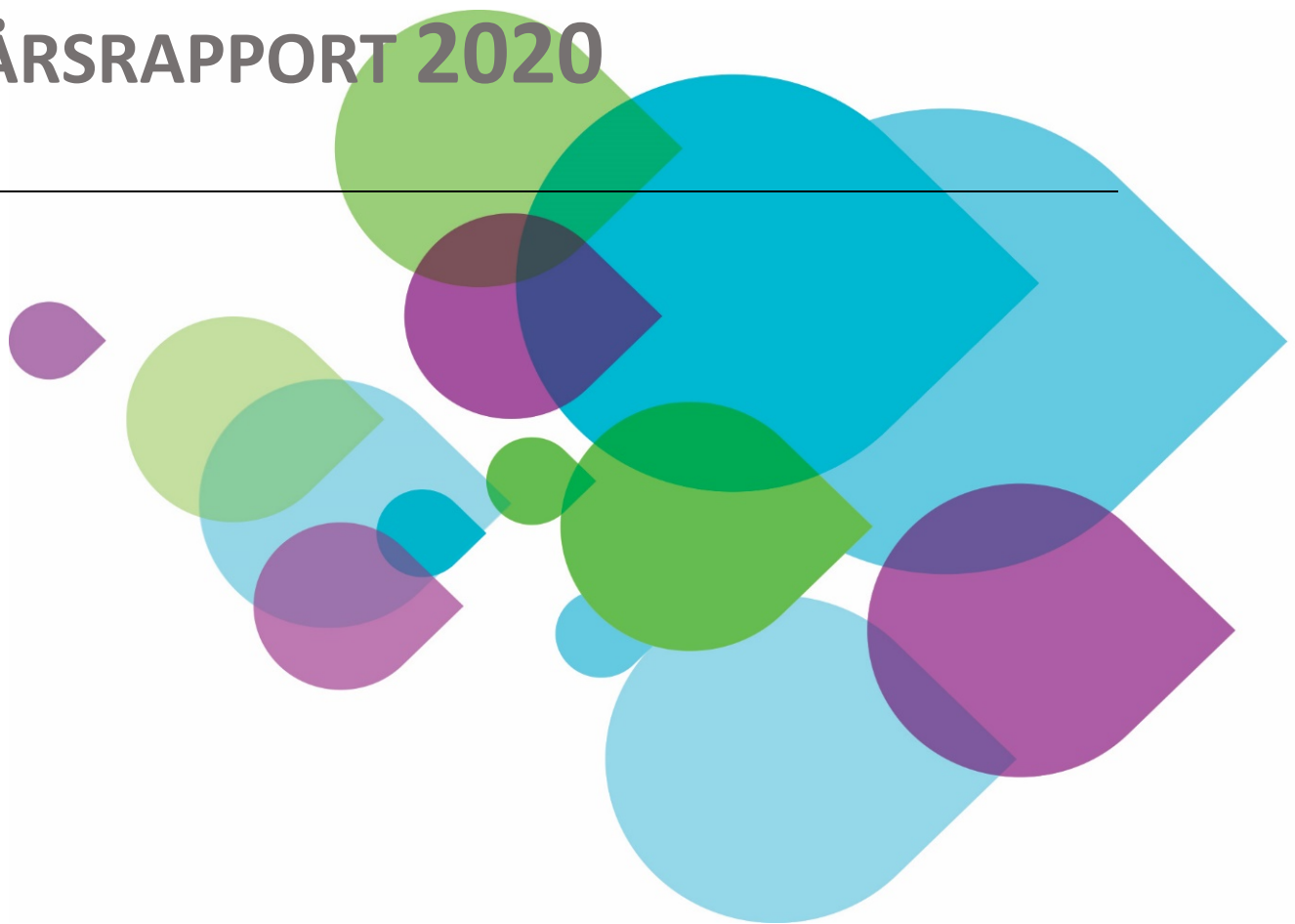




SELVHJELP NORGE

NASJONALT KOMPETANSEMILJØ FOR SELVORGANISERT SELVHJELP

ÅRSRAPPORT 2020



Selvhelp Norge drives av Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Selvhelp Norge, Kirkeveien 61, 0364 Oslo, 22 33 19 00, post@selvhjelp.no, www.selvhelp.no

Innhold

1	FORORD	1
2	SELVHJELP NORGE	2
2.1	Status, organisering og ressurser	2
2.2	Arbeid under pandemien.....	3
2.3	Nøkkeltall 2020.....	4
3	OPPDRA	5
3.1	Undervisning på høgskoler og universiteter.....	5
3.2	Psykisk helse blant ungdom og unge voksne.....	6
3.3	Livs- og psykiske helseutfordringer hos eldre	6
3.4	Samarbeid med frivillig sektor	7
3.5	Videreformidling av forskningsresultater	7
4	VIRKEMIDLER OG METODER	8
4.1	Lokalt selvhjelpsarbeid	8
4.2	Selvhjelpsgrupper	8
4.3	Nettverksarbeid	9
4.4	Lokale kontaktpunkter og LINK-er	10
4.5	Kunnskapsutvikling	10
4.6	Kunnskapsformidling	11
4.7	Informasjons- og kommunikasjonsarbeid	12
5	VEIEN VIDERE	13

