



**SELVHJELP NORGE**

NASJONALT KOMPETANSEMILJØ FOR SELVORGANISERT SELVHJELP

# ÅRSRAPPORT 2018

---



## Forord

Selvhjelp Norge er en del av folkehelsearbeidet i Norge. Nasjonal plan for selvhjelp ble utgitt i 2004 av Helsedirektoratet og Selvhjelp Norge ble etablert i 2006. Siden den gang har Selvhjelp Norge utviklet organisasjon og arbeid i henhold til årlige oppdrag og prioriteringer gitt av Helsedirektoratet.

Selvorganisert selvhjelp har siden 2006 blitt mer tilgjengelig som følge av langsiktig arbeid med kunnskaps- og informasjonsformidling.

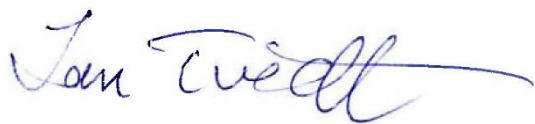
Visjonen for den nasjonale satsningen på selvhjelp er at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår. Kontinuerlig formidlingsarbeid er ett virkemiddel i arbeidet med å nå visjonen. Videre er det sentralt å bidra til forankring på alle nivåer, sikre samarbeid med ulike aktører, utvikle selvhjelpsnettverk nasjonalt og lokalt, og bidra med opplæring og implementering.

Anerkjennelsen og troen på å invitere enkeltmennesket inn som en aktiv deltaker i egen helseforståelse er grunnleggende i selvhjelpsforståelsen og i selvhjelp som arbeidsform på en rekke samfunnsområder.

Selvorganisert selvhjelp handler om å styrke enkeltmenneskets evne og mulighet til å delta i sin egen endringsprosess. Selvorganisert selvhjelp handler om å ta aktivt ansvar for egen livssituasjon.

I overgangen til 2019 står Selvhjelp Norge foran en ny fireårsperiode. Nasjonal plan for selvhjelp skal oppdateres for fire nye år (2019-2022). Den videre satsningen på selvorganisert selvhjelp vil styrke enkeltmennesket og satsningene som gjøres innen folkehelse- og psykisk helsearbeid i et fortsatt bærekraftig velferdssamfunn. Lokale muligheter med mål om økt mestring av egen livssituasjon gjennom selvhjelpsforståelse og selvhjelpsgrupper, er av stor betydning for god helse, livskvalitet og en sunn samfunnsøkonomi. Erfaringsbasert kunnskap og forskning understøtter dette.

Vi ser frem til å videreføre et meningsfullt arbeid og samfunnsoppdrag, og bidra til å gjøre det mer tilgjengelig for alle innbyggere i Norge.



Jan Tvedt  
Fungerende styreleder Norsk selvhjelpsforum

# INNHold

1	Innledning.....	1
2	Selvhjelp Norge.....	1
2.1	Organisering .....	1
2.2	Nøkkeltall 2018.....	1
3	Oppdrag .....	2
3.1	Undervisning på høyskoler og universiteter .....	2
3.2	Psykisk helse - ungdom og unge voksne .....	3
3.3	Livs- og helseutfordringer hos eldre.....	3
3.4	Samarbeid med frivillig sektor.....	4
3.5	Selvorganisert selvhjelp i folkehelsearbeidet.....	5
4	Virkemidler og metoder.....	5
4.1	Lokalt selvhjelpsarbeid .....	5
4.2	Lokale kontaktpunkter og LINK-er.....	6
4.3	Nettverk og nettverksarbeid .....	7
4.4	Innspill til høringer, retningslinjer og veiledere .....	8
4.5	Kompetansehevende tiltak .....	8
4.6	Kunnskapsforvaltning .....	9
4.7	Informasjons- og kommunikasjonsarbeid .....	9

# 1 Innledning

Fysisk og psykisk helse, rus og avhengighet, vold og traumer ses ikke lenger som isolerte felt, men inngår i en sammenheng – i livene våre.

De organisasjoner og aktører vi samarbeider med har hvert sitt utgangspunkt for sin eksistens og sitt virke, og er opptatt av det som har virkning når livet skal mestres bedre. En fysisk skade kan påvirke den mentale helsa, et psykisk problem eller sykdom kan påvirke muligheten for god fysisk helse. Rus- og avhengighetsproblematikk er ofte bare en del av et komplekst helsebilde som fører til omfattende livsbelastning.

Selvhjelp Norge vektlegger helsefremmende og forebyggende innsats, og befolkningsrettet arbeid som ikke er spesifikt avgrenset til særskilte målgrupper. Vi arbeider bredt mot blant annet aktører på rus- og avhengighetsfeltet, innen rehabilitering, i frivilligheten og organisasjonslivet, mot kommuner med mer.

