



# Norsk selvhjelpsforum (NSF) Årsmelding 2015

Kirkeveien 61, 3.etg., 0364 OSLO

Tlf 23 33 19 00, Faks 23 33 19 02

E-post: [post@norskselvhjelpsforum.no](mailto:post@norskselvhjelpsforum.no), Internett: <http://www.norskselvhjelpsforum.no/>

Organisasjonsnummer 980 495 361

---

## 1 Innhold

---

2	Forord .....	3
3	Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum.....	4
3.1	Stiftelsens styre .....	4
3.1.1	Norsk selvhjelpsforum som arbeidsgiver .....	5
3.2	Stiftelsens ansatte .....	5
3.3	Administrativt arbeid og personalarbeid i Norsk selvhjelpsforum.....	6
4	Selvhjelp Norge, nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp.....	6
4.1	Statsbudsjettet 2015 om selvorganisert selvhjelp .....	7
4.2	Selvhjelp Norges oppdragsbrev fra Helsedirektoratet.....	7
4.3	Distriktskontorer .....	8
5	Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring .....	9
5.1	Kort om LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring .....	9
5.1.1	LINK Oslo – bidragsyter i det nasjonale arbeidet .....	9
5.2	LINK Oslos arbeidsoppgaver .....	10
5.3	Samarbeid med Oslo kommune .....	10
5.4	Informasjonsarbeid generelt .....	10
6	Oppdrag for HivNorge .....	11

## 2 Forord

---

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforums (NSF) legger med dette fram sin årsmelding for 2015. Årsmeldingen vil beskrive følgende hovedoppdrag:

- 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, mars 2016

Solbjørg Talseth  
styreleder/daglig leder

Unni Kristiansen  
styremedlem

Rita Aud Tveiten  
styremedlem

Nina Sjøimer Andresen  
styremedlem

### 3 Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum

---

Norsk selvhjelpsforum arbeider ut fra følgende målsettinger beskrevet i stiftelsens vedtekter:

#### **“§ 4      Formål**

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

- *Systematisere og dokumentere erfaringer med selvhjelp.*
- *Spre erfaringsbasert kunnskap om medvirkning, bruker- og hjelperstyrking og bidra til systematisering av denne.*
- *Formidle erfaringer ved bruk av selvhjelp.*
- *Medvirke ved etablering av selvhjelpsgrupper.*
- *Medvirke til forsknings- og utviklingsarbeid (FOU).*
- *Medvirke til utvikling og gjennomføring av utdanningsvirksomhet. “*

Stiftelsens arbeid er basert på oppdragsfinansiering. Norsk selvhjelpsforum påtar seg kun oppdrag som er bidrag i arbeidet med å nå stiftelsens overordnede målsettinger.

#### 3.1 Stiftelsens styre

---

Det har i 2015 vært gjort endringer og utvidelser av styret.

Rita Aud Tveiten ble valgt inn som styremedlem 19.02.15

Nina Sømmer Andresen ble valgt inn som styremedlem 20.10.15.

Eli Vogt Godager gikk ut av styret pr 20.10.15.

Ved utgangen av 2015 består styret i stiftelsen av følgende personer:

- Solbjørg Talseth (styreleder)
- Unni Kristiansen
- Rita Aud Tveiten
- Nina Sømmer Andresen

Det har vært avholdt 15 styremøter i 2015. Styremøter i hovedsak på telefon. Styret har i tillegg hatt løpende kontakt mellom møtene.

Styret har i 2015 hatt fokus på ledersituasjonen i kompetansesenteret Selvhjelp Norge.

### 3.1.1 Norsk selvhjelpsforum som arbeidsgiver

---

Norsk selvhjelpsforum startet opp sin virksomhet i 1999, de første årene med to ansatte, etter hvert kom ytterligere to medarbeidere. Det har vært en gradvis utvidelse til det faktum at staben i dag teller 16 medarbeidere. Dette er et stort ansvar og er ressurskrevende ift personaloppfølging og personalarbeid. En naturlig utvikling, men en utvikling som stiller nye krav til styret.

Den desentrale strukturen som er utviklet for kompetansesenteret Selvhjelp Norges arbeid, med i alt åtte kontorsteder, krever oppfølging og er ressurs- og tidkrevende.

