

SELVHJELP NORGE



Nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp
drives av Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet



” God helse og et godt liv handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om å mestre og håndtere hverdagen, også når sykdom og livsproblemer rammer oss. (...) Selvhjelpsgrupper og selvhjelpsforståelse er en tilvekst i arbeidet for å utvikle velferdssamfunnet og bidra til å løfte det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet.

FRA NASJONAL PLAN FOR SELVHJELP - BJØRN GULDVOG/HELSEDIREKTØR

SELVHJELP NORGE

Vår **kjernekompetanse** er kunnskapen om selvhjelp. Det er kunnskapen om etablering og drift av selvorganiserte selvhjelpsgrupper, prosess- og endringsarbeid i grupper og om bruk av selvhjelpskunnskapen i livet ellers. Kunnskapen baserer seg på erfaringer fra selvhjelpsarbeidet i Norge gjennom mange år, og erfaringer med å forankre selvhjelpsarbeidet i lokalsamfunn sammen med lokale aktører. Nettverksarbeid, formidling og informasjonsarbeid er vår erfaringsbase.

Vår **hovedoppgave** er å spre informasjon og kunnskap samt bidra til etablering, utvikling og forankring av selvhjelpsarbeidet lokalt.

Selvhjelp Norge har hovedkontor i Oslo og våre 7 distriktskontorer er en faglig ressurs og samarbeidspartner i ditt område.

Velkommen til å kontakte oss! Våre bidrag er gratis og materiell kan bestilles på **selvhjelp.no**.

Våre oppgaver

- formidle informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp
- styrke selvhjelpsarbeidet gjennom kompetansehevende tiltak
- være koordinator og møteplass for nettverksarbeid
- samarbeide med lokale kontaktpunkter og sentre for selvhjelp og mestring
- være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører
- innhente, systematisere, utvikle og videreformidle, både erfarings- og forskningsbasert kunnskap om selvorganisert selvhjelp

Våre bidrag i det lokale selvhjelpsarbeidet er for eksempel foredrag, informasjonsmøter, fagdager, etablering av selvhjelpsnettverk og være en lokal sparringspartner.

Nasjonal plan for selvhjelp

Helsedirektoratet ga ut Nasjonal plan for selvhjelp (IS 2168) første gang i 2004. **Visjonen** for den nasjonale planen er at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og hvordan de kan ta dette verktøyet i bruk når livsproblemer oppstår. Planen er en veiviser for alle som ønsker å arbeide med selvhjelp.

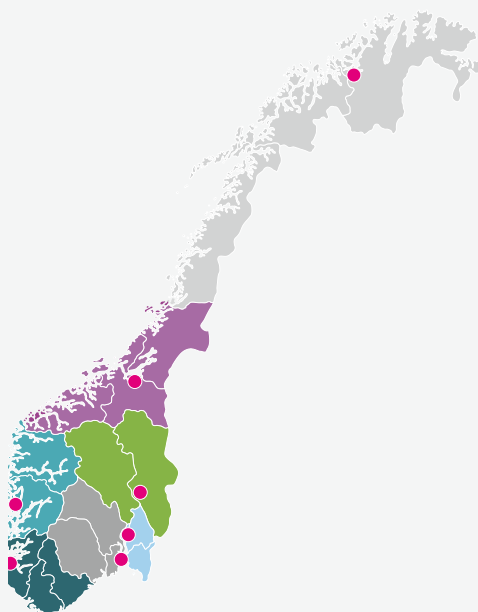
Selvhjelp - en del av folkehelsearbeidet

Den nasjonale satsingen på selvorganisert selvhjelp er en del av folkehelsepolitikken. Selvhjelpsarbeidet er innarbeidet i mange politiske dokumenter, blant annet i Folkehelsemeldingen - Mestring og muligheter (2014-2015) og i Regjeringens strategi for god psykisk helse - Mestre hele livet (2017-2022).

HOVEDKONTOR I OSLO

DISTRIKTSKONTOR FOR:

- Nordland, Troms og Finnmark (Alta)
- Trøndelag, Møre og Romsdal (Trondheim)
- Hordaland, Sogn og Fjordane (Bergen)
- Rogaland, Aust- og Vest-Agder (Sandnes)
- Buskerud, Vestfold og Telemark (Tønsberg)
- Hedmark og Oppland (Brumunddal)
- Oslo, Akershus og Østfold (Oslo)



Selvorganisert selvhjelp

Grunntanken i selvhjelpsarbeidet er at vi alle har ressurser vi kan hente frem og bruke når livsproblemer oppstår. Utgangspunktet er at livsproblemer også kan være en kunnskapskilde og drivkraft for positiv endring. Selvorganisert selvhjelp har et helseperspektiv som kan brukes i selvhjelpsgrupper og ellers i livet.

En selvhjelpsgruppe er et fellesskap med fokus på mestring og økt livskvalitet. Delta-kerne møter hverandre regelmessig for å dele erfaringer, tanker og følelser.

Alle som ønsker det kan gå i en selvhjelpsgruppe. Utgangspunktet for deltakelse er at man har et problem og et behov for å gjøre en endring. Det er ikke nødvendig med en diagnose. Begrepet selvorganisert selvhjelp brukes for å skille denne formen for selvhjelp fra "veiledet eller assistert selvhjelp", som knyttes til behandling i helsetjenesten.

På **selvhjelp.no** kan du lese mer om selvorganisert selvhjelp. Her finnes også en oversikt over kontaktpunkter som bidrar til oppstart av selvhjelpsgrupper i ditt fylke.

Selvhjelp Norge

Kirkeveien 61

0364 Oslo

Tlf: 23 33 19 00

post@selvhjelp.no

www.selvhjelp.no



Les mer om selvhjelp på **selvhjelp.no**

Revidert 2018