

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 2006



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

Om Norsk selvhjelpsforum

Stiftelses organisering og økonomi

Prosjekter

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge

Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo

Selvhjelpsstudiet

"På tide å bli uavhengig" i samarbeid med Kreftforeningen

Helse Øst – "På vei mot likevekt"

Andre oppdrag og engasjementer

Forord

Årsmeldingen gir en beskrivelse av alle Norsk selvhjelpsforums (NSF) virksomhetsområder. For stiftelsens hovedprosjekter, Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge og Senter for selvhjelp og mestring - Link Oslo er det utarbeidet egne årsmeldinger/rapporter.

NSF fikk ultimo 2005 tildelt oppdraget med å etablere Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp. Sosial- og helsedirektoratet lyste ut oppdraget gjennom en offentlig utlysning. NSF fikk oppdraget tildelt på bakgrunn av lang erfaring og ulike utviklingsprosjekter i selvhjelpsfeltet. Det nasjonale knutepunktet er et bærende tiltak i "Nasjonal plan for selvhjelp" (IS-rapport 1212, fra Sosial- og helsedirektoratet).

Ved inngangen til 2006 kunne det operative arbeidet med å etablere knutepunktet begynne. Fokus ble satt på rekruttering av nødvendig personell og tilrettelegging av infrastruktur og egnede lokaler.

Etableringen av det nasjonale knutepunktet for selvhjelp er et viktig skritt, ikke bare for NSF, men for selvhjelpsarbeidet i Norge. Knutepunktet er et viktig bidrag for å samle og spre kunnskap ervervet på ulike arenaer og i ulike sammenhenger. Knutepunktet er et utviklingsprosjekt og skal være en pådriver i det utviklingsarbeidet som finner sted på ulike områder. Knutepunktet har fått navnet Selvhjelp Norge.

NSF har siden opprettelsen av stiftelsen i 1998 arbeidet for å få til en landsdekkende og sektorovergripende satsning på selvhjelp. Erfaringer fra ulike prosjekter før dette viste at et nasjonalt knutepunkt var nødvendig for å bidra til både utvikling og stabilitet i selvhjelpsarbeidet i Norge. Gjennom etablering av det nasjonale knutepunktet vil mange ulike miljø og aktører få muligheten til å ta del i det videre utviklingsarbeidet.

Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo har konsolidert og videreutviklet arbeidet i 2006. Gjennom hele året har det vært arbeidet systematisk med den politiske forankringen av senteret. 2006 var siste år med programstøtte fra Oslo kommune. Det var derfor viktig å sikre videre drift nye premisser. Dette har vi klart, gjennom vedtak i Oslo bystyres Helse- og sosialkomité. Etableringen og drift av senteret er en måloppnåelse i prosjektet "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker" som NSF har drevet siden 1999.

Andre sentrale oppdrag i 2006:

- "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 og studieplan og emneplaner selvhjelpsstudiet, i samarbeid med Høgskolen i Volda og Helse Midt Norges kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring.

I tillegg har NSF hatt flere enkeltoppdrag, som blir beskrevet i denne årsmeldingen. Flere av oppdragene har hatt sekundærmålsettinger om å knytte samarbeid og kontakter som anses viktig for Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge.

NSFs styre ser at følgende er viktige oppgaver i selvhjelpsfeltet i tiden som kommer:

- Selvhjelp Norges arbeid med informasjons- og kunnskapsspredning.

- Videreutvikling av de lærende nettverk som Selvhjelp Norge har etablert gjennom arbeidskonferanser og samarbeidsprosjekter i 2006.
- Forankring av selvhjelpsarbeidet i Sosial- og helsedirektoratet og i Helse- og omsorgsdepartementet, slik at ressursene i selvhjelpsarbeidet blir synliggjort og ført videre gjennom både Selvhjelp Norge, forskning og prosjekter.
- 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.

NSF vil fortsatt 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.

Oslo april 2007

Solbjørg Talseth, styreleder
daglig leder NSF

Unni Kristiansen, styremedlem
rådgiver/lege, spesialist i psykiatri

Jørn Skille, styremedlem

Om Norsk selvhjelpsforum (NSF)

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

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).

Vi siterer fra NSF's vedtekter, § 4 formål:

”Stiftelsens formål er å være et nasjonalt kompetanse- og ressurscenter for bruk av selvhjelp. Stiftelsen skal i hovedsak:

- *Systematisere og dokumentere erfaringer med selvhjelp.*
- *Bidra til metodeutvikling knyttet til selvhjelp.*
- *Formidle erfaringer ved bruk av selvhjelp.*
- *Medvirke ved etablering av selvhjelpsgrupper.”*

Sett ut fra målsettingen er etableringen og driften både av det nasjonale knutepunktet og det lokale senteret for selvhjelp og mestring i Oslo viktige måloppnåelser ikke bare for selvhjelpsfeltet, men også for stiftelsen Norsk selvhjelpsforum.

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 skal få 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.

Stiftelses organisering og økonomi

Stiftelsens styre

Norsk selvhjelpsforums styre har i 2006 bestått av følgende:

- Solbjørg Talseth (styreleder/daglig leder)
- Unni Kristiansen
- Jørn Skille

T. Ola Sørby (vara), gikk ut av styret høsten 2006.

Det er avholdt ?? styremøter.

Økonomi og finansiering

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum er finansiert prosjektfinansiert. Hovedprosjektene i 2006 har vært:

- Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, 4,6 millioner.
Oppdragsgiver for prosjektet er Sosial- og helsedirektoratet.
- Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo, 1,2 millioner (?).
Oppdragsgiver for prosjektet er Oslo kommune, Kultur- og idrettsetaten.
(pr 01.01.07 flyttet over til Helse og velferdsetaten)
- Enkeltprosjekter:
 - o Kreftforeningen, Røykeslutt for kvinner.
 - o Helse Øst, prosjekt "Likevekt"
 - o HIVNorge, mestringsseminar.
 - o Høgskolen i Volda, utvikling av selvhjelpsstudiet.
 - o Landsforeningen for trafikkskadde, LTN
 - o Enkeltoppdrag.

Det blir levert inn regnskaper separat til de ulike bevilgende myndighetene.

Etablering i nye lokaler

Fram til mars 2006 holdt NSF til i Prof. Dahls gt. 45. Et lite lokale, som ikke egnet seg for drift av det nasjonale knutepunktet for selvhjelp. Da vårt andre hovedprosjekt Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo allerede var lokalisert i Kirkeveien 61 inngikk NSF forhandlinger med Wikborg Holding om leie av andre ledige lokaler på samme adresse.

Det ble oppnådd enighet om pris og leiebetingelser, slik at innflytting kunne skje primo mars 2006. NSF og knutepunktet Selvhjelp Norge er lokalisert i 3.etg og Link Oslo i 6.etg i Kirkeveien 61. En meget gunstig løsning for begge prosjektene og de ansatte.

Samlokalisering har synergier også faglig.

Lokalene i Kirkeveien er godt egnet for vår virksomhet, gode møterom og arbeidsfasiliteter. Ved behov vil det også være mulig å opprette flere kontorplasser enn det vi i dag har behov for.

Ansatte og kapasitet

NSF har styrket staben med 3 nye medarbeidere i 2006. De nye medarbeidernes oppgaver er i hovedsak knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge.

Ved utgangen av 2006 har NSF følgende ansatte:

- **Solbjørg Talseth** (100% stilling) – daglig leder
- **Torbjørn Alveng** (100% stilling)
- **Hilde Nøkleberg** (100% stilling)
- **Runi Børresen** (100% stilling)

- **Eli Vogt Godager** (100% stilling)
- **Hanne Hovdedalen** (100% stilling) -
administrativ leder av prosjektet Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo

Stein Bruland avsluttet sitt arbeidsforhold i NSF pr. 01.11.06.

Runi Børresen har vært sykmeldt store deler av 2006.

Kapasiteten ble ikke økt i den grad som det var planlagt da, en medarbeider valgte å avslutte sitt arbeidsforhold og en annen har vært sykmeldt. Dette har selvsagt påvirket kapasiteten og vi har vært nødt til å gjøre strengere prioriteringer enn planlagt i forhold til Selvhjelp Norges arbeidsoppgaver. Muligheten til å påta oss oppdrag utover det nasjonale knutepunktet har blitt redusert og vi har sett på det som en riktig prioritering å konsentrere det vesentlige av ressursene til knutepunktet og Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo.

Internseminar 7. og 8. februar 2006

Ansatte og styret samlet seg til internseminar i februar 2006. Målsettingen med seminaret var å drøfte angrepsvinkler, perspektiver og prioriteringer for oppdraget med å etablere og drive Knutepunktet og å bli enige om hva slags personell det var nødvendig å rekruttere for å bemanne knutepunktet på en god måte.

Utlysning av stillinger – ansettelsesprosessene

Det ble utarbeidet stillingsannonser, som ble lagt ut på NSF's hjemmesider og rykket inn i Aftenposten, søknadsfristen var 28.mars 2006. Det ble lyst ut 2 rådgiverstillinger og en kontorlederstilling.

