

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 2003



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
Organisasjon – Adm	5
Økonomi	5
Oversikt - prosjekter og oppgaver i 2003	7
Gjennomgang av NSF's ulike oppgaver 2003	8
Rådgivning og veiledning knyttet til selvhjelp	9
"Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid"	11
Videreføring av arbeidet i selvhjelpsfeltet	12
"Fra passiv mottaker til aktiv deltaker"	14
"Selvhjelp og trafikkskader"	17
"Ressursnettverk Angstringer og forankring av lokal selvhjelpsfrivillighet"	20
"Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig rehabilitering og habilitering (20 vt)"	22
Utvikling av samarbeidsprosjekt med Kreftforeningen (DNK)	23
Erfaringsbank og kunnskapskilde (SHR)	24
Ulike undervisnings- og enkeltoppdrag	25

Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum (NSF) legger med dette fram årsmelding for virksomheten i 2003.

Styret ønsker å trekke fram arbeidet som har blitt gjort i forbindelse med oppdraget 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.”

Et endelig plandokument ble senhøsten 2003 oversendt fra Sosial- og helsedirektoratet til Helsedepartementet (HD). En avventer primo 2004 departementets videre håndtering og iverksetting av planen.

2003 har vært et år preget av strategioppgaver og forankring av selvhjelpsarbeid på ulike arenaer. Stabile driftsformer er avgjørende for at NSF skal kunne fortsette å være en katalysator i utviklingen av selvhjelpsarbeidet. En ser nå resultater av det langsiktige arbeidet som har vært gjort i et både bredt og fragmentert felt.

Når det gjelder NSF's Oslo arbeid har en ved inngangen av 2004 nådd en milepæl. Det er gitt tilsagn om langsiktig støtte (programstøtte) til etablering av et byomfattende senter for selvhjelp og frivillig arbeid. NSF skal sammen med Forum for frivillighet i Oslo (FFF) ha etablert dette i løpet av første halvår. Det er gitt tilsagn om programstøtte for tre år.

NSF har i 2003 arbeidet både 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 februar/mars 2004

Unni Kristiansen, styreleder NSF
rådgiver/lege, spesialist i psykiatri

Solbjørg Talseth, styremedlem
daglig leder NSF

Gjermund Tveito, styremedlem
psykolog, spesialist klinisk psykologi

Karin Vereide, styremedlem
cand. paed. spec.

Eli Vogt Godager, styremedlem
rådgiver NSF

Om Norsk selvhjelpsforum

Norsk selvhjelpsforums (NSF) forvalter erfaringer fra selvhjelpsarbeid på mange områder. Selvhjelpsarbeidets omfang og utbredelse øker stadig, og tenkningen blir satt inn i nye sammenhenger og bruksområder. Selvhjelpstenkningen inngår etter hvert som en naturlig del av arbeid i stadig flere miljøer og ulike arenaer.

NSF søker å utvikle de erfaringene som er gjort på områdene selvhjelp og medvirkning til nå, og gi disse en struktur og en pedagogisk form som kan fungere som hjelpemidler for nye grupper, organisasjoner og fagmiljøer.

NSF er i samarbeid med ulike bruker- og pasientorganisasjoner, med ulike instanser som driver undervisning av helse- og sosialpersonell og ikke minst er NSF en samarbeidspartner endrings- og utviklingsprosesser hos hjelpere.

Norsk selvhjelpsforum er et kompetanse- og ressurscenter for bruk av selvhjelp, nasjonalt og lokalt. NSF arbeider i hovedsak med følgende:

- Systematisere og dokumentere erfaringer med selvhjelp.
- Spre erfaringsbasert kunnskap om medvirkning (bruker/hjelper), og bidra til systematisering av denne.
- 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.

En ser at informasjons- og kunnskapsspredning gjort gjennom lang tid, nå bærer frukter; både i form av stadig nye prosjekter og enkeltoppdrag, men ikke minst i form av at forståelsen for hva selvhjelpsmetodikk er og hvorledes det kan benyttes er etablert i mange flere miljøer enn tidligere. NSF regnes i dag som en etablert kunnskapsleverandør, og har funksjon som et nasjonalt kompetansesenter.

Det arbeides systematisk med utvikling av informasjonsmateriell om medvirkning, selvhjelp og psykisk helse. Målsettingen er å bidra med verktøy og kursmoduler som kan benyttes i samarbeid med aktuelle aktører og tilpasses den hverdag de har sitt virke i.

Pga stor bredde blir generaliseringspotensialet i erfaringene NSF gjør gjennom prosjekter og oppdrag stadig større. Dette gir grunnlag for at man med større sikkerhet og tyngde kan formidle erfaringer og kunnskap om selvhjelpsarbeid i stadig flere sammenhenger.

NSFs kunnskap om rolleforståelse (bruker/hjelper), brukermedvirkning og hjelperstyrking har blitt ytterligere tydeliggjort og tatt i bruk i 2003. Blå i gjennomføring av prosjekter og i enkeltoppdrag.

Organisasjon – Adm

Det er i 2003 gjennomført 1 arbeidsseminar for styret (januar) og 2 styremøter (hhv 02.10.03 og 01.12.03).

Norsk Selvhjelpsforum har vært gjennom endringer av styrets sammensetting i løpet av året.

Norsk selvhjelpsforums styre fram til 02.10.03 2002 bestod av følgende:

Riiser, Bjørn, høgskolelektor 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

På et ekstraordinært styremøte 02.10.03 trakk styreleder Bjørn Riiser seg med øyeblikkelig virkning, på bakgrunn av et misstillitsforslag. Misstilliten bygget på Bjørn Riiser innsendelse av en søknad om midler, til Oslo kommune, dette ble gjort parallelt med samarbeid omkring søknad fra NSF om utvikling av en byomfattende selvhjelpssenter. NSF var ikke informert om Bjørn Riisers arbeid med søknad som ble sendt inn gjennom Seniorklubben. Unni Kristiansen påtok seg styreledervervet.

Prosessen rundt endringer i styret har vært utfordrende og krevende.

Etter styremøte 02.10.03 har styret hatt følgende sammensetting:

Unni Kristiansen (leder), Gjermund Tveito, Karin Vereide, Talseth, Solbjørg (daglig leder), og Eli Vogt Godager

Styremedlem Karin Vereide har flyttet fra Oslo i løpet av året, og har derfor ikke deltatt på styremøter høsten 2003.

Økonomi

Det vises generelt til regnskaper og revisjonsrapporter når det gjelder NSF's 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 kostnadskrevede.

Bruk av personalressurser (stillingsandeler) pr. prosjekt/bevilgning fremgår av regnskapene.

Oppdragsgivere

Sosial- og helsedirektoratet (**Shdir**) har vært en sentral oppdragsgiver i 2003. Arbeidet med "Nasjonal plan for satsning på selvhjelp" er finansiert av Shdir. Oppgavene har vært sammensatte; både skrivearbeid knyttet til dokumentet og gjennomføring av selvhjelpsarbeid i et bredt felt, jfr. Oppdraget "videreføring av arbeid i selvhjelpsfeltet".

