



SELVHJELP NORGE

NASJONALT KOMPETANSEMILJØ FOR SELVORGANISERT SELVHJELP

ÅRSRAPPORT 2019



FORORD

Selvhjelp Norge går inn i sitt fjortende år som en nasjonal satsing på selvorganisert selvhjelp. Selvhjelp Norge drives av Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Årlige statsbudsjett har gitt retning, og det har vært tverrpolitisk enighet om satsingen. Satsingen er en del av folkehelsepolitikken i Norge og en del av svaret på utfordringer i velferdspolitikken (Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018).

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

Den nasjonale satsingen på selvhjelp har som visjon at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår. Overordnet skal Selvhjelp Norge innhente, systematisere og videreformidle kunnskap og forskning om selvorganisert selvhjelp, bidra til at det settes i gang selvhjelpsgrupper, jobbe for forankring i offentlige dokumenter, og bistå utdanningene med kunnskap om selvorganisert selvhjelp.

Selvhjelp Norge jobber bredt ut mot mange av samfunnets aktører: enkeltpersoner og frivillige organisasjoner, lokalmiljø og kommuner, utdanningssystem, helsevesen og forskning, samt andre regionale og nasjonale aktører.

I 2020 vil det komme en revidert utgave av Nasjonal plan for selvhjelp som vil fornye grunnlaget for arbeidet med selvorganisert selvhjelp.

Ved inngangen til 2020 står Selvhjelp Norge midt i en prosess som innebærer modernisering av drift, ledelse og arbeidsmetoder. Denne prosessen har som siktemål å videreføre og intensivere innsatsen på selvhjelpsfeltet for å gjøre kunnskapen mer tilgjengelig for alle innbyggere i Norge, sett opp mot visjonen for arbeidet.

Vi ser frem til å videreføre arbeidet med et viktig samfunnsoppdrag, og på den måten gi vårt bidrag til et fortsatt bærekraftig velferdssamfunn.

Jan Tvedt
styreleder
Norsk selvhjelpsforum

Hege Levidatter Hansen
leder
Selvhjelp Norge

INNHold

1	Selvhjelp Norge	1
1.1	Status, organisering og ressurser	1
1.2	Nøkkeltall 2019.....	1
2	Oppdrag	2
2.1	Psykisk helse, rus og avhengighet	2
2.2	Undervisning på høgskoler og universiteter	3
2.3	Psykisk helse - ungdom og unge voksne	4
2.4	Livs- og helseutfordringer hos eldre.....	5
2.5	Samarbeid med frivillig sektor.....	5
2.6	Forskning	6
3	Virkemidler og tilnærming	7
3.1	Lokalt selvhjelpsarbeid	7
3.2	Lokale kontaktpunkter og LINK-er.....	7
3.3	Nettverk.....	8
3.4	Kompetansehevende tiltak	10
3.5	Kunnskapsforvaltning	10
3.6	Informasjons- og kommunikasjonsarbeid	11
4	Veien videre	13

1 SELVHJELP NORGE

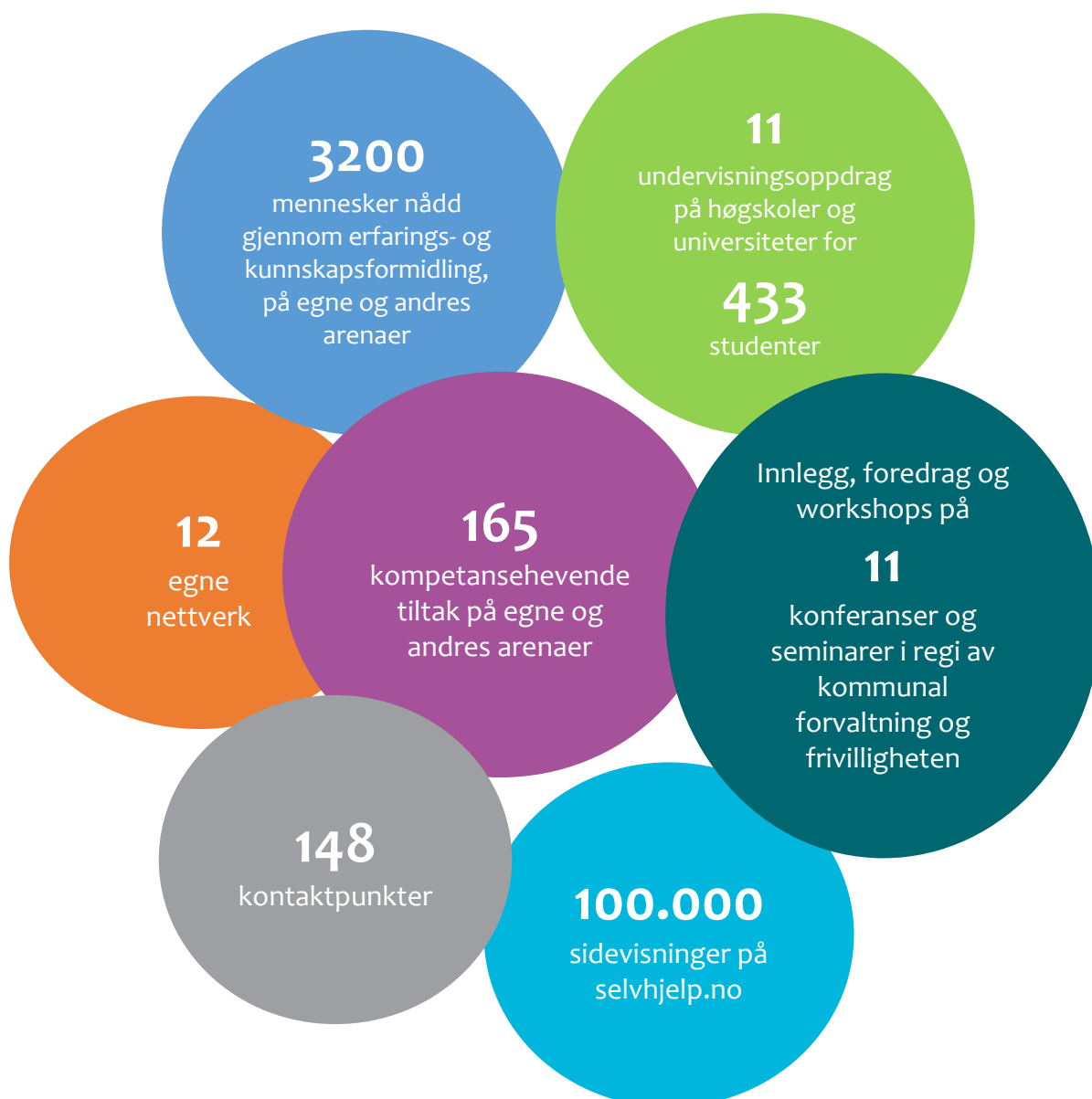
Selvhjelp Norge - Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp, ble finansiert med 18,5 millioner kroner over statsbudsjettet for 2019. Selvhjelp Norge er en del av det nasjonale folkehelsearbeidet og jobber mot områdene psykisk helse, rus og avhengighet med hele befolkningen som målgruppe.

