



Selvhjelp Norge

Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp

Årsrapport 2021



Innhold

1	FORORD	1
2	SELVHJELP NORGE	2
2.1	Hovedmål.....	2
2.2	Samfunnsoppdrag.....	2
2.3	Strategi 2021-2023	3
2.4	Nøkkeltall 2021	3
3	SELVHJELPSÅRET 2021	4
3.1	Pandemi	4
3.2	Nettverksarbeid	4
3.3	Lokalt selvhjelpsarbeid.....	6
3.4	Innsats rettet mot høyere utdanning	9
3.5	Igangsetterkurs.....	10
3.6	Selvhjelpsgrupper i Norge	11
3.7	Forskningsformidling.....	11
3.8	Markeds- og kommunikasjonsarbeid	12
4	VEIEN VIDERE	13

1 FORORD

Kjære leser!

Selvhjelp Norge legger med dette frem sin rapport om virksomheten gjennom året 2021.

Selvhjelp Norge har stolte tradisjoner helt tilbake til 2006 som et viktig element og virkemiddel i folkehelsearbeidet. Vårt utgangspunkt er at alle har ressurser i seg som kan mobiliseres til en bedre mestring av hverdagen og livets mange utfordringer. Ved å dele egne erfaringer, og lytte til andres erfaringer, kan vi motivere oss selv og andre til å komme videre i livet. Selvhjelpsarbeidet er en måte å bygge seg opp på, for å håndtere hverdagene bedre. Slik er selvhjelp like mye "samhjelp" – en hjelp vi gir hverandre. Vi mennesker er avhengig av fellesskap i ulike former. Selvhjelp Norge arbeider for å bidra til gode og oppbyggende samtaler og fellesskap som kan oppstå i selvhjelpsgrupper og på andre måter. Når folk kommer sammen for å lytte til hverandre, dele erfaringer, lære av hverandre og bry seg om hverandre, er dette en arena som kan det gi nytt pågangsmot, optimisme og håp når det er klabbeføre og motbakker i hverdagen. Som en så fint uttrykte det:

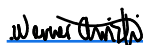
«TAKK FOR DITT NÆRVÆR, DET HJALP BEDRE ENN DEN BESTE MEDISIN ...»

Selvhjelp Norge er et supplement til, men ingen erstatning for den faglige hjelpen helsevesenet tilbyr. Selvhjelp kan være med å fylle mellomrommene i hverdagen mellom behandlingstilbudene gjennom gode samtaler og et oppbyggende samvær med andre. Slik er selvhjelp også et viktig element i lavterskeltilbudene myndighetene nå ønsker å styrke.

På tross av at koronapandemien har gitt begrensninger på vår utadrettede virksomhet, har 2021 vært et år med mye godt arbeid og fin utvikling for Selvhjelp Norge. Vi har ferdigstilt en ny strategi og iverksatt en rekke prosjekter for å realisere målene i strategien. Vi har utviklet oss gjennom digitale løsninger. Vi har fått på plass gode administrative verktøy og vi videreutvikler organisasjonen løpende. Ny styreleder og tre nye styrerepresentanter med høy kompetanse er på plass. I tillegg er det rekruttert ny daglig leder som begynner i mai 2022.

Nå ser vi frem til å arbeide for at stadig flere kan ha glede av gamle og nye måter for selvorganisert selvhjelpsarbeid, stimulert og tilrettelagt gjennom vår virksomhet. Vi har tatt utgangspunkt i våre tradisjoner, og vår nye strategi som skal være i kontinuerlig utvikling. Vi vil legge vekt på et nært og godt samarbeid med våre oppdragsgivere i Helsedirektoratet. Vi ser særlig frem til fornyet samskaping av hverdagsmestring og mange nye gruppedeltakere sammen med våre utallige offentlige og frivillige samarbeidspartnere i Norge.

Mars 2022



Werner Christie (Mar 23, 2022 12:36 GMT+1)

Werner Christie
Styreleder



Ann Kristin Reinskau (Mar 23, 2022 10:15 GMT+1)

Ann Kristin Reinskau
Fungerende daglig leder

2 SELVHJELP NORGE

Selvhjelp Norge er et nasjonalt kompetansemiljø som jobber på oppdrag fra Helse- direktoratet, finansiert over statsbudsjettet. Selvhjelp Norge ble etablert i 2006. Vi har hovedkontor i Oslo og syv distriktskontorer, totalt 14 årsverk.

Ann Kristin Reinskau har vært konstituert daglig leder fra 1. mars 2021. Ny daglig leder er ansatt med tiltredelse 1. mai 2022. Selvhjelp Norge har fått ny styreleder og tre nye styre- medlemmer i 2021. Vi har nå et styre med meget god kompetanse og erfaring.

I 2021 ble det bevilget kr. 19,4 millioner kroner over statsbudsjettet til drift av virksomheten.

Visjonen for Selvhjelp Norge er at alle skal vite hva selvhjelp er, og kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår.

