



Norsk selvhjelpsforum (NSF) Årsmelding 2011

Kirkeveien 61, 3.etg., 0364 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

Innhold	2
1 Forord	3
2 Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum.....	4
2.1 Stiftelsens styre	4
2.2 Stiftelsens ansatte	4
2.3 Administrativt arbeid og personalarbeid i Norsk selvhjelpsforum.....	6
2.3.1 Personalsak.....	6
3 Selvhjelp Norge, nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp	7
3.1 Oversikt over hva Selvhjelp Norge skal bidra til.....	7
3.2 Oppgaver i Selvhjelp Norge	7
3.2.1 Statsbudsjettet 2011 om selvhjelp.....	8
3.2.2 Selvhjelp Norges oppdragsbrev fra Helsedirektoratet	8
3.2.3 Etablering av distriktskontorer	9
3.2.4 Samarbeid med Helsedirektoratet	10
3.2.5 Samarbeid om utlysning og tildeling av forskningsmidler	11
4 Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring	12
4.1 Kort om LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring	12
4.1.1 LINK Oslo – bidragsyter i det nasjonale arbeidet	13
4.2 LINK Oslo har arbeidsoppgaver	13
4.3 Informasjonsarbeid generelt	14
4.3.1 Informasjonsmateriell	14
4.3.2 Foredrag, innlegg og annen kunnskapsformidling	14
4.3.3 Facebook	15
4.3.4 Frivillig – et gratismagasin om frivillig aktiviteter i Oslo.....	15
4.4 Samarbeid med Helse – og velferdsetaten (HEV)	15
4.4.1 Bydelene og ”Pilot selvhjelp”	15
4.5 Samarbeid med Helseetaten og folkehelsekoordinatoren	16
4.6 Selvhjelpsgrupper i LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring.....	16
4.6.1 Andre selvhjelpsgrupper som er tilknyttet LINK Oslos lokaler.....	16
5 Internasjonalt arbeid	17
6 Oppdrag for HivNorge	18

1 Forord

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforums (NSF) legger med dette fram sin årsmelding for 2011. Årsmeldingen vil kort beskrive følgende hovedoppgaver:

- Selvhjelp Norge , nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp,
- LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring

Arbeidsmengden knyttet til disse to hovedoppgavene er stor, dette gjør at Norsk selvhjelpsforum bare i svært liten grad påtar seg enkeltstående oppdrag.

Gjennom arbeidet med disse to hovedoppgavene arbeider NSF kontinuerlig innenfor rammen av formålet for stiftelsen; *"Stiftelsens formål er å være et nasjonalt kompetanse- og ressurscenter for bruk av selvhjelp"*.

Kunnskaps- og informasjonsformidling om selvhjelp drives gjennom begge hovedprosjektene.

Oslo 26.03.12

Solbjørg Talseth
styreleder/daglig leder

Unni Kristiansen
styremedlem

Eli Vogt Godager
styremedlem

2 Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum

Norsk selvhjelpsforum arbeider ut fra følgende målsettinger beskrevet i stiftelsen 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. Norsk selvhjelpsforum påtar seg kun oppdrag som er bidrag i arbeidet med å nå stiftelses overordnede målsettinger.

2.1 Stiftelsens styre

Stiftelsens styre har i 2011 bestått av følgende:

- Solbjørg Talseth (styreleder)
- Unni Kristiansen
- Eli Vogt Godager

Sidsel Hauff er varamedlem til styret.

Det har vært avholdt syv styremøter i 2011. Styremøter i hovedsak på telefon.

Fra høsten 2011 har hatt en tettere frekvens på møtene, informasjon om møtedatoer er også lagt ut på NSF's intranett.

Styret vil fortsette med månedlige møter i 2012.

2011 har vært et år med stor aktivitet, særlig knyttet til utvikling av Selvhjelp Norges desentrale struktur (mer om dette i kap. 3).

