

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 2004

Foreløpig versjon



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

Organisasjonsnummer 980 495 361

Innhold

Forord

Om Norsk selvhjelpsforum

Organisasjon – administrasjon – økonomi – ansatte

Kort oversikt over oppgaver/prosjekter i 2004

NSFs informasjonsarbeid i 2004

Nasjonal plan for selvhjelp og konferansen "Norge satser på selvhjelp"

Videreføring og utvikling av arbeidet i selvhjelpsfeltet

"Fra passiv mottaker til aktiv deltaker"

"Selvhjelp og trafikkskader"

"Frivillige som informatører" – et samarbeid med Angstringen Norge (SHR)

"På tide å bli uavhengig" et samarbeidsprosjekt med Kreftforeningen

"Erfaringsbank og kunnskapskilde" (SHR)

Ulike undervisnings- og enkeltoppdrag

Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum (NSF) legger med dette fram årsmelding for virksomheten i 2004. Årsmeldingen gir et innblikk i alle sider ved NSF's arbeid, for enkelte større prosjekter vil det bli utarbeidet egne årsmeldinger.

To milepæler nådd i 2004

For 2004 er det sentralt for styret å fremheve slutføringen av arbeidet med Nasjonal plan for selvhjelp, og lanseringen av denne på den første nasjonale konferansen om selvhjelp i Oslo 02.12.04.

Etter et langt og tett samarbeid med Sosial- og helsedirektoratet ble planen lagt fram med hovedmålsettingen slik den ble satt i St meld nr 16 (2002-2003) Resept for et sunnere Norge : Folkehelsepolitikken:

”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 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.” (s. 58)

Slik NSF ser det er realiseringen av denne nasjonale satsningen å omsette erfaringer fra selvhjelpsfeltet i praksis. Erfaring viser at en langsiktig og samlet satsning er nødvendig. Etter gjennomføring lanseringen av planen og gjennomføringen av konferansen, avventer NSF nå Sosial- og helsedirektoratets videre arbeid for å etablere et nasjonalt knutepunkt for selvhjelp.

NSF erfarer å ha kommet et viktig skritt lengre i 2004, gjennom fremlegging av den nasjonale planen, men en ser at en fremdeles må jobbe videre med den langsiktige strategien for å forankre selvhjelp som verktøy på ulike arenaer.

Når det gjelder NSF's Oslo-prosjekt ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker” er det med stor glede vi rapporterer om åpningen av Senter for selvhjelp og mestring – Link Oslo. Et viktig skritt for å nå målsettingen om å gjøre selvhjelp tilgjengelig for alle Oslos innbyggere.

NSF har mange og ulike arbeidsoppgaver, som er resultater av tidligere arbeid både med enkeltoppdrag og med prosjekter. Men for at NSF skal kunne fortsette å være en katalysator i utviklingen av selvhjelpsarbeidet er en avhengig av stabile driftsformer.

Lanseringen av nye Internettssider i desember 2004 er et viktig skritt videre mht informasjon og kunnskap om selvhjelp (<http://www.norskselvhjelpsforum.no>)

Oslo januar 2005

Solbjørg Talseth, styreleder
daglig leder NSF

Unni Kristiansen, styremedlem
rådgiver/lege, spesialist i psykiatri

Jørn Skille, styremedlem
statens personaldirektør

T. Ola Sørby, varamedlem
sosiolog/konsulent

Om Norsk selvhjelpsforums arbeid

Norsk selvhjelpsforum (NSF) er et nasjonalt kompetanse- og ressurscenter for bruk av selvhjelpsverktøyet. 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 og forankring av selvhjelpsvirksomhet.
- Medvirke til forsknings- og utviklingsarbeid (FOU).
- Medvirke til utvikling og gjennomføring av utdanningsvirksomhet.

NSF er en etablert kunnskapsleverandør, og har funksjon som et nasjonalt kompetansesenter.

NSF forvalter erfaringer fra selvhjelpsarbeid gjort på mange ulike arenaer og innenfor mange ulike 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.

Veksten i selvhjelpsarbeidet styrker behovet for kunnskapsutvikling – og ikke minst styrker det behovet for et fast drevet knutepunkt. Et knutepunkt der erfaringer kan samles, systematiseres, utvikles og spres.

NSF arbeider kontinuerlig med å samle og systematiser erfaringer gjort med selvhjelp og medvirkning. Vi samarbeider med ulike bruker- og pasientorganisasjoner, med ulike instanser som driver undervisning av helse- og sosialpersonell og med ulike offentlige instanser. NSF er også en samarbeidspartner endrings- og utviklingsprosesser hos hjelpere. Det er viktig å bidra til at disse erfaringene gis kan formidles videre, slik at de kan tas i bruk av flere, være seg selvhjelpsgrupper, organisasjoner, fagmiljøer eller utdanningsinstitusjoner.

Informasjons- og kunnskapsformidling om selvhjelp og medvirkning må sees på som en kontinuerlig prosess. Etter at NSF nå har arbeidet i mer enn fem år ser en at forståelsen for hva selvhjelp kan være og hvorledes verktøyet kan benyttes stadig øker. En av årsakene til dette er det nitidige informasjonsarbeidet som har blitt gjort i disse årene.

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.

Organisasjon – administrasjon – økonomi – ansatte

Det er i 2004 gjennomført ett arbeidsseminar for styret (15 – 16 februar 2004) før valg av nytt styre senere i året. Seminaret brukte tid på gjennomgang av både innholdet i NSF's arbeid og i organiseringen av dette. I tillegg til styret deltok regnskapsfører Arne Antonsen på deler av seminaret for å bidra med tanker og om organisering og drift av virksomheten.

Norsk selvhjelpsforums styre fram til 04.05.04 bestod av følgende:

Kristiansen, Unni, lege, rådgiver, spesialist i psykiatri (styreleder)

Tveito, Gjermund, psykolog, spesialist i klinisk psykologi

Vereide, Karin, cand. Spec. Paed., seksjonsleder/faglig ansvarlig for PPT Oslo

Talseth, Solbjørg, daglig leder NSF

Godager, Eli Vogt, rådgiver NSF

Etter en lengre periode med diskusjoner ønsket en å ha et styre med en bredere faglig sammensetning og med impulser fra andre samfunnsfunksjoner. I tillegg til dette ønsket en et mindre styre som lettere kunne samles og være et aktivt arbeidende styre,

På generalforsamlingen 04.05.04 ble følgende styre valgt:

- Solbjørg Talseth (styreleder/daglig leder)
- Unni Kristiansen
- Jørn Skille
- T. Ola Sørby (vara)

Det er avholdt ?? styremøter.

Prosessen rundt endringer i styret har vært utfordrende og krevende, men en anser nå at en har fått etablert et styre som arbeider godt og stabilt.

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 og prosjektmidler er bundet opp i lønn og kostnader til administrasjon, kontorhold, husleie osv. Utover dette brukes midler til informasjonsmateriell.

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

Midler til utviklingsarbeid

Da NSF's arbeid er prosjekt- og oppdragsfinansiert, ser en at utviklingsarbeidet er det som blir mest skadelidende. Å sette av tidsressurser til dette vil måtte gå på bekostning av arbeidsoppgaver knyttet til prosjekter og oppdrag. En kan derfor bare i liten grad sette av ressurser til dette, når dette gjøres, finansieres dette av NSF's egne midler.

Oppdragsgivere

Sosial- og helsedirektoratet (**Shdir**) har vært en sentral oppdragsgiver også i 2004. Arbeidet med "Nasjonal plan for selvhjelp" og konferansen "Norge satser på selvhjelp" er finansiert av Shdir. Både planen og konferansen er samarbeidsprosjekter mellom NSF og Shdir. I tillegg til dette har Shdir bevilget midler til videreføring av arbeid i selvhjelpsfeltet. Oppgavene har vært sammensatte; både skrivearbeid knyttet til dokumentet og

gjennomføring av selvhjelpsarbeid i et bredt felt, jfr. Oppdraget "videreføring av arbeid i selvhjelpsfeltet".

I tillegg også organisering og gjennomføring av konferansen "Norge satser på selvhjelp" 02.12.04.

Oslo kommune, byrådsavdelingen for næring og kultur har også i 2004 vært en sentral oppdragsgiver gjennom prosjektet "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker".

Høsten 2004 etablerte vi Byomfattende senter for selvhjelp og mestring. Samlokalisert med Forum For frivillighet. Det er gitt signaler om at prosjektet –og senteret – for prosjektstøtte for tre år.

Landsforeningen for trafikkskadde (LTN) har vært oppdragsgiver også i 2004.

Samarbeidet med LTN startet opp i 2000 (2001 – 2002) med prosjektet "Selvhjelp og trafikkskader", finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering. Siden 2003 har arbeidet blitt videreført med midler fra LTN. Arbeidet fortsetter i 2005.

