

Selvhjelp?

Alle har ressurser,
selvhjelp er å
ta dem i bruk

Deltakelse

Holdninger

Ansvarliggjøring



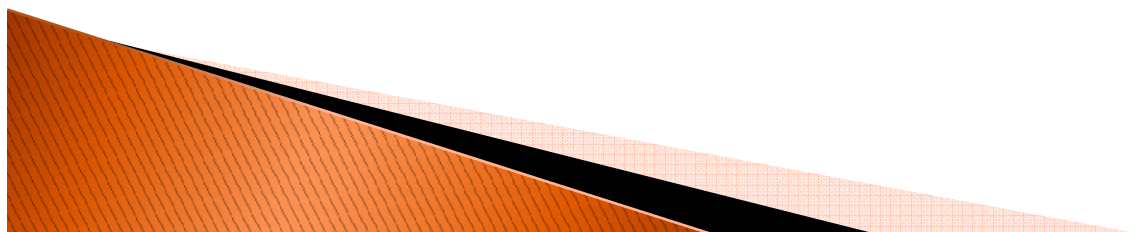
Selvhjelp som virkemiddel i rus og psykisk helsearbeid

Mine tema

- ▶ Om selvhjelp
- ▶ Om Selvhjelp Norge og det nasjonale arbeidet
- ▶ Om selvhjelpsgrupper
- ▶ Om nettverks- og informasjonsarbeid i regionen
- ▶ ...og så da?

Selvhjelp er tatt inn som en del av fylkesmannsembetenes oppdragsbrev fra Helsedirektoratet:

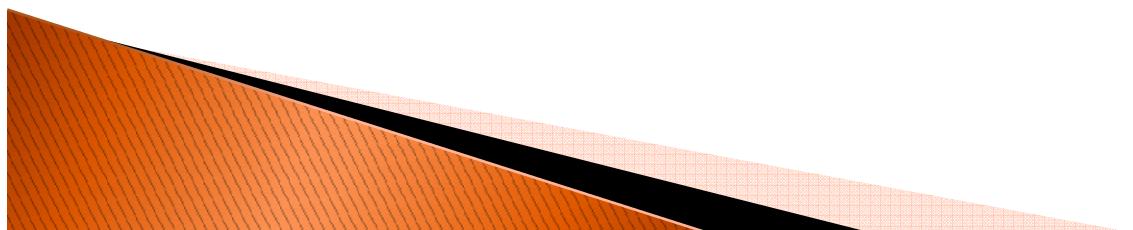
"Bidra til å gjøre selvhjelp mer tilgjengelig for, og kjent i, befolkningen med utgangspunkt i at det planlegges opprettet regionale nettverk for selvhjelp."





Selvhjelp Norge

Nasjonalt kompetansesenter for
selvorganisert selvhjelp



Nasjonal plan for selvhjelp



”Det overordnede målet med den nasjonale planen er å styrke selvhjelpsarbeidet. Satsingen skal bidra til at tidligere erfaringer fra selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter tas i bruk og utvikles videre, og at selvhjelpsarbeidet i eksisterende nettverk styrkes. Planen skal på overordnet nivå bidra til å bygge opp og legge til rette for strukturer som sikrer at selvhjelpsarbeidet styrkes og videreføres etter 2006. Målet er å gjøre selvhjelp som metode tilgjengelig for flere, fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling om selvhjelp og bidra til at selvhjelp som verktøy kan brukes innen psykisk helsearbeid, både for brukere og hjelpere.”

Folkehelsemeldingen (St. meld. Nr. 16, 2002/2003)

Finansiert over Opptrappingsplanen for psykisk helse, fom. 2009
finansiert over statsbudsjettet.

Sosial- og helsedirektoratet



Hovedmål:
å styrke
selvhjelpsarbeidet
generelt.