1 Forord

Selvhjelp Norge er en nasjonal satsing på selvhjelp og drives av stiftelsen Norsk Selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet. Ved inngangen til vårt femtende år i denne satsingen står vi sammen med samfunnet ellers overfor nye utfordringer av et helt nytt og ukjent omfang. 2020 ble et annerledes år for alle, med Covid 19-pandemien og alt denne medfører. Vårt arbeid med å bidra til at mennesker henter fram sine evner og muligheter for å møte sine livsutfordringer gjennom selvhjelp i grupper og individuelt er i dag mer aktuelt enn noen gang.

Virkemidler og metoder i dette arbeidet omhandler lokalt arbeid, nettverksarbeid, selvhjelpsgrupper, kontaktpunkter, kunnskapsutvikling- og formidling, og kommunikasjonsarbeid. Her jobber Selvhjelp Norge bredt ut mot mange av samfunnets aktører: enkeltpersoner og frivillige organisasjoner, lokalmiljø og kommuner, utdanningssystem, helsevesen og forskning, samt andre regionale og nasjonale aktører. Dette arbeidet vil vi fortsette og intensivere. Vi satser på å bli en enda mer relevant medspiller for og deltaker i det samlede folkehelsearbeidet.

Den nasjonale satsingen på selvhjelp har som visjon at alle i Norge skal vite hva selvhjelp er, og kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår. For å bidra til dette skal vi samle, systematisere og formidle kunnskap og erfaringer om selvhjelp, bidra til at det settes i gang selvhjelpsgrupper, bistå utdanningene med kunnskap om selvorganisert selvhjelp, og styrke samarbeidet med forskningen.

Ved inngangen til 2021 står Selvhjelp Norge midt i en prosess som innebærer videreutvikling av en strategi for arbeidet i en helt ny situasjon, sammen med modernisering av drift, ledelse og arbeidsmetoder. Denne prosessen har som siktemål å videreføre og intensivere innsatsen på selvhjelpsfeltet.

Vi ser fram til å videreføre arbeidet med et viktig samfunnsoppdrag, bidra til et fortsatt bærekraftig velferdssamfunn og på den måten også være en relevant medspiller i kampen mot pandemien og virkningene av denne.

Jan Tvedt
styreleder
Norsk selvhjelpsforum

Ann Kristin Reinskau
fungerende leder
Selvhjelp Norge

2 Selvhjelp Norge

Selvhjelp Norge - Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp, ble finansiert med 19 millioner kroner over statsbudsjettet for 2020. Selvhjelp Norge er en del av det nasjonale folkehelsearbeidet og jobber mot områdene psykisk helse, rus og avhengighet med hele befolkningen som målgruppe.

2.1 Status, organisering og ressurser

Selvhjelp Norges leder er Hege Levidatter Hansen. Pr. 31.12.20 er det 16 ansatte, 15 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.

Strategi

I 2020 startet Selvhjelp Norge en strategiprosess for å modernisere drift og arbeidsmetoder. Hele organisasjonen har vært involvert i denne prosessen gjennom siste halvår. Strategien er i skrivende stund under ferdigstilling og danner grunnlag for nye veivalg. Helt konkret starter vi flere prosjekter i 2021 for å iverksette den nye strategien: øke kvaliteten i alle formidlingsaktiviteter, videreutvikle det lokale nettverksarbeidet og modernisere digital kommunikasjon og verktøy, herunder nye nettsider.

Hva sier våre samarbeidspartnere om oss?

Ved inngangen til 2021 spurte vi et utvalg av våre samarbeidspartnere om hvordan de opplever samarbeidet med oss og vårt bidrag i det lokale selvhjelparbeidet.

Undersøkelsen ga mange positive tilbakemeldinger samt ønsker, behov og forslag når det gjelder samarbeid og oppfølging, og kurs og kompetanseoverføring, bidrag og tilgjengelighet.

Mange er fornøyd med undervisning, kurs og opplæring, kompetansedeling, organisering av møter på digitale plattformer, praktiske råd og veiledning, hjelp til å spre informasjon, tilgjengelighet, støtte og oppfølging, verktøy og nettside.

Noen ønsker et mer strømlinjeformet samarbeid mellom alle LINK-er og Selvhjelp Norge, mer opplæringsmateriell og hjelp til markedsføringsmateriell. Flere ønsker at Selvhjelp Norge skal bli bedre kjent og dermed bidra enda tydeligere til deres eget arbeid. Det er et ønske om at selvhjelp implementeres i lokale planer og lokalt folkehelsearbeid.