2.2 Stiftelsens ansatte

NSF har i 2011 hatt følgende ansatte:

- **Solbjørg Talseth** (100% stilling) – daglig leder
- **Hilde Nøkleberg** (100% stilling)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges hovedkontor
- **Eli Vogt Godager** (100% stilling)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges hovedkontor

- **Per Sandvik** (100% stilling)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges hovedkontor
- **Tonje Talseth** (100%)
hovedoppgaver knyttet til HR, økonomi og administrasjon for stiftelsen.
- **Knut Laasbye** (100% stilling)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Hedmark og Oppland.
- **Kari Strøm** (100% stilling)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Møre og Romsdal, Sør- og Nord-Trøndelag
- **Erik Nygaard** (100% stilling))
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Oslo, Akershus og Østfold.
Nygaard fratådte sin stilling 01.09.11.
- **Hanne Hovdedalen** (100% stilling) – fødselspermisjon fram til 01.09.11)
administrativ leder, LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- **Astrid Johansen** (100% stilling)
rådgiver i LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- **Hilde G. Andresen** (100% vikariat fram til 01.09.11,)
rådgiver i Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring fram til 01.09.11, deretter 50% i LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring og 50% daglig leder for distriktskontoret for Oslo, Akershus og Østfold.
- **Inger Berit Stene** (100% stilling fra 01.02.11)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Nordland, Troms og Finnmark.
- **Anne Grete Tandberg** (100% stilling fra 01.08.11)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Vestfold, Buskerud og Telemark.
- **Kari Kverneland Kastmann** (100% stilling fra 07.08.11)
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Rogaland, Aust- og Vest-Agder.
- **Anita Strand (timebetalt)**
kontormedarbeider Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- **Nora Øverås (timebetalt)**
ekstrahjelp i Selvhjelp Norge, hovedkontoret.

Stiftelsen har hatt en stor økning av antall ansatte i 2011, dette skyldes kompetansesenteret Selvhjelp Norges utbygging av distriktskontorer og budsjettmessige muligheter for å engasjere en ekstra medarbeider i LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring.

Gunn Anita Vang vært engasjert som fungerende daglig leder for Selvhjelp Norges distriktskontor for Nordland, Troms og Finnmark, inntil denne stillingen ble besatt 01.02.11.

Overbird AS v/Ole Rønning har vært knyttet til NSF på oppdragsbasis med oppgaver knyttet til økonomi og strategi. Oppdragsavtale ble inngått i april 2011, denne vurderes jevnlig.

UnniK AS v/Unni Kristiansen har vært leid inn av NSF til ulike oppgaver gjennom året.

NSFs regnskaper har for 2011 vært ført av Tema regnskap AS. Tema Regnskap AS overtok denne oppgaven fra Økoteam AS fra 01.01.11. Overgangen til ny regnskapsfører har gått meget smertefritt.

2.3 Administrativt arbeid og personalarbeid i Norsk selvhjelpsforum

NSF har vokst til en mellomstor bedrift med det det medfører av behov for rutiner både ift økonomi og personaladministrasjon. Arbeid i en desentral struktur med ansatte med kontorsteder landet rundt krever både faglig og administrative rutiner.

Følgende er utviklet i 2011:

- Personalthåndbok for ansatte i NSF.
- Intranett for ansatte i NSF.
Her ligger informasjon om rutiner, maler, viktige dokumenter og bruksanvisninger. Intranettet er viktig for utvikling av gode arbeidsrutiner og letter informasjonsformidlingen blant de ansatte.
- Timeregistreringssystemet TIMEFLEX ble innført fra 01.05.11.
Dette letter arbeidet med oppfølging av ansatte og den enkeltes oversikt over fleksitid, sykedager og feriedager.

NSF har valgt verneombud i 2011 (Hanne Hovdedalen). NSF jobber ved utgangen av 2011 med rutiner for helse- miljø og sikkerhetsarbeidet i bedriften. I løpet av første kvartal 2012 vil det ferdigstilles en HMS-håndbok for bedriften. Arbeidet med dette gjøres i samarbeid mellom NSF's styre og verneombudet.

Det har vært gjennomført flere internseminarer i 2011.

2.3.1 Personalsak

NSF har i 2011 måttet gjøre en avskjedigelse. Pga manglende oppfylling av krav til stillingen ble en ansatt sagt opp fra sin stilling. Vedkommende ble tilbudt en sluttpakke og takket etter forhandlinger ja til dette. Sluttpakken inkluderte lønn i oppsigelsestiden og en etterlønn på tre måneder fram til og med februar 2012.

Det ble innhentet bistand fra advokatfirmaet Dege & Brækhus i denne prosessen.

3 Selvhjelp Norge, nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp

Norsk selvhjelpsforum driver det nasjonale kompetansesenteret for selvorganisert selvhjelp, Selvhjelp Norge op oppdrag fra Helsedirektoratet.

