

# Norsk selvhjelpsforum (NSF)

## Årsmelding 2008



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](mailto:post@norskselvhjelpsforum.no),

Internett: [http://www.selhjelp.no/Om\\_oss/Norsk\\_selvhjelpsforum/](http://www.selhjelp.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 .....	6
Knutepunktet skal bidra til .....	6
Oppgavene i knutepunktet.....	6
Knutepunktets prioriteringer i 2008 .....	6
Evaluerings konklusjoner vdr knutepunktet Selvhjelp Norge.....	7
Statsbudsjettet 2009 om selvhjelp .....	7
Referansegruppe .....	8
Samarbeid med Helsedirektoratet .....	8
Samarbeid om tilskuddsordningen for selvhjelpsprosjekter .....	9
Samarbeid om utlysning og tildeling av forskningsmidler .....	9
Selvhjelp i rusfeltet.....	10
Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring .....	11
Link Oslo har følgende arbeidsoppgaver: .....	12
Informasjonsarbeid .....	12
Partnerskap for folkehelse .....	13
Gjennomføring av konferanse om helhetlig helseforståelse 28.10.08 .....	13
Samarbeid med Helse – og velferdsetaten (HEV) .....	13
Selvhjelp i brukermedvirkning – Høgskolen i Volda.....	15
Norsk selvhjelpsforums bidrag i studiet.....	16
Skriftlig materiell i forbindelse med studiet.....	16
Kort ved avslutningen av studiet.....	16

## Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforums (NSF) legger med dette fram sin årsmelding for 2008. 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) (1halvår)

NSF fikk ultimo 2008 et nytt oppdrag fra Helsedirektoratet, avdeling rus. Dette oppdraget omhandler kartlegging, forskning og utarbeidelse av anbefalinger vdr selvhjelp i rusfeltet. Oppdraget skal slutføres innen utgangen av 2009.

Tidligere år har NSF hatt en rekke enkeltstående oppdrag og engasjementer, dette har vært nedprioritert også i 2008, pga arbeidsbelastningen i våre tre hovedprosjekter.

Utover de store prosjekter som omtales i denne rapporten har NSF i løpet av 2008 revidert heftet "Selvhjelp – en innføring" som utkom første gang i 2001. Dette er nå trykket i ny utgave i et opplag på 10.000. Heftet er også lagt ut på våre nettsider [www.norskselvhjelpsforum.no](http://www.norskselvhjelpsforum.no). Disse sidene er for øvrig også oppgradert i 2008.

Oslo 03.03.2009

Solbjørg Talseth  
styreleder/daglig leder

Unni Kristiansen  
styremedlem

Eli Vogt Godager  
styremedlem

## Om Norsk selvhjelpsforum

Norsk selvhjelpsforum arbeider ut fra følgende målsettinger beskrevet i våre 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 sees opp mot stiftelses overordnede målsettinger.

## Stiftelsens styre

Stiftelsens styre har i 2008 i hovedsak bestått av følgende:

- Solbjørg Talseth (styreleder)
- Unni Kristiansen

I november/desember 2007 ble styremedlem Jørn Skille syk, og har siden ikke vært i stand til å delta i aktivitet knyttet til Norsk selvhjelpsforum. Det er med sorg vi meddeler at Jørn Skille døde 29.juni 2008. Vi takker for hans innsats for selvhjelpsarbeidet i Norge.

Styrets kapasitet har vært redusert pga dette og det var behov for å supplere styret. Eli Vogt Godager ble derfor på styremøte den 11.11.08 oppnevnt som nytt styremedlem.

## Stiftelsens ansatte

Ved utgangen av 2008 har NSF følgende ansatte:

- **Solbjørg Talseth** (100% stilling) – daglig leder
- **Torbjørn Alveng** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge
- **Hilde Nøkleberg** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge
- **Eli Vogt Godager** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge
- **Jan Ole Bolsø** (50% stilling fra 01.02.08)  
hovedoppgaver knyttet til pilotsatsningen i Møre og Romsdal
- **Hanne Hovedalen** (100% stilling) – fødselspermisjon fra 01.10.08  
administrativ leder, Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring

- **Astrid Johansen** (100% stilling, fra 01.05.07)  
rådgiver i Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- **Björg Nilsen** (100% vikariat-stilling fra 01.09.08)  
rådgiver i Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- **Tonje Talseth** (timebasis)  
oppgaver knyttet til økonomiadministrasjon.