Spørreundersøkelsen gir viktig informasjon for å effektivisere arbeidet vårt mot samarbeidsparter og interesserte. Det er nødvendig for oss å vite hva de trenger, og når, for å kunne bistå der det virker best.

Spørsmålet "Hva er helhetsopplevelse av din kontakt med Selvhjelp Norge i 2020?" ga en score på 5,48 av maksimalt mulige 6. Liknende undersøkelse vurderes gjentatt på jevnlig basis.

Av 30 respondenter svarte 18 at de har satt i gang opptil 50 grupper (over år), flere var i startgropa.

2.2 Arbeid under pandemien

Pandemien har påvirket vårt arbeid gjennom året. Mange arrangementer, møter og kurs ble avlyst eller utsatt i den formen de var planlagt. Flere av våre samarbeidspartnere ble omdisponert i sine stillinger og fikk andre oppgaver.

Et eksempel på hvordan pandemien rammer praktisk var en større planlagt nettverksamling på Østlandet, et samarbeid mellom tre av våre distriktskontorer. Her var det påmeldt 90 deltakere til en fysisk samling i november. På grunn av smittevernstiltakene måtte arrangementet endres til et forenklet, digitalt seminar. Opprinnelig seminar er utsatt til våren 2021. Mange valgte da å vente til våren med å delta.

Digitaliseringen av arbeid og aktiviteter, både internt og eksternt, startet omgående og vi:

- omgjorde mange fysiske møter, seminarer og undervisninger til digitale arenaer.
- gikk i gang med å undersøke hvordan vi kunne bidra til at selvhjelpsgrupper kunne startes digitalt, og hvordan hjelpe allerede aktive grupper til å møtes, se kap. 4.5. Det ble utarbeidet artikler med "oppskrifter" for å støtte dette, publisert i ulike kanaler.
- etablerte en egen landingsside på selvhjelp.no med artikler og forslag til ressurser for hvordan håndtere seg selv i en endret livssituasjon.
- presenterte et verktøy om sortering av problemer i en videosnutt publisert på nett, nyhetsbrev og sosiale medier.
- fulgte opp Kontaktpunkter og samarbeidspartnere via ekstra «Nyhetsbrev» - samt øvrig kontakt for å vise oss tilgjengelige med digitale muligheter til bruk lokalt.
- utarbeidet en oversikt som beskriver andre aktørers innsats, deres tilbud og muligheter under de første månedene av pandemien.

Denne tiden har vært krevende, men også gitt nye muligheter og læring. Vi mener at digitaliseringsarbeidet har bidratt til å gjøre oss mer aktuelle og vi har nådd ut med kunnskap om selvhjelpsgrupper. Digitale møteplasser er en god erstatning når ingenting annet er mulig. Samtidig ser vi også hvordan fysisk tilstedeværelse skaper bedre kontakt og letter kommunikasjonen mellom mennesker.

2.3 Nøkkeltall 2020

Selvhjelp Norge har, på tross av pandemien, opprettholdt og i noen grad økt aktiviteten i 2020.



3 Oppdrag

Nasjonal plan for selvhjelp beskriver visjon og overordnede mål for arbeidet. Årlige tilskuddsbrev og tilskuddsregelverket legger føringer for vårt arbeid.

3.1 Undervisning på høyskoler og universiteter

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.

Selvhjelp Norge har hatt 18 undervisningsoppdrag for totalt 639 studenter på høyskoler og universiteter i 2020, på ulike nivå innenfor helse- og sosialfaglige studieretninger. Undervisningen er gjennomført for studiene: folkehelse, psykisk helsearbeid og sykepleie, vernepleie og samskaping. Vi har klart å opprettholde, og få nye, oppdrag på eksisterende studiesteder slik at antall studenter undervist i år er vesentlig høyere enn i fjor.

Undervisning har foregått på studiestedet eller via digitale plattformer, ofte Zoom. Vi er tilfreds med måten vi har håndtert overgangen til digital undervisning på slik at studentene får utbytte. Digital undervisning er et godt *alternativ*, når omstendighetene krever det. Vi opplever likevel at undervisningen blir bedre når den foregår fysisk. Det kan være utfordrende å undervise i relasjonelle tema gjennom digitale verktøy. Fysisk tilstedeværelse gir oss som formidlere mer å spille på i kommunikasjonen og en mer intuitiv dialog enn kommunikasjon via skjerm gir oss.

Et fint resultat av undervisningsoppdrag er en avtale om gjennomføring av en pilot ved Høyskolen Kristiania der vi gir igangsetteropplæring som obligatorisk del til tredje års-studenter på studieretning Livsstilsendring og folkehelse. Selvhjelp Norge bidrar med 16 timer undervisning under emnet Helsefremmende arbeid i praksis.