Kreftforeningen

NSF er samarbeidspartner i utviklingen av røykesluttgrupper for kvinner. Arbeidet er bygget på selvhjelpsmetodikk. Vi regner at ca en stilling i 30% går med til dette prosjektet, som både har med seg utvikling, gjennomføring og evaluering.

Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR)

I 2004 har NSF arbeidet med følgende prosjekter finansiert fra SHR:

- Erfaringsbank og kunnskapskilde
Utvikling av en undervisningspakke for helsepersonell og frivillige organisasjoner.
- Samarbeid med Angstringen Norge om prosjektet "Frivillige som informatører".

Det første prosjektet er ferdigstilt (etter utsettelse) i desember 2004.

Samarbeidsprosjektet med Angstringen fortsetter i 2005 og 2005. NSF har en beskjeden, men viktig rolle.

NSF er ikke lengre godkjent søkerorganisasjon hos SHR, skal vi søke må dette gjøres sammen med en godkjent organisasjon.

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

Sorgstøtte i Follo (i samarbeid med ulike aktører i Follo-regionen). Men siden den bevilgende summen var svært liten i forhold til hva det var søkt om, fant vi med mest hensiktsmessig å si nei til å gå videre med dette prosjektet.

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, Opplæringssetaten eller Høgskolen i Oslo og andre.

Ved prising av slike oppdrag tas utgangspunkt i høgskole/universitetssetninger 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 2004 hatt følgende bemanning:

- **Solbjørg Talseth** (100% stilling) – daglig leder
- **Stein Bruland** (100% stilling)
- **Eli Vogt Godager** (100% stilling)
- **Hanne Nordal** (100 stilling) – daglig leder av Link Oslo

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

- **Unni Kristiansen**
(engasjert på enkeltoppdrag og i forhold til Nasjonal Plan for satsning på selvhjelp)

Kort oversikt prosjekter/oppgaver i 2004

NSF arbeider med mange ulike oppdrag og prosjekter samtidig. Men alle de oppgavene vi utfører henger sammen, og i det vesentlige er innholdet sentrert rundt følgende:

- Formidling av erfaringer og kunnskap om selvhjelp.
- Formidling av erfaringer og kunnskap om brukermedvirkning.
- Formidling av erfaringer og kunnskap om psykisk helse.
- Formidling av erfaringer og kunnskap om hvordan omsette denne kunnskapen slik at den kan anvendes i praksis, slik at endring kan finne sted, hos enkeltmennesker, organisasjoner og tjenestesteder.

NSF jobber både med konkrete oppgaver med igangsetting av selvhjelpsgrupper, undervisning/forelesninger og med mer langsiktige forankrings- og endringsprosesser hos ulike samarbeidspartnere. Hver enkelt arbeidsoppgave gir ny læring for å kunne utvikle selvhjelpsarbeidet i Norge.

NSFs årsmelding vil presentere det viktigste arbeidet og de mest sentrale erfaringene fra følgende prosjekter/oppgaver NSF har arbeidet med i 2003.

- "Nasjonal plan for selvhjelpsarbeid", et samarbeidsprosjekt/oppdrag med Sosial- og helsedirektoratet.
 - Konferansen "Norge satser på selvhjelp" 02.12.04.
- "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker" – finansiert av Oslo kommune.
 - Etableringen av byomfattende Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo
- "På tide å bli uavhengig" – et røykesluttprosjekt for kvinner i samarbeid med Kreftforeningen.
- "Selvhjelp og trafikkskader" – et samarbeidsprosjekt med Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)
- "Erfaringsbank og kunnskapskilde : utvikling av en undervisningspakke for helsepersonell og frivillige organisasjoner" (SHR)
- "Frivillige som informatører" – et lite samarbeidsprosjekt med Angstringen – Norge, finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR).
- Spesielt viktige enkeltoppdrag.
 - Utvikling av samarbeid med Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring, Aker sykehus om selvhjelp som verktøy i arbeidet med mennesker med stor overvekt.
- Oversikt over enkeltoppdrag.

NSFs informasjonsarbeid i 2004

Internett

Internett er et svært viktig medium, en svært viktig informasjonskanal i dag. Det er enkelt å oppdatere og enkelt å holde ved like. NSF har nå opparbeidet egen kompetanse på dette, slik at vi i det videre er selvhjulpne på egne Internettsider. Vi anser dette som viktig for at sidene skal være så dynamiske som vi ønsker.

NSF har i løpet av 2004 utviklet og lagt ut nye **Internettsider**. Disse var klare til konferansen "Norge satser på selvhjelp" 02.12.04. Sidene er laget for å kunne være aktive, slik at informasjon og kunnskap fortløpende legges ut i en lett tilgjengelig struktur.

Se <http://www.norskselvhjelpsforum.no>

På sidene presenteres følgende:

- Samarbeidspartnere.
- Prosjekter.
- Artikler og annet skriftlig materiell om selvhjelp.
- Foredrag og andre relevante presentasjoner.
- Temabasert stoff (brukermedvirkning, hjelperstyrking med mer)

Operative Internett-sider vil gjøre informasjonsarbeidet både bedre og enklere i tiden som kommer. Vi vil raskt kunne publisere aktuelt materiell og foredrag. En vil primo 2005 prioritere å gjøre Internettsidene kjent.

For vårt prosjekt Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo har det også blitt utviklet Internettsider, som var klare til åpningen i august. Dette er en av de viktigste informasjonskanalene for senteret. Se <http://www.linkoslo.no> (Se mer om dette ved beskrivelse av prosjektet)

Trykt materiell

I alle de sammenhengene vi underviser/foreleser med mer deler vi ut skriftlig informasjonsmateriell. Hftet "**Selvhjelp – en innføring**" (gitt ut i mars 2002) brukes aktivt ved alle oppdrag i tillegg til et enklere hefte.

Det har blitt laget en enkel brosjyre for å presentere NSF i 2004.

Ved utgangen av 2004 ser en at det er behov for en ny versjon "Arbeidshefte for selvhjelpsgrupper og igangsetting". Oppgradering og justeringer av dette heftet gjøres årlig, for å kunne fange opp stadig ny læring og erfaring.

NSF har i 2004 vært **bidragsyter** i ulike sammenhenger, der andre har publisert aktuelt stoff:

- Et folkeopplysningshefte om angst, gitt ut av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning. Ansatte i NSF har bidratt med en artikkel om angst og selvhjelp. Hftet kom ut i januar 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*"
- Som en del av samarbeidet med Kreftforeningen har det blitt utviklet skriftlig og nettbasert informasjonsmateriell (se nærmere under beskrivelsen av samarbeidet med Kreftforeningen).
- Konsulentvirksomhet for Rådet for psykisk helse i forbindelse med deres revisjon og nyutgivelse av et informasjonshefte om angst.

Nasjonal plan for selvhjelp og konferansen "Norge satser på selvhjelp"

et samarbeidsprosjekt/oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet.

Arbeidet med den nasjonale satsningen på selvhjelp har kommet et viktig skritt videre i 2004, i og med lansering av den nasjonale planen og gjennomføring av den første nasjonale konferansen. Man står foran et viktig arbeid i oppfølging og videreføring av dette i 2005. Vi siterer her fra forordet til planen som nå er lagt fram:

"I arbeidet med Opptrappingsplanen for psykisk helse (1999-2008) legges det stor vekt på holdningsendring og brukermedvirkning. Dette innebærer respekt for brukernes erfaringer og den kunnskap og innsikt de har i sin egen livssituasjon og i hvordan de offentlige tilbud fungerer. Selvhjelp er rettet inn mot egenmestring og brukermedvirkning. Selvhjelpsarbeidet representerer tiltak som er innrettet mot å styrke enkeltmenneskets evne og muligheter til å delta i sin egen endringsprosess."

(Nasjonal plan for selvhjelp, s. 3)

Nasjonal plan for selvhjelp er et virkemiddel for å bidra til å realisere viktige mål i Opptrappingsplanen for psykisk helse, og alle dennes målgrupper, enkeltmennesker, fagfolk, brukere og tjenesteapparat.

Planen ble lagt fram med målsettingene, slik det ble presentert i I "Folkehelsemeldingen" (St. meld. nr. 16, 2002/2003):

- "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 (anmerkning: Konferansen holdes i 2004) som skal samle aktører på selvhjelsfeltet og igangsette et selvhjelpsnettverk.
- Arrangere en internasjonal konferanse i 2005 med sikte på å utvide kunnskapen om selvhjelp.

Siden NSF overleverte grunnlagsdokumentet for "Nasjonal plan for selvhjelp" til daværende Helseminister Dagfinn Høybråten i 2002, har vi vært i dialog med Sosial- og helsedirektoratet (Shdir) om det videre arbeidet.

Shdir har vært oppdragsgiver for NSF's arbeid med å ferdigstille dokumentet. Det har vært en lang prosess, med mange runder. Mange møter med både departement, direktorat og ulike organisasjoner.