Oslo kommune, byrådsavdelingen for kultur og utdanning har også i 2003 vært en sentral oppdragsgiver gjennom prosjektet "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker". Oppdraget har i 2003 blitt utført på en noe annen måte enn foregående år. Fra tidlig på våren har en avventet signaler om etablering av et byomfattende senter for selvhjelp og frivillighet. Klarsignal kom

primo 2004. NSF har valgt å avvente føringer fra Oslo kommune, før en satte i gang tiltak og aktiviteter i Oslo kommune. Økonomisk betyr dette at store deler av bevilgningen for 2003, vil bli overført til 2004.

Landsforeningen for trafikkskade (LTN) har vært oppdragsgiver også i 2003, for prosjektet "Selvhjelp og trafikkskader". Arbeidet vil bli videreført også i 2004, med midler fra LTN.

Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR)

I 2003 har NSF arbeidet med følgende prosjekter finansiert fra SHR:

- Erfaringsbank og kunnskapskilde
Utvikling av en undervisningspakke for helsepersonell og frivillige organisasjoner.
- Ressursnettverk Angstringer : forankring av lokal selvhjelpsfrivillighet.
Prosjektet er drevet i samarbeid med Angstringen – Norge

2003 var det siste året NSF kunne stå som søkerorganisasjon hos 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. Framtidige søknader til SHR må fremmes gjennom godkjent organisasjon.

NSF fikk ved tildeling i 2003 midler til følgende i 2004:

- Frivillige som informatører (i samarbeid med Angstringen)
- Sorgstøtte i Follo (i samarbeid med ulike aktører i Follo-regionen)

Prosjektfinansiering - generelt

Inntil NSF's videre rammevilkår er avklart er det nødvendig å aktivt å søke prosjektmidler hos ulike aktører.

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 høgskole/universitetssatser for undervisning. Der det handler om direkte utviklingsarbeid må det settes en pris pr. oppdrag. NSF søker å ha en prispolitikk som avspeiler 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.

Ansatte i NSF

NSF har i 2003 hatt følgende bemanning:

- **Solbjørg Talseth**, (100% stilling)
- **Stein Bruland**, (vekslet mellom 60/40 % og 100%stilling)
- **Eli Vogt Godager** (100% stilling)

Foruten den faste staben har en hatt følgende engasjert på enkelte oppdrag:

- **Tonje Talseth** (engasjert i forbindelse med prosjektet "Erfaringsbank og kunnskapskilde)
- **Sidsel Hauff** (engasjert i forbindelse med ulike skriveoppdrag)
- **Unni Kristiansen**
(engasjert på enkeltoppdrag og i forhold til Nasjonal Plan for satsning på selvhjelp)

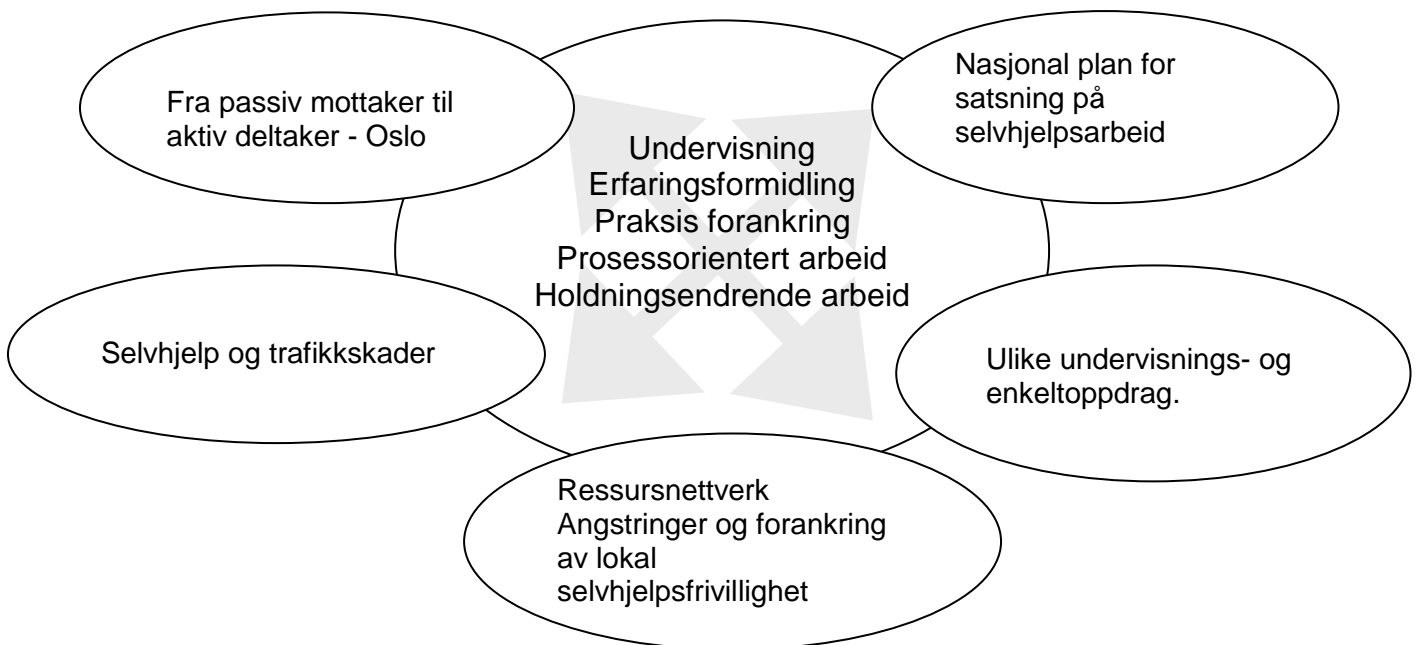
Oversikt - Prosjekter og oppgaver i 2003

NSF arbeider på flere plan samtidig, både med strategi for utvikling av selvhjelps- og medvirknings arbeidet og med operativt selvhjelpsarbeid bla. igangsetting av selvhjelpsgrupper. Det er en viktig 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 2003.

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. "Ressursnettverk Angstringer og forankring av lokal selvhjelpsfrivillighet" – et samarbeidsprosjekt med Angstringen – Norge, finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR).
5. "Erfaringsbank og kunnskapskilde : utvikling av en undervisningspakke for helsepersonell og frivillige organisasjoner" (SHR)
6. Ulike undervisnings- og enkeltoppdrag.

Illustrasjonen under viser NSF's ulike hovedprosjekter i 2003, 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.



STRATEGI - SYNERGIER

Gjennomgang av NSF's ulike oppgaver 2003

Utover arbeidet i prosjektene er det lagt ned betydelige ressurser i oppgaver som ikke direkte kan knyttes opp mot disse, men allikevel har betydning for dem. Strategi og forankringsarbeidet som gjøres vever seg inn i de ulike prosjektene og omvendt. Erfaringer fra prosjektene er avgjørende for å kunne jobbe med det langsiktige forankrings- og forståelsesarbeidet.

Det er alltid 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 selvhjelps- og brukermedvirkningsfeltet. Det skapes synergieffekter på tvers av arenaer og prosjekter.