Vi gjengir her teksten(e) fra utlysningene:

2-3 Rådgiverstillinger (2 års engasjement med mulighet for forlengelse)

Rådgiver vil inngå som en sentral medarbeider for å utvikle og gjennomføre tiltakene beskrevet i Nasjonal Plan for selvhjelp (s 14) med særlig vekt på kommunikasjon og nettverksbygging.

Rådgiverstilling(ene) skal bla dekke følgende oppgaver:

- Være kompetanserådgiver overfor våre samarbeidspartnere
- Utvikle og vedlikeholde kommunikasjons og nettverksstrukturer
- Kurs og foredragsvirksomhet
- Utarbeide interne og eksterne kommunikasjonsstrategier samt samfunnskontakt
- Utvikle og oppdatere nettsiden www.selvhjelp.no

Kvalifikasjonskrav:

- Relevant høyere utdanning innen helse, pedagogikk eller kommunikasjon.
- Gode IKT- og internettkunnskaper.
- Innsikt i og forståelse for frivillig og offentlig organisasjonsvirksomhet
- Erfaring fra prosjektarbeid

Ønskelig erfaring:

- Organisasjonsutvikling/markedsføring/relasjonskompetanse

Personlig egnethet og engasjement tillegges stor vekt

- Initiativrik og allsidig
- God skriftlig og muntlig formuleringsevne

- Gode samarbeids- og kommunikasjonsferdigheter
- Evne til å bygge relasjoner

Du er kreativ, nysgjerrig, fleksibel og løsningsorientert og trives med å jobbe på individ og systemnivå.

Kontorleder – Adm/økonomi (2 års engasjement med mulighet for forlengelse)

Vi søker kontorleder som skal avhjelpe daglig leder av Norsk selvhjelpsforum's administrative og økonomiske funksjoner. Vedkommende vil være med på å videreutvikle administrativ infrastruktur for etableringen av knutepunkt for selvhjelp – "Selvhjelp Norge"

Kvalifikasjonskrav:

- Erfaring med budsjettering, regnskap og prosjektadministrasjon
- Gode internettkunnskaper.
- God skriftlig og muntlig formuleringsevne

Vi søker en strukturert og initiativrik medarbeider. Du har evne til å se hvilke administrative oppgaver som må løses for å sikre et effektivt og strukturert arbeidsmiljø for alle ansatte. Du har samfunnsengasjement og gjerne interesse for helsearbeid generelt.

NSF mottok til sammen 180 søknader på de utlyste stillingene. Vi valgte en utradisjonell tilnærming til søknadsbehandlingen:

- 2 av de ansatte leste alle søknadene grundig og valgte ut 15 stk hver for å gå videre med.
- 1 av styremedlemmene (Unni Kristiansen) så gjennom alle søknadene og valgte ut sine 15.
- Ansatte og styremedlemmet ble så enige om hvilke 15 kandidater vi skulle gå videre med. Alle disse ble innkalt til et kort førstegangsintervju.
- Førstegangsintervjuene ble gjennomført av daglig leder Solbjørg Talseth og styremedlem Unni Kristiansen. Solbjørg Talseth hadde da ingen forkunnskaper om søkerne. Dette så vi på som en klar fordel, de ble møtt av en som visste noe om hvorfor de var innkalt og en som hadde mulighet til å være intuitiv på en helt annen måte.
- Vi gikk så videre med 6-7 kandidater som ble innkalt til et dybdeintervju. På dette dybdeintervjuet deltok også 2 av de ansatte.

Ansettelsesprosessene ble gode og lærerike prosesser. Antallet søkere forteller noe om hvor viktig selvhjelpsarbeidet er og hvor mange som er interessert i å arbeide med det. Søkerne bød på et svært stort spekter av kompetanse og erfaring. Dette var en svært nyttig erfaring.

Etter flere runder med intervjuer og ulike avklaringer ble følgende tre nye medarbeidere ansatt:

- Torbjørn Alveng
- Hilde Nøkleberg
- Runi Børresen

Gjennom disse fikk NSF komplettert staben på en slik måte at vi på en god måte kunne begynne det operasjonelle arbeidet med det nasjonale knutepunktet for selvhjelp. Fordelingen av arbeidsoppgaver ble noe annerledes enn planlagt. Det ble ikke ansatt en dedikert kontorleder, men tre rådgivere med "overgripende" oppgaver.

Selvhjelp Norge – nasjonalt knutepunkt for selvhjelp

Se også www.selhjelp.no

NSFs samlede årsmelding vil i forhold til knutepunktet kun beskrive arbeidet i korte trekk. Det vises til en omfattende statusrapport pr 31.12.06 som er oversendt Sosial- og helsedirektoratet. Statusrapporten er i sin helhet publisert på www.selhjelp.no

NSF driver nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge, på oppdrag for Sosial- og helsedirektoratet (SHdir). Knutepunktet er et av fem tiltak i Nasjonal plan for selvhjelp (Rapport IS-1212 fra SHdir). Det er inngått en avtale mellom SHdir som oppdragsgiver og NSF som oppdragstaker. Avtalen beskriver arbeidets art, samarbeid mellom partene og oppdragets økonomiske og tidsmessige ramme. Prosjektperioden er satt til 2 år fra sommeren 2006, dvs at prosjektet løper ut juni 2008.

Det første rapporteringsmøte mellom NSF og SHdir fant sted 15.12.06. SHdir sa seg her fornøyd med utviklingen i knutepunktet.

Knutepunktet har tatt navnet **Selvhjelp Norge**.

Knutepunktets virketid er betydelig nedkortet i forhold til det tidsperspektivet som er beskrevet i Nasjonal plan for selvhjelp. Dette har stor betydning for hvor langt Knutepunktet vil ha kommet i utviklingsarbeidet innenfor den pt bestemte prosjektperioden.

Grunnlaget for etableringen og driften av knutepunktet er Nasjonal plan for selvhjelp og dennes hovedmålsetting, slik den er presentert i "Folkehelsemeldingen" (St. meld. Nr. 16, 2002/2003):

"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)

Den nasjonale planen skal iverksette følgende tiltak:

- 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 selvhjelpsfeltet og igangsette et selvhjelpsnettverk.
- Arrangere en internasjonal konferanse i 2005 med sikte på å utvide kunnskapen om selvhjelp.

I plandokumentet beskrives også hva det nasjonale knutepunktet skal bidra til og knutepunktets oppgaver:

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:

- koordinator 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

Etablering og overgang til drift

Ansettelsesprosessene som tidligere er beskrevet ble slutført omkring påsketider 2006. Det var noe ulikt når de nye ansatte hadde mulighet til å tiltre stillingene. To begynt på forsommeren, en begynte 01.08.06. I praksis betydde dette at Knutepunktet først var operativt fra medio august 2006.

Den 8.juni 2006 ble det arrangert et internseminar for alle ansatte i NSF, også de nye, slik at vi fikk planlagt arbeidet i grove trekk og også fordelt arbeidsoppgaver ut fra den enkeltes kvalifikasjoner og ønsker. Dette seminaret har dannet bakgrunnen for prioriteringer og organisering av knutepunktets arbeid.

Referansegruppe

Sosial- og helsedirektoratet har på bakgrunn av forslag fra knutepunktet Selvhjelp Norge satt ned en referansegruppe for knutepunktet. Referansegruppen er et viktig instrument i arbeidet, da hver av de oppnevnte representerer kunnskap og erfaring som er viktig for knutepunktet og selvhjelpsarbeidets utvikling. Det var viktig for Knutepunktet å få satt ned en referansegruppe der deltakerne også kunne dele av sin kunnskap og erfaring som enkeltpersoner.

Sett inn mandatet for referansegruppen.

Følgende er medlemmer av referansegruppen:

- Erling Jahn, landsleder Mental Helse Norge
- Jan Ole Bolsø, Helse Midt Norge, Kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring
- Svein Furnes, Arbeidernes edruskapsforbund

- Astrid Johansen, Støttesenteret mot incest Oslo
- Frøydis Eidheim, Norges Forskningsråd
- Sunniva Ørstavik, generalsekretær Rådet for psykisk helse
- Grethe Støa Birketvedt, adm.leder, Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring (NK/LMS)
- Odd Bjørn Ure, forskningsstiftelsen FAFO
- Magne Berg, Helse og sosialombudet i Oslo
- Sidsel Bjelland, Tidemandsstuen Frivillighetsentral
- Sissel Lohne, Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser

Referansegruppen representerer ulike innfallsvinkler til selvhjelpsarbeid, både praksisfeltet og forskning og medlemmene er representanter for ulike nettverk det er naturlig å knytte selvhjelpsarbeidet opp mot for å skape varig forankring og vekst.

Referansegruppa hadde sitt første møte 07.12.06. Et møte der Knutepunktet fikk mange viktige innspill ift strategi og tenkning videre.

Selvhjelp Norge – et utviklingsprosjekt

Knutepunktets oppgaver kan ikke sees på som oppgaver som skal avsluttes innen den virketiden knutepunktet foreløpig har. Oppgavene er åpenbare utviklingsoppgaver der målsettingene er å lære og utvikle ny kunnskap. Organiseringen av oppgavene vil derfor være i kontinuerlig utvikling og endring på bakgrunn av den læring som finner sted. Oppgaver og prosjekter vil slås sammen og nye delprosjekter oppstå. Hvem som er samarbeidspartnere for knutepunktet vil også være i bevegelse.