Skriveprosessene har synliggjort reel uenighet mellom ulike aktører. Når planen ble overlevert fra NSF og Shdir til Helse- og omsorgsdepartementet var dette med dissens om deler av planen. Dissensen har handlet om:

- Målgrupper for nasjonal plan for selvhjelp.
- Hjelperstyrking som del av nasjonal plan for selvhjelp.

Helse- og omsorgsdepartementet tydeliggjorde i sin gjennomgang av dokumentet at målgruppene for selvhjelpsarbeidet skal være rettet mot et brede målgrupper, og ikke bare en mulighet for brukere av tjenester, men også sees på som et verktøy i hjelperstyrkingsarbeidet. Det viser at det er nødvendig med en generell metodeutvikling av selvhjelp som verktøy.

Prosessene mellom aktørene har ført til at de ulike aktørene har kunnet enes om en nasjonal plan for selvhjelp.

Prosessene har vært nødvendige, for at den omforente planen som ble lagt fram 02.12.04 skal bli et dokument som fører til den ønskede spredningen og utviklingen av selvhjelpsarbeidet i Norge.

Kort om slutføring av Nasjonal plan for selvhjelp

Det meste av skrivearbeidet ble ferdigstilt før sommeren 2004. Etter dette gjenstod bare mindre justeringer og formelle prosedyrer i Sosial- og helsedirektoratet. For å slutføre arbeidet har det vært dialog mellom Shdir og NSF. Det er direktoratet som er utgiver av planen, i samarbeid med NSF. Den har nr IS – 1212 og er utgitt i Sosial- og helsedirektoratets rapportserie.

Nasjonal plan for selvhjelp er lagt ut på <http://www.norskselvhjelpsforum.no>

Kort om konferansen ”Norge satser på selvhjelp”

Ettersommeren 2004 fikk NSF i oppdrag av Shdir å arrangere en nasjonal konferanse for selvhjelp. Dato for gjennomføring ble satt til 02.12.04.

Sosial- og helsedirektoratet ønsket en større konferanse enn det NSF i utgangspunktet hadde søkt om midler til å gjennomføre. NSF hadde søkt om midler til å gjennomføre en konferanse med 100 deltakere. Direktoratet ønsket å nå bredt ut med satsningen. En ble enige om å arrangere en konferanse med **350** plasser. Budsjettet for konferansen ble utvidet i tråd med antall deltakere.

Både lanseringen av planen og ikke minst gjennomføring av konferansen må betegnes som milepæler i selvhjelpsarbeidet i Norge.

Program

Innholdet i konferansen kom fram i diskusjoner mellom NSF og Shdir. Det lå i NSF's oppdrag å sørge for at programmet ble utformet etter intensjonene i den nasjonale planen og gjenspeilte de erfaringene som hittil er gjort med selvhjelpsarbeid i Norge. Vi presenterer her programmet:

Kulturinnslag ved trubadur Jan Eggum

Velkommen

Solbjørg Talseth, *daglig leder -Norsk selvhjelpsforum (NSF)*

Åpning

Ansgar Gabrielsen, *helse-og omsorgsminister*

Nasjonal plan for selvhjelp -presentasjon

Finn Aasheim, *avdelingsdirektør -Sosial og helsedirektoratet*

Selvhjelp i et historisk og internasjonalt perspektiv

Jürgen Matzat, *Diplom Psychologe -Universität Giessen, Tyskland*
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Begreper innen selvhjelp

Forsker Frøydis Eidheim

Selvhjelp som verktøy på ulike arenaer

Eli V Godager -Stein F Bruland, *rådgivere -Norsk selvhjelpsforum*

Norske erfaringer med nasjonal selvhjelpsaktivitet

Frode Thuen, *professor psychol,UiB/direktør for Hemil senteret*

Begrensninger og muligheter ved selvhjelpsarbeid

Björg Njå, *leder LPP -Landsforeningen for Pårørende innen Psykiatri*

Hjelperstyrking og selvhjelp

Unni Kristiansen, *psykiater/rådgiver*

Selvhjelp -En ressurs på arbeidsplassen

Jane Hallstrøm, *leder -Aktiv på dagtid,Oslo idrettskrets*

Selvhjelp/grupper en forutsetning for å mestre endring?

Heidi Kvalvaag, *sosiolog/forsker -Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring*

Oppsummering og veien videre

Finn Aasheim, *avdelingsdirektør,ShDir og Solbjørg Talseth daglig leder -Norsk selvhjelpsforum (NSF)*

Invitasjoner

For å sikre bredde i deltakelsen på konferansen ble invitasjoner sendt ut til svært mange ulike aktører. Ca 1450 adressater i alt. Disse representerer følgende:

Profesjons- og yrkesorganisasjoner
Rådgivere i psykisk helsearbeid - fylkesmannsembetene
Offentlige instanser, kompetansemiljø - diverse - HF
Pasientombudene i fylkene
Fylkeskommunene -Helseavdelingene
Lærings- og mestringssentre i Norge
Høgskoler- og undervisningsinstitusjoner
Bruker- og pasientorganisasjoner
Bruker- og pasientorganisasjoner - PSYKISK HELSE - inkl. lokallag
Diverse instanser - kontakter - organisasjoner
Frivillighetssentraler (alle)
Krisesentre
Støttesentre mot incest
Organisasjoner i rusfeltet
Trygdeatet - ulike instanser og Rikstrygdeverket
Aetat - arbeidskontorer og rådgivningskontorer
Innvandrerorganisasjoner
Alle norske kommuner - koordiantor for psykisk helse

Deltakelse

En mottok 360 påmeldinger til konferansen. Deltakerlistene viser st vi langt på vei nådde målsettingene om bred deltakelse. I grove trekk alle de ulike grupperingene nevnt i listen over var representert på konferansen.

Nettverksbygging

I konferansemappene ble det lagt inn et skjema der aktører kunne registrere seg hvis de ønsket å være med i det videre nettverksarbeidet. I etterkant av konferansen har en talt opp 112 slike skjemaer som til sammen representerer starten på det nettverket selvhjelpsarbeidet er avhengig av for å finne forankring landet rundt.

Innleverte skjemaer representerer den samme bredden som konferansen gjorde.

Evaluering

Tilbakemeldingene fra konferansen er svært gode. Evalueringsskjemaene vil bli gått gjennom, slik at de erfaringene og kommentarene disse representerer tas med i det videre arbeidet.

Praktisk gjennomføring

Til å ta seg av utsendelser, påmeldinger og teknisk arrangement benyttet NSF firmaet Meeting Management A/S. Dette var en god erfaring og gjorde at egen arbeidskapasitet kunne benyttes til utforming av innhold og gjennomføring av konferansen.

Videreføring av arbeidet

Fremleggelsen av planen og gjennomføring av konferansen synliggjorde både behov og entusiasme. Antall innleverte nettverksskjemaer viser også dette. Skjemaene danner plattformen for det videre arbeidet med å bygge nettverk.

Det er avsatt midler i Statsbudsjettet for 2005 til videreføring. Sosial- og helsedirektoratet har ansvaret for implementering av den nasjonale satsningen. NSF's rolle er foreløpig uklar.

Det vil bli laget en egen rapport fra konferansen.

Foredrag blir lagt ut på <http://www.norskselvhjelpsforum.no>

Videreføring og utvikling av arbeidet i selvhjelsfeltet

NSF har også i 2004 etter søknad mottatt midler fra Sosial- og helsedirektoratet til videreføring av arbeid i selvhjelsfeltet. Arbeidet tydeliggjør at det er behov for en samlet innstas på området. Fremleggningen av den nasjonale planen er et svært viktig skritt for å ta fatt i denne utfordringen.

Utover arbeid med konferansen Norge satser på selvhjelp har NSF arbeidet med følgende oppgaver som faller inn under overskriften "videreføring og utvikling av arbeidet i selvhjelsfeltet":

Norske Helsefremmende sykehus

Norske helsefremmende sykehus er en organisasjon startet på bakgrunn av et initiativ fra WHO. På nettsidene til NHFS står følgende som beskrivelse av organisasjonen:

"NHFS Norske helsefremmende sykehus er en del av det internasjonale nettverket ["Health Promoting Hospitals"](#) (HPH) som er initiert av Verdens helseorganisasjon (WHO). Sentralt er å sette enkeltmennesket i stand til å treffe helseaktive valg; dvs å gi mennesker reell medinnflytelse og valgmuligheter. Definisjonen av helse er etter hvert blitt mer helhetlig. Det er ikke lenger fravær av sykdom som blir fokusert, men at mennesker kan fungere og mestre hverdagens krav i forhold til samfunnet, seg selv og eventuell familie."

NHFS har sekretariat i Sosial- og helsedirektoratet. På bakgrunn av tidligere kontakt og samarbeid med sekretariatsleder Inger Grete Narum og styreleder Ann Maren Håve ble NSF invitert til å være med å gjennomføre en fagdag NHFS arrangerte i mai 2004.

