

Norsk selvhjelpsforum (NSF)

Årsmelding 2009



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.....	6
Oversikt over hva Knutepunktet skal bidra til.....	6
Oppgaver i knutepunktet Selvhjelp Norge.....	6
Knutepunktets prioriteringer i 2009	7
Statsbudsjettet 2009 om selvhjelp.....	7
Refleksjonsgruppe	8
Samarbeid med Helsedirektoratet.....	8
Samarbeid om tilskuddsordningen for selvhjelpsprosjekter	8
Samarbeid om utlysning og tildeling av forskningsmidler	9
Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring.....	11
Link Oslo har følgende arbeidsoppgaver:	12
Informasjonsarbeid	12
Partnerskap for folkehelse	13
Samarbeid med Helse – og velferdsetaten (HEV)	14
Selvhjelp i rusfeltet – et oppdrag for Helsedirektoratet, avdeling rus	15

Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforums (NSF) legger med dette fram sin årsmelding for 2009. Årsmeldingen vil kort beskrive følgende hovedoppdrag:

- Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge
- Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- Selvhjelp i rusfeltet et oppdrag for Helsedirektoratet, avdeling rus.

Tidligere år har NSF hatt en rekke enkeltstående oppdrag og engasjementer, dette har vært nedprioritert også i 2009, pga arbeidsbelastningen i våre hovedprosjekter.

Kunnskapsformidlings- og informasjonsarbeid er gjort gjennom hovedprosjektene; knutepunktet Selvhjelp Norge og Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring.

Oslo 01.02.2010

Solbjørg Talseth
styreleder/daglig leder

Unni Kristiansen
styremedlem

Eli Vogt Godager
styremedlem

Sidsel Hauff
varamedlem

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.”*

Stiftelsens arbeid er basert på oppdragsfinansiering. Alle oppdrag sees opp mot stiftelsens overordnede målsettinger.

Stiftelsens styre

Stiftelsens styre har i 2009 bestått av følgende:

- Solbjørg Talseth (styreleder)
- Unni Kristiansen
- Eli Vogt Godager
- Sidsel Hauff (varamedlem) – oppnevnt på styremøte 03.03.09.

Det har vært avholdt seks styremøter i 2009.

Stiftelsens ansatte

Ved utgangen av 2009 har NSF følgende ansatte:

- **Solbjørg Talseth** (100% stilling) – daglig leder
- **Hilde Nøkleberg** (100% stilling)
hovedoppgaver knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge
- **Eli Vogt Godager** (100% stilling)
hovedoppgaver knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge
- **Anne Berit Mong-Haug** (100% stilling fra 27.04.09)
hovedoppgaver knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge.
- **Per Sandvik** (100% stilling fra 01.08.09)
hovedoppgaver knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge
- **Knut Laasbye** (30% fra 01.05.09, siden utvidet til 100% fra 01.06.09)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges arbeid i Innlandsregionen.
- **Jan Ole Bolsø** (50% stilling fra 01.02.08 – avsluttet 31.12.09)
hovedoppgaver knyttet til pilotsatsningen i Møre og Romsdal

- **Hanne Hovdedalen** (100% stilling) – fødselspermisjon fra 01.10.08 til 01.12.09 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
- **Bjørge Nilsen** (100% vikariat-stilling fra 01.09.08 – avsluttet 31.12.09) rådgiver i Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- **Sissil Hovden** (80% engasjement, Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring 01.08.09)
- **Tonje Talseth** (timebasis) oppgaver knyttet til økonomiadministrasjon.

Torbjørn Alveng var ansatt i NSF (100%), med hovedoppgaver knyttet til knutepunktet Selvhjelp Norge. Han avsluttet sitt engasjement i NSF 01.04.2009.

Stiftelsen har hatt en stor økning av antall ansatte i 2009, dette skyldes utvidelser av kapasiteten i knutepunktet Selvhjelp Norge og muligheter for å engasjere en ekstra medarbeider i Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring.

Trine Normann ble fra 15.06.09 engasjert på konsulentbasis (timer) for følgende oppgaver:

- Utvikling av "selvhjelpsskolen",
- Arbeidet med å systematisere erfaringskunnskap.
- Arbeidet med etablering av regionale Linker, "

UnniK AS v/Unni Kristiansen har vært leid inn av NSF til følgende oppgaver:

- Utvikling av "selvhjelpsskolen",
- Arbeidet med å systematisere erfaringskunnskap.

NSFs regnskaper føres av Økoteam AS v/Arne Antonsen. NSF takker for meget godt samarbeid også i 2009.

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge

Fullstendig rapport for knutepunktet Selvhjelp Norges arbeid vil bli lagt ut på www.selvhelp.no når denne ferdigstilles innen utgangen av mars 2010.