Selvorganisert selvhjelp er for alle som har et problem de har et behov for å gjøre noe med. Så generelt kan det være, og selvhjelp vil derfor være en mulighet for alle som har problemer. Selvhjelpsforståelsen kan brukes av alle, selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan være en mulighet for alle mennesker over 18 år.

## 2 Selvhjelp Norge

### 2.1 Organisering

Selvhjelp Norge - Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp, drives av Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet, og ble i 2018 finansiert over statsbudsjettet med 18 millioner kroner. Selvhjelp Norge er en del av det nasjonale folkehelsearbeidet og jobber mot områdene psykisk helse, rus og avhengighet med hele befolkningen som målgruppe, og med prioritering av unge og unge voksne, eldre, frivilligheten og høgskoler inneværende år.

Det er 15 ansatte i Selvhjelp Norge som er organisert med et hovedkontor i Oslo og syv distriktskontorer. Distriktskontorene er operative lokalt og regionalt. Hovedkontoret støtter distriktskontorene i deres arbeid og arbeider mot sentrale og nasjonale aktører.

### 2.2 Nøkkeltall 2018

- Gjennom **erfarings- og kunnskapsformidling**, på egne og andres arenaer, har vi nådd i underkant av 4 000 mennesker.
- Vi har gjennomført 11 **undervisningsoppdrag** på høgskoler og universiteter for nesten 400 studenter.
- Vi har arrangert 57 **kompetansehevede tiltak** i form av temamøter, seminarer og igangsetteropplæringer.
- Vi har bidratt med **innlegg, foredrag og workshops** på 149 konferanser og seminarer i regi av kommunal forvaltning og frivilligheten.
- Det er registrert 128 **kontaktpunkter** på selvhjelp.no ved utgangen av 2018.
- I 2018 hadde vi 85 300 **sidevisninger** på selvhjelp.no

### 3 Oppdrag

Nasjonal plan for selvhjelp beskriver visjon og overordnede mål for arbeidet. Årlige oppdragsbrev gir ytterligere føringer for målgrupper og prioriteringer. De prioriterte oppgavene for 2018 er beskrevet i de neste kapitlene.

#### Mål i Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018)

Mål 1: Sikre en videre utvikling av informasjonsformidling.

Mål 2: Selvorganisert selvhjelp skal være en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet både nasjonalt og lokalt.

Mål 3: Sikre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i universitets- og høgskoleutdanningene.

Mål 4: Fremme forskning på selvorganisert selvhjelp.

#### 3.1 Undervisning på høyskoler og universiteter

**Prioritering 2018: "Videreføre arbeidet med undervisning på høyskoler og universiteter om selvorganisert selvhjelp, slik at kunnskap om selvhjelp blir tilført studenter i helse- og sosialfag."**

Ved å formidle kunnskap til helse- og sosialfagsstudenter bidrar vi til at de kan bruke selvhjelps-kunnskap både i eget liv og i sitt virke. Disse studentene er morgendagens profesjonsutøvere og bringer med seg kunnskap som kan hjelpe mennesker de møter i sitt virke til å hjelpe seg selv.

Selvhjelp Norge har hatt 11 undervisningsoppdrag for i underkant av 400 studenter ved universiteter og høyskoler i 2018 ved retningene sykepleie, helsefag, vernepleie, sosionom og helsefremmende lokalsamfunnsarbeid på ulike årskull. Innholdet i undervisningen er selvhjelpsforståelse, kunnskap om selvorganiserte selvhjelpsgrupper og organisering av lokalt selvhjelpsarbeid.

Vi er opptatt av at undervisningen skal gi studentene både teori og praksisnær kunnskap samt et refleksjonsrom som relaterer til deres situasjon og kommende yrkesutøvelse. Fagansvarlige og studenter gir svært gode tilbakemeldinger på undervisningen. Studentene uttrykker både ønske og behov for mer undervisning. Flere studenter har skrevet oppgaver om selvhjelp eller temaer relatert til dette, inspirert av undervisningen.

Studentmiljøene er viktige arenaer for å nå unge voksne generelt. I tillegg til å undervise på høyskoler og universiteter har Selvhjelp Norge også andre aktiviteter på disse arenaene, blant annet i samarbeid med studentorganisasjoner, studentenes helsetjeneste og på arrangementer ved studiestedene.