Evaluerings

Undervisningen blir evaluert. Både lærere og studenter er svært positive når det gjelder innhold og pedagogisk form. Når vi spør om tilbakemelding på forbedringsområder, trekker de ofte frem "vi ønsker mer tid". Dette er kjent for oss, og vi tror det har sammenheng med at vi berører viktige tema både i studentenes egne liv, men også at de ønsker mer kunnskap om verktøy de får presentert, som kan styrke dem i utøvelsen av sitt fremtidige yrke.

Nasjonale retningslinjer for helse- og sosialfag

Utviklingsarbeidet innen helse- og sosialfagutdanninger startet i 2017. Selvhjelp Norge har bidratt inn i arbeidet i ulike programgrupper, med innspill til flere høringer. Vi leverte høringsinnspill knyttet til Rethos, fase 3, høsten 2020 for retningene: helsesykepleie, samisk sykepleieutdanning og masterprogram for barnevern.

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.

3.2 Psykisk helse blant ungdom og unge voksne

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

En viktig del av arbeidet har, som tidligere, skjedd gjennom undervisning i utdanningssystemet, beskrevet i foregående kapittel. Vi informerte direkte og indirekte til unge på ulike arenaer. Her er noen eksempler:

- Samarbeid med Veiledningscenter for rus og psykisk helse, konfliktråd, politi og ungdomsskoler. Målet er at de skal bruke kunnskapen i kontakt med sine brukere, formidle videre til dem, og noen ganger legge til rette for oppstart av samtalegrupper.
- Kvæningen: fagdag for ansatte ved barne- og ungdomsskolen og en temadag om selvhjelp som livsmestring med ungdomstrinnet, 50 elever.
- Alta: en workshop om selvhjelp med 30 elever på yrkesfaglig studieretning.
- Bergen: undervisning for elever ved Helse- og omsorgsfag (VGS).
- Malvik: samarbeid med NAV - informasjonsmøte og fagdag med unge.
- I Vestfold har vi jobbet over tid med utvikling av et ungt voksenråd som skal videreformidle selvhjelp til unge i ulike fora. En av kursdeltakerne er i overgangen til 2021 valgt inn som nestleder i styret for det nye LINK i Vestfold og Telemark.
- Selvhjelp Norge samarbeider med uteseksjonen i Helseetaten i Oslo kommune/Prosjekt Perspektiv. Dette prosjektet omhandler likepersonsarbeid i regi av uteseksjonen der unge erfaringskonsulenter som selv har erfaring fra ulike risikomiljø skal få igangsetteropplæring og bidra i oppstart av selvhjelpsaktiviteter og selvhjelpsgrupper for utsatte unge.

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.

3.3 Livs- og psykiske helseutfordringer hos eldre

I 2020 er også satsningen på eldre en integrert del av det helhetlige arbeidet. Vi er en faglig ressurs og samarbeidspart på ulike tiltak og aktiviteter når lokale aktører ønsker det.

Noen eksempler på aktiviteter:

- Selvhjelp Norge utformet et prosjekt rettet mot eldre sammen med LINK Bergen og omegn, som LINK har fått midler til og skal lede. Distriktskontoret i Bergen skal fungere som veileder og samarbeidspart for prosjektansvarlig.
- I Oslo har vi innledet et samarbeid med Helseetaten/koordinator i nettverk av seniorveiledere. Seniorveilederne er ressurser på kursene "Takk bare bra". Vi skal sørge for opplæring av seniorveiledere med mål om at deltakere som ønsker det, kan gå videre i selvorganiserte selvhjelpsgrupper etter kursene.
- I Vestfold har lignende samarbeid bidratt til at kursledere informerte om og sørget for oppstart av en selvhjelpsgruppe i etterkant av samme mestringskurs.
- I 2020 holdt vi sammen med LINK Trondheim kurs for ansatte ved Ressurssenter for demens i Trondheim kommune, pårørendeforeningen og leder for infosenteret for seniorer i kommunen. Målet er å etablere selvhjelpsgrupper for eldre i kommunen.
- I Alta har Selvhjelp Norge arrangert to fagdager for ansatte i hjemmetjenesten. Målet er å integrere selvhjelp i hjelperrollen og kunne snakke med brukerne om dette.

3.4 Samarbeid med frivillig sektor

Selvhjelp Norge samarbeider med en rekke organisasjoner innenfor frivilligheten, særlig bruker- og pasientorganisasjoner. Det ser ut til at vi gradvis blir en mer kjent aktør. Vi opplever at selvhjelp er relevant i organisasjonenes medlemsstøttearbeid og ønsker å være fleksible og tilgjengelige for dem. Mange av organisasjonene deltar i våre nettverk. Les mer om dette i kapittel 4.3 Nettverksarbeid. Mange medlemmer er aktuelle igangsettere av selvhjelpgrupper og disse inngår i alle våre målgrupper.