Vi skal med andre ord bidra til at enkeltmennesker kan hjelpe seg selv, når de har behov for det. Vi skal sørge for at kunnskap, verktøy og muligheten til å delta i selvhjelpsgrupper er tilgjengelig, når de ønsker det. Selvhjelp Norge har et samfunnsoppdrag som vi må tilpasse den samfunnssituasjonen og -utviklingen som vi er en del av. Vår strategi viser vei for hvordan vi skal bruke våre ressurser, løse våre oppgaver og prioritere arbeidet fremover.

2.1 Hovedmål

Vi har tre hovedmål for arbeidet:

- Flere skal kunne delta i selvhjelpsgrupper.
- Flere tar i bruk kunnskap om selvhjelp.
- Det opprettes nettverk og strukturer for selvhjelpsarbeidet.

2.2 Samfunnsoppdrag

Vårt samfunnsoppdrag er å fremme forståelse, kunnskap og aktiviteter som gjør det mulig for folk som ønsker det å bruke selvhjelp for å oppnå økt innsikt, mestring og livskvalitet i hverdagen.

Selvhjelp Norge skal gjennom sin virksomhet nasjonalt og lokalt stimulere til, og legge til rette for, samarbeid og aktiviteter som kan øke bredden og kvaliteten av ulike selvhjelpsaktiviteter. Vi skal gjennom samarbeid med aktører i frivillig sektor, næringsliv og offentlige etater jobbe for å etablere bærekraftige selvhjelpsaktiviteter som passer for innbyggerne.

Våre distriktskontorer skal være pådrivere, faglig ressurs og samarbeidsparter for lokale aktører, og etablere lokale nettverk. Det skal føre til at flere selvhjelpsgrupper kommer i gang og at kontaktpunkter for selvhjelp og lokale sentre for selvhjelp og mestring (LINK) etableres.

2.3 Strategi 2021-2023

Strategi for Selvhjelp Norge ble ferdigstilt første kvartal 2021. Strategien vil være i kontinuerlig utvikling og skal hele tiden tilpasses samfunnet og de behov vi ser.

Dette har vi hatt stort fokus på i 2021:

- Nå ut til flere mennesker med kunnskap om selvhjelp og selvhjelpsgrupper.
- Samskape om lokale, bærekraftige selvhjelpstiltak.
- Tilrettelegging for opprettelse av flere selvhjelpsgrupper.
- Være koordinator og møteplass for nettverksarbeid.

Vi har satt i gang flere prosjekter i 2021 som skal bygge opp under vår strategi og sørge for at flere får hjelp. Et viktig satsingsområde for 2021 har vært digitalisering og kommunikasjon. Dette blir beskrevet i kapitlet om markeds- og kommunikasjonsarbeid.

Andre spesifikke områder vi jobber med er forskningsformidling, undervisning ved høyere utdanninger og kompetanseheving i form av seminarer og kurs. Vi jobber også for å inngå flere forpliktende samarbeidsavtaler med ulike aktører, nasjonal og lokalt. Det er viktig for Selvhjelp Norge å levere bidrag til relevante høringer. I 2021 har vi levert fem slike høringsinnspill.

2.4 Nøkkeltall 2021



3 SELVHJELPSÅRET 2021

3.1 Pandemi

Pandemien har påvirket også vårt arbeid i 2021. Det ble avholdt færre fysiske arrangementer og det har naturlig nok vært mindre reisevirksomhet. Men vi har fått mye øvelse i å gjennomføre aktiviteter digitalt. Vi har brukt tiden godt på ulike prosjekter som blir nyttige i arbeidet fremover: digitalisering, modernisering, video- og podkastproduksjon og liknende.

3.2 Nettverksarbeid

Selvhjelp Norge skal være en ressurs og ta ulike roller for å etablere og styrke lokalt selvhjelpsarbeid. Vi kan være tilrettelegger og fasilitator, eller fungere som nettverks- og brobygger for kontakt og samskaping på tvers av aktører og målgrupper. Vi ønsker å styrke innsatsen med nettverk ytterligere og utvikle en felles modell for nettverksarbeid.

Med nettverksarbeid mener vi en tilnærming og et samarbeid med ulike lokale aktører som pågår over tid, ofte mange år, og som er beskrevet i kapittel 3.2, side 6.

Selvhjelp Norge, med syv årsverk i elleve fylker, kan ikke være primus motor for selvhjelpsarbeidet alle steder, men vi bidrar til å få arbeidet i gang, koble aktører og bistår med informasjons- og opplæringsvirksomhet. Vi svarer på lokale initiativ når selvhjelpsarbeidet kan supplere deres arbeid og være positivt for innbyggerne. Det betyr at vi kan være én brikke i initiativet for å løfte mulighetene. Noen ganger er dette lokale behov og initiativ, andre ganger tar vi initiativ som rekker over større deler av landet, gjerne i et samarbeid mellom flere distrikter.

Selvhjelp Norge er aktiv i totalt 25 lokale og to nasjonale nettverk for selvhjelpsarbeid.

