



## Et hefte om igangsetting av selvhjelpsgrupper



# Innhold

1	INNLEDNING.....	1
2	SELVHJELPSFORSTÅELSE .....	1
3	SELVHJELP – KJERNEOMRÅDER .....	3
4	SELVHJELPSGRUPPA – ET VERKSTED .....	4
5	SELVHJELPSGRUPPAS ARBEID.....	5
6	IGANGSETTERENS ROLLE .....	7
7	RAMMER FOR SELVHJELPSGRUPPER .....	8
8	OPPSTART.....	9
9	PROSESSARBEID OG GRUPPEPROSESS .....	11
10	LOKALT SELVHJELPSARBEID .....	13
11	SELVHJELP I ET SAMFUNNSPERSPEKTIV .....	13

*Selvhjelp handler om å håndtere problemene i hverdagen, små eller store, på en måte som gjør at mestring og livskvalitet øker. Selvhjelp er styrkingsarbeid som bidrar til at mennesker tar i bruk og gjenerobrer krefter slik at endringer blir varige.*

## 1 Innledning

Selvhjelp Norge ønsker med dette heftet å bidra til at oppstart av nye grupper blir "så mulig som mulig".

Kunnskapen er basert på mange års erfaring med selvhjelpsarbeid i Norge, både fra Selvhjelp Norges samarbeidspartnere og andre aktører som har drevet selvhjelpsarbeid over lang tid.

Heftet er ment som en støtte til personer som ønsker å komme i gang, for ledere av frivillig- og frisklivssentraler, for organisasjoner eller offentlige instanser. Heftet om igangsetting av selvhjelpsgrupper kan brukes av alle som vil i gang med selvhjelpsvirksomhet. Selvhjelp Norge holder også seminarer om igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper, og våre distriktskontorer kan være en støtte og samarbeidspartner for lokalt selvhjelpsarbeid.

Erfaringer fra ulike arenaer viser at selvhjelpsarbeid nytter. Mennesker får på denne måten muligheten til å øke livskvaliteten og styrke egen mestring.

Å bidra til innsamling og spredning av erfaringer er en av Selvhjelp Norges viktigste oppgaver. Selvhjelp Norge jobber etter visjonen i Nasjonal plan for selvhjelp: *Alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår.*

Selvhjelp Norge drives av Norsk Selvhjelpsforum, på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet, og er finansiert over statsbudsjettet. Selvhjelp Norge er en del av realiseringen av Nasjonal plan for selvhjelp.

På [selvhjelp.no](http://selvhjelp.no) finner du mer informasjon om selvorganisert selvhjelp og Selvhjelp Norges arbeid.

## 2 Selvhjelpsforståelse

Selvhjelp er *styrkingsarbeid* som bidrar til at mennesker tar i bruk og gjen-erobrer egne krefter. Dette kan bidra til at endringer blir varige.

Selvhjelp er styrkingsarbeid ved at:

- Mennesker setter seg i stand til å benytte/nyttiggjøre egne krefter og erfaringer.
- Mennesker setter seg i stand til å be om hjelp, ta imot hjelp, og yte hjelp.
- Mennesker setter seg i stand til bedre å delta i samspill med omgivelsene.

### Definisjon selvhjelp

*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.*

Selvhjelpsarbeidet går ut på at du gjennom aktiv deltakelse velger å ta ansvar for eget liv. Dette fører til mobilisering av egen styrke og egne krefter som gir deg mulighet for egenkontroll og styrket selvfølelse. På denne måten utløses ressurser og kompetanse som gjør det mulig å ta nye eller andre valg enn før.

Erfaring og forskning (se [selvhjelp.no](http://selvhjelp.no)) viser at en av de mest virksomme prosessene i selvhjelpsarbeidet er selve fellesskapet, det å våge og være tilstede "her og nå", og benytte tilstedeværelsen for å skape endringer. 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 du kan ta tilbake ved å bli kjent med problemet ditt. Gjennom slik ressursmobilisering gjenvinnes krefter man ellers bruker på å holde problemer og vanskelige tanker og følelser på avstand.

## Egenkraftmobilisering (Empowerment)

Empowerment blir ofte oversatt med myndiggjøring eller bemyndigelse. Vi har beskrevet det på en annen måte:

”Egenkraftmobilisering (empowerment) 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.”  
(S. Talseth)

Denne definisjonen tar opp i seg den enkeltes prosess og mobilisering av egne krefter.

Utgangspunktet for alt selvhjelpsarbeid er et menneskesyn der vi ser på alle mennesker som verdifulle og med iboende ressurser og muligheter.

### Selvhjelp er verktøyet – selvhjelpsgruppa er verkstedet

Selvhjelpsgrupper er verksteder for bearbeiding av erkjente livsproblemer. I gruppene arbeider hver enkelt for å skape en bedre hverdag for seg selv, sammen med andre.

Selvhjelp er å gripe tak i egen opplevelse, våge å stå i og utfordre smerten, for gjennom det å ta ansvar for egne følelser. I en slik prosess gjenereobres jeg-et og iboende ressurser tas i bruk.

Selvhjelp er å skape rom for å jobbe med det som er vanskelig, alene og sammen med andre.