Informasjonsarbeid generelt

NSF's informasjonsarbeid i 2003 har i hovedsak bestått i den undervisning, innlednings- og kursvirksomhet vi har gjort i løpet av året. I alle disse sammenhengene har en også delt ut skriftlig informasjonsmaterieil.

Det har i 2003 ikke blitt jobbet med egne store publikasjoner, gitt ut av NSF. NSF har vært bidragsyter i ulike sammenhenger, der andre har publisert aktuelt stoff:

- Et folkeopplysningshefte om angst, gitt ut av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning. NSF har bidratt med en artikkel om angst og selvhjelp. Hftet er i trykken primo 2004.
- Tidsskrift for psykisk helsearbeid (nytt tidsskrift 2004)
NSF ble utfordret til å skrive en artikkel i dette nye tidsskriftet som skal gis ut av Universitetsforlaget, "på oppdrag" fra Sosial- og helsedirektoratet, Avdeling for psykisk helse. Artikkelen har fått navnet: "*Selvhjelp som prinsipp i forståelsen av psykisk helsearbeid : Sterkere nettverk og nytt samvirke med erfaringsbasert kunnskap*"
NSF er glad for å kunne være med i det første nummeret av tidsskriftet, som skal være et tidsskrift for alt arbeid innen psykisk helse
- Angstringen Norges informasjonsavis
En stor avis om angst og selvhjelp, med et foreløpig opplag på 20.000. Avisen presenterer Angstringens selvhjelpsarbeid og folkehelseaspektet i organisasjonens arbeid. NSF har fungert som redaksjon for avisen.
- Landsforeningen for trafikkskadde (LTN) har gitt ut sin første egne selvhjelpsbrochure. NSF har levert tekstgrunnlaget for utforming av dette.

Egne publikasjoner

Ny versjon "Arbeidshefte for selvhjelpsgrupper og igangsetting" er gitt ut i revidert form. Dette er et hefte som produseres i små opplag, for å kunne fange opp stadig ny læring og erfaring.

Hftet "**Selvhjelp – en innføring**" (gitt ut i mars 2002) brukes aktivt ved alle oppdrag. Erfaring viser at heftet fungerer etter intensjonen:

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

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

Internett

NSF internettsider <http://www.selvhelp.no> har heller ikke i 2003 blitt endret/oppdatert. Det foreligger skisser for hvordan dette skal/kan gjøres, og dette vil bli prioritert primo 2004. Ved opprettelsen av et byomfattende senter for selvhjelp og frivillig arbeid i Oslo, er vi som nasjonal enhet nødt til å ha Internettsider som oppdateres jevnlig. Det skal lages tekniske løsninger for dette som gjør oss uavhengige av ekstern hjelp i oppdateringsarbeidet.

Rådgivning og veiledning knyttet til selvhjelp

NSF mottar daglig henvendelser fra enkeltpersoner, tjenestesteder, organisasjoner og frivillighetssentraler med spørsmål om selvhjelp. De fleste av disse handler i en eller annen form om selvhjelp og psykisk helse – om selvhjelp og angst og om etablering av selvhjelpsarbeid ved Frivillighetssentralene og ulike andre miljøer.

Et grovt anslag for 2003 viser at NSF mottok **ca. 400 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.

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 og kunnskapsspredningen som har blitt gjort, har bidratt til å befeste NSF's plass i selvhjelps- og brukermedvirkningsarbeidet.

NSF anses og benyttes som en stabil og fast leverandør av tjenester og kunnskap, som et nasjonalt kompetansesenter.

”Nasjonal plan for satsning på selvhjelpsarbeid”

et oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet.

NSF hadde i sine planer for 2003 at vi systematisk skulle følge opp en møteserie vi gjennomførte som en del av skrivingen av grunnlagsdokumentet for Nasjonal plan for satsning på selvhjelp. Pga. usikkerheten som har vært knyttet til implementering av planen har dette ikke blitt gjort. En ser fram til å kunne gjøre dette i 2004.

Selvhjelpsarbeidet i Norge har lenge vært fragmentert og vanskelig og få oversikt over. Verdifull erfaring går tapt når denne ikke samles og benyttes videre. Erfaringen fra arbeidet i 2003 styrker tidligere erfaringer som har synliggjort behovet for en samlet innstas på området. Den nasjonale satsningen vil være et nødvendig bidrag for å samle og ta i bruk erfaringer fra både enkeltmennesker og ”systemer” (organisasjoner og tjenester).

Den endelige utgaven av ”Nasjonal plan for satsning på selvhjelp” ble oversendt fra Sosial- og helsedirektoratet (Shdir) til Helsedepartementet (HD), senhøsten 2003. NSF hadde vært i tett dialog med Shdir gjennom hele året. Skriveprosessen rundt den endelige utgaven er gjort i fellesskap. Planen ligger ved inngangen til 2004 i Helsedepartementet, og en avventer videre behandling og politisk iverksettelse derfra.

NSF sendte i desember 2003 et brev til helseminister Dagfinn Høybråten vdr. den videre satsningen i selvhjelpsfeltet.

Statsbudsjettet for 2003 hadde tydelige intensjoner vdr. Selvhjelpsarbeidet, disse fremkom klart 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)

Selv om arbeidet ikke kom i gang i 2003, er det ingen politiske signaler som tyder på en endring av Regjeringens satsning, en har bare fått en forskyvning i tid.

En konstaterer med glede at Statsbudsjettet forlenger Opptappingsplanens virkeperiode til 2008.

Statsbudsjettet (St.prp.nr. 1 2003-2004) for 2004 sier følgende:

"Selvhjelpsfeltet innen psykisk helse er viktig som alternativ og supplement til behandling for mange mennesker og bygger ofte på brukernes erfaring og kunnskap. Den nasjonale planen for selvhjelp skal iverksettes og følges opp i 2004."

Dette betyr at satsningen på arbeidet er klare for 2004. Og at det er mange ulike innfallsvinkler der selvhjelpsmetodikk og tenkning vil kunne være et viktig bidrag for å få til ønskede endringer:

"For å realisere målene for Opptappingsplanen er det fortsatt behov for å gjennomføre til dels store omstillinger og betydelig utviklingsarbeid. Sentrale brukerorganisasjoner gir også klart signal om at arbeidet med omstilling av kulturer og holdninger i tjenesteapparatet nå er den viktigste og mest uløste oppgaven. Sentrale områder hvor det er behov for særskilt økt satsing for å nå målene er:

- *Økt kommunesatsing for å løfte de kommunene som har kommet kort med psykisk helsearbeid og styrke kvaliteten på psykisk helsearbeid i alle kommuner*
- *Økt vekt på kultur- og holdningsendringer i tjenesteapparatet*
- *Utvikle akutfunksjonene i spesialisthelsetjenesten*
- *Individuell plan, samarbeid, og helhet i tilbudet*
- *Utvikle og styrke arbeids- og sysselsettingstiltakene*
- *Bedre tilbudet til personer med dobbeltdiagnoser i form av både psykisk lidelse og rusproblem"*

På bakgrunn av erfaring vet vi at selvhjelp er et egnet verktøy for å få til kultur og holdningsendringer i tjenesteapparatet.