#### Selvhjelp i rammeplaner for høyere utdanning

Oppdraget med å undervise på høyskoler og universiteter har flere utfordringer. Først og fremst er denne kunnskapen langt fra kjent ved alle studiestedene og det er derfor en vei å gå fra en første kontakt frem til en konkret forelesning. Derfor har det vært viktig å arbeide for at selvhjelp kommer inn i de nye rammeplanene for utdanningene. Vi har i 2017 og 2018 vært aktive i Kunnskapsdepartementets arbeid med nasjonale retningslinjer for helse- og sosialfagutdanningene (RETHOS). Vi har levert innspill som så langt har resultert i at selvhjelpskunnskap har kommet inn i planene for vernepleierutdanningen og for fysioterapiutdanningen.

## 3.2 Psykisk helse - ungdom og unge voksne

**Prioritering 2018: "Videreføre satsningen knyttet til psykisk helse blant unge og unge voksne, i tråd med nasjonale strategier og føringer."**

De unge skal leve lenge og vi vet at tidlig innsats er viktig for å redusere psykiske problemer også senere i livet. I arbeidet mot unge og unge voksne har vi fokus på det helsefremmende og forebyggende. Gjennom formidlingsarbeidet fremmer vi kunnskap om selvhjelp, som kan bidra til at unge rustes til å mestre livet bedre.

Selvhjelp Norge har nådd ungdom gjennom å undervise studenter, og elever på ungdomsskoler, videregående skoler og fagskoler, og ved aktiviteter og møter med organisasjoner, behandlingsinstitusjoner og rusmestringsenheter i fengsel.

Vi har nådd målgruppen via formidling på selvhjelp.no og i sosiale medier (Facebook og Instagram), i informasjonsmateriell og kinoreklame.

For å nå ungdom har vi henvendt oss til og samarbeidet med yrkesgrupper som jobber med og på forskjellige arenaer omgås ungdom. Vi har blant annet vært i kontakt med lærere og psykologer, og på ulike seminarer blant annet om lavterskel psykisk helsetilbud til unge i kommunene (Hedmark). I Vestfold har vi avholdt første erfaringsamling for unge i samarbeid med Røde Kors, Tønsberg kommune og Vestfold fylkeskommune. Selvhjelp Norge har arrangert kurs og samlinger i samarbeid med ulike organisasjoner, lærings- og mestringsentre og kommuner samt bidratt på ulike arenaer hvor ungdoms psykiske helse har vært tema. En fast avtale med formidling til unge voksne i rusrehabilitering ved Gauseltunet er et eksempel fra Rogaland.

## 3.3 Livs- og helseutfordringer hos eldre

**Prioritering 2018: Fremme selvhjelp som et verktøy for eldre til å møte livs- og psykiske helseutfordringer.**

Aktiviteter rettet mot eldre er forskjellig fra distrikt til distrikt. Det avhenger av hvordan samfunnsstrukturene er lokalt og hvilke nettverk, prosjekter eller samarbeid distriktskontorene har de enkelte steder.

Distriktskontorene har deltatt på konferanser rettet mot den eldre delen av befolkningen. For eksempel seniormessen "Godt seniorliv" på Gjøvik med stand og seniormessen "Det gode liv som voksen" på Ringsaker med foredrag og stand. Vi har deltatt på "Eldredagen" med stand i Horten. Ett av distriktskontorene opprettet et seniorråd i 2016 som en ressurs i distriktskontorets aktiviteter. Noen steder er det gjort henvendelser til seniorsentre for å legge til rette for "Den uformelle selvhjelpspraten", en uforpliktende samtale om selvhjelp og livsmestring. En slik aktivitet er prøvd ut i Vestfold, Færder, Tønsberg og Horten kommuner - et samarbeid med ledelse, seniorråd og frivillige. Vi er i samhandling med mange bruker- og pasientorganisasjoner (se omtale i kap. 3.4) med formål å informere om selvorganisert selvhjelp og selvhjelpsgrupper blant annet for å styrke likepersonsarbeidet.

Vi møter eldre mennesker på mange arenaer. Selvhjelp er aktuelt for alle enten du er ung eller gammel. Våre distriktskontorer gir tilbakemelding om at eldre uttrykker at de ikke har behov for å bli puttet i én bås. Eldre kan ha noen aldersspesifikke problemer, men livet rammer oss alle med sorg, tap, vanskelige overganger i livet, og endringer i livssituasjon uavhengig av alder.

### 3.4 Samarbeid med frivillig sektor

**Prioritering 2018: "Videreutvikle samarbeidet med frivillig sektor, særlig pasient og brukerorganisasjonene."**

Selvhjelp Norge har samarbeid med aktører i frivillig sektor, inkludert et mangfold av interesse- og brukerorganisasjoner. Samlet har disse organisasjonene en stor medlemsmasse og er viktige samarbeidspartnere for å nå ut med informasjon. Hovedkontoret har fokus på nasjonale ledd av frivillig sektor, distriktskontorene jobber mot de samme aktørene lokalt.

