

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 2005



Besøksadresse: Kirkeveien 61, 3.etg. Postadresse: Postboks 15, Majorstua, 0330 OSLO
Tlf 23 33 19 00 Faks 23 33 19 02

E-post: post@norskselvhjelpsforum.no, Internett: <http://www.norskselvhjelpsforum.no>

Organisasjonsnummer 980 495 361

Innhold

Forord	3
Om Norsk selvhjelpsforum	5
Organisasjon og økonomi	6
Sammenhenger og synergier	9
NSFs informasjonsarbeid i 2005	11
Nasjonal plan for selvhjelp – oppfølging	12
Videreføring og utvikling av arbeidet i selvhjelpsfeltet	13
Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp	16
<u>Prosjekter</u>	17
European Expert Meeting for self help (EExM)	17
Utvikling av selvhjelpsstudier på høgskolenivå – første fase	20
”Fra passiv mottaker til aktiv deltaker”, realisert gjennom	
Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo	21
”Selvhjelp og trafikkskader”	24
”På tide å bli uavhengig” i samarbeid med Kreftforeningen	26
Helse Øst – ”På vei mot likevekt”	27
”Frivillige som informatører” – et samarbeid med Angstringen Norge	28

Forord

Årsmeldingen gir en beskrivelse av NSF's virksomhetsområder. For prosjektene, Senter for selvhjelp og mestring - Link Oslo og arbeid utført med midler fra Sosial- og helsedirektoratet (Shdir), er det i tillegg utarbeidet egne årsmeldinger/rapporter.

NSF nådde i 2005 gjennom tildelingen av oppdraget med å etablere Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp en viktig milepæl. Knutepunktet er et av tiltakene i "Nasjonal plan for selvhjelp" (IS-rapport 1212, fra Sosial- og helsedirektoratet). Shdir ga oppdraget til NSF på bakgrunn av offentlig utlysning i konkurranse med flere aktører.

En av grunnene til at NSF ble opprettet i 1998, var at vi over tid hadde sett behovet for en nasjonal satsning på selvhjelp og etablering av et landsdekkende ressurs- og kompetansesenter. Erfaringer fra ulike statlig finansierte prosjekter og forskning viste dette. 2005 ble derfor et svært viktig år for utviklingen av selvhjelpsarbeidet i Norge. Gjennom etablering av det nasjonale knutepunktet vil mange ulike miljø og aktører få muligheten til å ta del i dette arbeidet.

Samarbeidet med Shdir om implementeringen av Nasjonal plan for selvhjelp har stått sentralt i NSF's virksomhet i 2005. NSF gjennomførte "European Expert Meeting for Self-help" i Oslo, november 2005. Denne internasjonale konferansen var også et av tiltakene som er beskrevet i Nasjonal Plan for selvhjelp (se egen rapport).

Andre sentrale oppdrag i 2005:

- "På tide å bli uavhengig" – et samarbeid med Kreftforeningen. Røykesluttgrupper for kvinner, basert på selvhjelp som verktøy.
- "På vei mot likevekt" – et samarbeid med Helse Øst. Utvikling og implementering av selvhjelp som verktøy i behandling av overvekt.
- Utvikling av en plattform for iverksetting av selvhjelpsstudier, i samarbeid med Høgskolen i Volda og Helse Midt Norges kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring.

I tillegg har NSF hatt flere enkeltoppdrag i privat og offentlig sektor. Flere av oppdragene har hatt sekundærmålsettinger om å knytte samarbeid og kontakter som anses viktig for Nasjonal Plan for selvhjelp.

Styret ønsker å fremheve det arbeidet som er gjort i Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo. Etablering, drift og utvikling av senteret var en viktig måloppnåelse for NSF i prosjektet "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker", drevet siden 1999. Arbeidet er finansiert med frivillighetsmidler fra Oslo kommune. Senteret har, særlig gjennom 2005, hatt en sterk økning av aktivitet. En av målsettingene ved senteret er å bidra til å styrke det frivillige arbeidet i Oslo kommune bla gjennom og øke samarbeid mellom frivillige organisasjoner. Gjennom året er det gjennomført en rekke kurs og nettverksmøter mellom organisasjonene, kommunal sektor med flere. Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo er blitt en viktig aktør og arena for frivillighet sektor mht utvikling av selvhjelpsarbeid, økt samarbeid, nettverksbygging og kompetanseutvikling. Senteret bekrefter at selvhjelp er viktig i folkehelsearbeidet. Antall selvhjelpsgrupper økte betydelig i 2005 som et resultat av nettverksbygging og utadrettet virksomhet.. En av utfordringene er å synliggjøre det arbeidet som gjøres slik at videre drift kan sikres.

Oppsummeringer og veien videre

NSF ser følgende oppgaver som viktige for selvhjelsfeltet i tiden som kommer:

- Utvikling og spredning av selvhjelpsarbeidet gjennom knutepunktet.
- Oppbygging og drift av lærende nettverk.
- Sammenstille og lære av prosjekter i selvhjelsfeltet.

- Kunnskaps- og erfaringsoppsummeringer, slik at ny læring blir tydelig og blir til nytte for ulike aktører.
- Forskning omkring selvhjelp vil være avgjørende på flere områder:
 - o Hva er selvhjelpens virksomme faktorer – hva gjør dette egnet som verktøy?
 - o Hvordan kan selvhjelp forankres som arbeidsmåte i ulike miljø og på ulike bruksområder?

Den største arbeidsoppgaven vil ligge i å kunne se alle disse punktene i sammenheng, og ut fra det bidra til å skape både politisk og administrativ forankring for selvhjelpsarbeidet, utover den funksjonstid Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp har pr i dag. Kun på den måten vil en lykkes i å nå målsettingene i Nasjonal plan for selvhjelp.

Oslo juni 2006

Solbjørg Talseth, styreleder
daglig leder NSF

Unni Kristiansen, styremedlem
rådgiver/lege, spesialist i psykiatri

Jørn Skille, styremedlem

T. Ola Sørby, varamedlem
sosiolog/konsulent

Om Norsk selvhjelpsforum

NSF er rådgivnings og samarbeidspartner for offentlige myndigheter/etater, bruker- og interesseorganisasjoner, andre frivillige organisasjoner, fag- og forskningsmiljøer, bedrifter. NSF er en kunnskapsleverandør i selvhjelpsfeltet.

NSF har omfattende erfaring med endrings- og utviklingsprosesser på individ-, gruppe- og organisasjonsnivå.

En av hovedoppgavene er å utvikle og formidle selvhjelp som metode inn i ulike sammenhenger, samt systematisere erfaringsbasert kunnskap innen selvhjelp, (bruker)medvirkning, forebyggende og helsefremmende arbeid.

Endringsprosesser og selvhjelp som verktøy har som målsetting å fremme god psykisk helse. NSF arbeider med selvhjelp i et folkehelseperspektiv. Dette betyr at vi ser på selvhjelpsprosesser og/eller selvhjelpsgrupper som en naturlig del av helsearbeid, brukermedvirkning og/eller styrking av fagpersonell (hjelperstyrking).

En stadig større del av NSF's arbeidsområde er å medvirke til forsknings- og utviklingsarbeid (FOU) og utvikling og gjennomføring av utdanningsvirksomhet.

Selvhjelp tar utgangspunkt i den enkeltes ressurser, erfaringsbaserte kunnskap og aktive deltagelse. Selvhjelp innebærer en grunnleggende anerkjennelse av kunnskapen om et problem, som drivkraft for endring. Selvhjelp som forståelse og arbeidsmåte må forstås i i en relasjonell sammenheng. Endring og læring skjer i samhandling mellom mennesker. Mange benytter en selvhjelpsgruppe som verksted.