Norsk selvhjelpsforum har lagt ned betydelige ressurser både økonomisk og menneskelig i utvikling av arbeidet med både Selvhjelp Norge og LINK Oslo. Stiftelsen har gått inn med egne midler for å styrke arbeidet bla ift vår oppgave som arbeidsgiver, f.eks. gjennom personalutviklingsarbeid.

### 3.2 Stiftelsens ansatte

---

NSF har i 2014 hatt følgende ansatte:

- **Solbjørg Talseth** (100% stilling) – daglig leder
- **Kari Strøm (100% stilling)**  
leder for kompetansesenteret Selvhjelp Norge (avsluttet sitt arbeidsforhold 31.12.15)
- **Hilde Nøkleberg** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges hovedkontor
- **Eli Vogt Godager** (100% stilling, hvorav 20% i NSF fra 01.09.14)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges hovedkontor, fra juni 2016 som fungerende leder i Selvhjelp Norge
- **Per Sandvik** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges hovedkontor
- **Astrid Johansen** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges hovedkontor
- **Cecilie Dikkanen** (100%)  
hovedoppgaver knyttet til administrasjon og kontordrift i Selvhjelp Norges hovedkontor.
- **Nora Øverås (60%)**  
vikar med kontoroppgaver i Selvhjelp Norges hovedkontor, høsten 2015.
- **Inger Berit Stene** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Nordland, Troms og Finnmark.
- **Anne Grete Tandberg** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Vestfold, Buskerud og Telemark.
- **Kari Kverneland Kastmann** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Rogaland, Aust- og Vest-Agder.
- **Mette Smedstad** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Oslo, Akershus og Østfold.
- **Erna Helen Majormoen** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Hedmark og Oppland
- **Jan Helge Midjo Øvrehus** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag
- **Kari Witzøe** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til Selvhjelp Norges distriktskontor for Hordaland og Sogn og Fjordane

- **Anne Grete Bjørlo** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring
- **Odd Arne Eriksen** (100% stilling)  
hovedoppgaver knyttet til LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring

**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. Avtalen med Overbird AS har fungert godt gjennom hele 2015.

NSFs regnskaper har i 2015 vært ført av Tema regnskap AS. Norsk selvhjelpsforum sier seg svært fornøyd med samarbeidet med Tema Regnskap AS. Revisjon gjøres av Solberg Revisjon A.

### 3.3 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.

I 2014 ferdigstilte NSF både en revidert personalhåndbok og en HMS-håndbok.

Spørsmål om inngåelse av tariffavtale/AFP-avtale ble reist i 2014. NSF meldte seg derfor inn i arbeidsgiverorganisasjonen VIRKE i 2014. Ansatte har hatt utfordringer knyttet til innmelding i forbund, slik at arbeidet med tariffavtale ikke har kommet videre i 2015. NSF er klare til å gå videre med dette, så fort det er orden rundt hvem som er vår motpart.

Inger Berit Stene er verneombud i Norsk selvhjelpsforum.

Det er avholdt 4 internseminarer i 2015. Disse er av stor betydning når vi arbeider i og med en desentral struktur og også for å sikre erfarings- og kunnskapsutveksling mellom Selvhjelp Norge og LINK Oslo.

## 4 Selvhjelp Norge, nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp

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

Fullstendig rapport<sup>1</sup> for kompetansesenteret Selvhjelp Norges arbeid vil bli lagt ut på [www.selhjelp.no](http://www.selhjelp.no) når denne ferdigstilles innen utgangen av mars 2016.

Selhjelp Norge er et av tiltakene i Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018 (IS-2168, Helsedirektoratet). Denne reviderte nasjonale planen for selvhjelp kom i mars 2014 og har den samme visjon som den første planen: at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er og kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår. Selvhjelp Norge er en viktig leverandør av kunnskap som skal sikre at flest mulig vet om og kan ta selvhjelp i bruk. Kompetansesenterets oppgaver er tydelig beskrevet i planen.

<sup>1</sup> Rapporten har to deler, en hovedrapport og en detaljert rapport for distriktskontorenes virksomhet.

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.

Selvhjelp Norge har gjennom 2015 hatt fokus på forbedringer jfr evalueringsrapport<sup>2</sup> fra Rambøll Management (på oppdrag fra Helsedirektoratet) ultimo 2014.

Selvhjelp Norge har hatt et svært aktivt år i 2015, årsrapporten derfra forteller om at svært mange mennesker er nådd og at arbeidet med selvorganisert selvhjelp får stadig bedre fotfeste.