#### Pasient- og brukerorganisasjoner

Pasient- og brukerorganisasjonene har en rekke aktiviteter og tilbud til sine medlemmer. Likepersonarbeid er det som ligger tettest opp mot selvhjelpsarbeidet. Selvhjelpsforståelsen, -prinsipper og -verktøy, og muligheten for selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan være et bidrag som styrker aktiviteter og tilbud i foreningene.

Denne typen organisasjoner spenner vidt: Noen har definerte diagnoser og sykdommer, fysisk og psykisk, som grunnlag for sin eksistens, noen favner større grupper som ikke er fullt så spesifikke og andre igjen er organisasjoner som støtter pårørende til familiemedlemmer i en utfordrende livssituasjon. Selvhjelp Norge bidrar der organisasjonene ønsker å benytte selvhjelpskunnskapen for å styrke sitt arbeid. Dette gir samtidig en mulighet for oss til å innhente erfaringer.

Distriktskontorene har deltatt på lokale arrangementer og formidlet erfaringer og kunnskap om selvhjelp på medlemskvelder, kurs og seminarer. Mange frivillige og tillitsvalgte fra ulike pasient- og brukerorganisasjoner har deltatt på igangsetteropplæring i regi av våre distriktskontorer, slik at de kan bidra ved oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper og som videreformidlere i egen organisasjon.

Noen eksempler på lokalt samarbeid:

- Selvhjelp Norge har siden 2017 samarbeidet med Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO) og ADHD Norge. I 2018 holdt vi innlegg på en samling for likepersoner med representanter fra 21 ulike frivillige organisasjoner.
- To av distriktskontorene har bidratt i lokalforeninger (Hordaland og Innlandet) av organisasjonen Norsk Sarkoidose Forening med innlegg på medlemsmøter i tillegg til artikler i deres medlemsblad. Fokus er selvhjelp som mulighet for å styrke seg selv, å leve med en diagnose, håndtering av vanskelige tanker og følelser, om å bruke egne erfaringer osv.
- A-larm er en landsdekkende bruker- og pårørendeorganisasjon innen rusfeltet. A-larm har selvhjelpsideologien som grunnstamme, og jobber for åpenhet om rus og behandling med fokus på den enkeltes muligheter og ressurser. Vi har gjennom årene hatt samarbeid og aktiviteter, sist i møte med folk på Fredagskafeen i Tønsberg, en møteplass der felleskapet motiverer den enkelte og kan bli en start på en god selvhjelpsprosess. Vi har også kontakt med A-larm på sentralt hold.

#### Samarbeidspartnere og informasjonsformidlere

ADHD Norge, LEVE, Brukerstyrte sentre, Norske Kvinners Sanitetsforening (NKS), Røde Kors, Norsk Sarkoidose Forening (NSF), Landsforeningen for hjerte og lungesyke (LHL), Blå Kors, Prostatakreftforeningen, Batteriet, Kirkens bymisjon, Mental helse, Angstringen, POWER på rett vei, Norsk revmatikerforbund, Brystkreftforeningen, Diabetesforbundet, Kirkens bymisjon, Amatheia, RIO, A-larm, AA, NA, Wayback, BAR, NKS Veiledningssenter for pårørende, Landsforeningen til pårørende for psykisk syke (LPP), Landsforbundet mot stoffmisbruk, SMISO, FFO, SAFO, pensjonistforeninger, kvinne- og familielag og ungdomsråd. m.v.

- Rusettervernet i Sogn og Fjordane er en frivillig organisasjon som har drevet med selvhjelpsgrupper i 48 år. Selvhjelp Norge har samarbeidet med dem i mange år, sist på et erfaringsseminar sammen med organisasjonen "Veien ut".

Som kompetansemiljø erfarer vi at det er nyttig å samarbeide over tid med organisasjoner som jobber med selvhjelp. Både fordi vi kan bidra, og fordi vi kan hente noe tilbake. Vi kan bidra med vår kompetanse, vi kan bidra med andre organisasjoners erfaringer og vi kan videreformidle forskning. Vi kan hjelpe med å knytte kontakter mellom aktører som jobber med selvhjelp og bidra til nye selvhjelpsnettverk. Vi kan også hente inn verdifull erfaringskunnskap om hvordan selvhjelp i praksis kan brukes i forskjellige situasjoner.

