

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 2007



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.selvhjelp.no/Om_oss/Norsk_selvhjelpsforum/

Organisasjonsnummer 980 495 361

Innhold

Innhold.....	2
Forord.....	3
Om Norsk selvhjelpsforum.....	4
Stiftelsens styre.....	4
Stiftelsens ansatte.....	4
Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge	5
Referansegruppe	5
Samarbeid med Sosial- og helsedirektoratet	6
En nasjonal satsing	6
Strategiske fokusområder	6
Interpellasjon i Stortinget 8. mars 2007	7
Knutepunktets prioriteringer i 2008	7
Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring	8
Senteret har følgende arbeidsoppgaver:.....	9
Links prioriteringer i 2007	9
Informasjonsarbeid	9
Erfaringsinnhenting	10
Samarbeid med Helse – og velferdsetaten (HEV)	10
Selvhjelp i brukermedvirkning – Høgskolen i Volda.....	11
Emner i delemne 1 (høsten 2007).....	12
Emner i delemne 2 (våren 2008).....	12
Norsk selvhjelpsforums bidrag i studiet.....	12
Skriftlig materiell i forbindelse med studiet	12

Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforums (NSF) legger med dette fram sin årsmelding for 2007. Årsmeldingen vil kort beskrive følgende hovedoppdrag:

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge
Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring
Studiet "Selvhjelp i brukermedvirkning" (Høgskolen i Volda)

Tidligere år har NSF hatt en rekke enkeltstående oppdrag og engasjementer, dette har vært nedprioritert i 2007, pga arbeidsbelastningen i våre tre hovedprosjekter.

Oslo 25.05.08

Solbjørg Talseth
styreleder/daglig leder

Unni Krsitiansen
styremedlem

Om Norsk selvhjelpsforum

Norsk selvhjelpsforum arbeider ut fra følgende målsettinger beskrevet i vår 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.”*

Stiftelses arbeid er basert på oppdragsfinansiering. Alle oppdrag sses opp mot stiftelses overordnede målsettinger.

Stiftelsens styre

Stiftelsens styre har i 2007 bestått av følgende:

- Solbjørg Talseth (styreleder)
- Unni Kristiansen
- Jørn Skille

Det er med sorg vi meddeler at tidligere styremedlem i NSF T. Ola Sørby døde sommeren 2007. Vi takker for hans innsats for selvhjelpsarbeidet i Norge.

I november/desember 2007 ble Jørn Skille syk, og har siden ikke vært i stand til å delta i aktivitet knyttet til Norsk selvhjelpsforum.

Styrets arbeid har i 2007 vært preget av disse dramatiske omstendigheter.

Stiftelsens ansatte

Ved utgangen av 2007 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)
- **Anne Kari Hoel** (50% stilling fra 01.08.07)
- **Hanne Hovdedalen** (100% stilling) -
administrativ leder av prosjektet Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- **Astrid Johansen** (100% stilling, fra 01.05.07)
- rådgiver i Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring

Tellef Raustøl har vært knyttet til NSF gjennom enkeltstående oppdrag gjennom hele 2007.

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge

Fullstendig statusrapport for knutepunktets arbeid finnes på www.selvhjelp.no

Selvhjelp Norges arbeid med etablering og drift av prosjektet Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp er et tiltak i iverksetting av Nasjonal plan for selvhjelp. Prosjektet Selvhjelp Norge drives av Norsk selvhjelpsforum.

Selvhjelp Norge har som oppgave å samle inn, systematisere og spre kunnskap om selvhjelp, og bidra til verktøy- og modellutvikling omkring selvhjelp og psykisk helse. Som koordinator og møteplass for nettverksarbeid skal Selvhjelp Norge stimulere til selvhjelpsarbeid på ulike arenaer.

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

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.

