



Kompendium – del 1

Selvhjelp – hva er det og arbeidets samfunnsmessige plassering

”Selvhjelp i brukermedvirkning”
Høgskulen i Volda

Utarbeidet av Norsk selvhjelpsforum
August 2007

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Forord – den erfaringsbaserte kunnskapens plass	3
Introduksjon.....	6
Pedagogisk verktøy	7
Aktivering av egen kunnskap	7
Nasjonal plan for selvhjelp – studiets samfunnsmessige plassering	8
Selvhjelp i møtet mellom bruker og hjelper	8
Selvhjelp – presentasjon av en rød tråd	9
Selvhjelp i brukermedvirkning.....	11
Selvhjelp handler om mennesket – ikke roller	11
Selvhjelp som begrep i brukermedvirkning	12
Brukermedvirkning.....	12
Hjelperstyrking - styrking av ansattrollen	12
Holdningsendring versus holdningsbevisstgjøring	13
Bli bedre i stand til å benytte kunnskapen.....	13
Empowerment – egenkraftmobilisering - ressursutnyttelse	14
Konklusjon om ”Selvhjelp i brukermedvirkning”	14
Helse- og samfunnsforståelse	15
Helseforståelse.....	15
Passiv – aktiv: Hva betyr det for velferdssamfunnet?.....	15
”Tror på egenkraften.....	15
Styrkingsbegrepet.....	16
Selvhjelp er ikke et tiltak	17
Selvhjelp er sektorovergripende/tverrsektorielt	17
Kunnskapsplattformen i selvhjelpsarbeidet	17
Selvhjelp i et salutogenetisk perspektiv	19
Antonovsky og salutogenese	19
Empowerment – egenkraftmobilisering i et selvhjelpsperspektiv.....	21
Selvhjelpsarbeidets kontekst	23
Selvhjelp og psykisk helse – nødvendig for helseforståelsen.....	23
Selvhjelp – en del av folkehelsearbeidet.....	24
Selvhjelp i frivillig arbeid	24
Om den ”ufrivillige” frivilligheten	25
Aktuelle politiske føringer – forankring av selvhjelpsarbeidet	26
Hva er selvhjelp : ideologi, begrepsforståelse, historikk.....	27
Ulike definisjoner	27
Selvhjelp – en utdyping av begrepet	29
Hvordan selvhjelp – her og nå som kjernebegrep	30
Norsk selvhjelpshistorie	31
Sentrale utviklingstrekk – 80-tallets selvhjelp i Norge.....	31
Tidligere erfaringer og forskning	32
Selvhjelpsprosesser	35
Gevinster fra selvhjelpsarbeidet – erfaringer	39
Hva er det som gjør at selvhjelpsgrupper fungerer så godt?	40
Formidling i selvhjelpsarbeid.....	42
Kommunikasjon og samhandling	43
Litteratur	44



Forord – den erfaringsbaserte kunnskapens plass

Kompendiet er utviklet av Norsk selvhjelpsforum (NSF), som en del av arbeidet med utvikling og realisering av studiet "Selvhjelp i brukermedvirkning" ved Høgskolen i Volda (HiVolda). Studiet har blitt til i et samarbeid mellom HiVolda, NSF og Helse Midt Norge, Kompetansesenter for pasientopplæring og pasientinformasjon (KPI).

Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum ble etablert i 1998 for å samle, videreutvikle og spre kunnskap om selvhjelp, så vel erfaringsbasert som forskning. Bakgrunnen for etablering av stiftelsen var behovet for et nasjonalt miljø knyttet til selvhjelp.

NSF drev i perioden 1998 – 2000 prosjektet "Angst og selvhjelp : nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode", finansiert med midler fra Stiftelsen Helse og rehabilitering. I rapporten fra dette prosjektet fremheves følgende:

"Prosjektet befester behovet for et nasjonalt knutepunkt og kunnskaps- og ressurscenter for selvhjelp som er tilgjengelig på tvers av organisasjoner og diagnoser og som bidrar inn i kompetanseoppbygging for yrkeshjelpere.

- *Uten kontinuerlig erfaringsinnsamling og systematisering vil viktige endringsmuligheter forbli ubenyttet, fordi de forblir organisasjons- eller diagnoseinterne.*
- *Uten muligheter for organisasjoner og lag til å innhente kunnskap og erfaringer vil arbeidet med å skape selvhjelpsarenaer måtte være nybrottsarbeid for alle, synergieffekter vil gå tapt.*
- *Uten et nasjonalt ressurscenter for selvhjelp vil kompetanseoppbyggingen for yrkeshjelpere mht. selvhjelp fortsatt være fragmentert og usystematisk."*

Kilde: <http://www.helseogrehab.no/pbib/ProsjektDetaljer.asp?SoeknadsAar=1997&SoeknadsType=3&SaksNr=6>

Bak etableringen av NSF i 1998 lå da mer enn 10 års erfaring med selvhjelpsarbeid, både gjennom ulike frivillige organisasjoner og gjennom prosjekter finansiert fra statlig hold, bla Studiesenteret for selvhjelp (1992-1996) som ble drevet av Høgskolen i Oslo (finansiert av Sosial- og helsedepartementet).

Siden 1998 har NSF gjennomført flere ulike utviklingsprosjekter omkring selvhjelp, noen har vært organisasjonsspesifikke, andre mer overgripende. NSF har hele tiden hatt som mål å synliggjøre erfaring og kunnskap, og sett at det er nødvendig at det finnes en samlende instans for dette arbeidet, et knutepunkt.

Også Studiesenteret for selvhjelp konkluderte i den retning da prosjektet ble avsluttet:

*"Det er et spørsmål om ikke den videre utviklingen av selvhjelpsfeltet i Norge trenger en tilsvarende sentral koordinerende instans som i disse landene. Riktignok vil mye av de konkrete støttebehovene dekkes av lokale instanser, slik som sosialkontorer, Frivillighetssentraler og frivillige organisasjoner(.....)Men dette er neppe tilstrekkelig. De lokale instansene vil ha behov for et sentralt organ som kan bistå med informasjon og kunnskapsutvikling, ikke minst kunnskaper om hva som finnes av selvhjelp i ulike deler av landet. For mange av selvhjelpsorganisasjonene, særlig de litt større og etablerte, vil det kunne være av betydning å ha et sentralt "fagorgan" å henvende seg til, både for å formidle kunnskaper og erfaringer som er utviklet gjennom organisasjonens virksomhet, og for å hente nye kunnskaper og ytterligere kompetanse på områder hvor en føler at dette er nødvendig(.....).
Å støtte opp om en videre utvikling av selvhjelpsfeltet, både gjennom økonomisk, organisatorisk og faglig bistand til de enkelte grupper og organisasjoner, og ved å*



fremme opprettelsen av et sentralt fagorgan, er etter vår mening ikke bare god sosialpolitikk, men også god samfunnsøkonomi.”

(Hjemdal, Ole Kristian et.al., 1996)

NSF har holdt tak i denne tråden siden 1998, og gjennom dialog og utviklingsarbeid sammen med det nåværende Helse- og omsorgsdepartementet og etter hvert Sosial- og helsedirektoratet ble den Nasjonale planen for selvhjelp lagt frem i 2004 (Sosial- og helsedirektoratet, Rapport IS-1212, 2004) Det Nasjonale knutepunktet for selvhjelp, Selvhjelp Norge, ble en realitet i 2006. Knutepunktet er ett av fem tiltak i den nasjonale planen for selvhjelp. Selvhjelp Norge drives av Norsk selvhjelpsforum, på oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet.

Så når NSF står som ansvarlige for kompendieserien er det med bakgrunn i over 20 års erfaring fra selvhjelpsarbeid. Gjennom denne tiden er det akkumulert mye erfaring og kunnskap, mye taus kunnskap og erfaringer som ikke er nedskrevet eller gyldiggjort gjennom forskning. Kompendieserien vil bidra til å systematisere og å løfte disse erfaringene og denne kunnskapen fram.

Studiet ”Selvhjelp i brukermedvirkning” skal bygge både på erfaringsbasert kunnskap fra selvhjelpsfeltet og på teoretisk forankret kunnskap knyttet både til selvhjelp og brukermedvirkning. Det finnes hittil lite nedskrevet kunnskap fra selvhjelpsfeltet, oftest da i form av prosjektrapporter eller lignende. Det var derfor nødvendig å begynne med å samle erfaringsbasert kunnskap i et kompendium, for at kunnskapen skal kunne bli en del av plattformen i studiet. Det som i denne sammenhengen blir betegnet som erfaringsbasert kunnskap handler rett og slett om å ordsette erfaringer fra praksisfeltet.

Selvhjelpsarbeidet slik det fremstår i dag, er IKKE et arbeid startet opp på bakgrunn av interessante teorier, som noen tenkte kunne finne sin anvendelse i praksis. Heller omvendt; praksis søker teori, forstått slik at man etter hvert som selvhjelpsarbeidet finner sin form på ulike arenaer, også søker å forklare arbeidet i teoretiske vendinger, belegge arbeidet med teori. Dette synliggjør at selvhjelpsarbeidet henger sammen med resten av samfunnet og ikke utvikles i et vakuum. For mange profesjonelle er en slik teoriforankring med på å skape troverdighet til selvhjelpsarbeidet.

Sett fra praksissiden har den erfaringsbaserte kunnskapen fra selvhjelpsarbeidet en selvstendig verdi, også uten teoriforklaringer. Den er skapt på grunnlag av menneskers prøving og feiling, menneskers erfaringer med å endre egne liv og livsbetingelser. Det er sentralt at selvhjelpsarbeidet beholder sin integritet og sine særtrekk. Hvis det operative og praktiske selvhjelpsarbeidet skal ha et teoretisk utgangspunkt vil det kanskje være en fare for at arbeidet forandrer seg fra å bygge på kunnskapen innenfra, fra det smertefulle som drivkraft for endring og kunnskapskilde, til en type kunnskap som læres inn på en måte som ikke aktiverer den enkeltes levde erfaringer.

I akademia vil den erfaringsbaserte kunnskapen som oftest bli sett på som en utfordring. Noe annerledes, ”litt eksotisk”, og lett bli skjøvet til side, til fordel for teoribasert kunnskap. Men fra et selvhjelpsståsted ser det annerledes ut; i møtet mellom den tradisjonelle akademiske kunnskapen og den erfaringsbaserte kunnskapen vil det utvikles noe nytt, noe mer.

Parallelt med etablering og gjennomføring av det første studiet basert på selvhjelpsforståelse og erfaringsbasert kunnskap skal det som en del av den Nasjonale planen for selvhjelp iverksettes forskning i selvhjelpsfeltet. Oppgaven med å iverksette forskning ligger i Sosial- og helsedirektoratet. Etableringen av Selvhjelp Norge, utviklingen av studiet ”Selvhjelp i brukermedvirkning” og igangsetting av forskning omkring selvhjelp er tre tiltak som til



sammen vil frembringe ny kunnskap og sette den erfaringsbaserte kunnskapen inn i nye sammenhenger og forståelseshorisonter.

Kompendiet som er utviklet til studiet "Selvhjelp i brukermedvirkning" er delt i fire deler, en for hver samling. Temaene for de fire delene er:

1. Selvhjelp – hva er det og arbeidets samfunnsmessig plassering.
2. Selvhjelp i en brukermedvirkningskontekst.
3. Selvhjelp for individ og gruppe – fokus på prosessene.
4. Praktisk selvhjelpsarbeid – organisering og iverksetting på ulike arenaer og om igangsetting av grupper.

For å forstå selvhjelpens endringsmekanismer og for å internalisere selvhjelpsforståelse i seg selv, er det nødvendig å gjøre noe mer enn å lese. Hver og en må trene, og våge. Et viktig spørsmål er: hva kan læres og hva må erfares.

Oslo, 31. august 2007
Norsk selvhjelpsforum

Solbjørg Talseth
daglig leder

Eli Vogt Godager
rådgiver



Introduksjon

Selvhjelp tar utgangspunkt i å ta jeg'et på alvor, uten at det dreier seg om selvrealisering, men om å ta den enkeltes smertefulle erfaringer og ervervede kunnskap på alvor. Gjennom å aktivere den enkeltes iboende ressurser utløses nye krefter. Den enkeltes selvhjelpsprosesser vil alltid foregå i en relasjonell kontekst, enten det er i et kollegialt fellesskap, i et nærmiljø, en familie eller det faktisk skjer i en selvhjelpsgruppe.

Sitatet under beskriver så tydelig hva dette handler om, å åpne opp for dialog med andre, by på seg selv, la andre by på seg selv, la seg selv slippe ut av en rolle, komme ut av et forsvarsverk (en selv har bygd). Gjennom slike prosesser former den enkelte seg mulighet til å være en aktiv deltaker i den hverdag en er i, uavhengig av rolle.

En gruppedeltaker har beskrevet hvordan det oppleves å gå i gruppe:

Å gå ved siden av livet. Menneskene vender ansiktene mot meg. Ikke for å granske meg, men innbydende, for å presentere seg. Menneske etter menneske som jeg lar gå forbi. Og jeg vet: Det er liv som byr seg frem, det er tilføyelser til mitt eget som venter på å bli brukt. Men med den farten dagene forsvinner, ligger mulighetene igjen forlatte. Et av menneskene kunne være nok til å forandre livet. Hvem er jeg nå? Hvem ville jeg være da?

Jeg har brukt min tid på å skjule meg for andre. Jeg har spilt en rolle. En rolle som til slutt ble så levende, at den egentlig forsvant. Jeg lot menneskene gå forbi meg. Det ble for vanskelig å la dem få slippe inn. Aldri kunne jeg la andre se hvor liten og svak jeg var. Jeg bygde murer rundt meg selv. Og så for sent at de ble et selvbygd fengsel.

Så mange år ved siden av livet. Fengslet har blitt et solid stykke håndverk. Det tar tid å rive slike murer.

Men de finnes, de små åpninger, hvor jeg kan begynne å rive ned steiner i muren. Åpninger hvor vi kan treffes til fast tid en gang i uken. Hvor ord og omtanke smuldrer bort forsvarsverkene.

Et sted hvor man møter mennesker som forandrer livet.

Ellen -27 år. "Et brev om forandringer"



Pedagogisk verktøy

Studiet skal ta selvhjelp aktivt i bruk som et pedagogisk verktøy, noe som er påkrevd hvis vi skal få til å internalisere denne kunnskapen, gjøre den til "en del" av den enkelte. Dette er en utfordrende måte å lære på, det utfordrer hver og en som mennesker, det vil være avgjørende å hente fram og bruke egen erfaringsbasert kunnskap gjennom studiet. Hver i sær må delta med seg selv, ikke gjennom sin profesjonelle rolle eller utdanning. Både samlinger, gruppearbeid og oppgaver skal preges av dette.

I plattformsdokumentet* som ligger til grunn for utvikling av studiet er følgende skrevet om pedagogikken i studiet:

"De fire begrepene berøre, bevisstgjøre, bearbeide og bevege beskriver den individuelle prosessen den enkelte går gjennom i en selvhjelpsprosess. Disse prosessene skal danne grunnlag for pedagogikken i selvhjelpsstudiet. Studentene vil gjennom arbeid i studiet gjøre seg omfattende erfaringer med denne tilnærningen.

De prosessene som beskrives gjennom de fire B-ene, må forståes i en relasjonell sammenheng. Enkeltmennesker er alltid en del av en sammenheng, der den enkeltes prosess settes inn i og forståes i en større sammenheng.

Med å bruke disse prosessene som motor i pedagogikken vil egne erfaringer, erfaringsbasert kunnskap fra selvhjelpsfeltet og ulike teorier få en klangbunn som skal bygge studiets særegenhet."