### **3.5 Selvorganisert selvhjelp i folkehelsearbeidet**

Selvorganisert selvhjelp er et bidrag i det nasjonale folkehelsearbeidet. I en voksende befolkning med store utfordringer er selvorganisert selvhjelp en ressurs og et virkemiddel i helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid. Selvorganisert selvhjelp som forståelse fremmer god helse, mestring og opplevelse av mening og tilhørighet for enkeltmennesket.

Selvhjelp Norge jobber tverrsektorielt i samarbeid med kommuner, ideelle og frivillige organisasjoner og jobber for at selvorganisert selvhjelp inkluderes som grunnleggende tenkning på nasjonalt og lokalt nivå.

## **4 Virkemidler og metoder**

### **4.1 Lokalt selvhjelpsarbeid**

Selvhjelpsarbeid er et virkemiddel i helsefremmende, forebyggende, og rehabiliterende arbeid. Kommuner og offentlige tjenester er viktige deltakere i å tilrettelegge for etablering av selvhjelpsarbeid. Drift av selvorganiserte selvhjelpsgrupper er et lokalt ansvar (ref. Nasjonal Plan for selvhjelp). Selvorganisert selvhjelpsarbeid kan skje på mange arenaer, og være forankret innen frivilligheten slik tidligere beskrevet, i næringslivet eller i samspill med offentlige tjenester.

Selvhjelp Norge arbeider på flere nivåer for å nå ut med kunnskap og informasjon. Én måte er å jobbe nasjonalt overfor aktuelle og sentrale virksomheter og organisasjoner på forvaltningsnivåer, med et mål om å forankre selvorganisert selvhjelp som en mulighet "ovenfra og ned". Et annet nivå er arbeidet rettet mot kommunenivået som samarbeidspartnere og kanal for informasjonsspredning. Et tredje nivå er samarbeidet med lokale aktører som virker der folk bor. Samarbeid med frivilligheten er en vesentlig del av det lokale arbeidet.

Lærings- og mestringssentre, sosialmedisinske sentre, frisklivssentraler, frivilligsentraler osv. har et utall tilbud i form av kurs og programmer. Selvhjelpsgrupper er en mulighet for deltakere som har gjennomført kurs, og som ønsker å jobbe videre med egne prosesser.

Selvhjelp Norge som kompetansemiljø er gjennom vår desentrale struktur tilgjengelig som utviklingspartner for lokalsamfunn over hele landet. Selvhjelp Norge har både en pådriverrolle, og kan bidra med kompetanseheving og nettverk.

Selvhjelp Norge er bidragsyter i *Bydelsmødrenes* arbeid i Oslo. Vi har bidratt i arbeidet med opplæringsprogrammet for etablering og oppstart av Bydelsmødrene, er med i en sentral ressursgruppe og deltar på nettverkssamlinger. I programmet for Bydelsmødrene hadde Selvhjelp Norge opplæring på to av sytten moduler i bydel Stovner i 2018. Arbeidet fortsetter i flere bydeler i 2019.



Flere av distriktskontorene deltar på arenaer på rus- og avhengighetsfeltet. Et eksempel er KoRus-Øst, Familiestøtteprogrammet som er et samarbeid om kompetanseheving for pårørende-arbeid i kommunene i Oppland. Programmet er et kurs for ansatte.

Et annet eksempel på lokalt samarbeid er aktiviteter i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse hvor vi i 2018 samarbeidet med Bærum kommune og Frivilligsentralen i Bærum om seminaret "Vær raus, styrk deg selv og andre".

## 4.2 Lokale kontaktpunkter og LINK-er

### Kontaktpunkter

Lokale kontaktpunkter for selvhjelp (heretter kalt kontaktpunkter) et virkemiddel for at mennesker som ønsker det skal få muligheten til å gå i en selvhjelpsgruppe. På selvhjelp.no ligger en oversikt over kontaktpunktene. Ved årsskiftet var det 128 kontaktpunkter på denne oversikten. Det er en nedgang fra året før, men allerede pr. medio februar har det tatt seg opp igjen til fjorårets nivå.

Kontaktpunktene er i varierende grad aktive. Noen har selvhjelp som mulighet tydelig fremme som et supplement til andre aktiviteter mens andre kontaktpunkter strever med å prioritere dette. Begrensede ressurser, arbeidspress, mange oppgaver og utskiftning av medarbeidere gjør det utfordrende å holde selvhjelpsarbeidet levende. Det er et kontinuerlig arbeid å utvikle aktive og gode kontaktpunkt for selvorganisert selvhjelp.

Med syv årsverk på syv distriktskontorer, er det utfordrende å følge opp alle kontaktpunkter like tett og bidra til å etablere nye. Distriktskontorene har varierende praksis for oppfølging, men flere av kontorene inviterer til nettverksmøter og erfaringssamlinger i løpet av året for å bidra til aktivitet.