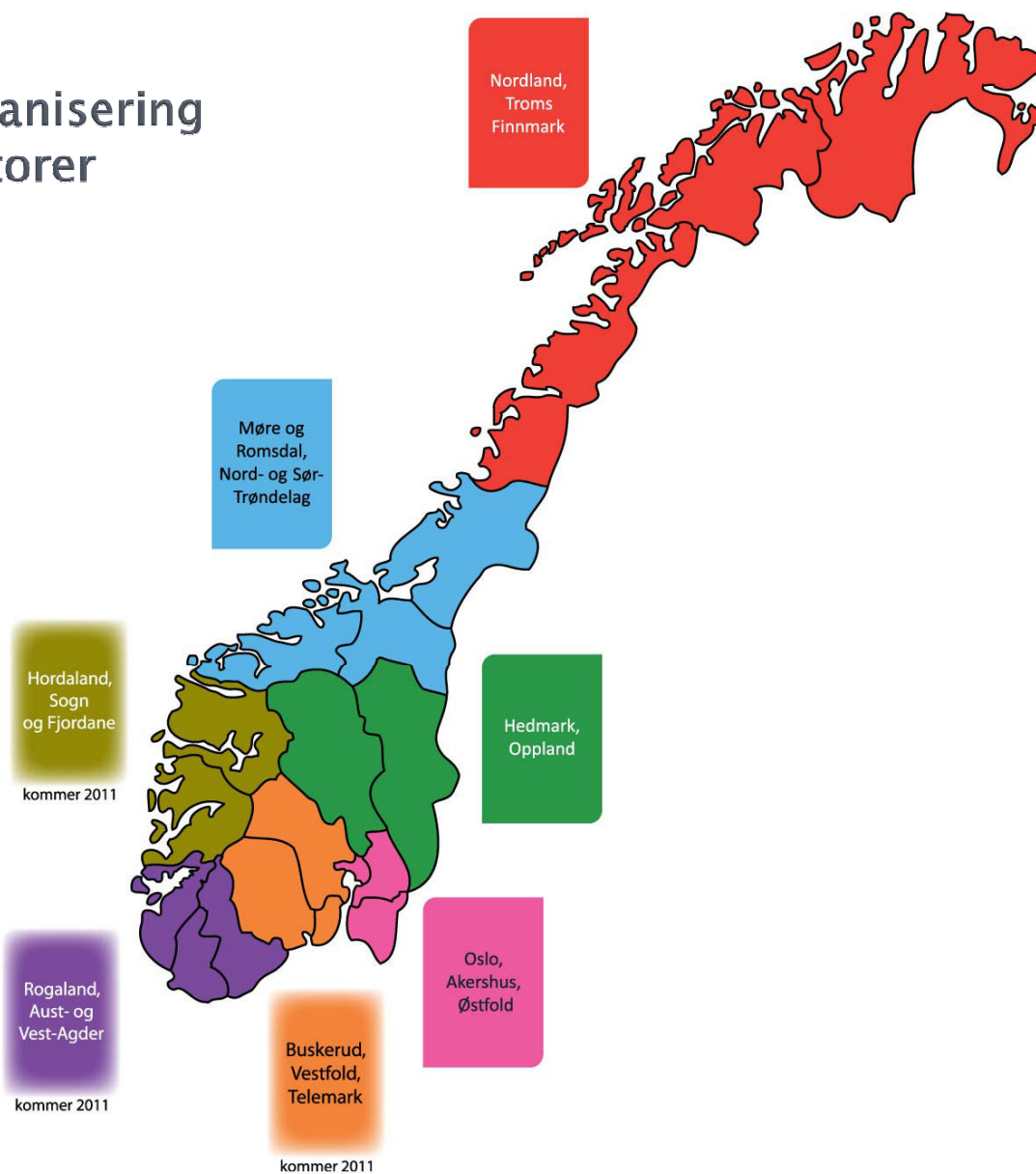


Distrikts
- Distrikts
- Distrikts
- Distrikts
- Distrikts
- Distrikts
- Distrikts
- kontor



Nasjonal organisering

Distriktskontorer



Distriktskontorene har som oppgave å:

- ▶ være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt område
- ▶ være en **pådriver** for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører, og gjennom dette bygge nettverk
- ▶ være en **faglig ressurs** i sitt dekningsområde, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager
- ▶ drive lokal **igangsettertrening** og etablere nettverk for igangsettere
- ▶ samarbeide med lokale møteplasser etter hvert som disse etableres
- ▶ **bidra til igangsetting** av grupper i samarbeid med lokale aktører

Helsedirektoratet oppfordrer kommuner, regionale helseforetak, arbeidsgiver- og arbeidstakerorganisasjoner, NAV- kontor, frivillige organisasjoner og andre interesserte å ta kontakt.

"Bidra til å gjøre selvhjelp mer tilgjengelig for, og kjent i, befolkningen med utgangspunkt i at det planlegges opprettet regionale nettverk for selvhjelp."