I denne måten å jobbe på ligger det også en anerkjennelse av den erfaringsbaserte kunnskapen, og dennes verdi for å kunne ta opp i seg og siden forvalte selvhjelpsforståelse og selvhjelp som arbeidsmåte.

Aktivering av egen kunnskap

Selvhjelp skiller seg vesentlig fra annen metodikk fordi den baserer seg på aktivering av egen kunnskap - ikke tilførsel av kunnskap utenfra. Den enkeltes erfaring og problemkunnskap blir en ressurs som samfunnet kan ta i bruk for utvikling av fellesskapet. På denne måten styrkes den enkelte, uavhengig av om rollen er hjelper eller hjelpsøkende. Formell kunnskap tas i bruk i samspill med den erfaringsbaserte kunnskapen. Den enkeltes kunnskap tas i bruk i samspill med profesjonenes formelle og erfaringsbaserte kunnskap.

* Plattformdokumentet

Til grunn for utvikling av studiet ligger et "Plattformdokument" (23.08.07) utformet av partene; Høgskolen i Volda (Kontoret for etter og videreutdanning), Helse Midt-Norge, Kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring (KPI) og Norsk selvhjelpsforum. Utformingen av denne plattformen var et prosjekt finansiert med midler fra tilskuddsordningen for selvhjelpsprosjekter, fra Sosial- og helsedirektoratet.



Nasjonal plan for selvhjelp – studiets samfunnsmessige plassering

Studiet "Selvhjelp i brukermedvirkning" er en del av realiseringen av Nasjonal plan for selvhjelp (Rapport IS-1212 fra Sosial- og helsedirektoratet). Planen sier følgende om dette: *"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."* (side 16)

Kilde: http://www.selvhjelp.no/Om_oss/Om_Selvhjelp_Norge/filestore/IS-1212_3743a.pdf

Selvhjelpens plass i utdanning og kompetanseheving ble også fremhevet da Stortinget diskuterte selvhjelpsarbeidet den 08.03.07, gjennom en interpellasjonsdebatt. I debatten sier Odd Einar Dørum (V) følgende:

"Men jeg tror at hele selvhjelpstenkningen som vi har felles i denne interpellasjonen, i et samfunn preget av utdanning, handler om å gi noe med på veien som ikke vanligvis kan puttes mellom permene i en bok, men som kanskje kan beskrives som levd erfaring, og det å systematisere levd erfaring på en slik måte at det er til glede og nytte."

Sitatet forteller mye om hva det er som skal skapes gjennom studiet "Selvhjelp i brukermedvirkning". Det handler om å ta på alvor den levde erfaringen og gjøre den akseptert og brukt også i utdanningene av nye profesjonelle utøvere og i etter- og videreutdanninger.

Målgruppen for dette første studiet som er utviklet med selvhjelp som plattform er yrkeshjelpere.

Selvhjelp i møtet mellom bruker og hjelper

Som en innledning til kapittelet om forholdet mellom selvhjelpskunnskap og profesjonell kunnskap siteres igjen Odd Einar Dørum fra interpellasjonsdebatten om selvhjelp i Stortinget den 08.03.07:

"Hvis vi tar selvhjelpen inn i møte med den norske helsemessige virkeligheten, kan selvhjelpen bidra til utvikling og ny kunnskap i møte mellom den erfaringsbaserte og den profesjonelle kunnskapen. Den gir rett og slett de kreftene vi har i livet, en sjanse, i tillegg til all den profesjonelle kunnskapen som et helsemessig hjelpeapparat bærer på."

Et møte mellom bruker og hjelper, er et møte mellom erfaringsbasert og teoretisk kunnskap. Et møte som må være preget av likeverd.

Det dreier seg altså om å formidle kunnskap slik at det produseres helsegevinster, i stedet for å låse folk fast i roller og skape ytterligere avhengighet. utfordringen i hjelperrollen er å tåle brukerens situasjon, å tåle brukerens smerte.



Selvhjelp – presentasjon av en rød tråd

Selvhjelpsforståelsen bygger på at det i alle mennesker finnes iboende ressurser som kan aktiveres og mobiliseres når livsproblemer oppstår. Med *iboende* ressurser menes de kreftene den enkelte kan ta tilbake i seg selv ved å bli kjent med eget problem og gjenvinne de kreftene en bruker på å holde noe på avstand.

Begrepet livsproblemer fører for en del mennesker til at de ikke relaterer seg selv til selvhjelpsarbeidet. At noen fortsetter å tenke at dette handler om "selvhjelpsgrupper for de syke". Det er derfor nødvendig å si noe mer om dette. Hva som er et livsproblem defineres av den enkelte, det finnes ingen objektivitet i dette, det handler om å ta egen opplevelse av egen hverdag på alvor. Det som av den enkelte oppleves som et problem, er sant for den enkelte, stort eller lite. Det handler altså om oss alle. Om å våge å ta tak i det som oppleves som vanskelig og sperrende for å ta i bruk egne krefter. Knyttet opp mot et yrkeshjelperståsted handler det om "hvem er jeg" og hva/hvordan/hvorfor gjør jeg det jeg gjør der jeg er, i min hverdag og jobb.

Særtrekk ved selvhjelpsarbeidet oppsummeres i seks kjernebegreper (produktbeskrivelse):

1. Selvhjelp tar alltid utgangspunkt i et problem, som for eksempel kan være en smertefull livssituasjon.
2. Selvhjelp skjer alltid i gjensidighet, i relasjonen mellom mennesker.
3. Selvhjelp dreier seg om mennesket, ikke rollen
4. Selvhjelp foregår her og nå
5. Selvhjelp er mestring, ikke løsning
6. Selvhjelp er handling ikke behandling

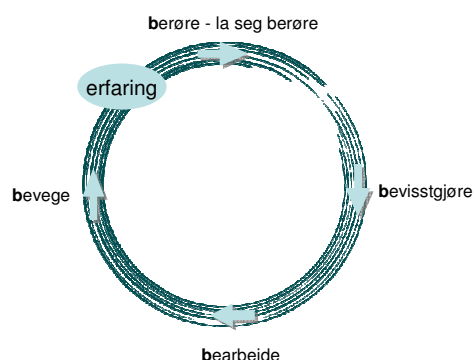
Resultatene av selvhjelp er styrkingsarbeid ved at:

- Mennesker setter seg selv i stand til å benytte/nyttiggjøre egne krefter og erfaringer.
- Mennesker setter seg selv i stand til å be om hjelp - ta i mot hjelp – og yte hjelp.
- Mennesker setter seg selv i stand til å lytte - å delta i samspill med omgivelsene

Det er med frykt ordet resultat brukes, for det sentrale er prosessene, å sette i gang og videreføre prosesser i den enkelte. Selvhjelp handler om å våge og tåle kontinuerlig endring.

Den røde tråden i selvhjelpsarbeidet er prosesser som beskrives gjennom fire begreper, i en sirkulær prosessr:

1. Berøring
2. Bevisstgjøring
3. Bearbeiding
4. Bevegelse



Prosesen kan også beskrives på denne måten:

Berøre: Å la seg intuitivt berøre av egen erfaringsbasert kunnskap.

Bevisstgjøre: Å hente den intuitive kunnskapen inn i sin egen mentale forståelse.

Bearbeide: Å bli kjent med hva følelse og forstand forsøker å uttrykke.

Bevege: Å sette igang en prosess som gir ny erfaringsbasert kunnskap.

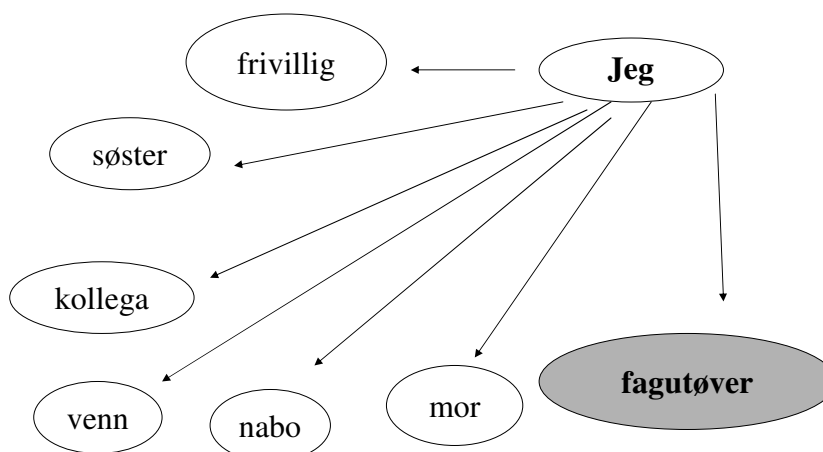


Selvhjelp i brukermedvirkning

”Selvhjelp i brukermedvirkning” er en tittel som kanskje kan virke uforståelig til å begynne med. Tittelen er ikke en tilfeldighet, den er et uttrykk for et syn på innholdet, og bruken av selvhjelp som forståelse og innfallsvinkel til arbeidet. Det dreier seg altså om å benytte selvhjelp som verktøy for å håndtere brukermedvirkning, ikke om to parallelle temaer selvhjelp og brukermedvirkning.

Selvhjelp handler om mennesket – ikke roller

Utgangspunktet for selvhjelp er det enkelte menneske, ikke den rollen den enkelte til en hver tid har som fagutøver, hjelper eller hjelpsøkende. Å faktisk ta dette inn over seg er maktpåliggende for å skape endringer i håndteringen av det vi opplever i livet, de situasjonene vi kommer opp i. Enten det er å skulle være den som hjelper en annen eller det er å være den som er i behov av hjelp. Som mennesker går vi inn og ut av ulike roller, ofte mange ganger om dagen, og åpenbart mange ganger i løpet av et liv.



Illustrasjonen synliggjør på enkelt vis et mulig sett av ulike roller den enkelte kan være innehaver av. Ut fra en illustrasjon som dette blir det også mer åpenbart at endringer må skje i jeg'et for at de skal ha gjennomgripende endringer i den enkeltes ”konstitusjon”.

Det er ut fra erkjennelsen av dette perspektivet at selvhjelpsarbeid tar utgangspunkt i mennesket, ikke i rollen.

Illustrasjonen synliggjør også på enkelt vis hvilket erfaringstilfang den enkelte har med seg inn i møtet med andre mennesker. Erfaringene kan synes atskilt og knyttet til en rolle, men ved å viske ut skillene mellom våre ulike roller og ulike erfaringsarealer vil hver i sær kunne benytte egen og levd erfaring på en ny måte.

Det som hittil er sagt betyr IKKE at man IKKE skal være profesjonell i sin fagutøvelse, eller i sitt liv skal kunne ta de ulike rollene på alvor, de er faktisk forskjellige. Det handler mer om å



gjøre selvhjelpsforståelsen tilgjengelig for seg selv på en slik måte at den blir levende på tvers av roller. Det handler om å gjøre tilgjengelig sin egen erfaring og kunnskap på tvers av sine roller.

Selvhjelp som begrep i brukermedvirkning

”Selvhjelp er å ta utgangspunkt i opplevelsen av eget problem, gå inn i en prosess sammen med andre, for gjennom denne å erverve innsikt som aktiverer bruk av egne erfaringer for å oppnå forandring.”

Slik er selvhjelp definert i Selvhjelp Norges hefte om igangsetting av selvhjelpsgrupper. (Selvhjelp Norge, 2006)

Selvhjelp som begrep i brukermedvirkning dreier seg altså om å hente fram den enkeltes opplevelse av eget problem, enten det er den som skal hjelpe eller den som pt er hjelpesøkende. Ved å våge å kjenne på, bli kjent med og ordsette dette, vil dialogen i møtet med andre bli annerledes. Den vil inneholde mer erfaring og kunnskap det er mulig å bruke for å få til behøvde endringer.

Rommet blir annerledes når opplevelsen, ens egen opplevelse får lov å ta større plass, sagt på en annen måte at den enkelte våger å la denne ta plass. I seg selv er dette et vågestykke for mange, særlig hvis vi snakker om smertefulle erfaringer og opplevelser. Kun ved å ta opplevelsen fram og våge å gå inn i en prosess sammen med andre, får vi til mellommenneskelige møter som bidrar til endring. Brukermedvirkning handler om møter mellom mennesker.

Selvhjelp er definert på ulike måter, noe som skrives om i kapittelet ”Hva er selvhjelp”, felles for alle måter å beskrive dette arbeidet på er en anerkjennelse av den enkeltes kunnskap og erfaring, ut fra eget ståsted.

Brukermedvirkning

Brukermedvirkning er et begrep som brukes av mange og i ulike sammenhenger. I ”vår” sammenheng, spørsmål som dreier seg om helse og sosialvesenet, er brukermedvirkning et uttrykk for medvirkning i hvordan behandle sykdom/sosiale problemer. Selvhjelp handler om hvordan jeg’et kan delta i dette gjennom handling.

Hvis man ser stort på det, har begrepet for det meste vært knyttet til kollektiv medvirkning, altså at organisasjoner og grupper skal ha påvirkning innenfor et bestemt område. Lite vekt har vært lagt på den individuelle medvirkningen, at menneskene det gjelder skal ha direkte innflytelse i eget liv og egen behandling.

Den individuelle og den kollektive formen for medvirkning utfyller hverandre. Selvhjelpsforståelse og selvhjelpsarbeid bidrar til at flere setter seg i stand til å delta der de er, enten det er i rollen som fagutøver eller det er i rollen som hjelpesøkende.

Hjelperstyrking - styrking av ansattrollen

Brukermedvirkning i praksis forutsetter en utvidet kompetanse hos ulike grupper av personell. Denne kompetanseutvidelsen handler om en oppøvelse av evnen til å forene følelsesmessig situasjonsforståelse med tankemessig refleksjon og skapende kommunikative ferdigheter. Den kompetansen det her er snakk om er av generell karakter og handler om noe annet enn læring av analytiske prosedyrer og praktiske metoder .



Formidling av denne typen kunnskap som dreier seg både om innsikt, erkjennelse og holdninger, har ikke tradisjon i vårt helsevesen og i våre utdanningsinstitusjoner. Kunnskapsproduksjon kan betraktes som en sirkulær prosess. Det er i møtet mellom mennesker, i samarbeidsrelasjonen mellom hjelper og bruker, mellom hjelper og hjelper, at kunnskapen vokser. I denne relasjonen kan ny viten oppstå. Hjelpere må derfor skoleres i å skape møteplasser, og alle impliserte må lære å bruke disse møteplassene.

Relasjonskompetanse omsatt i daglig, praktisk arbeid stiller til dels andre krav til hjelperen enn dem hun/han har lært seg gjennom utdanningen. Den viktigste utfordringen hjelperen står overfor er å tåle brukerens situasjon, brukerens smerte. Denne utfordringen gjør oftere vondere enn de fleste er forberedt på å ta inn over seg. Hvordan utfordringen blir møtt, er avhengig av hvor grundig hjelperen er kjent med sin egen smerte og styrke, og hvor vidt hun/han vet hva som skal til for å kunne nyttiggjøre seg sine sterke sider.

I VEPS-prosjektet* (Kristiansen, 1997) ble det bl.a. konkludert med at forutsetningen for økt brukermedvirkning og brukerstyrking i helsevesenet, er å få til hjelperstyrking.