Etableringen av www.selvhjelp.no

Sett inn teksten fra Statusrapporten.

Prosjektorganisering – internt

Opgavene i knutepunktet er delt opp i en rekke delprosjekter som til sammen skal dekke de oppgavene knutepunktet har. Noen av prosjektene er "satt på vent" av hensyn til tilgjengelig kapasitet. Prioriteringer mellom de ulike prosjektene gjøres fortløpende.

1	Fagbibliotek (avventes i påvente av avklaring av personalressurser)
2	Knutepunktets særpreg – faglig profil og synliggjøring
3	Rapportserie: FUNN i Knutepunktets utviklingsarbeid
4/5	Nyhetsbrev struktur/innhold og teknisk produksjon
6	Møre og Romsdal - pilotfylke
7	Selvhjelpsskolen – utvikling av selvhjelpsstudiet ved Høgskolen i Volda
8	Modellbeskrivelse LINK – lokale sentra for selvhjelp og mestring
9	Igangsetting selvhjelpsvirksomhet
10 og 19	Koordinator og møteplass nettverksarbeid: Arbeidskonferanser
11	Nettbaserte løsninger for selvhjelpsarbeid
12	Utvikling og oppdatering av www.selvhjelp.no
13	Kunnskapsstatus i selvhjepsfeltet. Hva finnes av kunnskap og hvordan ta denne i bruk i knutepunktets utviklingsarbeid.
14	Sammenhengen mellom likemannsarbeide, selvhjelp og brukervedvirkning (avventes i påvente av avklaring av personalressurser).
15	Kommunikasjonsstrategi for knutepunktet
16	Kartlegge og innhente informasjon om SHdir-prosjekter.
17	Videreutvikle metoder for erfaringsinnhenting
18	Selvhjelp for ungdom – samarbeid med SHdir finansierte prosjekter.

20	Revidering av Selvhjelpsboka
21	LMS landsbasert – plan for strukturert samarbeid og igangsettingsvirksomhet i samarbeid med Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring
22	Selvhjelps informasjonskonferanse (vår 2008)
23	Igangsetterveileder – utgivelse av et dynamisk hefte om igangsetting

Samarbeidsprosjekter knutepunktet er direkte involvert i:

- Link Lyngen – et prosjekt forvaltet av Angstringen Norge.
- Lærings- og mestringssenteret, Nordmøre og Romsdal – selvhjelpsgrupper i forbindelse med overvekt.
- Selvhjelpsstudiet i samarbeid med Høgskolen i Volda.
- Selvhjelpsgrupper over videokonferanse (SKYPE), et prosjekt drevet av Kompetansesenteret for pasientinformasjon og pasientopplæring (KPI) i Helse Midt Norge.
- Selvhjelpsgrupper for ungdom, i samarbeid med Voksne for barn.
- Selvhjelp i HIVNorge.

I tillegg til arbeidet med de ulike fagprosjektene legges det ned **betydelige ressurser** i følgende oppgaver:

- Administrasjon, økonomi og ledelse (personal- og prosjektledelse).
- Politisk og administrativ forankring av arbeidet i Stortinget, departement og direktorat.

Selvhjelpsprosjekter med midler fra Sosial- og helsedirektoratet

Som ett tiltak i Nasjonal plan for selvhjelp er det etablert en tilskuddsordning basert på prosjektstøtte. Denne ordningen forvaltes av Sosial- og helsedirektoratet. Formålet med tilskuddsordningen er å øke og styrke selvhjelpsarbeidet innen psykisk helse. I 2006 prioriterte SHdir prosjekter som stimulerer til utviklingsarbeid og samarbeid på selvhjelpsfeltet, både innholdsmessig og organisatorisk. Resultatet av prosjektarbeidet skal være tilgjengelig for Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp. Knutepunktet har direkte samarbeid med flere av prosjektene, som leverandør av kunnskap og erfaring. Gjennom denne tette dialogen med prosjektene vil læringen også bli enklere tilgjengelig for Selvhjelp Norge.

- ADHD-foreningen
Gjennomføring og oppstartning av selvhjelpsarbeid i ADHD-foreningen
- Stiftelsen Fellesskap mot seksuelle overgrep
E-post-tjeneste der utsatte gir råd til utsatte (+ forprosjekt for undersøkelse av incestsentrene arbeid)
- HIV Norge
Å leve med hiv – videreføring av et gjennomført prosjekt. Etablering av selvhjelpsarbeid/selvhjelpsgrupper for hiv-positive
- Mental Helse Møre og Romsdal
Utredning og igangsettelse av selvhjelpsgrupper for ungdom
- Modum kommune helsestasjons- og skolehelsetjeneste
Samle erfaring med KID (kurs i mestring av depresjon) for ungdom
- Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring (NK-LMS)
Selvhjelp ved hjelp av video/telefonkonferanser på IP. Prosjektet drives av KPI Helse

Midt-Norge

- Lærings- og mestringssentret, Barn Ullevål sykehus
Selvhjelp i familien
- Voksne for barn
Utvikle, tilrettelegge og tilby selvhjelpstiltak for barn og unge og deres foresatte knyttet til psykisk helse/psykososiale forhold
- Lærings- og mestringssenteret Nordmøre og Romsdal
Selvhjelpsgrupper for mennesker med overvekt
- Mental Helse, Buskerud - Selvhjelpsvirksomhet ut fra "Et friskere liv"
- Stiftelsen Angstringen Norge
Link Lyngen – Senter for selvhjelp og mestring
- Høgskulen i Volda
Utvikling av selvhjelpsstudiet

Samarbeid med Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring, NK/LMS

Sett inn noe tekst fra skissene + noen kommentarer om utviklingen av dette.
Første samarbeidsmøte med ny leder på NK/LMS den 9.mai 2006.

Arbeidskonferanser

Sett inn teksten fra Statusrapporten.

Pilotfylket Møre og Romsdal

Sett inn teksten fra Statusrapporten.

Politisk forankring av selvhjelpsarbeidet og knutepunktet.

Senhøsten 2006 tok stortingsrepresentant Odd Einar Dørum (V) initiativ til å reise en interpellasjon om selvhjelpsarbeidet i Stortinget. Dette var starten på et viktig politisk forankringsarbeid. Uten forankring i Stortinget og departementets politiske ledelse vil det være vanskeligere å nå fram og synliggjøre behovet for en permanent satsning på selvhjelp. Arbeidet med interpellasjonsteksten ble slutført i årsskiftet 2006/2007. Den endelige teksten som ble overlevert Stortingets presidentskap hadde følgende ordlyd:

Interpellasjon fra representanten Odd Einar Dørum til helse- og omsorgsministeren:

«Norge har i dag en av Europas mest spennende satsninger på en viktig del av det sivile samfunn, nemlig selvhjelpsfeltet. Dette i form av Nasjonal plan for selvhjelp (Rapport IS-1212 fra Sosial- og helsedirektoratet) og etableringen av knutepunktet Selvhjelp Norge (www.selvhjelp.no). Selvhjelp er en viktig del av landets psykiske helsearbeid og et virkemiddel i Opptappingsplanen for psykisk helse. Forankring av selvhjelpsforståelsen i offentlig og privat sektor tar tid. Erfaring og forskning synliggjør nødvendigheten av en knutepunktfunksjon som tar vare på og videreformidler selvhjelpskunnskapen i form av et kontinuerlig og varig forankret arbeid. På hvilken måte vil statsråden følge opp selvhjelpsarbeidet etter opptappingsplanens utløp?»

Interpellasjonen ble behandlet i Stortinget 08.03.07, se www.selvhjelp.no

Interpellasjonen var svært viktig, ikke bare for Selvhjelp Norge, men for hele selvhjelpsfeltet. Arbeidet ble synliggjort og det ble gjenstand for forpliktende politisk behandling i vår nasjonalforsamling. Knutepunktet vil følge dette opp i 2007.

Informasjonsmateriell fra Selvhjelp Norge

Selvhjelp Norge har i 2006 utarbeidet noe trykt informasjonsmateriell. Vi velger å publisere mest mulig på nett, og ikke trykke store opplag. Bakgrunnen for dette er i hovedsak at vi arbeider med et utviklingsprosjekt der ny læring kontinuerlig skal synliggjøres.

- Informasjonsbrosjyre (enkel)
- Hefte om igangsetting av selvhjelpsgrupper
- Erfaringsnotater fra arbeidskonferanser
- Nyhetsbrev (en utgave i 2006)
Nyhetsbrev skal komme ca. 1 gang på mnd.

Utover nevnte materiell er det lagte en roll-up til bruk på konferanser og møter.

Kort om veien videre

Statusrapporten for Knutepunktet pr. 31.12.06 skisserer også veien videre for Selvhjelp Norge. I NSF's samlede årsmelding presenterer vi derfor kun stikkord:

- Fortsatt arbeid for politisk forankring.
- Styrket arbeid for internforankring i SHdir.
- Økt arbeid for å bidra til forskning på selvhjelpsfeltet.
- Oppfølging av prosjekter (eksterne) – systematisering av erfaringer og læring.
- Arbeidskonferanser og selvhjelpslæring på ulike arenaer.
- Pilotfylket Møre og Romsdal.
- Opplæring for igangsetting av grupper.
- Publisering av erfaringsoppsummeringer.

Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo

Fullstendig årsmelding for Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo er lagt ut på www.linkoslo.no.

NSF har siden 1999 drevet prosjektet "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker", som 2004 oppnådde et av sine hovedmål; etablering av en arena for selvhjelpsarbeid, Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo, som 2006 hadde sitt andre hele driftsår. Link Oslo og Selvhjelp Norge er samlokalisert i Kirkeveien 61, i hhv 6. og 3. etg.

Hovedmålsettingen til prosjektet har siden oppstarten vært definert som følger:

"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 ha en arena å utøve selvhjelpsarbeid på har vist seg helt nødvendig, og den nasjonale satsingen på selvhjelp (gjennom Nasjonal plan for selvhjelp, IS 1212) tydeliggjør viktigheten av å bidra til strukturer som sikrer dette arbeidet.

2006 var siste år med midler over en programsatsning som Oslo kommune har hatt. Det har derfor i 2006 vært lagt ned betydelige ressurser i å skape politisk og administrativ forankring i Oslo kommune for en varig og styrket satsning på Link Oslo. Dette har vi lyktes med gjennom budsjettbehandlingen for 2007. Helse og sosialkomiteen i Oslo bystyre tilførte budsjettet midler øremerket en styrket satsning på Link.

Erfaring gjennom 2006 viser at senteret fyller et behov for Oslos befolkning, både enkeltmennesker, organisasjoner og for ansatte i Oslo kommune. Siden etableringen av senteret høsten 2004 har arbeidsoppgavene vært i stor vekst og de er et resultat av utviklingen av senteret. Og omfanget av aktiviteter viser nødvendigheten og behovet for en nøytral arena, som Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo er.

Senteret bidrar innenfor det psykiske helsefeltet og arbeider innenfor forebyggende, helsefremmende og rehabiliterende arbeid. Senterets erfaringer med at selvhjelp er noe mer enn bare å delta i selvhjelpsgrupper, kan være med på å styrke Oslo kommunes folkehelsearbeid.

Senteret er det første i sitt slag i Norge, og representerer nybrots- og utviklingsarbeid. Som et resultat av tilskudd til selvhjelpsarbeid gjennom Nasjonal plan for selvhjelp er det nå etablert et senter med samme målsetting og arbeidsområde i Lyngen kommune i Troms, Link Lyngen. Dette viser at Oslo kommunes satsning gir kunnskap og læring til andre kommuner. Og at synergieffektene mellom kommunal og statlig virksomhet kommer til uttrykk i konkrete resultater og aktiviteter andre steder i landet. Link Oslo og Link Lyngen skaper på hver sin måte utprøvningsarenaer for lokalt selvhjelpsarbeid, hhv i en stor og en liten kommune. Disse to sentrene er med på å danne grunnlag for Selvhjelp Norges utvikling av en modell for lokal selvhjelpsvirksomhet.

Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo har følgende arbeidsoppgaver:

1. Synliggjøre selvhjelp som mulighet for individer og organisasjoner, samt bidra til igangsetting av selvhjelpsarbeid, både i organisasjoner og utenfor.
2. Samle, systematisere og spre erfaringsbasert kunnskap om selvhjelp, slik at kunnskapen gjøres tilgjengelig på alle arenaer, også i tjenesteapparatet.

3. Styrke og videreutvikle arbeid med brukermedvirkning og selvhjelp i ulike frivillige organisasjoner og fremme denne kunnskapen i tjenesteapparat og organisasjoner.
4. Være en samarbeidspartner, kunnskapsleverandør og støtte for frivillige organisasjoner og det offentlige innen feltene selvhjelp og brukermedvirkning.

Drift av senteret gjør selvhjelpsmetodikk og selvhjelpsgrupper tilgjengelig for både borgere og tjenesteapparat. Gjennom senteret skapes grunnlag for enkeltmenneskers deltakelse i selvhjelpsgrupper. Grupper der mennesker gjenerobrer egen livskvalitet og deltakelse i arbeidsliv og nærmiljø. Kunnskapen senteret representerer er med på å styrke kommunens arbeid med lovpålagt brukermedvirkning, både på individ og systemnivå.

På senteret yrer det av selvhjelpsaktivitet 7 dager i uken. Her møtes mennesker som ønsker å gjøre noe med en vanskelig hverdag, og som gjør det, sammen med andre i selvhjelpsgrupper. Her har vi blant annet nettverk for ansatte på aktivitetshusene, et forum hvor de styrker seg selv for å stå i en ofte tøff arbeidshverdag. Vi har nettverk for organisasjoner i Oslo som også driver selvhjelpsarbeid, nettverket består nå av over 25 organisasjoner som samles jevnlig for å utveksle selvhjelpserfaringer og sammen videreutvikle selvhjelpsarbeidet.

Oversikt over selvhjelpsgrupper i Link Oslo per januar 2007:

Frie grupper – startet i regi av Link Oslo

Det er 6 "frie" selvhjelpsgrupper, startet i regi av Link Oslo. Frie grupper er grupper som startes opp i regi av Link Oslo uten tilknytning til organisasjon eller tjenestested. Gruppene består av mennesker med ulike problemer. Vi startet 3 slike grupper i 2005, 2 er startet i 2006 og en ny gruppe startet i februar 2007. Behovet for etablering av frie grupper har flere innfallsvinkler:

- Ikke alle med et livsproblem søker seg til en organisasjon, et aktivitetshus eller lignende. For mange mennesker har problemet heller ikke et "navn" eller diagnose. I et folkehelseperspektiv er det viktig å nå ut til mennesker før et problem utvikler seg til å bli en sykdom/lidelse/diagnose man må søke behandling for.
- I ulike frivillige organisasjoner finnes et behov for grupper, men uten at det er nok deltakere til at organisasjonen selv etablerer grupper. Det å komme i gang i en gruppe i Link Oslo, vil åpne muligheter også for enkeltmennesker i ulike organisasjoner.
- Erfaring fra Link Oslo viser også at dess mer spesifikt problem som skal danne utgangspunkt for etablering av gruppe, dess lengre tid vil det ta før en har mange nok deltakere for å kunne starte opp gruppe.

Tidligere erfaring fra selvhjelpsarbeid har vist at "felles problem" er utgangspunkt for etablering av grupper. Erfaring fremkommet gjennom etablering av de frie gruppene viser at inngangsbilletten ikke behøver å ha "samme navn på overflaten". De underliggende problemene, hvordan det er å stå i en vanskelig hverdag, manglende mestringfølelse med mer skaper også et virksomt arbeidsfellesskap.

Vår erfaring fra dette arbeidet i 2005 og 2006 viser at å tydeliggjøre rammene for selvhjelpsgruppens arbeid er en god inngangsport til å skape en felles plattform i disse frie grupper. Dette dreier seg om å skape felles forståelse for sentrale selvhjelpsprinsipper og hvordan man snakker sammen og benytter fellesskapet i gruppen for videre vekst.

Selvhjelpsgrupper startet med Links bidrag i form av kurs og opplæringsvirksomhet:

- 2 grupper (Landsforeningen for pårørende innen psykiatri, begge har tilhold i våre lokaler)
- 8 grupper (Foreningen for Brystkreftererte, hvorav 1 har tilhold i våre lokaler)

- 1 gruppe (Vi som har et barn for lite. Avsluttet).
- 4 grupper (Aker sykehus, overvektsgrupper, holder til i våre lokaler)
- 1 gruppe (Rådgivning om spiseforstyrrelser, holder til i våre lokaler)
- 1 gruppe (Hiv Norge, holder til i egne lokaler)

Per januar 2007 huser Link Oslo følgende selvstendige grupper i våre lokaler:

- 1 gruppe i regi av ADHD foreningen
- 1 gruppe i regi av AA
- 1 gruppe i regi av Al-Anon VBA (pårørende)
- 1 gruppe i regi av Coda (12 trinns gruppe)
- 1 gruppe i regi av ACA (Adult Children of Alcoholics - 12 trinns gruppe)
- 1 gruppe i regi av SLAA (sex and love addict)
- 1 gruppe med bakgrunn i oppstart av gruppe på Smerteklinikken på Aker sykehus

Etablering av selvhjelpsgrupper i samarbeid med frivillige organisasjoner

Vi vil i NSF samlede årsrapport kun kort beskrive samarbeidet med ulike frivillige organisasjoner om etablering av selvhjelpsgrupper. Dette er mer utfyllende beskrevet Link Oslos årsrapport.

Foreningen for brystkreftopererte (FFB)

Følgende samarbeidsaktivitet har vært gjennomført i 2006:

- 4 samarbeidsmøter med FFB (om selvhjelp/selvhjelpsgrupper, utvikling av brosjyre)
- 6 timers igangsetterkurs (2 kvelder à 3 timer)
 - Hvorfor arbeide med selvhjelp
 - Hva er selvhjelp
 - Igangsetting av selvhjelpsgruppe
 - Igangsetterrollen
- Åpent informasjonsmøte om selvhjelp og selvhjelpsgrupper
- Oppfølgingskveld for igangsettere

Dette arbeidet har resultert i oppstart av 5 selvhjelpsgrupper, hvorav en huses i Link Oslos lokaler.