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**.



Selvhjelp er bra for helsa

Selvhjelp er for alle som har et problem de har behov for å gjøre noe med

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp

Selvhjelp Norge

selvhjelpsforståelse - selvhjelpsgrupper - selvhjelpsmuligheter



kunnskap

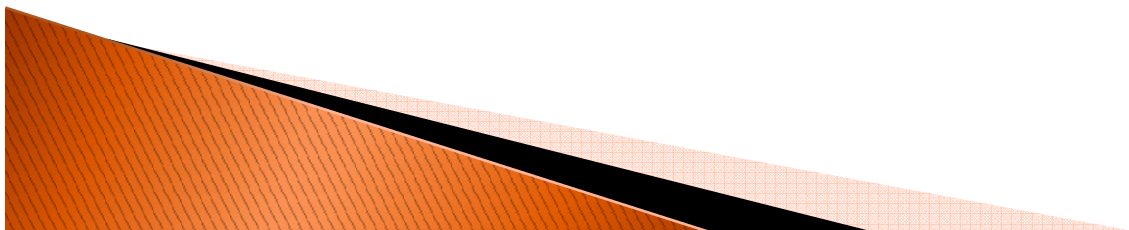
smerte



endring

12

Må alle ha det samme
problemet?



Praktiske rammer for arbeidet i selvhjelpsgrupper

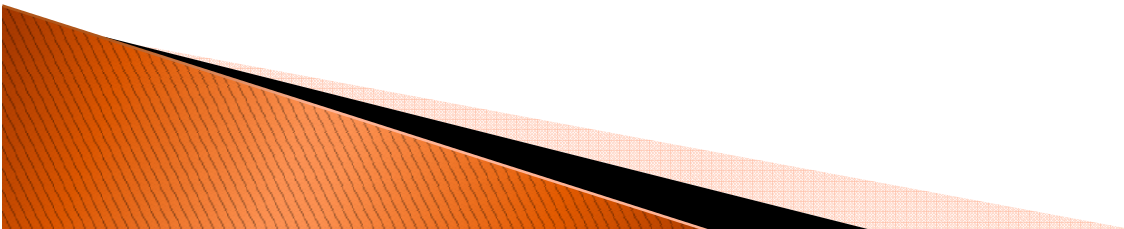
- 4–8 personer
- Alderspredning
- Kjønnnsfordeling
- Møtehyppighet og Tid
- Enkel bevertning
- Taushetsplikt
- Lukket
- Lederløs

Noen viktige prinsipper

- Her og Nå
- Herfra og fremover
- Snakke utfra seg selv
- Prosess
- Ikke rådgiving

Forutsetninger for deltakelse

- ▶ Riktig informasjon
- ▶ Motivasjon
- ▶ Problem og Endringsbehov
- ▶ Eget valg
- ▶ Forståelse for innhold og prosess
 - Aktiv deltakelse
 - Likeverd og gjensidighet



TILBUD vs MULIGHET



Lederløs!
rløs!

Lederløs!
Lederløs!

Lederløs!

Lederløs!

Lederløs!

Lederløs!

derløs! Lederløs!

Lederløs!

Lederløs!

Lederlø

Selvhjelpsverktøyene kan brukes overalt

- ▶ I hjemmet
- ▶ På jobben
- ▶ Blant venner
- ▶ På skolen
- ▶ I butikken
- ▶ ...
- ▶ ...

Hvor er selvhjelpsgrupper brukt?

Frivilligheten inkl. bruker- og pasientforeninger, eks.:

- Angstringen
- Landsforeningen for trafikkskadde
- Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser
- Støttesentre mot incest
- LMS (Landsforbundet mot stoffmisbruk)
- LHL (Landforeningen for hjerte- og lungesyke)
- ADHD-foreningen
- Mental Helse
- LEVE (Landsforeningen for etterlatte ved selvmord)
- Røde kors
- Vårres
- LPP (Landsforeningen for pårørende innen psyk.)
- FFB (Foreningen for brystkreftopererte)
- AA
- NA
- Alanon
- ...

Frivilligsentraler
Idretten

Pårørende:

Til barn med spesielle behov

Til demente

Til rusavhengige

...

...