Selvhjelpsarbeid i profesjonene handler om å bli i stand til å:

- Se sin egen kompetanse og sin egen begrensning
- Ta i mot kontinuerlig tilbakemelding på hvordan man virker i samspillet med andre
- Ta i mot bekreftelse på personlige styrker og egenskaper som kanskje har lite med profesjon og fag å gjøre, men mye med en selv som menneske
- Forstå at hjelperen selv er ressursen hun/han bruker i møtet med den andre. Hun møter alltid den andre med alle sine forutsetninger, livserfaringer og interesser. Dette skjer enten hjelperen er seg det bevisst eller ikke. I en bevisstgjøring ligger det derfor et stort potensiale

I satsingen på nettverksarbeid og samarbeid mellom brukere og profesjonelle, ligger inngangsporten for bevisstgjøring av rolleforståelse og den enkeltes kunnskapsbidrag i møtet med hverandre.

* Videre- og etterutdanning innen psykisk og sosial helse

Holdningsendring versus holdningsbevisstgjøring

I mange sammenhenger og over lang tid har det vært snakket om at det som skal til for å realisere de politiske intensjonene om brukermedvirkning er *holdningsendring*. Kanskje har dette ordet stått i veien for det man faktisk har ønsket å få til. Hvem er det som vil innrømme, for seg selv eller offentlig, at man ikke har riktige holdninger, de politisk korrekte og etisk riktige holdningene. Flertallet av fagutøvere i norsk helse- og sosialvesen har det. De riktige holdningene. Det dreier seg antakeligvis mer om å bevisstgjøre og ta disse i bruk; altså holdningsbevisstgjøring. Spørsmålet blir mer: hvordan omsetter jeg holdninger og perspektiv i praksis. Det ligger en erkjennelse i dette. En erkjennelse som handler om å ta bort fronter, det er ikke "noen" som skal endre "de andre", de med dårlige eller feil holdninger. Holdningsbevisstgjøring frigjør jeg'ene som skal samhandle for at medvirkning skal kunne finne sted.

Bli bedre i stand til å benytte kunnskapen

Å være fagutøver, yrkeshjelper eller profesjonell, flere ord for det samme, betyr at man forvalter et sett med innlært kunnskap, et fag eller en profesjon. Viktig kunnskap for å kunne gjøre det arbeidet man skal. Men kanskje dekker denne kunnskapen over den erfaring man har og den tar kanskje for stor plass i det mellommenneskelige møtet? Kunnskap skal



forvaltes og omsettes med omhu. Ved å ta i bruk selvhjelpsforståelse blir den enkelte bedre i stand til å benytte sin fagkunnskap sammen med sin egen erfaringsbaserte kunnskap.

Et intervju med Kari Strøm og Toril Kvisvik ved Lærings- og mestringssenteret i Kristiansund kan være med på å illustrere dette:

"Lærings- og mestringssenteret i Kristiansund har satt igang selvhjelpsgrupper for mennesker med overvekt. Gjennom et igangsetterkurs har Kari Strøm og Toril Kvisvik sammen med andre medarbeidere i helseforetaket, fått ny kunnskap om selvhjelp, selvhjelpsgrupper, brukermedvirkning og helseforståelse.

Selvhjelpsforståelse er viktig som hjelperstyrking hos den profesjonelle hjelper. Som igangsetter av selvhjelpsgrupper må vi bruke hele spekteret av oss selv som menneske. Det blir en slags avprofesjonalisering samtidig som vi blir styrket som profesjonelle hjelpere, sier Toril Kvisvik som er prosjektleder ved LMS. Hun legger stor vekt på økt tilstedeværelse i møte med andre mennesker, og utvider den profesjonelle rollen hun har som hjelper. Alle profesjonelle hjelpere har noe å hente gjennom en økt forståelse og bevisstgjøring av det å bruke seg selv og sin erfaringsbaserte kunnskap side om side med sin profesjonelle kunnskap.." (Selvhjelp Norge, Nyhetsbrev 2007/4)

Empowerment – egenkraftmobilisering - ressursutnyttelse

Empowermentbegrepet er sentralt i selvhjelp og i brukermedvirkning. Empowerment er oversatt og blir brukt på mange ulike måter. Mest vanlig er en oversettelse til myndiggjøring eller bemyndigelse. Altså "noe noen gjør med noen andre", for eksempel å legge til rette for organisert brukermedvirkning på systemnivå eller politiske føringer om å ta på alvor "brukerens stemme". På samme måte som begrepet brukermedvirkning har en individuell stemme, har også empowerment en individuell side. To sider av samme begrep som er nødt til å henge sammen. Uten en anerkjennelse av begrepets individuelle side, vil man ikke lykkes i å omsette dette i praksis.

Empowerment er også oversatt til egenkraftmobilisering; *"Egenkraftmobilisering er den prosessen som er nødvendig for å styrke og aktivere menneskets egenkraft til å bli kjent med egne problemer, og erverve seg nødvendige ressurser for å kunne håndtere hverdagen."* (En definisjon skapt av Solbjørg Talseth i 2000, og siden brukt av Norsk selvhjelpsforum)

Denne definisjonen tar opp i seg at egenkraftmobilisering er en prosess som må gå "innenfra og ut", i motsetning til tradisjonelle oversettelse som bemyndigelse, myndiggjøring, å gi makt til andre, som en prosess eller endring som kan tilføres andre utenfra.

Konklusjon om "Selvhjelp i brukermedvirkning"

For å få til levende medvirkningsprosesser må altså egenkraftmobilisering og selvhjelpsforståelse innarbeides i brukermedvirkning, ikke som en parallell, men som et perspektiv for å håndtere brukermedvirkning, både på individ og systemnivå.

Organisasjoner, instanser eller offentlige enheter kan ikke samhandle, det eneste som kan gjøres er å sette opp systemer for organisert samarbeid. Det er individene i systemene som skal samhandle. Uten at man dermed skal individualisere ansvaret for samhandling og samarbeid. Erkjennelsen av at det kun er individer som skal samhandle nødvendiggjør et bevisst stykke arbeid for å aktivere den enkeltes iboende erfaringer og kunnskap. Uten at den enkelte styrker seg selv til å våge å stå i møtet med et annet menneske vil man ikke lykkes i annet enn å skape organisatoriske rammer for samarbeid, altså ingen samhandling.

Derfor selvhjelp i brukermedvirkning.



Helse- og samfunnsforståelse

Selvhjelp må alltid forståes relasjonelt, som noe som foregår i samhandling mellom mennesker. Slik er også selvhjelpsarbeidet en del av samfunnet, ikke en alternativ bevegelse som opererer på utsiden av fellesskapet. Selvhjelpsarbeidet (selvhjelpfeltet kan ennå ikke sies å være en enhet) er en viktig samfunnsaktør. En leverandør av erfaring og kunnskap akkumulert gjennom smertefullt endringsarbeid.

Med fare for at det blir oppfattet som at selvhjelp er selve kronksempelen på individualisering av samfunnet: Selvhjelp handler om å nå det enkelte menneske, å aktivere enkeltmenneskets ressurser. Både i helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid. Aktivering av den enkeltes ressurser bidrar til økt deltakelse og økt samhandling, altså det motsatte av individualisering.

Helseforståelse

I den tidligere nevnte Stortingsdebatten om selvhjelp den 08.03.07 sa Odd Einar Dørum (V) følgende om selvhjelp og helseforståelse:

”Slik jeg oppfatter selvhjelp, handler det om å prøve å oppnå en større grad av innflytelse og kontroll over eget liv gjennom en felles innsats sammen med andre i tilsvarende situasjoner som den en selv er i, slik som jeg allerede har vært inne på. Og i det knutepunktet for selvhjelp som eksisterer, bygger man på at en erfaringsbasert kunnskap om selvhjelp kan være en drivkraft for en ny nasjonal helseforståelse. Denne selvhjelpsforståelsen bygger på følgende tenkning: en grunnleggende tro på at alle mennesker har livsressurser, og at bevisstgjøring av seg selv i samspill med andre gjør det mulig å ta egne krefter i bruk.”

Se videre kapitelet om selvhjelp i et salutogenetisk perspektiv.

Passiv – aktiv: Hva betyr det for velferdssamfunnet?

Det norske samfunnet er bygget rundt en godt utviklet velferdsstat. En nødvendig og hardt tilkjempet velferdsstat. Men den har en bakside; passivisering av det enkelte mennesket. Pulverisering av det enkelte menneskes ansvar og mulighet for å være en aktiv deltaker. Godt utviklet ekspertise og profesjonalisering av vanlige livsutfordringer har skapt muligheten for å være en tilskuer i eget liv. Det velferdssamfunnet som er bygget har gjort at mange mennesker har fratatt seg selv muligheten for å styre egen endring. Den enkeltes erfaringsbaserte kunnskap har etter hvert blitt lite påaktet og brukt. Selvhjelpsforståelse er å aktivere den enkeltes egen erfaring og kunnskap, til bruk i den enkeltes egen endringsprosess og dermed også i utvikling av samfunnet vi alle er en del av. Selvhjelpsarbeid vil bidra til at flere mennesker gjenerobrer en aktiv deltakerrolle.

Dette kan selvsagt oppleves som påstander, uten underbyggelse eller vitenskaplig belegg. Og avsnittet kunne vært på størrelse med en doktorgrad. Allikevel er perspektivet viktig å ha med inn i dette arbeidet.

Dette kan illustreres med en uttalelse fra Kate Hoel, leder av Frivillighetssentralen i Fredrikstad.

”Tror på egenkraften

- Jeg tror på empowerment-tanken. Denne type tenking; at folk eier sitt eget problem, men at de også eier mulighetene til endring..



Det er mange grunner til at et menneske ikke har det bra. Helse, økonomi, mennesker rundt... Vi tenker at alt hadde vært annerledes hvis bare det var annerledes, eller den var annerledes. Men vi kan ikke forandre andre mennesker. Det er svært mange faktorer som er med på å gjøre situasjonen vår slik den er, og det er ikke alle vi kan forandre.

Det eneste vi har kontroll over – og som vi kan endre – er oss selv. Og når en brikke i et system endrer seg, vil det automatisk skje endringer i hele systemet. I det øyeblikket du ser dette, ser du også at det er deg selv som sitter med nøkkelen til et bedre liv. Dette er spennende.

Vi ser det i forbindelse med rus. I forbindelse med skilsmisser, sykdom, angst. Endringen skjer i det øyeblikket folk oppdager at de er fanget og at det kun er dem selv som kan gjøre slutt på fangenskapet. Alle har ressurser på ett eller annet område. Min rolle som leder av en Frivillighetssentral blir så legge forholdene til rette for at folk kan finne fram til – og bruke – de ressursene de har. Dette er ikke veldedighet.” (Norsk selvhjelpsforum, 2004)

Styrkingsbegrepet

Avsnittet over tok opp prosessen fra passiv til aktiv som vesentlig for videre utvikling av velferdssamfunnet. En annen side av dette er forskjellen mellom å støtte og styrke.

HelseNorge er/fungerer delvis og tidvis slik at man som hjelpetrengende får tilgang til de tjenestene man selv klarer å finne frem til, spørre etter og beskrive. Altså; den som er best i stand til å be om den hjelpen en trenger, får best hjelp. På langt nær alle er i stand til å til å stå dette løpet. Det handler om å faktisk være sjuk eller på annen måte i krise – og det handler om å måtte gjennomgå en prosess for å bli kjent med eget problem.

I denne prosessen er styrkingsbegrepet viktig.

Hvordan kan man ”hjelp” et menneske til å våge å gå fra passiv mottaker av hjelp til aktiv deltaker i eget liv. Kan hende ligger svaret på dette i forskjellen mellom å styrke og støtte. Å støtte noen, kan bety at de faller når støtten tas vekk. Å styrke noen betyr å stå ved siden av lenge nok til at den andre har hentet fram egne erfaringer og egen kunnskap, på en slik måte at det har fått varig verdi for ham eller henne. Dette kan være både smertefullt og tidkrevende, både for den som skal styrke og for den som trenger å styrkes. Alle kan støttes uten selv å delta, men ingen kan styrkes uten å være en aktiv deltaker i prosessen. Altså henger styrkingsbegrepet sammen med prosessen fra passiv til aktiv.

Å støtte noen betyr at noen er i en mottakerrolle, å styrke noen betyr at man samhandler med en aktiv deltaker i en prosess.

Å bedrive styrkingsarbeid i praksis betinger også bevisstgjøring av holdningene vi har til hverandre. Styrkingsarbeid forutsetter at du ser på den andre som et menneske med muligheter og ressurser i seg til å endre en situasjon. Kanskje er det dette som er det vanskeligste.

Styrkingsarbeid forutsetter at du/man våger å dele den andres smerte, ikke fjerne den, jfr. tidligere avsnitt om hjelperstyrking. Styrkingsarbeid forutsetter tilstedeværelse i øyeblikket, sammen, hele jeg’et må være med, både vår levde erfaring og den profesjonelle kunnskapen.



Selvhjelp er ikke et tiltak

Selvhjelp kan ikke og skal ikke forstås som et tiltak som man setter inn for å reparere en skade, ha et tilbud til "de som trenger det". Aktiv bruk av selvhjelpsforståelse er å bidra til at krefter frigjøres, den enkeltes iboende krefter og muligheter.

"Mennesket er ikke et problem. Men mennesket er en genuin ressurs. Politikere og samfunnsforvaltere må se – og ta hensyn til – at vi alle innehar muligheter som det er livsviktig for oss å få anledning til å bruke. Livsviktig!"
 Kate Hoel (Norsk selvhjelpsforum 2004)

Hvis, eller når, selvhjelp alene blir sett på som et tiltak fra hjelpeapparatet, eller som en aktivitet som utspiller seg i frivillig sektor i form av selvhjelpsgrupper, mister begrepet det perspektivet det representerer, som en tenke- og handlemåte som aktiverer den enkeltes erfaring og kunnskap.

Selvhjelp er sektorovergripende/tverrsektorielt

Selvhjelp tilhører ikke en samfunnssektor, men er overgripende eller går på tvers. Selvhjelpsarbeid utspiller seg ikke for eksempel kun i frivillig sektor eller som en del av helsevesenet som er en annen sektor, men er en tenkning og en mulighet for handling I og PÅ TVERS av mange sektorer i samfunnet. Faktisk alle sektorer som har med mennesker å gjøre.

Selvhjelpsnettverket som er i arbeid i Møre og Romsdal fylke *illustrerer* dette. Knutepunktet Selvhjelp Norge har etablert en arbeidsgruppe for å forankre selvhjelp som tenkning og arbeidsmåte i fylket. I arbeidsgruppa er følgende enheter representert (pr august 2007):

- Folkehelsekoordinatorene
- Psykisk helse koordinatorene
- Kommunenes Sentralforbund
- Frivillighetssentralene
- Helseforetaket, inkl. Lærings- og mestringssentrene
- Rusforetaket
- Funksjonshemmedes fellesorganisasjon.
- Kirken
- NAV
- Høgskolen i Volda

Kunnskapsplattformen i selvhjelpsarbeidet

Kunnskapsplattformen i selvhjelpsarbeidet hentes fra det enkelte menneske. Vi snakker om innenfra kunnskapen og det omvendte pedagogiske prinsipp. Det sentrale er problemet som drivkraft for endring.

I selvhjelpsarbeidet er det er du selv som besitter kunnskapen. Selvhjelp handler om å finne fram til og ta i bruk egen erfaring om eget problem. Ved å sette ord på og lytte til egen erfaring, blir denne en kunnskap som hver og en tar i bruk i eget endringsarbeid. Omdanning av erfaring til kunnskap, ved bevisstgjøring og ved å sette ord på og beskrive egen opplevelse. Ved å bli kjent med eget problem, blir det mulig å benytte dette som drivkraft for endring.