Runi Børresen og Anne Kari Hoel avsluttet sine engasjementer i NSF i løpet av 2008.

**Tellef Raustøl** ble primo 2008 engasjert av NSF på konsulentbasis for å ta hånd om følgende oppgaver:

- Bistand i daglig ledelse av stiftelsens arbeid.
- Utarbeidelse av prosjektleveransen til Helsedirektoratet fra prosjektet Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge.

Raustøls engasjementer i NSF ble avsluttet i desember 2008.

NSFs regnskaper føres av Økoteam AS v/Arne Antonsen. NSF takker for meget godt samarbeid også i 2008.

# Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge

Fullstendig prosjektrapport for knutepunktet Selvhjelp Norge vil bli lagt ut på [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)

Knutepunktet er et av tiltakene i Nasjonal plan for selvhjelp (rapport IS-1212 fra Sosial- og helsedirektoratet). 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

- 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

## Oppgavene i knutepunktet

- 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

Hva Knutepunktet skal bidra til og Knutepunktets oppgaver er hentet fra Nasjonal plan for selvhjelp, side 14.

## Knutepunktets prioriteringer i 2008

Knutepunktet Selvhjelp Norge har i 2008 prioritert følgende oppgaver:

- Samarbeid med selvhjelpsprosjektene finansiert av Helsedirektoratet.
- Pilotsatsningen i Møre og Romsdal.
- Opplærings- og kursvirksomhet.
- Systematisering av erfaringer med tanke på videreføring av arbeidet.

Norsk selvhjelpsforum driver det nasjonale knutepunktet for selvhjelp, på oppdrag fra Helsedirektoratet. Som prosjekt skulle arbeidet evalueres og avsluttes ved utgangen av 2008. På bakgrunn av evalueringen skulle politiske myndigheter og direktorat ta stilling til videreføringen.

8. mars 2007 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.selvhjelp.no](http://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?”*

Ved utgangen av 2008 kan NSF konstatere at statsråd og departement fulgte opp denne interpellasjonen, bla gjennom fornyet satsning gjennom statsbudsjettet for 2009.

Ut fra funn i evalueringen og avsatte midler i Statsbudsjettet for 2009 er det klart at arbeidet med den nasjonale planen for selvhjelp videreføres i 2009.

### **Evalueringens konklusjoner vdr knutepunktet Selvhjelp Norge**

Rambøll Management gjennomførte i 2008 en samlet evaluering av arbeidet med Nasjonal plan for selvhjelp, på oppdrag fra Helsedirektoratet. Evalueringens hovedkonklusjon når det gjelder knutepunktet er som følger:

*”På det nåværende tidspunktet, oktober 2008, vurderes det at prosjektet Knutepunktet ikke er bæredyktig, dvs. at hvis knutepunktet opphører som prosjekt, vil trolig mange av resultatene som er oppnådd til nå, ikke vare på sikt. Dette har sammenheng med at prosjektet bare har vart i to år, og at det fortsatt er mange oppgaver som er i startfasen, og dermed trenger mer tid til å virke på sikt.”*

Ut fra disse konklusjonene har direktoratet sett at det er nødvendig å videreføre arbeidet med Nasjonal plan for selvhjelp som sådan og Knutepunktet som spydspiss i det videre arbeidet med å realisere planens mål.

### **Statsbudsjettet 2009 om selvhjelp**

St.prp.nr 1 2008/2009 fra Helse- og omsorgsdepartementet sier følgende om den nasjonale satsningen på selvhjelp:

*"Selvhjelpsmetodikk er et viktig supplement eller alternativ til behandling for mange som har behov for å styrke sin psykiske helse. Nasjonal plan for selvhjelp omfatter fem tiltak, blant annet Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp som ble etablert i 2006. I 2007 mottok 20 prosjekter midler til selvhjelp fra tilskuddsordningen for selvhjelp. Handlingsplanen går ut 2008. I 2008 er det bevilget midler til forskning på selvhjelp.*

*Det er i 2008 satt i gang en evaluering av Nasjonal plan for selvhjelp generelt og Knutepunkt funksjonen spesielt. Oppgavene under den nasjonale planen, blant annet Nasjonalt knutepunkt, videreføres og justeres på bakgrunn av funnene fra evalueringen. Det foreslås bevilget 12 mill. kroner til formålet i 2009."*

## **Referansegruppe**

Helsedirektoratet satte på bakgrunn av forslag fra knutepunktet Selvhjelp Norge ned en referansegruppe for knutepunktet. Referansegruppen har vært 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.