Lærings- og mestringssentre

Rusbehandlingsinstitusjoner

(off og priv)

DPS

Kirken

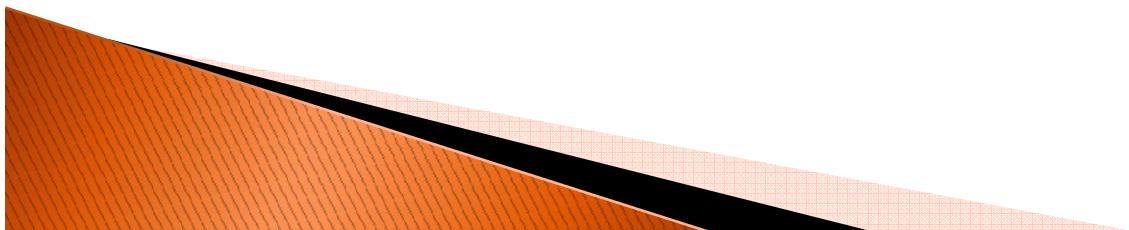
Kommuner

...

...

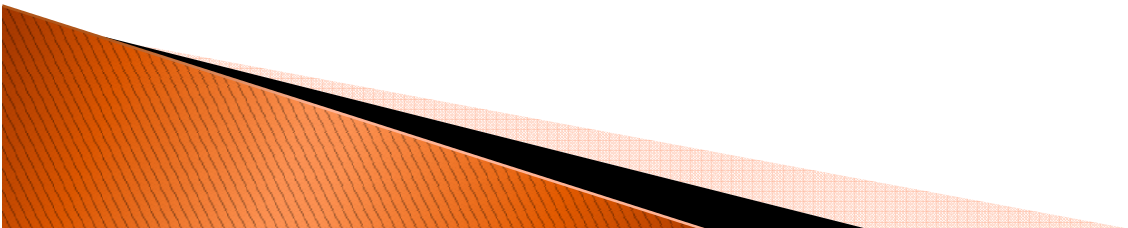
Resultater av arbeidet i selvhjelpsgrupper

- ▶ Fellesskap
- ▶ Pusterom
- ▶ Sette ord på følelser og problemer
- ▶ Tydeliggjøre egne behov
- ▶ Styrking (til å ta vare på seg selv, søke hjelp, søke jobb....)



Hvor er beviset?

- ▶ Forskning?
- ▶ Evalueringer Agderforskning
- ▶ Vederhus – AA
- ▶ NIBR – pågående
- ▶ Erfaring
- ▶ Historier



Hva ønsker vi oss?

- ▶ at dere vet om oss
- ▶ at dere kjenner til kontoret i regionen
- ▶ at dere kan følge med på arbeidet
- ▶ delta i nettverket
- ▶ at dere kan informere og referere

Hvordan?

- ▶ nettsider: selvhjelp.no
- ▶ materiell: laste ned eller papir
- ▶ nyhetsbrev





Selvhjelp for deg

Vil du gå i
selvhjelpsgruppe?
Personlige erfaringer
Brukermedvirkning



Lokalt selvhjelpsarbeid

Lokale møteplasser
Etablering av lokale
møteplasser
Selvhjelp i det frivillige



Nasjonalt perspektiv

Nasjonal plan for
selvhjelp
Dokumenter og planer
Politiske føringer

Selvhjelp Norge

...skal bidra til å gjøre
selvorganisert selvhjelp kjent og
tilgjengelig for hele Norges
befolkning. [Les mer](#)

Hva skjer?

Med et økende antall
distriktskontorer blir det yrende
selvhjelpsliv stadig flere steder. Du
finner informasjon om lokale
aktiviteter under menypunktet
Distriktskontorer.

Siste nytt



Heftet Selvhjelp - en
innføring - nå også på
engelsk og samisk!

Vi har oversatt vårt
grunnhefte "Selvhjelp -
en innføring" til både
engelsk og samisk.

[Les mer](#)

Selvhjelp Norge etablerer samarbeid
med Elverum Håndball herrer

Elverum Håndball Herrer og Selvhjelp
Norge, ved distriktskontoret for
Hedmark og Oppland, samarbeider om
en pilot for informasjons-, kunnskaps- og
erfaringsformidling om selvorganisert
selvhjelpsarbeid på idrettsarenaene.

[Les mer](#)

Ny leder for distriktskontoret for
Nordland, Troms og Finnmark

Vi ønsker vår nye kollega, Inger Berit
Stene, velkommen!

[Les mer](#)