NSF vil også peke på følgende som er beskrevet i Statsbudsjettet, dette beskriver de store utfordringene som er innen psykisk helse,. Og hvor vi ser at selvhjelpsarbeidet vil være et viktig bidrag, både innenfor forebygging og rehabilitering;

"Psykiske lidelser varierer i varighet, alvorlighet og intensitet. 15-20 pst. av befolkningen har psykiske lidelser i mildere eller alvorligere grad. Dette betyr ikke at en femtedel av befolkningen er psykisk syke hele tiden - det er et uttrykk for at psykiske lidelser er svært utbredt og at mange vil oppleve en psykisk lidelse en eller annen gang i livet.

Nesten hver tredje person på uføretrygd skyldes psykisk lidelse, og er den hurtigst voksende årsak til uføretrygd blant de store sykdomsgruppene. I 2002 var det ca. 89 000 uføretrygdde og ca. 4 mill. sykedager (trygdens andel) grunnet psykiske lidelser. Psykiske lidelser koster det norske samfunnet ca. 33 mrd. kroner per år i form av trygdeutgifter, behandlingsutgifter og sosialutgifter. Tapet produktivitet er ikke tatt med i regnestykket. Flere undersøkelser tyder på at personer med alvorlige psykiske lidelser er blant de som har svakest tilbud i kommunene og dårligst levekår.

Mye tyder på at psykiske problemer og lidelser ikke vil bli mindre omfattende i framtiden. Det antas for eksempel at den samlede belastningen (uførhet og for tidlig død) på grunn av depresjon vil øke. Verdens helseorganisasjon har anslått at i 2020 vil psykiske lidelser på verdensbasis, nest etter hjerte- og karsykdommer, være den viktigste årsaken til sykdomsbelastning for begge kjønn. I vestlige land ventes det at depresjon vil utgjøre den største byrden."

Videreføring av arbeidet i selvhjelsfeltet

Elektronisk samhandling i helse- og sosialsektoren, Si@

NSF ser at selvhjelpsarbeidet vil være en viktig brikke i den videre satsningen på elektronisk samhandling i helse- og sosialsektoren. Hvis en skal lykkes i denne satsningen er det avgjørende at en tar grep om den menneskelige delen av utviklingen av den elektroniske samhandlingen. Det handler om å sette seg i stand til å bruke tekniske muligheter, i slike prosesser er selvhjelp et naturlig bidrag. Erfaringer fra selvhjelsfeltet er også viktig i forhold til utvikling av kvalitetssikret informasjon til publikum.

I forbindelse med satsningen på elektronisk samhandling har NSF bidratt med følgende:

- Deltakelse med innlegg/innledning på konferanse på Si@konferanse på Hamar 10. 11.02.03
- Innspill til videre arbeid med Si@ - forarbeid til høringsdokument sendt ut desember 03.

Oppfølgingsarbeid og møtevirksomhet med aktuelle miljøer

Bakgrunnen for de ulike møtene har selvsagt vært ulik. NSF's målsetting har i de ulike sammenhengene vært å tydeliggjøre selvhjelpsarbeidet innhold og betydning for arbeid på ulike sektorer og arenaer:

- Møte med Høgskolen i Volda, Jan Balsø, Kompetansesenter for pasientinformasjon (20.02.03)
 - Målsettingen er å se hvorledes selvhjelp kan innarbeides i dette.
- Innledning om selvhjelp og NSF på lunch-møte i Rådet for psykisk helse (20.02.03)
- Møte med Sorgprosjektet i Follo, et opplegg igangsatt av Follorådet, en interkommunal enhet i Follo, (Anne Grethe Brandsegg og Ann Maren Håve).
 - Som resultat av samarbeidet ble det ferdigstilt en søknad til Stiftelsen helse og rehabilitering om et prosjekt "Sorgstøtte i Follo". NSF og prosjektet fikk tildelt kr. 70.000, for å utarbeide en mer konkret søknad. NSF's rolle i dette er å være leverandør av selvhjelpserfaring og kunnskap.
- Møte med Kirkens SOS, Esther M. Lier (10.3.03)
- Møte med Trond Bjerke, Universitetet i Tromsø, avdeling Telemedisin. Søknad om midler til et doktorgradsarbeid med målsetting å forstå mer om virksomme faktorer i selvhjelpsarbeid. (Søknaden førte foreløpig ikke fram).
- Samarbeid med lege Amund Bye, som er spesialist i indremedisin og diabetes og jobber med et prosjekt rundt egenmestring av kronisk sykdom og vi arbeider sammen for å forvalte selvhjelpserfaringer inn i dette.
- Norske helsefremmende sykehus, (en del av et WHO-nettverk) – første samarbeidsmøte 07.05.03. NSF's oppgave er å bidra til integrering av brukermedvirkning og hjelperstyrking ved kunnskap ressursmobilisering og erfaringsbasert kunnskap. (jevnlige møter med styret i løpet av året)
- Kirkens Bymisjon, møte 20.08.03, vdr deres selvhjelpsrealterte arbeid og arbeidet NSF gjør i selvhjelsfeltet (møtet blir fulgt opp av nytt møte i 15.01.04).
- Status innen psykisk helse (Shdir), 11.09.03
- Status i forskningen omkring Psykisk helse, Norges Forskningsråd 09.12.03
- Fagdag om brukermedvirkning for brukerrådene i Helse Sør, Langesund 26.11.03 "Hvordan gjøre brukermedvirkning?"
- Møte med FRISAM, Terje Skjeldam 11.12.03

Praktisk selvhjelpsarbeid

- Seminar om brukermedvirkning i Sund kommune 17.2.03
- Konferanse for koordinatorene innen psykisk helse i Nord Trøndelag, samarbeid med Kenneth Ledang (25.3.03). Innledning om selvhjelp i psykisk helsearbeid.
- Huseby (se vedlegg 1, Rapport fra samarbeidsprosjektet)
 - 20.1, 3.2, 17.2, 3.3, 17.3, 31.3, 21.5,
 - Innledning på nettverkssamling (foreldre/fagfolk) for barn med synshemming og autismlignende vansker, 3.4.03
 - Informasjonsmøte om selvhjelp som mulighet, i samarbeid med Assistanse Aust Agder, Norges Blindforbund Aust Agder og Hjelpemiddelsentralen.
- Mental Helse – Lørenskog – en kveld om brukermedvirkning (08.05.03)
- Follo klinikken (Norske helsefremmende sykehus)
 - Fagdag om bruker- og hjelperstyrking 3.11.03
- Selvhjelpsgruppe for overvektige i Moss (oppfølging hver annen måned)

”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker”

– finansiert av Oslo kommune.

Ultimo januar 2003 leverte NSF søknad om frivillighetsmidler for videreføring av prosjektet i 2003. En vesentlig del av søknaden var midler til etablering av et byomfattende selvhjelpssenter (clearinghouse). Erfaringene fra årene prosjektet har vært i arbeid viser at et slikt senter er nødvendig for å skape et helhetlig selvhjelpsarbeid med mulighet til varig forankring.