Da Selvhjelp Norge avsluttes som prosjekt ved utgangen av 2008 legges referansegruppen ned. Referansegruppen hadde sitt siste møte den 02.09.08.

Følgende har vært 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, Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser

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

## **Samarbeid med Helsedirektoratet**

Knutepunktet har i 2008 hatt jevn dialog med direktoratet. I møtene er det redegjort for status for prosjektet på overordnet nivå og gitt klarsignal fra Hdir for gjennomføring av utviklingsarbeid i tråd med strategien for Knutepunktet. Det er avholdt ? samarbeidsmøter i 2008.



### **Samarbeid om tilskuddsordningen for selvhjelpsprosjekter**

En svært sentral del av realiseringen av Nasjonal plan for selvhjelp er tilskuddsordningen for selvhjelpsprosjekter. Tiltakene knutepunkt og prosjektmidler supplerer og styrker hverandre. NSF og knutepunktet har vært en viktig samarbeidspartner for direktoratet i utlysning og vurdering av innkomne prosjektsøknader. På denne måten har Knutepunktet kunnet bidra med erfaringer fra selvhjelpsarbeidet landet rundt og signalisering av behov for nye utviklingsområder.

### **Samarbeid om utlysning og tildeling av forskningsmidler**

Utover prosjektmidler og knutepunktet Selvhjelp Norge er forskning en svært viktig del av den nasjonale satsningen på selvhjelp. Det var i 2008 avsatt 2,5 millioner kroner til forskning. NSF var en samarbeidspartner for direktoratet både med hensyn til utlysning og tildeling av midler.

Informasjon om forskningsprosjektene er å finne på [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no).

## Selvhjelp i rusfeltet

Norsk selvhjelpsforum fikk i november 2008 et oppdrag fra Helsedirektoratet, avdeling rus, knyttet til Opptappingsplanen for rusfeltet.

Oppdraget består av følgende deler:

- Kartlegge og beskrive selvhjelpstilbudet på rusfeltet.
- Oppsummere/beskrive aktuell forskning om selvhjelp på rusfeltet.
- Komme med forslag til anbefalinger til direktoratet om hvordan selvhjelp som verktøy kan brukes innen rusfeltet og hvordan man skal gjøre selvhjelp kjent blant brukere, i kommunene og i spesialisthelsetjenesten.

Oppdraget skal ferdigstilles innen utgangen av 2009.

## Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring

Fullstendig årsrapport vil bli lagt ut på [www.linkoslo.no](http://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 2008.

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.

### **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.

Senteret har i 2008 delt inn sitt arbeid i følgende områder:

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

### **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.

I 2008 fikk Link, på bakgrunn av tett dialog med Oslo kommune, en ekstra bevilgning (kr. 200.000) til befolkningsrettet informasjon i to bydeler.

Man valgte bydelene Grünerløkka og Frogner. I disse to bydelene ble det holdt samarbeidsmøter med bydelens ledelse, enkelte fagmøter OG alle innbyggere fikk informasjon om Link direkte i sine postkasser.

Erfaringene viser at dette har vært en riktig måte å jobbe på. Forankring av kunnskap i bydelenes ledelse, kunnskapsformidling til ansatte kombinert med direkte spredning av informasjon til befolkningen. Vi mener at denne helhetlige tilnærmingen fører til at flere kan komme til å ta i bruk selvhjelp når livet krever det. Link Oslo har sett en økning i antall mennesker som søker seg til selvhjelpsgrupper etter dette.

Link Oslo fikk ny bevilgning til denne type befolkningsrettett aktivitet i 2009. Man arbeider nå opp mot tre bydeler; Alna, Bjerke og Vestre Aker.

## **Partnerskap for folkehelse**

Våren 2008 ble det inngått en partnerskapsavtale mellom Oslos folkehelsekoordinator, Oslo idrettskrets/Aktiv på dagtid og Link Oslo. Oppstarten av det praktiske arbeidet med gjennomføringen av tiltak i den ble startet opp høsten 2008. Avtalens hovedmålsetting er å synliggjøre sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse og hvordan selvhjelp kan tas i bruk for å skape denne helheten.