1.1 Status, organisering og ressurser

Selvhjelp Norges leder fra august 2019 er Hege Levidatter Hansen. Forrige leder fratradte ved utgangen av februar 2019.

Pr. 31.12.19 er det 16 ansatte, 14,4 årsverk, i Selvhjelp Norge. Selvhjelp Norge er organisert med et hovedkontor i Oslo og syv distriktskontorer. Distriktskontorene er operative lokalt og regionalt. Hovedkontoret støtter distriktskontorene i deres arbeid, jobber med utviklings- og kommunikasjonsarbeid og mot nasjonale aktører, i tillegg til administrativ drift av kompetansemiljøet

1.2 Nøkkeltall 2019



2 OPPDRAG

Nasjonal plan for selvhjelp beskriver visjon og overordnede mål for arbeidet. Årlige tilskuddsbrev gir prioriteringer og ytterligere føringer.

Revisjon av Nasjonal plan for selvhjelp

Selvhjelp Norge arbeider etter Nasjonal plan for selvhjelp utgitt av Helsedirektoratet. Gjeldende plan er under revisjon og planlegges ferdigstilt våren 2020.

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 høyskoleutdanningene.

Mål 4: Fremme forskning på selvorganisert selvhjelp.

Dialog med målgrupper

Selvhjelp Norge jobber utadrettet med et bredt spekter av virkemidler på mange arenaer for å formidle kunnskap om selvhjelp og for å komme i dialog og samarbeid med relevante parter.

Vi deltar i nettverk og på konferanser med stands og innlegg. Vi jobber for å komme i dialog med ulike aktører, representanter og ansatte. I tillegg avholder vi egne arrangementer som kurs, seminarer og konferanser. Samlet er dette arbeid som gir resultater over tid.

Endringer i fylkes- og kommunestrukturen i for eksempel kommunale enheter og frivilligheten har gjort vårt arbeid mer krevende. De har hatt fokus og prioriteringer som antakelig har gjort at de ikke har vært så tilgjengelige som tidligere.

2.1 Psykisk helse, rus og avhengighet

Vår psykiske helse påvirker hvordan vi takler motgang, og ulike livsproblemer påvirker den psykiske og fysiske helsa på forskjellige måter. Menneskers problemer er ofte sammensatt. Svært mange med avhengighetsproblematikk har også andre problemer knyttet til sin fysiske og psykiske helse, og mange brukere og pårørende er berørt av problemer med avhengighet som del av en kompleks helse- og livssituasjon.

Selvhjelp Norges arbeid på rus- og avhengighetsfeltet skjer gjennom kunnskapsformidling, nettverksarbeid, og ulike former for aktiviteter rettet mot ansatte, forskere, frivillige aktører, mennesker som sliter med rusproblemer og deres pårørende.

Forskning og erfaring viser at deltakelse i selvorganiserte selvhjelpsgrupper bidrar til å hindre tilbakefall og til å håndtere livet bedre. Vi har deltatt på nasjonale konferanser for å holde oss oppdatert, og på regionale konferanser, seminarer og nettverksmøter for å bidra med vår kunnskap, bygge nettverk og etablere kontakt og samarbeid.

Nye metoder og arbeidsformer har dukket opp de siste årene. Mange med klare paralleller til grunntanken i selvhjelpsforståelsen. Alt fra forebyggende aktiviteter for ungdom, f.eks. KORUS ØSTs Utsett!, Bydelsmødrene/-fedrene, aktivitetsbasert selvhjelp og recovery-filosofien. Dette er områder hvor selvhjelp brukes på ulike måter, og hvor det er viktig at vi samarbeider og innhenter erfaringer som andre også kan ha nytte av.

Recovery er en metode som fokuserer på menneskers ressurser og eierskap til egne problemer, som inneholder elementer av selvhjelp. Selvhjelp Norge er en samarbeidspartner for Innlandet recovery-skole, som er i startfasen i 2019. Det er lagt opp til en kurs- og seminarrekke våren 2020, der vi bidrar med to arrangementer om selvhjelp og igangsetting av selvhjelpsgrupper.