For å få dette til er det nødvendig at den enkelte våger å gjøre et aktivt "inngrep" i egen hverdag, stoppe opp og ta et valg. For mange kan det handle om noe "så enkelt" som å ta det som oppleves som et problem på alvor. Lytte til seg selv og sine egne signaler. Det



sentrale er å ta konsekvensen av egne signaler. Slik handler selvhjelp om å ta tilbake kontroll (kontroll forstått på en positiv måte) i eget liv. Erfaring viser at dette ikke er lett å forstå, eller i hvert fall vanskelig å gjøre, selv om man både forstår og vil. Prosessen fram mot at en våger å ta tak i egne problemer og ser at disse representerer kunnskap en trenger for å endre, kan være lang og kronglete.

Dette er smertefulle prosesser, men helt nødvendige for å skape seg tilgang til egen kunnskap om eget problem.

Et sitat kan kanskje illustrere noe av dette:

” Den svarte smerten var bare vond. Jeg ble provosert hver gang noen snakket om at jeg måtte se den som noe positivt, og jeg slet livet av meg for å forstå hva de mente. Men en dag fikk jeg endelig fatt på det. Det var på Sørmarka sist vinter. Jeg var på et møte i Angstringen, og det skjedde ett eller annet på dette møtet som fikk meg til å se at jeg faktisk kan velge. Hvis jeg kjenner angst – eller får smerte, som jeg sier – så har jeg to muligheter. Jeg kan sluke den eller prøve å skyve den vekk, og da er den ingen ressurs. Men jeg kan også stoppe opp, akseptere den, og prøve å finne ut hva som skjer med meg - der og da. Gjør jeg det, blir smerten en ressurs. Eller en veiviser, som er et mye bedre ord.”

Gunn Isaksen, deltaker i en selvhjelpsgruppe i Angstringen Nord. (Norsk selvhjelpsforum, 2004)



Selvhjelp i et salutogenetisk perspektiv

Hvordan man forstår selvhjelp, avhenger av i hvilket perspektiv det settes og om det plasseres innenfor rammen av syk eller frisk. Hvis selvhjelp blir en måte å behandle sykdom på, blir det bare en utvidelse av helse- og sosialvesenets verktøykasse. Ved en slik plassering av selvhjelpsarbeidet går noe vesentlige tapt; sunnhetsbegrepet. Selvhjelp handler om håndtering av seg selv, ikke om å være syk eller frisk. Det sentrale er å fremme den enkeltes iboende krefter og muligheter for endring. Selvhjelp skal plasseres i et salutogenetisk perspektiv. På denne måten settes selvhjelpsbegrepet inn i en sammenheng knyttet til hvordan man forstår helse og hvordan man håndterer helse. Hvordan man ser på og håndterer helse er sentralt når Aron Antonovsky (Antonovsky, 2000) skriver om salutogenese.

Ved en konferanse om selvhjelp i Berlin for noen år tilbake, ble fokus satt på helseforståelse og begrepet salutogenese. I debatten som avslutten konferansen uttalte Marianne Brieskorn-Zinke, professor ved Evangelische Fachhochschule Darmstadt:

”Aldri har vi brukt så mange medisiner og behandlingstiltak som vi gjør nå. Men vi har ikke blitt friskere for det (selvfølgelig lever vi lengre enn tidligere). Isteden for å bruke enda mer av dette, er det minst like viktig å styrke menneskene og mobilisere menneskets iboende autonome kraft til å kunne mestre sine egne liv.”

Antonovsky og salutogenese

Dette begrepet salutogenese (en sammensetting av følgende to latinske ord salus: helse, lykke; genese: dannelse/utvikling) ble innført av den amerikansk-israelske medisinsosialogen og forsker Aaron *Antonovsky* som søkte etter faktorer som opprettholder sunnheten til et menneske – til tross for at det er utsatt for skadelige og risikofylte livsomstendigheter.

Antonovsky oppdaget i en undersøkelse av kvinner som overlevde konsentrasjonsleiren at en tredje del av dem hadde holdt seg psykisk friske. Etter dette begynte han å beskjeftige seg intenst med spørsmålet om hvorfor noen mennesker under samme skadelige livsomstendigheter blir syke, mens andre holder seg friske.

I sin forskning søkte han derfor etter ”friskfaktorer” – ressurser og krefter som setter oss i stand til å kunne takle problemer og vanskelige livssituasjoner.

Den ”salutogenetiske” tankegangen inneholder en annerledes tilnærming i forhold til våre vanlige oppfatninger om helse. Helse er ikke noen passiv likevektstilstand hvor sykdom er fraværende, men en flytende tilstand som gjør at det enkelte mennesket beveger seg hele tiden på et kontinuum mellom det å være syk og det å være frisk. Dette er en prosesstenkning som innebærer at helse må bygges kontinuerlig opp, fordi tap av helse er en naturlig samtidig prosess.

Det å ha helse betyr å være i endring/bevegelse ved å kunne ta i bruk egne krefter og ressurser for å oppnå en bedre (psykisk) helse tross problemer, smerte og kroniske sykdommer.

I denne forståelse av helse er man også opptatt av spørsmålet hvordan mennesket blir motstandsdyktig og holder seg friskt, altså hvordan man fremmer helse. Den vesentlige ”motstandsressursen” er noe som Antonovsky kaller for ”koherensfølelse” (følelse av sammenheng). Koherensfølelsen handler om å ha en følelse av å ha tilhørighet, å oppleve seg som en del av en større sammenheng og ha muligheter til å ha kontroll over eget liv.



Koherensfølelsen har stor betydning for hvordan et mennesket fortolker sin egen sykdom/situasjon. Denne fortolkning av egen sykdom/situasjon påvirker i vesentlig grad helsen til det enkelte mennesket, fordi den påvirker hvordan man forholder seg selv.

Vår omskriftelige verden utfordrer koherensfølelsen, det kan være vanskeligere å se/finne sammenheng, tilhørighet og mening. Selv om vi – i denne delen av verden - ikke lider noe materiell nød, har livet blitt vanskeligere på andre måter: for eksempel har det tradisjonelle nettverk smuldret opp og våre livsmønstre har blitt mer ustabile. Det gjør det mer utfordrende å kunne føle tilhørighet, kunne planlegge fremtiden og ha opplevelsen av å kunne styre eget liv – flere mennesker har blitt avhengige av institusjoner hvor det er lite rom for egne handlings- og kontrollmuligheter. Vi står over psykososiale problemer som handler om hvordan vi egentlig skal leve livet.

Selvhjelp i et salutogentisk perspektiv gjør forståelsen og praksisen anvendbar i både helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid. Og det "legitimerer" bruk av selvhjelp uavhengig av roller, som hjelper eller hjelpetrengende.



Empowerment – egenkraftmobilisering i et selvhjelpsperspektiv

Et sitat fra plattformsdokumentet for studiet danner utgangspunktet for dette avsnittet:
"Empowerment blir brukt i mange sammenhenger og oversettes oftest til myndiggjøring i norsk faglitteratur.

Empowerment rommer både en individuell og en strukturell dimensjon. Den individuelle dimensjonen kan oversettes til egenkraftmobilisering. Her inkluderes sentrale prosesser i selvhjelp... Ved å beskrive empowerment som egenkraftmobilisering fokuseres det på hvordan den enkelte myndiggjør seg selv."

Norsk selvhjelpsforum har oversatt begrepet slik: "Egenkraftmobilisering er den prosessen som er nødvendig for å styrke og aktivere menneskets egenkraft til å bli kjent med egne problemer, og erverve seg nødvendige ressurser for å kunne håndtere hverdagen."
 (En definisjon skapt av Solbjørg Talseth i 2000, og siden brukt av Norsk selvhjelpsforum)

Videre sier plattformsdokumentet:

"Den strukturelle dimensjonen ved empowerment omhandler organisatorisk tilrettelegging i systemene der empowerment skal realiseres. Det er en forutsetning at det skapes gode rammer for empowerment for eksempel gjennom tilgjengelighet, tilgang på tjenester, avsatt tid og ikke minst gjennom kulturendring og en faktisk maktoverføring for å sikre at empowerment forblir et mål i seg selv."

De to tilnæringsmåtene forutsetter hverandre. Uansett hvor gode rammene er, må den enkelte hjelpe og bruke aktivere sin egenkraft for å realisere myndiggjøring som overordnet ideologi.

Det engelske/amerikanske begrepet empowerment blir **ofte** oversatt til norsk med bemyndigelse eller myndiggjøring. På en nettside som beskriver en videreutdanning som i 2004 ble tilbudt ansatte i Trondheim kommune, i samarbeid med Høgskolen i Lillehammer skrev man følgende om empowerment:

"Empowerment" eller myndiggjøring står i dag fram som en sentral politisk målsetting rettet mot personer med funksjonsnedsettelse og andre med spesielle behov for hjelp, støtte og omsorg. Tilnærmingen setter fokus på hvordan den etablerte tenkningen om rehabilitering og tjenestebasert omsorg kan føre til umyndiggjøring og undertrykking av brukerne. Opp mot dette setter empowerment-tenkningen tjenestebrukernes rett til innflytelse over sine tjenestetilbud og egen livssituasjon i fokus."

(Siden teksten var hentet fra, finnes ikke lengre, derfor ingen lenke)

Dette er en rådende forståelse i mange sammenhenger. At myndiggjøring/bemyndigelse er noe helse- og sosialprofesjonene kan bidra til ved å gi fra seg makt til pasienten/brukeren. Dette er i seg selv viktige prosesser. Men for at det skal finne sted prosesser der mennesker "får" muligheten til medbestemmelse i eget liv er det helt avgjørende at det også foregår indre prosesser der en selv setter seg i stand til å ta kontroll over egen hverdag. Det sentrale i oversettelsen myndiggjøring/bemyndigelse er å synliggjøre at vi opererer i et system der makten og endringskraften tilsynelatende har ligget hos profesjonene. I denne sammenheng bidrar en bredere forståelse av begrepet til å synliggjøre forholdet mellom makt og opplevelse av avmakt i egen situasjon.



"Empowerment" handler om å mobilisere og styrke folks egne krefter, samt å nøytralisere krefter som bevirker avmakt. Dette er nødvendig for at pasienter skal bli friske og beholde helsen, og ofte for å motvirke effekten av samfunnsbetinget undertrykking, som fra tid til annen videreføres i medisinsk praksis. Undertrykkingsteori kan hjelpe leger å forstå hvordan marginalisering og diskriminering foregår, og hvordan dette kan ha betydning for helse og helsevesenet."

(MalterudThesen, 2001)

"

Forståelsen av empowerment på denne måten, kan lett oppfattes som passiv. Som noe som "gjøres med deg", utenfra. Når man i selvhjelpsarbeidet snakker om empowerment, snakker man om den enkeltes egen prosess, som er nødvendig for at en skal kunne sette seg i stand til å bli "myndiggjort".

NSFs tolkning av begrepet egenkraftmobilisering støttes opp under av Malterud og Thesens artikkel Tidsskrift for den Norske Lægeforening:

"Empowerment-begrepet oppstod i USA i 1960-årene i "the new social movements" (6, 7): Stigmatiserte grupper (etniske minoriteter, fargede, homofile og lesbiske, kvinner, funksjonshemmede) begynte å kjempe for menneskerettigheter og respekt. Her betyr empowerment det omvendte av undertrykking, og handler om mobilisering og styrking av egne krefter parallelt med nøytralisering av motkrefter (8). Denne betydningen av empowerment fastholder vi i det følgende, vel vitende om at det finnes alternative fortolkninger. En vanlig norsk oversettelse er f. eks. "å bemyndige, gi makt til, sette en i stand til" (9). Her settes søkelyset på det en mektig aktør kan gjøre med en mindre mektig, nemlig bemyndige. Man overser imidlertid at individet selv kan mobilisere og ta i bruk krefter som ikke nødvendigvis skjenkes ham av andre."(MalterudThesen, 2001)

Også andre artikler i Tidsskrift for Den Norske Lægeforening drøfter begrepet Empowerment, og kommer fram til at en norsk oversettelse kan være "styrking":

"Empowerment" er i grammatikalsk forstand en substantivering av verbet empower (slik som "treatment" er avledet av "treat"). Det synes naturlig å foreslå en tilsvarende substantivering av et norsk verb. Verbet bemyndige (oversettelsen av "empower") har i norsk språktradisjon en sterk tilknytning til offentlig makt og jus, og bemyndigelse vil neppe slå an som oversettelse i medisinsk sammenheng. Innflytelse, som foreslått av Nilsson & Westman, har etter vårt skjønn for lite preg av prosess og har ikke sitt eget verb. I og med at "empowerment" brukes i svært ulike sammenhenger og har en litt uklar fortolkning, er det vårt syn at vi på norsk bør bruke "styrking", av verbet styrke. I Tidsskriftet i 1995 oversatte Janecke Thesen National Empowerment Center med nasjonalt styrkingssenter (12). Fordelene med valg av "styrking" er at ordet alt er brukt (8, 12), at det viser både dynamikk og maktendring uten å anvise hvem eller hva som initierer endringen, og at det er et godt norsk ord. I tillegg tvinges forfattere til å tenke gjennom hvem eller hva som styrkes i den setningen de bruker ordet. Ulempen måtte være at det vil ta tid før "styrking" assosieres med "empowerment", og at mange derfor ikke vil tenke på "empowerment" når de leser om "styrking" på norsk.(Gulbrandsen, 2000)

Selvhjelp er med på å gi et innhold og en praksis for begrepet egenkraftmobilisering (empowerment).



Selvhjelpsarbeidets kontekst

Selvhjelp som forståelse og arbeidsmåte, tilhører som nevnt ikke et felt eller en sektor. Forståelsen anvendes av menneskene på de ulike arenaene og i de ulike sammenhengene der mennesker samhandler. Selvhjelp dreier seg om å aktivere det naturlige i oss, det sunne (salutogenese) og de erfaringene og kreftene den enkelte bærer i seg.

Selvhjelp i en brukermedvirkningskontekst vil bli ytterligere belyst i del 2 av kompendiet, og er derfor ikke behandlet i full bredde i del 1.

Selvhjelp og psykisk helse – nødvendig for helseforståelsen

Selvhjelp handler om psykisk helse. Psykisk helse sett i et folkehelseperspektiv. God psykisk helse for den enkelte handler om den enkeltes evne til å mestre hverdagens krav.

Uavhengig av hvor selvhjelpserfaringer hittil er gjort, være seg i selvhjelpsorganisasjoner, gjennom ulike bruker- og pasientorganisasjoner, som en del av tjenesteapparatet, eller ulike prosjekter, finnes det en felles faktor: selvhjelp er psykisk helsearbeid. Det dreier seg om å gjenerobre tillit til egne erfaringer, tro på at egne krefter er verdifulle, og gjennom dette gjenerobre egen verdighet og mot til å leve.

Den nasjonale planen for selvhjelp er slik et bidrag til å styrke og realisere viktige områder innen arbeidet med psykisk helse:

- Økt livskvalitet og deltakelse i samfunnslivet gjennom uavhengighet, selvstendighet og evne til å mestre eget liv.
- Brukermedvirkning som plattform innen det psykiske helse feltet.
- Informasjon, holdningsendring og forebyggende arbeid innen psykisk helse.
- Kompetanseheving og utdanning av personell.

Selvhjelp er et verktøy for å styrke den enkeltes evne og mulighet til å håndtere problemer, sykdom, skader, funksjonsvansker og livskriser, slik at mestringsressurser blir synlige og tas i bruk. Enhver samhandling mellom mennesker styrkes ved at alle deltar aktivt. Selvhjelpsarbeid bidrar til dette og er derfor bevegelsestenkning, hvor de virksomme faktorene er aktiv deltakelse og gjensidighet i ulike fellesskap.