### Dette kjennetegner en selvorganisert selvhjelpsgruppe:

- Arbeid og deltakelse bygger på den enkelte deltakers iboende ressurser.
- Utgangspunktet er deltakernes erkjente problem og at de har et behov for å bearbeide problemet.
- Deltakerne er motivert og har gjort et valg om å delta aktivt.
- Et fellesskap som bygger på gjensidighet, likeverd og toleranse.
- Åpenhet – samtale om følelser, tanker og opplevelser, men ikke mer enn deltakerne selv vil eller er klare til.
- Taushetsplikt og meldeplikt innad i gruppa.
- Vekst for den enkelte innenfra, ikke ved at det kommer noen utenfra som skal hjelpe eller lære opp deltakerne.
- At problemet er en ressurs – i den forstand at det finnes kunnskap i erfaringene.

*S. Talseth: Sosial- og helsedepartementet. St. meld. Nr. 16. 93/94 Om videreføring av arbeidet med Frivillighetssentraler.*

### 3 Selvhjelp – kjerneområder

Selvhjelpsarbeidet har noen sentrale kjerneområder som det er nødvendig å ha et aktivt forhold til i arbeidet med selvhjelpsgrupper. Dette kapitlet handler om disse områdene.

#### Prosess

Selvhjelp er prosessarbeid. Prosessen tar utgangspunkt i din opplevelse av virkeligheten. Selvhjelp handler om å bli kjent med problemet sitt, finne et språk, sette ord på problemet, og våge å være tilstede i samhandling med andre.

#### Å sette seg i stand til

Ordene **å sette seg i stand til** er sentrale i selvhjelpsarbeidet. Det er ikke bare viktig å forstå *hva* det betyr, men også reflektere over *hvordan* man gjør det.

Å sette seg i stand til innebærer:

- En erkjennelse av eget (livs)problem som en forutsetning for endring.
- Motivasjon til forandring.
- Eget, aktivt valg - om å forandre.
- Våge å være tilstede "her & nå".
- Våge å stå i kontinuerlig endring, en prosess.



Ved å bli kjent med disse fem elementene og gradvis våge å benytte dem vil du bidra til å sette i gang en endringsprosess hos deg selv.

#### Motivasjon for selvhjelpsarbeidet

Den som **eier problemet**, må selv erkjenne sitt behov og være motivert for endring. Selvhjelp er en mulighet som den enkelte selv aktivt må velge og kan ikke passivt tas imot som et tilbud. Ingen kan henvises til en selvhjelpsgruppe fordi *andre* mener at det vil være bra for deg. Egne *behov* og *egne valg* er helt avgjørende faktorer for utbytte av arbeidet i en selvhjelpsgruppe. Utgangspunktet er **dine** behov og **din** motivasjon.

#### Gjensidighet

Prinsippet om gjensidighet, det at alle skal ha utbytte av felles innsats, er det viktigste prinsippet en selvhjelpsgruppe bygger på. Alle som deltar i en selvhjelpsgruppe er *aktive* deltakere. Ingen er deltaker i en selvhjelpsgruppe for å hjelpe andre. Alle er der med sitt eget problem.

Det er hver deltakers egne erfaringer, kunnskap og ressurser som er den bærende kraft i alt selvhjelpsarbeid.

#### Felles problem?

Tradisjonelt kjenner vi selvhjelpsgruppearbeidet som en arbeidsmåte for mennesker med *felles* problem, sykdom eller lidelse, for eksempel angst, sorg, utbrenthet, hiv, kreft, en vanskelig pårørenderolle. I de senere årene er det imidlertid etablert grupper også sammensatt av mennesker med **ulike** problemer. Bakgrunnen for dette er kunnskapen om at *forskjellige* problemer og tilstander ofte gir *liknende* følelser eller opplevelser. Dette kan for eksempel være frykt, sorg, ensomhet, sinne eller lav selvfølelse.

Erfaringer viser at de virksomme elementene i en selvhjelpsgruppe er de samme, enten deltakerne har felles problem, eller kommer sammen omkring ulike problemer. Begge deler fungerer.

#### Å være til stede

Selvhjelp handler om å våge å være til stede i situasjonen her og nå. Hva skjer med meg i samspill med andre mennesker? Hva opplever jeg? Hva **lar** jeg det gjøre med meg? Hvilke følelser oppstår i situasjonene og samtalene i gruppa? Hva opplever vi ved å fortelle om vårt eget problem? Det dreier seg om å våge å være til stede i livet sitt, tørre å vise sårbarhet og slippe litt på kontrollen.



## 4 Selvhjelpsgruppa – et verksted

En selvhjelpsgruppe er et verksted for endring i et gjensidig arbeidsfellesskap basert på deltakelse, tillit og respekt.

Arbeidet i en selvhjelpsgruppe viser at det både i oss og mellom oss er flere sett av følelser. Noe har vi med oss inn i møtet med de andre, noe aktiveres der og da. Selvhjelpsgruppa er en arena for å synliggjøre dette. På den måten kan ulike følelser bli bevisstgjort.

Selvhjelpsgrupper kan være en god arbeidsmåte for mange, men det er ingen universalløsning for alle problemer. En selvhjelpsgruppe helbreder ikke sykdom, men er en arena der man sammen arbeider for bedre å leve med og mestre et livsproblem.

En selvhjelpsgruppe kan være en selvstendig enhet eller del av en organisasjon, eller kanskje er den kommet i stand i etterkant av en offentlig tjeneste, for eksempel ved Lærings- og mestringssentrene i helseregionene. Mange bruker- og interesseorganisasjoner har selvhjelpsgrupper som en mulighet for sine medlemmer.