Et annet eksempel er samarbeidet på feltet rus og psykisk helse i Vestfold: I 2019 har det vært fokus på samarbeid med rusorganisasjoner i Grenlandsområdet og Skien kommune. Det er opprettet en recovery-portal som synliggjør ulike tilbud og aktiviteter. Aktørene har felles interesse i å informere om ulike aktiviteter for folk i målgruppa. I 2019 arrangerte distriktskontoret, Skien kommune og den nasjonale forening for spiseforstyrrelser en samling med ulike informasjonsstands.

2.2 Undervisning på høyskoler og universiteter

Prioritering 2019: "Videreføre arbeidet med undervisning på høyskoler og universiteter om selvorganisert selvhjelp, slik at kunnskap om selvhjelp blir tilført studenter i helse- og sosialfag."

Formidling av kunnskap om selvorganisert selvhjelp til studenter i helse- og sosialfag skal bidra til at morgendagens profesjonsutøvere informerer og motiverer brukere og pasienter. Samtidig er kunnskapen også nyttig som verktøy til å ivareta seg selv som menneske og i rollen som profesjonell hjelper.

Innholdet i undervisningen er selvhjelpsforståelse, kunnskap om selvorganiserte selvhjelpsgrupper og organisering av lokalt selvhjelpsarbeid. Fagansvarliges tilbakemeldinger og studentenes evalueringer på undervisningen er gode.

Selvhjelp Norge har hatt 11 undervisningsoppdrag for i 433 studenter i yrkene sykepleie, sosionom, vernepleie, samt videreutdanninger og fagutdanninger i psykisk helsearbeid. Undervisning skjer i hovedsak ved de samme institusjonene og for de samme yrkesretningene som tidligere år. Dette antyder at de utdanningsinstitusjonene der selvorganisert selvhjelp er tatt inn i undervisningen, anerkjenner verdien av å formidle slik kunnskap, og sørger for at undervisningen videreføres over flere år.

Gjennom året har vi erfart at studiestedene i mindre grad har kunnet legge til rette for undervisning i selvorganisert selvhjelp, begrunnet med at de har prioritert arbeid med iverksetting av lokale fagplaner, jamfør Kunnskapsdepartementets arbeid med utvikling av nasjonale retningslinjer for helse- og sosialutdanningene (RETHOS) i 2017 og 2018.

Selvhjelp Norge deltok i nevnte prosess (RETHOS), og lyktes med å få innarbeidet selvhjelp i planene for vernepleie- og fysioterapi-utdanningen. Vi håper derfor at også nye utdanningsinstitusjoner vil være åpne for å etablere samarbeid om undervisning framover.

En annen effekt av undervisningsoppdrag er at vi kommer i dialog med studentorganisasjoner og studentrådgivninger for å informere, og om mulig samarbeide om temaet. Noen steder også for å tilrettelegge for selvhjelpgrupper. Selvhjelp Norge er oppnevnt som faglig ressurs for frivillig sosionomtjeneste ved en høyskole.

2.3 Psykisk helse - ungdom og unge voksne

Prioritering 2019: "Videreføre satsningen knyttet til psykisk helse blant unge og unge voksne, i tråd med nasjonale strategier og føringer."

Selvhjelp handler om å styrke seg selv til å tåle å stå i livets opp- og nedturer. Unge mennesker som målgruppe er vid, både hva gjelder alder, livsfaser, livs-situasjon og type problemer.

Disse eksemplene kan illustrere hvordan unge nås på forskjellige arenaer:

- **Undervisning** på høyskoler og universiteter er beskrevet i foregående kapittel.
- Vi har også undervist på **videregående** skoler og **fagskoler**. Dette er oppdrag som kommer til gjennom kontakter, nettverk og deltakelse på arrangementer og konferanser.
- Vi har hatt flere oppdrag for NAV om formidling av selvhjelp til unge arbeidssøkere på kurs.
- Det er gjennomført oppdrag i **fengsler** på Østlandet med kunnskapsformidling og dialog med innsatte om hvordan de kan bruke selvhjelp i sine prosesser. Mange innsatte er unge voksne med rusrelatert problematikk under soning tilknyttet Kriminalomsorgens tilbud i fengselets rusmestringsenheter.
- Flere kursledere og psykologer innen kommunale tjenester, som for eksempel **Rask psykisk helsehjelp** og **Frisklivssentraler**, har gjennom 2019 deltatt på kompetansehevende tiltak om selvhjelp. De bruker kunnskapen blant annet til å sette i gang selvhjelpsgrupper etter kurs, for eksempel i Fredrikstad og Bærum.
- Arbeid med grupper for foreldre til barn med **skolevegring**: Selvhjelp Norge har i samarbeid med lokale pådrivere, bidratt til å etablere selvhjelpsgrupper blant annet i Drammen, Tønsberg, Harstad, Elverum, Sola/Stavanger og Sandnes/Jæren. Det er en stor påkjenning både for dem det gjelder, og deres foresatte, å leve med skolevegringsproblemer. Foreldrene sier det er av stor verdi å utveksle erfaringer i en selvhjelpgruppe der de møter andre med samme problem.
- I Vestfold ble det opprettet et **ungdomsråd** i 2016. Målet er å sørge for at de unge selv er med på å drøfte utvikling og "gi ung til ung"-informasjon om selvhjelp.
- Det er holdt et **kurs** om selvhjelp for unge mellom 18 og 30 år i Vestfold, nummer to i rekken som startet i 2018. Målet er å gjøre selvhjelp til et nyttig verktøy i eget liv og stimulere til oppstart av selvhjelpsgrupper der unge har behov for det.
- **Markedsføringsaktiviteter** rettet mot unge og unge voksne har bl.a. vært kinoreklame på 6 kinoer i Oslo, Akershus og Trondheim og promotering via Facebook og Instagram.
- **Brosjyren** vår rettet mot unge er mye brukt og godt mottatt. Vi erfarer at brosjyrene også egner seg godt mot andre målgrupper da innholdet er universelt.