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.

Oversikt over hva 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

Oppgaver i knutepunktet Selvhjelp Norge

- 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 2009

Knutepunktet Selvhjelp Norge har i 2009 prioritert følgende oppgaver:

- Samarbeid med selvhjelpsprosjektene finansiert av Helsedirektoratet.
- Opplærings- og kursvirksomhet.
- Systematisering av erfaringer med tanke på videreføring av arbeidet.
- Utvikling av modell for den videre nasjonale satsningen (distriktskontorer)
 - Pilotsatsningen i Møre og Romsdal.

Norsk selvhjelpsforum driver det nasjonale knutepunktet for selvhjelp, på oppdrag fra Helsedirektoratet. Arbeidet ble, som et av tiltakene i Nasjonal plan, evaluert i 2008. NSF's oppdragsbrev fra Helsedirektoratet legger funn fra evalueringen til grunn i utformingen av knutepunktet Selvhjelp Norges arbeid.

Oppdragsbrevet beskrev for 2009 følgende oppdrag for Knutepunktet:

1. *"Selvhjelpsskole".*
2. *Etablere flere regionale og lokale linker som gradvis kan ta over noen av Knutepunktets oppgaver.*
3. *Prioritere systematisering av erfaringer.*
4. *Lage en kommunikasjonsstrategi for å gjøre selvhjelp mer kjent og spre kunnskap om selvhjelp som verktøy til befolkningen.*
5. *Arbeide for å trekke inn nye aktører i selvhjelpsarbeidet, som for eksempel sentrale profesjonsforeninger og brukerorganisasjoner.*
6. *Faglig rådgiverbistand ift tilskuddsordningene for prosjekter og forskning.*

NSF har levert i hht de oppdrag som er beskrevet over. Vi vil kort rapportere for de enkelte senere i denne årsmeldingen.

Statsbudsjettet 2009 om selvhjelp

Statsbudsjettet (St.prp.nr 1 2009-2010) viderefører satsningen på selvhjelp:

"Post 72 Utviklingstiltak - Selvhjelp

Selvhjelpsmetodikk er et viktig supplement for mange som har behov for å styrke sin psykiske helse, og «Nasjonal plan for selvhjelp» ble evaluert i 2008. Resultatene viser at satsingen har vart hensiktsmessig. Det er nødvendig med ytterligere kunnskapsutvikling på området, og internasjonalt samarbeid bør videreutvikles. Det skal arbeides for å gjøre selvhjelp mer kjent og tilgjengelig i befolkningen.

Det foreslås bevilget 12,4 mill. kroner til selvhjelp i 2010. "

Refleksjonsgruppe

Knutepunktet Selvhjelp Norge hadde i prosjektperioden fram til utgangen av 2008 en referansegruppe. Denne hadde sitt siste møte i 2008. Når en nå anser at Selvhjelp Norge er ført over i ordinær drift, ønske Norsk selvhjelpsforum allikevel å ha et forum for faglig diskusjon, utover den stab og de samarbeidspartnere vi har til daglig.

Følgende ble forespurt og takket ja til å sitte i NSF's fagråd:

Odd Bjørn Ure , FAFO

Frøydis Eidheim

John Kåre Vederhus, Sørlandet Sykehus

Gina Krogs vold, NAV

Randi Talseth, Voksne for Barn

Ann Berit Mong Haug, Enkle gode grep

Per Sandvik, Landsforbundet mot stoffmisbruk

Gunn Hegdahl, Oslo kommune, Helse og velferdsetaten

Ragnar Hermstad, fylkeslege, fylkesmannen i Finnmark

Gro Roksand

Torill Sørensen, Frivillighetsentralen i Moss

Runi Børresen, Høgskolen i Buskerud

Ingunn Stang, Høgskolen i Vestfold

Fagrådet hadde ett møte i 2009, 23.april 2009. På dette møtet hadde vi også besøk av den tyske forskeren Jürgen Matzat, som arbeider ved Universitetet i Giessen.

To av medlemmene av fagrådet ble senere i 2009 ansatt i NSF; Anne Berit Mong Haug og Per Sandvik.

Samarbeid med Helsedirektoratet

Knutepunktet har i 2009 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 to formelle samarbeidsmøter i 2009, samt tett dialog pr telefon og mail.

Helsedirektoratets rådgiver i spørsmål knyttet til selvhjelp, Nina Sømmer Andresen har også deltatt på flere faglige samlinger i knutepunktet Selvhjelp Norge, som for eksempel samling for selvhjelpsprosjekter finansiert av Helsedirektoratet.