Fullstendig rapport for kompetansesenteret Selvhjelp Norges arbeid vil bli lagt ut på www.selvhjelp.no når denne ferdigstilles innen utgangen av mars 2012.

Selvhjelp Norge 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 selvorganisert selvhjelp, og bidra til verktøy- og modellutvikling omkring selvorganisert selvhjelp. Som koordinator og møteplass for nettverksarbeid skal Selvhjelp Norge stimulere til selvhjelpsarbeid på ulike arenaer.

Det er Nasjonal plan for selvhjelp som legger grunnlaget for Selvhjelp Norges virksomhet. Dette er Selvhjelp Norges styringsdokument. Hva Selvhjelp Norge skal bidra til og hva som er Selvhjelp Norges oppgaver beskrives i Nasjonal plan for selvhjelp.

3.1 Oversikt over hva Selvhjelp Norge 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

3.2 Oppgaver i 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 Selvhjelp Norge skal bidra til og Selvhjelp Norges oppgaver er hentet fra Nasjonal plan for selvhjelp, side 14.

3.2.1 Statsbudsjettet 2011 om selvhjelp

Regjeringen la i oktober 2010 fram St.prp.nr. 1 2010-2011, Statsbudsjettet for 2011. Budsjettet la opp til en videre satsing på selvorganisert selvhjelp. Forslaget ble vedtatt gjennom Stortingets behandling av budsjettet.

Kap 764 Psykisk helse

"...Selvhjelp

Selvhjelpsmetodikk er et viktig supplement for mange som har behov for å styrke sin psykiske helse. Arbeidet med Nasjonal plan for selvhjelp skal bidra til at tidlige erfaringer fra selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter tas i bruk og utvikles videre, og at selvhjelpsarbeidet i eksisterende nettverk styrkes. Målet er å gjøre selvorganisert selvhjelp som metode tilgjengelig for flere og å fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling om selvhjelp. Feltet er i utvikling og metodikken er stadig mer etterspurt både i offentlig og privat sektor, i organisasjoner osv. Knutepunktet Selvhjelp Norge og tilskuddsordningen for forskning på selvhjelp er to viktige pilarer i arbeidet med å videreutvikle dette feltet.

*Det ble bevilget 12,4 mill. kroner til satsingen på selvhjelp i 2010. Det er etablert fire distriktskontorer for selvorganisert selvhjelp. Distriktskontorenes oppgaver er blant annet å være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører, være en faglig ressurs i sitt dekningsområde, drive lokal igangsetter trening og samarbeide med lokale møteplasser etter hvert som disse etableres. **Det foreslås å bevilget 13 mill. kroner til formålet i 2011.**"*

Det legges også opp til at satsningen på selvhjelp i rusfeltet, gjennom Opptappingsplanen for rusfeltet, skal videreføres og styrkes, jfr Prop. 1S 2010/2011, :

Kap 763 Rustiltak

"...Selvhjelp skal styrkes. Norsk Selvhjelpsforum har på oppdrag fra Helsedirektoratet kartlagt og beskrevet selvhjelpstilbudet på rusfeltet og oppsummert aktuell forskning om selvhjelp. Nyere forskning om selvhjelpsgrupper i rusfeltet dokumenterer nytten av å delta. Det er over 400 selvhjelpsgrupper på rusfeltet. Selvhjelpstilbudet og metodene skal gjøres kjent blant brukere, i kommunene og i spesialisthelsetjenesten...."

3.2.2 Selvhjelp Norges oppdragsbrev fra Helsedirektoratet

Selvhjelp Norge er opprettet som et virkemiddel i arbeidet med å nå målene i Nasjonal plan for selvhjelp. Denne planen er det overordnede styringsdokumentet for vår virksomhet. Utover dette mottar Norsk selvhjelpsforum årlige oppdragsbrev fra Helsedirektoratet som gir føringer for det kommende året.

Nedenfor er tatt inn teksten fra Helsedirektoratets oppdragsbrev for 2011 (datert 25.03.11). Oppdragsbrevet er utformet ut fra de føringer som er gitt i Statsbudsjettet (se over).

"Nasjonal plan for selvhjelp (IS-1515) og statsbudsjettene legger føringer for Knutepunktet – Selvhjelp Norges oppdrag.

Dette oppdragsbrevet inneholder kun nye eller endringer av oppgaver for Knutepunktet for selvhjelp – Selvhjelp Norge.