En selvhjelpsgruppe er et verksted for å håndtere sin egen psykiske helse og arbeide med sin egen mestring.

I selvhjelpsgruppene er det fokus på å bli kjent med følelsene bak et symptom og/eller hva fysisk sykdom eller skade kan medføre av utfordringer for vår mentale helse. Det kan handle om følelser som skyld, avmakt, uro, angst, ensomhet, frustrasjon osv. Og ikke minst hva du *lar* disse følelsene gjøre med deg - dersom du ikke våger å forholde deg aktivt til dem, eller kjenne på dem i det hele tatt.

Selvhjelpsarbeid handler om å håndtere og leve med et problem. *Å leve med* er det motsatte av å resignere, gi opp eller å la seg passivisere. *Å leve med* er å integrere et problem til en del av deg slik at du tar tilbake kontrollen og finner igjen egne krefter.

Selvhjelpsarbeid fører ikke nødvendigvis til mindre følelsesmessig smerte på kort sikt, men bidrar til at en blir bedre kjent med smerten og kan bruke denne kunnskapen som utgangspunkt for håndtering av den.

### Lederløs

I en selvorganisert selvhjelpsgruppe er det kun deltakere, ingen ledere. Men gruppa kan få starthjelp av en igangsetter.

Selvhjelpsgrupper er lederløse og basert på den enkeltes kunnskap og erfaringer.

Prinsippet om lederløshet baserer seg på tanken om at dette krever, og gir mulighet til, ansvarsmobilisering. Erfaring viser at det skal kun *litt* lederskap til for at deltakerne lener seg tilbake og overlater ansvaret for gruppas utvikling til "lederen".

### Lukkede grupper

Dette heftet bygger på erfaringer fra lukkede selvhjelpsgrupper, det vil si at det ikke kommer nye deltakere inn i gruppa uten at gruppa i fellesskap har bestemt det. Hver gang en ny deltaker trer inn i fellesskapet brytes igangsatte prosesser, og det må skapes et nytt fellesskap. Dette er viktig å huske: Når det kommer ett nytt medlem inn i en liten gruppe, så blir det faktisk en NY gruppe.

### Alternativ og supplement

Selvhjelp som verktøy kan benyttes både som et alternativ og et supplement til profesjonell hjelp. Det er ikke noe motsetningsforhold i å benytte seg av flere arbeidsformer samtidig eller på forskjellige stadier i en prosess. Ofte går selvhjelp og profesjonell hjelp hånd i hånd. I tilfeller hvor flere aktiviteter kombineres, er det imidlertid viktig og nyttig at "alle vet om hverandre".

## 5 Selvhjelpsgruppas arbeid

Hver selvhjelpsgruppe er unik og vil finne sin egen form og progresjon, men har noen felles, bærende elementer, se også punkt 3, Selvhjelp – kjerneområder.

En selvhjelpsgruppe er et sted å øve seg i å drive selvhjelp. Et "mentalt treningsstudio", der verdien av arbeidet du gjør for deg selv har verdi også for de andre. Det handler om å trygge seg selv i samhandling med andre mennesker. Våge å være tilstede med seg selv i øyeblikket og finne tilbake til følelser du kan være i og dele. Dette er viktig "trening" som du kan gjøre bruk av også utenfor gruppa.

Selvhjelpsverktøyets mest virksomme element er tilstedeværelse i øyeblikket, i her og nå-situasjonen. Hver deltaker har med seg verdifull kunnskap inn i gruppa fra sin egen hverdag, som man deler med de andre.

### Eget problem – en ressurs og drivkraft til endring!

Dette kan virke som et provoserende utsagn, men vi vet av erfaring at dette er kjernen i selvhjelp og egne endringsprosesser. Det å ta seg selv på alvor, våge å kjenne etter selv om det gjør vondt, gjør det mulig å bli kjent med eget problem. Slik kommer du i posisjon til å bli kjent med egne følelser slik at de ikke lenger er så skremmende at de må holdes på avstand. Det er dette som ligger i ressursbegrepet.

### Kunnskap innenfra

Selvhjelpsarbeidet tar utgangspunkt i *problemet som drivkraft for endring* - ved å bli kjent med eget problem. I et hvert problem ligger det mye kunnskap. Det er en personlig prosess for å gjenereobre tilliten til denne kunnskapen. Alle har med seg erfaringer og opplevelser fra sitt eget liv inn i gruppa. Slik skapes det vekst for den enkelte innenfra. Innsikten og kunnskapen vokser i møtet med de andre.

### Jeg eier problemet mitt!

Å ta eierskap (erkjennelse) til vanskelige følelser er grunnlaget for bevisstgjøring og endring. Bevisstgjøringen bidrar til å mobilisere ansvar for egne

følelser og opplevelser. Gjennom dette setter vi oss i stand til å håndtere livssituasjonen bedre. Prosessen med å ta eierskap til problemet er ofte smertefull og kan ta tid, men oppleves ofte å gi bedre mulighet til å ta kontroll og oppleve mestring.

I selvhjelp er dynamikken at fokus rettes innover i deg selv og ikke på "de andre". Gjennom selvhjelpsarbeid jobber den enkelte med egen endring.