Samarbeid om tilskuddsordningen for selvhjelpsprosjekter

En svært sentral del av realiseringen av Nasjonal plan for selvhjelp er også i 2008 vært 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. I dialogen med Helsedirektoratet knyttet til prosjektene i 2009 har fokus vært å gjøre en mer samlet vurdering av om tilskuddsordningen bidrar slik det er ønsket ift realiseringen av Nasjonal plan for selvhjelp.

Knutepunktet har i løpet av 2009 hatt kontakt med alle de direktoratsfinansierte prosjektene, ift gjennomføring av fagdager, igangsetteropplæring, veiledning oa.

Søker	Prosjekttittel
Fræna kommune	Jentegrupper på Fræna videregående skole
Helse Sunnmøre, kreftavdelingen, pallativ team Volda	Sjølvhjelp for pårørende til pasienter i pallativ fase
LMS Helse Nordmøre- og Romsdal HF	Samhandling om selvhjelp
Helse sunnmøre HF Sjøholt DPS	Samarbeid om sjølvhjelp - DPS som initiativtaker
LPP Telemark	Selvhjelpsgrupper for pårørende til mennesker med psykiske problemer og/ eller rusavhengighet
Mental Helse Finnmark	Finnmarksnettverket
Mental Helse Flerkulturelt Kompetansesenter	1: Selvhjelpsgrupper for foreldre/ omsorgsgivere fra ikke vestlige land 2: Selvhjelpsgrupper for overvektige innvandrerkvinner 3: Selvhjelpsgrupper for ungdommer "Her og nå"
Nøtterøy kommune	Oppstart av to selvhjelpsgrupper og prosessevaluering av tiltaket
Psykiatrien i Vestfold	Utviklingsprosjekt Link Vestfold
Skeiv Verden Oslo og Akershus	Homofile med innvandrerbakgrunn
Stiftelsen Link Lyngen	Link Lyngen - møteplass for samhandling i Troms fylke
Sykehuset Buskerud	Selvhjelpsgrupper for personer med alvorlige psykiske lidelser og deres familier
Sykehuset Innlandet	Opprettelse av selvhjelpsgrupper gjennom sykehuset Innlandet Lillehammer, LMS Brukerkontoret
Sør-Trøndelag Røde Kors	Selvhjelpsgrupper i Nettverksarbeid - Døråpner
Universitetssykehuset i Tromsø	Etablering av selvhjelpsnettverk rus-psykiatri i Trømsøområdet
Vårres	Selvhjelpsnett

Samarbeid om utlysning og tildeling av forskningsmidler

I tillegg til prosjektmidler og knutepunktet Selvhjelp Norge er forskning en svært viktig del av den nasjonale satsningen på selvhjelp. Det var i 2009 avsatt ca 2,5 millioner kroner til forskning. NSF var en samarbeidspartner for direktoratet både med hensyn til utlysning og tildeling av midler.

Det ble i 2009 gitt finansiering til tre prosjekter:

Informasjon om forskningsprosjektene er å finne på www.selvhjelp.no.

Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring

Fullstendig årsrapport vil bli lagt ut på www.linkoslo.no



2009 har vært et svært spennende og "annerledes" år i Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring. Takket være en ekstrabevilgning fra Oslo kommune har det vært mulig å fortsett og styrke informasjonsarbeidet rettet mot befolkningen. 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 2009.

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 bearbeidingen 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 2009 delt inn sitt arbeid i følgende områder:

- Administrasjon
- Etablering og drift av selvhjelpsgrupper
- Nettverksarbeid
- Informasjonsarbeid
 - Bydelssatsning
- 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 2009 fikk Link, på bakgrunn av tett dialog med Oslo kommune, en ekstra bevilging (kr. 200.000) til å fortsette det befolkningsrettede informasjon mot nye bydeler. Alle husstander i alle Oslos bydeler har snart fått informasjon om selvhjelp og Link Oslo direkte i postkassen. Hustandsdistribusjon er kombinert med informasjonssamarbeid med bydels administrasjon og fagtjenester.

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.

At man i 2009 også hadde midler til å ha en kampanje på kino og busser styrket det befolkningsrettede arbeidet.

Antallet henvendelser til Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring har økt betraktelig. Ved inngangen til 2010 stod nærmere 25 mennesker på venteliste for å begynne i selvhjelpsgruppe.

Partnerskap for folkehelse

Våren 2008 ble det for første gang 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. Avtalen er videreført i 2009. 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.

Et av høstens temamøter 2009 hadde som tema ”Psykisk + fysisk helse= total helse. Hvordan kan fysisk aktivitet bidra til bedre psykisk helse?”



Link Oslos temamøter har vært godt besøkt.

Samarbeid med Helse – og velferdsetaten (HEV)

Også i 2009 har HEV vært en viktig samarbeidspartner for Link Oslo. Hoveddelen av dette samarbeidet har i 2009 bestått av arbeid opp mot arbeidsgruppen for utvikling av nettportalen www.frivillighetsportalen.no, et nettsted for Oslos frivillighet.