Plattformen for god psykisk helse finnes i å kjenne og ta på alvor signalene følelsene gir og ta eierskap til egne følelser og ikke bekjempe dem. Psykisk helse handler om motet til å leve, selvhjelp handler om å skaffe seg motet, - uten at det blir satt sykdomsstempel på normal følelsesmessig variasjon. Dette poenget blir også synliggjort i Stortingsmeldingen "Åpenhet og helhet":

"Alle mennesker opplever konflikter, problemer, kriser, sorg og tap. Slike opplevelser er en uunngåelig del av livet og nødvendig for normal psykologisk utvikling og vekst. Målet er ikke å fjerne konflikter og livsproblemer, men å gi den enkelte hjelp til å bearbeide dem på en slik måte at de bidrar til vekst og ikke til sykelige reaksjoner og lidelser."

Helse- og omsorgsdepartementet departementet, St meld nr 25 (1996-97) - (boks 1.8, s.10)

Selvhjelp bidrar til at en vanskelig psykisk helse ikke blir sett på som syk og at god psykisk helse ikke blir tatt for gitt, men er noe man som individer og samfunn må skape grunnlag for.



I alle mennesker finnes iboende krefter, som kan aktiveres når livsproblemer oppstår og hverdagen blir for tøff. Dette er det ideologiske fundament i arbeidet. Selvhjelp er å skape rom for å jobbe med det som er vanskelig, alene og sammen med andre.

Endringsmekanismene finnes i å bli kjent med og bearbeide et problem, i motsetning til å bruke krefter på å bekjempe og holde problemet på avstand. Slik vil bevisstgjøring føre til endring, og den enkeltes kunnskap og erfaring blir tilgjengelig i folkehelsearbeidet.

Den nasjonale satsningen på selvhjelp er forankret i Opptrappingsplanen for psykisk helse, (Helse- og omsorgsdepartementet, St prp nr 63 1997/98 Om opptrappingsplanen for psykisk helse 1999 – 2006).

Selvhjelp – en del av folkehelsearbeidet

Begrepet folkehelse blir i NOU 1998:18 "Det er bruk for alle : Styrking av folkehelsearbeidet i kommunene" beskrevet slik: *"Proessen å gjøre den enkelte så vel som fellesskapet i stand til å vinne kontroll over faktorer som virker inn på helsen for derved å forbedre denne."*

WHO, D. Nutbeam, 1986 (Sosial- og helsedepartementet, NOU 1998:18)

Ut fra denne definisjonen blir det tydelig at selvhjelp som både forståelse og arbeidsmåte er viktig for folkehelsearbeidet. Selvhjelp er egenkraftmobilisering og handler om å sette seg i stand til å gå fra passiv til aktiv, bli en deltaker i eget liv og dermed også i samfunnet man er en del av.

Videre står det i NOU 1998 : 18:

"Folkehelsearbeid er samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme folkehelsen. Viktige faktorer knyttet til denne definisjonen er begreper som ansvar, delaktighet og kontroll over eget liv og egen situasjon" (Boks 3.4 - Folkehelsearbeid)

Selvhjelpsarbeid dreier seg om ansvarsmobilisering, deltakelse og mestring, og er derfor et bidrag i folkehelsearbeidet.

Viktige deler av folkehelsearbeidet er det helsefremmende og det forebyggende:

- *«Helsefremmende arbeid innebærer «å fylle på » med ting som er gode og positive, og som gjør at vi får det bedre. Her venter vi ikke for å se om noen blir syke eller får problemer, vi gjør noe for eller med alle, før det er kommet så langt.*
- *Forebyggende arbeid derimot, innebærer å fjerne, hindre eller stenge for faktorer som kan føre til sykdom, skade eller andre problemer. Her tar vi som utgangspunkt kunnskap om personer som allerede har fått problemer eller sykdom, og arbeider oss bakover i årsakskjeden for å finne hvordan det kunne vært unngått, og prøver å hindre at andre kommer i samme situasjon.»*

Definisjonene er hentet fra NOU 1991: 10 Flere gode leveår for alle (Sosialdepartementet, 1991)

Gjennom å se etter og arbeide ut fra det sunne i mennesket, med å håndtere (ikke utelukkende behandle) er selvhjelpsarbeid en viktig faktor i folkehelsearbeidet.

Selvhjelp i frivillig arbeid

Det meste selvhjelpsarbeid, i form av selvhjelpsgrupper, har hittil funnet sted i frivillig sektor. En viktig forutsetning for å forankre selvhjelpsarbeid er oppbygging av en frivillighetskultur rundt dette, det kan kalles selvhjelpsfrivillighet.



Selvhjelpsfrivillighet er en ny måte å se frivillighet på og er forankret i empowerment-tenkning hvor den enkelte mobiliserer seg selv i forhold til et livsproblem og dermed tar ansvar og styringen for livet sitt. Dette er en ressursutløsende prosess både individuelt og sosialt. Den individuelle styrkingsprosessen som skjer i selvhjelpsarbeidet fremmer en aktiv deltakelse i samfunnet. På denne måten blir det tilført verdifulle ressurser til samfunnet.

"Inngangsbilletten" til selvhjelpsarbeidet i frivillig sektor er at den enkelte har et problem som han/hun vil gjøre noe med, sammen med andre. Alt arbeid som enkeltmennesker utfører i selvhjelpsvirksomhet som frivillige, gjøres fordi man selv har behov og nytte av det i bearbeidingen av eget problem.

Bidraget til organisasjonen/virksomheten er en del av den enkeltes selvhjelpsprosess.

Utgangspunktet til frivilligheten i selvhjelpsvirksomhet er altså ikke at man har tenkt å bli en frivillig/hjelper i en frivillig organisasjon. Men drivkraften til denne type frivillighet ligger i at man opplever et problem som man selv vil bearbeide i et felleskap. Det er forskjellig fra den tradisjonelle frivilligheten hvor frivillige hjelpere engasjerer seg for andre som har et problem.

Gjennom selvhjelpsfrivilligheten styrker den enkelte seg selv i sin aktive deltakelse i samfunnet.

Erfaring viser at de som har deltatt i en selvhjelpsgruppe i etterkant har begynt å engasjere seg på forskjellige arenaer innen frivilligheten (nærmiljøet, arbeidsliv, engasjement for barn og unge o.s.v.) eller på andre livsarenaer.

Ut fra dagens samfunnsutvikling hvor psykososial tilbaketrekning er en økende tendens i befolkningen, ligger det noe veldig verdifullt i selvhjelpsfrivilligheten. Den skaper grobunn for et aktivt engasjement og deltakelse på forskjellige samfunnsplan.

Om den "ufrivillige" frivilligheten

Gjennom mange års arbeid i frivillighetsfeltet er det tydelig at flere og flere mennesker med bakgrunn i et livsproblem, en skade eller en sykdom organiserer seg i en bruker- eller pasientorganisasjon. "Den ufrivillige frivilligheten" er voksende. Bakgrunnen for den enkeltes engasjement i denne typen frivillighet er en vanskelig livssituasjon man søker et felleskap rundt. Å bidra til å styrke arbeidet som blir gjort i denne delen av frivilligheten, slik at dette ikke alene blir krav og rettigheter, men også kunnskapsformidling og reel brukermedvirkning er viktig. Det er i denne delen av frivilligheten at mulighetene og behovene for selvhjelpsmetodikk er sterkest tilstede. Selvhjelpsarbeid er et arbeidsredskap for økt livskvalitet og deltakelse i eget liv.

Gjennom tett dialog med dette feltet har Norsk selvhjelpsforum gjort viktige observasjoner og refleksjoner som danner grunnlag for å forstå viktigheten av selvhjelpsarbeid i frivillige organisasjoner:

- Selvhjelp vil være et viktig supplement i mange frivillige organisasjoners arbeid.
- Å gjøre selvhjelp til en mulighet for medlemmer vil styrke mulighetene for rekruttering av nye medlemmer.
- Selvhjelp vil bidra til å tydeliggjøre medlemmenes kunnskap om eget problem, om opplevelsen av å leve med et livsproblem. Systematisering og dokumentasjon av denne kunnskapen trengs i det offentlige Norge, og er avgjørende for reell medvirkning i helse- og sosialfeltet.
- Selvhjelp vil være et viktig arbeid i organisasjonenes arbeid med å komme vekk fra en stigmatiserende offerrolle.
- Selvhjelp vil bidra til å styrke enkeltmenneskene i en organisasjon og gjennom dette styrke organisasjonens frivillige innsats og gjøre at flere blir aktive medlemmer.



Det er store utfordringer knyttet til selvhjelpsarbeidet i frivillig sektor; forenklet kan dette sies å handle om:

- Eierskap til selvhjelpsarbeidet og organisatorisk forankring.
- Den ufrivillige frivilligheten fører til hyppige utskiftninger av tillitsvalgte og ustabil deltakelse i selvhjelpsarbeidet.
- Det er uklart hvem som holder fast ved rammene og administrerer selvhjelpsarbeidet.

Aktuelle politiske føringer – forankring av selvhjelpsarbeidet

- Sosial- og helsedepartementet, St.meld.nr.16 (1993-1994) "Lat ikke grasen gro mellom grannar". Om videreføring av arbeidet med Frivillighetssentraler
- Sosial- og helsedepartementet, St.meld.nr.25 (1996-1997), Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene.
- Sosial- og helsedepartementet, St. prp nr 63 (1997-98) *Om opptrappingsplanen for psykisk helse 1999 – 2006*
- Sosialkomiteen, Stortinget, Innst.S.nr.222 (1997-1998), Opptrappingsplan for psykisk helse 1999 – 2006
- Interpellasjonen i Stortinget 08.03.07
http://www.selvhelp.no/Om_oss/Arkiv/filestore/interpellasjon.pdf



Hva er selvhjelp : ideologi, begrepsforståelse, historikk

Det er ikke skapt en felles forståelse av hva selvhjelp er – som forståelse og verktøy. Å skape en slik felles forståelse vil gjøre det mulig å lære mer om hva som er virksomt i dette arbeidet og slik skape mulighet for utvikling. Den tyske forsker og psykolog Jurgen Matzat har sagt følgende om selvhjelpsbegrepene:

"Det har etter hvert gått inflasjon i begrepene, det er knapt noen som lenger vet hva det virkelig er snakk om - et forhold som vanskeliggjør forståelsen og åpner for misforståelser på alle bauger og kanter...." (Matzat, 1993)

Den nasjonale planen for selvhjelp legger følgende definisjon, hentet fra Angstringen, til grunn for arbeidet:

"Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess, fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv". (Nasjonal plan, side 7)

Videre skriver man:

"Jfr. målsettingen for Nasjonal plan for selvhjelp vil det være et delmål å arbeide for tydelig forståelse av selvhjelpsarbeidets innhold, basert på erfaringer gjort på ulike arenaer. "

I det videre arbeidet med å utvikle et konsistent selvhjelpsfelt, er det nødvendig å rendyrke innholdet i arbeidet. Det er viktig for hvordan samfunnet kan ta selvhjelpsressursene i bruk at begrepet er entydig og at det fremstår som et tydelig begrep.

For å synliggjøre de ulike definisjonene som i dag er i bruk, både i Norge og ellers i Europa presenteres her ulike definisjoner av selvhjelp.

Ulike definisjoner

En tydelig definisjon er nødvendig for å klargjøre innholdet i selvhjelpsarbeidet. Mange snakker om selvhjelp, uten å ha reflektert over hva de legger i begrepet. For noen er det hjelp til selvhjelpenhet for eksempel at sosialklienter skal hjelpes til økonomisk å stå på egne ben, eller at rullestolbrukere skal ha mulighet til å ta bussen på egenhånd. Altså bistand gitt utenfra for å øke enkeltmenneskets selvstendighet eller fjerning av hindringer for menneskers selvstendighet. Men til grunn her ligger en annerledes forståelse av begrepet. En forståelse der den enkeltes prosess står i fokus, hvilket også er en forståelse som frigjør begrepet fra roller (for eksempel som bruker eller hjelper) og gjør begrepet til noe som omhandler mer enn selvhjelpsgrupper.

Norsk selvhjelpsforum benytter følgende definisjon:

"Selvhjelp er å ta utgangspunkt i opplevelsen av eget problem, gå inn i en prosess sammen med andre, for gjennom denne å erverve innsikt som aktiverer bruk av egne erfaringer for å oppnå forandring."

En definisjon som synliggjør både det relasjonelle, det prosessuelle og kunnskapsgrunnlaget i selvhjelpsarbeidet; aktivering av iboende erfaringer.

Den svenske forfatteren Magnus Karlsson kom i 2006 med boka "Självhjälpsgrupper : teori och praktikk", i denne boka legges følgende definisjon til grunn:



"En mindre samling mennesker som regelmessig samles for å håndtere ett felles problem gjennom gjensidig hjelp og støtte." (Karlsson, 2006)

Definisjonen har fokus på selvhjelpsgrupper.

Ved gjennomgang av en del litteratur på området, dukker følgende forskjellige definisjoner av begrepet selvhjelp opp:

Den norske forskeren Håkon Lorentzen har denne definisjon av selvhjelp:

"Selvhjelp er det når mennesker med et problem hjelper - og blir hjulpet – av andre som har samme problem. Selvhjelp er altså gjensidig hjelp."

(Lorentzen, 1988)

Sentrale forskere på selvhjelpsområdet har gjennom mange år vært Alfred H. Katz og Eugene I. Bender. I deres bok "Self- help in a Modern World" legger de følgende definisjon til grunn:

"Frivillige små grupper lager strukturer for gjensidig hjelp for å oppnå spesielle hensikter/mål. De er vanligvis sammensatte av likesinnede som har kommet sammen for gjensidig assistanse for å tilfredsstille et felles behov, overkomme et felles handikap eller livstruende problem, og frambringe de ønskede sosiale og/eller personlige forandringer.

Initiativtakerne og medlemmene av slike grupper merker at deres behov ikke er eller ikke kan bli møtt via de eksisterende sosiale institusjoner."

(Katz og Bender, 1976)

Den danske forskeren Ulla Habermann har følgende definisjon:

"Selvhjelpssgrupper er mindre lokaltilknyttede grupper, som har et felles problem eller behov som de går sammen om gjensidigt at hjelpe hindanden med. Grupperne adskiller sig fra individuel selvhjelp (også kaldet egenomsorg) fordi der er tale om en gjensidig hjelpeprosess, hvor folk hjelper hinanden og ikke kun sig selv."

(Habermann et al., 1989)

Den tyske forskeren og psykologen Jurgen Matzat har forsket på selvhjelpsgrupper og har også vært involvert som fagmann i selvhjelpsgruppearbeidet gjennom mange år:

"Selvhjelpsgrupper bringer sammen mennesker som har samme type problem (for eksempel sykdom). I regelmessige gruppemøter over en viss periode forsøker de – i hovedsak uten profesjonell hjelp og uten profittinteresse – å forandre sin måte å forholde seg til sitt problem og/eller sine omgivelser på. Veiledende prinsipper for selvhjelpsgrupper er samarbeid bygget på likeverd og gjensidig hjelp. Den positive effekt av slike grupper er utveksling av deres personlige erfaringer, empati, solidaritet og sosial støtte. Medlemmene gir hverandre gjensidig hjelp og er gjensidige modeller for vellykket takling av det felles problem som de har."

(Matzat, 1987)



Det som skiller definisjoner brukt i den nasjonale planen for selvhjelp fra de fleste andre definisjonene er altså fokuset på at selvhjelp er et prosessorientert arbeid for den enkelte, uavhengig av gruppe eller rolle. En måte å tenke å jobbe på, uavhengig av ståsted.