### Ansvar

For å ta tak i følelsene dine må du våge å åpne deg og kjenne etter hva du faktisk føler. Et sentralt spørsmål blir: *Hva lar jeg dette gjøre med meg? Tar jeg virkelig ansvar for egne følelser og opplevelser?* Gjennom å ta ansvar for de følelsene du faktisk har, synliggjøres også valgmulighetene. Denne ansvars-mobiliseringen er startknappen til enhver endring. Det innebærer at du gir deg selv valget om du ønsker eller klarer å stå i følelsen, eller om du skal bruke krefter på å holde problemet unna. Dette spørsmål kan vi stille oss selv hver gang noe oppleves som vanskelig.

### Motivasjon

Motivasjonsprosessen kan være utfordrende og sette mange følelser du ikke har kjent på på lenge, i bevegelse. Å vite om dette kan gjøre det mindre skremmende.

Motivasjonsarbeidet har to trinn:

1. Motivasjon for å sette i gang sin egen prosess.
2. Motivasjon for å delta i gruppeprosessen. Begge trinnene er like viktige for å oppnå varig endring. Det er du selv som må foreta valget. Dette valget innebærer å våge og ta ansvar for egne opplevelser og velge å ta aktiv styring. Utformingen av *din* hverdag blir din egen!

Selvhjelp skal alltid betraktes som en *mulighet* du må velge heller enn et *tilbud* om hjelp som du mottar. Det betyr at motivasjonen for å sette i gang endringsarbeidet må komme fra deg selv og ikke fra en utenforstående. Men motiverende støttespillere kan vi alle ha bruk for innimellom.

## Mot

Ansvarliggjøring krever **mot** og er ikke det samme som "å ta seg sammen". "Å sette seg i stand til" kan være:

- Å be om hjelp. Og ta imot hjelp.
- Å våge å være tilstede i egen hverdag.
- Å sette ord på egne følelser.
- Våge å sette grenser.



## Tillit

Arbeidet i gruppene er basert på gjensidig tillit. At en kan stole på de andre deltakernes taushetsplikt og ærlighet i fellesskapet. Det handler om å ha noen "å lene seg mot", som kan stå ved siden av når noe er vanskelig og tungt. Tillit til at du blir sett og får lov til å se de andre.

## Åpenhet

Når det er snakk om åpenhet gjelder en viktig grunnregel: "Si ikke mer enn du vil!" Ingen har krav på livshistorien din. Vi har sett at mennesker som har vært for åpne for tidlig, ikke makter å gå tilbake på møtene. Her gjelder det å følge sitt eget tempo.

*"I selvhjelpsgruppa kunne jeg litt etter litt sette 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."*

## Respekt - for hvem og hva?

Basis i selvhjelpsarbeidet er respekt for hverandres virkelighet. Selvhjelp tar utgangspunkt i virkeligheten! Alle virkeligheter er virkelige nok! Den enkeltes opplevelse av virkeligheten er subjektiv. *Ulikhetene bidrar til å skape dynamikk i gruppa.*

*Respekt betyr "å se om igjen" eller "å se på nytt".*

## Gjensidighet og speiling

Som et resultat av fellesskapet oppstår også en aktiv gjensidighet. Det vi kaller speiling. Gjennom andres reaksjoner på dine handlinger og uttrykte tanker, får du en mulighet til å se og forstå deg

selv på en annen måte. Gjennom å se de andre og selv bli sett, synliggjør du egne problemer og muligheter for valg. Andres perspektiver kan være utfordrende, men også et godt, og kanskje nødvendig, verktøy i endringsprosessen.

I gjensidighet ligger også selvhjelpsgruppene flate struktur. Ingen er der for å være flink, eller for å lede de andre, men for å bidra med seg selv og sine egne opplevelser. Alle har et felles ansvar for det som skjer i gruppa og deltar på like fot.

## Taushet og meldeplikt

Alle deltakere må skrive under på at de forplikter seg til å holde alt som skjer på møtene, innenfor gruppa. Jeg skal vite at det jeg forteller forblir innenfor "gruppas fire vegger". Taushetsplikten er moralsk, ikke juridisk.

Meldeplikten innebærer at alle skal gi beskjed dersom de blir forhindret fra å komme på et møte. Dette er av respekt for gruppa, men også for den enkelte deltakers skyld. Vi understreker viktigheten av å møte opp og prioritere arbeidet i gruppa fordi stabilitet er en forutsetning for å få til endringer.

Praktisk organisering av dette med meldeplikten kommer den enkelte gruppe selv frem til.

*I en selvhjelpsgruppe er det viktig å være så trygg at man våger å være utrygg.*

## Forventninger, forandringer og fremskritt

Forventningene til selvhjelpsarbeidet må være realistiske. Urealistiske forventninger gir skuffelser og skaper forvirring. Ikke alle problemer har en løsning. Selvhjelpsarbeidet krever tålmodighet. Å jobbe med egne holdninger, følelser og adferdsmønstre tar tid.

Selvhjelp er et verktøy som kan brukes for å leve bedre og annerledes med de problemene du har og endre din egen opplevelse av dem. Det handler om opplevelse av og utformingen av egen hverdag.



Målet er å tilegne seg selvhjelp som verktøy, slik at du kan ta det i bruk, når du trenger det!

Smerten ved et problem forsvinner ikke bare du blir forklart at det er mulig å gjøre noe positivt ut av det, og at det egentlig er en ressurs. Ved å gå inn i og tørre å kjenne på og forholde seg til smerten, ikke unngå den, blir det mulig å finne tilbake til egne krefter og benytte dem konstruktivt.