Å utvide selvhjelpens nedslagsfelt vil være av stor betydning for at selvhjelp får betydning for hvordan vi forstår helsebegrepet i Norge. Selvhjelpens kunnskapsforståelse har stor betydning for folkehelsearbeidet, og hvorledes en ser på og forvalter egen helse. Ved å ta selvhjelp i bruk aktiveres folks egne krefter, slik at flere kan få hjelp eller søke hjelp før utvikling av sykdom.

Etablering av Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp er av stor betydning for å bidra til endring i norsk helseforståelse, dit hen at den enkeltes iboende ressurser tas i bruk.

Flere statlige prosjekter, også forskning, har vist at etablering av et knutepunkt er av avgjørende betydning for utviklingen i selvhjelpsfeltet og forankring av selvhjelpsarbeidet generelt.

NSF vil fortsette å arbeide med ulike prosjekter, men vil i hovedsak fokusere ressursene rundt etableringen og drift av Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp. Parallelt vil Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo være et satsingsområde.

Organisasjon og økonomi

Norsk selvhjelpsforums styre har i 2005 bestått av følgende:

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

Det er avholdt 5 styremøter.

NSF har i 2005 hatt følgende ansatte:

- **Solbjørg Talseth** (100% stilling) – daglig leder
- **Stein Bruland** (100% stilling)
- **Eli Vogt Godager** (100% stilling)
- **Hanne Nordal** (100% stilling) – administrativ leder av prosjektet Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo

Dialogen mellom ansatte og styre er god.

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 hittil ikke hatt faste driftstilskudd, men arbeidet på oppdrag. Det har derfor vært fokus på inntjening. NSF fører separate prosjektrengnskap og samlet regnskap fra NSF. At stiftelsen i desember 2005 fikk ansvar for etableringen av Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp bidrar til en noe mer langsiktig økonomi, da oppdraget fra Shdir løper fram til 31.03.08. Det nasjonale knutepunktet som nå etableres, skal i henhold til Nasjonal plan for selvhjelp videreføres på bakgrunn av de evalueringer som gjøres i prosjektperioden.

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.

Oppdragsgivere

Sosial- og helsedirektoratet (**Shdir**) har vært en sentral oppdragsgiver i 2005. NSF's arbeid med oppfølging av selvhjelpsfeltet har vært viktig for å videreføre og utvikle selvhjelpsarbeidet på ulike arenaer. (Se eget kapittel).

NSF's fokus har vært at arbeid som er utført skulle være bidrag for å nå målsettingene i Nasjonal plan for selvhjelp og bidra med erfaringer og kunnskap til det nasjonale knutepunkt for selvhjelp.

NSF fikk også i oppdrag å arrangere og gjennomføre den første internasjonale konferansen om selvhjelp, arrangert i Norge (Se eget kapittel). Konferansen ble arrangert i samarbeid med direktoratet. Rapporten fra den internasjonale konferansen er lagt ut på <http://www.norskselvhjelpsforum.no>

NSF ferdigstilte i 2005 rapporten fra den store nasjonale konferansen "Norge satser på selvhjelp", som ble arrangert i desember 2004. Foredrag fra konferansen samt rapporten, er lagt ut på <http://www.norskselvhjelpsforum.no>.

Sosial- og helsedirektoratets tilskuddsordning til prosjekter i selvhjelpsfeltet

Shdir etablerte i 2005 en egen tilskuddsordning for selvhjelpsarbeid, tilskuddsordningen er et av tiltakene i Nasjonal plan for selvhjelp. Det var satt av 2 millioner kroner som skulle fordeles på ulike prosjekter, hvert prosjekt oppad begrenset til 200.000.

NSF søkte på prosjekter fra tilskuddsordningen, men fikk ikke tilslag.

NSF har derimot vært deltaker i prosjekter andre har gjennomført via tilskuddsordningen.

Utvikling av plattform for utvikling av selvhjelpsstudier på høgskolenivå

NSF har vært en av initiativtakerne til, og siden en sentral aktør i utviklingen av en plattform for arbeid med studier i selvhjelp på høgskolenivå. Høgskolen i Volda, Kontoret for etter- og videreutdanning søkte og fikk prosjektmidler fra Shdir til dette arbeidet. Prosjektledelsen har vært ved Høgskolen i Volda, Kontoret for etter og videreutdanning (KEV). Helse Midt Norges kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring (KPI) vært samarbeidspartner i prosjektet. Plattformdokumentet ferdigstilles juni 2006. (Se eget kapittel)

Oslo kommune, Kultur- og idrettsetaten (KIE)

Oslo kommune har i 2005 vært en sentral oppdragsgiver gjennom prosjektet "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker". Høsten 2004 åpnet Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo. Satsningen mottar programstøtte over tre år, dvs 2004, 2005 og 2006.

Senteret var fram til utgangen av juni 2005 samlokalisert med Forum For frivillighet, som fra 01.07.05 ble lagt ned. NSF overtok den delen av FFFs portefølje som dreier seg om utvikling av det frivillighetspolitiske arbeidet i Oslo kommune.

Det er utarbeidet egen årsrapport. Denne er lagt ut på: <http://www.linkoslo.no>

Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)

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 2006.

(Se eget kapittel)

Kreftforeningen

NSF er samarbeidspartner og leverandør av det selvhjelpsfaglige, i utvikling og gjennomføring av røykesluttgrupper for kvinner forankret i Kreftforeningen. NSF's i 2005 jobbet mest med opplæring av igangsettere/veiledere for nye grupper. I 2005 hadde NSF 20% stilling til prosjektet, som inkluderer deltagelse i arbeidsgruppe, utvikling, gjennomføring og evaluering. (Se eget kapittel). Prosjektet er beskrevet på Kreftforeningens hjemmesider: http://www.kreft.no/forebygg/tobakk/paa_tide_aa_bli_uavhengig

Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR)

NSF søkte ikke om egne prosjekter fra Stiftelsen Helse og rehabilitering for 2005. NSF har imidlertid vært samarbeidspartner for Angstringen Norge ved gjennomføring av prosjektet "Frivillige som informatører".

Dette samarbeidsprosjektet avsluttes medio 2006.

Prosjektfinansiering - generelt

NSF vil i fremtiden søke om tildeling av prosjektmidler hos ulike aktører, men pt vil vi konsentrere aktiviteten om følgende prosjekter:

- Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp.
- Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo

Sammenhenger og synergier

NSF arbeider både lokalt og nasjonalt. Arbeidet er rettet mot ulike målgrupper og på ulike arenaer, men alltid med målsettingen som å bidra til endring av helseforståelse ut ifra et selvhjelpsperspektiv. Økt vektlegging av erfaringsbasert kunnskap og mobilisering av den enkeltes krefter bidrar til ny forståelse av helsebegrepet. .

Sentralt i NSF's arbeid er begrepet egenkraftmobilisering:

"Egenkraftmobilisering (empowerment) er den prosessen som er nødvendig for å styrke og aktivere menneskets egenkraft til å bli kjent med egne problemer, og erverve seg nødvendige ressurser for å kunne håndtere hverdagen." (Talseth, 2000)

Gjennom formidling av kunnskap om selvhjelp og egenkraftmobilisering ønsker NSF å bidra til læringsprosesser som gjør at denne kunnskapen omsettes i praktisk handling, uavhengig av hvem og hvor et oppdrag utføres. NSF oppgave er å gi begrepene pedagogisk form og innhold, enten det omhandler brukermedvirkning, hjelperstyrking, opplæring av igangsettere og veiledere eller ved forelesninger på konferanser.

I "Folkehelsemeldingen" (St. meld. Nr. 16, 2002/2003) er følgende satt som målsetting for den nasjonale satsningen på selvhjelpsarbeid:

"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 helpere." (s. 58)

Siste del av denne målsettingen; "å gjøre selvhjelp tilgjengelig for flere, fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling og bidra til at selvhjelp som verktøy tas i bruk", kan sammenfattes som det felles fokus NSF har i alle prosjekter og enkeltoppdrag.

