

# Hvordan legge til rette for selvorganiserte selvhjelpsgrupper etter avsluttet kurs og gruppetilbud?



Denne brosjyren er utarbeidet av Selvhjelp Norge -  
Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp



## **Dette sier aktører om selvhjelpgrupper etter endt kurs:**

*Vi merker at deltakere ikke etterspør utvidet kurs eller individuelle samtaler, når de har mottatt informasjon om mulighet til å fortsette i en selvorganisert selvhjelpsgruppe. Det er nå fast praksis å informere om selvhjelpsgrupper som en mulighet her i Fredrikstad.*

Mari Skjøren Velgaard, avdelingsleder/psykolog i  
Rask Psykisk Helsehjelp Fredrikstad kommune  
og Thomas Knutsen, psykologspesialist i Fredrikstadhjelpa

*Selvorganiserte selvhjelpsgrupper er et viktig supplement til de forebyggende og helsefremmende tilbudene vi har i Bærum helse og friskliv.*

*Vår erfaring viser at mange ønsker å fortsette å møtes når kurs er avsluttet. Deltakerne har knyttet bånd og etablert tillit til hverandre, og mange beskriver at de kjenner på den gode effekten av det å sette ord på hvordan man har det, luften tanker og følelser i felleskap med andre. Vi informerer deltakerne om muligheten for å fortsette sitt endringsarbeid i en selvorganisert selvhjelpsgruppe i etterkant av kurs, og bidrar med å sette i gang grupper på kveldstid i våre lokaler.*

*Selvhjelpsgruppene er også viktig supplement til våre tilbud, slik at trykket på andre kurs/samtaler kan bli mindre og våre ansattressurser kan avlastes.*

Julie Solum Nymoen, Frisklivs- og mestringskoordinator

## Målsetting

Denne brosjyren er for deg som arrangerer kurs og gruppetilbud relatert til helse, mestring og friskliv. Den er et forslag til hvordan du kan gå frem i informasjons- og tilretteleggingsarbeidet, slik at folk som ønsker det kan delta i selvhjelpsgrupper i etterkant av kurs.

## Hvorfor selvhjelpsgruppe etter kurs?

Endringsarbeid tar tid og mange deltakere opplever et behov for å fortsette prosessen sammen med andre etter kursslutt.

Selvhjelpsgrupper er en arena for

- sosial støtte i et gjensidig fellesskap.
- deling og læring av erfaringer.
- håndtering og mestring av det som er vanskelig.

## En selvorganisert selvhjelpsgruppe

er en samtalegruppe, et sted der du kan dele erfaringer, tanker og følelser med andre som også har et problem – et rom for bearbeiding av det som er vanskelig. Gruppen er uten leder, men kan få hjelp av en igangsetter i starten.

En deltaker i Bærum har disse refleksjonene om sin deltakelse i en selvhjelpsgruppe etter endt kurs:

” Det er en enorm styrke å ikke stå alene. Jeg fortsetter lærings og endringsprosessen fra kurset, sammen med andre likesinnede. Gruppen blir en øvingsarena der jeg blir utfordret til å lære og takle vanskelige følelser og situasjoner. Jeg lærer å sette grenser, ta valg og se hva som er mitt eget ansvar. Det avlaster andre relasjoner (familie, venner) - og fører til annet fokus når vi er sammen.

## Hvordan kan du gjøre det?

- Avtal samarbeid med et kontaktpunkt, en igangsetter eller Selvhjelp Norges distriktskontor om oppstart av selvhjelpsgruppe ved kursslutt.
- Fastsett dato og sted for oppstart.
- Informér deltakere i starten av kurset og del ut brosjyrer. Bruk gjerne en tidligere gruppedeltaker eller distriktskontoret til dette. Brosjyrer kan bestilles gratis på selvhjelp.no/materiell.
- Åpne for spørsmål knyttet til selvhjelpsgrupper underveis i kurset.
- Vi anbefaler at du tar opp temaet igjen i siste del av kurset. Det kan gjøres ved at deltakerne får prate sammen om hvordan de tenker om egen situasjon, og om behov for å møtes og dele erfaringer også i etterkant av kurset. Det er viktig å avklare behov og forventninger til deltakelsen i selvhjelpsgruppa, slik at deltakerne vet mest mulig om det de går til. Det reduserer frafall i oppstartsperioden.
- På siste kursdag: Ta imot påmeldinger og gi praktisk informasjon om oppstart.

” LMS-ene (i Vestfold red. anm.) har etter hvert utviklet en praksis der de informerer om selvhjelpsarbeid underveis eller mot slutten av LMS-kurs, noe som har vist seg fruktbart for å ”så frø” hos deltakere, og som ikke krever for arbeidsinnsats. .... I begge tilfelle er det antakelig av stor betydning at selvhjelp formidles gjennom konkrete personer når den presenteres, at den ”personifiseres”. ....

NIBR-rapport 2012:8 Etablering og igangsetting av selvhjelpsgrupper