Mange mennesker erfarer at det er viktigere å se etter små *endringer* enn store fremskritt, det å legge merke til ting som er annerledes i dag enn det var i går. Det kan også hende du får tak i nye smertefulle følelser underveis, og det kan der og da oppleves mer som et skritt tilbake, eller en omvei, på veien mot en bedre håndtering av livet. Det er en smertefull prosess å bearbeide et livsproblem, men det å bestemme seg for å finne mot til å prøve, er alltid det første skrittet i riktig retning.

*Ting tar tid,  
vanskelige ting tar lengre tid.*

## 6 Igangsetterens rolle

Selvhjelpsgrupper kan startes opp med eller uten igangsetter. Dersom gruppa starter opp uten igangsetter kan denne veilederen og annet materiell fra Selvhjelp Norge være til hjelp.

Dersom du selv er igangsetter, vil du selvsagt ha denne definerte rollen, med tilhørende oppgaver. Igangsetterens viktigste rolle er å *formidle erfaringsbasert kunnskap* om selvhjelp og vise gruppa betydningen av *rammer og prinsipper* i arbeidet. Igangsetteren kan være med gruppa den første gangen, eventuelt noen flere ganger, men det har vist seg gang på gang at det bør være bestemt på forhånd hvor lenge igangsetter skal være med. Slik trykkes forutsigbarheten i oppstarten og alle er forberedt på at igangsetteren skal tre ut av gruppa.

Igangsettere kan rekrutteres på flere måter:

- Fra deltakere i tidligere selvhjelpsgrupper.
- Fra tjenesteapparatet, for eksempel lærings- og mestringssentre.
- Fra nettverket av tillitsvalgte i en frivillig organisasjon.
- Fra en frivilligsentral, frisklivssentral eller andre aktører i lokalsamfunnet.

Det finnes ulike aktører som kan være støttespillere ved oppstart av nye selvhjelpsgrupper. Selvhjelp Norge har erfaringer du kan bruke.

### Fagfolks rolle

Fagfolk kan spille ulike roller i selvhjelpsarbeidet. Informatør- og motivatorrollen ved å spre kunnskap og informasjon om selvhjelp som mulighet er den viktigste. Noen ganger er fagfolk bidragsytere ved oppstart av nye grupper. Da er det viktig å ha bevissthet rundt forskjellene på fagrollen og igangsetterrollen.

## Hva er viktig for en igangsetter?

- At du har forståelse for hvordan selvhjelpsarbeid fungerer.
- At du kan forvalte kunnskap om at selvhjelpsarbeid nytter.
- At du våger å være tilstede her og nå sammen med deltakerne i gruppa.
- At du våger å være usikker og ikke må «vite alt».

Det er viktig at igangsetteren er motivert og har engasjement for arbeidet. Ingen bør bli igangsetter for å være "den snille" eller "den sterke".

Målet med igangsetterens tilstedeværelse er å skape en så trygg plattform at gruppa klarer seg selv, blant annet gjennom formidling av *rammer og prinsipper* for arbeidet. Den viktigste oppgaven er å bidra med kunnskap og erfaring om selvhjelp i tillegg til praktisk tilrettelegging av oppstartmøtene.

Igangsetteren skal kun bidra til at gruppa kommer i gang. **Målet er å gjøre seg selv overflødig.** All erfaring viser at det er viktig at igangsetterens rolle er tydelig helt fra første møte. For noen grupper kan det være fint å vite at igangsetteren også er tilgjengelig for gruppa senere.

Der det er mulig, er det nyttig dersom to igangsettere kan være sammen om å starte en selvhjelpsgruppe. Det vil gi god støtte i prosessen i tillegg til at de bidrar med forskjellige erfaringer.

Det er viktig at igangsetteren våger å være personlig og tilstede uten å trekke inn sitt private anliggende inn i gruppa. Dette betyr tilstedeværelse i øyeblikket, empati og gjensidighet ut fra egne erfaringer og prosess. Også for igangsetteren gjelder regelen om å ikke si mer enn du vil eller kan stå inne for.

Som igangsetter er det viktig å sette av tid til å reflektere over prosessen i gruppa og sin egen rolle, gjerne ved å alliere seg med en diskusjonspartner. På den måten blir du selv mer bevisst på hvordan du opptrer og hva du lærer. Diskusjonspartneren kan være den man satte i gang gruppa sammen med, en igangsetter et annet sted, eller en som har startet gruppe før.

## 7 Rammer for selvhjelpsgrupper

### Gruppestørrelse

Erfaring viser at en optimal gruppe består av 5-8 mennesker. Denne størrelsen er stor nok til å skape dynamikk og liten nok til å skape nærhet. I tillegg vil den også tåle noe fravær og allikevel opprettholde den nødvendige stabiliteten. Er det for mange deltakere i en gruppe, blir det vanskelig å skape rom og tid nok for alle. Er det for få, vil den bli sårbar for frafall og sykdom.

### Kjønn

Hvis det er mulig og det finnes deltakere nok, sikres dynamikken i gruppene best ved at begge kjønn er representert. Dette er nyttig fordi vi har ulike erfaringer og innfallsvinkler, men også fordi verden utenfor gruppa består av både kvinner og menn. I noen tilfeller vil det være naturlig å danne kjønns-homogene grupper.

### Alder

Vi har ingen spesielle anbefalinger når det gjelder alderssammensetningen i en gruppe. Det kan allikevel være lurt at deltakerne møter andre innenfor et visst aldersspenn, for eksempel 10 år, men la ikke dette hindre oppstart av en gruppe.