Vi som har et barn for lite

Vi som har et barn for lite, har ved flere anledninger brukt Link Oslos lokaler til sine lokallagsmøter, og er også deltakende i selvhjelpsnettverket på senteret. Gjennom dette tok organisasjonen ved Oslo lokallags leder initiativ til et samarbeid om oppstart av selvhjelpsgruppe for "gravid igjen" – grupper. Målgruppen var kvinner som har mistet et barn og som er gravid igjen. Det første møte ble avholdt februar i 2006. Møte ble etterfulgt av to samarbeidsmøter hvor tema var selvhjelp, selvhjelpsgrupper og hvordan organisere/etablere selvhjelpsgrupper. Siste samarbeidsmøte var en gjennomgang av igangsetterrollen, da lokallagslederen skulle være igangsetter for den første gruppen.

I samarbeid gjennomførte vi et åpent informasjonsmøte i april 2006. Organisasjonen sto selv for informasjons- og markedsføringsarbeidet om informasjonsmøte. 3 mennesker deltok på møtet. Link Oslo presenterte selvhjelp og selvhjelpsgrupper. Dette samarbeidet har ført til etablering av 1 selvhjelpsgruppe, som har holdt hus i Link Oslos lokaler. Selvhjelpsgruppen var ment å skulle eksistere ut året og er nå avsluttet.

Foreningen 2 Foreldre (F2F)

F2F tok kontakt med oss i 2005 med ønske om å se på muligheten for samarbeid om selvhjelpsgrupper for deres målgrupper. Vi har hatt flere samarbeidsmøter med dem, i tillegg til åpne informasjonsmøter for målgruppen. Dette har ikke resultert i grupper. Nytt initiativ ble tatt i 2006 og vi holdt i samarbeid med dem et nytt informasjonsmøte for målgruppen. Dette har per desember 2006 ikke resultert i oppstart av grupper.

Hiv Norge

HivNorge er en av organisasjonene som mottar selvhjelpsmidler fra Sosial- og helsedirektoratet. Organisasjonen skal utvikle og drifte selvhjelpsgrupper for hiv-positive. Størsteparten av de hiv-positive i Norge er bosatt i Oslo. De har derfor valgt å fokusere en del av innsatsen her. I samarbeid mellom HivNorge har vi avholdt 2 informasjonsmøter i Links lokaler og ett møte på Kirkens Bymisjons senter Aksept. Igangsettere fra HivNorge har også deltatt på igangsetterkurs i Link. Dette arbeidet har resultert i oppstart av 1 selvhjelpsgruppe.

Landsforeningen til pårørende innen psykiatri, Oslo (LPP)

Gjennom prosjektet "fra passiv mottaker til aktiv deltaker", har vi siden 2003 hatt et pågående samarbeid med LPP Oslo. Det er per i dag 2 selvhjelpsgrupper i gang for pårørende, begge huses i senteret. Tidligere deltagere i selvhjelpsgruppene, hadde fått stort utbytte av å gruppen og ønsket å bidra til oppstart av nye grupper i samarbeid med oss. Dette arbeidet vil LPP Oslo delta i og vi har gjennomført flere samarbeidsmøter om dette. LPP Oslo rekrutterer egne igangsettere internt og fra selvhjelpsgruppene. Nye grupper settes i gang på nyåret 2007.

Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS)

ROS tok kontakt med oss i forbindelse med at lokallaget i Oslo ønsket å starte opp selvhjelpsgrupper for pårørende til mennesker med spiseforstyrrelser. Det første møte ble avholdt i august 2006. Møte ble etterfulgt av to samarbeidsmøter hvor selvhjelp og selvhjelpsgrupper var tema. Lokallaget ønsket å integrere selvhjelp som en del av det de tilbyr de pårørende. Samarbeidsmøtene har omhandlet vår erfaringsbaserte kunnskap om selvhjelp og på hvilken måte ROS kan bruke dette i sin etablering av selvhjelpsgrupper.

Samarbeidet har så langt ført til at det er etablert 1 selvhjelpsgruppe – som holder hus i Link Oslo sine lokaler.

Etablering av selvhjelpsgruppe på et tjenestested - Kingosgate rehabiliteringssenter (Bydel Sagene)

Kingosgate rehabiliteringssenter er bydel Sagenes koordinerende enhet for rehabilitering, habilitering, psykisk helsearbeid og individuell plan. De gir tilbud til mennesker over 18 år som er bosatt i bydel Sagene og som har behov for sammensatte tjenester.

Rehabiliteringssenteret har individuell oppfølging og bistår i utredninger til arbeid og/eller trygdeytelser, og de utreder også behov for individuell plan.

Etter en del samarbeid med ansatte ved Kingosgate rehabiliteringssenter presenterte de i 2005 et behov for å styrke sitt arbeid, ved å etablere selvhjelpsgruppe for brukere av rehabiliteringssenteret. I 2005 ble det gjennomført informasjonsmøte for ansatte, og oppstart av gruppe. Utfordringene knyttet til gruppa var å skape et stabilt oppmøte, dette lyktes ikke. Arbeidet ble i desember 2005 satt på vent. Nytt initiativ ble tatt av dem primo 2006. Dette har resultert i følgende arbeid:

- Samarbeidsmøte med de ansatte (januar)
- Åpent informasjonsmøte for brukerne (februar)
- Samarbeidsmøte med de ansatte (mars)
- Åpent informasjonsmøte for brukerne (april)
- Åpent informasjonsmøte for brukerne (mai)
- Åpent informasjonsmøte for brukerne (juni)

Dette arbeidet resulterte primo 2007 i oppstart av 1 selvhjelpsgruppe på rehabiliteringssenteret.

Nettverksarbeid

Utvikling og "drift" av et nettverk for organisasjoner som driver selvhjelpsarbeid er en viktig del av Link Oslos arbeid. Læring fra dette nettverksarbeidet har stor overføringsverdi til den kunnskapsutvikling og det nettverksarbeid Selvhjelp Norge skal drive.

12 organisasjoner møtte i januar, i løpet av 2006 er nettverket utvidet, 26 organisasjoner er nå deltakere:

1. ADHD-foreningen
2. Actis (rusfeltets samarbeidsorgan)
3. Al Anon Vba
4. Angstringen
5. Anonyme Alkoholikere
6. Arbeidernes edruskapsforbund
7. Batteriet, servicekontor for selvhjelp (Kirkens Bymisjon)
8. Familieklubbene i Norge
9. Foreningen 2 foreldre (F2F)
10. Fontenehuset
11. HIV-Norge
12. Incestsenteret for menn
13. Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser
14. Mental Helse Oslo
15. Anonyme Narkomane
16. Norges Blindeforbund
17. Norges Handikapforbund
18. Overeaters Anonymus
19. Oslo Poliolog
20. Pårørende til spilleavhengige
21. Ryggforeningen
22. Steg for Steg (Blå Kors)
23. Støttesenteret mot incest
24. Vi som har et barn for lite
25. Retretten
26. Det nytter

Gjennom arbeid i nettverket er følgende behov synliggjort:

- Bidra til å sette samfunnsmessig fokus på selvhjelp og synliggjøre ressursene som ligger i dette arbeidet.
 - Nettverket bør sammen lage en felles oversikt over hva som finnes av ulike muligheter slik at det blir lettere å formidle informasjon om det selvhjelpsarbeidet som drives.
- Hvordan drives/arrangeres selvhjelp i de ulike organisasjonene? Det vil være nyttig å vite hva som er felles og hva som er ulikt i det selvhjelpsarbeidet som drives i dag. Og

ikke minst å vite mer av hverandre om hva som fungerer og hva som ikke fungerer i selvhjelpsgruppene.

- Diskusjon og erfaringsutveksling på tema "hvordan etablere og sette i gang grupper?". Det er et behov for mer kunnskap om igangsetterfasen og igangsetterrollen og utfordringene dette medfører.
- Kanskje kan dette forumet være et ressurssted for de ulike organisasjonene slik at de blir slagkraftige og når fram med sitt budskap om selvhjelp. Alle organisasjoner sitter inne med mye lik og ulik erfaring.
- Det er behov for informasjon om hverandre, slik at det er enklere å viderefordre hva som finnes av organisasjoner som driver selvhjelp. Og slik at det kan formidles kontakter på tvers av organisasjonene.
- Et nettverk kan bidra til styrking av den enkelte organisasjons arbeid med selvhjelp.
- Nettverket kan bidra til å lage en kunnskapsbase som alle kan ha nytte av.
- Nettverket kan være et diskusjonsforum hvor man kan snakke om hva selvhjelp er og hvordan man formidler dette.
- Nettverket kan sammen finne ut av hvordan vi utvikler selvhjelpsbegrepet og hvilke rammer/betingelser som skal til for å få det til å fungere.
- Arrangere kurs og temakvelder ut i fra de enkelte organisasjoners behov.

Nettverk for ansatte på aktivitetshusene

Alle Oslos bydeler har aktivitetshus innen psykisk helse, et "lavterskel-tilbud" til mennesker med psykiske problemer. Hvert hus har 1 til 2 ansatte.