I påvente av avklaring om mulighetene for etablering av et byomfattende senter, har NSF holdt en lav profil, vi har gått videre på oppdrag og engasjementer vi har vært inne i, men ikke arbeidet systematisk med utadrettet arbeid. Erfaringene fra 1998 og fremover tilsa at en annen retning på satsningen var nødvendig for å nå målsettingene om at selvhjelp skal være en tilgjengelig mulighet for Oslos innbyggere.

Ultimo april hadde NSF et møte med Byrådsavdelingens politiske ledelse for å tydeliggjøre de utfordringene og dilemmaene selvhjelpsarbeidet pt står i. Resultatet av dette møtet var en oppfordring om å sende inn en avdelings- og sektorovergripende søknad. Søknaden om å etablere et byomfattende selvhjelpssenter ble sendt 26.05.03.

NSF valgte å avvende behandlingen av søknaden om frivillighetsmidler og den eksplisitte søknaden om etablering av et byomfattende senter, før en foretok veivelag for 2003.

I juni mottok NSF kr. 700.000 til videreføring av prosjektet i 2003. Føringerne i tildelingsbrevet var ikke entydige mht. etablering av et byomfattende senter. Dette kombinert med at søknaden av 26.05.03 ikke var ferdigbehandlet, gjorde at NSF prioriterte som følger:

- Tid har blitt brukt på refleksjon og oppsummering av erfaringer.
- Hovedvekten av arbeidet er stilt i bero.
- Ingen større informasjonssatsninger ble gjort.
- En har opprettholdt innsatsen på arenaer der en allerede er etablert.
- En har fulgt opp initiativ som har blitt tatt ovenfor NSF.

2.10.03 mottok NSF svar på søknaden av 26.05.03. Svaret var et felles svar til tre ulike aktører, uten at disse hadde sendt noen felles søknad; NSF, Forum for Frivillighet i Oslo (FFF) og Foreningen Seniorsklubben (SK).

Disse tre aktørene fikk i oppdrag å utrede etablering av et kontakt- og selvhjelpssenter i Oslo, og evt. samlokalisering av de tre enhetenes virksomhet.

Utredningsarbeidet partene fikk i oppdrag å gjennomføre, ble ferdigstilt ved utgangen av november 2003. Partene FFF og NSF leverte en felles utredning, SK en.

På bakgrunn av den utredningen som ble levert av partene NSF og FFF er det nå tildelt programstøtte til opprettelse av et byomfattende senter for selvhjelp og frivillig arbeid. NSF og FFF skal etablere og drive dette senteret i fellesskap.

Målsettingen for det byomfattende senteret er å nå den enkelte innbygger som har behov og interesse for selvhjelpsarbeid eller kunnskap/opplysning om frivillig arbeid og frivillig sektor. Senteret skal være et aktivum i Oslo kommunes folkehelsearbeid, slik at både enkeltmenneskers, grupper og organisasjoners erfaringer og iboende krefter tas i bruk.

Gjennomgang av aktiviteter/tiltak i Oslo-prosjektet 2003

Samarbeid med kommunale etater

- Tverrfaglig etterutdanning i helhetlig re-/habilitering
 - Utvikling og gjennomføring av kurslederkurs for bydelene.
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.
 - Utviklingsverksted – Individuelle planer
Utviklingsverkstedene er en oppfølging av satsningen på tverrfaglig etterutdanning i helhetlig re-/habilitering. Arbeidet skal videreføres i 2004.
 - Undervisning på Opplæringsetatens Omsorgsarbeiderutdanning
 - Undervisningsoppdrag om brukermedvirkning, selvhjelp og egenkraftmobilisering, for elever på Oslo kommunes omsorgsarbeiderutdanning, (16 og 17.1.03).
 - Undervisningsdag om psykisk helse, Omsorgsarbeiderutdanningen 02.04.03.

Kafé 21 – en mulighet i bydel Grefsen/Kjelsås

NSF har siden senhøsten 2001 hatt et samarbeid med mennesker knyttet til Kafé 21. Dette fortsatte også i 2003.

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. Men før vi går ut og gjør dette er det nødvendig at læringen er noe mer oppsummert.

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

NSF har bidratt med veiledning av selvhjelpsgruppe for mennesker som er knyttet til Café 21, 10.01.03, 23.1.03, 27.2.03, 27.03.03 (?).

Samarbeid med ulike frivillige organisasjoner

NSF har søkt å videreføre allerede etablert samarbeid med ulike frivillige organisasjoner, og fulgt opp henvendelser som har kommet fra "nye" organisasjoner.

- Landsforeningen for pårørende i psykiatrien (LPP) – Oslo
En gruppe mennesker knyttet til LPP i Oslo tok sensommeren 2003 kontakt og ønsket bistand i oppstartfasen av en selvhjelpsgruppe for søsken til psykiatriske pasienter. Gruppen hadde fungert en tid ledet av en psykiatrisk sykepleier, men ønsket nå å gå videre som en selvhjelpsgruppe.
Det ble avholdt informasjonsmøte. På bakgrunn av dette ønsket gruppen å gå videre. NSF har deltatt med igangsetter og hatt veiledning av denne gruppen hele høsten 2003. Arbeidet er svært vellykket og har gitt verdifull erfaring. Henvendelsen kom til NSF via et arbeid NSF gjør i Den Norske Kreftforening.
- Ryggforeningen – Oslo
NSFs samarbeid med Ryggforeningen – Oslo har ført til et levedyktig selvhjelpsarbeid, som organisasjonen selv bærer videre. Ikke bare er det en aktiv selvhjelpsgruppe i virksomhet, arbeidet har også ført til spredning i Ryggforeningens nasjonale nettverk.
NSF har i 2003 bidratt med informasjon forut for oppstart av Ryggforeningens 2. gruppe.

Forum for frivillighet

NSF er en aktiv deltaker i arbeidsgruppen rundt Forum for frivillighet. Det er viktig å bidra til at selvhjelp og gjensidighet videreutvikles som plattform i ulike deler av Oslos frivillighet. I tillegg er dette en arena for meningsbryting og høyttenkning sammen med andre som er opptatt av frivilligheten og hvordan denne er en medspiller og pådriver i folkehelsearbeidet.

Utover deltakelse i arbeidsgruppen deltok NSF med informasjon på et temamøte (særlig for Frivillighetssentralene), 03.09.03.

Landsforeningen for trafikkskadde (LTN) - Oslo

NSF har også i 2003 hatt et nasjonalt samarbeid med LTN. Arbeidet i Oslo har vært tyngre enn ellers i landet. Det har vært ildsjeler, men en har hatt vanskelig for å finne tak i og drive arbeidet med feste i et "styrende organ".

Selvhjelpsarbeidet i LTN Oslo lever videre, og det er etablert en egen selvhjelps koordinator lokalt, som er en del av et nasjonalt nettverk av selvhjelps koordinatører.

LTN har stilt velvillig opp i NSF's prosjekt "Erfaringsbank og kunnskapskilde", der vi har dybdeintervjuet deltakere fra ulike selvhjelpsgrupper.