Eksempler på lokale nettverk, målgrupper og aktører:

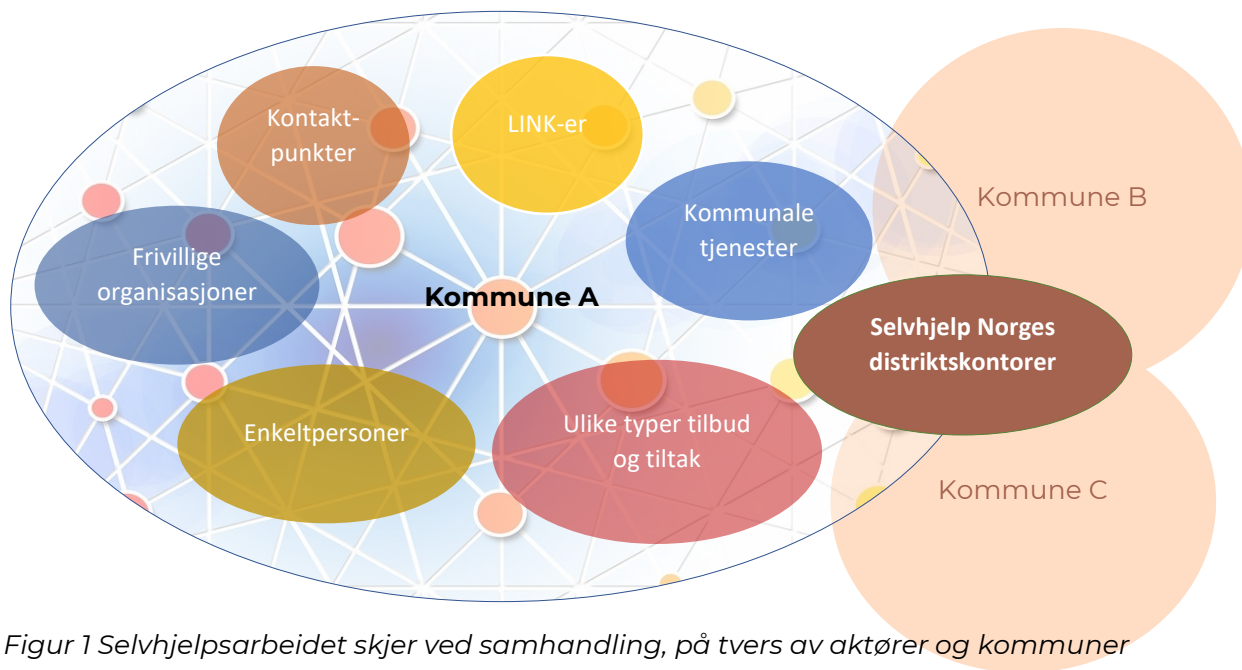
I **Valdres** består nettverket av kreftkoordinator og en rekke engasjerte enkeltpersoner på Værestedet Stabburshella i Fagernes, mens nettverk for **Røros og Nord-Østerdalen** består av frivilligsentral, psykisk helsetjeneste i Os og Røros kommune og ulike personer fra Sør-Trøndelag.

I **Trøndelag** har kontakt og samarbeid med enkeltaktører resultert i etablering av et nettverk for unge voksne. Nettverket i **Værnes-regionen** skjer i samarbeid med Frisklivs-sentralen. Det ble etablert som følge av et igangsetterkurs, og et ønske om en arena for erfaringsdeling. Disse nettverksmøtene har ført til økt engasjement for igangsetting av grupper.

I Trøndelag har åpent informasjonsmøte i samarbeid med enkeltaktører ført til økt etter-spørsel av igangsetterkurs. Et annet samarbeid har bidratt til oppstart av tre selvhjelpsgrupper i **Orkland kommune**. Slike samarbeid og aktiviteter bidrar til å rekruttere nye deltakere inn i selvhjelpsnettverk i Trøndelag.

Distriktskontorene for Innlandet og Vestfold og Telemark har de siste årene hatt et tett samarbeid med en rekke aktører i **Hallingdal**. Her er det etablert mange nye kontaktpunkter og dette nettverket har startet et arbeid for etablering av et LINK i regionen. Nettverket og kommunene har laget en felles brosjyre for selvhjelp som spres til innbyggerne. Podkasten om selvhjelp og selvhjelpsarbeid i Hallingdal, "Gullet i dritten", springer også ut av dette samarbeidet.

Selvhjelp Norge er aktive i ulike nettverk med mål om å fremme selvhjelpsarbeidet. Slik henger vårt arbeid med enkeltaktører, kontaktpunkter, LINK-er, etablering av nye selvhjelpsnettverk og deltakelse i andres nettverk sammen i en symbiose av behov og muligheter. Aktørene representerer frivilligheten, offentlige instanser, private aktører og privatpersoner.



Figur 1 Selvhjelpsarbeidet skjer ved samhandling, på tvers av aktører og kommuner

3.3.1 LINK-er og kontaktpunkter for selvhjelp

Selvhjelp Norge skal fremme og støtte etablering av nye selvhjelpstiltak, som sentre for selvhjelp og mestring etter LINK-modellen, og lokale kontaktpunkter for selvhjelp. Vi skal være en ressurs og støtte fram til de blir bærekraftige og i det videre arbeidet.