"Et lokalt kontaktpunkt er et sted mennesker kan henvende seg for å starte opp eller delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe. Kontaktpunktene er lokalt eide og finansierte og er ikke en del av Selvhjelp Norges desentraliserte struktur. Lokale kontaktpunkter er en del av en allerede etablert virksomhet, som en frivilligsentral, en frisklivssentral eller en frivillig organisasjon.", ref. Nasjonal plan for selvhjelp.

Eksempler på kontaktpunkter:  
Frivillige organisasjoner, lærings- og mestringssentre, frisklivs- og frivilligsentraler og Rask psykisk helsehjelp.

### LINK – senter for selvhjelp og mestring

LINKene 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.

### LINK – senter for selvhjelp og mestring

I Oslo og i Trondheim finnes to LINK-er. Dette er selvhjelpshus dedikert spesifikt til selvorganisert selvhjelpsarbeid. [LINK Oslo](#) er finansiert av Oslo kommune og drevet av Norsk selvhjelpsforum. [LINK Trondheim](#) drives av Trondheim Røde Kors og finansieres av Trondheim kommune.

Selvhjelp Norge samarbeider med LINK-ene om kompetansehevingstiltak, formidlings- og nett-

verksarbeid. LINK Oslo har inngått en samarbeidsavtale med Oslo Røde Kors, med Selvhjelp Norge som bidragsyter, om et opplæringsprogram for frivillige og ansatte. Det er et pågående arbeid flere steder for å se på muligheter for etablering av nye LINK-er. I Bergen er det startet et samarbeid mellom flere aktører for å se på mulige modeller for et nytt LINK-senter i byen. Det samme skjer i Vestfold der et nettverk av aktører etterlyser en slik funksjon for samlende selvhjelpsinnsetts i fylket.

### 4.3 Nettverk og nettverksarbeid

Selvhjelp Norge har som oppgave å bidra til utvikling, koordinering og deltakelse i nettverk. Nettverksarbeid har betydning som strategisk virkemiddel i utvikling, samhandling og lokalt eierskap av selvhjelpsarbeidet.

Totalt koordinerer Selvhjelp Norge 11 egne selvhjelpsnettverk og er deltaker i 12 andre nettverk. Egne nettverk består av aktører som jobber aktivt med selvhjelpsarbeid på forskjellige nivåer: fra erfaringsdeling og informasjonsspredning til igangsetting av grupper.

Deltakelse i andres nettverk er begrunnet i at det der finnes aktører som kan være interessante samarbeidspartnere for oss. Et eksempel på dette er folkehelsenettverket i Hedmark med medlemmer fra mange områder i samfunnet der det overordnede målet er å bidra til bedre folkehelse gjennom å samarbeide om kompetanseutvikling, forskning og innovasjon.

#### **Nettverksmøter og erfaringsamlinger**

Å initiere og drifte egne nettverk kan være tidkrevende og derfor er det like aktuelt å delta i allerede eksisterende nettverk som driftes av andre aktører. Egne selvhjelpsnettverk er en viktig arena for innhenting av erfaringskunnskap og gir grunnlag for systematisk arbeid og videreutvikling. Ikke minst er dette en arena etterspurt av flere aktører, som for eksempel kontaktpunktene. Det er et virkemiddel for påfyll og inspirasjon som er viktig for å holde motivasjonen oppe. Arbeidet tar tid å forankre og informasjonsarbeidet må være en kontinuerlig prosess for å nå mennesker.

Distriktskontorene inviterer jevnlig til nettverksmøter og samlinger. Deltakerne er ansatte og frivillige fra kommuner og organisasjoner, og gruppedeltakere. Alle med forskjellige erfaringer og utfordringer fra hvert sitt ståsted. Felles for alle arrangementene er at deltakerne, og vi, får kunnskap, inspirasjon og idéer til å gå videre i arbeidet.

Eksempler på aktiviteter i 2018:

- Distriktskontoret for Buskerud, Vestfold og Telemark har arrangert tre nettverkssamlinger, ett i hvert fylke.
- Distriktskontoret for Oslo, Akershus og Østfold arrangerte en erfaringsamling for distriktet.
- Tre distriktskontorer arrangerte en felles erfaringsamling med deltakere fra åtte fylker på Østlandet.
- I Bergen hadde distriktskontoret for Hordaland, Sogn og Fjordane et nettverksmøte for Hordaland.