Et annet sitat fra Nasjonal plan for selvhjelp, illustrerer hva Norsk selvhjelpsforum har som en rød tråd i sitt daglige arbeid, uavhengig av oppdragsgiver eller samarbeidspartner:

"I arbeidet med Opptappingsplanen 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." (Nasjonalt plan for selvhjelp, forord, s. 3)

NSF arbeider for å oppnå synergieffekter mellom nasjonalt og lokalt arbeid, det er sentralt for oss å bidra til at kunnskap som produseres på nasjonalt nivå tilflytter lokalmiljøer. Den kunnskap og de erfaringer som gjøres lokalt er også av stor betydning for utforming av det nasjonale selvhjelpsarbeidet. Denne arbeidsmåten fremmer både en sunn utnyttelse av økonomiske ressurser og bidrar til at erfaringer tas i bruk på ulike arenaer.

NSFs arbeid i selvhjelpsfeltet kan deles inn i to kategorier:

- "operativt" og
- "organisatorisk".

Der det operative er det som skjer ved for eksempel Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo, med igangsetting av grupper, opplæring av igangsettere med mer. Denne type operativ virksomhet kan også foregå for eksempel i en organisasjon eller på et tjenestested.

Med organisatorisk mener vi for eksempel nettverksbygging, kunnskapsformidling og bygging av strukturer for operativt selvhjelpsarbeid. En vesentlig del av det organisatoriske arbeidet er også å skape forståelse for selvhjelp i forvaltning og politisk ledelse på ulike nivå.

Et eksempel som illustrerer dette er utviklingen av Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo,. Dette er et rent operativt senter som benyttes av ulike målgrupper og gir mengder av kunnskap og erfaringer. Det som erfares og læres i Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo kan omsettes også på andre arenaer. Således er senteret en ressurs inn i NSF nasjonale arbeid. NSF ønsker å presisere at ulike konkrete prosjekter ofte glir inn i hverandre og at NSF oppgave også er å se og utnytte mulige synergier.

NSF har hele tiden utviklet Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo med tanke på at modellen kan implementeres av andre. Et eksempel er at Lyngen kommune i Troms nå går i gang med å etablere "Link Lyngen".

Oppsummering

En sentral del av NSF arbeid er å se sammenhenger mellom nasjonalt og lokalt arbeid, mellom arbeid sammen med ulike aktører. Det er avgjørende at vi identifiserer mulige synergier mellom prosjekter/nettverk.

Selvhjelp må sees i en relasjonell og kontekstuell sammenheng. Dette innebærer at selvhjelp ikke bare skal forstås som den enkeltes ansvar for endring i eget liv, men som prosesser i en større sammenheng mellom mennesker i samhandling. Således representerer selvhjelp et enormt potensiale i både helsefremmende og forebyggende arbeid. Et potensiale man etter vår oppfatning, kun har utløst litt av.

Utfordringen er å utnytte eksisterende kunnskap og nettverk, lokalt og nasjonalt, slik at forståelsen og bruken av selvhjelp får større utbredelse.

NSFs informasjonsarbeid i 2005

Internett

Internett er viktig som medium og informasjonskanal.

NSF har opparbeidet egen kompetanse på dette, noe som gjør at vi er relativt selvhjulpne på å utvikle og oppdatere egne Internettsider. Målsetting er å skape dynamiske sider som når større målgrupper.

Nettsidene ble lansert i forbindelse med "Norge satser på selvhjelp" 02.12.04 og ble i 2005 videreutviklet. Se <http://www.norskselvhjelpsforum.no>

Nettsidene er bl a brukt aktivt til publisering av materiell fra konferansene :

- Norge satser på selvhjelp (2004)
- European Expert Meeting for self help (2005)

På sidene presenteres NSF i sin helhet med bla:

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

Ultimo 2005 ble sidene <http://www.selvhjelp.no> tilgjengelige, som hjemmesider for Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp. Dette domene vil utvikles videre iht målsettinger beskrevet i nasjonal plan for selvhjelp.

Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo overtok FFF sine nettsider i 2005 da de ble vurdert som mer brukervennlig og teknisk avanserte. Sidene er redesignet for å fylle senterets behov. Se <http://www.linkoslo.no>.

Trykt materiell

I alle sammenhenger NSF underviser/foreleser med mer deles det ut skriftlig informasjonsmateriell. Heftet "**Selvhjelp – en innføring**" (gitt ut i mars 2002) brukes aktivt ved alle oppdrag..

Det er behov for oppdatering av "*Arbeidshefte for selvhjelpsgrupper og igangsetting*", som var planlagt i 2005, men av praktiske årsaker utsatt inntil lokalisering av Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp var avklart.

Også annet skriftlig materiell er "lagt på is" inntil lokalisering av knutepunktet var avklart.

Nasjonal plan for selvhjelp – oppfølging

et samarbeidsprosjekt/oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet.

Den nasjonale planen for selvhjelp ble lansert i 2004, samtidig med at den første nasjonale konferansen ble arrangert i desember samme år. 2005 ble det første året med realisering av tiltak i den nasjonale planen:

Planen ble lagt fram med målsettingene, slik det ble presentert i St. meld. nr. 16, 2002/2003, Resept for et sunnere Norge ("Folkehelsemeldingen")

- "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."

Ved utgangen av 2005 kan man oppsummere følgende:

- Tilskuddsordningen for prosjekter i selvhjelsfeltet er etablert og det er fordelt midler.
- Den internasjonale konferansen med sikte på å utvide kunnskapen om selvhjelp ble gjennomført i november 2005.
- NSF er tildelt oppdraget med å utvikle, etablere og drifte Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp.

Gjennom prosjekter som for eksempel Angstringens spredningsprosjekt i 1993-94 og Studiesenter for selvhjelp (1992-.1996) og andre statlig finansierte prosjekter hadde behovet for en nasjonal satsning og et nasjonalt knutepunkt for selvhjelp blitt dokumentert og synliggjort. Erfaringer fra disse prosjektene dannet bakteppet for etablering av NSF i 1998. Aktører i NSF har altså vært en pådriver for den nasjonale satsningen siden tidlig på 90-tallet. Behovet for å videreutvikle og benytte den kunnskap som var ervervet gjennom ulike prosjekter, var tydelig også for daværende Sosial- og helsedepartementet. Dette førte til at NSF fikk oppdraget med å utvikle grunnlagsdokumentet for Nasjonal plan for satsning på selvhjelp.

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

I **2005** har hovedfokus i samarbeidet med Shdir vært følgende:

- Utvikling av tilskuddsordningen for selvhjelsfeltet.
- Gjennomføring av internasjonal konferanse.
- Planlegging av Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp.

Ut over samarbeidet om nevnte punkter har NSF mottatt midler til videreføring av arbeid i selvhjelsfeltet. Aktivitetene ift dette er beskrevet i et eget kapittel i årsmeldingen.

Videreføring og utvikling av arbeidet i selvhjelsfeltet

NSF har fått midler fra Sosial- og helsedirektoratet til videreføring av arbeid i selvhjelsfeltet. Arbeidet tydeliggjør at det er behov for en samlet innsats på området. At man ved utgangen av 2005 hadde plassert ansvaret for utvikling og drift av det Nasjonale knutepunktet til NSF er en milepæl i norsk selvhjelsarbeid.

Når NSF har prioritert arbeidsoppgaver i 2005 har vi prioritert arbeidet med å holde kontakt med så mange miljøer som mulig, slik at flest mulig aktører og miljøer er engasjert i selvhjelsarbeid når det nasjonale knutepunktet kommer i gang med sitt arbeid. Kunnskapen i ulike miljøer er av stor betydning for knutepunktets videre arbeid. Tidligere nettverksarbeid er av stor betydning når dette skal reaktiveres første halvår 2006. NSF ser på arbeidet som er lagt ned til nå, som Knutepunktets startkapital.