LINK-ene og Selvhjelp Norge har et felles oppdrag om å fremme bruk av selvhjelpsgrupper. Vi samarbeider med LINK-ene for å få mer effekt av innsatsen og vi jobber aktivt med lokale aktører for at flere LINK-er kan etableres. Eksempler på dette er informasjonsaktiviteter, prosjektsamarbeid, arrangementer, kunnskapsdeling og gruppeaktivitet. Ett resultat av samarbeid er oppstart av flere pårørendegrupper etter to nasjonale informasjonsmøter i 2021. Selvhjelp Norge har også hjulpet LINK-ene med å starte grupper når de har manglet kapasitet.

Kontaktpunktene er viktige aktører og gode medspillere i mange nettverk fordi de har et lokalt engasjement og forankring. Vår innsats i et område fører ofte til etablering av nye kontaktpunkter, jf. arbeidet i Hallingdal. Vi har en liste over 180 kontaktpunkter på selvhjelp.no ved utgangen av 2021.

3.3.2 Utvalgte aktiviteter

Ovenfor har vi beskrevet hvordan vi strategisk legger opp arbeidet rettet mot, og i samarbeid med, aktører og organisasjoner. Det handler i stor grad om å være til stede på relevante arenaer, bygge nettverk, ta initiativ, informere og være tilgjengelig der "dørene står på gløtt". Deretter bidrar vi på mange måter når aktørene er klare til å sette i gang arbeidet lokalt. Under er noen eksempler på noen slike aktiviteter og samarbeid.

Samskaping om selvhjelp

De tre distriktskontorene på Østlandet som dekker Vestfold og Telemark, Innlandet, Oslo og Viken arrangerte i 2021 et seminar med tittelen *Samskaping om selvhjelp – erfaringer og muligheter*, nummer tre i rekken av slike seminarer. Mål med seminaret var å gi inspirasjon gjennom faglige innlegg og erfaringsdeling, styrke nettverk og skape robust selvhjelpsarbeid lokalt og regionalt. Målgruppen for seminaret var alle som er interessert i selvhjelpsarbeid på individ-, gruppe- og samfunnsnivå. Deltakerne sa at de fikk styrket nettverket sitt og ble inspirert til videre arbeid gjennom faglige innlegg og erfaringsdeling. Arrangementet ble gjennomført digitalt med rundt hundre deltakere.

Mestringskurs overvekt

Selvhjelp Norge, ved distriktskontoret for Innlandet, har siden 2012 bidratt på mestringskurs ved Senter for sykkelig overvekt, Sykehuset Innlandet, Gjøvik. I løpet av 2021 har vi vært inne i 14 slike kursgrupper. Deltakere på disse kursene har dannet digitale grupper på Facebook slik at de kan styrke og støtte hverandre i prosessen etter fullført kurs.

LINK – senter for selvhjelp og mestring

- LINK Oslo (2004)
- LINK Trondheim (2014)
- LINK Bergen og omegn (2019)
- LINK Vestfold og Telemark (2020)

LINK-sentrene er nøytrale møteplasser som samarbeider med lokale aktører, driver informasjonsvirksomhet, starter selvhjelpsgrupper, drifter et eget selvhjelpsnettverk og låner ut lokalene til organisasjoner som driver selvhjelpsgrupper.

Lokale kontaktpunkter for selvhjelpsarbeid

Et lokalt kontaktpunkt er et sted der mennesker kan henvende seg for å starte opp eller delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe.

Kontaktpunktene kan være Frivilligsentraler, Frisklivsentraler, kommunale etater, frivillige organisasjoner osv.

Selvhjelpsgrupper etter mestringskurs og gruppetilbud

Eksemplet over viser én tilnærming til folk som allerede er i en endringsprosess. Det finnes mange andre mestringskurs og gruppetilbud der det er like aktuelt for deltakerne å fortsette i en selvhjelpsgruppe etter avsluttet kurs.

Vi laget for noen år tilbake en brosjyre for deltakere og en veileder for kursledere av slike kurs, og vi ser at kursholderne er viktige for tilrettelegging av slike selvhjelpsgrupper. På bakgrunn av dette startet vi i 2021 et prosjekt for å bringe denne informasjonen ut til flere aktører. Vi startet med et informasjonsmøte for kursledere fra noen utvalgte aktører som arrangerer kurs- og gruppetilbud relatert til helse, mestring og friskliv. Disse aktørene var Frisklivsentraler, kommuner med Rask psykisk helsehjelp, Lærings- og mestringscentre og Distriktpsikiatriske sentre,

Over 500 mottakere sto på invitasjonslisten og 200 meldte seg til møtene i februar 2022. Det forteller oss at det eksisterer et behov og interesse for dette. Vi jobber videre med denne gruppen og andre relevante aktører i 2022.