### Møtehyppighet

Selvhjelpsarbeid er prosessarbeid. Går det for lang tid mellom møtene i gruppa, blir prosessene vanskelig å ta igjen. Erfaring viser at det er nyttig å møtes ukentlig de første gangene for deretter å gå over på noe sjeldnere frekvens, for eksempel annen hver uke. Hver gruppe må selv finne frem til et intervall som best mulig sikrer både prosess og stabilitet.

### Lokaler

Selvhjelpsgrupper kan holdes i offentlige lokaler, kommunehus, helsesentre, bibliotek, frivillighetssentraler, kirker osv. Det er ikke alltid så praktisk å være hjemme hos hverandre da man kan bli forstyrret eller som vert føle forpliktelse til servering.

For mange er anonymitet en viktig faktor. Derfor bør lokalene være nøytrale i den forstand at de er plassert et sted deltakerne føler at anonymiteten kan ivaretas. Frivillighetssentralene er et eksempel på nøytrale lokaler.

### Beverting

Samtalen er selvhjelpsgruppas verktøy, bevertning kan ta fokuset bort fra dette. Gjør det enkelt!

### Varighet

Det anbefales at gruppemøtene holdes innenfor 2 timer. Hvorfor? Det arbeides med vanskelige problemer i gruppene. Dette kan være krevende prosesser. Et annet vesentlig aspekt er forutsigbarhet. Når en vet at en har to timer, kan gruppa avrunde på en god måte.

En gruppe kan arbeide over en kort eller lang periode. Det er viktig å gi seg selv og gruppa tid for å oppnå utbytte av arbeidet. Ting tar tid!

En deltaker er med i en selvhjelpsgruppe så lenge han eller hun selv har behov for og utbytte av arbeidet.

## 8 Oppstart

Oppstart av selvhjelpsgrupper kan ha ulik organisering med hensyn til forankring i en frivillig organisasjon, utspring i en offentlig tjeneste eller i et nærmiljø.

Ta kontakt med oss i Selvhjelp Norge, dersom du trenger mer kunnskap. I ulike lokalsamfunn, frivillige organisasjoner eller tjenestesteder vil selvhjelpsarbeidet kunne komme i gang på ulike måter. Vi kan tenke høyt sammen med deg om dette. Selvhjelp Norge har erfaring, kunnskap og informasjonsmateriell som du kan bruke.

Mange selvhjelpsgrupper er startet opp ved at enkeltmennesker har tatt et initiativ for å komme i kontakt med andre. Når dere er mange nok, kan dere avtale et første møte.

Det finnes ikke noe fasitsvar på hvordan en gruppe etableres. Alle grupper danner sitt klima og sin dynamikk. Det viktigste gruppa kan gjøre er å snakke sammen om hvordan de vil bruke gruppa. Samtaler om den enkeltes forventning og motivasjon er en god inngangsport til selvhjelp.

### Fellesskap

En selvhjelpsgruppe tar utgangspunkt i deltakernes opplevelse av at de har et problem de har behov for å bearbeide. Fellesskapet er viktig. Gjennom fellesskapet skapes et rom for å dele erfaringer, på en annen måte enn det som er vanlig utenfor en selvhjelpsgruppe. Hvorfor? Fordi deltakerne deler erfaringer med andre, og i denne gjenkjennelsen oppstår ofte en bevisstgjøring som kan være drivkraft i den enkeltes endringsprosesser. Denne opplevelsen av å ikke være alene om et problem utløser ofte krefter som kan brukes i det videre arbeidet.

Åpenhet er viktig, men i selvhjelpsarbeidet gjelder et prinsipp: **Ikke si mer enn du vil eller kan stå inne for.** Det er lett å "føle seg presset" av kollektivet til å være mer åpen enn en egentlig er klar for selv.

## Oppstart uten igangsetter

Der det ikke er en igangsetter, bør det første gruppemøtet brukes til å gå gjennom materiell om rammer og prinsipper for arbeid i selvorganiserte selvhjelpsgrupper. Da vil alle deltakerne ha et felles utgangspunkt. Materiell finner du på [selvhjelp.no/materiell](http://selvhjelp.no/materiell).



## Oppstart med igangsetter

Nedenfor er en skisse til hvordan møtene *kan* organiseres med igangsetter, men gjelder selvfølgelig i stor grad også for grupper uten igangsetter.

### Første gruppemøte

- Presentasjonsrunde
- Ta en runde på forventninger, behov og motivasjon
- Snakke sammen om hvordan bruke gruppa.
- Tydeliggjør igangsetterens rolle inkl. tilbaketrekning
- Snakke om rammer: Taushetsplikt, meldeplikt, tid, bevertning, pauser
- Underskrive taushetserklæring
- Snakke om prinsipper i selvhjelpsarbeidet.

### Bli kjent!

### Andre gruppemøte

- Ta en runde på hva den enkelte har tenkt siden sist, gjerne starte med seg selv
- Ta en "runde" - hvordan har jeg det her & nå?
- Gjenta viktige prinsipper  
Våge å la gruppa forme seg selv

### Bli bedre kjent!

### Siste gruppemøte med igangsetter

- Understreke at igangsetteren fortsatt er tilgjengelig for gruppa og kan komme tilbake etter avtale
- Snakke om veien videre for gruppa

### Sette en dato for oppfølging

**Igangsetteren skal i løpet av et bestemt antall møter gjøre seg selv overflødig.**

## 9 Prosessarbeid og gruppeprosess

De ulike opplevelsene det enkelte problem kan føre med seg, gir næring til gruppas arbeid. I en selvhjelpsgruppe bearbeider du problemet slik at det blir mulig å få en bedre hverdag. Dette i motsetning til å bekjempe eller fortrenge problemet du står ovenfor, noe som fører til at du selv setter en stopper for videre utvikling.