Sentrale oppgaver i 2005:

- Daglig leder i NSF, Solbjørg Talseth, var i april 2005 med daværende Helseminister Ansgar Gabrielsen til Kina. Reisens formål var gjensidig læring mht utvikling i arbeidsfeltet psykisk helse.
- NSF har en representant i referansegruppen for Batteriet – servicekontor for selvhjelp. Et prosjekt drevet av Kirkens Bymisjon i Oslo, for Sosial- og helsedirektoratet. Batteriet er del av satsningen mot fattigdom.
- NSF arbeidet primo 2005 med utvikling av et opplegg for langtidsledige basert på selvhjelp. Vår målsetting med dette utviklingsarbeidet var å bidra til at flere langtidsledige kom ut i arbeid, gjennom kvalifiserende opplæring der selvhjelp som metode var bærende. Anbudet ble ikke akseptert.
- NSF har vært med i utvikling av prosjektsøknad (til Helse og rehabilitering) med tanke på etablering av selvhjelpsgrupper i samarbeid med Foreningen for brystkreftopererte (FFB). FFB mottok ikke støtte til dette prosjektet, men arbeidet prøves nå ut i Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo.
- NSF har vært i kontakt med forsker Odd Bjørn Ure ved FAFO med tanke på gjensidig samarbeid omkring forskning i selvhjelsfeltet.
- NSF har gjennom hele 2005 samarbeidet med Høgskolen i Oslo vdr utvikling og gjennomføring av et LEONARDO- prosjekt (EU-midler):
"User involvement - 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.
NSF var med frem til åpningen/kickoff i Bremen høsten 2005. NSF trakk seg deretter ut. Grunnen til dette var at vi ikke vant fram med selvhjelpstenkning i tilstrekkelig grad, og at prosjektets målsetting om å "lære opp brukere til å være lærere i egen erfaringer" ikke var godt nok gjennomtenkt eller ideologisk forankret.
NSF fortsetter imidlertid det videre samarbeidet med Høgskolen i Oslo.
- NSF har hatt samtaler med Steinar Brevik Knutsen i Trondheim, med tanke på implementering av selvhjelp i arbeid med samlivsbrudd.
- NSF har hatt besøk fra et lokalt selvhjelpssenter i Gøteborg (Solkatten).

- NSF har deltatt på konferanse om e-helse ved Universitetet i Tromsø, Avdeling for telemedisin. NSF var særskilt invitert som deltaker.
- NSF har arbeidet med Veileder om psykisk helsearbeid i kommunene, med vekt på selvhjelp som verktøy for realisering av brukermedvirkning og hvordan Nasjonal plan for selvhjelp kan styrke kommunenes arbeid.
- NSF har deltatt i Rådet for psykisk helse "Forebyggingsutvalg." Et utvalg som gjennomgår og tar stilling til hvilke søknader vdr forebygging, Rådet skal sende til Helse og rehabilitering.
- NSF har hatt samarbeidsmøter med Lighthouse film. Disse skal utvikle et konseptet til en dokumentarfilm om lykke, HAPPY. Andre aktører i dette er PsykOpp og Rådet for psykisk helse. NSF er inne sammen med disse aktørene for å komme med faglige innspill. Dette er en internasjonal satsning.
- NSF er samarbeidspartner for Norske helsefremmende sykehus (NHFS). Samarbeidet har dreid seg om utvikling og gjennomføring av en kurspakke om selvhjelp som verktøy for helsepersonell. Arbeidet har gitt læring ift utvikling av hjelperstyrkingsarbeidet i Nasjonal plan for selvhjelp. NSF har også inn i dette bidratt med foredrag om: Helsefremmende arbeidsplasser
- NSF har levert innspill til Helse- og omsorgsdepartementet vdr strakstiltak for å "få fart" på arbeidet med Opptrappingsplanen for psykisk helse. Dette kom i stand på bakgrunn av møte med Helseminisiteren 17.02.05.
- NSF har deltatt med innlegg om selvhjelp på/i samling i Nasjonal strategi for kvalitetsforbedring "Og bedre skal det bli...!"
- NSF har deltatt på konferanse om Alternativ helse – psykisk helse (Tromsø), med foredrag om selvhjelp som verktøy.
- NSF har deltatt med foredrag om selvhjelp på Helse Østs lederforum. Fokus her var selvhjelp – nasjonal plan og brukermedvirkning.
- NSF har deltatt med foredrag om brukermedvirkning i Stavanger kommune – avdeling for oppvekst og levekår.
- NSF har deltatt på samling i LMS Bergen (Helse Vest) – LMS Bodø (Helse Nord). Vårt bidrag der var forelesninger om selvhjelp knyttet til Overvekt – "Likevektsprosjektet", som NSF er engasjert i Helse Øst.
- NSF har hatt møte med Funksjonshemmedes Studieforbund, med tanke på samarbeid knyttet til realisering av Nasjonal plan for selvhjelp.
- NSF har hatt undervisning ved Høgskolen i Agder. NSF har holdt forelesninger om selvhjelp på sykepleierutdanningen.
- NSF har deltatt med forelesning om erfaringer fra røykesluttsprosjekt på konferanse Landsforeningen for hjerte og lungesyke (LHL) arrangerte. Konferansen hadde tema lungesykdom. Kontakten med LHL er etablert på bakgrunn av samarbeid med Kreftforeningen og prosjektet med røykeslutt for kvinner.
- NSF har hatt et tett samarbeid med HIV-Norge om utvikling og gjennomføring av helgeseminar (november) "Jeg er mer enn bare HIV". Dette seminaret er oppstart av

selvhjelpsarbeid i organisasjonen sentralt, og samarbeid med Senter for selvhjelp og mestring, Link om igangsetting av grupper i Oslo.

- NSF har hatt undervisning på Høgskolen i Oslo – på utdanningene:
 - o Tverrfaglig videreutdanning i helhetlig rehabilitering.
 - o Videreutdanning i Helsefremmende og forebyggende arbeid.
- NSF har hatt undervisning på sykehuset Buskerud på fylkesamling i helhetlig rehabilitering, med fokus på selvhjelp og brukermedvirkning som sentrale begreper innen rehabilitering.
- NSF deltok på Mental Helse Nordsjø–konferanse for ulike organisasjoner innen psykisk helse. NSF presenterte her arbeidet med Nasjonal plan for selvhjelp.
- NSF deltok på møte med Landsforeningens for pårørende innen psykiatri (LPP) referansegruppen for Handlingsplan for pårørende med tanke på selvhjelpsarbeidets plass i denne planen.
- NSF deltok på likemannssamling i Norges Psoriasisforbund – med en ½ temadag om mestring av kronisk sykdom.
- NSF deltok på kurs ved Lærings- og mestringssenteret Bodø, med erfaringer fra samarbeidet med Helse Øst om overvekt, "På vei med likevekt".

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp

I august ble oppdraget med å etablere og drifte Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp utlyst av Shdir. I løpet av høsten utarbeidet NSF et tilbud på å ivareta denne oppgaven.

I konkurranse med andre aktører ble NSF i desember 2005 valgt til å ivareta oppdraget. Dette er den viktigste hendelse i NSF's historie og stor utfordring.