Selvhjelp – en utdyping av begrepet

Ut fra definisjonene i avsnittene over og konklusjonene er altså selvhjelp som forståelse og verktøy noe mer/annet enn hjelp til selvhjulpenhet.

Selvhjelpsarbeide er prosessorientert arbeid fra passiv til aktiv deltaker. Prosessene kan deles opp slik;

1. Erkjennelse av eget problem.
Å ta eierskap til eget problem medfører ansvarsmobilisering for egen forandring.
2. Motivasjon for aktivt endringsarbeid.
3. Valg – å ta aktive valg i egen hverdag.
4. Bearbeiding av eget problem.
For å gjøre det mulig å bearbeide et problem er det sentralt å bli kjent med smerten.
5. Forandring.
Målsettingen for selvhjelpsarbeid er forandring, ikke løsning.

Selvhjelp er den bevisste forandringen av sitt eget indre, egne handlinger og dermed (livs)situasjon. Dette innebærer en bevisstgjøring av egne holdninger; selvhjelp er å endre seg selv, altså det motsatte av det vi er opplært til, å forsøke å endre de andre. Selvhjelp tar utgangspunkt i den enkeltes kunnskap om eget livsproblem, og at den enkelte ved å bli kjent med eget problem og bearbeide dette gjenerobrer egne krefter og egen styrke til å håndtere egen hverdag. Gjennom selvhjelpsprosesser tar en eierskap til og ansvar for eget problem. Ved denne ansvarsmobiliseringen gir en seg selv muligheten for aktiv endring.

Selvhjelp handler om å sette seg selv i stand til å delta i egen hverdag, delta aktivt i egen behandling (når behandling er situasjonen).

Det er et prosessorientert arbeid, målsettingen for alt selvhjelpsarbeide er forandring og bevegelse – ikke endelige eller entydige løsninger. En slik prosessorientert tilnærming er nødvendig for å bidra til å forløse endringsprosesser, endringsprosesser av varig verdi. Prosesser hvor samhandling og ressursutnyttelse på tvers av roller er bærende.

Selvhjelp som arbeidsmåte kan benyttes både i og utenfor en selvhjelpsgruppe:

- Selvhjelpsarbeid: helsefremmende bevisstgjøring og tilstedeværelse i egen hverdag.
- Selvhjelpsgruppe: verksted for bearbeiding av felles livsproblem

Selvhjelpsarbeid dreier seg først og fremst om å bli kjent med sitt eget problem. Det handler om: Å våge å bli kjent med seg selv, å våge å ha det vondt, å våge å ha det godt, og å våge å forholde seg til undring og usikkerhet. Prosessene er ikke løsnings- og resultatorientert, men opptatt av "her-og-nå-situasjonen".

Selvhjelp er:

- Å finne troen på at du virkelig er i stand til å endre ditt eget liv.
- Å finne frem til kunnskap, erfaring og andre drivkrefter du ikke er klar over at du har.
- Å våge å stole på disse drivkreftene – og å lære å ta dem i bruk.
- Å skaffe seg mot og ork til å prøve.



Hvordan selvhjelp – her og nå som kjernebegrep

Erfaring og forskning viser at noen av de virksomme prosessene i selvhjelpsarbeidet er fellesskapet, det å våge å være tilstede "her og nå" og å benytte egen tilstedeværelse i øyeblikket for å skape endringer.

"Her og nå" – hva er det?

Selvhjelp skjer i øyeblikket. Det å sette ord på, beskrive og handle på en ny måte der og da, er selvhjelp. Det er ikke alltid nødvendig å fortelle om opplevelser og følelser høyt (slik at andre hører). Det første og viktige skrittet er å erkjenne og ta på alvor det en selv opplever i øyeblikket. I de fleste situasjoner vil det allikevel være naturlig/nyttig å dele disse tankene og opplevelsene med andre. Gjennom å dele oppnås speiling, og kanskje gjenkjennelse som er grobunn for vekst. Her og nå – ansvarliggjør oss. Man kan ikke løpe fra her og nå, situasjonen. Den er der. Og det er også gjennom å gradvis våge å være tilstede i øyeblikket at det er mulig å skape endring. Millimeter for millimeter, skritt for skritt. At selvhjelp foregår "her og nå" åpner også opp for at verktøyet kan brukes uavhengig av arena. I en selvhjelpsgruppe ja, men også hjemme, på jobben, alene og sammen med andre.

Ordet LAR

Hva lar vi skje? Man er sjelden et "uskyldige ofre" for en situasjon. Ved å ta ansvar for hva man lar skje med seg – hva en lar skje med følelsene sine i en situasjon, tar en faktisk tilbake muligheten til å gjøre noe med egen opplevelse. En enkel setning; "hva lar jeg dette gjøre med meg nå?" – kan bidra til å snu opplevelsen, og synliggjøre nytt handlingsrom for seg selv.

For noen år tilbake gjennomførte sosialantropolog Frøydis Eidheim (Eidheim, 2000) en forstudie i Angstringens selvhjelpsgrupper. En av målsettingene var å finne ut av mer om hva som er virksomme faktorer i selvhjelpsarbeidet. Et av svarene er her og nå – speiling mellom mennesker med likhet i problem.

Et sitat fra et innlegg Frøydis Eidheim holt på en konferanse i mars 2000 (Norsk selvhjelpsforum, 2000) belyser dette:

"Angstringen kan på mange måter sees på som et verksted for produksjon av mening. Det er et verksted hvor deltagerne får anledning til å sette ord på tanker og følelser - de får anledning til å komme fram med sitt indre rom, med sitt selv. Disse blir gjenstand for kommentarer og fortolkninger av de andre i gruppa, og gir således materiale til egen indre samtale om hvordan en skal fortolke og forstå det som opptar en....."

Selvhjelpsarbeidet som foregår i gruppene, ser ut til å kunne bidra til nye fortolkninger og ny kunnskap om eget jeg, egen livskontekst og egne muligheter i livet."

Innholdet i selvhjelpsarbeidet blir ytterligere utdypet i kapittelet Selvhjelpsprosesser.



Norsk selvhjelpshistorie

På slutten av forrige århundre oppsto en rekke organisasjoner og foreninger som bygget på at medlemmene hadde et felles problem, felles behov og et felles ønske om å gjøre noe med livet sitt. Eksempler på dette er arbeiderforeninger, humanitære organisasjoner, samvirkelag osv. Men det meste av arbeidet skiftet karakter etter en stund. En periode ble preget av interesseforeninger og politisk arbeid, hvor hovedmålet var å fungere som pressgrupper i samfunnet. Å delta aktivt med egne krefter for selv å få en bedre hverdag - selvhjelpsprinsippet - kom i bakgrunnen.

Allerede i 1935 ble Anonyme Alkoholikere (AA) etablert i Norge. AA arbeider etter selvhjelpsprinsipper og representerer således betydelige erfaringer.

På midten av 80-tallet finner det imidlertid sted en oppblomstring av selvhjelpsbevegelsen. Noe begynner å vokse samtidig, og på tvers av problemområder og sektorer begynner det å bli tydelig at enkeltmennesket igjen har behov for å delta med sine egne krefter.

Det er i ferd med å skje samfunnsmessige endringer. Behovet for deltakelse er økende – hos den enkelte. Derfor står selvhjelpsarbeidet sterkere enn noen sinne. Selvhjelp kan være et bidrag i prosessen med å holde levende et demokrati basert på deltakelse. Selvhjelp og ideene om samvirke er altså på vei tilbake til røttene: styrking av den enkelte gjennom deltakelse i en eller annen form for fellesskap. Sterke og trygge individer er en nødvendig forutsetning for at velferdssamfunnet skal få et livskraftig innhold.

Selvhjelp er erfaringsbasert kunnskap – både for den enkelte og for selvhjelpsbevegelsen som sådan. Arbeidet bygger på den enkeltes egen kunnskap om eget liv – egen hverdag, og selvhjelp som verktøy har blitt til gjennom enkeltmenneskers og miljøers prøving og feiling. Prøving og feiling, gjort med utgangspunkt i eget endringsbehov – ikke for å prøve ut teoretisk funderte endringsmodeller.

Sentrale utviklingstrekk – 80-tallets selvhjelp i Norge

Det som i dag er Angstringen startet sitt arbeid i 1986. De som startet den hadde et felles behov om å endre "noe" i eget liv – og en tanke om at et fellesskap ville styrke mulighetene for å få dette til. Til grunn for dette arbeidet lå vissheten om at det ikke var "de andre" som skulle endres, men erkjennelsen om at det var en selv som måtte gripe tak i egen hverdag. Arbeidet formet seg, sakte og famlende og alltid med et undrende: – hva gjør vi nå?

Først etter flere års virksomhet begynte Angstringen å beskrive erfaringene, slik at de ble til læring for videre arbeid og utvikling. De oppsummeringene som Angstringen gjorde ble førende for viktig utvikling i selvhjelpsfeltet. Angstringens utvikling danner et bakteppe for utviklingen av norsk selvhjelpshistorie på 80- og 90-tallet. Mange nye utviklingstrekk ble synlige:

- Egen angst/eget problem og behovet for å gjøre noe med det som startknapp for utvikling og endring.
- Kaos, våge å stå i undring, prøving og feiling, som individ og organisasjon.
- Fra angst som diagnose til angst som livsproblem (fra symptom til følelse).
- Fra bekjempelse til bearbeiding.
- Fra unormalt til normalt.
- Fra sykt til sunt.
- Fra tilretteleggelse til deltakelse .
- Fra ansvarsfraskrivelse til ansvarsmobilisering.



Angstringens utvikling og erfaringsoppsummering har gjennomgående vært knyttet til selvhjelpsinnholdet – og ut i fra det har det utviklet seg adekvate organisasjonsmodeller som har fokus på å ivareta innholdet i arbeidet. Det ble utviklet en organisering eller organisasjonsmodell der den enkeltes mulighet for å videreutvikle eget selvhjelpsarbeid stod sentralt. Alt arbeid baserer seg på selvhjelpsprinsippet. Deltakelse skjer med bakgrunn i eget behov for utvikling og endring av eget problem, med egen angst. Kjernen i organisasjonens arbeid er de enkelte selvhjelpsgruppene.

Erfaringene og oppsummeringene som ble gjort allerede i 1993, ble første gang generalisert og publisert som forutsetninger for selvhjelpsarbeidet, en felles plattform for selvhjelpsarbeid generelt og selvhjelpsgrupper spesielt:

- *Det bygger på den enkelte deltakers iboende ressurser.*
- *Det tar utgangspunkt i deltakernes erkjente problem.*
- *Det bygger på at den enkelte deltaker opplever et behov for å bearbeide sitt problem, er motivert og har foretatt et valg om å delta aktivt.*
- *Alle deltar på eget ansvar.*
- *Gruppene bygger på gjensidighet, likeverd og toleranse.*
- *Gruppene bygger på aktiv deltakerrolle, ikke passiv mottakerrolle.*
- *Gruppene bygger på kommunikasjon om følelser og tanker den enkelte har.*
- *Arbeidet bygger på åpenhet, men ikke mer enn deltakerne selv vil eller er klare til.*
- *Deltakerne har taushetsplikt og meldeplikt.*
- *Gruppene legger opp til vekst for den enkelte innenfra. Ikke ved at det kommer noen utenfra eller ovenfra som skal hjelpe eller lære opp.*
- *Arbeidet bygger på å hente ressurser fra et erkjent problem*

(S. Talseth i Sosial- og helsedepartementet, St meld nr 16.93/94 Om videreføring av arbeidet med Frivillighetssentraler)

På basis av forutsetningene for selvhjelp som ble presentert i Stortingsmeldingen om videreføring av Frivillighetssentralene, har det siden 1994 blitt gjort mye viktig utviklingsarbeid. Man har sett og prøvd ut at selvhjelp er en ideologi og tilnæringsmåte som kan benyttes uansett livssituasjon, problem, rolle – alene eller organisert i selvhjelpsgrupper.

Tidligere erfaringer og forskning

Selvhjelp som arbeidsområde er et felt som pt. består av en rekke enkeltmennesker, organisasjoner og enheter som alle har selvhjelp som en mer eller mindre sentral del av sitt arbeid. De ulike aktørene har i større eller mindre grad et bevisst forhold til endringsmekanismene i selvhjelpsarbeidet. De enkelte arbeider altså på svært ulikt vis, uten at det i vesentlig grad er noen sammenheng mellom de ulike aktørenes arbeid. En begrepsmessig og innholdsmessig tydeliggjøring vil løfte dette fram, og gjøre dette til et aktivt og levende nettverksarbeid.

Vissheten om fragmentering, kombinert med en forståelse av at selvhjelp er viktig, gjorde at Sosial- og helsedepartementet (SHD) gjennom 80- og 90-tallet med til dels betydelige midler, finansierte selvhjelpsrelaterte prosjekter, som alle konkluderer med det samme (se beskrivelse nedenfor). Den nasjonale planen for selvhjelpsarbeid iverksettes for å systematisk ta i bruk kunnskap og erfaringer fra disse og andre prosjekter og dermed bidra til at selvhjepsfeltet blir samlet. Samlet på den måten at erfaringer bringes ut av egen sfære, deles og bringes tilbake supplert av andre aktørers læring.



”Studiesenteret for selvhjelp”

Studiesenteret var i virksomhet fra 1992 til 1996, og var fullfinansiert fra Sosial- og helsedepartementet. I sin sluttreport konkluderte senteret med at det burde satses på selvhjelp, og at offentlige instanser burde støtte opp under selvhjelpsfeltet på en slik måte at dets uavhengige og spesielle karakter kunne ivaretas. Om behovet for et sentralt kompetansesenter står det i denne rapporten:

”Det er et spørsmål om ikke den videre utviklingen av selvhjelpsfeltet i Norge trenger en tilsvarende sentral koordinerende instans som i disse landene. Riktignok vil mye av de konkrete støttebehovene dekkes av lokale instanser, slik som sosialkontorer, Frivillighetssentraler og frivillige organisasjoner(.....)Men dette er neppe tilstrekkelig. De lokale instansene vil ha behov for et sentralt organ som kan bistå med informasjon og kunnskapsutvikling, ikke minst kunnskaper om hva som finnes av selvhjelp i ulike deler av landet. For mange av selvhjelpsorganisasjonene, særlig de litt større og etablerte, vil det kunne være av betydning å ha et sentralt ”fagorgan” å henvende seg til, både for å formidle kunnskaper og erfaringer som er utviklet gjennom organisasjonens virksomhet, og for å hente nye kunnskaper og ytterligere kompetanse på områder hvor en føler at dette er nødvendig(.....). Å støtte opp om en videre utvikling av selvhjelpsfeltet, både gjennom økonomisk, organisatorisk og faglig bistand til de enkelte grupper og organisasjoner, og ved å fremme opprettelsen av et sentralt fagorgan, er etter vår mening ikke bare god sosialpolitikk, men også god samfunnsøkonomi.”

”Kunsten å løfte seg selv etter håret”, sluttreport Studiesenteret, Høgskolen i Oslo

Angstringen

Angstringen mottok på anmodning fra SHD både i 1993 og 1994 støtte til et prosjekt som hadde som formål å spre Angstringens erfaringer om angst og selvhjelp på nasjonalt plan. Som svar på behov og med tanke på hva som best kunne sikre lokal forankring, ble det utformet et informasjonsspredningsprosjekt. Ved å gjøre informasjon og kunnskap tilgjengelig nasjonalt, gjorde man det mulig for mennesker med angst å få tilgang til erfaringsbasert kunnskap. Målsettingen var å gjøre det mulig for enkeltmennesker å bidra til å starte opp en selvhjelpsgruppe i sitt nærmiljø. Prosjektet ble samkjørt med departementets satsning på Frivillighetssentralene. Erfaringene viser at samkjøring av prosjekter skaper nettverk og styrker de enkelte innsatsområdene. Nødvendigheten av videreføring er klar også i dette prosjektet.