Selvhjelp Norge skal i 2011 arbeide for å etablere 7 distriktskontorer for selvorganisert selvhjelp i Norge. Selvhjelp Norges distriktskontorer bør ha følgende oppgaver:

- *Å være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt dekningsområde.*
- *Å være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører og gjennom dette bygge nettverk.*
- *Å være en faglig ressurs i sitt dekningsområde, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager.*
- *Å drive lokal igangsettertrening og etablere nettverk for igangsettere.*
- *Å samarbeide med lokale møteplasser for selvhjelp etter hvert som disse etableres.*
- *Å sette i gang grupper i samarbeid med lokale aktører i det området/lokalsamfunnet kontoret er etablert.*

Det er en forutsetning at distriktskontorene etableres som prosjekter da denne satsingen ikke har sikret finansiering etter 2011.

- *E-læringsmodul om selvorganisert selvhjelp bør ferdigstilles i 2011.*
- *Dialogkonferanse om selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer bør også avholdes i 2011.*
- *Partnerskap for selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer på Østlandet videreføres. På bakgrunn av erfaring og evt i forbindelse med etablering av nye Distriktskontorer kan slike partnerskap også utvikles i nye deler av landet.*
- *Selvhjelp Norge bør i 2011 arbeide videre med utvikling av kunnskapsformidlingen rettet mot høgskolesektoren. Kunnskap om selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer er en viktig del av dette.*
- *Oppdatert utgave av Nasjonal plan for selvhjelp skal ferdigstilles.”*

Oppdragsbrevet er styrende for Selvhjelp Norges prioriteringer, som i 2010 har vært:

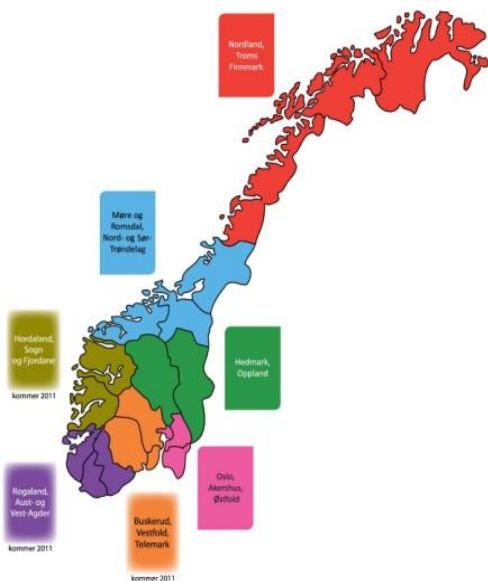
- Generelt kunnskapsformidlingsarbeid gjennom www.selvhjelp.no, nyhetsbrev, undervisning, foredrag/innlegg og igangsetteropplæring.
- Utvikling av e-læringsmodul om selvorganisert selvhjelp.
- Utbygging den desentrale strukturen med distriktskontorer, to nye kontorer åpnet og ett kontor er reetablert.
- Gjennomføring av dialogkonferanse om selvorganisert selvhjelp.

Arbeidet med revidering av nasjonal plan for selvhjelp er forskjøvet, grunnet hendelsene 22.juli 2011, har Helsedirektoratet ikke hatt kapasitet til dette.

3.2.3 Etablering av distriktskontorer

Ved utgangen av 2011 har Selvhjelp Norge seks distriktskontorer i drift, og ett under planlegging.

Kartet ser slik ut:



Etableringen og driften av kontorene har vært en stor og krevende oppgave i 2011. Det er tilsatt 2 nye daglige ledere. Samlet har Selvhjelp Norge hatt fire nyansatte daglige ledere for distriktskontorer i 2011:

- Nordland, Troms og Finnmark fra 01.02.11
- Vestfold, Telemark og Buskerud fra 01.08.11
- Rogaland, Aust- og Vest-Agder fra 07.08.11
- Oslo, Akershus og Østfold fra 01.09.11

Dette har vært arbeidskrevende i forhold til fysisk etablering av kontorer og faglig opplæring av nyansatte i disse stillingene,

Kontorene har følgende oppgaver:

- Være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt dekningsområde.
- Være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører og gjennom dette bygge nettverk.
- Være en faglig ressurs i sitt dekningsområde, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager.
- Drive lokal igangsettertrening og etablere nettverk for igangsettere.
- Samarbeide med lokale møteplasser etter hvert som disse etableres.
- Bidra til igangsetting av grupper i samarbeid med lokale aktører.