I Nasjonal plan for selvhjelp er følgende beskrevet som målsettinger for knutepunktet:

"Knutepunktet skal bidra til (Nasjonal plan s. 14)

- *at informasjon om selvhjelpsmulighetene gjøres tilgjengelig for befolkningen generelt*
- *at flere drar nytte av selvhjelpsmuligheten*
- *at det etableres et nettverk og varige strukturer for kunnskapsutveksling ift. selvhjelp*
- *kunnskapsutvikling gjennom innhenting av erfaringsbasert kunnskap*
- *at selvhjelp etableres som et eget arbeidsfelt*
- *at selvhjelpsarbeidet utvikles ytterligere og at utviklingsarbeidet gis en forankring*
- *at det stimuleres til helhetstenkning på tvers av frivillighet og offentlighet – og skape vekst fordi kunnskap utveksles og utvikles*
- *at arbeidet som blir gjort i bruker- og pasientorganisasjonene styrkes gjennom selvhjelpsvirksomhet"*

Opgavene i knutepunktet er beskrevet slik:

- koordinatør og møteplass for nettverksarbeid
- informasjonsformidling – hva er selvhjelp og hvordan kan det brukes? Dette skal gjøres ift.:
 - frivillige organisasjoner
 - helse- og sosialtjenesten, undervisningssektoren og andre offentlige etater
 - allmennheten
- bidra til opplæring av igangsettere av selvhjelpsgrupper og etablering av nye grupper på ulike arenaer
- bidra til oppfølging og veiledning av igangsatt virksomhet
- innhenting, systematisering, utvikling og videreformidling av kunnskap – både erfaringsbasert og forskning
- stimulere til selvhjelpsvirksomhet ved hjelp av nettbaserte løsninger

Med utgangspunkt i målsettinger og oppgaver skal NSF gjøre en prioritering, slik at oppgavene som det skal arbeides med er mest mulig hensiktsmessige i forhold til at "arbeidstiden" for prosjektet er nedkortet fra 4 til 2 år.

Nye lokaler:

Mot slutten av 2005 arbeidet NSF med å skaffe lokaler til knutepunktet.

Ved inngangen til mars 2006 flyttet Norsk selvhjelpsforum og dermed knutepunktet inn i nye lokaler i Kirkeveien 61, 3 etg. Flyttingen gir NSF større nærhet til Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo som har lokaler i samme bygg. Dette gir klare synergieffekter.

Nye ansatte:

I løpet av april 2006 tilsatte NSF det nødvendige personell for å gjennomføre knutepunktets oppgaver. Knutepunktet vil være fullt ut operativt fra august 2006.

Knutepunktets første arbeidskonferanse vil bli arrangert 8. juni 2006.

Prosjekter

Planlegging og gjennomføring av internasjonal konferanse European Expert Meeting for self help (EExM)

NSF fikk i oppdrag av Sosial- og helsedirektoratet å gjennomføre den internasjonale konferansen om selvhjelp som gikk av stabelen i Oslo i oktober 2005. Konferansen ble arrangert i samarbeid med direktoratet.

NSF tok utgangspunkt i et allerede etablert europeisk selvhjelpsnettverk når konferansen skulle planlegges og gjennomføres, "European Expert Meeting for self help". EExM har hatt møter hvert annet år siden 1991, og Norge har vært representert siden 1993 (med aktører som nå er i NSF).

Målsetting og program

Deltakelse, styrket nettverk og læring stod i fokus. Programmet la opp til at deltagende land skulle presentere sitt arbeid med påfølgende diskusjoner for å produsere ny læring.

Program:

Welcome and Opening of the EExM for Self-Help 2005. Oslo City Hall

*Commissioner of Department of Welfare and Social Services – Margaret Eckbo
Norwegian Self-Help Forum - Manager Solbjørg Talseth*

Opening - Introduction EExMeeting for Self-Help - Goals and Emphasis.

*Norwegian Self-Help Forum – Manager Solbjørg Talseth
Norwegian Directorate of Health and Social Affairs - Mari Trommald*

The Power of Self-Help and National Experiences.

For the individual, groups, organisations
What is the "The National Plan for Self-Help" for Norway?
Norwegian Self-Help Forum

The Power of Self-Help and International Experiences

Psychologist Jürgen Matzat, University of Giessen

Self-Help - Experiences from the Self-Help Arena.

Lithuania: **Successes and Challenges of Self-Help in Lithuania, 2001-2005.**
Chairwoman Violeta Ivinskiene and Ilona Buozyte

Switzerland: **Training Programs for Self-Help Groups to Increase the Key Factors for Successful Group Work.**
Ruth Herzog Diem, Team developer /Coach/ Body psychotherapist

Russian Federation: **Role and Concept of Self-Help Groups in Russia: Self-Help Groups and Parents.**
Olga Fedorova, Deputy Director for Science

France: **Self-Help Groups in Developing Drug Effective and Treatment Strategies in Central and Eastern Europe.**
Dr Thomas Kattau, Principal Administrator of the Pampidou Group

Plenum: Questions and answers

Work shop I - group sessions

Are there fundamental values for self-help groups?
Sociologist Anne Diemer, Denmark

How do we Communicate Self-Help in our Country?

Introduction by The Norwegian Self-help Forum

Belgium: **How do we Communicate Self-Help in Belgium?**
Mr Peter Gielen

Greece: **How do we Communicate Self-Help in Greece?**
*Psychologist/Co-coordinators of Self-help Promoting Programme:
Lainas Sotiris and Fragiadakis Kostas*

Sweden: **Communicating Self-Help in Western Sweden**
Bjarne Rehnberg, frivilligsamordnare, Primärvården

Denmark: **Self-Help Groups Interplaying with the Surrounding Society**
Sociologist Anne Diemer - Manager of Volunteer Centre/Self-help project.

Work shop II - group sessions

How can an international self-help network be a driving force for the power of self-help in a health prevention perspective?

Driving Forces and Barriers in the Self-Help Arena.

Norwegian Self-help Forum - *Plenum discussion*

Future Perspectives for Self-Help.

Abstract sessions (15 minutes).

United Kingdom: **Participation in Cancer Self-Help Groups amongst Black and Ethnic Communities**
Mr Mark Avis and Seeta Patel, University of Nottingham

Norway: **A Course of Studies in Self-Help Ideology and Methods**
Manager Jan Ole Bolsø, Centre for Patient Information and Education

Germany: **Future Perspectives on Self-Help in Germany**
Scenario Building and Presentation of a Network Model.
Psychologist Jürgen Matzat, University of Giessen

Future Perspectives and European Network for Self-Help
Scenario Building and Presentation of a Network Model.

Deltakelse I konferansen

NSF tok utgangspunkt i allerede etablert europeisk nettverk for selvhjelp, EExM. Noen nye aktører og deltakere kom likevel med Som bla Litauen, Russland og Frankrike.

Deltakerne representerte både enkeltorganisasjoner og ulike knutepunkt for selvhjelp, i form av regionale clearingshouses. Både praksis og forskningsfeltet var representert.

Deltakerliste på den internasjonale konferansen i oktober 2005

Austria	Andrea	Lins	Fonds Gesundes Österreich
		Bach-Evensen	
Austria	Cathrine	Schauf	ArGe Selbsthilfe Österreich
Belgium	Peter	Gielen	Trefpunt Zelfhulp
Belgium	Annemie	Vandermeulen	Trefpunt Zelfhulp
Denmark	Anne	Diemer	VolunteerCenters and Selfhelpprojects,DK
Denmark	Annie Karen	Pedersen	Vindmøllen
Finland	Helena	Palojärvi	Citizen Forum - Finland
France	Thomas	Kattau	Pompidou Group Council of Europe
Germany	Jürgen	Matzat	University of Giessen
Germany	Frieder	Weisse	LAGS Brandenburg
Greece	Sotirios	Lainas	Self Help Promoting program
Greece	Konstantinos	Fradiadakis	Self Help Promoting program
Israel	Merle	Guttman	Etza - Israel Self help center
Israel	Ruth	Belkin	Etza - Israel Self help center
Italy	Laura	Mezzani	Fondazione Istituto Andrea Devoto
Italy	Francesca	Focardi	Fondazione Istituto Andrea Devoto
Lithuania	Ilonida	Buozyte	Parents in Partnership
Lithuania	Violeta	Ivinskiene	Parents in Partnership
Norway	Jan Ole	Bolsø	Centre for Patient Information and Education
Norway	Kate	Hoel	Fredrikstad frivillighetssentr.
Norway	Frøydis	Eidheim	Frilanser
Norway	Margit	Gyllenhammar	Anxiety Ring Norway
Norway	Solbjørg	Talseth	Norwegian Self Help Forum
Norway	Stein	Bruland	Norwegian Self Help Forum
Norway	Eli V.	Godager	Norwegian Self Help Forum
Norway	Bjorg	Lahmark	Norwegian Directorate Of Health And Social Services
Norway	Hanne	Nordahl	LinkOslo
			Science Territorial Centre for Social Assistance to
Russia	Olga	Fedorova	Children and Families
Sweden	Bjarne	Rehnberg	Primärvården
Sweden	Jannicke	Kihlman	Fenix Sjalvhjelpsenter & Frivilligcentral
Switzerland	Vreni	Vogelsanger	Stiftung KOSCH Basel
Switzerland	Ruth	Herzog	Stiftung KOSCH Basel
Switzerland	Dora	Borer	Stiftung KOSCH Basel
UK	Mark	Avis	University of Nottingham
UK	Patel	Seeta	University of Nottingham