Foreldre og foresatte til barn og ungdom som strever med høyt skolefravær

Etter forespørsler til flere distriktskontorer har vi arrangert to digitale møter for denne målgruppen. Liknende møter har tidligere vært avholdt lokalt både i Agder og i Vestfold. Målet med møtene var å informere om selvhjelp og legge til rette for selvhjelpsgrupper i etterkant. Bidragsyttere var Pårørendesenteret i Stavanger, LINK Bergen og omegn, foreldre og gruppedeltakere fra forskjellige steder i landet.

De digitale møtene fikk mange deltakere, og nesten 40 mennesker meldte sin interesse for selvhjelpsgrupper. Det er startet opp flere grupper ved LINK-ene som resultat av dette initiativet.

Pårørende

Mange opplever å stå i utfordrende pårørendesituasjoner som påvirker helse, arbeid og familieliv. På samme måte som i eksemplet over, har vi fått spørsmål om det finnes selvhjelpsgrupper for pårørende. Derfor inviterte vi til et digitalt møte med formål å informere og legge til rette for selvhjelpsgrupper. Bidragsyttere var Pårørendesenteret i Porsgrunn/LPP i Vestfold og Telemark, LINK Bergen og omland og fra gruppedeltaker/igangsetter. Tilsvarende møte skal gjentas våren 2022.

Ti deltakere meldte interesse for gruppedeltakelse i etterkant. Vår oppgave, er å sørge for at folk blir koblet sammen til fysiske eller digitale grupper. Dette gjør vi sammen med LINK-ene.

Vi erfarer at deltakere på slike arrangementer bidrar til at folk starter i selvhjelpsgrupper, men like gjerne blir aktive i andre deler av selvhjelparbeidet.

Unge voksne

Som resultat av et samarbeid med Jobbhuset/NAV Malvik og Mental Helse Ungdom Stjørdal, ble det arrangert et igangsetterkurs for unge voksne i april 2021. I etterkant ble det satt i gang aktivitetsgrupper for denne målgruppen.

Dette ble også starten på et nettverk for unge voksne i samarbeid mellom LINK Vestfold og Telemark, distriktskontoret i samme område og distriktskontoret for Trøndelag og Møre og Romsdal. Målet var å etablere et nettverk av ungdommer som tar i bruk selvhjelp som verktøy og formidler det videre. Det har blitt arrangert to nasjonale, digitale nettverksmøter for denne målgruppa. Selvhjelp Norge ønsker å påvirke til at dette nettverket kan utvikle seg videre.

Innvandrere og flyktninger

Distriktskontoret for Vestland har over tid jobbet for å informere flere innvandrere og flyktninger, og for å få til samarbeid om informasjon, opplæring og oppstart av grupper tilpasset behov for disse målgruppene. I 2021 deltok ni kvinner fra syv ulike land og språkgrupper på et kultursensitivt kurs om selvhjelpsgrupper og igangsetting, arrangert av distriktskontoret.

I etterkant har en av deltakerne startet en arabisk-talende pårørendegruppe sammen med LINK Bergen og omegn. Vi har også fått til samarbeid med organisasjonen Solidaridad Hispano-Noruega. Arbeidet har også ført til at distriktskontoret har hatt flyktninger i språk- og arbeidspraksis, samt innlegg på relevante arrangement i regi av Fretex og Bergen kommune.

3.4 Innsats rettet mot høyere utdanning

3.4.1 Undervisning

Selvhjelp Norge har i mange år undervist på ulike retninger innenfor helse- og sosialfag ved høgskoler og universitet, og i noen grad på fagskoler og videregående skoler. Målet med dette er at studenter, som kommende profesjonsutøvere, skal bringe kunnskapen videre til brukere og pasienter, samt ta den i bruk i yrkesutøvelsen og i livet for øvrig.

Selvhjelp Norge har hatt 10 undervisningsoppdrag for 400 studenter i 2021. Oppdragene er noe forskjellig ut fra retning og tema: både 3-timers oppdrag og fulle dager.

Pandemien har ført til avlysning av en rekke fysiske oppdrag gjennom året, mens noen har vært gjennomført digitalt.

Undervisningsoppdragene blir evaluert og vi bruker tilbakemeldingene til å forbedre kommende undervisninger og undervisningskonseptet som helhet.

Studentene er gjennomgående godt eller veldig godt fornøyd med undervisningen og ser det som relevant både i studiesituasjon og i en jobbsituasjon. De liker godt å få med seg noen praktiske verktøy og perspektiver på kommunikasjon med for eksempel pasienter og arbeid i grupper. Vi ser at når vi knytter stoffet til studentenes egen studie- og praksissituasjon, og med praksisnære gruppeoppgaver, får det større betydning for studentene.

