode muligheter for nettverksarbeid.

”Styrket tilbake i arbeid” (2001/3/0347)

– et miniprojekt i samarbeid med Bydel Bygdøy/Frogner, finansiert av SHR.

Samarbeidsprosjektet mellom NSF og SPOR i Bydel Bygdøy-Frogner (Oslo) ”Styrket tilbake i arbeid” – et prosjekt for å styrke mulighetene for å komme tilbake til ordinært arbeid, når en har et psykisk helseproblem. Utfordringene er mange på dette feltet:

- Å synliggjøre arbeidsplasser der det er mulig for den enkelte arbeidstaker å gå inn på egne premisser, mht. krav til effektivitet og inntjening.
- Å synliggjøre offentlige ordninger som gjør overgangen fra passive utbetalingsordninger til aktiv deltakelse i arbeidslivet. Kunnskap om de ulike ordningene vil bidra til å skape trygghet og forutsigbarhet, både for arbeidsgiver og arbeidstaker.
- Å formidle nødvendig kunnskap om psykisk helse – slik at problemene både arbeidstaker og arbeidsgiver må forholde seg til, blir klarere og muligens mindre skremmende.
Kunnskap om psykisk helse vil også kunne gi gevinster og muligheter for arbeidsplasser generelt.
- Den enkeltes sårbarhet er stor i det å skulle finne sin plass i arbeidsmarkedet, for første gang eller etter langt fravær. Å synliggjøre og belyse mulighetene for å både våge og make dette, for eksempel gjennom selvhjelp, er viktig for å kunne realisere målet for den enkelte, ordinært arbeid med alminnelig lønn.

NSFs erfaring med bruk av selvhjelp som styrkingsverktøy for den enkelte og lange praksis med å formidle erfaringsbasert kunnskap om psykisk helse, ville kunne være med på å gjøre arbeidet mer nyansert. Det sentrale er bevisstgjøring av ståsted.

Tildelingen av midler begrenset prosjektet – for å likevel kunne gjøre noe viktig ble det gjennomført en dialogkonferanse med representanter fra ulike deler av feltet.

- Koordinerende ledd mellom arbeidstaker og arbeidsgiver, så som SPOR og prosjekt KURE i Rygge kommune.
Koordinerende ledd organisert som ”bruker-kollektiv” – Fontenehuset.
- Arbeidsgivere, representert ved en statlig arbeidsplass og en privat bedrift.
- Mennesker som hadde tatt i bruk mulighetene slike prosjekter har.
- Norsk selvhjelpsforum som leverandør av selvhjelpskunnskap og erfaringsbasert kunnskap om psykisk helse.

Råd og anbefalinger for videre arbeid i feltet:

- Systematisk og ”pålagt” informasjonsformidling til arbeidsgiverne er nødvendig. Det er store informasjonsoppgaver, som ikke må undervurderes. Dette er et langsiktig arbeid.
- Det er vist interesse fra arbeidsgivere for å bidra til å synliggjøre arbeidsplasser hvor det er mulig å starte opp, etter lengre fravær. Men det er foreløpig lite erfaring fra hvordan ”inkluderende arbeidsplasser” fungerer i praksis. Dessuten er den begrensede erfaringen som allerede eksisterer, lite kjent. Det betyr at videre arbeid vil styrkes vesentlig ved at denne erfaringen formidles.
- Det er viktig at de bedriftene/arbeidsplassene man har kontakt med har et spekter av arbeidsoppgaver. Dette vil medvirke til at de mål man har både som arbeidstaker og koordinerende ledd lettere kan realiseres.
- Partene involvert i ”Styrket tilbake til arbeid” ser som en mulig videreføring av prosjektet at en i felleskap utvikler en bredt sammensatt informasjonspakke som alle kan benytte seg av hver for seg.

”Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig rehabilitering og habilitering (20 vt)”

Deltakelse i arbeidsgruppen for utvikling og gjennomføring av studiet ved Høgskolen i Oslo.

Etter gjennomføring av et pilotstudie høsten 2001, ble 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 brukermedvirkning” (3 vt) og delemnene psykisk helse og funksjonshemmedes organisasjoner.

NSF deltar også i det videre arbeidet med påbyggingsmodulen (10 vekttall).

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 brukermedvirkning betyr for egen rolle og fagutøvelse i arbeid med å bistå personer i deres re-/habiliteringsprosess, konkretisert i fag- og sektorovergrepene 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 brukermedvirkning 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 tverretattlig 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.

Studentene som har deltatt har bestått og flertallet har gått videre med de neste 10 vekttallene. Dette er meget gledelig.

Ulike undervisnings- og enkeltoppdrag

- **Kreftforeningen (DNK)**
Sammen med DNK utviklet vi et prosjekt for "Selvhjelp som verktøy ved røykeslutt – for kvinner". Dette ble sendt inn til SHR, men mottok ikke midler derfra. DNK har besluttet å gå videre med egne midler og vil engasjere NSF til å stå for selvhjelpsbiten i dette. En forventer oppstart høsten 2003.
- Samling om selvhjelp og empowerment for Hamar bispedømme
- Seminar for Landsforeningen for løsemiddelskadde.
- Kurs for Norsk helse og sosialforbund (om psykisk helse)
- Støttesenteret mot incest Trondheim og SMI nasjonal paraply. Deltakelse med innledninger, seminar og igangsetting av grupper.
- Innledning om brukermedvirkning/erfaringer for ansatte på Folloklinikken.
- Samling for frivillige ved Frivillighetssentralen i Halden – et inspirasjonsseminar.

I tillegg sitter daglig leder i NSF som representant for Angstringen i:

- Fordelingsnemnda for midler til funksjonshemmedes organisasjoner
- Deltakelse i Sosial- og helsedepartementets referansegruppe for Opptappingsplanen
- Deltakelse i Sosial- og helsedepartementets informasjonsgruppe for Opptappingsplanen