Rapport fra konferansen er lagt ut på <http://www.norskselvhjelpsforum.no>.

Utvikling av selvhjelpsstudier på høghskolenivå – første fase

På bakgrunn av allerede etablert samarbeid gikk Høghskolen i Volda, Kontoret for etter- og videreutdanning, Helse Midt Norge sitt kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring (KPI) sammen om å utarbeide en søknad om prosjektmidler fra tilskuddsordningen for selvhjelp i Shdir. Høghskolen i Volda, Kontoret for etter- og videreutdanning var den formelle søker. Prosjektet mottok støtte fra direktoratet. Prosjektets målsetting var å komme fram til en felles plattform for videre utvikling og igangsetting av høghskolestudier innen selvhjelp.

Norsk selvhjelpsforum er leverandøren av den selvhjelpsfaglig kunnskapen i dette arbeidet.

Stortingsmelding nr. 16 (2002-2003), Resept for et sunnere Norge ("Folkehelsemeldinga") har som et av sine tiltak å styrke, videreutvikle og spre selvhjelpsarbeidet i Norge, gjennom Nasjonal plan for selvhjelp. I planen beskrives utviklingen av selvhjelpsbevegelsen i Norge, dagens kunnskapsstatus og framtidige utfordringer og satsningsområder. Utvikling av studier i selvhjelp er et satsningsområde.

Selvhjelpsskole

Å bidra til utvikling og spredning av selvhjelp gjennom en "selvhjelpsskole" er konkretisert som en viktig oppgave i Nasjonal plan for selvhjelp (s.16). Det er også en målsetting i planen at selvhjelpsarbeid skal drives både innenfor det offentlige og det frivillige feltet. For å nå dette målet er det sentralt å bidra til utvikling av ulike opplærings- og studietilbud innen selvhjelp. Selvhjelpsstudier, som en gjennom samarbeid med Høghskolen i Volda skal utvikle, er formelt kvalifiserende studier som kan legges på ulike nivå, av ulikt omfang og dermed for ulike målgrupper.

Siden 2004 har det vært kontakt mellom miljøene ved Norsk selvhjelpsforum, Høghskolen i Volda (HVO), ved Kontoret for etter- og videreutdanning (KEV) og Helse Midt-Norges Kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring (KPI).

På bakgrunn av behovet for utvikling av studier innen selvhjelpsfeltet gikk partene i mai 2005 sammen i drøftinger av hva som måtte legges til grunn i studier der selvhjelpsideologi og metode skal være grunnpilaren.

Fra januar 2006 kunne arbeidet intensiveres etter at Sosial- og helsedirektoratet gav økonomisk støtte til et samarbeidsprosjekt mellom partene. Målsettingen med prosjektet var å skape en felles plattform for hvilken forståelse som må ligge til grunn for å kunne utvikle og drifte studier i fellesskap. Alle parter må gjennom ulike studier som igangsettes, kunne stå for og formidle selvhjelpens bærende prinsipper.

Diskusjonene omkring partenes forståelse av selvhjelpsfeltet og selvhjelpsarbeidet skal resultere i et felles plattformsdokument. Dette dokumentet overleveres Sosial- og helsedirektoratet i juni 2006.

I første omgang går samarbeidspartene sammen om å utvikle et studium innen selvhjelpsideologi- og metode for profesjonelle yrkesutøvere. Etter planen skal dette realiseres fra januar 2007.

"Fra passiv mottaker til aktiv deltaker", realisert gjennom Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo

– finansiert av Oslo kommune, Kultur- og idrettsetaten

Prosjektet beskrives kun kort i NSF's samlede årsmelding da det er utarbeidet en egen årsmelding fra dette prosjektet.

NSF har siden 1999 arbeidet med et prosjekt finansiert av Oslo kommune; "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker: forankring av selvhjelp i Oslo". Dette førte i 2004 til etablering av Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo. Prosjektet er utelukkende finansiert med midler til frivillige organisasjoner i helse- og sosialsektoren ("frivillighetsmidler").

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 er det mulig 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

Slik NSF ser det er det klare paralleller mellom det arbeidet NSF gjør i Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo og det arbeidet som nå startes opp i Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp.

2005 var første hele driftsår for **Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo**.

Senteret har blitt godt etablert som møteplass for selvhjelp og nettverksarbeid blant samarbeidende organisasjoner. I tillegg har NSF gjennom Link skapt en arena for Oslos innbyggere som ikke har tilhørighet i noen organisasjon.

Senteret disponerer 1 ½ stilling i moderne lokaler sentralt på Majorstua lett tilgjengelig med offentlig kommunikasjon. Aktivitetsnivået i senteret har vært høyt i 2005 og øker stadig. Et viktig formål med senteret er å gi informasjon og veiledning om selvhjelpsgrupper både til innbyggere, organisasjoner og tjenesteapparatet.

Senter for selvhjelp og mestring, LinkOslo har i 2005 inngått samarbeid med følgende **frivillige organisasjoner** som kontinuerlig benytter seg av senteret:

:

- ADHD foreningen
- Al Anon
- Anonyme Alkoholikere
- Coda
- Foreningen 2 Foreldre (F2F)
- Foreningen for brystkreftopererte (FFB)
- HIV-Norge
- Landsforeningen for pårørende innen psykiatri (LPP)
- Mental Helse

- Vi som har et barn for lite

En sentral del av senterets arbeid er å bygge **nettverk** som kan bidra til økt forståelse for mulighetene som ligger i selvhjelp samt å utvide det erfaringsbaserte kunnskapsgrunnlaget. Det er gjennom 2005 bygget opp et **læringsnettverk** sammen med ulike frivillige organisasjoner som har selvhjelp som en vesentlig del av sitt arbeid. Det er nedsatt en arbeidsgruppe bestående av fem organisasjoner som driver arbeidet fremover.

Følgende organisasjoner var ved utgangen av 2005 deltakere i nettverket:

1. ADHD-foreningen
2. AI Anon
3. Angstringen
4. Anonyme Alkoholikere
5. Arbeidernes edruskapsforbund
6. Batteriet, servicekontor for selvhjelp (Kirkens Bymisjon)
7. Foreningen 2 foreldre (F2F)
8. Fontenehuset
9. HIV-Norge
10. Incestsenteret for menn
11. Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser
12. Mental Helse
13. NA, anonyme narkomane
14. Norges Blindeforbund
15. Norges Handikapforbund
16. OA, Overeaters Anonymus
17. Ryggforeningen
18. Støttesenteret mot incest
19. Vi som har et barn for lite

Senterets ansatte har satt i gang 4 problemnøytrale grupper i 2005. I tillegg er 3 grupper satt i gang i senteret gjennom samarbeidet med Helse Øst - Aker Universitetssykehus om "På vei mot likevekt".