SHD bevilget i 1997 noe videreføringsmidler til Angstringen, midlene ble bevilget i påvente av opprettelsen av et nasjonalt senter for brukererfaringer og brukerkunnskap innen feltet psykisk helse. Angstringen gjennomførte i 1997 prosjektet ”Erfaringsformidling”.

Selvhjelp på norsk

SHD finansierte også på 90-tallet gjennomføring av to store nasjonale konferanser med tittel ”Selvhjelp på norsk” hvor ulike organisasjoner som driver selvhjelpsarbeid også finner at et knutepunkt er nødvendig for erfaringsinnsamling og spredning.

Selvhjelpsboken

På bakgrunn av et stort læringsbehov i det frivillige Norge, i organisasjoner generelt, og i Frivillighetssentraler spesielt, fikk Solbjørg Talseth og daglig leder av Frivillighetssentralen i Fredrikstad, Kate Hoel, i oppdrag av Frivillighetens samarbeidsorgan, FRISAM å lage en bruksbok om hva selvhjelp er og hvordan slik virksomhet kan komme i gang og videreføres. Arbeidet er med gjort med veiledning fra psykolog Gjermund Tveito. Prosjektet ble fullfinansiert av FRISAM og boka er utgitt derfra. Boka har en metodisk del og en praktisk del



– og syr dette sammen slik at boka fungerer som støtte både for fagpersoner og enkeltmennesker.

VEPS-forsøket

Prosjektet "Brukerperspektivet : fra intensjon til utførelse" (VEPS-forsøket 1994-1997.*), som arbeidet med følgende målsetting: "VEPS skal bidra til et perspektivskifte innen psykisk helsevern og sosiale tjenester, fra et institusjons- og sektorperspektiv, til et brukerperspektiv." Gjennom dette arbeidet så en også betydningen av å aktivere den enkeltes iboende krefter og erfaringsbaserte kunnskap uavhengig av ståsted. Med andre ord; det konkluderes her med at selvhjelp er et nyttig hjelpemiddel også i rollen som profesjonsutøver. VEPS-prosjektet ble finansiert fra Sosial- og helsedepartementet.

(*) VEPS, Videreutvikling og Etterutdanning innen Psykisk helsevern og Sosiale tjenester.

Angst og selvhjelp : nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp

Norsk selvhjelpsforum og Angstringen gjennomførte i 1998 - 2000 et prosjekt finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering (SHR): "Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode". Prosjektet kom fram til at det var behov for et nasjonalt knutepunkt og kunnskaps- og ressurscenter for selvhjelp som kunne være tilgjengelig på tvers av organisasjoner og diagnoser, og som bidrar inn i kompetanseoppbygging for yrkeshjelpere fordi:

- *"En kontinuerlig erfaringsinnsamling og systematisering vil viktige endringsmuligheter forbli ubenyttet, fordi de forblir organisasjons- eller diagnoseinterne.*
- *Uten muligheter for organisasjoner og lag til å innhente kunnskap og erfaringer vil arbeidet med å skape selvhjelpsarenaer måtte være nybrottsarbeid for alle, synergieffekter vil gå tapt.*
- *Uten et nasjonalt ressurscenter for selvhjelp vil kompetanseoppbyggingen for yrkeshjelpere mht. selvhjelp fortsatt være fragmentert og usystematisk. "*

(Norsk Selvhjelpsforum, 2001)



Selvhjelpsprosesser

Teksten i dette kapittelet er hentet fra "Selvhjelpsboken", skrevet av Solbjørg Talseth og Kate Hoel, utgitt av FRISAM (Frivillighetens samarbeidsorgan) i 2000.

Mange tenker at selvhjelp er å begynne i en gruppe, snakke med venner eller kanskje lese bøker - hvor hensikten kun er å finne noen andre som kan hjelpe eller behandle. Men selvhjelp er å ta bevisst tak i seg selv for forandring av: Tankene sine, holdningene sine, handlingene sine og sin egen livssituasjon.

Det ligger en grunnleggende holdning i dette:

Intensjonen med selvhjelp er å forandre seg selv. Det er ikke De Andre som skal forandres. I selvhjelpsarbeidet er man altså ikke avhengig av ressurser utenfra. Selve kjernen i selvhjelpstanken er at det ligger muligheter og ressurser i hver enkelt deltager. Problemet kan vise vei.

Målet er å benytte problemet som en ressurs - en drivkraft for å nå egne muligheter, en drivkraft for endring.

Erkjennelse:

"Din smerte er at skallet rundt din erkjennelse brister."

(Kahlil Gibran)

Erkjennelsen kan betegnes som startknappen for en selvhjelpsprosess.

Forutsetningen for å se problemet selv - å erkjenne det - kan det ta tid å komme frem til. Mennesker som opplever et sjokk eller på annen måte opplever en krise i livet, går ofte gjennom flere faser på veien mot egen erkjennelse av tilstanden.

I det sjokket oppstår, fornektet man denne opplevelsen. Deretter kan det følge en fase med sorg. Sorgen kan gå over i angst og panikk og videre til depresjon. Kanskje kommer det også en fase med aggresjon og sinne.

De fleste har vonde følelser å bære på, noe som krever mye energi og går utover livskvaliteten. Målet er å få tak i denne energien - egenkraften - og å gjøre bruk av den.

Dette er krevende for den enkelte deltaker i en selvhjelpsgruppe, og forutsetter motiverte deltakere som våger å begi seg ut i det ukjente - alene og sammen med andre.

Etter at man aner hvor kreftene finnes, er selvhjelpstankens filosofi som arbeidsform enkel:

"Jeg forsøker å være til stede i nuet og kjenne på hvem jeg er.

Jeg begynner å gå på "her-og-nå-veien".

Jeg fokuserer lite på symptomer og årsaker, derimot på det sanneste i meg – følelsene mine."

(Toril, 42 år)

I en god selvhjelpsgruppe har hver deltaker rom og mulighet til å bli bedre kjent med de forskjellige sidene av seg selv. Det dreier seg om å våge å sette ord på følelsene. Dette er nødvendig for å komme i gang med sin egen utvikling, og å unngå at man slår seg til ro med at ingen ting kan gjøres.



Motivasjon.

"For å se virkeligheten klarere, må man venne seg bort fra det man har vendt seg til å betrakte som virkeligheten."

(Platon, Hulelignelsen)

Når det tenes et håp om at det nytter å gjøre en forandring, kan arbeidet med motivasjonen for deltakelse i en selvhjelpsgruppe starte.

For at selvhjelpsarbeidet skal komme i gang, er det avgjørende at deltakerne er motiverte. Det hjelper lite om igangsetteren, ektefellen, legen eller naboen synes det er fint for en annen å delta i en selvhjelpsgruppe. Det kan føre til enda et nederlag, dersom den som selv har problemet ikke har kommet så langt i sin egen prosess at han er motivert for å gjøre et stykke arbeid.

Motivasjonsprosessen kan være plagsom. Selvhjelp åpner gamle sår, og arbeidet er til tider svært opprørende.

Motivasjonsarbeidet har to trinn:

- Motivasjon for å sette i gang sin egen prosess.
- Motivasjon for å delta i gruppeprosessen.

Begge trinnene er like viktige og helt nødvendige for å oppnå varige forandringer.

Aktivt valg

"Å våge"

Å ta en sjanse er å miste fotfestet en liten stund.

Å ikke ta en sjanse er å miste seg selv.

(Søren Kierkegaard)

Et aktivt valg innebærer å våge å ta ansvar for eget liv og velge å ta aktiv styring og dermed også ansvaret for utformingen av egen hverdag. Dette valget kan være vanskelig og det kan ta tid.

Imidlertid er hjelp og styrke fra andre fortsatt like viktig som i andre sammenheng. Denne arbeidsformen gir oss en bedre mulighet til å ta imot styrken fra andre, fordi man selv er en aktiv og bevisst deltaker i eget forandringsarbeid.

Forandring:

"Jeg har gjennomlevd noen forferdelige ting i livet - og noen av dem har faktisk også hendt i virkeligheten....."

(Mark Twain)

Det er hardt arbeid å sette i gang en forandringsprosess. I selvhjelpsarbeidet tar vi alltid utgangspunkt i et erkjent livsproblem, et problem individet føler behov for å gjøre noe med. Målet for forandringsarbeidet er å snu det negative problemet over til et problem det går an å forholde seg til - en ressurs.

Men hvordan kan dette gjøres, slik at det fører til handlingsrettede forandringer?



"Jeg valgte å bli kjent med problemet mitt, og startet bearbeidingen ved hjelp av egne krefter og satte i gang en forandringsprosess."

(Geir, 34 år)

I den siste tiden har det vært fokusert mye på problemer, og det har nesten blitt moderne å betrakte et hvert problem som en utfordring.

Men det kan være farlig å bagatellisere en tilstand på denne måten. Smerten ved et problem forsvinner ikke, bare man blir forklart at det er mulig å gjøre noe positivt ut av det, og at det egentlig skjuler seg en ressurs i problemet.

Det blir viktig å lære seg å skille mellom problemer og bagateller. Har jeg virkelig et problem som hindrer meg i hverdagen, eller er det noe jeg faktisk kan sette til siden og så fortsette videre? Det er ikke alt man kan eller skal gjøre noe med.

Jeg må få oppleve dette "ubeskriverlige" som skjer i en gruppe, det som har en normaliserende effekt på meg og andre. Det kan kanskje stabilisere meg enda mer, slik at jeg kan takle motgangene med fornuft og sunne reaksjoner."

(Knut, -58 år)

Selvhjelpsprinsippet.

En selvhjelpsgruppe består av mennesker som har behov for å bearbeide eget erkjent livsproblem. Disse møtes og utveksler erfaringer. Hensikten er først og fremst å gjøre noe med sin egen vanskelige livssituasjon, slik at personlig vekst og utvikling blir mulig.

Selvhjelpsmetoden.

Selvhjelpsmetoden går ut på at man gjennom aktiv deltakelse våger å velge å ta ansvar og prøver å ta makt over sitt "eget liv". Dette fører til mobilisering av "egen styrke" og "egen kraft" som gir den enkelte mulighet for "egen kontroll" og økt selvtillit. På denne måten utløses ressurser og kompetanse som åpner opp for individuelle avgjørelser i "eget liv" og muligheter for deltakelse i samfunnet.

Det er fullt mulig å benytte selvhjelp som arbeidsform alene, men det er mest utbredt å gå i gruppe sammen med andre som har det samme problemet.

"I selvhjelpsgruppa kunne jeg litt etter litt sette ord, muntlige ord, på noen av tankene mine. Jeg fikk luftet noen tanker for de andre og fikk se deres reaksjoner. Jeg fikk spørsmål jeg måtte tenke over og svare på fra gruppa. Når jeg hørte meg selv svare, kunne jeg ta stilling til om jeg var ærlig mot meg selv eller ikke. Jeg grep meg selv i løgn flere ganger i den perioden og fortalte det etterpå til de andre. Dette har ført til en bevisstgjøring av hva jeg selv egentlig vil."

(Gunn Anita -47)

Selvhjelpsmaalsetting.

Målet er å oppnå en bedre hverdag.

Det grunnleggende for deltageren blir å våge å gå fra å være mottaker av hjelp til å ta aktivt tak i eget liv. - Å våge å stå i en forandring.

Spørsmålet blir : "Hvordan komme videre ?" Ikke: "Hvorfor har vi det så ille?"



De fleste er vant til å kunne forvente hjelp "utenfra", enten som behandling fra profesjonelle eller som en eller annen form for hjelp.

På engelsk finner vi uttrykket: "From curing to coping", "fra behandling til Handling (mestring)". For å oppnå en bedre hverdag ved hjelp av selvhjelp må man bevege seg fra passiv tilskuer til å bli aktiv deltaker i livet sitt.

Vi tar med et lite utsnitt av et brev fra et medlem i Angstringen:

".....langsomt kom forandringene:

- Angsten for å reise til møtene avtok. Jeg tok meg frem for egen maskin.*
- Selvbildet ble etter hvert mer positivt.*
- Isolasjonen avtok etter hvert som jeg klarte å delta i forskjellige aktiviteter.*
- Konsentrasjonsevnen kom gradvis tilbake.*
- Fysiske plager forsvant etter hvert. Et dramatisk høyt blodtrykk som bare ble holdt i sjakk av medisiner, stabiliserte seg på et normalt nivå. Legen var overrasket og glad.*
- Alt dette skjedde samtidig med det viktigste: At mitt "jernpanser" forsvant. I stedet for pine kom det en slags ro og fred over meg. En forunderlig god opplevelse etter 20 års spenningstilværelse.*
- De gode fremskritt jeg har beskrevet er fortsatt tilstede. Men allikevel har jeg fortsatt et behov for å oppleve det "ubeskvelige" som skjer i en gruppe. Det kan bidra til at jeg i enda større grad kan takle motgang med fornuft og sunne reaksjoner.*

Marit -60 år.

Selvhjelpsprosess.

Tradisjonelt gruppearbeid kjennetegnes oftest av en ovenfra-og-nedad arbeidsprosess, dvs. at man tilfører gruppen læring i form av en gruppeleder, et temahefte, foredrag, eller lignende.

Det spesielle ved en selvhjelpsgruppe er at problemet fins i deltakeren og bringes frem av den. Ressursen ligger i den enkelte. Hvert gruppemedlem har altså med seg verdifull kunnskap og initiativet må komme innenfra.

Selvhjelpsprosess er vekst nedenfra og opp, eller innenfra og ut.

"Når jeg gråter, betyr det vekst i mitt indre landskap."

(Björg -21 år.)

"Angsten har vært en helt klar begrensning for meg. Den har hindret meg fra å gå fram uten å ha vurdert ting nøye hele veien. Jeg som er ganske utålmodig av natur, har måttet lytte til min egen angst og ikke gått frem fortere enn angsten har tillatt det. Jeg har måttet vente på noe jeg ikke visste hva var, men plutselig så muligheten av og handlet. I etterkant har det vist seg at angsten har vært og fremdeles er min beste veileder, men den er en tøff og nådeløs veileder."

(Gunn-Anita -47 år)



Gevinster fra selvhjelpsarbeidet – erfaringer

Som beskrevet i kapittelet om norsk selvhjelpshistorie har det vært en økende interesse for selvhjelpsarbeid siden midten av 1980 tallet. Arbeidet har vært og er under utvikling i en rekke pasient- og brukerorganisasjoner, det finner også gradvis fotfeste som verktøy og redskap i profesjonenes håndtering av egen hverdag.

Overordnet kan gevinstene fra selvhjelpsarbeid sies å være følgende:

På individplan: Selvhjelpsarbeid for den enkelte bidrar til gjenerobring av egenkraft og gjennom det, aktiv deltakelse i egen behandling og eget liv. Mange opplever deltagelse i selvhjelpsgrupper som nyttig.

På systemnivå: Selvhjelpsarbeid på systemnivå vil bidra til å løfte fram brukerkunnskap og gjøre denne virksom i relasjonen mellom bruker og yrkeshjelper og derved også bidra til styrking av yrkeshjelperen, både som menneske og profesjonsutøver.