Det vises til Selvhjelp Norges rapport vdr virksomheten ved distriktskontorene.

3.2.4 Samarbeid med Helsedirektoratet

Kompetansesenteret Selvhjelp Norge har i 2011 hatt jevn dialog med direktoratet. Det er avholdt ulike formelle samarbeidsmøter i 2011, både ift Selvhjelp Norges generelle arbeid og arbeid med selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer. Det har også vært dialog pr telefon og mail.

Helsedirektoratets rådgiver i spørsmål knyttet til selvorganisert selvhjelp, Nina Sømmer Andresen har også deltatt på flere faglige samlinger i kompetansesenteret Selvhjelp Norge, og ved den offisielle åpningen av distriktskontoret for Oslo, Akershus og Østfold. .

3.2.5 Samarbeid om utlysning og tildeling av forskningsmidler

NSF var en samarbeidspartner for direktoratet både med hensyn til utlysning og tildeling av midler. Det var i 2011 avsatt ca 2,5 millioner kroner til forskning.

Det ble i 2011 gitt finansiering til videreføring av forskningsprosjektet drevet av Norsk institutt for by- og regionforskning (NIBR). Både Selvhjelp Norge og LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring har samarbeidet med forskerne i dette prosjektet, der det har vært naturlig.

4 Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring

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



(Foto: Audun Riisberg Paulsen)

LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring mottok Oslo kommunes folkehelsepris for 2011. I tildelingen sies det:

"LINK Oslo retter seg både mot innbyggere, frivillige og ansatte i Oslo kommune. Med sin brede målgruppe har de mulighet til å nå ut til en rekke aktører innenfor folkehelsearbeid. LINK Oslo har fokus på kunnskapsformidling gjennom å arrangere møter, konferanser og undervisning om selvhjelp. Arbeidet er dermed i tråd med temaet "kunnskapsbasert folkehelsearbeid". Budskapet som er å øke kompetanse om selvhjelp, retter seg direkte eller indirekte mot flere av innsatsområdene i folkehelseplanen i Oslo. F. eks kan kunnskap om selvhjelp være et nyttig verktøy for å oppnå økt fysisk aktivitet og bedre kosthold."

Tildelingen er resultat av arbeidet som er gjort med å spre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i Oslo siden oppstarten av dette arbeidet i 1999, først som prosjekt, siden som fast møteplass for selvhjelp siden 2004.

4.1 Kort om LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring

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. LINK Oslo henvender seg til privatpersoner, ansatte i Oslo kommune, frivillige organisasjoner og frivillighetsentraler.

Senter for selvhjelp og mestring, LINK Oslo ble åpnet i august 2004. En systematisk utvikling og oppbygging av selvhjelpsarbeidet i en kommune var tidligere ikke gjort her i landet. Prosjektet representerer slik et stykke nybrottsarbeid. Hensikten har hele tiden vært å gjøre selvhjelp tilgjengelig for kommunen som sådan, en helhetlig tilnærming, både rettet mot borgerne og ansatte.

"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 bidrar i Oslo kommunes folkehelsearbeid gjennom helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid. LINK Oslo drives av stiftelsen Norsk selvhjelpsforum og finansieres av Oslo kommune.

4.1.1 LINK Oslo – bidragsyter i det nasjonale arbeidet

LINK Oslo er en del av et nasjonalt systematisk arbeid for å gjøre selvorganisert selvhjelp kjent og benyttet i befolkningen. Selvhjelp Norge er en nasjonal aktør med ansvar for kunnskapsformidling og kunnskapsproduksjon. Erfaringer og kunnskap generert i LINK Oslo er sentralt i Selvhjelp Norges arbeid. Selvhjelp Norges distriktskontor for Oslo, Akershus og Østfold ble etablert i 2011 og LINK Oslo vil inngå et samarbeid med dem, da vi har sammenfallende arbeidsområder og oppgaver og ikke minst vil et samarbeid gi synergieffekter som er viktige for det totale selvhjelpsarbeidet lokalt i Oslo og nasjonalt.