Artikkel:

[Grupper for foreldre med skolevegring](#) – beskriver samarbeid med lokale aktører og erfaringer fra foreldre

Artikkel:

[Selvhjelpskurs for unge i Vestfold](#) – Intervju med deltakere på ungdomskurs

2.4 Livs- og helseutfordringer hos eldre

Prioritering 2019: Fremme selvhjelp som et verktøy for eldre til å møte livs- og psykiske helseutfordringer.

Eldre er en mangfoldig gruppe, fra friske mennesker i arbeid, til mennesker med sammensatte sykdommer og problemer på sykehjem. Arbeidet rettet mot eldre er i stor grad inkludert i det ordinære formidlingsarbeidet. Vi finner målgruppen som deltakere på konferanser, på våre kurs, og i hele bredden av frivilligheten og i bruker- og pasientorganisasjonene. Mange ganger er de knyttet til kontaktpunkter for selvhjelp som frivillige ressurser i selvhjelpsarbeidet.

Noen eksempler på aktiviteter rettet mot eldre:

- Et distriktskontor har et **seniorråd** som arbeider for å fremme og evaluere aktivitet rettet mot seniorgrupper i kommunen.
- I et distrikt er aktiviteten konsentrert mot seniorer ved å legge til rette for "**livspraten**", med utgangspunkt i Eldres livserfaringer på seniorsentre, i foreninger etc.
- Deltakelse på **konferanser** som har eldre som målgruppe. Eksempel på dette er *Seniormesse* i Sandefjord kommune.
- Gjennom kontakt med frivillige organisasjoner treffer vi mange eldre, som også deltar på våre kurs. Eksempler på slike er Parkinsonforeningen, Blindforbundet og Stoffskifteforeningen.
- **Markedsføringsaktiviteter** har vært konsentrert til digitale- og print-annonser i magasinene *Vi over 60* og *Pensjonisten*.

2.5 Samarbeid med frivillig sektor

Prioritering 2019: "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 oss. Hovedkontoret har fokus på nasjonale ledd av organisasjonene, distriktskontorene jobber mot de samme aktørene lokalt.

Aktiviteten kan beskrives slik:

- Distriktskontorene **formidler** informasjon og kunnskap på medlemsmøter.
- Organisasjonsmedlemmer deltar i **opplæring** i selvorganisert selvhjelp og igangsetting av grupper.
- Mange organisasjoner og frivillige deltar i Selvhjelp Norges **selvhjelpsnettverk** for erfaringsutveksling og utvikling av selvhjelpsarbeidet.
- Distriktskontoret for Buskerud, Telemark og Vestfold har utviklet en **samarbeidsform** som gir gode resultater: De arrangerer åpne møter i samarbeid med privatpersoner, deltakere i selvhjelpsgrupper, frivillige igangsettere, organisasjoner og offentlige instanser. Aktørene deler erfaringer og kunnskap, informerer om tilbud og gir informasjon om hvordan selvhjelpsgrupper kommer i gang. I møtene inviteres det til deltakelse i selvhjelpsgrupper, som blir satt i gang i etterkant. Flere selvhjelpsgrupper er startet på denne måten i 2019.

Eksempler på samarbeidspartnere og informasjonsformidlere

Røde Kors, Kirkens bymisjon, LPP, Norsk Sarkoidose Forening, Sanitetsforeningen, A-larm, FFO, SAFO, Eldreråd, LFS, Frelsesarmeen, LHL, Endometriose, Diabetesforeningen, ROT, Ryggforeningen, Mental Helse, FRI, Kirkens SOS, Blåkors, LB, FORUT, Familieklubbene, Havang, Vårres, Sagatun og Staburshella brukerstyrte sentre, Parkinsonforeningen, AA, NA, Ivareta, Leve, Spillavhengighet Norge, MSforeningen, POWER på rett vei, Bipolarforeningen, Kroniske smertepasienter, LMSO og SMISO, ROS, Folkehelsealliansen, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Autismeforeningen, ADHD, Revmatikerforbundet, RIO, Blindforbundet, Bydelsmødrene, Bydelsfedrene, Parenthood m.v.

Det kan av og til være en utfordring å presentere selvorganisert selvhjelp på en måte som ikke oppfattes som en konkurrerende aktivitet til andre aktiviteter i frivilligheten. Selvhjelp og selvhjelpsgrupper er et supplement til alt det gode arbeidet frivilligheten selv står for. For eksempel i likepersonsarbeidet. Selvhjelpsforståelse er et verktøy for alle og selvorganiserte selvhjelpsgrupper er et alternativ eller supplement til grupper og kurs. Kunnskapen kan brukes av likepersoner både i etterkant av en-til-en-oppfølging og i etterkant av likemansstyrte samtalegrupper. I distriktene er det mange små lokallag som kan samarbeide om rekruttering og oppstart av selvhjelpsgrupper. Hindret for å få dette til, er kanskje at finansieringsordninger ikke gir uttelling for slike samarbeid om aktiviteter på tvers. Dette er en gjentakende tilbakemelding fra frivillige organisasjoner.