I tillegg driver et stort antall organisasjoner sine selvhjelpsaktiviteter i Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo.

I løpet av 2005 har Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo inngått et samarbeid med **Kirkelig Felle råd** i Oslo og **diakonene i Oslos menigheter**. Målsettingen har vært å erverve læring om selvhjelp, både som verktøy for diakonene og som et element i kirkens arbeid med grupper. Det har vært gjennomført 3 fagdager for diakoner.

Brukermedvirkning er et av arbeidsområdene i Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo. Selvhjelpsprosesser viser seg å være et godt verktøy for å skape brukermedvirkning i praksis. Som et ledd i dette arbeidet har senteret bla bidratt til å etablere et nettverk for ansatte ved aktivitetshusene i Oslos bydeler (husene er en del av Oslo kommunes "Handlingsplan for psykisk helse").

Link Oslo vært en aktiv bidragsyter i gjennomføring av kompetansehevende **tiltak for ansatte i Oslo kommune**, både sentralt og i bydelene. Ressurser har vært lagt ned i å gjennomføre temadager om **Individuelle planer** på oppdrag fra byrådsavdelingen for Velferd og sosiale tjenester og kontaktutvalget for STA-samarbeidet (sosial – trygd – arbeid) i Oslo.

NSFs hovedutfordring knyttet til senteret i 2006 er å sikre finansiering og varig drift utover perioden for programstøtte. Slik vi ser det er det naturlig og riktig å gjøre dette gjennom å etablere et "spleiselag" mellom ulike kommunale aktører og satsningsområder:

1. Frivillighetsmidler
2. Folkehelsearbeid
3. Opptrappingsplanen for psykisk helse/Oslo kommunes handlingsplan for psykisk helse.

Dagens finansiering, som utelukkende skjer gjennom "frivillighetsmidler" er ikke tilstrekkelig, og gir også feil signaler. Selvhjelp er ikke et arbeid som utelukkende foregår i frivillig sektor, men er også en forståelse og et verktøy som styrker folkehelsearbeidet og er et viktig bidrag i realisering av Oslo kommunes handlingsplan for psykisk helse.

For NSF vil politisk og administrativ forankring av Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo ha høy prioritet i 2006. Uten slik forankring vil vi ikke lykkes i å skape det nødvendige spleiselaget for fremtidig drift og utvikling av senteret.

”Selvhjelp og trafikkskader”

– et samarbeidsprosjekt med Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)

”Selvhjelp og trafikkskader” var prosjektets opprinnelige navn når NSF og LTN mottok midler fra Stiftelsen helse og rehabilitering i årene 2001 og 2002. Prosjektet er videreført under samme prosjektnavn men med finansiering fra LTN siden 2002.

Målsettinger:

- Bedret livskvalitet for den enkelte i form av økt mestring ved endret livssituasjon som 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

Hovedfokus i 2005 har vært å styrke koordinator nettverket for selvhjelp. Koordinatornettverket er LTN's forlengede arm for informasjon og styrking av selvhjelpsarbeidet på lokal/fylkesplan. Nettverket består av dedikerte personer som har tilknytning til lokallagenes styrer og som har fokus på selvhjelpsarbeid.

Prioriteringer i 2005 har vært å styrke koordinatorene, økt bruk av elektronisk kommunikasjon, økt bruk av nettsider og oppdatering av materiell. I tillegg har det vært omfattende arbeid med å slutføre ”likemannsundersøkelsen” i LTN magasinet.

Elektronisk kommunikasjon

Det har fra sentralt hold i LTN vært ønskelig å styrke bruken av PC og internett-kommunikasjon og det ble i 2005 innført et minimums krav for å være koordinator at de hadde kunnskaper om bruk av PC og e-post korrespondanse. NSF har fulgt samme strategi og økt bruken av elektronisk kommunikasjon.

Internett

www.ltn.no/koordinator har fått egen side der de enkelt kan laste ned ulik informasjon om selvhjelp samt skjemaer til bruk for oppstart av grupper og lignende.

Siden er det ment å bli en ”kommunikasjonssentral” for koordinatorene der det fortløpende legges ut relevant informasjon eller oppdatering av materiell. LTN står for det tekniske, mens NSF leverer relevant informasjon til bruk for koordinatorene.

Materiell

Det er utarbeidet en ny ”selvhjelpsmanual” for LTN som er spesielt tilpasset koordinatorene og igangsettere. Denne ble ferdigstilt i 2005, men skal ytterligere oppgraderes på bakgrunn av noen forandringer som ble gjort under ”Koordinator strategi møte” (se neste punkt). Oppdatering gjøres p.t.

Koordinator strategi møte på Bolkesjø

Det ble i 2005 gjennomført et strategimøte for koordinatorene. Målsetting var å utvikle strategier for hvordan selvhjelpsarbeidet kan utvikles på lokalplan. Det ble bestemt å definere selvhjelpsarbeidet også som ”**mestring og egenutvikling**” for å lette markedsføring og få bredere appell. Bakgrunnen var erfaringer på at ordet selvhjelp har lite gjenklang hos medlemmer og var vanskelig å markedsføre. Senere erfaringer viser at dette var et riktig valg. ”Mestring og egenutvikling” synes tydeligere i sitt budskap og får større gjenklang i markedsføringsøyemed og blant medlemmer. Det er ikke gjort noen endringer ifm ”innhold” i arbeidet. Men det synes å være en gjengs oppfatning at det er mer opp til gruppene å bestemme innholdet ut fra behov som også kan inkludere andre aktiviteter enn selvhjelp.

Pga nevnte tekniske problemer med koordinatorsidene har noe av arbeidet med å oppdatere materiell blitt forsinket.

Flere lokallag på banen

Det er ulik aktivitet vedr selvhjelpsarbeid i LTN. Imidlertid har flere lokallag kommet med. Buskerud og Hedmark er blitt integrert i selvhjelpsnettverket. Det arbeides for at Oslo skal bli mer aktiv. Det er også etablert samarbeid på tvers av fylkesgrenser. Eksempel er Buskerud og Vestfold lokallag som har inngått samarbeid i selvhjelpsarbeidet.

Likemannsundersøkelse

NSF har i 2005 gjennomført en større likemannsundersøkelse gjennom magasinet "Trafikkskaddes magasin". Målsetting var å styrke LTN som organisasjon samt bekrefte operative erfaringer som er gjort gjennom feltarbeid. Dette har vært et omfattende og tidkrevende arbeid. Arbeidet er slutført og det er utviklet elektroniske presentasjoner og undersøkelsen er i sin helhet publisert i LTN magasinet.

Undersøkelsen ga grunnlag for å søke Helse og rehabilitering om midler for å gjøre en grundigere undersøkelse basert på de tendenser og funn som ble gjort. Søknaden ble ikke innvilget trass, etter vår vurdering, et stort behov for å anskueliggjøre verdien av likemannsarbeidet. LTN ønsker fortsatt press for å få til dette i 2006.

Foredrag/kurs

NSF har holdt foredrag/kurs ved ulike lokal/fylkeslag og andre samlinger. Dette er ansett som en viktig informasjonskilde for selvhjelpsarbeidet. Det synes å være et økende behov for fra lokallagene for denne type oppdrag. Flere lokallag har allerede innmeldt sitt behov for 2006.

Trafikkskaddes magasin

NSF skriver artikler om selvhjelp (mestring og egenutvikling) i TM til hvert nummer som kommer ut en gang i måneden.

Oppsummering

Det tar tid å implementere selvhjelpsarbeid i frivillige organisasjoner. Dessverre er sårbarheten også stor ettersom nøkkelpersoner (koordinatorene, igangsettere) ofte blir indisponert eller slutter i sitt engasjement (av utenforliggende årsaker). NSF erfarer likevel at det er "god gli" i forankringsarbeidet, noe som også bekreftes av LTN sentralt.