Utvikling av undervisningsopplegget

På bakgrunn av evalueringene og ønsker fra fagansvarlige for sykepleierutdanningen ved Universitetet i Sør-Norge, har vi endret litt på det ordinære undervisningskonseptet og begynt å teste dette i 2021. Vi ønsker å gjøre innholdet lettere tilgjengelig for studentene, tilpasset deres ståsted og kommende rolle som sykepleiere. Fagansvarlige har involvert oss i for- og etterarbeid til undervisningen, noe vi håper skal gi merverdi til undervisningen. Det er lagt opp til mer gruppearbeid og involvering av studentene, samt relevante oppgaver til deres studiesituasjon. Vi har brukt eksisterende studiegrupper der de kjenner hverandre fra før. Dette gjør temaet mer prosessorientert og nært til studentenes hverdag. Konseptet tas i bruk allerede i januar 2022. Evalueringer vil avgjøre om dette skal videreføres til undervisning også i andre deler av landet.

3.4.2 Annen aktivitet rettet mot universiteter og høyskoler

Det foregår også annen aktivitet og samarbeid knyttet til universitet og høyskoler. Eksempler:

- **Høgskolen i Innlandet** (HINN), avdeling Lillehammer arrangerer hvert år et TPS-torg, en del av tema Tverrprofesjonell samhandlingslæring for 3. års studenter i barnevern-, sosionom- og vernepleierutdanningene. TPS-torget er en fagmesse der eksterne virksomheter og organisasjoner blir invitert inn, i 2021 arrangert digitalt. Selvhjelp Norge deltok for andre gang og fikk møte 13 studentgrupper, til sammen 135 studenter, i 20-minuttets sesjoner. To av gruppene gjorde i tillegg et dybdeintervju med oss. Denne arenaen gir oss en fin anledning til å introdusere selvhjelp for mange, i tillegg til de nevnte dybdesamtalene.
- Selvhjelp Norge bidrar i samarbeid **Universitetet i Sør-Øst-Norge** (USN) med å presentere aktuelle forskerspørsmål til masterstudenter. Hensikten er å vekke interesse og stimulere til forskning på feltet. Problemstillinger på selvhjelpfeltet (individ, gruppe og samfunnsnivå) ble presentert på Mastertorget i Porsgrunn i 2020, og disse problemstillingene er fortsatt tilgjengelig for studentene på retningen "Master i samfunn og helse". Som resultat av dette er veiledning av en student i 2021.
- Studenter som jobber med eller har avsluttet sin mastergrad i Vestfold og Telemark, knyttes til **nettverk** for selvhjelp for å dele sitt arbeid. Distriktskontoret deler funn fra dette i sin formidling.
- Det ble satt i gang en pilot i samarbeid med **Høgskolen Kristiania** i 2021, som innebærer å gjennomføre en 16 timers igangsetteropplæring til 3. års studenter på studieretning "Livsstilsendring og folkehelse". Studentene får kompetanse på oppstart av selvhjelpsgrupper. Samarbeidet fortsetter i 2022.

3.5 Igangsetterkurs

Igangsetterkursene er en viktig del av Selvhjelp Norges kjernevirksomhet og skal bidra til at flere kan delta i en selvhjelpsgruppe når de har behov for det. Selvhjelpsgrupper starter ofte etter tilrettelegging, og igangsetteren er en viktig brikke i dette. Selvhjelpsgrupper startes mange steder og av ulike aktører. Mange ønsker mer kunnskap og innsikt om igangsetterrollen.

Kursene er rettet mot de som ønsker å sette i gang selvhjelpsgrupper, og er samtidig en introduksjon til selvhjelp for mennesker som på forskjellige måter jobber med folkehelsearbeid, mestringskurs og gruppetilbud. Både beslutningstakere, ansatte, helsepersonell, frivilligheten og privatpersoner er aktuelle deltakere. Disse er viktige formidlere og tilretteleggere for selvhjelpsarbeidet lokalt. Derfor er samarbeid på tvers av lokale aktører og tilrettelegging for nettverk også viktige temaer på kursene. Seminarene fører til økt kontakt og samarbeid på tvers av aktører i lokalsamfunn.

Igangsetterkursene blir primært satt opp som kurs over to dager med noen tilpasninger der det er nødvendig. Det er holdt 23 igangsetterkurs, fysiske og digitale i 2021, med til sammen 319 deltakere.

Vi får mange gode tilbakemeldinger og respons på kursene. Mange trekker frem verdien av at seminaret er åpent for alle, og er brobyggende ved at aktører får kunnskap om hverandre og skaper nye samarbeid. Det fører blant annet til at det startes aktiviteter i grupper som ikke direkte er selvhjelpsgrupper, men som er tilpasset andre behov og ønsker i brukergruppene.

Utvikling av igangsetterkursene

Igangsetterkursene har hatt det samme formatet over mange år. Vi har i 2021 jobbet med å utvikle kurset slik at det fremstår mer profesjonelt og enhetlig. Tidligere evalueringer, samt innsikt og behov som igangsettere og gruppedeltakere har formidlet til oss, har vært viktige i forming av nytt kurs. Det er utviklet nytt kursmateriell for deltakere og kursledere i 2021, og supplerende digitale ressurser som for eksempel videoer og brosjyrer. Vi håper at dette gjør kursdeltakerne tryggere og bedre rustet til oppgaven som igangsetter.