Selvhjelp Norge bidrar med kompetanse og formidler erfaringer fra lokalt selvhjelpsarbeid. Vi kan formidle forskning på området og koble aktører som jobber med selvhjelpsarbeid. Organisasjonene bidrar på sin side med verdifull erfaringskunnskap om hvordan selvhjelp brukes på forskjellige områder.

Kommuner har de siste årene utarbeidet og vedtatt en egen frivillighetspolitikk og frivillighetsstrategi. De ser at mange oppgaver kan løses bedre og billigere gjennom samskaping med frivilligheten. Noen kan løses gjennom et slikt samarbeid. Selvhjelpen er et slikt felt.

2.6 Forskning

Nasjonal plan for selvhjelp: "Selvhjelp Norge skal ha oversikt over forskning på selvorganisert selvhjelp både nasjonalt og internasjonalt samt være en dialogpartner for forskere som mottar tilskudd gjennom ordningen med forskning på selvorganisert selvhjelp."

Selvhjelp Norges distriktskontorer har bidratt som veileder i to mastergrads-oppgaver i 2019, der selvorganisert selvhjelp er relevant inn i oppgavenes temaer.

Selvhjelp Norge ble i 2019 invitert til deltakelse på Mastertorget ved campus Porsgrunn i januar 2020. Oppdraget var å presentere aktuelle forsknings-spørsmål om selvorganisert selvhjelp, for masterstudenter og andre involverte aktører.

I juli 2019 kom boka "Samarbeid om selvhjelp". Boka, som er redigert av Ånund Brottveit og Marte Feiring, sammenfatter forskning på selvhjelpsgrupper med utgangspunkt i et prosjekt ved By- og regionforskningsinstituttet NIBR – OsloMet, finansiert av Helsedirektoratet. Selvhjelp Norge vil bruke resultater og perspektiver i boka som grunnlag for utvikling av arbeidsmetoder, kommunikasjon og kunnskapsutvikling.

Vi har en oversikt over forskning og litteratur på vår nettside. Oversikten er sist oppdatert i desember 2018.

3 VIRKEMIDLER OG TILNÆRMING

3.1 Lokalt selvhjelpsarbeid

Selvhjelpsarbeid er et virkemiddel i helsefremmende, forbyggende, og rehabiliterende arbeid. Kommuner og offentlige tjenester er viktige aktører for å tilrettelegge for etablering av selvhjelpsarbeid. Selvhjelpsarbeidet kan skje på mange arenaer, og være forankret i frivilligheten, i næringslivet eller i samspill med offentlige tjenester. Etablering av selvorganiserte selvhjelpsgrupper må skje lokalt der folk bor.

Selvhjelp Norge jobber med kommunene, lokale aktører og med frivilligheten. De er en kanal for informasjonsspredning og tilrettelegger for selvhjelpsgrupper. 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 slike kurs, og som ønsker å jobbe videre med egne prosesser. Selvhjelp Norge er en ressurs for lokalt selvhjelpsarbeid ved å samarbeide med lokale kontaktpunkter.

3.2 Lokale kontaktpunkter og LINK-er

Kontaktpunkter

Lokale kontaktpunkter for selvhjelp (heretter kalt *kontaktpunkter*) er et virkemiddel som gjør det mulig for folk å delta i en selvhjelpsgruppe når de ønsker det. På selvhjelp.no ligger en oversikt over kontaktpunktene. Ved årsskiftet var det 148 kontaktpunkter på denne oversikten. Det er en økning fra året før.

Lokale kontaktpunkter, som for eksempel frisklivssentraler er representanter for, ser ut til å fungere godt når de selv har en målgruppe de kan rekruttere deltakere fra. Men vi erfarer også at lokale kontaktpunkter fortsatt er avhengig av innsatsen til ildsjeler blant de ansatte eller frivillige, og at de trenger en mobilisering av andre lokale aktører rundt kontaktpunktene for å lykkes bedre i selvhjelpsarbeidet. Selvhjelp Norge bør bidra til å mobilisere flere selvhjelpsaktører lokalt. Det vil styrke både kontaktpunkt og andre lokale aktører.

LINK – senter for selvhjelp og mestring

I Oslo og i Trondheim finnes to LINK-er. Dette er selvhjelpshus som er 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.

"Et lokalt kontaktpunkt for selvhjelp er et sted der mennesker kan henvende seg til for å starte opp eller delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe. Kontaktpunktene er lokalt eid og finansiert og er ikke en del av Selvhjelp Norges desentraliserte struktur ...", ref. Nasjonal plan for selvhjelp.

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

LINK – senter for selvhjelp og mestring

LINK-ene 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 Bergen og omegn

Ved inngangen til 2019 tok Selvhjelp Norges distriktskontor initiativ til å starte arbeidet med å etablere en nøytral møteplass for selvhjelp i Hordaland, etter LINK-modellen. En arbeidsgruppe ble formelt etablert i februar, bestående av 11 deltakere fra et bredt spekter av frivillige organisasjoner, enkeltpersoner og en offentlig instans. Selvhjelp Norge har, utover å være faglig ressurs, ledet møtene og vært sekretær for arbeidsgruppen.

Arbeidsgruppen sluttførte sitt arbeid høsten 2019 ved å etablere **LINK Bergen og omegn** som en frivillig organisasjon. Organisasjonen skal være et senter for selvhjelp for nesten 300.000 innbyggere over 18 år i Bergen, Alver, Osterøy, Vaksdal, Bjørnafjorden, Øygarden og Askøy. Det er søkt midler til oppstart og drift fra 2020.