#### **Samarbeidsavtaler**

Vi har de siste årene prøvd ut samarbeidsavtaler med aktuelle organisasjoner og instanser som et virkemiddel for å oppnå et forpliktende samarbeid og sikre god samhandling. Selvhjelp Norge har i 2018 inngått intensjonsavtale med Frisklivssentralen i Alta og Opptreningscenteret i Finnmark.

#### **Konferanser**

Vi har deltatt på mange konferanser i 2018. Dette er ett av våre virkemidler for å sonde interesse, knytte kontakter, oppsøke aktuelle miljøer og aktører, presentere oss selv og være synlig ved å stille med stands, foredrag og workshops. I tillegg bidrar deltakelse til kompetanseheving for oss som deltakere og at vi holder oss orientert om utviklingen i samfunnet og på folkehelseområdet. Vi har mange eksempler på at kontakter knyttet på disse arenaene fører til videre samarbeid.

### **Internasjonalt nettverk**

Selvhjelp Norge deltar i et europeisk nettverk for selvhjelp som hvert annet år møtes til en felles konferanse: European Expert Meeting. Landene har forskjellige utfordringer basert på organisering av arbeidet, landenes historie, kultur og sosiale/økonomiske situasjon og jobber svært ulikt med selvhjelparbeid. Deltakelse i et internasjonalt nettverk bidrar til gjensidig inspirasjon, læring med påfyll for å videreutvikle selvhjelpsarbeidet nasjonalt og internasjonalt.

## **4.4 Innspill til høringer, retningslinjer og veiledere**

Som nasjonalt kompetansemiljø jobber vi for at nasjonale styringsdokumenter, rammeverk og retningslinjer innenfor ulike fagområder og profesjoner omtaler selvorganisert selvhjelp som verktøy og arbeidsform. Vi har i 2018 gitt høringsuttalelser eller innspill til følgende:

- Strategi for psykisk helse i Oslo
- Frivillighetsmeldingen
- Folkehelsestrategi for Hedmark fylke 2018-2022
- Handlingsplan for selvmordsforebygging – Bergen kommune.
- Plan for inkludering og mangfold i Bergen “Verden i Bergen” 2018-2022
- Regional plan for folkehelse i Vestfold 2018-2030
- Folkehelsemeldingen 2019
- Pakkeforløp for gravide
- Nasjonal helse- og sykehusplan 2019
- Nasjonale retningslinjer for helse- og sosialfagutdanningene (RETHOS)

## **4.5 Kompetansehevende tiltak**

Til grunn for formidlingsarbeidet vårt ligger kunnskapen om selvhjelpsforståelsen, om innhold og nytten av å delta i selvhjelpgrupper, om organisering av lokalt selvhjelparbeid, om forankring og løpende erfaringer, læring i felten og om forskning på området.

I 2018 har Selvhjelp Norge gjennomført 57 kompetansehevende tiltak som innlegg, seminarer, konferanser, workshops, igangsetteropplæring og undervisning.

### **Igangsetteropplæring**

Formålet med igangsetteropplæringen har primært vært å gjøre deltakerne i stand til å sette i gang selvhjelpgrupper. Men innhold og form gjør det også egnet til å gå inn i selvhjelpsprinsipper og erfare selvhjelp i praksis. Slik egner de seg også for mennesker som skal bidra i lokal tilrettelegging av selvhjelparbeid. Kursene har tradisjonelt vært holdt over to dager for å få til prosess og læring, men blir også tilpasset det som er mulig, med lokale varianter.

### **Undervisning på høyskoler og universiteter**

Utdanningsinstitusjonene er en viktig arena for informasjons- og kunnskapsformidling. Her møter vi studenter som senere når mange mennesker i sine yrker og roller, ref. kap. 3.1 Undervisning på høyskoler og universiteter.

### **Undervisning på ungdomsskoler/fagskole/videregående skoler**

Vi har undervist på ungdomsskoler, videregående skoler og fagskoler. Her har vi fokus på selvhjelpsforståelse og mestring med utgangspunkt i vår brosjyre for ungdom, og fått gode tilbakemeldinger fra elever og lærere.

## Opplæringsprogram i selvorganisert selvhjelp

Selvhjelp Norge har i 2018 startet arbeidet med å utvikle et opplæringsprogram i selvorganisert selvhjelp. Hovedmålsettingen med opplæringen er at deltakerne skal tilegne seg kunnskap og få trening i bruk av selvorganisert selvhjelp. Opplæringen vil veksle mellom forelesninger, gruppearbeid, individuelle fremlegg og praktiske øvelser. Målgruppen for opplæringsprogrammet er mennesker i det offentlige og i frivilligheten. Programmet er planlagt iverksatt som en pilot våren 2019, i et samarbeid med Oslo Røde Kors og LINK Oslo.