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 (fra 01.05.07, Link Oslo)
- Frøydis Eidheim, Norges Forskningsråd
- Sunniva Ørstavik, generalsekretær Rådet for psykisk helse
- Odd Bjørn Ure, forskningsstiftelsen FAFO
- Magne Berg, Helse og sosialombudet i Oslo
- Sidsel Bjelland, Tidemandsstuen Frivillighetssentral
- Sissel Lohne, Interessesgruppa 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.

Samarbeid med Sosial- og helsedirektoratet

Knutepunktet har i 2007 hatt jevn dialog med direktoratet. I møtene er det redegjort for status for prosjektet på overordnet nivå og gitt klarsignal fra SHdir for gjennomføring av utviklingsarbeid i tråd med strategien for Knutepunktet. Det er avholdt 2 samarbeidsmøter (mai og desember 2007) i rapporteringsperioden.

I møtene ble det gjort avklaringer og presiseringer som er nødvendig for arbeidet, eksempelvis behovet for en koordinator lokalt i Møre og Romsdal for å utløse maksimalt av aktivitet og læring (desember 2007), og om plassering av selvhjelpsarbeidet:

En nasjonal satsing

Knutepunktets strategi er å rette innsatsen mot nasjonale strukturer (virksomheter og organisasjoner som har en nasjonal organisering), og arbeid med forskjellige modeller med tanke på varig forankring av arbeidet i kommunene (LINK-sentre, pilotsatsning, igangsetteropplæring). Disse prioriteringene er gjort med tanke på at kunnskapen skal nå flest mulig ut fra tilgjengelige ressurser. I tillegg har det, i følge bevilgningsbrevet, vært en prioritert oppgave for Knutepunktet å følge opp prosjekter over tilskuddsordningen for selvhjelp, for å kunne samle erfaring og læring gjennom en av den nasjonale planens pilarer.

Strategiske fokusområder

Det ble høsten 2006 lagt en strategi for hvordan arbeidet skulle legges opp og prioriteres. Denne strategien er i all vesentlighet fulgt gjennom prosjektet med noen justeringer og omprioriteringer underveis (blant annet på grunn av bemanning). Under er hovedområdene for de strategiske valgene benevnt som fokus.

- Fokus A: Pilotsatsning i Møre og Romsdal
- Fokus B: Informasjonsvirksomhet
- Fokus C: Bidra til selvhjelpsvirksomhet
- Fokus D: Nettverksarbeid
- Fokus E: Erfarings- og kunnskapsinnhenting, bearbeiding og formidling

Interpellasjon i Stortinget 8. mars 2007

8. mars 2008 reiste Odd Einar Dørum (Venstre) en interpellasjon i Stortinget med følgende spørsmål til statsråd Sylvia Brustad om selvhjelp og Knutepunktet:

”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 IS1212 fra Sosial- og helsedirektoratet) og etableringen av knutepunktet Selvhjelp Norge (www.selvhelp.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?”

Interpellasjonsdebatten viste bred enighet, på tvers av partigrenser, om viktigheten av arbeidet og behovet for videreføring. Statsråden var tydelig i sitt ønske om å videreføre arbeidet.

Interpellasjonen har bidratt til å bringe selvhjelp opp på den politiske agendaen og økt den politiske og administrative forankringen. Dette vises blant annet ved at statsråd Sylvia Brustad bidro til at forskningstiltakene i Nasjonal plan for selvhjelp ble aktivert slik at forskningsmidler lyses ut våren 2008. Selvhjelp Norge har også fått en ekstrabevilgning for drift ut året 2008 som et resultat av interpellasjonen.

Knutepunktets prioriteringer i 2008

I løpet av våren 2008 skal det utformes en samlet status over Knutepunktets kunnskap i forhold til premisser, intensjoner og rammer for Knutepunktet slik de er formulert i Nasjonal plan for selvhjelp. Denne beskrivelsen og analysen vil bli lagt til grunn for prioritering av arbeidsoppgaver resten av året og for Selvhjelp Norges faglige og strategiske anbefalinger om hva som bør være veien videre for et varig Knutepunkt. Det skal leveres et forslag til videreføring av selvhjelpsarbeidet og vurdering av hvorledes arbeidet med et knutepunkt skal videreføres.

Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring

Fullstendig årsrapport er lagt ut på www.linkoslo.no

Det er gledelig å kunne formidle at økningen i midler har ført til at flere og flere nå vet om Link Oslo og tar i bruk senteret på ulike måter. Dette er nærmere beskrevet den fullstendige årsrapporten.

Link Oslo er et selvhjelpssenter for Oslos innbyggere. Senteret arbeider for å øke kunnskapen om bruk av selvhjelp som et verktøy i håndtering av egne problemer. Vi henvender oss til privatpersoner, ansatte i Oslo kommune, frivillige organisasjoner og frivillighetssentraler. Link Oslo bidrar i Oslo kommunes folkehelsearbeid gjennom helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid. Link Oslo drives av stiftelsen Norsk selvhjelpsforum og finansieres av Oslo kommune.

Link Oslo ble etablert i flotte lokaler på Majorstua høsten 2004. Etableringen av senteret er en videreføring av prosjektet "fra passiv mottaker til aktiv deltaker" som det første gang ble bevilget midler til i 1999.

Arbeidet i Link Oslo baserer seg på senterets målsettinger, erfaringer og kunnskapsoppsummeringer fra 1999-2007 og tildelingsbrev fra Oslo kommune for 2007.

Erfaringer fra oppstarten i 1999 har vist at å ha en problemnøytral arena å utøve selvhjelpsarbeid er helt nødvendig for å kunne nå hovedmålsettingen, som har vært den samme siden oppstarten:

"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".

For å operasjonalisere målsettingen, har det kontinuerlig siden oppstarten vært arbeidet ut fra følgende delmål:

- Delmål 1: Å opprette et godt nettverk hvor de ulike aktørene finner sin naturlige plass.
- Delmål 2: Å sikre varige rammebetingelser for selvhjelpsarbeidet i Oslo kommune.
- Delmål 3: Informasjon og kompetanseutvikling: **Informasjon**
- Delmål 3: Informasjon og kompetanseutvikling: **Kompetanseutvikling**
- Delmål 4: Modellutvikling

Erfaringer fra arbeidet i prosjektet viste at det var behov for et knutepunkt for selvhjelp i Oslo kommune, for å sikre varige rammebetingelser for selvhjelpsarbeidet i kommunen (delmål 2). Erfaringene viste at et knutepunkt vil fange opp behov og initiativ som ikke naturlig kan lokaliseres til frivillige organisasjoner eller i tjenesteapparatet. Det var nødvendig å se på muligheten for å opprette en nøytral

møteplass for hele Oslos befolkning. Høsten 2004 ble Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring offisielt åpnet.

Senteret 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.

Senteret har i 2007 delt inn sitt arbeid i følgende områder:

- Administrasjon
- Etablering og drift av selvhjelpsgrupper
- Nettverksarbeid
- Informasjonsarbeid
- Samarbeid med Helse- og velferdsetaten
- Annet arbeid

Links prioriteringer i 2007

En stor del av arbeidsoppgavene i Link Oslo er den løpende driften i senteret og blir kontinuerlig ivaretatt. I 2007 har vi i tillegg hatt spesielt fokus på enkelte områder som er styrket gjennom økt prioritering.

Informasjonsarbeid

Senteret er et møtested for hele befolkningen i Oslo. Målgruppene er definert som:

- Privatpersoner
- Frivillige organisasjoner og frivillighetssentraler
- Ansatte i Oslo kommune
- Politisk ledelse

For at befolkningen skal få muligheten til å få kunnskap om Link Oslo og hva vi gjør og hvilke muligheter som finnes her for den enkelte, må det drives jevnlig informasjons – og markedsføringsarbeid. Den kunnskapen Link Oslo representerer om selvhjelp og mestring og om hvordan det er mulig å gjenerobre egne krefter er det viktig å drive kontinuerlig folkeopplysning om.