3.3 Nettverksarbeid

Nettverk er nyttige arenaer for Selvhjelp Norge. Nettverkene gir oss tilgang til ulike fagfolk, organisasjoner og potensielle samarbeidspartner, og synliggjør selvhjelpsarbeidet og Selvhjelp Norge som aktør.

Drift av egne nettverk og deltakelse i andres

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

Selvhjelp Norge etablerer og koordinerer ulike selvhjelpsnettverk for å skape en arena som støtter og styrker de som er engasjert i selvhjelpsarbeid og kan bidra til sosial innovasjon lokalt. Totalt koordinerer Selvhjelp Norge 12 slike nettverk i 2019.

Erfaringsnettverk for grupper i Vestfold startet i 2019. Ett annet nettverk ble etablert i Værnesregionen. Der har distriktskontoret invitert interesserte aktører som PPT, kommunepsykolog, Diakon, Frisklivssentral og Frivilligsentralen til å ha en felles dialog og diskusjon om utvikling av lokalt selvhjelpsarbeid, sammen og som enkeltaktører.

Selvhjelpsnettverkene er formaliserte i ulik grad. Målet er å få til en erfaringsdeling, refleksjon og drøfting av selvhjelpsarbeid på tvers av aktører og (fag-)miljøer, slik at deltakerne lærer, inspirerer og støtter hverandre i dette. For Selvhjelp Norge er slike nettverk en god måte å medvirke til eierskap og informasjonsspredning i lokalsamfunn. Deltakere i nettverket blir ofte påvirkere inn i sine organisasjoner eller miljøer og nye forbindelser etableres.

I selvhjelpsnettverkene er det selvorganisert selvhjelp og selvhjelpsarbeid som er hovedfokus. Slike nettverk kan som nevnt være nyttige for å styrke og utvikle lokalt selvhjelpsarbeid, og kan lette formidlingsarbeidet vårt. Samtidig skal Selvhjelp Norge bidra til at selvorganisert selvhjelp blir et supplement og at kunnskap flyter inn i andre arbeidsfelt. Dette kan vi få til blant annet ved å delta i *andres* nettverk. Totalt deltar vi i 17 slike nettverk.

Et eksempel er hvordan innmelding i nettverket HelseInn i 2018 – Innlandet – har bidratt til prosjektdeltakelse i 2018 og i 2019. I år har prosjektgruppa med representanter for høgskolen, NAV, Selvhjelp Norge, HelseInn, og SINN, arbeidet for utvikling av lavterskeltilbud og psykisk helse-tjeneste i kommunene, med større fokus på helsefremmende og forebyggende innsats til innbyggere i alle aldersgrupper. Ved deltakelse i nettverk, prosjektgruppe og innlegg på seminar som har vært arrangert, innarbeides selvorganisert selvhjelp gradvis som et mulig og viktig supplement.

Deltakelse på konferanser og seminarer

Selvhjelp Norge deltar på konferanser nasjonal og lokalt, der målsettinger er å:

- synliggjøre vårt arbeid ved stands, workshops, innlegg eller parallellsesjoner
- oppdage mulige samarbeidsarenaer og -aktører
- knytte kontakter
- holde oss oppdatert på endringer, planer og hva som rører seg på relevante områder
- få faglig påfyll og kompetanseheving

Konferanser er viktige arenaer for Selvhjelp Norge og vi har deltatt på mange i 2019. På 11 av dem har vi hatt innlegg eller workshops som har ført til ny aktivitet og nye kontakter.

Arendalsuka 2019

Arendalsuka er en viktig arena for synliggjøring, markedsføring og nettverksbygging og en mulighet til å gjøre Selvhjelp Norge kjent som en aktør i det forebyggende, helsefremmende og rehabiliterende helsearbeidet. Vi deltok med informasjonsstand.

Gjennom uka snakket vi med mange interessenter. På standen hadde vi besøk av innbyggere i alle aldersgrupper og fra mange samfunnslag: barn, ungdom, voksne og eldre, privatpersoner, og ansatte og fagfolk fra privat og offentlig sektor.



Artikkel:
[Gode opplevelser på Arendalsuka](#)

Internasjonalt nettverk: EExM - European Expert Meeting

Selvhjelp Norge deltar i et europeisk nettverk av organisasjoner som arbeider med selvhjelp. Nettverket møtes hvert annet år. I 2019 var møtet lagt til Berlin, arrangert av NAKOS – et nasjonalt senter for selvhjelpsarbeid i Tyskland.

Ekspertmøtet ble arrangert for 15. gang og samarbeidet viser tydelig at selvhjelp er viktig for alle mennesker, uavhengig av hvor de bor. Felles erfaring i alle landene er at selvhjelpsgrupper møter menneskers behov for trygge fellesskap, og er et viktig supplement i det helhetlige folkehelsearbeidet.

Artikkel:
[Europeisk samarbeid om selvhjelp – Berlin 2019!](#)

Norge er det eneste landet i Europa som er direkte tilknyttet folkehelsearbeidet gjennom en egen nasjonal plan for selvhjelp. Det er mange av de andre nasjonene inspirert av.

Selvhjelp Norge ser det europeiske ekspertmøtet for selvhjelp som en viktig møteplass. Landene har mye å lære av hverandre, og samhandling gir inspirasjon, nye perspektiver og innblikk i nye måter å jobbe på. Det er aktiviteter i dette nettverket som jobber for utvikling av samarbeidsprosjekter på tvers av landegrensene.