De fleste aktiviteter har tradisjonelt skjedd ved fysiske møter. Dette har vært vanskeligere i 2020 da mange aktiviteter er utsatt eller avlyst. Vi har likevel og på ulike måter forsøkt å opprettholde kontakten og samarbeid med organisasjonene gjennom året. Representanter for bruker- og pasientorganisasjoner deltar i mange av de arrangementer og aktiviteter som er beskrevet.

Selvhjelp Norge deltok på arrangementer i Fjell, Sandvika, Fagernes og Dovre i samband med Verdensdagen for psykisk helse. Flere andre planlagte arrangementer ble avlyst. Arrangementene hadde forskjellig form: deltakelse i panel for minoritetspråklige, digitalt arrangement for elever (VGS), stand på kjøpesenter og åpent møte med kommunen. Markering av denne dagen er et eksempel på arenaer der det er lang tradisjon for samarbeid og bidrag sammen med frivilligheten.

3.5 Videreformidling av forskningsresultater

Doktorgrad om selvhjelp og heterogene selvhjelpgrupper

Nora Gotaas avla sin [doktorgrad](#): "Takk for tilliten" Gjensidighet, transformasjon og rituell grammatikk i selvorganiserte selvhjelpsgrupper.", høsten 2020. Forskningen ser på: "Hva som skal til for at selvhjelpsgrupper klarer å utvikle et fellesskap hvor gruppa blir en arena for deltakernes arbeid med å endre seg selv og sine personlige relasjoner." Vi vil implementere deler og temaer fra doktorgraden i formidlingsarbeidet vårt, og har avtalt med forskeren at hun kan bidra i relevante sammenhenger i vårt arbeid.

Forskningsnettverk

Vi ser stor nytte av å benytte forskningen i vårt formidlingsarbeid og bruke forskerne på våre arrangementer. Vi vurderer å etablere et forskningsnettverk for å være i tettere kontakt med miljøet, arbeide sammen om ny forskning og bidra til formidling av forskningen.

Oversikt over forskning

Vi har en [oversikt over forskning og litteratur](#) på selvhjelp.no og vi bruker relevant forskning i formidlingen når det er relevant.

Bydelsmødrene i Oslo

Det er i 2020 startet et forskningsarbeid tilknyttet Bydelsmødrenes arbeid i Oslo. Selvhjelp Norge følger forskningen som har en ramme på fire år. Dette er interessant for oss da vi tidligere har vært involvert i opplæring og utvikling av Bydelsmødre som organisasjon og frivillig tiltak.

Frivillige organisasjoner vi samarbeider med:

SIOPS, NOVI, Vestby sanitetsforening, Kreftforeningen, Bydelsmødrene, FFO, Mental helse, SMISO, Kreftforeningen, Røde kors, Blå kors, LEVE, ROS, Blindeforbundet, Amatheia, og Angstringen i Rogaland, Batteriet, Kirkens bymisjon, Innvandreråd, Hørselshemmedes forening, Norske kvinners Sanitetsforening (NKS), A-Larm, Bipolarforeningen, lokallag i Mental helse, LHL Landsforeningen for hjerte og lungesyke, Norsk Revmatikerforbundet, Brystkreftforeninger, ADHD-foreninger, RIO, Sel Eldreråd, Havang brukerstyrt senter, Sagatun Brukerstyrt senter, Stabburshella brukerstyrt senter, N.K.S Veiledningssenter for pårørende, Røde Kors, Norsk Sarkoidose Forening (NSF), Landsforeningen til pårørende for psykisk syke (LPP), Familieklubbene, Hamar og omegn MS Forening, Mental Helse, Veien Tilbake, Foreningen for en helhetlig ruspolitikk (FFHR), ADHD-foreningen, Norsk sykepleierforbund, Frivilligsentraler, Forum for mental helse i Trondheim, Kirkens bymisjon.

Mastergradsstudenter

Vi får jevnlig henvendelser fra studenter som ønsker samarbeid og bidrag til sine mastergradsstudier. Vårt bidrag her kan være å skaffe informanter, kunnskapsoverføring og kildehenvisning til forskning. I 2020 har det skjedd i flere av våre distrikter. Vi er også invitert inn ved høyskoler for å presentere selvorganisert selvhjelp som tema for oppgavene. Studentene blir fulgt opp og inkludert i våre nettverk om ønskelig. Flere slike studenter har senere blitt igangsettere, ressurspersoner og bidragsytere på konferanser.

4 Virkemidler og metoder

4.1 Lokalt selvhjelpsarbeid

Selvhjelpsarbeid er et virkemiddel i helsefremmende, forbyggende, og rehabiliterende arbeid. Kommuner, lokale aktører og frivilligheten er viktige kanaler for informasjonsspredning og tilrettelegging for selvhjelpgrupper.

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, se kapittel 4.4 Lokale kontaktpunkter og LINK-er.