Individuelle selvhjelpsprosesser bidrar til at:

- Den enkelte setter seg selv i stand til å benytte/nyttiggjøre seg egne krefter.
- En setter seg selv i stand til å be om hjelp.
- En setter seg selv i stand til å ta i mot hjelp.
- En setter seg selv i stand til å hjelpe.
- En setter seg selv i stand til å lytte og forstå seg selv i samspill med andre slik at en kan ta i mot kontinuerlig tilbakemelding i samspill med andre.

Gevinst for individ og samfunn:

- Iboende kunnskap og erfaringer tas i bruk.
- Økt livsdeltakelse for den enkelte – fra passiv mottaker til aktiv deltaker.
- Bedre utnyttelse av offentlige ressurser fordi den enkelte er en aktiv deltaker i egen hverdag og egen behandling.
- Styrket samspill og økt kunnskapsplattform i forholdet mellom bruker og hjelper.

Under følger en presentasjon av ulike oppsummerte erfaringer fra selvhjelpsarbeid:

Angstringen, en av Norges største selvhjelpsorganisasjoner gjennomførte på midten av 90 tallet en internevaluering blant mennesker som hadde deltatt i organisasjonens selvhjelpsgrupper. Resultatene i internevalueringen gir et innblikk i **hvilke forandringer deltakerne oppnår gjennom selvhjelpsarbeidet.**

1. Større åpenhet i forhold til egne problemer/tilhørighet. (71%)
2. Økt motivasjon for eget arbeid/håp/styrke til å forsette å prøve/økt selvfølelse (62%)
3. Bevisstgjøring i forhold til egne/andres problemer (38 %)
4. Bedret sosial kontakt/brudd på isolasjon og ensomhet (23%)

Funnene gjort i Angstringens undersøkelse viser seg å falle sammen med det som er beskrevet i norsk og internasjonal litteratur på området.

Erfarings viser også at selvhjelpsarbeid fører til at mennesker gjenerobrer naturlige nettverk, dvs. at de igjen deltar på sosiale arenaer som familie, venner, arbeidsplasser og nabolag – med en fornyet tillit til egenverd og egne krefter.



Hva er det som gjør at selvhjelpsgrupper fungerer så godt?

Selvhjelpsgrupper er av uvurderlig betydning for de som deltar. Den tyske professoren i psykologi Jürgen Matzat har lenge vært forsket på selvhjelp. Han har satt opp følgende punkter som er av betydning for å utløse endring:

1. Modellering – å lære av hverandre.
Hva har du gjort som har gjort at du klarer?
2. Det gjensidige forholdet mellom deltakerne.
"Hjelper = hjelpetrengende".
3. Gjenkjennelse, empati.
Likesinnede som man ikke finner blant venner, familie eller i helsevesenet.
4. Mindre stigmatisering av gruppen. Noe som igjen fører til mindre isolasjon.
5. Man har flere ressurser sammen. Det handler om å dra fram ressursene hos hverandre. Fagfolk har lett for å overse folks ressurser.
6. Akkumulering av kunnskap fra flere verdener, menneskelig, faglig osv.

Det Sosial- og helsedepartementetsfinansierte **Studiesenteret for selvhjelp bekrefter dette;**

"Et markert flertall av deltakerne i vår undersøkelse var generelt fornøyde med deltakelsen. Hele 85 prosent svarte at de var godt fornøyde, og så godt som alle, 97 prosent, ville anbefale selvhjelpsgruppe til andre i samme situasjon, til tross for at bare vel halvparten hadde oppnådd det de ønsket, i høy grad. De fleste mente at selvhjelpsgruppa hadde hatt stor betydning i livet deres.

40 prosent av alle dem som ønsket å gjøre noe for å løse sine problemer, svarte at mestring av problemer var blitt mye bedre som følge av gruppedeltakelsen. En like stor andel svarte at det var blitt litt bedre, mens bare én prosent svarte at de var blitt verre."

(Hjemdal, et.al, 1996)

Også **Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS)** gjennomførte en evaluering av sin selvhjelpsvirksomhet tidlig på 90 tallet. En undersøkelse de oppsummerer slik:

"Etter å ha deltatt i selvhjelpsgruppen i 3 eller 6 mnd. forteller mange om endringer i opplevelsen av det å ha en spiseforstyrrelse, har medført endring i selvbildet også i relasjoner til andre. Etter 3 mnd. rapporterer 9 av 17 kvinner bedring i spiseproblemene. Etter 6 mnd. sier 8 av 9 kvinner at de har et mer avslappet forhold til mat. Det må imidlertid bemerkes at ikke alle tar opp dette spørsmålet i evalueringen. Vel så viktig for kvinnene som forandring i forholdet til mat, er endring og vekst på områder som selvrepresentasjon, det å se sammenhenger, organisering av hverdagen og å komme ut av isolasjon."

(Goksøyr, 1991)

Hvilken "gevinst" kan du få av å gå i en selvhjelpsgruppe?

Erfaringer oppsummert og nedtegnet av Astrid Johansen, tidligere ansatt på Støttesenteret mot incest i Oslo.

"Deltakelse i en selvhjelpsgruppe setter i gang prosesser uavhengig om en er aktiv eller ikke når man er i gruppen" (kvinne 34 år)

Det de fleste deltakerne fra selvhjelpsgruppen min tenkte eller håpet på før gruppen starter var at de skulle få det bedre i livet sitt, kanskje tenkte vi at man skulle jobbe seg fort ut av det som den enkelte opplever som problemet. Vi tillot oss selv litt etter hvert å ha fokus på oss selv, og tillot oss å ha fokus på de andre i gruppen. Det er dette som kan være utfordrende



og samtidig så er det er da alle sier de har det bra i gruppen. Det var vanskelig, men å se at en ikke er alene med problemene sine gjorde det hele letter.

En kvinne fra et incestsenter i Norge sier: *"Noen tenker at livet kommer til å rase sammen om de skal snakke om det den enkelte opplever som problematisk i en gruppe med andre mennesker. Men det fine med selvhjelpsgruppen er at uansett om en er aktiv eller ikke så setter deltakelse i en selvhjelpsgruppe i gang prosesser. Det var det mange som ble overrasket over dette i min gruppe."*

Å gjøre et valg om å gå i en selvhjelpsgruppe handler om å finne tilbake til egne ressurser, å se at man ikke er alene om å ha problemer. De som deltar i gruppene er vanlige mennesker som har vanlige problemer.

Når en har erkjent at en har et problem så er det vanskelig å ta innover seg at en har muligheten til å gjøre noe med vanskeligheten enten alene eller i en selvhjelpsgruppe. Men når en oppdager at det er mulig, er det mulig å ta dette valget selv. Å fremme handling og ta egne valg. Det blir som å myndiggjøre seg selv – å innse at man har ansvar og må ta styringen over eget liv.

Som en mann fra en av gruppene sier "det blir å ta tilbake makten over seg selv".

En kvinne fra selvhjelpsgruppe i Bergen sier: *"Når vi startet i en selvhjelpsgruppe var vi alle i en vanskelig situasjon, noen av oss beskrev livet kaotisk og at det var vanskelig finne frem til en løsning på sitt eget definerte problem. Vi har i løpet av denne gruppetiden sett at vi alle sammen har verdi. Den enkelte har verdi for seg selv og verdi for resten av gruppen. På denne måten kommer vi frem til egne løsninger også. Noe som blir bra for meg i mitt liv."*

De beskrevne eksemplene tydeliggjør at selvhjelp handler om å ta tilbake kontroll og styring i eget liv.

Når en selvhjelpsgruppe ved Støttesenteret mot incest i Oslo skulle evaluere sin virksomhet, kom de fram til 10 viktige ord i sine liv etter at de hadde deltatt i en selvhjelpsgruppe:

- Fellesskap
- Likeverd
- Normalitet
- Motivasjon
- Trygghet
- Gjenkjennelse
- Mestring
- Se andre og hverandre
- Endring
- Masse muligheter hele tiden

Kvinne fra selvhjelpsgruppe i Oslo uttrykker det slik: *"Livet er noen ganger som et lotteri. Enkelte dager vinner jeg i livets lotto mens andre dager kommer følelsen av å ha tapt i det samme lotteriet. Men jeg har aldri sluttet og tro på at jeg skal få øye på nye veier videre"*

Mange brukere av støttesenter mot incest-Oslo sier at selvhjelpsgruppen er det første stedet i sitt liv hvor de opplever å bli hørt og sett. Denne tiden blir derfor viktig for mange. Det er vanskelig å gjemme seg bort i gruppen. Alle skal ha samme tid og mulighet i en gruppe. I en selvhjelpsgruppe blir du konfrontert, stilt spørsmål og "tuppa litt bak" om du fjerner deg fra problemene dine. Gruppen er der for deg og du for gruppen. Det kan være utfordrende, men ved å velge å begynne i en selvhjelpsgruppe, så velger du å bli sett og hørt. For mange er dette det de har lengtet etter hele livet sitt. Å bli sett og hørt for den de er og ikke for hva de gjør eller skulle gjort.



Formidling i selvhjelpsarbeid

Å formidle selvhjelpsforståelse og erfaringsbasert kunnskap til nye mennesker er en utfordring. Det er det nødvendig å ha "tatt selvhjelp opp i seg selv", for å kunne formidle det til andre. En må kjenne prosessen "fra innsiden", i egen hverdag. Ikke slik å forstå at en behøver å ha deltatt i en selvhjelpsgruppe. Men grunnforståelsen av de virksomme elementene må være opplevd i eget liv. Ikke bare skaper dette liv i formidlingen, det er også med på å gyldiggjøre det som formidles.

Alle mennesker er unike, alle har vi hver vår "ryggsekk" med livserfaringer. Innholdet i ryggsekken gjør at alle møter kriser, omstillinger og hverdagsproblemer på ulike måter. Dette påvirker selvsagt også hvordan den enkelte oppfatter og "tar i mot" informasjon og kunnskap om selvhjelp. Å se dette og ta konsekvensen av det, er nødvendig for å nå fram til de menneskene man skal formidle til.

Alle virkeligheter er virkelige nok, er en viktig setning i selvhjelpsarbeidet. Å ha med seg en forståelse av dette er sentralt når en skal formidle hva selvhjelp kan være for den enkelte. Den enkelte har eiendomsrett til den opplevelsen eller de følelsene de faktisk setter ord på.



Kommunikasjon og samhandling

Selvhjelp i gruppeprosesser og praktisk selvhjelpsarbeid – organisering og iverksetting på ulike arenaer og om igangsetting av grupper vil bli behandlet i kompendiets del 4.



Litteratur

Antonovsky, Aaron (2000).

Helbredets mysterium. At tåle stress og forblive rask. Kapittel 1, 2, 3 og 6.
København: Hans Reitzel Forlag.

Eidheim, Frøydis

Selvhjelp i folkehelsearbeid : en forstudie i Angstringen / Frøydis Eidheim.- NIBR-notat ; 2000:112, Oslo : Norsk institutt for by- og regionforskning, 2000,- 37 s.,- 82-7071-230-2 (h.)

Gokslyr, Torill

Selvhjelpsgrupper for kvinner med spiseforstyrrelser : rapport 1, Oslo, IKS, Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser, 1991

Gulbrandsen, Pål

Styrking - det rette norske begrep for empowerment? Av Pål Gulbrandsen, Tidsskrift for den Norske Lægeforening 2000; 120: 2330

Habermann, Ulla et. Al.

Oppfordring til selvhjelp. København, sosialpolitisk forlag, 1989.

Helse- og omsorgsdepartementet departementet

St meld nr 25 (1996-97) Åpenhet og helhet : Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene, Oslo, 1997

Helse- og omsorgsdepartementet

St.meld.nr.16 (2002-2003): *Resept for et sunnere Norge, Folkehelsepolitikken.*

Hjemdal, Ole Kristian et.al.

Kunsten å løfte seg selv etter håret : Om selvhjelp i Norge / Ole Kristian Hjemdal
Et al,- HiO rapport 1996 nr. 3

Karlsson, Magnus (2006).

Självhjelpsgrupper – teori och praktikk. Kapittel 1, 2, 3 og 4. Sverige: Studentlitteratur.

Katz, Alfred

The Strength in US: Self-Help Groups in The Modern World/Alfred Katz og Eugene I. Bender, New York, New Viewpoint, 1976.

Kristiansen, Unni

Brukerperspektivet : fra intensjon til utførelse : erfaringer fra VEPS-forsøket 1994-1997 / Unni Kristiansen ... [et al.], Dragvoll : Senter for etterutdanning, ALLFORSK, [1997], 93 s. : ill.

Lorentzen, Håkon

Mellom byråkrati og bevegelse: de frivillige organisasjonenes rolle i sosialsektoren/Håkon Lorentzen - Oslo: Institutt for samfunnsforskning, 1988. INAS rapport, 88:3.



Malterud, Kirsti

"Empowerment" og pasientstyrking - et undervisningsopplegg Av Janecke Thesen
Kirsti Malterud, Tidsskrift for den Norske Lægeforening,- 2001; 121: 1624-8

Mazat, Jurgen

Away with the experts ? : Self-help groupwork in Germany
I: Groupwork, Vol 6 (1), 1993, p. 30-42

Mazat, Jurgen

Self-help groups in West Germany : Development of the last decade
I: Acta Psychiatrica Scandinavia, Suppl., 337 76:42-51, 1987

Norsk Selvhjelpsforum

Nasjonal konferanse om angst og selvhjelp,- Soria Moria kurs- og konferansesenter
17, - 19. mars 2000. Rapport utgitt av Norsk selvhjelpsforum.

Norsk Selvhjelpsforum

Angst og selvhjelp : Nasjonalt ressurscenter for bruk av selvhjelp som metode.
Sluttrapport til Stiftelsen Helse og rehabilitering, i forbindelse med prosjekt nr
1997/3/0006, Oslo, 2001

Norsk selvhjelpsforum

"Selvhjelp - Hva er det? - Hvordan komme i gang?", et kompendium utviklet av
Norsk selvhjelpsforum, gjennom prosjektet "Erfaringsbank – Kunnskapskilde :
Utvikling av en opplæringspakke om selvhjelp til bruk i frivillige organisasjoner og
blant helsepersonell". Et prosjekt finansiert av Stiftelsen helse og rehabilitering
(Prosjektnummer 2002/3/0423), gitt ut i 2004

Selvhjelp Norge

Selvhjelp nytter : Et hefte om igangsetting av selvhjelpsgrupper,- Oslo,- Selvhjelp
Norge, 2006,
http://www.selvhjelp.no/lgangsetting/Verktoy_for_igangsetting/filestore/lgangsetterHefte.pdf

Selvhjelp Norge

Nyhetsbrev 2997/4 Kilde: http://www.selvhjelp.no/filestore/Nyhetsbrev4_2007.pdf

Sosialdepartementet

Flere gode leveår for alle : Forebyggingsstrategier,- NOU 1991 : 10.

Sosial- og helsedepartementet

Det er bruk for alle : Styrking av folkehelsearbeidet i kommunene,- NOU 1998:18

Sosial- og helsedepartementet

St.meld.nr.16 (1993-1994) "Lat ikkje graset gro att mellom grannar". Om videreføring
av arbeidet med Frivillighetssentraler

Sosial- og helsedepartementet

St. prp nr 63 (1997-98) *Om opptrappingsplanen for psykisk helse 1999 – 2006*



Sosial- og helsedirektoratet

Nasjonal plan for selvhjelp,- Rapport IS-1212, Sosial- og helsedirektoratet 2004,-
Utgitt I samarbeid med Norsk selvhjelpsforum

Talseth, Solbjørg

Selvhjelpsboken,- Solbjørg Talseth og Kate Hoel, FRISAM, 2000,- 82-994374-1-5,
h.,- 76 s. ill.