Temaet for denne dagen var kort fortalt "mestring av egen hverdag i hjelper-rollen". Erfaring fra denne fagdagen synliggjorde at en dags arbeid med denne type utfordringer er for lite. Samt at det er nødvendig å utvikle kurs som er mer spisset inn mot mestring og håndtering av egen hverdag. I etterkant av denne fagdagen ble det derfor igangsatt et utviklingsarbeid i samarbeid mellom NHFS og NSF for å skape et kurs for helsepersonell.

En pilot er gjennomført høsten 2004. Arbeidet følges opp med nye kurs i **januar** 2005.

Her fra programmet for kursene **"Å bruke seg selv bedre"**

Selvhjelp – hva er det?

Hjelperstyrking og brukermedvirkning. To sider av samme sak?
Hvordan bruke møte mellom mennesker.

Selvhjelpsprosesser i egen hverdag

Stress og mestringstrategier? Hvordan se egne signaler på utbrenthet?

Stress og avspenning

Hva skjer i kropp og sinn under stress og avspenning?
Mental ro og tilstedeværelse kontra overtenkning
Relasjoner og kommunikasjon

Arbeidslivskvalitet

Hva gjør vi for å ivareta oss selv?

Samarbeid med Frivillighetssentraler

Helt siden oppstarten av Frivillighetssentralene omkring 1992 har selvhjelpsarbeid vært en viktig del av sentralenes virke. Så tidlig som i 1993-94 gjennomførte Angstringen informasjonsspredningsprosjekter om selvhjelp rettet mot sentralene. Og i 2002 og 2003

samarbeidet NSF med Angstringen om et informasjons- og forankringsprosjekt der Frivillighetssentralene var målgruppen.

Læring fra begge disse, og også andre prosjekter, viser at det er nødvendig med kontinuerlig informasjons- og kunnskapsformidling for at Frivillighetssentralene skal være gode og levende selvhjelpsarenaer i sine lokalsamfunn.

Når NSF har jobbet med dette i 2004, har det vært på initiativ fra enkelte Frivillighetssentraler, som har ønsket bistand i sitt selvhjelpsarbeid, og det har vært et stykke viktig utviklingsarbeid i Østfold.

Når det nasjonale selvhjelpsnettverket etableres og kommer i arbeid er Frivillighetssentralene ett av flere viktige nettverk som må knyttes sammen med dette.

Indre Østfold selvhjelpsforum

På initiativ fra Frivillighetssentralen i Askim bidra NSF til opprettelsen av Indre Østfold Selvhjelpsforum. Dette er et nettverk av ulike frivillige organisasjoner i området og ulike profesjonelle aktører, for eksempel Distriktpsikiatrisk poliklinikk og Trygdeetaten.

Samarbeidet i Indre Østfold selvhjelpsforum er et pilotprosjekt som synliggjør hvordan selvhjelpsarbeid kan bygges opp i en region. Hvilke aktører som er aktuelle samarbeidspartnere og hva som er nødvendig for å få til forankring og vekst.

Målsettingen er todelt; både å spre kunnskap om selvhjelp og å bidra til igangsetting av selvhjelpsgrupper på tvers av problemområder.

Erfaring viser at denne modellen kan videreutvikles og spres også til andre lokalmiljø.

Senter for frivillige tjenester Halden

Senter for frivillige tjenester i Halden har gjennom flere år hatt et svært aktivt selvhjelpsarbeid. Flere grupper er satt i gang og ulike initiativer er tatt i lokalsamfunnet. Sentralen har satt selvhjelp på dagsorden også i lokale media. NSF har vært en viktig samarbeidspartner for sentralen i Halden, både mht til tenkning og utvikling og mht gjennomføring av ulike informasjonsmøter og i veiledning av enkelte grupper.

Østsjø Frivillighetssentral (Oslo)

NSF ble invitert av Østsjø FVS til å være med å gjennomføre et seminar for frivillige knyttet til sentralen. Oppdraget var å bidra med kunnskap på to måter:

- Selvhjelp som verktøy for frivillige
- Kunnskap om psykisk helse

Seminarer som dette vil kunne være viktige bidrag for alle sentraler. Erfaringsbasert kunnskap om psykisk helse vil bidra til å styrke de frivillige i deres rolle. Dette er viktig for å videreutvikle frivilligheten ved sentralene. Å kunne noe om selvhjelp og gjøre dette til et verktøy for seg selv er også et viktig bidrag for å styrke det frivillige arbeidet ved sentralene.

NAKUHEL – Asker

NAKUHEL representerer et nettverk Natur – Kultur – Helse. Flere Frivillighetssentraler er innenfor denne paraplyen. Sammen med Angstringen ble inkludert i utvikling av selvhjelpsarbeid ved NAKUHEL Asker. De hadde etablert noe de kalte en likemannsgruppe. Denne skulle omdefineres og gis en ny start. Deltakerne i gruppen skal også fungere som igangsettere for nye grupper.

Stavanger FVS

Veiledning av selvhjelpsarbeidet ved Frivillighetssentralen i Storhaug bydel.

Brugerstyrt senter Lyngseide (Troms)

I likhet med de fleste kommuner i Norge, oppretter Lyngen kommune et brukerstyrt senter innen psykisk helse. Arbeidet er en del av Opptrappingsplanen for psykisk helse. Senteret skal være basert på brukermedvirkning fra starten av – og altså være brukerstyrt. Angstringen Nord og Mental Helse Lyngen har vært sentrale aktører i arbeidet for å sikre brukermedvirkning i etableringsprosessen og også når senteret er kommet over i driftsfasen.

Norsk Selvhjelpsforum har vært samarbeidspartner for Angstringen Nord i denne prosessen. Slik at selvhjelptenkning har blitt satt inn en sammenheng som har hatt overskriften brukermedvirkning. Prosessen har styrket erfaring vi har hatt fra tidligere også; at det å ha erfaring fra og ha kunnskap om selvhjelp er nødvendig for å kunne realisere de sentrale føringene og intensjonene mht brukermedvirkning.

Sosial- og helsedirektoratets informasjonsavd psykisk helse

NSF har vært en samarbeidspartner for Sosial- og helsedirektoratets informasjonsavdeling knyttet til arbeidet med psykisk helse, med vekt på konsulentarbeid knyttet til heftet "Den nødvendige/naturlige samtalen".

Nasjonalt kompetansesenter for Læring- og mestring – Aker sykehus (LMS)

NSF har over lang tid vært i kontakt med LMS på Aker sykehus. LMS Aker er både et lokalt lærings- og mestringssenter og det er et nasjonalt kompetansesenter for alle landets lærings- og mestringssentre. Derfor har LMS vært en viktig samtalepartner i arbeidet med den nasjonale planen for selvhjelp.

På ettersommeren utviklet vi denne dialogen videre, utgangspunktet for dette var NSF's etablering av et byomfattende senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo. På møtene kom det fram at LMS Aker skal i gang med et stort prosjekt knyttet til mennesker med stor overvekt. Helse Øst har fått hovedansvar for behandling av en stor gruppe mennesker som skal få kirurgisk eller annen medisinsk behandling for et vektproblem. LMS Aker har et koordineringsansvar for for- og etterarbeid i tilknytning til evt behandling/kirurgi. LMS Aker hadde sett at selvhjelp ville være et verktøy for å styrke den enkelte i denne prosessen – og for å kunne beholde vektendring i etterkant av operasjon/behandling.

Samarbeidsprosjektet har fått navnet "På vei mot likevekt". NSF bidrar på flere måter i dette arbeidet:

- Dialog med alle samarbeidspartnere, LMS Aker, kirurger i Helse Øst, Aktiv på dagtid, Friskis og Svettis, mennesker med overvekt oa.
- Utvikling av informasjonsmateriell til menneskene det gjelder.
- Etablering av selvhjelpsgrupper i for- og etterkant av medisinsk behandling.

Samarbeidsprosjektet synliggjør svært tydelig sammenhengen mellom psyke og soma og det tydeliggjør hvor viktig det er at selvhjelpsprosesser og selvhjelpsarbeid har en viktig rolle å spille i prosesser som handler om enkeltmenneskers endringsprosesser.