Ansatte ved aktivitetshusene hadde ikke tidligere en felles arena, og hadde liten eller ingen kunnskap om hverandre.

Nettverket av ansatte ved aktivitetshusene skal arbeide med følgende:

- Begrepsavklaring. Hva er brukermedvirkning, brukerstyrking, brukerstyring osv?
- Hva innebærer brukermedvirkning og hvordan får vi (de ansatte) dette til i praksis?
- Være et forum hvor de ansatte kan utveksle erfaringer på tvers av aktivitetshusene.
- Være et nettverk for ansatte ved aktivitetshusene..

Link er være vertskap og arena for nettverket og bidrar med vår kompetanse på selvhjelp og brukermedvirkning.

I 2006 er det arrangert følgende arbeidsmøter i nettverket:

Arbeidsmøte 31. januar

Tema: Nettverket har eksistert i 1 år – oppsummering av året som gikk:

Arbeidsmøte 28. mars

Tema: Brukermedvirkning. Et aktivitetshus legger frem sitt arbeid med brukermedvirkning. Erfaringsutveksling rundt utfordringer knyttet til arbeid med brukermedvirkning.

Arbeidsmøte 30. mai

Tema: Ansattes rolle på aktivitetshusene! Hvordan opplever de ansatte sin rolle? Kan de ansatte komme frem til noe som er felles?

Arbeidsmøte 29. august

Helse- og velferdsetaten deltok på samlingen.

Tema:

- Hvordan arbeides det med brukermedvirkning i Oslo kommune ved Helse – og velferdsetaten?
- Hvordan arbeides det med brukermedvirkning ved aktivitetshusene?

Arbeidsmøte 7. november

På bakgrunn av forrige samling, hvor Helse – og velferdsetaten også deltok tok neste møte for seg følgende:

- Hvilke behov har de ansatte for kompetansehevende tiltak? Møte ble brukt til å definere behovene, som skal meldes til HEV.
- Hvordan skal nettverket synliggjøre overfor HEV den kompetansen de ansatte besitter i forhold til brukermedvirkningsarbeid?

Sett i forhold til NSF og Knutepunktets nasjonale arbeid er utvikling og samarbeid omkring dette nettverket av svært stor betydning. Nasjonal plan for selvhjelp har også et hjelperstyringsperspektiv, dvs selvhjelp skal tas i bruk også av mennesker som står i en profesjonell hjelperrolle, særlig med tanke på å realisere intensjoner om brukermedvirkning.

Brukermedvirkningsarbeid med utgangspunkt i Link Oslo

Link Oslo er en kunnskapsleverandør innen brukermedvirkning på ulike nivå i Oslo kommune. Link Oslo representerer kunnskap om:

- Erfaringsbasert kunnskap om å leve med et livsproblem.
- Erfaringsbasert kunnskap om brukermedvirkning på individ og systemnivå.
- Erfaringsbasert kunnskap om bruk av selvhjelp som verktøy i egen helingsprosess og som verktøy brukermedvirkningsarbeid.

Denne kunnskapen søkes omsatt på mange ulike måter i samarbeid med Oslo kommune. Mest sentralt i 2006 har vært etablering av et tett samarbeid med Helse og velferdsetaten (HEV). Denne etaten er overordnet ansvarlig for implementering av Opptappingsplanen for psykisk helse i Oslo og har ansvar for byomfattende opplæringstiltak for Oslo kommunes ansatte. Etableringen av samarbeidet med HEV er derfor av stor betydning for å nå ut til ansatte med kunnskap om selvhjelp og brukermedvirkning.

Link Oslo har arbeidet hardt for å synliggjøre den erfaringsbaserte kunnskapen som en viktig del av arbeidet med brukermedvirkning. Brukermedvirkning handler ikke bare om rettigheter, men også om synliggjøring og bruk av den erfaringsbaserte kunnskapen. Gjennom erfaring fra samarbeidet med HEV og ulike organisasjoner innen psykisk helse og rus opplever vi at dette blir tatt på alvor og er viktig i det videre samarbeidet mellom kommunen og organisasjonene i feltet.

Frivillige organisasjoner innen helse- og sosialsektoren – utredning/avklaring

Forum for frivillighet i Oslo la ned sin virksomhet i juli 2005. En del av deres oppgaver skulle videreføres av Link Oslo. I Link Oslos bevilgning for 2006 ble det synliggjort at ressursene dedikert til senterets satsning på frivillighet var redusert. Som en overlevning fra budsjettåret 2005 skulle Senter for selvhjelp og frivillig arbeid, ved Link Oslo bidra til å utrede hvorledes man kunne møte Finanskomiteens verbalvedtak H57 for budsjettåret 2006, som ga uttrykk for behov for samarbeidsarenaer mellom kommunen og de frivillige organisasjonene.

På bakgrunn av tildelingsbrev fra Oslo kommune utarbeidet Link Oslo en rapport om muligheter for samarbeid mellom frivillige organisasjoner og Oslo kommune. Rapporten ble oversendt Oslo kommune, Kultur og idrettsetaten forsommeren 2006.

I rapporten ble det lagt fram to ulike handlingsalternativer:

- Etablering av et forum FOR etablerte frivillige organisasjoner, et nettverk og en "paraply".
- Etablering av et verdiskapende forum OM frivillighet, hvis hovedhensikt er å bidra til større frivillig aktivitet blant Oslos borgere, og kunnskapsbygging og formidling fra frivillig arbeid.

Link Oslo antydte i rapporten at vi kunne være en mulig drivkraft i det videre arbeidet med å realisere Verbalvedtak H57 og evt utvikle og drifte et forum.

Vi avventer ved utgangen av 2006 tilbakemelding fra Oslo kommune vedrørende en eventuell videreutvikling av dette arbeidet. Link Oslo vil samtidig fremheve det store frivillige arbeidet som i dag skjer med Link Oslo som arena. Selvhjelpsfrivillighet i regi av ulike frivillige organisasjoner og selvhjelpsvirksomhet i Links egen regi.

Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslo har også deltatt i en arbeidsgruppe nedsatt av byrådsleder Erling Lae. Arbeidsgruppe skal sammen med byrådslederens kontor/stab bidra med tenkning og erfaring omkring synliggjøring av Oslo frivillighet

Hva henter NSF ut av kunnskap gjennom det operative arbeidet i Link Oslo?:

Utover oppgavene som er hentet frem i NSF's samlede årsmelding har Link Oslo også gjennomført andre oppgaver enn de som er beskrevet her.

Link Oslo er en viktig arena for læring. Vi ser at erfaringene som kan videreføres i en nasjonal sammenheng er mange:

- Kunnskap om etablering og drift av "frie" selvhjelpsgrupper.
- Kunnskap om nødvendigheten av og drift av en lokal arena for selvhjelpsarbeid.
- Kunnskap om etablering og drift av nettverk for selvhjelpsorganisasjoner.
- Kunnskap og erfaring om bruk av selvhjelp som verktøy i arbeidet med brukermedvirkning, i samarbeid med kommunale myndigheter.
- Kunnskap om informasjonsarbeid.

Link Oslo har i 2006 utviklet nye internettsider: www.linkoslo.no

Sidene er laget slik at vi selv oppdaterer og driver sidene. Dette er viktig for at de alltid skal være oppdatert og for at de skal kunne brukes aktivt i informasjonsarbeidet fra senteret.

”På tide å bli uavhengig” – et samarbeid med Kreftforeningen.

Røykesluttgrupper for kvinner, basert på selvhjelp som verktøy.

NSF har utviklet opplegget for bruk av selvhjelp som verktøy i røykesluttgrupper for kvinner. I tillegg til å stå for den faglige utviklingen av gruppene har NSF også hatt ansvar for opplæringen av veiledere for nye grupper. Opplæring har blitt gitt både til ansatte i Kreftforeningen og til veiledere rekruttert fra igangsatte grupper.

NSFs deltakelse i prosjektet er avsluttet i løpet av 2006. Kreftforeningen drar selv prosjektet videre og utvider også det geografiske nedslagsfeltet for prosjektet.

Prosjektet ”På tide og bli uavhengig” er det eneste selvhjelpsprosjektet som har blitt evaluert de senere årene. Agderforsk ved Magnhild Høie stod for evalueringen. Evalueringsrapporten ble lagt fram i september 2006.

Klipp fra kreftforeningens hjemmesider (07.09.06):

”En av to kvinner røykfrie etter et halvt år

Halvparten av kvinnene som deltok i Kreftforeningens røykesluttgrupper, er fortsatt røykfrie et halvt år etter at de stumpet røyken.

En evalueringsrapport av røykeslutttilbudet som ble lagt frem 6. september, viser at 54 prosent av deltakerne var røykfrie etter tre måneder. 51 prosent var røykfrie også etter et halvt år.

Kreftforeningen i samarbeid med Norsk selvhjelpsforum har utviklet en ny metode for røykeslutt i grupper. Røykesluttprosjektet ”På tide å bli uavhengig?” er skreddersydd for kvinner og er basert på selvhjelpsmetodikk. Poenget med selvhjelpsgruppene er at deltakerne der fritt kan diskutere problemer og følelser i avvenningsprosessen med likesinnede. På den måten bruker kvinnene sine felles erfaringer til å bearbeide og mestre problemene som dukker opp på veien til et røykfritt liv.