Selvhjelp i rusfeltet – et oppdrag for Helsedirektoratet, avdeling rus

Norsk selvhjelpsforum/Selvhjelp Norge inngikk 11.11.2008 avtale om følgende oppdrag for Helsedirektoratet, Avdeling rusmidler, oppdraget ble ferdigstilt i 2009:

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

Bakgrunn for oppdraget varer Opptappingsplanen for rusfeltet (Helse- og omsorgsdepartementet 2007) og dennes påpeking av behovet for å styrke selvhjelpsperspektivet innen rusfeltet. Rapporten "Selvhjelp i rusfeltet – en anbefaling" utgjør del tre av dette oppdraget.

Anbefalingen baserer seg på den kartlegging av selvhjelpsvirksomhet i rusfeltet som Norsk selvhjelpsforum/Selvhjelp Norge har foretatt og en rapport som oppsummerer og beskriver aktuell forskning om selvhjelp i rusfeltet. Rapporten om forskning er utarbeidet av John-Kåre Vederhus, doktorgradsstipendiat, Universitetet i Oslo (UiO), ansatt ved Avdeling for rus- og avhengighetsbehandling, Sørlandet Sykehus HF, for Norsk selvhjelpsforum/Selvhjelp Norge.

I tillegg til nevnte kartlegging og rapport om forskning på selvhjelp i rusfeltet har vi benyttet noe av det som hittil er publisert av materiale fra Helse Sunnmøre, Lærings- og mestringssenteret sin pågående studie knyttet til Rusforetaket i Helse Midt Norge sitt selvhjelpsprosjekt (prosjekt finansiert av Helsedirektoratet): "*Mobilisering av pårørende til rusmisbrukere*". Helse Sunnmøres forskningsprosjekt er finansiert av Helsedirektoratet, Avdeling rusmidler. Når analysene fra dette arbeidet foreligger i 2010, vil disse bli tatt i bruk i det videre arbeidet med selvhjelp i rusfeltet. Norsk selvhjelpsforum driver det nasjonale knutepunktet for selvhjelp, Selvhjelp Norge, på oppdrag fra Helsedirektoratet. Når vi har utarbeidet denne anbefalingen har det derfor vært naturlig for oss å ta utgangspunkt også i den erfaring som er generert gjennom Selvhjelp Norges arbeid.

Selvhjelpsarbeid både for mennesker som har et rusproblem og for disses pårørende, og fagfolk i rusfeltet er en naturlig del av knutepunktet Selvhjelp Norges arbeid, slik det er beskrevet i Opptappingsplanen for rusfeltet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2007): "*Knutepunktet skal bidra til systematisk utvikling av selvhjelp som metode og verktøy i rusfeltet, og bidra til å gjøre selvhjelp kjent blant brukere og ansatte i det kommunale hjelpeapparatet og i spesialisthelsetjenesten. (delmål 5.2)*"

Overordnet handler Selvhjelps Norges oppgaver om å gjøre selvhjelp tilgjengelig for flest mulig. Allerede i forordet vil trekke fram et poeng i John-Kåre Vederhus sin rapport om forskning på selvhjelp i rusfeltet. Han trekker opp viktige perspektiver når det gjelder forskning omkring selvhjelp:

"Dette enkle faktum; at selvhjelpsgrupper ikke er behandling, er det flere forskere som rett og slett overser, og ikke reflekterer over. De legger ukritisk kriterier fra behandlingsforskningen til grunn når de vurderer selvhjelpsgrupper. Egentlig er det som å sammenligne "hummer og kanari". Det skulle bare mangle at behandling burde gi bedre resultater. Hvis det viser seg at en selvhjelpsgruppe gir tilnærmet de samme resultatene som et svært kostnadskrevende behandlingstiltak, fristes en til å tenke at bevisbyrden heller burde ligge på behandlingstiltaket for å forsvare sin fortsatte eksistens.

En slik konkurranse mellom behandling og selvhjelpsgrupper er et lite fruktbart utgangspunkt. I et helsetjenesteperspektiv burde en heller forstå de to nivåene (profesjonelt og frivillig nivå) som

komplementære til hverandre som sammen kan føre til et bedre forløp for den enkelte pasient (29;51). ”

Norsk selvhjelpsforum/Selvhjelp Norges anbefaling baserer seg på det samme grunnsyn: selvhjelpsgrupper og behandling kan gå hånd i hånd. For noen er selvhjelp et selvstendig alternativ, for andre er det et supplement til behandling.

Hver av de tre delene av oppdraget er utformet som selvstendige rapporter, slik at de kan leses uavhengig av hverandre.