Oslo Idrettskrets – Aktiv på dagtid

Kontakten med Aktiv på Dagtid har vært der også gjennom 2003. NSF har bla møtt på møter i dette prosjektets referansegruppe.

Prosjektleder Jane Hallstrøm har stilt velvillig opp i NSF's prosjekt "Erfaringsbank og kunnskapskilde", der vi har dybdeintervjuet deltakere fra ulike selvhjelpsgrupper.

Angstringen – Oslo

NSF samarbeider tett med Angstringen i Oslo. Dette er en viktig "base" for å hente erfaringer som bringes videre inn i andre organisasjoner, kontinuerlig.

Angstringen Oslo har stilt velvillig opp i NSF's prosjekt "Erfaringsbank og kunnskapskilde", der vi har dybdeintervjuet deltakere fra ulike selvhjelpsgrupper.

Samarbeid med Oslos Frivillighetssentraler

En har gjennom hele året reflektert over hvordan en videre kan få til å skape et levende samarbeid med Oslos over tredve Frivillighetssentraler. Da sentralene er svært ulike, er det ikke alltid like lett å få et kontinuerlig samarbeid. NSF gjennomførte et Diskusjonsseminar 28.4.03

Dette ble etter sommeren fulgt opp med samarbeidsmøter med et utvalg sentraler. Planen var å gjennomføre et informasjonsmøte om prosjektet for Frivillighetssentralene 6.11.03. Dette ble planlagt og invitert til, men ble allikevel avlyst avlyst pga for liten påmelding.

Ved etableringen av det byomfattende senteret for selvhjelp og frivillig arbeid vil Frivillighetssentralene spille en viktig rolle som en av flere samarbeidspartnere.

”Selvhjelp og trafikkskader”

– et samarbeidsprosjekt med Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)

Målsettinger - slik de ble formulert ved prosjektstart

- 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 ser nå tre år etter at målformuleringene var riktige, men en har lært at det å skape en felles holdning og forståelse av selvhjelpsarbeidets betydning i alle leddene er langt mer tidkrevende enn en antok ved prosjektstart. Forankring er nødvendig ikke bare i sentral ledelse, men også i de lokale styrene og hos det enkelte medlem. Uten at vi sammen klarer å integrere selvhjelpstenkingen vil arbeidet i for stor grad være avhengig av ekstern bistand. Det er en forutsetning at organisasjonen selv bærer selvhjelpsarbeidet og ta det opp i seg som en mulighet for sine medlemmer og en mulighet for rekruttering.

Det har systematisk vært arbeidet med informasjon:

- Artikler i alle numre av LTN-magasinet
- Utforming av standardforedrag

En har også jobbet med tekst til LTNs egne selvhjelpsbrosjyre.

Oppbygging av et koordinatornettverk

Nettverket av selvhjelpscoordinatorer er det viktigste verktøyet for å skape varig forankring av selvhjelpsarbeidet i LTN. Det ble avholdt nettverkssamling august 2003. Da det var en del koordinatorer som ikke kunne ble det arrangert en "ekstra-konferanse" den 12.9.03, med deltakere fra Østfold (Sarpsborg og Spydeberg) og Vestfold.

På bakgrunn av behov og erfaringer om nettverksbygging har en utviklet "Koordinator-nytt", som skal være et bindeledd mellom koordinatorer landet rundt.

Seminarer og samlinger gjennomført i 2003

NSF har planlagt og gjennomført følgende selvhjelpssamlinger i 2003:

29-30.3 LTN Bodø

26-27.4 LTN Gjøvik

22.10.03 LTN Trondheim

De to samlingene hadde noe ulikt fokus;

- Bodø - opplæring av igangsettere
- Gjøvik - mestring av hverdagen med selvhjelp

I tillegg bidro NSF på Seminar for foreldre til barn med påførte hodeskader 17.10.03.

Likemannssamling Oslo (Vette)

NSF hadde 25 - 26.10.03 delansvar for gjennomføring av en likemannssamling for LTN medlemmer i Oslo. Opplegget la i vesentlig grad vekt på hva selvhjelp kan være for den enkelte (selvhjelpsforståelse) og hvordan det kan settes i gang grupper. En jobbet også grundig med sammenhengen mellom selvhjelps- og likemannsarbeid.

Helseregionkonferanser

LTNs satsning på konferanser for personell i helseregionene ser NSF på som svært viktige. Det å spre erfaringsbasert kunnskap til personell og spre fagkunnskap mellom personell er sentralt for å styrke arbeidet ovenfor den enkelte trafikkskadde.

NSF deltok på konferansen for Helse Øst, som ble arrangert i Oslo 10 - 11. 11.03.
Igangsetting av grupper- oversikt

NSF har dette året ikke "trengt seg på" lokallagene, men kun deltatt ved igangsetting av grupper, når vi har blitt spurt om det.

Følgende konkret arbeid er gjort i forhold til oppstart av selvhjelpsgrupper:

- Pårørende gruppe Follo, 18.2.03
- Gruppe Lillehammer, 10.9.03 med oppfølging 3.12.0
- Gruppe Oslo, 16.09.03
- Igangsetting av gruppe i Sør Trøndelag September
- Oppstart av ny gruppe Follo, 12.12.03

Mange igangsettere har fått telefonisk veiledning fra NSF i løpet av oppstart og drift av grupper rundt om i landet.

Deltakelse i andre aktiviteter gjennom LTN

Selvhjelpsseminar Funksjonshemmedes studieforbund (LMS Aker), 23.05.03 NSF bidro med innspill til generalsekretær Marit Andresen forut som seminaret. LTN la her fram sine erfaringer fra selvhjelpsarbeidet i plenum på en konferanse med deltakere fra hele landet og med deltakelse fra svært mange brukerorganisasjoner.

Vi opplever å ha kommet et langt stykke videre i dette forankringsarbeidet i 2003.

”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.

2003 var 2. og siste prosjektår. Hovedkonklusjonen etter to år, er at det er nødvendig med en kontinuerlig satsning på nasjonalt informasjonsarbeid om angst og selvhjelp, og at det er nødvendig at det finnes muligheter for å reise ut å bidra til at virksomhet kommer i gang. Interessen og behovet er stort. Mange mennesker og sentraler ønsker å komme i gang, og for å få dette til er det nødvendig med drahjelp og erfaringer.

Arbeidet har vært preget av at stadig flere frivillige i Angstringen har blitt engasjert i og har bidratt i dette arbeidet, med særlig vekt på informasjon. Ofte blir prosjektarbeid utført av en lønnet stab alene, vi har klart å endre noe på dette. At så mange har bidratt i informasjonsarbeidet, som en del av sin egen selvhjelpsprosess er en viktig videreføring av selvhjelpsarbeidet.