4.2 LINK Oslo har arbeidsoppgaver

- Synliggjøre selvhjelp som mulighet for individer og organisasjoner, samt bidra til igangsetting av selvhjelpsarbeid, både i organisasjonene og utenfor.
- Samle, systematisere og spre erfaringsbasert kunnskap om selvhjelp, slik at kunnskapen gjøres tilgjengelig på alle arenaer, også i tjenesteapparatet.
- Styrke og videreutvikle arbeid med brukermedvirkning og selvhjelp i ulike frivillige organisasjoner, og fremme denne kunnskapen i tjenesteapparat og organisasjoner.
- Være en samarbeidspartner, kunnskapsleverandør og støtte for frivillige organisasjoner, og det offentlige innen feltene selvhjelp og brukermedvirkning.

4.3 Informasjonsarbeid generelt

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

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

For at befolkningen skal få muligheten til å få kunnskap om LINK Oslo og hva LINK gjør og hvilke muligheter som finnes her for den enkelte, må det drives jevnlig informasjons – og markedsføringsarbeid.



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. En slik bevilgning ble også gitt for 2011. Det er derfor også i 2011 gjennomført en "buss-kampanje" (se bildet). At man også 2011 også hadde midler til å ha en kampanje på busser styrket det befolkningsrettede arbeidet.

Antallet henvendelser til Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring har økt betraktelig og derfor er også økningen i antall igangsatte grupper svært stor.

4.3.1 Informasjonsmateriell

I 2011 har LINK Oslo fortsatt arbeidet med å oppdatere og produsere nytt informasjonsmateriell. LINK Oslo er ofte ute på ulike arenaer hvor det er viktig at vi profilerer oss for å gjøre LINK Oslo mer synlig. Det er viktig at dette materialet inngir tillit og profesjonalitet. LINK Oslo retrykket derfor en liten mini brosjyre – en utgave av plakatene som også ble brukt bak på bussene i kampanjen i ukene 39-42. Bakgrunnen for dette er å gjøre LINK Oslo og logoen gjenkjennbar og synlig hos befolkningen, i bydelene, i fagmiljøer, samarbeidspartnere, politikere og i media. LINK Oslo har i 2011 delt ut 120.000 mini brosjyrer om LINK Oslos selvorganiserte selvhjelpsgrupper. Minibrosjyrene er sendt ut til leger, psykologer, tannleger, bibliotek, høyskoler/universitetet, ulike organisasjoner og frisører i Oslo.

4.3.2 Foredrag, innlegg og annen kunnskapsformidling

2011 har vært et aktivt år for LINK Oslo i forhold til å formidle kunnskap om selvorganisert selvhjelp og mestring, på mange ulike arenaer. Det er mange som er opptatt av selvhjelp og som har behov for kunnskap om selvhjelp for å implementere dette i egen organisasjon. LINK Oslo utfører

slike oppdrag og har erfart at dette er et meget viktig arbeid for at flere kan benytte seg av mulighetene som ligger i selvhjelp og selvhjelpsgrupper.

4.3.3 Facebook

Høsten 2011 laget LINK Oslo facebook profil og ønsket med dette å formidle kunnskap om selvhjelp, fortelle om det som skjer på LINK og ha en aktiv kanal der folk har mulighet til å stille spørsmål om arrangement ol.

4.3.4 Frivillig – et gratismagasin om frivillig aktiviteter i Oslo

LINK Oslo ble våren 2010 med i redaksjonen for magasinet Frivillig. Magasinet er utgitt med støtte fra Oslo kommune gjennom tilskuddsordningen til frivillige organisasjoner innen helse- og sosialsektoren. LINK Oslo har publisert to artikler i magasinet Frivillig som kom ut i august 2011. LINK Oslo har i 2011 blitt forespurt av Helse og velferdsetaten om å ta over ansvaret for driften av dette bladet, et oppdrag LINK Oslo har takket ja til.

4.4 Samarbeid med Helse – og velferdsetaten (HEV)

LINK Oslo har et utstrakt samarbeid med Helse – og velferdsetaten og vil styrke og prioritere dette arbeidet også i 2012 fordi vi anser samarbeidet som viktig med tanke på muligheten til å styrke spredningen og bruken av selvhjelpskunnskap. Pilot Selvhjelp er et samarbeidsprosjekt mellom LINK Oslo, Helseetaten og foreløpig to bydeler, et prosjekt som søker å tilrettelegge for at deltakere i ulike programmer i NAV skal få mulighet til å delta i en selvhjelpsgruppe, dersom de har behov for det. Piloten videreføres til flere bydeler i 2012 og samarbeidet fortsetter.