Vi har testet kurset gjennom en pilot høsten 2021, og fortsetter med dette inn i 2022. Deretter ferdigstilles kursmateriell og ressurser.

Vi ønsker i denne sammenheng å spisse alle våre kurs og arrangementer tydeligere overfor målgruppene.

3.6 Selvhjelpsgrupper i Norge

Vårt hovedfokus når det kommer til selvhjelpsgrupper er å informere, formidle kunnskap og drive igangsetteropplæring.

Vi ser at det opprettes selvhjelpsgrupper og annen verdifull aktivitet i etterkant av våre kurs, men vi har ikke oversikt over *antall* gruppedeltakere gjennom året. Ingen aktører har rapporteringsansvar overfor oss, men vi følger opp og samarbeider med de som er aktive. Vi etterspør hvordan de arbeider med til rettelegging og oppstart av grupper og bidrar med våre ressurser etter behov. Ett konkret resultat er at vi i 2022 vil arrangere møter for igangsettere over hele landet for påfyll og deling av erfaringer.

Distriktskontorene i Selvhjelp Norge har aktivt medvirket til oppstart av ni selvhjelpsgrupper i 2021 når lokale aktører har bedt oss bistå.

Her er noen eksempler på aktivitet og grupper som er startet i etterkant av våre arrangementer:

- I Orkland kommune i Trøndelag har igangsetterkurs og samarbeid med distriktskontoret ført til oppstart av tre selvhjelpsgrupper.
- I Innlandet har distriktskontoret fast undervisning på alle mestringskurs i regi av Innlandet sykehus, poliklinikk for overvekt. Kursdeltakere på mange av kursene har opprettet fellesskap for gjensidig støtte på Facebook. Dette er én variant av et støttende fellesskap.
- I Vestland samarbeider distriktskontoret tett med LINK Bergen og omegn, og har satt i gang fire selvhjelpsgrupper da LINK manglet kapasitet til å gjennomføre det selv.

3.7 Forskningsformidling

Forskning, fag- og erfaringskompetanse utfyller hverandre og er viktig i vår kunnskapsbaserte praksis fremover.

Mange miljøer og enkeltmennesker er interessert i hva som finnes av forskning på selvhjelp. De er nysgjerrige på hvordan selvhjelp og selvhjelpsgrupper er nyttig i menneskers egenutvikling og tilfriskning. Den erfaringsbaserte kunnskapen samlet over år bekrefter hvordan deltakelse i selvhjelpsgrupper har vært til stor nytte for folk. Det gjelder særlig det å finne et fellesskap der man kan luften problemer, få aksept og få støtte til å ta tak og gjøre endringer slik at livet blir lettere å leve. De trygge fellesskapene gjør det mulig å bearbeide vanskelige følelser og finne en vei videre og ut av det som kan kjennes fastlåst.

Forskningen bekrefter det samme.

Det er viktig å vise til forskning i mange sammenhenger, særlig i møte med profesjoner som er opptatt av evidensbasert kunnskap. Vi har en oversikt over forskning på nettet som vi bruker i formidlingen, og som viser seg å være til god hjelp for studenter.

Selvhjelp Norge har i 2021 jobbet med produksjon av fire kortfilmer. En av filmene er en samtale mellom to forskere om resultater av forskning på selvhjelp. Den ferdigstilles i 2022, og skal brukes i undervisnings- og formidlingsarbeid.

Vi planlegger en tilnærming til forskningsfeltet og forskermiljøer for å se på hvordan vi kan stimulere til mer forskning og reise aktuelle problemstillinger.

3.8 Markeds- og kommunikasjonsarbeid

Dette er et viktig arbeid og et satsingsområde. Jo flere mennesker vi når ut til med vårt budskap, desto flere vil få hjelp når de har behov for det.

Hovedmålet med tiltakene er å øke kunnskapen om selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper slik at flere mennesker får verktøy når livet er vanskelig. Markedsføringen er en støtte til den øvrige formidlingsaktiviteten vår.

Nettsider

Selvhjelp.no er hjertet i vår formidling av skriftlig kunnskap og aktiviteter.

I 2021 har vi utviklet nye nettsider, nytt design, logo, profil etc. som blir lansert på nyåret 2022. Nettsidene vil være brukervennlige og rettet mot våre viktigste målgrupper. Vi håper å nå enda flere mennesker med denne oppgraderingen. Vi har nesten 103.000 sidevisninger på selvhjelp.no i 2021, en økning på 16 % fra året før.

Filmer - Webinar

Vi har produsert flere små filmer om selvhjelp i 2021 som skal brukes på våre nye nettsider, i undervisning og formidling. Filmene vil bli promotert i sosiale medier. Målet er at dette skal bidra til at flere får informasjon og tar i bruk selvhjelp i eget liv.

Vi hadde mange aktiviteter i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse 2021, blant annet produserte vi et webinar med tittelen "Verdien av å dele". Webinaret ble sett av svært mange, det er publisert på sosiale medier og skal gjenbrukes i ulike aktiviteter fremover.