Vi siter fra et dokument fra Aker, Helse Øst:

"Forberedelse og oppfølging som del av overvektsbehandling

En bredt sammensatt arbeidsgruppe bestående av erfarne brukere og relevante fagfolk, i og utenfor sykehuset, har i løpet av fem møter fra september til november 2004, arbeidet frem en foreløpig modell for forberedelse og oppfølging ved behandling av stor overvekt ved Aker sykehus us. Modellen skisserer 1) faglig tilnærming, 2) organisatorisk utforming og 3) ressursbehov (kompetanse og penger). Arbeidsgruppen har bestått av representanter fra:

- *Nettforum for opererte overvektige.*
- *Landsforeningen for overvektige.*

- Livsstilklubben Ebeltoft
- Norsk selvhjelpsforum
- Aktiv på dagtid
- Friskis og Svettis
- Ernæringsfysiolog, Aker us.
- Pedagog og psykiatrisk sykepleier, LMS
- Daglig leder, LMS/Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring
- Forsker, Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring

.....På bakgrunn av dette går arbeidsgruppen inn for at det som en del av overvektsbehandling inngår:

1. Startgruppe som et forberedelsestilbud.
2. Selvhjelpsgruppe og treningsgruppe som oppfølgingstilbud.”

Lærings- og mestringssenteret ved sykehuset Tromsø (UNN)

Angstringen Nord bidro våren 2004 til oppstart av selvhjelpsgrupper for mennesker med angst i Troms/Tromsø. I dette arbeidet fikk Angstringen Nord støtte ved Lærings- og mestringssenteret ved sykehuset i Tromsø. For å styrke dette samarbeidet og for å synliggjøre den generelle selvhjelpsmuligheten, ble NSF koblet inn i dette arbeidet. I tilknytning til fagseminar som ble arrangert i mars deltok NSF i informasjonsarbeidet om selvhjelp.

Aetat (Vilje viser vei)

Sensommeren 2004 ble NSF kontaktet av prosjektleder Gina Krogs vold i Aetat (Arbeidsdirektoratet). Prosjektet det handler om er ”Vilje viser vei”, et prosjekt hvis målsetting er å bidra til at flere med et psykisk helseproblem kommer ut i arbeid, ordinært arbeid. Arbeidet er bygget opp rundt koordinatorene på det enkelte arbeidskontor og koordinatorene på fylkesnivå.

På Aetats nettsider beskrives prosjektet slik (kort versjon):

”Bakgrunn:

Problemene mange har med psykiske lidelser representerer en særlig utfordring for arbeidsliv, trygde- og tjenesteapparat (Aetat, trygdeetat, helse- og sosialtjenesten).

Denne gruppen yrkeshemmede trenger mye støtte og oppfølging fra ulike instanser, og integrering på alle plan, ikke bare i forhold til arbeid.

Den økte satsingen på å forbedre tjenestetilbudet for personer med psykiske lidelser og prioritering av denne gruppens behandlings-, omsorgs- og velferdstilbud har ført til økt behov for samordning av ulike instanser og lokale tiltak.

Som ledd i gjennomføringen av Opptappingsplanen 1999-2008 er det satt av midler til et praktisk rettet metodearbeid basert på erfaringsinnhenting, -utprøving og -spredning.

Resultater:

Prosjektet skal utarbeide og spre praktiske metoder som bidrar til at flere psykisk syke kommer ut i høvelig arbeid.

Utviklingsarbeidet skal sees i sammenheng med pågående arbeid som omfatter målgruppen, og baseres på det arbeidet som Aetat og andre allerede har gjort og er i gang med.”

NSF utviklet et opplegg som skal bidra til å i første omgang styrke de ansatte i Aetat til å stå i den jobben de skal gjøre for/sammen med mennesker i en vanskelig livssituasjon.

”Flaskehalsen” i dette arbeidet kan se ut som den ligger i tretthet i systemet og utilstrekkelig kunnskap om psykisk helse. Opplegget NSF utviklet hadde derfor med seg to elementer:

- Erfaringsbasert kunnskap om psykisk helse – i møte med andre
- Hvordan bruke selvhjelp i egen arbeidshverdag?

En vurderer også om selvhjelpsgrupper kan etableres for menneskene som er en del av denne satsningen.

Prosjektet ble ikke realisert ultimo 2004, men en er i dialog med prosjektet om å komme i gang i 2005. Vilje Viser Vei varer fram til 1.4.2006.

Aetat Tiltak Oslo

Gjennom arbeidet med etablering av Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo, kom NSF i kontakt med Aetat Tiltak Oslo. Dette ble opptakten til et utviklingsarbeid.

Aetat Tiltak tilbyr en rekke kvalifiseringskurs, også for yrkeshemmede, dvs mennesker som av ulike grunner har vært lenge ute av arbeidslivet. Aetat satte NSF i kontakt med rådgiver Kjell Råstad som tidligere har arbeidet med kurs for Aetat. Sammen med Råstad har NSF utviklet et opplegg der selvhjelp inkluderes som en viktig bestanddel av arbeidsmarkedskurs. Bakgrunnen for dette er visshet om at dette er nødvendig for at den enkelte skal kunne oppnå ønsket endring og håndtering av egen hverdag.

Konseptet som er utviklet tar opp i seg et samarbeid mellom Aetat og Trygdeetaten.

Vi siterer her fra tilbudet som ble innlevert:

” Det en skal søke gjennom dette kurset er å bidra til at den enkelte deltaker blir kjent med eget problem, og gjennom dette aktiverer den kunnskap hver og en besitter.

Sentrale elementer i en selvhjelpsprosess er erkjennelse av eget ståsted og aktivering av den enkeltes iboende kunnskap. Kunnskap som ofte ”ikke har blitt sett”, fordi den handler om vanskelige opplevelser.

NSF leverer et kurs som er todelt, dvs. en skal både mobilisere den enkelte deltakers iboende krefter og kunnskap og en skal fylle på med ny kunnskap. Men uten å ha aktivert den enkeltes egne krefter vil en være mindre i stand til å ta i bruk den kunnskap som tilføres utenfra.”

Det ble levert inn tilbud på: Tilbud på levering av Kurs for yrkesvalgshemmede (Saksnr: 2004/0346038). Da anbudet ble levert en time for sent, kom tilbudet ikke i betraktning.

På anmodning fra Aetat Tiltak skal dette samarbeidet tas opp igjen primo 2005.

Individuelle planer

Gjennom lang tid har NSF som et del av sitt Oslo-baserte prosjektarbeid vært en samarbeidspartner for Oslo kommune – Utviklings- og kompetanseetaten (UKE). UKE har vært koordinator for byomfattende og lokale kurs i Tverrfaglig re-/habilitering og Individuelle planer. NSF har vært leverandør av kunnskap om selvhjelp og brukermedvirkning inn i ulike kursopplegg rundt re-/habilitering og Individuelle planer.

Gjennom 2004 har vi også i større og større grad undervist i Individuelle planer.

Et verktøy for å realisere politiske intensjoner om helhetlige tjenester og brukermedvirkning. Det er gjort mye erfaring på nødvendigheten av å styrke dette arbeidet med tilførsel av kunnskap om brukermedvirkning og selvhjelp.

Kunnskap om dette vil kunne være med å gjøre Individuelle Planer til et godt verktøy for både den enkelte som trenger tjenester og for tjenesteapparatet. Uten kunnskap om brukermedvirkning og selvhjelp, står en i fare for at Individuelle Planer utvikler seg til nok et verktøy som blir liggende dødt.

NSF har vært med å arrangere byomfattende kurs for ansatte i Oslo kommune, samt lokale kurs i bydelene Alna, Bjerke og Østensjø.

I tillegg har vi undervist om disse temaene på UKEs Omsorgsarbeiderutdanning og på Lovisenberg Diakonale Høgskole. NSF var også leid inn som forelesere på dette på Diakonhjemmets høgskolesenter og av Kommunal kompetanse Oppland. De to siste kursene ble avlyst pga få påmeldte.

NSF vil utvikle disse kursmodulene videre også i samarbeid med Lærings- og mestringssenteret ved Aker sykehus.

Generell rådgivning og veiledning knyttet til selvhjelp

NSF mottar daglig henvendelser fra enkeltpersoner, tjenestesteder, organisasjoner og frivillighetssentraler med spørsmål om selvhjelp. Et anslag over dette viser om lag 400 – 500 telefoner årlig. 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 benyttes som en stabil og fast leverandør av tjenester og kunnskap, som et nasjonalt kompetansesenter.

”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker”

– finansiert av Oslo kommune.

Prosjektet beskrives kort i NSF's samlede årsmelding, da det vil bli utarbeidet en egen årsmelding fra dette prosjektet.

Siden 1999 har NSF arbeidet med et prosjekt finansiert av Oslo kommune; ”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker : forankring av selvhjelp i Oslo”.

Et stort prosjekt, med en stor målsetting:

Visjon:

”Prosjektet skal bygge opp en forståelse for at det er mulig å benytte et livsproblem som utgangspunkt for egen mestring. I grupper sammen med andre med samme problem å oppnå en bedre hverdag. En bedre personlig hverdag fører til et sterkere samfunn. Vi er alle eksperter på vårt liv.”

Hovedmålsetting:

”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.”

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

Dette prosjektet har i 2004 nådd en viktig milepæl:

Erfaringene fra årene prosjektet har vært i arbeid viser at et nøytralt møtested/senter er nødvendig for å skape et helhetlig selvhjelpsarbeid med mulighet til varig forankring. Senteret er nå etablert. Senteret skal være et aktivum i Oslo kommunes folkehelsearbeid, slik at både enkeltmenneskers, grupper og organisasjoners erfaringer og iboende krefter tas i bruk.