Informasjons – og markedsføringsarbeid må drives mot alle målgruppene gjennom relevante kanaler for den enkelte målgruppe. Erfaringene viser at å formidle

selvhjelpens budskap ofte er utfordrende med tanke på språkbruk. Vi ser også fra arbeidet i 2007 at det å møte folk ansikt til ansikt og snakke til og med dem er det mest virkningsfulle markedsføringsalternativet som finnes. Dette er en aktivitet som av naturlige årsaker ikke er mulig at dekker alle borgerne i Oslo. Det er viktig å arbeide kontinuerlig og systematisk med språkbruk og formuleringer når vi skal henvende oss skriftlig til våre målgrupper. Dette arbeidet er styrket og særlig prioritert i 2007.

Erfaringsinnhenting

Siden oppstarten av prosjektet i 1999 er det gjort fortløpende kunnskapsproduksjon innenfor de arbeidsområdene som naturlig hører inn under prosjektet. Det er viktig for den videre utviklingen av selvhjelpsarbeidet at kunnskapen og erfaringene innhentes og erfaringsinnhenting bør utføres på jevnlig basis.

Erfaringer fra deltakere som har gått i selvhjelpsgrupper i Link Oslo har vi sett på som viktige å få dokumentert. Hva er effekten av selvhjelp? Hvordan virker det på den enkelte? Hvilket utbytte får mennesker av å delta i selvhjelpsgruppene? Hva fungerer i gruppene og hva fungerer ikke? Det er gledelig å kunne formidle at dette arbeidet har Link Oslo kunnet prioritere i 2007 på bakgrunn av økningen i tildelingen av midler. Det er gjennomført en deltakerundersøkelse av deltakerne i 8 selvhjelpsgrupper ("frie grupper"). Dette for å dokumentere effekten av gruppedeltakelse og få belyst hvordan deltakerne opplever de ulike aspekter ved det å delta i selvhjelpsgruppe i regi av Link Oslo. Kunnskapen fremkommet fra denne undersøkelsen er med på utviklingen av selvhjelpsarbeidet ved senteret og brukes aktivt i arbeidet ved senteret.

Samarbeid med Helse – og velferdsetaten (HEV)

Samarbeidet med HEV om kunnskapsformidling og kompetanseheving til ansatte i kommunal virksomhet er styrket i 2007. Link Oslo har ansatte i Oslo kommune som en definert målgruppe. Gjennom samarbeidet med HEV styrker vi muligheten til å nå ut til de ansatte med kunnskap om Link Oslo, selvhjelp og brukermedvirkning. Link Oslo deltar aktivt i 3 ulike arbeidsgrupper nedsatt av HEV. På bakgrunn av at Link Oslo nå har 2 heltidsansatte er det mulig å prioritere dette arbeidet i så sterk grad som vi ønsker. Arbeidet fortsetter i 2008.

Selvhjelp i brukermedvirkning – Høgskolen i Volda

Selvhjelp i brukermedvirkning (delemne 1 og delemne 2) er en studiepilot på til sammen 30 studiepoeng. Studiet Selvhjelp i brukermedvirkning er et utviklingsarbeid. Partene Norsk selvhjelpsforum og Høgskolen i Volda er likeverdige samarbeidspartnere i dette. Det ble høsten 2007 inngått en formell samarbeidsavtale mellom partene.

Målet er å gi studentene kunnskaper, ferdigheter, holdninger og evne til kritisk refleksjon når det gjelder selvhjelp, slik at selvhjelpforståelse kan anvendes i brukermedvirkning, og som arbeidsmåte for å skape vekst og utviklingsmiljø for selvhjelpsarbeid i egen organisasjon.