Selvhjelp Norge ønsker i større grad å inngå formaliserte avtaler med ulike aktører for å finne ut om det kan styrke en mer kontinuerlig og gjensidig forpliktende innsats i konkrete prosjekter. Eksempler på eksisterende samarbeidsavtaler:

- Samarbeid med Helseetaten/Oslo kommune knyttet til foreldreveiledningsprogrammet ICDP: Helseetaten i Oslo har en sentral rolle i opplæring av ICDP-veiledere og har ansvar for å drifte nettverk for veiledere/koordinatorer i bydelene. Veiledningsprogrammet er tidsbegrenset, og helseetaten ønsker å gi foreldre som deltar, en mulighet til å fortsette samtalene med andre foreldre i selvstyrte, gjensidig støttende fellesskap i etterkant av programmet. Selvhjelp Norge har kurset ICDP-veiledere i fem bydeler, og skal sørge for støtte og veiledning under oppstart av grupper framover, noe vi gjør ved å benytte en erfaren, frivillig igangsetter.
- Samarbeidsavtale med Kinn kommune, ved KF Innvandrarsenteret knyttet til Kinns prosjekt om utprøving av selvorganiserte selvhjelpsgrupper: Målgruppen er flyktninger, og målet er bruk av selvhjelpsgrupper som gjensidig, støttende fellesskap i integreringsprosessen. Selvhjelp Norge har bidratt med opplæring av igangsettere, og veileder prosjektleder og igangsettere ved behov og to grupper er startet høsten 2020. Prosjektet inkluderer utvikling av en skriftlig veileder for oppstart av grupper.
- Samarbeid med Krisesenteret i Bergen og omegn og Støttesenteret for kriminalitetsutsatte, LINK Bergen og omegn og Selvhjelp Norge: Dette har bidratt til at politiet i Bergen nå informerer om selvhjelpsmuligheten og flere har tatt kontakt med LINK for å delta i selvhjelpsgrupper.

4.2 Selvhjelpsgrupper

Ifølge *Nasjonal plan for selvhjelp* skal ikke Selvhjelp Norge sette i gang selvhjelpgrupper, men støtte opp om lokal igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper. Av og til blir våre distriktskontorer kontaktet av mennesker som ønsker å delta i en selvorganisert selvhjelpgruppe, også der det ikke finnes lokale aktører som kan sette dem i gang. I disse tilfellene, og hvis lokale aktører ikke føler seg trygge nok til å sette i gang grupper på egen hånd, bidrar distriktskontorene i oppstart av grupper. I 2020 bidro distriktskontorene i oppstart og støtte til 19 selvhjelpsgrupper, både fysisk og digitalt.

4.3 Nettverksarbeid

Lokale selvhjelpsnettverk

Nettverksarbeid er en metodisk måte å jobbe på der hensikten er å "overføre" selvhjelpsarbeidet til lokale krefter slik at det blir bærekraftig og kan stå på egne ben. Vi etablerer kontakt og dialog med aktører i et lokalsamfunn, og følger opp de som ønsker å engasjere seg videre. Vi holder seminarer og kurs for igangsettere i denne prosessen og bidrar til at selvhjelpsgrupper kommer i gang. Når flere ønsker å samarbeide, tar Selvhjelp Norge initiativ til å opprette nettverk og ansvar for å drifte nettverkene i startfasen. Våre distriktskontorer drifter totalt 22 egne nettverk.

I Drammen har vi bidratt til oppstart av et nytt nettverk i 2020. Deltakerne ønsket hyppige møter i oppstartsfasen, noe som har ført til at de har blitt godt kjent med hverandre, utvikling av samarbeid om andre aktiviteter og gjennomføring av et to-dagers seminar i Drammen.

Eksempler på nettverk i utvikling: To distriktskontorer har arbeidet systematisk i tre områder: i Norddalen, i Hedmark og i Hallingdal, Valdres og Numedal. Her har distriktskontoret bidratt i etablering av et selvhjelpsnettverk som skal drives videre av lokale krefter. I dette området vil distriktskontorene fremover være en ressurs og pådriver, men uten ansvar for å drifte lokale aktiviteter.

“Nettverksmøtene er viktig, fordi det hjelper oss til å holde tak i selvhjelpsarbeid i travle hverdager.”
Samarbeidspartner fra LMS Vestre Viken

Eksterne nettverk

Deltakelse i eksterne nettverk gjør at vi kommer i dialog med fagfolk, organisasjoner og potensielle samarbeidspartner, og synliggjør selvhjelpsarbeidet og Selvhjelp Norge som aktør. Vi deltar i 18 eksterne nettverk. Eksempler er: Forum for mental helse i regi av Røde kors i Midt Norge, Folkehelsealliansen i Midt-Norge, HelseInn i Innlandet, Recoverynettverk Innlandet, Folkehelsenettverket i Vestfold og Telemark, Lærings- og mestringssentrene nettverk.