#### 4.1 Statsbudsjettet 2015 om selvorganisert selvhjelp

De årlige statsbudsjettene legger føringer for oppdraget Selvhjelp Norge utfører for Helsedirektoratet. I statsbudsjettet for 2015 står følgende om satsningen på selvorganisert selvhjelp:

Om arbeidet med selvhjelp i 2015 er dette budsjettets føringer:

##### **«Selvhjelp**

*Målet med bevilgningen er å gjøre selvorganisert selvhjelp som metode tilgjengelig for flere, og fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling på rus- og psykisk helsefeltet. Selvorganisert selvhjelp er et viktig supplement for mange som har behov for å styrke sin psykiske helse. I 2014 ble det bevilget 16,5 mill. kroner til selvhjelpsarbeid. Det foreslås å videreføre øremerket tilskudd til Selvhjelp Norge i 2015.»*

#### 4.2 Selvhjelp Norges oppdragsbrev fra Helsedirektoratet

Kompetansesenteret 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.

Under teksten for særoppdrag fra Helsedirektoratets oppdragsbrev til Selvhjelp Norge for 2015:

Selvhjelp Norge skal i 2015 prioritere følgende oppgaver:

- Gjennomføre undervisning på høyskoler og universiteter om selvorganisert selvhjelp, slik at kunnskap om selvhjelp blir tilført studenter i ulike helsefag.
- Arrangere regionale konferanser. Målgruppene for disse konferansene er nevnt i den nasjonale planen
- Lage en tjenestebeskrivelse over hvilken støtte/ veiledning de lokale kontaktpunktene kan forvente seg av distriktskontorene

Utover dette skal selvhjelp Norge arbeide med de oppdrag som er beskrevet i Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018. I Selvhjelp Norges rapport redegjøres for utføringen av oppdraget.

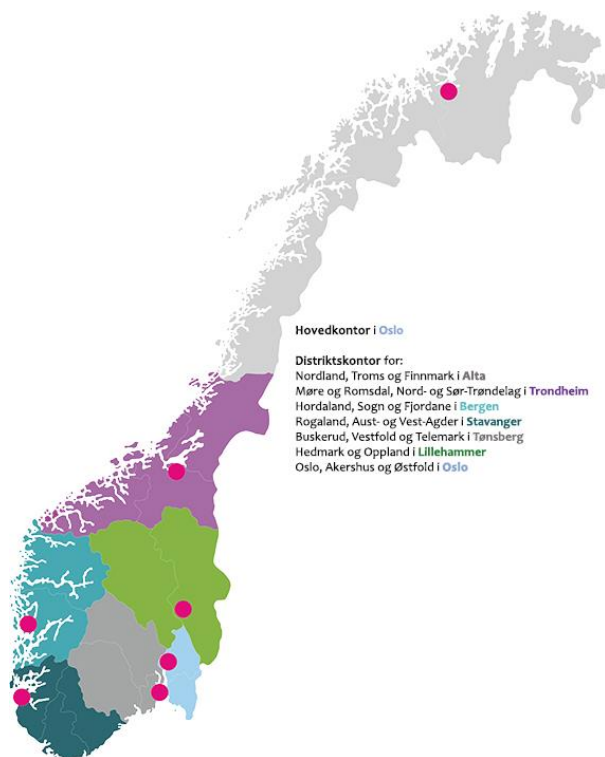
---

<sup>2</sup> [http://www.selvhjelp.no/filestore/14-6727-7/EvalueringavSelvhjelpNorgesinedistriktskontorer-  
endeligrapportpdf11779289\\_1\\_1.pdf](http://www.selvhjelp.no/filestore/14-6727-7/EvalueringavSelvhjelpNorgesinedistriktskontorer-<br/>endeligrapportpdf11779289_1_1.pdf)

### 4.3 Distriktskontorer

Gjennom distriktskontorenes arbeid har hele Norge lik tilgang på informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp.

Kartet ser slik ut:



NSF kan konstatere at den desentrale strukturen fører til at flere mennesker enn før har fått informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp. Drift av i alt syv kontorer krever faglig samkjøring og personaloppfølging som styrker den enkelte som til daglig arbeider alene.