Opprettelse av et byomfattende senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo.

Senteret åpnet ultimo august 2004, med en høytidelig åpning av byråd for næring og kultur Anette Wiik Bryn og over 90 gjester i lokalene i Kirkeveien 61.

Mye tid brukt på å finne egnede lokaler våren 2004.

Hanne Nordal er ansatt som daglig leder av senteret, som er samlokalisert med Forum For Frivillighet i Oslo.

Høsten 2004 har en startet det omfattende markedsføringsarbeidet som er nødvendig for at senteret skal bli et levende knutepunkt for selvhjelps- og mestringsarbeidet i Oslo.

Vi nevner her kort ulike samarbeidspartnere i dette arbeidet:

- Mental Helse Oslo og prosjektet ”Alene sammen”
- Internasjonal helse og sosialgruppe
- Batteriet (Kirkens bymisjon), der NSF er representant i referansegruppen.
- Selvhjelpgruppen fra Kafé 21, et aktivitetshus i bydel Grefsen/Kjelsås.
Erfaringer fra dette samarbeidet skal primo januar 2005 videreføres til alle Oslos aktivitetshus.

- Selvhjelpsgruppe med utspring i Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP).
- Angstringen Oslo.
- Bydeler og etater i Oslo kommune
Se annet sted i årsrapporten om arbeid med brukermedvirkning og individuelle planer og selvhjelp.
- Lærings- og mestringssenteret ved Aker sykehus.

Forum for frivillighet (FFF)

NSF er en aktiv deltaker i arbeidsgruppen rundt Forum for frivillighet. I tillegg til dette har NSF arbeidsgiveransvaret for FFFs ansatte i 50% stilling, og vi har ansvaret for FFFs regskap.

NSFs deltakelse i dette arbeidet er viktig for å bidra til at selvhjelp videreutvikles som plattform i ulike deler av Oslos frivillighet.

I tillegg er FFF 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 har NSF deltatt med foredrag om "Frivillighet og psykisk helse" på en av FFFs temakvelder.

En viktig oppgave i 2005 er å videreutvikle synergieffektene av samlokalisering ned FFF.

Evaluering

I tildelingen av midler til prosjektet er det satt av øremerkede midler til evaluering av prosjektet. Både til NSF's arbeid Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo og til FFF og til å evaluere effektene av samlokaliseringen.

Carol Ann Cortese er engasjert av Oslo kommune til å gjennomføre denne evalueringen. Årskiftet 2004/2005 utarbeides det en baseline for evalueringen.

”Selvhjelp og trafikkskader”

– et samarbeidsprosjekt med Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)

”Selvhjelp og trafikkskader” var prosjektets opprinnelige navn når vi NSF og LTN mottok midler fra Stiftelsen helse og rehabilitering til dette arbeidet i årene 2001 og 2002. Vi har latt arbeidet beholde denne overskriften, også når dette finansieres av organisasjonen selv. Samarbeidet med LTN har pågått sammenhengende siden høsten 2000.

Målsettingene for arbeidet er formulert slik:

- 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

Langsiktig forankringsarbeid

Erfaring viser at det tar tid å forankre selvhjelpsarbeid og selvhjelpsgrupper i en frivillig organisasjon. Arbeidet er avhengig av endring i mange ledd i organisasjonen, omfattende prosessarbeid, sammen med stadig skiftende aktører i ulike roller og posisjoner.

Dette er noe av utfordringene denne forankringsprosessen handler om:

- I LTN er selvhjelpsarbeidet en av mange arbeidsområder, et arbeid som fyller en viktig supplerende funksjon ift organisasjonens arbeid med juridiske rettigheter, erstatningsrett, medisinsk rådgiving og tradisjonelt likemannsarbeid. Å skape integreringen mellom selvhjelpsarbeidet og den øvrige virksomheten i LTN er nødvendig for at LTN skal skape og utvikle eierskap til sitt eget selvhjelpsarbeid.
- Selvhjelp handler om psykisk helse og mestring av hverdagen. Å spre og forankre dette i en organisasjon som LTN krever at en jobber bevisst med ord for å finne fram til hvordan dette kan forstås på en positiv måte. ”Å finne tilbake til livsglede og mestring” – sammen med andre.
- Frivillige organisasjoner innen helse- og sosialfeltet er ofte sårbart, mennesker er med i organisasjonen fordi de står oppe i store livsutfordringer. Dette gjør at planer ofte endres at og at ting ikke alltid går som planlagt. Og ikke minst gjør dette at ting ofte tar lang tid.

Erfaring viser at følgende er suksessfaktorer for å skape et levende selvhjelpsarbeid i LTN:

- Etablering av et koordinatorknettverk med engasjerte medlemmer. Disse koordinatorene har ansvar for informasjonsarbeid lokalt og for å bidra til at det finnes igangsettere til å dra i gang nye grupper.
- Å finne fram til et språk som ”slår” i organisasjonen, slik at det blir tydelig hva selvhjelpsarbeid er.
- Nitidig informasjonsarbeid, hvor det også legges vekt på at materialet er visuelt tiltalende.

Kort oppsummert har NSF gjennomført følgende i LTN i 2004:

NSF har hatt en arbeidsavtale med LTN i 2004, vi har arbeidet relativt planmessig, men med enkelte endringer underveis. Det har vært gjort en del avtaler og lagt en del planer som ikke har blitt gjennomført, pga få påmeldinger eller lokale forhold i organisasjonen. Bla. var det planlagt kurs for igangsettere i slutten av april 2004 og møter med enkelte lokallag i Østlandsområdet.

Likemannsundersøkelsen –oppsummeringer og refleksjoner

Likemannsarbeidet er en viktig del av LTNs arbeid. NSF utviklet et spørreskjema som ble trykket i LTN Magasinet. Bakgrunnen for dette var å få systematisert de erfaringene vi stadig hører om – likemannsarbeidets uvurderlige betydning for mennesker som er berørt av trafikkskader. Det kom inn en god del skjemaer. De er gjort oppsummeringer av disse. Erfaringene vi hadde "opplevd" i møte med LTN viste seg å bli dokumentert av undersøkelsen. Likemannsarbeidet er svært viktig i menneskers rehabilitering etter trafikkskade.

Foreløpige resultater ble lagt fram på en likemannskonferanse på Vettre (Asker) august 2004. For å styrke undersøkelsen, skal en innhente flere svar primo 2005.

Seminarer/samlinger og informasjonsmøter

NSF holder kurs/informasjon om selvhjelp i LTN på to måter; på samlinger/møter organisasjonen gjennomfører med andre overskrifter og på egne samlinger/kurs.

- Likemannssamling på Vettre i august 2004
- Koordinatorsamling 6 og 7 mars 2004 (Oslo)
- LTN Lillehammer – oppfølging av gruppe april 2004.
- LTN Hedmark/Kongsvinger 12.05.04 (informasjonsmøte)
- LTN Aust Agder/Grimstad likemannssamling 17-18. september 2004
- LTN Hedmark/Rendalen likemannssamling 24 – 25. september 2004.
- LTN Romerike lokallag oktober, både informasjonsmøte og igangsetteropplæring
- LTN Asker og Bærum lokallag våren 2004
- Igangsetterkurs Tromsø 23 og 24. november 2004.

Det har vært avholdt flere samarbeidsmøter med LTNs sekretariat.

Grupper som er etablert (kort oversikt)

Follo, Lillehammer, Ålesund (Sunnmøre), Bodø, Trondheim.

Koordinatornettverket

For å styrke og bygge videre det nettverket av koordinatører som er etablert ble det avholdt en samling i mars 2004. Disse samlingene er viktig for å bidra med påfyll og for å forsterke LTNs eget selvhjelpsarbeid.

Vi lager også **Koordinatornytt**, som kommer ut med ujevne mellomrom.

Det har vært mye **generell veiledning av koordinatører** på telefon, om ulike spørsmål av lokal karakter.

Informasjonsarbeid

Det er nødvendig med et omfattende og kontinuerlig informasjonsarbeid. Både i 2003 og 2004 har vi hatt artikler om selvhjelp i alle numre av Trafikkskaddes magasin. Erfaring viser at det er nødvendig å fortsette med dette, stadig "dukker det opp" folk som ikke har lest om dette før, men leser om det for første gang.

Informasjonsarbeid – hvordan nå ut?

Å finne en god infrastruktur for informasjonsformidling er en utfordring. Men dette handler aller mest om å finne ord og begreper som skaper mening for LTNs medlemmer og gi dette en grafisk utforming som er tiltalende. Dette vil det bli jobbet bevisst med i det videre arbeidet.