4.4.1 Bydelene og ”Pilot selvhjelp”

I 2011 har bydelene blitt satset på gjennom Pilot Selvhjelp. Erfaringene fra pilotene skal oppsummeres i mars 2012 og disse blir brukt i det videre arbeidet med å informere om og legge til rette for at mennesker som har behov skal få muligheten til å delta i en selvhjelpsgruppe.

Helse – og velferdsetaten tok høsten 2010 initiativ til et samarbeid med LINK Oslo, bydel Grorud og bydel Frogner. Bakgrunnen var som følger: ivaretagelse av egen psykisk helse, blir et stadig viktigere tema i vårt samfunn. Alle mennesker opplever ulike livsproblemer i løpet av livet, og vi trenger ulike verktøy for å møte problemene - i møte med oss selv og med andre. Selvorganisert selvhjelp er ett av flere verktøy, som mennesker kan benytte seg av for å skape endringer i eget liv.

Problemstillingen i Pilot selvhjelp var: hvordan kan vi sammen med bydelene, på en systematisk måte formidle mulighetene som ligger i å gå i en selvhjelpsgruppe i LINK Oslo – overfor deltakere i NAVs kvalifiseringsprogram (målgruppen ble senere utvidet).

I Piloten har LINK Oslo erfart at det blir viktig å være tydelig på hva Piloten er i forhold til det arbeidet LINK Oslo allerede gjør og har som oppgave å gjøre. Her har det vært en del sammenfallende områder og oppgaver, som vi i løpet av samarbeidet har sett kan by på dilemmaer. En del informasjonsmøter, som er utenfor Piloten, er organisert og tilrettelagt av Helse – og velferdsetaten og vi ser at faren for at selvhjelp blir et kommunalt initiert område er tilstede.

Samtidig er det viktig å se på det faktum at samarbeidet med Helse – og velferdsetaten gir oss en mulighet til å komme inn på enda flere arenaer, for å formidle kunnskap om selvhjelp og selvhjelpsgrupper og gi folk en mulighet til å gjøre noe med det som er vanskelig i livet. Dessuten gir Piloten verdifulle erfaringer på hva som kreves av arbeid og ressurser for at informasjonsarbeidet skal gjøres systematisk. Denne systematikken anser LINK Oslo som viktig for å nå ut til de som har behov for å gjøre noe med en vanskelig hverdag.

4.5 Samarbeid med Helseetaten og folkehelsekoordinatoren

LINK Oslo har et Partnerskap med Helseetaten ved folkehelsekoordinatoren. I 2011 inneholdt partnerskapsavtalen flere punkter, der i blant å arrangere en stor folkehelsekonferanse, som gikk av stabelen 10. mai. Fokuset på konferansen var styrking, mestring og empowerment. Konferansen var fulltøget med mange på venteliste, hvilket viser at tema engasjerte mange.

Gjennom konferansene vi har arrangert i samarbeid med folkehelsekoordinatoren har vi erfart at deltakerne synes det er nyttig å få kunnskap om selvhjelp som verktøy i folkehelsearbeid og at tema blir tatt opp fra ulike innfallsvinkler. De gode tilbakemeldingene fra deltakerne viser at denne type konferanse er viktig å prøve å gjennomføre årlig.

4.6 Selvhjelpsgrupper i LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring

LINK Oslo har i 2011 startet 12 nye selvhjelpsgrupper for mennesker med ulike problemer. Totalt har 21 selvhjelpsgrupper hatt sine møter her gjennom 2011, dette er inkludert de gruppene som startet før 2011. Gruppene består av 8 deltakere, menn i og kvinner i omtrent samme alder.

For mange tar det lang tid fra de får informasjon om LINK Oslo til de våger å ta kontakt. Dette sier noe om at terskelen for den enkelte kan være høy. Av ulike årsaker er det en del som faller fra, fra de har meldt seg på til oppstart av selvhjelpsgruppe. Dette kan det være mange årsaker til, men flere gir tilbakemeldinger på at det kan være vanskelig å starte opp i en selvhjelpsgruppe så lenge de ikke helt har erkjent sine livsproblemer. Det er også mange av de som melder seg på, som sier at de er redde for å starte opp for store prosesser i seg selv. Denne kunnskapen er viktig når man skal vurdere effekten av informasjonsarbeidet om selvorganisert selvhjelp. Og det er viktig kunnskap å ta med i det videre informasjons – og kunnskapsformidlingsarbeidet.