Personell fra Norsk Selvhjelpsforum har bidratt ved følgende arrangementer:

- Informasjonsforedrag om angst (oppdrag via PsykOpp)
Adventistene, Elin Berglund (18.03.03)
- Spydeberg Frivillighetssentral, 22.1.03
- Dagsseminar Frivillighetssentraler i Vestfold, Re, 27.01.03
- Landsdekkende seminar for Angstringer og frivillighetssentraler(28.2.-1-3.03)
- Ferdiggjøring av startpakke for selvhjelpsarbeid
- Etablering av Indre Østfold selvhjelpsforum (ST)
 - Seminar om angst og selvhjelp, Askim 22.08.03
 - Indre Østfold selvhjelpsforum 15.10.03
 - Fagforum DPS Askim 11.11.03 (Edvin Ruuds Hospital)
- Seminar for Frivillighetssentraler i Hordaland, Arna 30.9.03
- Arbeidsseminar Frivillighetssentraler, Region Øst, Tidemandsstuen, 12.05.03
- Åpent møte Kvam (Nordheimsund) 30.9.03 og møte med gruppe 1.10.03
- Åpent møte om angst og selvhjelp Andebu 8.10.03
- Åpent møte Vågsbygd FVS – Angst og selvhjelp 7.10.03
- Åpent møte Kristiansand. Angst i hverdagen (verdensdagen), 8.10.03
- Regionsamling Frivillighetssentralene Tønsberg 23 og 24. september 03.
Innledning/prosesserarbeid – hva er selvhjelp (i sentralene)
- Fagseminar og Åpent møte, FVS – Angstringen Tønsberg 30.10.03
- Åpent møte, Angstringen Fredrikstad 26.11.03

Ferdiggjøring av ”startpakke” for selvhjelpsarbeid

Som en del av prosjektet er det utarbeidet en ”startpakke” for etablering av Angstringer og selvhjelpsarbeid lokalt. NSF har lagt ned betydelige ressurser i ferdigstilling av denne.

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 !

Generelt samarbeid med Angstringen

- Landsseminar Angstringer 28.2. – 2.3.03
 - Deltakelse med innledning om igangsetting av grupper
 - Deltakelse i slutføring av rapport fra seminaret
- Utarbeidelse av Angst-avisen (redaksjonelt og innholdsmessig)
- Åpent møte Angstringen Norge 20.10.03
- Deltakelse på Angstringen – Oslos internseminar 19-21. september 03.
- Deltakelse i på samling i arbeidsgruppen Angstringen Norge 7.-9.11.03
- Samling arbeidsgruppe Angstringen Norge om samarbeid med Frivillighetssentralene, Askim 9.12.03
- Informasjonsseminar for fagfolk i Oslo om angst og selvhjelp 20.11.03

”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 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 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 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.

Utvikling av samarbeidsprosjekt med 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 selvhjelpsdelen i dette. En forventer oppstart høsten 2003.

- Temalunch for alle ansatte 3.9.03

NSF informerte om selvhjelp og selvhjelpsgrupper. Hensikten var å synliggjøre selvhjelp som mulighet innenfor Kreftforeningens rehabiliterende arbeid samt informere om selvhjelpsprinsipper og røykesluttprosjektet.

Røykeslutt for kvinner, et pilotprosjekt, ble påbegynt oktober 2003. med planleggingsmøter. Det er utarbeidet en fullstendig prosjektbeskrivelse og fremdriftsplan. Pilot prosjektstart er mars 2004. Pilotprosjektet innebærer oppstart og oppfølging av 2 selvhjelpsgrupper for røykeslutt, med varighet fra 8-12 mnd.

Erfaringene fra pilotprosjektet vil bli kontinuerlig evaluert av en arbeidsgruppe for deretter å skalere prosjektet opp til Nasjonal størrelse slik at det involverer alle DNK's lokallag.

Målsetting er at samtlige lokallag i DNK kan tilby og sette i gang røykesluttgrupper for kvinner.

Erfaringsbank og kunnskapskilde (SHR)

Prosjektet "Erfaringsbank og kunnskapskilde" er et ettårig SHR prosjekt. Målsettingen er å utvikle en kurspakke for helsepersonell og frivillige organisasjoner. Utgangspunkt skulle tas i de erfaringene NSF hittil hadde gjort gjennom ulike SHR prosjekter og på annen måte.

En valgte følgende innfallsport til dette arbeidet:

Gjennomgang, sortering og restaurering av foredrag laget og brukt i perioden 1998-2003. Til dette arbeidet ble Tonje Talseth engasjert.

Mellom 80-90 foredrag er gjennomgått, analysert og satt i stand. Foredragene er benyttet i en lang rekke ulike sammenhenger. Det er så under dette arbeidets gang var et en ofte snakket om det samme, men satt inn i ulike sammenhenger. Det ble derfor laget en analyse av ord og begreper som går igjen ofte. Ut fra dette skal det lages et nytt foredrag.

Dybdeintervjuer

NSF har vært i kontakt med svært mange grupper og mennesker siden opprettelsen i 1998. For å på en god måte kunne fange opp de erfaringene som er gjort i perioden ble journalist Sidsel Hauff engasjert for å dybdeintervjue mennesker som på hvert sitt vis har vært (er) involvert i selvhjelpsarbeidet. Intervjuene er gitt en leservennlig form, og skal brukes i et heftet som trykkes som en del av undervisningspakken. Intervjuene hadde også en annen hensikt: å synliggjøre de pedagogiske utfordringene en står oppe i, når en skal bidra til at flest mulig kan benytte selvhjelp som mulighet.

Utvikling av standardforedrag

På bakgrunn av gjennomgangen av foredrag og dybdeintervjuer skal det utarbeides en standardforedrag, som skal kunne brukes av mennesker som på ulikt vis har en rolle i selvhjelpsarbeidet der de er.

Sluttrapport og "sluttprodukt" ferdigstilles innen utgangen av februar 2004.

Ulike undervisnings- og enkeltoppdrag

I listen under vil en finne ulike små og store oppgaver/oppdrag NSF har hatt i 2003. I enkelte sammenhenger fører dette til en større samarbeid. Andre ganger er det et enkeltstående oppdrag. Listen beskriver bredden i forespørsler som rettes til NSF.

Høgskolen i Oslo

- Avd. Økonomi, kommunal og sosialfag (sosionomutdanningen)
 - Selvhjelp som verktøy i egen endring (11.2.03 og 18.2.03)
- Videreutdanning i Helsefremmende og forebyggende arbeide (Heffa), forelesning 4.11.03

Norsk helse- og sosialforbund, 29.04.03,

- Dagsseminar om angst og depresjon, formidling av erfaringsbasert kunnskap.

Funksjonshemmedes fellesorganisasjon, Likemannskonferanse, 27.09.03

ICSW – opptakt til et samarbeid om et oppdrag som sekretariat for en konferanse The International Council on Social Welfare (ICSW), en konferanse i Oslo
Det ble avholdt en rekke møter mellom NSF og arbeidsgruppen for denne konferansen. Planen var at NSF skulle fungere som "sekretariat" for den faglige delen av arbeidet. Samarbeidet strandet av økonomiske årsaker.