Konklusjon

Arbeidet i LTN som et eksempel på forankring i en frivillig organisasjon viser behovet for et nasjonalt knutepunkt for selvhjelp. Arbeidet vil alltid være avhengig av kompetanse og kompetanseutvikling. Utskiftningene som av både medlemmer og tillitsvalgte i frivillige organisasjoner gjør dette behovet for kontinuerlig kunnskapstilførsel stort.

”Frivillige som informatører” – et samarbeid med Angstringen Norge (SHR)

i 2002 og 2003 var NSF samarbeidspartner for Angstringen for gjennomføring av prosjektet ”Ressursnettverk Angstringer og forankring av lokal selvhjelpsfrivillighet”.

Et prosjekt finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR).

Dette må sies å være et svært vellykket prosjekt. Vi siterer fra sluttrapporten:

”Prosjektet har hatt en ”todelt” målsetting:

1. *Oppbygging av et nasjonalt ressursnettverk for å styrke lokale Angstringer*
2. *Styrking av selvhjelpsfrivillighet med plattform i Frivillighetssentralene*

Vi har oppnådd gode resultater i forhold til begge målsettingene. Prosjektet ”Ressursnettverk Angstringer” har bidratt til å bygge nettverksorganisasjonen Angstringen Norge slik den fremstår i dag.

All lokal forankring og ny etablering baserer seg på at det gjøres et grundig informasjonsarbeid lokalt. Erfarings- og kunnskapsformidling er tidkrevende, vanskelig og trenger kontinuitet, fordi det krever en type ”avlæring” av alle samarbeidspartnere i forhold til hjelperollen og en ”behandlingstenkning” i forhold til angst som et livsproblem. Det gjelder å løfte selvhjelpsarbeid inn i en handlingspraksis som er tuftet på å mobilisere seg selv og gripe egne handlingsmuligheter i sin egen hverdag. Etablering av selvhjelpsgrupper og tilførsel av erfaringsbasert kunnskap om selvhjelp er en mulighet ikke et pålegg. Sentralene må selv tar et eierskap til det og ser seg tjent med å ”huse” selvhjelpsgrupper. Det er i prosjektperioden gjennomført over 40 fagseminarer og åpne møter. Selv om prosjektet er avsluttet fortsetter dette arbeidet, og en arbeider for en stabil finansiering av dette nødvendige arbeidet.

Angstringen Oslo har fungert som styringsgruppe for prosjektet, basert på erfaring og på de reelle mulighetene for å følge arbeidet opp i etterkant. Angstringen Oslo er samlokalisert med det som ved avslutning av dette prosjektet er formalisert som Angstringen Norge.

Ressursgruppen for Angstringens landsdekkende arbeid (nå Angstringen Norge) ble etablert etter et initiativ fra Angstringen Oslo, for å sikre et bredt erfaringstilfang og for å bidra til å bygge et nasjonalt nettverk.

Det er gjennomført fem arbeidsmøter i ressursgruppen (helgesamlinger). Nettverket har blitt utvidet og styrket. Flere Angstringer har funnet sin plass i nye lokaler. Etter gjennomføringen av det siste arbeidsmøtet i prosjektperioden ser en klart at dette arbeidet MÅ videreføres og gis en strammere struktur. Det første møtet i ressursgruppen etter prosjektperioden er allerede avholdt (medio mars 2004) finansiert med midler av Sosial og helsedirektoratet. Avklaring av et felles ”ideologisk” ståsted har vært svært viktig i byggingen av nettverket. Det har vært en utfordring å jobbe parallelt med ideologiforankring og alle de praktiske spørsmål som naturlig følger av det å etablere nytt selvhjelpsarbeid lokale steder rundt omkring i Norge. Erfaringen viser samtidig at elementene ideologi og hverdagsutfordringer henger tett sammen og ikke egentlig kan løsrives fra hverandre.”

Prosjektet ”Frivillige som informatører er en **videreføring** av dette prosjektet. Da en så et stort behov for å lære opp flere i å fungere som informatører lokalt, både for fagfolk og for allmennheten. En ønsket også å utvide staben av frivillige som kan påta seg oppdrag med å reise rundt å informere om angst og selvhjelp i stadig nye lokalsamfunn.

Mange mennesker, frivillighetssentraler og ulike fagmiljø ønsker å komme i gang med selvhjelpsarbeid, og for å få dette til er det nødvendig med drahjelp og erfaringer.

NSFs rolle i prosjektet ”**Frivillige som informatører**” er å bidra med erfaringer fra formidlingsarbeid både mht psykisk helse og mht selvhjelp. Vi er engasjert både i forberedelser og i gjennomføring av opplæringsseminarer. Det første seminaret ble gjennomført august 2004. Seminaret hadde som målsetting å komme fram til en ”grunnstamme” av hva som skal formidles om angst og selvhjelp. To seminarer med frivillige er planlagt gjennomført i 2005. Det første i januar, det andre i november. NSF deltar i begge.

"På tide å bli uavhengig" et samarbeidsprosjekt med Kreftforeningen

Allerede i 2002 begynte samarbeidet med Kreftforeningen om utvikling av prosjektet som ovenfor allmennheten er lansert som "På tide å bli uavhengig".

Initiativet til samarbeidet ble tatt fra Kreftforeningen på bakgrunn av deres prosjekt "Hvorfor røyker Eva?" En kartlegging av kvinners røykevaner og hva som skulle til for å få dem til å slutte. Som en del av dette arbeidet ble det gjennomført en erfaringskonferanse for røykende kvinner. En av konklusjonene var at grupper, selvhjelpsgrupper kunne se ut til å være et viktig virkemiddel for å få ned andelen kvinnelige røykere.

I 2002 fikk man ikke "napp" hos Stiftelsen helse og rehabilitering, men ved innsending av søknaden i 2003 fikk Kreftforeningen tildelt midler til denne satsningen.

Prosjektets formelle navn er: **Et røykfritt liv : Utvikling av et røykesluttilbud for kvinner basert på selvhjelpsmetodikk.** (2003/1/0697 – Forebygging)

Dette er finansiert med kr 300.000 i 2004, 350.000 i 2005, og løper ut 2006.

Altså et treårig prosjekt. Kreftforeningen finansierer selv resten.

Det er ansatt en prosjektleder i full stilling i Kreftforeningen.

NSF bidrar med stillingsressurser ca 30% stilling. I løpet av våren 2004 ble samarbeidet mellom NSF og Kreftforeningen formalisert.

NSFs bidrag er:

- Kunnskapsutvikling
- Opplæring
- Utvikling av informasjonsmaterieil
- Igangsetting av grupper.

Erfaringene så langt er svært gode, sluttprosenten viser seg å være om lag 65%. I tillegg til dette rapporterer de deltakende kvinnene om at selvhjelpsmetodikken er viktig også i andre deler av livet. Altså at de lærer seg selvhjelp og klarer å omsette dette i flere utfordrende livssituasjoner.

En har i løpet av 2004 vært gjennom et pilotfase. Det har vært startet opp i alt fire grupper i Oslo. Samt at det har vært holdt kurs for igangsettere av nye grupper. Disse nyopplærte igangsetterne var delvis rekruttert fra de to første gruppene.

Prosjektet skal nå utvides også til Agderfylkene.

Det er også igangsatt evaluering av prosjektet. Dette skal gjøres av forskere ved Agderforsk. NSF deltar også i prosjektets referansegruppe.

Mange kvinnelige røykere

Prosjektet "På tide å bli uavhengig?" (3 årig prosjekt) startet i mars 2004 utprøvingen av et nytt røykeslutt-tilbud spesielt utviklet for og rettet mot kvinner. I forhold til andre vestlige land har Norge en høy prosent av kvinnelige røykere. Selv om vi har sett en positiv utvikling det siste året, har andelen røykende kvinner ligget på over 30 prosent siden 70 tallet.

Selv om mange kvinner har sluttet de siste årene, ligger Norge fremdeles på topp i Norden.

*Kreftforeningen ønsker å ta denne utfordringen og har i samarbeid med **Norsk selvhjelpsforum** utviklet et røykesluttilbud til kvinner.*

En røykesluttgruppe for kvinner er et fellesskap der man benytter selvhjelpsprosesser får å bli røykfrie.

På tide å bli uavhengig er et nasjonalt røykeslutttilbud og delfinansiert av Helse og rehabilitering

Det etableres ytterligere flere grupper i januar/februar 2005. Prosjektet er et samarbeid mellom Kreftforeningen og Norsk Selvhjelpsforum, og er delfinansiert med Extra-midler fra Stiftelsen helse og rehabilitering.

Synergier av dette prosjektet er bla at NSF foreleser om ny metode for røykeslutt, utviklet av NSF og Kreftforeningen på Landsforeningen for hjerte og lungesykes (LHL) 5. nasjonale lungerehabiliteringskonferanse i januar 2005.