Podkast

I oktober 2021 lanserte vi en ny podkast om selvhjelp i en serie på 16 episoder. Denne vil videreføres i 2022. Ønsket er at podkastene skal gi informasjon, inspirasjon og hjelp til mennesker.

En viktig effekt av dette arbeidet er at vi fremmer mye av det gode selvhjelpsarbeidet som skjer ute i samfunnet. Det i seg selv bidrar til å bygge gode relasjoner og samarbeid med andre aktører.

Vi ønsker å løfte frem gode aktører. Podkastserien blir delt på våre nettsider og bredt i sosiale medier.

Sosiale medier

Vi markedsfører våre aktiviteter i ulike sosiale medier. Vi har mange følgere, og antallet øker jevnt. Vi bruker også sosiale medier til å dele informasjon, kunnskap, historier og liknende som kan bidra til at folk tar selvhjelp i bruk. Vi ønsker i enda større grad å fremme det gode selvhjelpsarbeidet som gjøres av mange gode aktører.

Artikler

Det er publisert 18 artikler på våre nettsider i 2021. Artikkene gir befolkningen informasjon om selvhjelpsarbeidet, personlige erfaringer og viser frem aktiviteter over hele landet.

Nyhetsbrev

Nyhetsbrevet er en viktig informasjonskanal. Det er en effektiv måte å nå ut til mange på, og vi ser trafikkøkning på nettsidene ved hver utsendelse. Nyhetsbrevet har også effekt når det gjelder påmelding til kurs og henvendelser til distriktskontorene. Det er sendt ut 12 nyhetsbrev i 2021.

Brosjyrer og materiell

Selvhjelp Norge distribuerer brosjyrer og hefter gratis. I 2021 er det sendt ut 4.440 brosjyrer og hefter, omtrent samme mengde som året før. Vi har startet en gjennomgang av vårt skriftlige materiell med utgangspunkt i behov for fornyelse og oppdatering. 2022 vil gi oss et nytt sett brosjyrer bedre tilpasset dagens behov.

4 VEIEN VIDERE

Koronaepidemien de siste to årene har påvirket selvhjelpsarbeidet på ulike vis. Mange har fått forsterket sine livsutfordringer, sin isolasjon og sin ensomhet. Flere vil antakelig ha nytte og glede av å finne veier ut av uføret sammen med andre i en selvhjelpsgruppe. Vi vil gjøre vårt beste for å møte disse behovene med ulike aktiviteter og arrangementer.

Nedstengningene i samfunnet har også lært oss mye om å kommunisere via digitale hjelpemidler, både enkeltvis og i grupper. De gode erfaringene fra disse endringene må vi utvikle videre til et utvidet og fornyet selvhjelpsarbeid via video, podkaster, apper og digitale møter for ulike grupper.

Selvhjelp fokuserer på å styrke den enkeltes motivasjon og mestring i samspill og erfaringsutveksling med andre. Men mestring er også avhengig av hvilke utfordringer omgivelsene møter oss med. Vi vil derfor gjennom utdanning, forskning og kunnskapsformidling om verdien av selvhjelp og gode samtaler med andre gjøre det lettere å komme i gang, og lykkes med, selvhjelp.

Vi vil også søke å utforske hvordan vi sammen med andre aktører kan legge enda bedre til rette for selvhjelpsarbeid i samfunnet.









Årsrapport 2021 - Selvhjelp Norge – siste

Final Audit Report

2022-03-23

Created:	2022-03-23
By:	Hilde Nøkleberg (HILDE@SELVHJELP.NO)
Status:	Signed
Transaction ID:	CBJCHBCAABAA6RgGd5jxtZMr9kw_xZotKF9rdMy3jmbq

"Årsrapport 2021 - Selvhjelp Norge – siste" History

-  Document created by Hilde Nøkleberg (HILDE@SELVHJELP.NO)
2022-03-23 - 8:25:33 AM GMT- IP address: 88.90.52.106
-  Document emailed to Ann Kristin Reinskau (reinskau@selvhjelp.no) for signature
2022-03-23 - 8:28:09 AM GMT
-  Email viewed by Ann Kristin Reinskau (reinskau@selvhjelp.no)
2022-03-23 - 9:14:53 AM GMT- IP address: 89.8.53.57
-  Document e-signed by Ann Kristin Reinskau (reinskau@selvhjelp.no)
Signature Date: 2022-03-23 - 9:15:50 AM GMT - Time Source: server- IP address: 89.8.53.57
-  Document emailed to Werner Christie (werner@vidarshov.no) for signature
2022-03-23 - 9:15:51 AM GMT
-  Email viewed by Werner Christie (werner@vidarshov.no)
2022-03-23 - 10:17:55 AM GMT- IP address: 66.102.9.133
-  Document e-signed by Werner Christie (werner@vidarshov.no)
Signature Date: 2022-03-23 - 11:36:01 AM GMT - Time Source: server- IP address: 89.8.0.186
-  Agreement completed.
2022-03-23 - 11:36:01 AM GMT