*- Deltakerne bruker sine egne og hverandres erfaringer for å slutte å røyke. Alle er likeverdige ansvarlige for prosessen og gruppens utvikling, sier generalsekretær Anne Lise Ryel i Kreftforeningen.
- Godt over halvparten som startet i gruppene er røykfrie etter et halvt år. Dette er bra sammenlignet med mange andre tilbud for å slutte å røyke, så dette må vi gå videre med, sier en fornøyd Anne Lise Ryel.*

Gratis

Kursene er gratis, og er blitt gjennomført i en rekke byer, med 6-8 deltakere i hver gruppe, til sammen 148 deltakere ved start, alle kvinner. Gruppene har fulgt et felles opplegg. Nesten 80 % av deltakerne hadde røkt i over 20 år. Over 65 prosent har også prøvd å stumpe røyken tidligere – enten på egenhånd eller via andre røykeavvenningskurs – uten å lykkes. Nå er det jeg, ikke røyken, som kontrollerer livet mitt, sier en fornøyd deltaker.

Avgjørende gruppestøtte

I evalueringsrapporten kommer det tydelig frem at kvinnene er svært fornøyd med selvhjelpsgruppene og oppfølgingen de har fått underveis.

– Dette har vært 95 prosent egeninnsats og fem prosent støtte fra gruppen. Men de fem prosentene har vært avgjørende, sier en kvinne i rapporten.

Ifølge rapporten er deltakerne tilfredse med at oppfølgingen strekker seg over så lang tid som et helt år. At det er rene kvinnegrupper, gjør det dessuten lettere for deltakerne å åpne seg og snakke fritt om midlertidige røykestopp-bivirkninger som forstoppelse eller luft i magen.

Undersøkelsen viser også at selvhjelpsgruppene favner bredere fordi Kreftforeningen står som arrangør. Deltakerne oppfatter "På tide å bli uavhengig?" som seriøst fordi det er Kreftforeningen som står bak og fordi det er gratis. Det betyr at ingen er ute etter å tjene penger på å hjelpe folk med å stumpe røyken."

Les mer om tilbudet på www.kreftforeningen.no/forebygg/tobakk

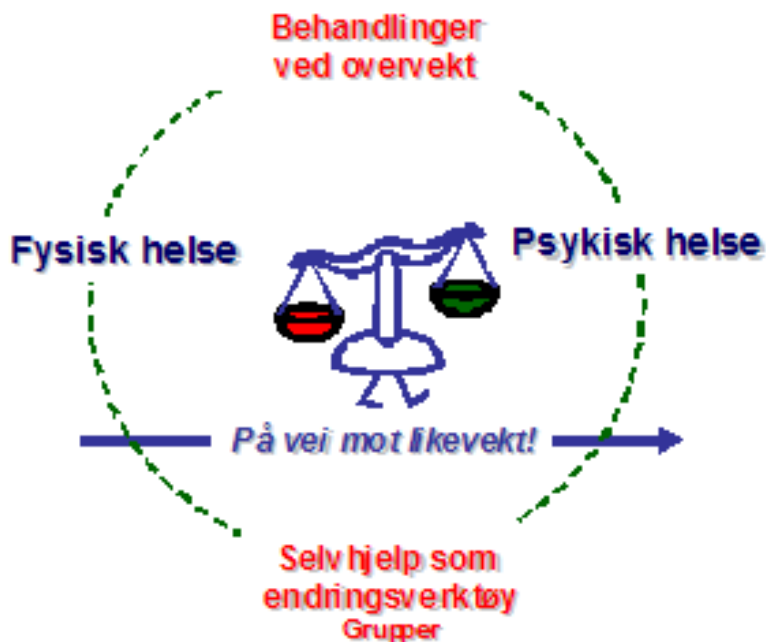
Opplegget rundt røykesluttgruppene er svært strukturert og stramt. Kan hende er det mye læring i dette. Problematikken gruppen har felles og skal jobbe med er i utgangspunktet avgrenset til det å slutte å røyke. Det som skiller denne formen for røykesluttopplegg er at det faktisk tar høyde for at det skjer noe med en når en slutter å røyke. Følelser dukker opp og skal håndteres.

Norsk selvhjelpsforum vil ta med seg erfaringene fra prosjektet i vårt videre arbeid, da med fokus på følgende spørsmål:

- Hvordan bidrar et strukturert opplegg til godt selvhjelpsarbeid?
- Hva er det som har fungert godt i disse gruppene og hvordan kan disse erfaringene bringes videre inn i andre sammenhenger?
- Hvordan bidrar et godt organisasjonsapparat til etablering og drift av selvhjelpsgrupper og hva kan vi overføre av denne kunnskapen inn i andre sammenhenger?

”På vei mot likevekt”

”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.



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 deler av et kurskonsept som gis gjennom Lærings- og mestringssenteret ved Aker sykehus. Sentralt i opplæringen er livsstilsendring og psykisk helse som en viktig del av overvektsbehandling. NSF har bidratt med undervisning, opplæring av igangsettere av selvhjelpsgrupper og etablering av grupper.

Samarbeidet med Helse Øst omkring dette prosjektet startet opp i 2005 og er videreført i 2006. NSF's leveranse inn i prosjektet var planlagt slik at det konkrete arbeidet med selvhjelpsgrupper over tid skulle overtas av Helse Øst selv. Det skulle rekrutteres gangsettere blant deltakere i grupper der. Disse skulle så læres opp av oss, for siden å kunne sette i gang grupper selv. Utviklingen i 2006 har vist at dette medfører utfordringer.

Prosjektet er utprøving av en ny modell i behandlingen av overvekt som fokuserer på psykisk helse, livsstilendring og mestring. Modellen ser ut til å være virksom, men krever systematisk oppfølging og et faktisk innhold i de ulike modulene deltakerne presenteres for.

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.

Gjennom kurset synliggjøres mulighetene for å delta i en selvhjelpsgruppe, slik at dette kan være et reelt valg for deltakerne i prosjektet. Selvhjelpsgruppene skal da være en arena for å håndtere egen endring i samspill med andre.

Det er startet opp mellom omkring 5-6 selvhjelpsgrupper, som består av deltagere som både har gjennomgått operasjon og de som venter på behandling.

NSF konkluderer ved utgangen av 2006 slik:

- Prosjektet er "liv laga", dvs selvhjelpsgrupper viser seg å være en god måte å arbeide på når livsstil skal endres (jfr også Kreftforeningens røykesluttprosjekt).
- Det er nødvendig med sterk styring av prosjektet som helhet. Dvs det er påkravet at alle ledd i prosjektet gjennomføres som planlagt:
 - Planene for den medisinske behandlingen må være tydelig for deltakerne i prosjektet.
 - Kursmodulene om bevegelse/fysikk.
 - Kursmodulene om ernæring og kosthold
 - Opplæringen av igangsettere av selvhjelpsgrupper må kunne gjennomføres for at det skal kunne igangsettes nye selvhjelpsgrupper. Uten strukturert opplæring av igangsettere vil selvhjelpselementet lett falle ut av prosjektet, noe som reduserer den enkelte deltakers mulighet for å lykkes.

NSF fortsetter samarbeidet med Helse Øst om dette prosjektet også i 2007, under forutsetning av at strukturen det skal samarbeides i blir tydelig og vi får visshet om at de andre delene av prosjektet også gjennomføres som planlagt. Selvhjelp og selvhjelpsgrupper inngår som en del av en helhet, hvis resten av helheten ikke er tilstede vil muligheten for selvhjelpsgrupper forsvinne.

Selvhjelpsstudiet

Det har i løpet av 2006 blitt utviklet en felles plattform som skulle ligge til grunn for utvikling av selve studiet. Denne ble ferdigstilt i juni 2006. Høsten 2006 har vi arbeidet med utvikling av studieplan og emneplaner selvhjelpsstudiet. Samarbeidspartene i dette prosjektet er Høgskolen i Volda og Helse Midt Norges kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring.

Realiseringen av studiet er en viktig måloppnåelse i Nasjonal plan for selvhjelp, der et av målene er å skape varige strukturer for opplæring og kompetansespredning.

Studiestart var opprinnelig planlagt til våren 2007, men dette er utsatt til høsten 2007, da arbeidet med studie- og emneplaner har tatt noe lengre tid enn antatt. I tillegg har det vært påkrevet å sørge for faglig forankring og ansvarliggjøring på Høgskolen i Volda før studiet kommer i gang.

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.

Sette inn tekst fra plattformsdokumentet (?)

Studiet som startes opp høsten 2007 har navnet; Selvhjelp i brukermedvirkning. Studiet er på 100-nivå (dvs at det kun krever studiekompetanse), det er 2 undervisningssemestere, med 2 samlinger hvert semester. Omfanget er 30 studiepoeng. Studiet har plass til mellom 20 og 30 studenter.

Sett inn tekst fra siste versjon av studie – og emneplaner, om målgrupper og målsetting.