Funksjonshemmedes Studieforbund – selvhjelpsseminar 23.05.03

Deltakelse i samling European Expert Meeting for self help (Sveits) ultimo juni (Sammen med IKS og Frivillighetsentralene v/Kate Hoel Fredrikstad)

Møte med Kirkens Bymisjon rundt deres etablering av et selvhjelpssenter

Samarbeid med Amund Bye om ulike forprosjekter

Kontakt med Arbeidsforskningsinstituttet

Solheim HMS – en forpostflekning om utvikling av et samarbeid

European Expert Meeting for Self help, Zurich, 12. – 22.06.03

Rikstrygdeverket, konferanser for ansatte 4.10.03 og 10.10.03
Inkluderende arbeidsliv; selvhjelp og psykisk helse

Representasjon

Daglig leder i NSF sitter som representant i:

- Forum for frivillighet (se Oslo-rapporten)
- Fordelingsnemnda for tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner.
- Shdirs referansegruppe for Opptrappingsplanen
- Shdirs informasjonsgruppe for Opptrappingsplanen

Likemannskonferanse – Fordelingsnemnda, 03.06.03

Seminar Referansegruppa (brukermedvirkningsnotat) 17 og 18.11.03

Vedlegg 1

**Selvhjelp – erfaringer fra et pilotprosjekt
Et samarbeid mellom Huseby kompetansesenter og Norsk selvhjelpsforum**

Bakgrunn:

Nasjonal plan for satsning på selvhjelp

Norsk selvhjelpsforum (NSF) har siden sensommeren 2001 jobbet med "Nasjonal plan for satsning på selvhjelp", først på oppdrag fra Helsedepartementet, siden i samarbeid med Sosial- og helsedirektoratet.

Som en del av arbeidet ble Huseby kompetansesenter invitert til å komme med innspill og senere inn som en pilot, for å se hvorledes de statlige spesialpedagogiske kompetansesentrene kunne benytte "selvhjelp" som verktøy i arbeidet på ulike måter:

Selvhjelp som et verktøy for brukere av Husebys tjenester – igangsetting og oppstart av selvhjelpsgrupper for økt mestring og styrket psykisk helse ved synstap eller i pårørende rollen.

Selvhjelp som styringsverktøy for ansatte for å bla. realisere sentrale føringer og intensjoner mht. brukermedvirkning.

Nasjonal plan er beskrevet i: St.meld. nr. 16 (2002–2003) "Resept for et sunnere Norge"

Prosjekt Huseby – **Fase I og Fase II**

Selve pilotprosjektet ble igangsatt etter at arbeidet med Nasjonal plan for selvhjelp var presentert og ønsket om å delta i en pilot var kommet fram.

Kontaktpersoner ved Huseby; Ingrid Sørensen og Synnøve Berg.

Fase I Juni 2002 (introduksjon)

NSF foreleste om selvhjelp som verktøy, bruker- og hjelper styrking for alle ansatte ved Huseby, som en del av et to-dagers intern seminar.

Fase II (Videreføring av prosjektet basert på fase I).

Gjennomført med 12 ansatte i perioden jan – mai, 2003:

Undervisning

Innføring i selvhjelp og om igangsetting av grupper
"Igangsetter" og fagperson

Rolleforståelse; privat/personlig, ansatt og hjelper.

Arbeid i grupper/veiledning

Ansatte ble delt i to grupper for å prøve ut hvorledes en selvhjelpsgruppe fungerer i praksis. Totalt 4 gruppesamlinger.

Avsluttende samling (felles for begge grupper)

Den avsluttende samlingen var en oppsummering av gjennomført undervisning med tilbakemeldinger og erfaringer fra arbeid i gruppene. Det ble foreslått å videreføre påbegynt arbeid. De ansatte så stor nytteverdi av det arbeidet som var gjort og ønsket å fortsette denne prosessen. (se også under betraktninger)

Tilstøtende aktiviteter – styrket av selvhjelpsarbeidet

I tillegg til aktivitetene som ble gjennomført i fase I og II deltok representanter fra den ene gruppen på en nettverkssamling for synshemmede barn med autismlignende vansker og en samling arrangert av synspedagogtjenesten i Aust-Agder. Begge steder deltok også Norsk Selvhjelpsforum med innlegg.

Betraktninger – læring

Utgangspunktet for prosjektet var å se hvorledes selvhjelp kan benyttes for å styrke brukermedvirkningsarbeidet. Tidligere erfaringer fra NSF viser at brukermedvirkningsarbeidet kan bli betraktelig styrket ved at "hjelperen" selv gjøre bruk av "selvhjelp" som verktøy i praksis. I tillegg viser arbeidet at kunnskap om selvhjelp er virksomt for utnyttelse av profesjonell kunnskap. Dette var noe av bakgrunnen til at de ansatte ble delt inn i to grupper for å lære om hvorledes en gruppe fungerer.

Fokus og innfallsvinkel i gruppene ble noe ulikt:

Ansattes egen opplevelse av arbeidsmiljø, arbeidsoppgaver, kollegium og jobbsituasjon. Generelle problemstillinger som gir stor overføringsverdi inn i rollen som igangsetter av "brukergrupper".

Drøftinger av igangsetterrollen og hvordan praktisere selvhjelp i ulike gruppesammenhenger på huset.

Efaringene i gruppene avdekket et behov for implementering av "selvhjelp som verktøy" i samarbeidet med kolleger, brukere og samarbeidsparter.

Gevinsten ved å forankre elementer fra selvhjelp inn i arbeidskulturen er flersidige. NSF har tidligere sett at det er med på å bidra til økt trivsel, effektivitet og bedre utnyttelse av den enkeltes ressurser og egenskaper. Sekundært har det en forebyggende effekt i forhold til belastninger/press knyttet til hjelperollen og i siste instans redusert sykefravær.

Huseby kompetansesenter har de senere år gjennomført omfattende organisatoriske endringer. Dette setter store krav til omstilling og redefinering av ulike roller hos de ansatte. Prosjektdeltakerne mente at selvhjelp som verktøy i denne prosessen ville sette de i stand til bedre å møte de utfordringene omstilling innebærer, ivareta de ordinære arbeidsoppgavene til Huseby's sluttbrukere.

Samlet konklusjon for prosjektet

Prosjektdeltakerne ser positivt på at prosjektet videreføres spesielt innen to områder:

1. Opplæring i igangsetting av selvhjelpsgrupper.

Ytterligere undervisning i rolleforståelser. (Profesjonell-hjelper-igangsetter- deltaker)

Faktisk igangsetting av grupper eller støtte til slikt arbeid hos ulike grupper tilknyttet huset.

2. Selvhjelp som verktøy til bruk i personalutvikling.

Erfaringer har vist at selvhjelp som verktøy styrker den enkelte og er et viktig redskap for å utnytte personalressurser, nyttiggjøre profesjonell kunnskap og styrke arbeidsmiljøet.

Selvhjelp er prosessarbeid. For å få full utnyttelse og endringer er man avhengig av langsiktig satsing og forankring i alle ledd. Deltakerne er positive til å sette i gang denne prosessen.

Prosjektdeltakerne ønsket at Norsk Selvhjelpsforum i samarbeid med Huseby skulle utarbeide en skisse for videreføring prosjektet. Endelig produkt ønsket presentert for ledelsen ved Huseby kompetansesenter.

Vi håper at Huseby kompetansesenter ønsker å ivareta og videreutvikle de erfaringer som er gjort og ser frem imot et eventuelt videre samarbeid.