4.6.1 Andre selvhjelpsgrupper som er tilknyttet LINK Oslos lokaler

LINK Oslo har også som oppgave å bidra til at andre selvhjelpsgrupper som ikke har egne lokaler har et sted å ha sine gruppemøter. Senteret opplever ulik pågang fra år til år og i 2011 har det vært 5 ulike organisasjoner som har brukt våre lokaler. Forutsetningen for utlån av lokalene er at organisasjonene driver selvhjelpsgrupper. LINK Oslo låner heller ikke ut lokaler til kommersiell virksomhet. Disse organisasjonene har benyttet LINK Oslos lokaler i 2011:

- Anonyme Alkoholikere
- AI-Anon, Voksne barn av alkoholikere
- COdependent Anonymous (CODA)
- Adult Children of Alcoholics (ACA)
- Sex and Love Addicts Anonymous (SLAA)

5 Internasjonalt arbeid

Norsk selvhjelpsforum har siden tidlig på 90-tallet vært en del av det europeiske nettverket knyttet til selvhjelpsarbeid, European Expert Meeting for Self help Support. Møter i dette forumet arrangeres hvert annet år. I 2011 ble møtet holdt i Finland, 15.-17.06.11. Selvhjelp Norge deltok med to representanter.

Hovedtema for årets møte var: SWOTing self help and self help support.

Følgende land var representert: Finland, Italia, Tyskland, Sveits, Østerrike, Hellas og Norge. Det manglet representasjon fra Sverige og Danmark.

På konferansen presenterte de ulike landene status og utfordringer for selvhjelpsarbeidet.

Variasjonene i kultur, tradisjoner for selvhjelpsarbeidet og ulike finansieringsformer gjør at diskusjonene i dette fora blir fragmenterte. Men den utveksling av erfaringer som foregår er sentral – og kan gi innspill til nasjonale justeringer og ikke minst til å holde fast på det som er utviklet her hjemme.

Norge står i en særstilling gjennom arbeidet med Nasjonal plan for selvhjelp og det politiske forankringsarbeidet, og gjennom det økonomiske rammer, som har funnet sted gjennom utviklingen av dette arbeidet og etableringen og driften av Selvhjelp Norge.

Norske erfaringer med ”grupper på tvers” er nyskapende i Europeisk sammenheng.

Fra gruppearbeidene på konferansen kan nevnes følgende temaer:

- Hvordan nå ut med budskapet til ulike grupper?
- Hvordan arbeide med forankring i forskjellige nivåer?

Planer og ønsker fra deltakerne på EEXM 2011:

- Et felles nettsted (Tyskland planlegger dette)
- Et definisjonsdokument (begreper)
- Å dele dokumenter som kan brukes i det nasjonale arbeidet
- Lage standard/best practice/guidelines for forskjellige oppgaver/aktiviteter
- Se etter referanse til selvhjelp i nasjonale politiske dokumenter

Neste EEXM blir i Firenze/Italia – mai 2013.

6 Oppdrag for HivNorge

NSF har gjennomført to seminarer for HivNorge i 2011.

11. – 13.mars 2011 (14 deltakere)

18. – 20. november 2011 (10 deltakere)

Dette er oppdrag Norsk selvhjelpsforum gjør for HivNorge.

Seminarene hadde tema: *"Jeg er mer enn hivpositiv"*. I invitasjonen til seminaret stod det:

"Dette er en arbeidshelg om møtet med deg selv og omverdenen, og hvor man bruker fellesskapet som arbeidsarena og møteplass for å ta igjen plassen i sitt eget liv."

Norsk selvhjelpsforum hadde ansvaret for innholdet og opplegget for seminaret. Det ble invitert til selvhjelpsarbeidsdager, med fokus på mestring. Arbeidet foregikk både i plenum og grupper.

Hvorfor NSF og ikke Selvhjelp Norge? Selvhjelp Norge driver informasjon og kunnskapsformidling om selvorganisert selvhjelp som forståelse og verktøy, til organisasjoner og nettverk som ønsker å ta dette i bruk. Selvhjelp Norge jobber ikke opp mot enkeltpersoner og disses mestring av eget liv.

Seminaret som arrangeres i samarbeid med HivNorge er et seminar der den enkelte deltaker tar selvhjelp i bruk der og da, som et verktøy i egen mestring.

Det er planlagt nytt seminar høsten 2012.