## 4.6 Kunnskapsforvaltning

Som kompetansemiljø har Selvhjelp Norge et ansvar for å samle inn og systematisere erfaringsbasert kunnskap om selvorganisert selvhjelp. Målet er å spre informasjon om selvorganisert selvhjelp og øke kunnskapen i samfunnet.

Distriktskontorene er det operative leddet på lokalt nivå der mye av erfaringene hentes, men ansatte ved hovedkontoret deltar på møter, erfaringsamlinger og nettverksmøter for å bidra til innsamlingen ved å dokumentere, oppsummere og videreformidle kunnskapen sammen med distriktskontorene. Eksempler på arenaer der denne felles aktiviteten har foregått i 2018 er innhenting av erfaringer fra distriktskontorenes nettverks- og erfaringsamlinger gjennom intervjuer av deltakere, oppsummeringer og strukturering av erfaringer.

Oppgaven på dette området er formulert i Nasjonal plan for selvhjelp: **"Innhente, systematisere, utvikle og videreformidle kunnskap – både erfaringsbasert og forskningsbasert"**. Samlebegrepet på dette har vi kalt kunnskapsforvaltning.

### Forskning

Den erfaringsbaserte kunnskapen skal ha en tydelig og vektlagt plass i all formidling, med forskning som bidrar til refleksjoner og videreutvikling av praksis.

Vi har i 2018 gjennomgått vår oversikt over forskning og publikasjoner og supplert denne med nye bidrag. Oversikten er formidlet via selvhjelp.no og til studenter og interesserte gjennom opplæring, undervisning, seminarer og konferanser. Forskningen viser til at det er stor variasjon og et mangfold av måter å organisere selvhjelpsarbeidet på, og at det er viktig at helsepersonell informerer og motiverer brukere til å ta i bruk selvhjelp.

## 4.7 Informasjons- og kommunikasjonsarbeid

Informasjons- og kommunikasjonsarbeid er en viktig del av vårt formidlingsarbeid. Virkemidlene i dette arbeidet er å benytte ulike kommunikasjonskanaler, presentere godt innhold i digitale flater, tilby informasjonsmateriell og jobbe med medieinnsalg. Våren 2018 ferdigstilte vi en ny kommunikasjonsstrategi for å styrke arbeidet.

### Artikler

Godt og relevant innhold gir effekt i sosiale medier og blant artiklene vi skriver ser vi at det er de personlige historiene som får mest oppmerksomhet og blir mest lest. De formidler erfaringer med bruk av selvhjelpsforståelse og det å gå i selvhjelpsgrupper som andre kan motiveres av.

#### Eksempler på artikler

- Stangehjelpa: Du kan selv gjøre en forskjell
- Intervju: Det hjalp å snakke om problemene
- Hvem er siefen i ditt liv?

### **Nyhetsbrev**

Nyhetsbrevet har alltid vært en viktig informasjonskanal. Det er en effektiv måte å nå ut til mange på og vi ser tydelig trafikkøkning på nettsidene ved hver utsendelse. I 2018 fikk vår leverandør av nyhetsbrevløsningen problemer, noe som resulterte i et uforutsett behov for ny løsning. Det tok litt tid og vi mistet derfor noen utsendelser på høsten. Samtidig gjorde ny lovgivning rundt GDPR (EUs personverndirektiv) at våre mottakerlister måtte gjennomgå en "vasking", og antall mottakere ble vesentlig redusert som følge av dette.

### **Selvhelp.no**

Trafikken på nettsiden har gått ned sammenlignet med 2017, noe som i stor grad skyldes mindre annonsering og færre utsendte nyhetsbrev. Men selv om det er nedgang i antall sidevisninger på selvhjelp.no er det likevel en positiv endring i antall sider besøkende er på, og hvor lenge de er på hver side. I 2018 har vi jobbet med utvikling av nye nettsider som skal lanseres våren 2019.

### **Facebook**

Selvhelp Norge har en nasjonal Facebookside og seks Facebook-sider tilhørende distriktskontorene. Ved utgangen av året hadde disse sidene til sammen 11 290 følgere. De fleste sidene har hatt ukentlige publiseringer i form av egne artikler, deling av artikler og innlegg fra andre aktører, videoer eller informasjon om arrangementer i vår regi.

### **Markedsføring**

I 2018 har vi markedsført via våre sosiale medier-kanaler: Facebook, Instagram, LinkedIn og Youtube. Facebook er den viktigste digitale annonseringskanalen og vi har også hatt reklame på kino, og i annonser og omtale i lokalaviser. Det er annonsert i tidsskrifter, digitalt og på trykk.