Etter endt utdanning skal studentene ha forståelse for hvordan ta i bruk egne ressurser, og kunne se betydningen av å trekke denne forståelsen inn i et organisasjons- og folkehelseperspektiv. Studentene skal være i stand til å arbeide med selvhjelp på ulike arenaer – på individ og gruppenivå. Studentene skal aktivt bruke selvhjelpsmetodikk i studieprosessene.

Våren 2007 ble benyttet til fagutvikling, planlegging og rekruttering. Høsten 2007 ble første delemne gjennomført. 19 studenter startet opp, 14 fullførte eksamen i desember 2007.

Parallelt med gjennomføring av delemne 1 arbeidet partene med ytterligere planlegging av delemne 2 forut for gjennomføring våren 2008. Avsluttende eksamen holdes 11.06.08.

Utvikling og gjennomføring av piloten, er et prosjekt som har mottatt støtte fra Sosial- og helsedirektoratet.

Utvikling og gjennomføring av et studium er et sentralt tiltak i Nasjonal plan for selvhjelp:

”5.2.2 Kunnskapsutvikling og formidling

Det skal etableres organiserte strukturer for kompetanseutvikling og kunnskapstilførsel som selvhjelp som ideologi og redskap i frivillig sektor, offentlig tjenesteapparat, profesjoner og utdanninger. Vi snakker om en ”Selvhjelpsskole” som er organisert slik at det finnes en kontinuerlig mulighet til å delta i opplæring og erfaringsutveksling om selvhjelp. ”

Målgruppen for studiet er personer som arbeider med menneske i profesjonell eller frivillig sammenheng. Studentgruppen kommer fra hele landet og representerer representere forskjellige typer institusjoner og arbeidsplasser; rusomsorg, incestsenter, kreftforening, frivilligsentral, seniorsenter og brukerorganisasjon.

Hvert delemne er organisert med to obligatoriske samlinger à tre konsentrerte dager i hvert semester (40 timer). I tillegg kommer 40 timer nettbasert undervisning for hvert emne. Studentene leverer to arbeidskrav pr delemne.

Delemne 2; Selvhjelp i folkehelsearbeid og organisasjonsperspektiv blir gjennomført våsemesteret 2008 og blir avsluttet i uke 24.

Emner i delemne 1 (høsten 2007)

- Selvhjelpsideologi og selvhjelpspraksis
- Brukermedvirkning, mestring og myndiggjøring som teori og praksis
- Kunnskap om kommunikasjon og samhandlingskompetanse
- Grupper og gruppeprosesser
- Makt og avmakt i hjelperelasjoner
- Juridiske og etiske rammer
- Kunnskapssyn og vitenskapsteori
- Profesjonskultur og selvhjelpskultur - samhandlingsutfordringer

Emner i delemne 2 (våren 2008)

- Selvhjelp og brukermedvirkning – realisering
- Organisasjonsformer og organisasjonskultur
- Folkehelsearbeid
- Kunnskapsutvikling for feltet
- Praktisk tilnærming - grupper og gruppeprosesser

Norsk selvhjelpsforums bidrag i studiet

NSF har stilt sin erfaringsbaserte kunnskap om selvhjelp til disposisjon i studiet. Vi har bidratt med denne både i planlegging og gjennomføring. Vi har deltatt i alle studiesamlingene både gjennom forelesninger og gjennom aktiv deltakelse og refleksjon sammen med studentene. Ut over dette har NSF også hatt en representant i veilederkorpset.

Skriftlig materiell i forbindelse med studiet

NSF har utformet følgende skriftlig materiell i forbindelse med studiet:

- Kompendium, delemne 1 - Selvhjelp – hva er det og arbeidets samfunnsmessige plassering
- Kompendium, delemne 2 - Selvhjelp i folkehelsearbeid og organisasjonsperspektiv
- Nettleksjon, delemne 1 - Selvhjelpsforståelse og praksis
- Nettleksjon, delemne 2 - Drift og igangsetting av selvhjelpsgrupper