3.4 Kompetansehevende tiltak

Fundamentet for formidlingsarbeidet vårt ligger kunnskapen om selvhjelpsforståelsen, innhold og nytte av å delta i selvhjelpgrupper, organisering av lokalt selvhjelpsarbeid, forankring og erfaringer, læring i felten og forskning på området.

Nasjonal plan for selvhjelp:
"Innhente, systematisere, utvikle og videreformidle kunnskap – både erfaringsbasert og forskningsbasert".

I 2019 har Selvhjelp Norge gjennomført 165 kompetansehevende tiltak som innlegg, seminarer, konferanser, workshops, igangsetteropplæring og undervisning. Resultater av disse arrangementene er at deltakere blir videreformidlere, "framsnakkere", igangsettere og tilretteleggere i sine miljøer.

Undervisning på høyskoler og universiteter, se kap. 2.1 hvor dette er beskrevet.

Undervisning på ungdomsskoler og videregående skoler: I Hordaland er det inngått et samarbeid om årlig undervisning i voksenopplæringen på videregående nivå, fagutdanning i helse- og sosialfag. Det er undervist 97 elever på denne retningen i 2019.

Igangsetteropplæring

Igangsetteropplæringen er sentralt i vårt knippe av kompetansehevende tiltak og noe vi har drevet med helt siden oppstarten av Selvhjelp Norge. Målet med opplæringen er at deltakerne skal kunne sette i gang selvhjelpgrupper der de bor, men innholdet ivaretar også nødvendig kunnskap for at deltakerne kan bruke den til å informere mennesker de omgås i kraft av faglig rolle, ansatt eller frivillig.

Opplæringen arrangeres i samarbeid med kommuner, frivilligsentraler, frisklivssentraler, frivillige organisasjoner og andre interesserte, og legger til rette for at deltakerne får øve på å bruke selvhjelpsverktøyene i samspill med andre for å bli trygge i sin rolle. Den pedagogiske tilnærmingen er en blanding av presentasjon, gruppeoppgaver og dialog i plenum. Opplæringen inneholder: selvhjelp som forståelse og handingsverktøy for mennesker, arbeidet i selvhjelpsgruppene, igangsetterrollen, forankring og lokalt samarbeid, og selvhjelp som en del av folkehelsearbeidet.

Selvhjelp Norge avholdt 19 igangsetteropplæringer for til sammen 173 deltakere i 2019.

3.5 Kunnskapsforvaltning

Som kompetansemiljø har Selvhjelp Norge et ansvar for å samle inn og systematisere erfarings- og forskningsbasert kunnskap om selvorganisert selvhjelp for å øke kunnskapen i samfunnet. Vi bruker samlebetegnelsen *kunnskapsforvaltning* om dette arbeidet.

Selvhjelp Norge er i kontinuerlig kontakt med ulike aktører og høster erfaringer fra disse. Erfaringene blir dokumentert, slik at de kan analyseres for intern og ekstern bruk, og videreformidles til nye og eksisterende aktører.

Årets arbeid med kunnskapsforvaltning

I 2019 har vi gjennomført et prosjekt der vi har innhentet kunnskap fra kontaktpunkter for selvhjelp i alle distrikter. Distriktskontorene har intervjuet utvalgte aktører og intervjuene beskriver erfaringer og avdekker behov og ønsker. Resultatet av arbeidet er:

- en **idébank** for kontaktpunkter – et dokument som beskriver relevante aktiviteter for å realisere selvhjelparbeid i lokalsamfunnet: samarbeid, forankring, informasjonsarbeid og rekruttering etc.

- en **brosjyre** til kursledere for mestringskurs og gruppetilbud, som beskriver hvordan det kan legges til rette for selvhjelpsgrupper etter endt kurs
- en **flyer** til deltakerne på ovennevnte kurs.

Prosjektets metodikk kan beskrives slik:

- *Innhenting av erfaringer* ved intervjuer.
- *Systematisering* ved bearbeiding og analyse av materiale.
- *Videreutvikling av metode* for innhenting, bearbeiding og bruk av resultater.
- *Videreformidling* av resultater.

Undersøkelse blant gruppedeltakere

LINK-ene er en del av praksisfeltet vi samarbeider med og henter erfaringer fra. I 2019 har vi bistått LINK Oslo med å gjennomføre en spørreundersøkelse til deltakere i selvhjelpsgrupper.

Resultatene fra undersøkelsen gir blant annet informasjon om hvorfor deltakerne startet i selvhjelpsgruppe, livssituasjon før deltakelse og utbytte av deltakelse i grupper samt egne erfaringer fra respondentene. Selvhjelp Norge bruker resultatene i våre opplæringsaktiviteter og i formidlingsarbeidet der det er relevant.

3.6 Informasjons- og kommunikasjonsarbeid

Informasjons- og kommunikasjonsaktiviteter er viktig for å nå ut med kunnskap og gjøre Selvhjelp Norge som nasjonalt kompetansemiljø bedre kjent. Virkemidlene i kommunikasjonsarbeidet er ulike kommunikasjonskanaler, innholdsproduksjon til digitale flater, informasjonsmateriell og medieinnsalg.

Innholdsproduksjon

Artiklene om lokalt arbeid, nettverksmøter, arrangementer og personlige historier har som mål å spre informasjon og inspirasjon til aktører som ser at selvhjelp er et bidrag til deres virksomhet og til det lokale folkehelsearbeidet, samt å vise hva selvhjelp kan gjøre for enkeltpersoner. Artiklene er en stor del av innholdsproduksjonen til våre kanaler, i tillegg til de faglige artiklene om selvorganisert selvhjelp, erfaringsbasert kunnskap og forskning.