”Erfaringsbank og kunnskapskilde” (SHR)

Prosjektet "Erfaringsbank og kunnskapskilde" var et ettårig SHR prosjekt, prosjektet skulle etter planen ha vært slutført i 2003. Men av ulike grunner lot dette seg ikke gjennomføre, slik at det ble søkt SHR om utsettelse på innlevering av selve sluttproduktet for prosjektet – en opplæringspakke. Denne ble ferdigstilt i desember 2004. Sluttrapport ble levert SHR mars 2004. Sitat fra sluttrapporten levert til SHR:

”Målsettingen for prosjektet er å bidra til å synliggjøre, for flest mulig, selvhjelpsarbeidet som en ressurs i egen mestring og håndtering av hverdagen. For å oppnå dette er hovedstrategien å spre erfaringsbasert kunnskap om bruk av selvhjelp som verktøy generelt, og om dannelse og drift av selvhjelpsgrupper i sammenhenger spesielt.

For prosjektet ”Erfaringsbank – kunnskapskilde” er målsettingen å utvikle en opplæringspakke som bidrar til at flere kan komme i gang med selvhjelp i egen hverdag, både gjennom frivillige organisasjoner og som en del av tjenesteapparatet.

Ved oppstart av prosjektet hadde NSF en plan om å systematisere kunnskap, samle denne og publisere en opplæringspakke rettet mot to målgrupper:

- 1. Frivillige organisasjoner og Frivillighetssentraler*
- 2. Profesjonelle - ansatte i ulike deler av helse- og sosialvesenet*

Arbeidet med kunnskapsinnsamlingen og struktureringen viste ytterligere to målgrupper som er i behov av denne kunnskapen og som er viktige aktører for å omsette selvhjelp i praksis:

- 1. Undervisningsinstitusjoner*
- 2. Enkeltpersoner*

Resultatet av prosjekter er derfor en opplæringspakke som skal gjøres anvendbar for svært brede målgrupper:

- *Frivillige organisasjoner og Frivillighetssentraler*
- *Profesjonelle - ansatte i ulike deler av helse- og sosialvesenet*
- *Undervisningsinstitusjoner*
- *Enkeltpersoner*

*Arbeidet med erfaringsinnsamling og kunnskapssystematisering har bidratt til å styrke ”noe vi allerede visste”. Ved å løfte frem det generelle i selvhjelpstenkning og vise at selvhjelp som verktøy kan benyttes uavhengig av rolle, vil opplæringspakken være et viktig bidrag for å **forankre** selvhjelpspraksis på ulike arenaer. ”*

Forarbeid

Mellom 80-90 foredrag er gjennomgått, analysert og satt i stand. Foredragene er benyttet i en lang rekke ulike sammenhenger. Det en 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 ble det laget et nytt, ”standardisert” foredrag.

Opplæringspakken som nå er ferdigstilt skal spres til organisasjoner og andre aktuelle samarbeidspartnere, for eksempel i undervisningssektoren. Pakken har to hovedelementer:

- Et foredrag med lysark og manuskript.
- Intervjuer med mennesker som på ulike vis har erfaring fra selvhjelpsarbeid.

Lysarkene stilles til disposisjon på en CD som følger heftet.

Ulike undervisnings- og enkeltoppdrag

Parrallelet med små og store prosjekter har NSF mange ulike enkeltoppdrag. Dette er oppgaver vi utfører på oppdrag fra ulike oppdragsgivere. Oppgavene må sees i sammenheng med de andre oppgavene NSF er engasjert i. Alt vårt utadrettede arbeid har felles elementer:

- Hva er selvhjelp?
- Hvordan etablere selvhjelpsarbeid?
- Hvordan realisere medvirkning (brukermedvirkning og hjelperstyrking)
- Re-/habilitering, individuelle planer, selvhjelp og medvirkning
- Mestring og selvhjelp – hvordan skape og opprettholde endring i egen hverdag.
- Selvhjelp som verktøy på arbeidsplassen.

Vi vil under presentere de ulike enkeltoppdragene NSF har hatt i løpet av 2004. Listen beskriver bredden i forespørsler som rettes til NSF.

Norsk sykepleierforbund – nasjonal konferanse for sykepleiere innen rehabilitering
Forelesning om: "Brukermedvirkning – hjelperstyrking – to sider av samme sak?"

Universitetet i Tromsø – avd for telemedisin

Ttec 2004, Tromsø Telemedicine and eHealth Conference

Foredrag: :

Provider/patient Relationship, User Involvement and Communication. Voice over IP and Internet groups.

Samarbeid med Høgskolen i Volda

Det har vært avholdt samarbeidsmøter med Høgskolen i Volda, Kompetansesenter for pasientopplæring. Både fra deres og NSF's side ser en viktigheten av å utvikle dette samarbeidet videre. Pasientopplæring og selvhjelp henger tett sammen.

Den tredje nasjonale konferansen om læring og mestring (LMS)

Konferansen ble arrangert av LMS Aker, NSF fikk i oppdrag å forelese over tema: "Selvhjelp – å sette seg i stand til å endre : erfaringer fra selvhjelpsarbeid.

Konferansen samlet mellom 200 – 300 deltakere. Sesjonen vi deltok i ca. 70.

Samarbeidet her er resultat av det allerede etablerte samarbeidet mellom NSF og LMS.

Undervisning Høgskolen i Oslo (HiO)

NSF har hatt flere ulike undervisningsoppdrag ved HiO. Vi har vært bidragsytere ved flere utdanninger;

- Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig re-/habilitering
- Videreutdanning i helsefremmende og forebyggende arbeid

Hovedsakelig er våre temaer selvhjelp og brukermedvirkning. Samt psykisk helse.

I tilknytning til dette ønsker vi å trekke frem at NSF har vært med i byggingen av den ene av disse utdanningene; "Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig rehabilitering og habilitering (20 vt)"

Undervisning Lovisenberg Diakonal Høgskole

NSF har hatt undervisning på to ulike etterutdanninger ved Lovisenberg diakonale høgskole;

- Etterutdanning for kliniske sykepleiere
- Etterutdanning om arbeid for/med yngre med demens

Ved begge utdanningene har våre tema vært Individuelle planer, brukermedvirkning og selvhjelp.

Statsbygg

Hovedverneombudet i Statsbygg tok kontakt med NSF for at vi skulle bidra til å gjennomføre et kurs i psykososialt arbeidsmiljø for alle deres verneombud (nasjonalt). NSF har tidligere gjennomført en lang rekke slike kurs.

Norsk psoriasisforbund

Norsk psoriasisforbund har et prosjekt fra Stiftelsen helse og rehabilitering. *"PSO-artritt som livskamerat : Utvikle et mestringsverksted for å bedre kompetansen rundt egen sykdom for mennseker med psoriasis artritt."*

NSF ble engasjert for å ha en kursdag om mestring og psykisk helse som en del av dette prosjektet.

"Angstens muligheter" – et heldagsseminar

Som en del av Verdensdagen for psykisk helse 2004 ble det arrangert en seminarrekke på Smuget i Oslo, "Syke dager". NSF fikk i oppdrag fra "hovedentreprenøren" å gjennomføre en av disse dagene.

Det ble lagt ned store ressurser i dette. Seminaret samlet færre deltakere enn ønsket. NSF antar at dette i hovedsak hadde med kostanden med å delta for den enkelte.

Veiledning av doktorgradsarbeid om selvhjelp, Universitetet i Tromsø

Solbjørg Talseth er oppnevnt som veileder for Trond Bjerke, Universitetet i Tromsø, avdeling Telemedisin. Han arbeider med et doktorgradsarbeid om selvhjelp. Der målsetting er å forstå mer om virksomme faktorer i selvhjelpsarbeid.

Leonardo-prosjektet (EU) – User involvment

The Norwegian Self-help Forum (NSF) is a participant of the intended board in the EU-programme *Leonardo da Vinci*. A planned Pilot-Project in EXPERIENCED-INVOLVEMENT (EX-IN). The goal is to emphasise on educational programmes so (user) experiences can be exploited and used in a wide field of mental health problems. Coordinator Jorg Utschakowski.

Internasjonalt/nordisk samarbeid

Over flere år har NSF hatt kontakter i selvhjelpsarbeidet både i Sverige og Danmark. Våren 2004 førte dette til at svenske samarbeidspartnere ønsket å komme til Norge for å "se på" selvhjelpsarbeidet her.

Dette resulterte i at NSF arrangerte et **to dagers seminar 10 og 11.mars 2004**, for ca 35 svenske gjester.

Det har også vært flere møte med Fenix Stockholm (selvhjelpens hus i Stockholm).

I tillegg ble NSF og Frivillighetssentralen i Askim invitert til en konferanse i Danmark (København) for å presentere norske erfaringer med selvhjelpsarbeid.

Internasjonale kontakter som dette er viktig for å høste erfaringer fra andre nordiske land, samtidig opplever vi at Norge har viktige erfaringer å gi videre til andre land. Faktisk har vi her i landet kommet ganske langt.

Representasjon

Daglig leder Solbjørg Talseth sitter som representant i:

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