Et eksempel på hva vårt bidrag kan være er Innlandet Recovery-skole, initiert av Kulturnettverket Innlandet og Sagatun Brukerstyrt Senter. De har invitert samarbeidspartnere til å gå sammen om en serie av kurs, temakvelder og andre arrangementer hvor kunnskapsformidling og erfaringsutveksling er i fokus. Arrangementene er åpne for alle med egen erfaring med psykiske helse- eller rusutfordringer, deres familier, venner, pårørende og fagpersoner. Selvhjelp Norge bidro med totalt 10 kursdager på Recovery-skolen i 2020.

4.4 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. Vi har en oversikt over kontaktpunkter på selvhjelp.no. Ved årsskiftet har vi registrert 150 kontaktpunkter. Det holder seg stabilt fra året før.

Distriktskontorene jobber for å støtte kontaktpunktene blant annet ved å mobilisere andre aktører i lokalsamfunnene.

LINK – senter for selvhjelp og mestring

Det er nå fire LINK selvhjelpssentre i drift i Norge – nøytrale møteplasser for selvhjelp. LINK Oslo og i Trondheim er begge godt etablert og har vært i drift i mange år. [LINK Oslo](#) er finansiert av Oslo kommune og drives av Norsk selvhjelpsforum. [LINK Trondheim](#) er finansiert av Trondheim kommune, og drives av Trondheim Røde Kors.

[LINK Bergen og omegn](#) ble etablert som en frivillig organisasjon, og skal dekke et tilbud til innbyggere i syv kommuner. Driften startet opp høsten 2020 med prosjektmidler fra NAV, Bergen kommune og Vestland fylkeskommune.

LINK Vestfold og Telemark ble etablert som frivillig organisasjon sent i 2020 og planlegger oppstart i begynnelsen av 2021.

Våre distriktskontorer har vært initiativtagere og fungert som koordinatorene under arbeidet for å etablere de nye LINK-sentrene. Forarbeidet er eksempler på gode samskapings-prosjekter mellom oss og ulike lokale aktører som ønsker en slik arena i sine områder.

Selvhjelp Norge tilbyr opplæring av ansatte i nye LINK-er, og samarbeider tett med dem for å gjøre LINK-enes tilbud kjent og brukt i området. Det er viktig for Selvhjelp Norge å ha en aktiv dialog med LINK-ene for å sikre god arbeidsfordeling og godt samarbeid i felles område.

4.5 Kunnskapsutvikling

Selvhjelp Norge har som en del av oppdraget å *Innhente, systematisere, utvikle og videreformidle kunnskap – både erfaringsbasert og forskningsbasert*.

Dette gjøres ofte i form av prosjekter som tar for seg konkrete områder, temaer eller aktører, for å innhente erfaringer og innspill, behov og ønsker. Informasjonen blir bearbeidet for å gjøre kunnskapen nyttig for flere.

I 2019 gjennomførte vi et prosjekt der vi intervjuet kontaktpunkter for selvhjelp i alle distrikter. Resultatet av arbeidet var bl.a. en **idébank** for kontaktpunkter og samarbeidspartnere og to **brosjyrer** rettet mot kursledere for mestringskurs og gruppetilbud og deltakerne på samme kurs. Prosjektet var ferdig i starten av 2020. Brosjyrene har vært flittig brukt av distriktskontorene, og er blant de som bestilles ofte. Idébanken er tilrettelagt for en smalere målgruppe og formidles der den er relevant for dem.

"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.

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.

Digitale løsninger

I mars 2020 gikk vi umiddelbart i gang med å se på hvordan vi skulle innrette vårt formidlingsarbeid når det ikke lenger var mulig å treffes fysisk. Sentralt er digitalisering av møter, seminarer og kurs langt utover hva vi tidligere hadde gjort, omtalt i kap. 2.2 Arbeid under pandemien. Dette ble en nødvendig forutsetning for å kunne fortsette kunnskapsformidlingen i en pandemi-situasjon.

I denne perioden ble det også utarbeidet en oversikt over hvordan en rekke organisasjoner og fagmiljøer evnet å omstille seg til bruk av digitale løsninger for å informasjon om selvhjelp og etablering av selvhjelpsgrupper. Oversikten omfatter 35 aktører og har vært til nytte som utgangspunkt for styrket samhandling med en rekke organisasjoner på selvhjelpsfeltet. Kunnskap om hverandres praksis i perioden har gitt grunnlag for samarbeid om diverse aktiviteter. Eksempler på dette er utarbeidelse av artikler som fremmer god praksis. Videre har den vært utgangspunkt for gjennomføring av lokale arrangement, samt erfaringsdeling for gjensidig læring og utvikling av praksis.