Som gruppe er man også gjennom felles prosesser. Prosessene i gruppa skapes når deltagere forholder seg til egne følelser i øyeblikket.

Bearbeiding av problemer i en selvhjelpsgruppe er prosessarbeid. I løpet av denne prosessen er det noen kjente faser gruppene går gjennom. Rekkefølgen er forskjellig fra gruppe til gruppe. Grupper vil ofte være innom de fleste av disse fasene i større eller mindre grad, og noen av fasene kan dukke opp på nytt. Derfor er det viktig å vite om disse elementene i gruppeprosessen slik at de kan håndteres og brukes konstruktivt.

### Forsiktighet

Innledningsvis i en gruppes arbeid er det naturlig å være litt forsiktig i tilnærmingen til hverandre. Det handler om å bli kjent og utvikle tillit. Ofte vil deltakere gi tilbakemelding at de føler at de mestrer mindre eller opplever ting vanskeligere etter de første møtene fordi man setter i gang en prosess med å åpne opp for de vanskelige tingene i livet. Å snakke om egen sårbarhet kan være en god tilnærming for å være mer tilstede her og nå.

### Høflighet

Før man kommer ordentlig i gang er man ofte redd for å gjøre noe galt. En måte å håndtere dette på er å ofte å opptre korrekt og "høflig". Det er lurt å bruke litt tid på å reflektere over det man lurer på: hvor mye kan jeg si, hva kan jeg si, hva om jeg blir sint og så videre.

### Fortellerstadiet

For å bli kjent føler de fleste deltakerne, etter hvert, behov for å fortelle sin egen historie. Dette er viktig og mange opplever det "å kjenne seg igjen" som verdifullt. En blindgate i selvhjelpsarbeidet er det dersom man fortsetter å dyrke de negative erfaringene sammen og dermed får en felles legitimitet for sine frustrasjoner. Det kan bli negative og ødeleggende spiraler som motvirker utvikling og endring.

### Lederjakt

Selv om gruppene er lederløse, vil deltakerne ofte ønske en leder fordi vi er vant til at det er en leder i mange sammenhenger. Lederjakten dukker gjerne opp etter at igangsetteren trekker seg ut. Noen deltakere velger å trekke seg i denne fasen. Da er det viktig å snakke om dette. Noen synes også det er lettere å gå inn i en lederrolle selv i denne fasen. Det er derfor viktig at gruppa bruker tid på dette.

*"En leder kan styre deg og gruppa gjennom vanskeligheter. Problemer kan unngås. Men det betyr at gruppa mister den verdifulle læringen som ligger i å løse sine egne problemer – som for eksempel kan oppstå rundt lederløsheten."*

### Lyserød idyll

Gruppa er hyggelig å være i og har skapt en overflateharmoni. Idyllen er et skalkeskjul for å slippe å ta opp de vanskelige temaene. Når man våger å ta tak i dette, kan man oppleve et gjennombrudd som gjør gruppa til et godt verksted for videre arbeid.

### Beskyttelsesmekanismer

Ulike beskyttelsesmekanismer kommer fort til syne i gruppa, for eksempel det at mange skjuler sitt indre jeg for ikke å avsløre følelsen av utilstrekkelighet, sårbarhet eller liknende. Dette er de samme mekanismene som vi bruker ellers i livet.

## Relasjoner i gruppa

Det vil alltid være noen man identifiserer seg mer med enn andre. Klikkdannelser *kan* forekomme. Det kan være ødeleggende for de andre om det ikke er åpenhet omkring de relasjonene som eventuelt oppstår.

## Ønske om å slutte

Det skaper alltid uro at noen vil slutte. Noen ganger er det naturlig fordi man har fått utbytte av selvhjelpsgruppa og føler seg sterk nok til å gå videre "alene". Andre ganger har det form av "tilbaketrekning" fordi noe blir vanskelig.

## Bevisstgjøring

Man må våge noe nytt for å komme videre, og det tar tid. Etter hvert som denne erkjennelsen oppstår, blir det mer tydelig hvordan en gruppe skal jobbe for å oppnå endring. Det bidrar til dynamiske grupper med tilstedeværelse og gode prosesser. Dette kan være en tøff periode, men også være den perioden som skaper mest endring for deltakerne.



## "Moden alder"

Det blir naturlig at noen slutter. Gruppearbeidet har ført til positive endringsprosesser. De fleste er i stand til å bruke selvhjelpsverktøyene og -forståelsen også utenfor gruppa.