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. De har også effekt på påmelding til kurs og henvendelser til distriktskontorene. Det er sendt ut 9 nyhetsbrev i 2019. Vi vil jobbe videre med å optimalisere bruken av nyhetsbrevet som kommunikasjonskanal og få flere abonnenter.

Flere eksempler på artikler fra 2019:

- [Trenge noe annet](#) - Erfaring fra en selvhjelpsgruppe
- [Anerkjente ikke problemet](#) - Erfaring fra en selvhjelpsgruppe
- [Kan problemet ditt være en ressurs?](#) - En faglig artikkel basert på eksisterende kunnskap
- [Erfaringssamling i Telemark](#) – erfaringer fra lokalt arbeid og fra selvhjelpsgrupper
- [Inspirerende seminar i Kirkenes](#)
- [Lokalt selvhjelpsarbeid i Luster](#) - erfaringer fra lokalt arbeid

Materiell

Selvhjelp Norge distribuerer brosjyrer og hefter gratis til dem som er interessert. Det er en nedadgående trend i bestillinger som kan skyldes økt miljøbevissthet eller økt bruk av digitale versjoner og dermed avtakende behov for papirutgaver. I 2019 er det sendt ut 3.106 brosjyrer og hefter, mot 5.476 i 2018. Til sammenlikning har trafikken til nettsidene våre økt med 18 % i samme periode.

Det er produsert to nye brosjyrer i 2019, beskrevet i kapittel 3.5.

Selvhjelp.no

Selvhjelp.no er hjertet i vår formidling av skriftlig kunnskap og aktiviteter i tillegg til vårt trykte materiale. I mai 2019 lanserte Selvhjelp Norge nye nettsider, et arbeid som ble påbegynt høsten 2018 og foregikk hele våren 2019. Vi ønsker at informasjonen skal være lett tilgjengelig og forståelig, og vi har jobbet med struktur og bedre tilgang til innholdet.

Vi har brukt tilbakemeldinger fra informanter som ble intervjuet i forbindelse med utarbeidelse av ny kommunikasjonsstrategi i 2018, råd fra leverandører og innspill fra egne ansatte for å forbedre nettsiden. Tekst og artikler ble gjennomgått og restrukturert slik at innholdet fikk et løft i innhold, form og design. Vi har lagt informasjonen i vår brosjyre "Oversikt over organisasjoner innen rus og psykisk helse" tilgjengelig i elektronisk form via nettsidene og laget en løsning for oversikt over våre opplæringstilbud. Det vil videre være fokus på videreutvikling basert på tilbakemeldinger og analyse av brukeradferd.

Trafikken på nettsiden har tatt seg opp i 2019 sammenlignet med 2018, fra drøye 85.000 til over 100.000 sidevisninger siste år (en økning på ca. 18 %). Det er en positiv utvikling i all statistikk på nettsidene. Kontinuerlig aktivitet med hensyn til artikkelproduksjon og utsendelse av nyhetsbrev, samt spredning i sosiale medier og annen annonsering har nok i sum bidratt til dette.

Sosiale medier

Selvhjelp Norge har en nasjonal Facebookside og seks Facebook-sider tilhørende distriktskontorene med totalt 12.364 følgere. I tillegg har vi en Instagramkonto med 574 følgere. Gjennom året har vi publisert artikler, innhold og arrangementer i disse kanalene. Vår profil på LinkedIn er en kanal hvor vi har formidlet ledige stillinger og noe innhold.

Markedsføring

I 2018 har vi markedsført selvhjelpsgrupper og Selvhjelp Norge på Facebook, reklamert på utvalgte kinoer, annonsert og fått omtale i lokalaviser, annonsert i noen få utvalgte i tidsskrifter, digitalt og på trykk, og vi har kjørt radiospots på P4 i to perioder. Sistnevnte har et stort nedslagsfelt og vi får mange tilbakemeldinger fra mennesker som har hørt spotene i tillegg til at vi ser markant økning i trafikk på selvhjelp.no når de er på lufta.

4 VEIEN VIDERE

Ny revidert nasjonal plan for selvorganisert selvhjelp ferdigstilles i 2020. Med denne som utgangspunkt starter Selvhjelp Norge et strategiarbeid for å styrke innsatsen for å nå så mange som mulig.

Arbeidet tar utgangspunkt i ansattes kompetanse og gjennom en prosess i 2020 vil vi utarbeide ny strategi og handlingsplaner. Prosessen skal føre til gode strategiske prioriteringer, tydelige målsettinger og klar retning for selvhjelpsarbeidet i årene fremover. Utviklingen av organisasjonen internt vil styrke vårt utadrettede arbeid.

Selvhjelp Norge er også godt i gang med digitalisering og effektivisering av interne rutiner og arbeidsprosesser slik at slik at driften optimaliseres.

Vi har hatt et utstrakt samarbeid med ulike aktører over mange år. Disse er vi opptatt av å videreutvikle, samtidig som det også etableres nye og spennende samarbeid. Vi ser at nettverk i ulike former er en arbeidsmetode som legger til rette for samskaping og utvikling. Her ligger det mange muligheter foran oss i synergier med andre. Nettverksarbeid har betydning som strategisk virkemiddel i utvikling, samhandling og for lokalt eierskap av selvhjelpsarbeidet.

Samlet vil organisasjonsutvikling, strategiarbeid og handlingsplaner bidra til å målrette innsatsen mot samfunnsoppdraget for å nå visjonen "om at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og skal kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår".