NSF skal våren 2007 sammen med Høgskolen i Volda gjøre klart for undervisning høsten 2007. utfordringene knyttet til dette er flere:

- Anerkjennelse av den erfaringsbaserte kunnskapen i et høgskolesystem som har sine krav til faglig legitimitet og har sine tradisjoner ift undervisning og teori som basis for undervisning.
- Utvikling av undervisningsopplegg som faktisk tar på alvor at dette er et annerledes studium som skal bidra på en ny måte til at studentene aktiverer sine iboende erfaringer og kunnskaper.
- Utvikling av et pensum som tar opp i seg den erfaringsbaserte kunnskapen.

Markedsføringsarbeidet knyttet til rekruttering av studenter skulle vært gjort i 2006, men er naturlig nok blitt forskjøvet pga forskjøvet studiestart. Høgskolen i Volda og NSF vil gå sammen om dette.

Andre oppdrag og engasjementer

Frivillige som informatører (2003/3/0010)

Prosjektet har undertittel: Opplæring av frivillige i kunnskaps- og informasjonsformidling om angst og selvhjelp.

NSF har i 2006 avsluttet samarbeidet med Angstringen om prosjektet "Frivillige som informatører". Pga sykmelding og prosjektleders avslutning av sitt arbeidsforhold i Angstringen fikk NSF større oppgaver enn planlagt i avslutningen av dette prosjektet.

NSF har i 2006 gjort følgende:

- Gjennomført en fellessamling for deltakere i prosjektet for å oppsummere erfaringer og behov (mars 2006)
- Utarbeidet og ferdigstilt heftet "Veiledningshefte for frivillige informatører"
Dette er et hefte som beskriver viktige elementer i informasjonsarbeidet knyttet til angst og selvhjelp og noe om pedagogiske virkemidler. Hefte er ment å være en støtte til nye frivillige informatører i Angstringen.
Hefte ble ferdig og trykket i juni 2006.
- Utarbeidet sluttrapport for prosjektet til Helse- og rehabilitering.

Det innebar en relativt stor jobb å påta seg slutføringen av prosjektet. Men som søkerorganisasjon og aktør i prosjektet fant vi det allikevel riktig å gjøre det slik. På den måten kunne vi best sørge for at den erfaringen og kompetansen vi hadde tilført prosjektet ble synlig både i veiledningsheftet og i sluttrapporten til Helse og rehabilitering.

Prosjektet "Frivillige som informatører" har lært oss mye om hvilke strukturer som er nødvendig for at en frivillig organisasjon skal kunne ha et godt og stabilt informasjonsarbeid. Prosjektet har også synliggjort hvor nødvendig det er med en felles plattform for innholdet i den informasjon man skal formidle.

Brukerkunnskap om angst (2005/1/0049)

Angstringen Oslos prosjekt "Brukerkunnskap om angst : Erfaringsformidling til primærleger og helsesekretærer." har hatt to kurs for helsesekretærer høsten 2006. NSF var leid inn for å samarbeide om gjennomføringen av disse kursene. NSF's rolle var hvordan å formidle kunnskap om selvhjelpsforståelse og hvordan ta denne kunnskapen i bruk i møtet mellom mennesker.

NSF's læring fra dette prosjektet er at det er viktig å samhandle grundig med sine samarbeidspartnere i forkant av gjennomføring av kurs. Dette for å sikre at man har et felles ståsted i det man skal formidle.

Kursene viste også at det er stort behov for denne type kunnskap blant helsepersonell.

EU prosjekt – Leonardo (brukerlæreropplæring) – avsluttet

Er det noe å skrive om dette for 2006?

Landsforeningen for trafikkskadde (LTN)

NSF har siden 2000 hatt et samarbeid med Landsforeningen for trafikkskadde (LTN).

Målsettingen med dette har vært å forankre og utvikle selvhjelpsarbeidet i organisasjonen.

Det har vært svært lite aktivitet i dette samarbeidsprosjektet i 2006.

Dette skyldes delvis NSF og prioritering av ressurser. På bakgrunn av erfaringer fra 2006 ble det i desember 2006 tatt fornyet kontakt med LTNs ledelse med tanke på videre samarbeid i 2007. LTN ønsker å fortsette samarbeidet og planen for 2007 er å lære opp deres fem regionsekretærer og få til samlinger for regionene.

Hvilken størrelsesorden det blir på prosjektet i 2007 vil avhenge av kapasitet både i NSF og i LTN.

HIVNorge

HIVNorge er en organisasjon av og for HIV-positive. NSF har siden 2005 hatt et samarbeid med disse for å etablere selvhjelpsarbeid. Både i form av seminarer med nasjonal dekning og gjennom å bidra til etablering av selvhjelpsgrupper i Oslo.

Det første mestringsseminaret med selvhjelp som forståelse ble gjennomført høsten 2005. Dette var svært vellykket og førte til ønske om nytt seminar i 2006. Det andre seminaret med tittelen "Jeg er mer enn hiv-positiv" ble gjennomført 17.- 19.11.06, med om lag 20 deltakere fra hele landet.

HIVNorge har også selvhjelpsmidler fra Sosial- og helsedirektoratet for 2006, og er gjennom det en del av knutepunktet Selvhjelp Norges arbeidsnettverk.

Utfordringene i HIVNorges selvhjelpsarbeid er flere:

- Deltakerne i organisasjonen bor spredt over hele landet.
- Mange hiv-positive lever med denne diagnosen skjult.
- Deltakerne er en svært sammensatt gruppe mennesker.
- HIVNorge har mange fremmedspråklige deltakere.

Det er som et resultat av seminarerne og Senter for selvhjelp og mestring, Link Oslos kursing av igangsettere, satt i gang en selvhjelpsgruppe for hiv-positive i Oslo. Denne gruppen har arbeidet aktivt siden sensommeren 2006.

Nytt mestringsseminar skal gjennomføres mai 2007 i samarbeid mellom HIVNorge og NSF.

Samling for likemenn Norges handikapforbund Øst (22.09 06)

NSF ble invitert til å holde et mini-kurs for likemenn i Norges Handikapforbund, Øst. På samlingen deltok ca 15 likemenn fra NHFs ulike landsforeninger (diagnosesammenslutninger). Det ble raskt tydelig at disse hadde ulikt ståsted og ikke minst ulik mengde erfaring fra likemannsarbeid.

Det ble derfor enda tydeligere hvorledes selvhjelp kan og bør være en del av likemannsarbeidet i en slik organisasjon. Samlingen synliggjorde også hvor viktig opplæring og kvalitetssikring av likemenn er. For NSF er utfordringen er å få organisasjoner som NHF til å sette selvhjelps- og likemannsarbeid på dagsorden litt over tid.

Selvhjelp Norge har som et av sine delprosjekter å se nærmere på sammenhengen mellom likemannsarbeid og selvhjelpsarbeid. I en slik sammenheng vil samarbeid med organisasjoner som NHF være viktig, da disse har et svært strukturert likemannsarbeid, nasjonalt og regionalt koordinert.

Deltakelse på SKUR * avslutningskonferanse i Bodø 24. og 25. september 2006

Selvhjelp Norge deltok på konferansen med stand. Vi hadde ikke innlegg, men så på dette som en mulighet for markedsføring av knutepunktet Selvhjelp Norge.

* Statens Kunnskaps- og utviklingscenter for helhetlig rehabilitering. Lagt ned pr 1.1.07

Høringsmøte Nasjonal helseplan 17.08.06

Helse- og omsorgsdepartementet arrangerte et høringmøte om Nasjonal helseplan 17.08.06. Norsk selvhjelpsforum deltok på møtet. Våre innspill på møtet dreide seg om mangler i planen knyttet til helsefremmende og forebyggende arbeid.

Og bedre skal det bli ... 9.10.06

Sosial- og helsedirektoratet arrangerte i oktober en todagers konferanse som en del av kvalitetsforbedringsstrategien "Og bedre skal det bli". Konferansen samlet opp mot 900 deltakere fra hele landet, og var en ren "informasjonskonferanse". For NSF og Knutepunktet var det kun viktig å være der for å få informasjon om hvordan departement og direktorat tenker implementering av strategien.

Møteplass for frivillighet 9.11.06

Kultur og kirkedepartementet (KKD) arrangerte en november konferansen "Møteplass for frivillighet". Dette var en "høre på" konferanse for frivillige organisasjoner. Det viktigste var at vi fanget opp muligheten for å komme med innspill til den nye frivillighetsmeldingen som regjeringen skal legge frem våren 2007. NSF og Selvhjelp Norge utarbeidet i desember 2006 et innspill til Frivillighetsmeldingen, dette ble sendt over primo januar. Selvhjelpsarbeidet bør ha en plass også i denne Stortingsmeldingen. KKD har ikke svart på henvendelsen.

Seminar om dokumentasjon av erfaringsbasert kunnskap

Nasjonalt dokumentasjonssenter for personer med nedsatt funksjonsevne arrangerte den 07.12.06 et seminar om dokumentasjon av erfaringsbasert kunnskap. Selvhjelp Norge deltok med to representanter. Vår målsetting med dette var å lære mer om andres erfaringer med innhenting og dokumentasjon av erfaringsbasert kunnskap. Seminaret lærte oss at vi ikke er alene om å streve for å finne fram til gode metoder for dette arbeidet.