Målgruppen for arbeidet er:

Alle innbyggere i Oslo mellom 18-65 år som er i en trygdesituasjon

Målsettingen for arbeidet er:

Sette fokus på mulige helsegevinster ved å motivere til økt fysisk aktivitet og selvhjelp hos målgruppen

Slik beskrives samarbeidet i folkehelsekoordinatorens rapportering på arbeidet:

”Samarbeid mellom Oslo Idrettskrets, ved Aktiv på dagtid og Norsk selvhjelpsforum, ved Link Oslo, om å se sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse gjennom foredrag for både ansatte og deltakere.

- Link Oslo skal ha fagdager om selvhjelp for ansatte i Aktiv på dagtid.
- Link Oslo skal ha informasjon og opplæring om selvhjelp for deltagerne til Aktiv på dagtid.
- Aktiv på dagtid skal ha informasjonsmøte for deltagere ved Link Oslo for å informere og motivere deltagerne til økt fysisk aktivitet.”

Det vært gjennomført aktivt informasjonsutvekslingsarbeid mellom Aktiv på dagtid og deres deltakere og mennesker i kontakt med Link Oslo.

Partnerskapsavtalen gjelder fram til august 2009, og søkes videreført også utover dette.

## **Gjennomføring av konferanse om helhetlig helseforståelse 28.10.08**

Link Oslo inviterte i oktober 2008 til en stor konferanse om helhetlig helseforståelse.

Bakgrunnen var bla partnerskapsavtalen om folkehelse.

Konferansen samlet omkring 120 deltakere. Interessen for konferansen var svært stor, så stor at det ikke var plass til alle som ønsket å delta.

Konferansen ble en svært god arena for kunnskapsformidling om sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse og hvordan selvhjelp kan være en brikke i byggingen av en helhetlig helseforståelse.

## **Samarbeid med Helse – og velferdsetaten (HEV)**

Også i 2008 har HEV vært en viktig samarbeidspartner for Link Oslo. Arbeidet i de arbeidsgruppene etaten nedsatte i 2007 har vært relativt lav i 2008, men Link har stilt opp i den grad det har vært aktivitet. En ser primo 2009 at HEV på nytt tar tak i arbeidsgruppene arbeid:

- Nettsted for Oslos frivillighet.

- Nettverk omkring psykisk helse.

## Selvhjelp i brukermedvirkning – Høgskolen i Volda

Norsk selvhjelpsforum avsluttet i juni 2008 gjennomføringen av studiet "Selvhjelp i brukermedvirkning" i samarbeid med Høgskolen i Volda.

Selvhjelp i brukermedvirkning (delemne 1 og delemne 2) var en studiepilot på til sammen 30 studiepoeng. Studiet Selvhjelp i brukermedvirkning var et utviklingsarbeid. Partene Norsk selvhjelpsforum og Høgskolen i Volda var likeverdige samarbeidspartnere i dette. Samarbeidet var rammet inn av en formell samarbeidsavtale som ble inngått høsten 2007.

Målet var 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.

13 studenter gjennomførte eksamen på delemne 2 våren 2008.

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 om 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 var personer som arbeider med menneske i profesjonell eller frivillig sammenheng. Studentgruppen kom fra hele landet og representerte forskjellige typer institusjoner og arbeidsplasser; rusomsorg, incestsenter, kreftforening, frivilligsentral, seniorsenter og brukerorganisasjon.

Hvert delemne var 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 ble gjennomført vårsemesteret 2008 og blir avsluttet i uke 24.

### **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

### **Kort ved avslutningen av studiet**

Gjennomføringen av studiet "Selvhjelp i brukermedvirkning" i samarbeid med Høgskulen i Volda var et pilotprosjekt. Det var en uttalt hovedmålsetting å sy sammen erfaringsbasert og teoretisk kunnskap. Erfaringene knyttet til dette er svært sammensatte, noe som betyr at arbeidet med studiet ikke videreføres i den form dette hadde.

NSF arbeider ved inngangen av 2009 i henhold til Oppdragsbrev fra Helsedirektoratet med utvikling av det som i Nasjonal plan for selvhjelp omtales som "selvhjelpsskolen".