Det er flere grupper i aktivitet og der hvor selvhjelpsarbeidet har "satt seg" viser det kontinuitet og utvikling. Gode eksempler er Bodø, Trondheim og Romerike m fl. NSF har ikke til enhver tid full oversikt over grupper i aktivitet da tidsperspektivet for den enkelte gruppe varierer sterkt. Noen lokallag meddeler at de har medlemmer på vent, men mangler igangsetter eller noen få ytterligere deltagere.

Det blir stadig innmeldt fra koordinatorene at behovet er stort, men det er ofte vanskelig med tilgjengelige ressurser å markedsføre arbeidet til de som trenger det mest. Rekruttering er også et problem på mindre plasser. Strategimøte for koordinatorene diskuterte muligheten for økt samarbeid med andre aktører (frivillige org etc). Det er bla fra Bodø gode erfaringer på samarbeid med bla Lærings og mestringssentre for rekruttering og samkjøring av grupper.

Flaskehalsen i selvhjelpsarbeidet er mangel på stabile igangsettere og/eller koordinatorene som etter mye opplæring slutter. Dette har dessverre bidratt til at planlagt gruppe aktivitet ikke har blitt gjennomført.

Arbeidet med å styrke koordinatornettverket fortsetter i 2006.

”På tide å bli uavhengig” i samarbeid med Kreftforeningen

NSF har i samarbeid med Kreftforeningen utviklet og gjennomført et røykesluttprosjekt for kvinner.

Metode og ”konsept” er utviklet av NSF. Prosjektet kan vise til en sluttprosent på 70% i foreløpig evaluering fra Agderforsk. Endelig rapport vil foreligge i juni 2006. Prosjektet er delfinansiert med midler fra Helse og rehabilitering tom 2006.

Det er ansatt en prosjektleder i full stilling i Kreftforeningen. NSF har lagt ned stillingsressurser tilsvarende ca 20% stilling. Denne bidrar med følgende selvhjelpsfaglige arbeid:

- Kunnskapsutvikling
- Opplæring/kursledelse
- Utvikling av informasjonsmateriell
- Igangsetting av grupper.
- Deltagelse i arbeidsgruppe

NSF erfarer stor interesse for prosjektet og er allerede forespurt fra LHL om å gjøre tilsvarende prosjekt for dem.

Læringen fra dette arbeidet vil være viktig i NSF's arbeid fremover:

- Pedagogikk – hvordan nærme seg nye grupper?
- Hvordan drive opplæring av igangsettere/veiledere?
- Utforming av skriftlig materiell til bruk i rekruttering og i grupper.
- Erfaringer med dokumentasjon og evaluering av gruppers arbeid.
- Bygging av nasjonale nettverk og strukturer for videreføring.

Les mer:

Fra www.kreftforeningen.no

”Prosjektet - På tide å bli uavhengig - foreløpige resultater klare



Forside brosjyre om
kvinner og tobakk

Rapporten fra evalueringen viser gode resultater, sier forsker ved Høgskolen i Agder Magnhild Høie. Foreløpig er 70 % av deltakerne fortsatt røykfrie.

De endelige resultatene kommer i juni 2006

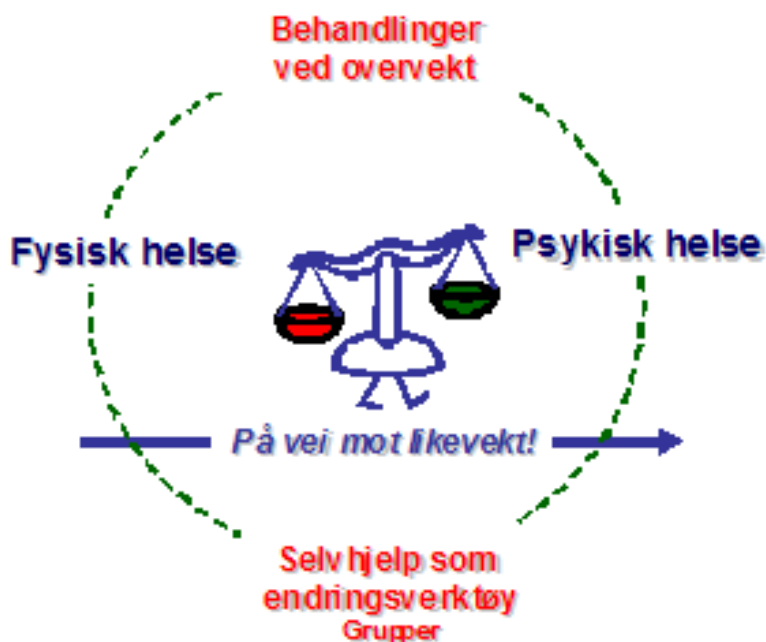
Kreftforeningen har et samarbeid med Høgskolen i Agder om evaluering av røykesluttgruppene for kvinner i prosjektet ”På tide å bli uavhengig”.

150 deltakere er med en spørreskjemaundersøkelse. I tillegg er seks grupper plukket ut som fokusgrupper og intervjuet tre ganger i løpet av 6 måneder. Dette har gitt oss gode data for å kunne si noe om hvordan dette prosjektet bidrar til at deltakerne slutter å røyke.

Kvinnene mener at gruppen bidrar til å holde motivasjonen oppe og er avgjørende i forhold til det å lykkes med å forbli røykfri. Når røykesuget kommer og de har det tøft, hjelper tanken på neste gruppemøte dem videre. ”

Helse Øst – ”På vei mot likevekt”

NSF er faglig leverandør av selvhjelp og endringskompetanse som en del av behandlingsopplegget for overvektspasienter i Helse Øst. NSF har vært ansvarlig for utvikling og gjennomføring av kurs som gis gjennom Lærings- og mestringssenteret ved Aker sykehus. Sentralt i opplæringen er livsstilsendring og psykisk helse som en viktig del av overvektbehandling. NSF har bidratt med undervisning, opplæring av gruppeveiledere og etablering av grupper.



"På vei mot likevekt" er et samarbeidsprosjekt mellom Helse Øst, Aker Universitetssykehus (LMS) og Norsk selvhjelpsforum som inkluderer selvhjelpsprosesser og grupper i kombinasjon med medisinsk behandling.

Prosjektet er utprøving av en ny modell i behandlingen av overvekt som fokuserer på psykisk helse, livsstilendring og mestring.

Pasientene gjennomgår et "forvern" som består av ulike kurs og workshops som inneholder:

- "kosthold og ernæring"
- "bevegelse og trening"
- "selvhjelp som endringsverktøy"

Hensikten er å styrke og aktivere pasientene til bedre å mestre de endringer som finner sted i kjølvannet av medisinsk behandling.

De som ønsker får tilbud om å delta i selvhjelpsgruppe etter avsluttet "forvern".

4 selvhjelpsgrupper er allerede startet opp og består av deltagere som både har gjennomgått operasjon og de som venter på behandling.

NSF er leverandør av faglig innhold samt at NSF har vært sentral i utviklingen av kurs som gjennomføres ved Lærings- og mestringssenteret ved Aker sykehus. NSF har i tillegg deltatt med undervisning, opplæring av igangsettere og etablering/oppfølging av grupper.

”Frivillige som informatører” – et samarbeid med Angstringen Norge

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).

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 ble planlagt gjennomført i 2005, ett ble gjennomført og et flyttet til mars 2006. NSF har deltatt i begge.

Prosjektet viser at det skaper entusiasme å lære opp informatører. Når flere deler erfaringer om det å være informatør, skapes det ny læring for hver og en som deltar i samlingene. Et stabilt opplæringstilbud vil være et viktig bidrag i organisasjonens utvikling og mulighet til å drive informasjonsarbeid.

NSF deltar i arbeidet med slutføring av rapporteringen fra prosjektet første halvår 2006.