## "Blindgater"

Mange grupper har erfart at prosessen havner i en blindgate. Nedenfor er eksempler på dette:

- Det er lettere å snakke om ting "utenfor" seg selv (distanse og analyse), enn å våge å forholde seg til seg selv og egne opplevelser. Hvis man lar gruppa utvikle seg til et diskusjonsforum eller – temagruppe, blir det lett til at man distanserer seg fra øyeblikket og diskuterer tema uten å være tilstede med egen opplevelse.
- Hvis man ikke er bevisst på hvordan gruppa skal jobbe, kan det lett utvikle seg til en klage-gruppe der man dyrker hverandres problemer uten å komme videre.
- Rådgivning er ikke en del av en selvhjelpsgruppe. En selvhjelpsgruppe baserer seg på gjensidig deling av erfaringer.
- Klikkdannelser kan være en utfordring for en selvhjelpsgruppe. Da er det viktig å snakke om dette og være åpen om eventuell sosial kontakt mellom møtene.
- Hvis gruppa blir kun et kaffeslabberas reduseres virksomheten til et sosialt fellesskap der selvhjelpen lett forsvinner.

Om gruppa opplever at den er i nærheten av disse tilstandene, er det den enkeltes ansvar å ta dette opp og sette ord på sin egen opplevelse. Dette har andre grupper opplevd før, og ved å stoppe opp og snakke om det kan gruppa få et nytt gjennombrudd. Ved å ha et *aktivt* forhold til utfordringene som oppstår, gjør man det mulig å identifisere og sette navn på problemene, bli kjent med dem og derigjennom hente opp erfaringer som blir nyttige for senere utvikling.

*Det er synd mennesker ikke kan bytte problemer. Alle vet nøyaktig hvordan de skal løse andres.*

*Olin Miller*

## 10 Lokalt selvhjelpsarbeid

Selvorganisert selvhjelpsarbeid lokalt kan være ulikt fra sted til sted: Det kan være selvstendige og frittstående lokale møteplasser for selvorganisert selvhjelp. Det kan være nettverk for selvorganisert selvhjelp på tvers av kommuner. Eller det kan være selvorganiserte selvhjelpsgrupper. Hva som er "lokalt" vil også variere: kommunalt, interkommunalt, regions- eller fylkesvis, eller på tvers av fylker. Målet er at selvhjelps-kunnskapen blir formidlet slik at folk kan ta den i bruk.

Uavhengig av hvordan selvhjelpsarbeidet blir *organisert* er det nødvendig med en **felles forståelse** av innholdet som basis for alt samarbeid. Å skape felles arenaer for kunnskapsdeling om selvorganisert selvhjelpsarbeid vil derfor være et godt første skritt på veien mot lokalt selvhjelpsarbeid.



## 11 Selvhjelp i et samfunnsperspektiv

Selvhjelpsarbeidet har en lang historie, både i Norge og internasjonalt. Arbeidet har gjennom historien hatt ulike former og plass i samfunnsbildet. På midten av 80-tallet fant det sted en oppblomstring av selvhjelpsarbeidet slik vi kjenner det i dag. Bakgrunnen var menneskers behov for å delta med egne krefter og et ønske om å ta i bruk den erfaringsbaserte kunnskapen som finnes i mennesker og i organisasjoner.

Selvhjelpsarbeid slik det fremstår i dag har blitt til gjennom erfaringer. Disse erfaringene er grunnlag for dagens selvhjelpspraksis og kunnskapsformidling.

Interessen for selvhjelp har vært økende i Norge siden midten av 80-tallet. Selvhjelpsfeltet er i utvikling og aktiviteten voksende. Utviklingen skjer på flere arenaer: i allerede etablert selvhjelpsvirksomhet og i organisasjonslivet generelt, samt hos myndighetene. Selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper er etter hvert en anerkjent arbeidsmåte. Det gjenspeiler seg blant annet i den tverrpolitiske enigheten rundt verdien av selvhjelpsarbeidet og det at selvhjelp som verktøy er nedfelt i offentlige veiledere og handlingsplaner.

Selvhjelp handler om psykisk helse, håndtering og mestring. Selvhjelp kan benyttes som virkemiddel i forebyggende arbeid og som en del av rehabiliteringsarbeidet. Kunnskap om selvhjelp er også viktig i det helsefremmende arbeidet.

Flere og flere ser potensialet og ressursene som kan realiseres og gjenobres gjennom selvhjelpsarbeidet.

## Selvhjelp Norge



Selvhjelp Norge er en del av realiseringen av Nasjonal plan for selvhjelp (rapport IS-2168 fra Helsedirektoratet).

Nasjonal plan for selvhjelp er forankret i Folkehelsemeldingen (St.meld. 19 2014/2015).

Selvhjelp Norge drives av Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet, finansiert over statsbudsjettet.

### Selvhjelp Norges oppgaver:

- formidle informasjon og kunnskap om selvorganisert selvhjelp
- være koordinator og møteplass for nettverksarbeid
- styrke selvhjelpsarbeidet gjennom kompetansehevende tiltak
- innhente, systematisere, utvikle og videreformidle kunnskap – både erfaringsbasert og forskningsbasert
- være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører
- støtte opp om lokal igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper og etablere nettverk for lokale aktører som er engasjert i dette arbeidet
- samarbeide med lokale kontaktpunkter og sentre for selvhjelp og mestring etter hvert som disse etableres

Les mer om selvhjelp på våre nettsider. Selvhjelp Norge har 7 **distriktskontorer**, se [selvhjelp.no/distrikt](http://selvhjelp.no/distrikt).

### Du finner oss her:



**Hovedkontor**  
Kirkeveien 61  
0364 Oslo



23 33 19 00



post@selvhjelp.no



[selvhjelp.no](http://selvhjelp.no)

### Bruk av denne veilederen

Denne veilederen må gjerne kopieres og brukes fritt. Vi ønsker at du krediterer oss for innholdet.