Kontorene har følgende oppgaver:  
være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt dekningsområde

- styrke det lokale arbeidet gjennom kompetansehevede tiltak
- 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 og arrangere regionale konferanser
- støtte opp om lokal igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper og etablere nettverk for lokale aktører som er engasjert i dette arbeidet
- samarbeide med lokale kontaktpunkter og sentre for selvhjelp og mestring etter hvert som disse etableres
- spre kunnskap, slik at selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan komme i gang

Det vises til Selvhjelp Norges rapport vdr virksomheten ved distriktskontorene.



## 5 Link Oslo, senter for selvhjelp og mestring

---

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

### 5.1 Kort om LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring

---

LINK Oslo er en møteplass for selvorganisert selvhjelp 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 frivillighetssentraler.

LINK Oslo ble åpnet i august 2004. En systematisk utvikling og oppbygging av selvhjelpsarbeidet i en kommune var tidligere ikke gjort her i landet. Arbeidet til LINK Oslo 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 bearbeidningen av egne erkjente livsproblem. På denne måten utløses ressurser i form av livskvalitet og trivsel.”*

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. 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.

#### 5.1.1 LINK Oslo – bidragsyter i det nasjonale arbeidet

---

LINK Oslo er en bidragsyter i det nasjonale systematiske arbeidet 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.

LINK Oslo har samarbeidet tett med Selvhjelp Norges distriktskontor for Oslo, Akershus og Østfold gjennom hele 2015, bla gjennom felles konferanser og seminarer.

LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring er en modell for utvikling og etablering av liknende møteplasser flere steder i landet, bla LINK Lillehammer og LINK Lyngen og nå også LINK Trondheim. LINK Oslo bidrar og har derfor bidratt med kunnskap om hvorfor og hvordan til andre kommuner med erfaringer fra etablering og drift av møteplassen LINK Oslo

Oslo kommune har vært en foregangskommune på området og det er med stolthet vi deler denne erfaringen med stadig nye kommuner. De erfaringer som gjøres i LINK Oslo er av stor betydning for det nasjonale utviklingsarbeidet. I den grad LINK Oslo bidrar med kunnskap på arenaer utenfor Oslo finansieres dette med statlige midler.

## 5.2 LINK Oslos arbeidsoppgaver

---

- Synliggjøre selvorganisert selvhjelp som mulighet for Oslo kommunes innbyggere.
- Oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper både i LINK Oslo og bidra med kunnskap til frivillige organisasjoner som ønsker å starte grupper.
- Samle, systematisere og spre erfaringsbasert kunnskap om selvorganisert selvhjelp, slik at kunnskapen gjøres tilgjengelig på alle arenaer.
- Spre kunnskap og informasjon om selvorganisert selvhjelp i tjenesteapparatet.
- Være en samarbeidspartner, kunnskapsleverandør og støtte for frivillige organisasjoner og det offentlige på området selvorganisert selvhjelp

## 5.3 Samarbeid med Oslo kommune

---

LINK Oslo har et utstrakt samarbeid med både Helseetaten og Velferdsetaten i Oslo kommune. Det handler både om samarbeid med Oslo kommune som tilskuddsforvalter og mer faglig samarbeid om gjennomføring av konferanser og andre former for informasjonsarbeid.

## 5.4 Informasjonsarbeid generelt

---

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 LINK gjør og hvilke muligheter som finnes her for den enkelte, må det drives jevnlig informasjons – og markedsføringsarbeid.

Det har i 2015 heller ikke vært midler til kampanjevirkosomhet. Det man derimot har gjort er at [www.linkoslo.no](http://www.linkoslo.no) er bygget om og gjort mer tilgjengelig. LINK Oslo har aktivt tatt Facebook i bruk som informasjonskanal og arbeidet med jevnlig utsendelse av nyhetsbrev er styrket.

LINK Oslo har i 2015 arbeidet jevnt og godt med å formidle kunnskap m selvorganisert selvhjelp og mestring, på mange ulike arenaer. Mange nye grupper har blitt startet og det er etablert godt samarbeid med mange ulike aktører.

## 6 Oppdrag for HivNorge

---

NSF har gjennomført to seminarer for HivNorge i 2015, 10.-12.04.2015 og 31.10.15 – 01.11.15

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 seminarene. Det ble invitert til selvhjelpsarbeidsdager, med fokus på mestring. Arbeidet foregikk både i plenum og grupper.

Seminarene 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 jobbes med planer for seminarer også i 2016.