Digitale selvhjelpsgrupper

Da nedstenging av samfunnet var et faktum i mars 2020 ble det aktuelt å se på hvordan vi kunne bidra til at pågående selvhjelpsgrupper kunne fortsette sitt arbeid og hvordan nye kunne settes i gang digitalt i større skala enn det som til da var vanlig. Vi undersøkte hvilke plattformer som var aktuelle, hvilke regler som må gjelde i et digitalt forum, og stilte oss tilgjengelig for å bidra til igangsetting av grupper på denne måten, sammen med våre samarbeidspartnere. Informasjon og råd ble delt på nettsider, i nyhetsbrev og direkte til våre samarbeidspartnere. Flere grupper ble igangsatt utover året og vi har startet arbeidet med å se på erfaringer med oppstart og drift av digitale, selvorganiserte selvhjelpsgrupper.

4.6 Kunnskapsformidling

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

Formidling som metode

I tillegg til en egne formidlingsaktiviteter opererer vi på en rekke arenaer i samarbeid med andre. Innlegg og workshops på konferanser, seminarer og møter arrangert av offentlig, private og frivillige aktører er en utbredt aktivitet i tillegg til stands og deltakelse i eksterne nettverk.

Vi erfarer at denne arbeidsmetoden aktiverer menneskers engasjement og initiativ til praktisk selvhjelpsarbeid. Det er nettopp disse resultatene vi har vist til andre steder i rapporten.

Dette er vår metode for å spre kunnskap og informasjon og komme i interaksjon med andre på, og vi jobber kontinuerlig med å finne hensiktsmessige og effektive kanaler og arenaer for formidlingsarbeidet vårt. Det pågående strategiarbeidet vil styrke denne innsatsen i tiden fremover.

I 2020 har Selvhjelp Norge gjennomført 154 kompetansehevende tiltak: innlegg, seminarer, konferanser, workshops, igangsetteropplæring og undervisning. Målet med, og resultater av disse arrangementene, er at deltakere blir videreformidlere, igangsettere eller tilretteleggere i sine virksomheter og lokalmiljøer.

Seminarer

Vi arrangerer seminarer som varierer i lengde og innhold alt etter målgruppe og målsetting, og vi planlegger og tilpasser utfra lokal etterspørsel og lokalt behov.

Undervisning

Utdanningssystemet er en viktig arena for kunnskapsformidling. Undervisning er forankret i Nasjonal plan for selvhjelp, aktiviteter på området er beskrevet i kap. 3.1.

Opplæring av igangsettere

Igangsetterkurs er et sentralt virkemiddel i vårt knippe av kompetansehevende aktiviteter. Målet er at deltakerne skal kunne sette i gang selvhjelpgrupper, kunne informere andre om selvhjelp og bruke kunnskapen i egen livsmestring. Kursene er ofte to sammenhengende dager, eller oppdelt over flere ganger. Vi har startet en prosess med å videreutvikle dette konseptet.

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 miks av presentasjon, gruppeoppgaver og dialog i plenum. Opplæringen inneholder: selvhjelp som forståelse og handingsverktøy for mennesker, arbeid i selvhjelpsgrupper, igangsetterrollen, forankring og lokalt samarbeid, og selvhjelp som en del av folkehelsearbeidet.

Selvhjelp Norge avholdt 18 igangsetteropplæringer for til sammen 281 deltakere i 2020.

4.7 Informasjons- og kommunikasjonsarbeid

Informasjons- og kommunikasjonsaktiviteter er viktige for å nå ut med kunnskap og gjøre Selvhjelp Norge som nasjonalt kompetansemiljø bedre kjent. Virkemidlene i kommunikasjonsarbeidet er bruk av relevante kommunikasjonskanaler, innholdsproduksjon til digitale flater, informasjonsmaterieell og medieinnsalg.

Innholdsproduksjon: Artikler fra 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. Det er publisert 25 artikler på selvhjelp.no i 2020.

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 11 nyhetsbrev i 2020.

Materieell: Selvhjelp Norge distribuerer brosjyrer og hefter gratis. I 2020 er det sendt ut 4.487 brosjyrer og hefter, en økning på 18 % fra året før.

Selvhjelp.no: Selvhjelp.no er hjertet i vår formidling av skriftlig kunnskap og aktiviteter. Vi har 88.546 sidevisninger på selvhjelp.no i 2020, en reduksjon på 14 %. Dette skyldes blant annet mindre ressurser brukt på markedsføringstiltak dette året.

Sosiale medier: Selvhjelp Norge har en nasjonal Facebookside og seks Facebook-sider tilhørende distriktskontorene med totalt 12.793 følgere, en økning på 3,5 % fra året før. I tillegg har vi en Instagramkonto med 914 følgere, en økning på 59 %. Gjennom året har vi publisert artikler, innhold og arrangementer i disse kanalene. Vår profil på LinkedIn er en kanal hvor vi har formidlet noe innhold tilpasset kanalen.

Markedsføring: I 2020 har vi hatt en kampanje i radiokanalen P4 første halvår. P4 har et stort nedslagsfelt gjennom flere kanaler tilpasset målgrupper i alle aldre. Det er annonsert i noen utvalgte i tidsskrifter, digitalt og trykk samt noe annonsering på Facebook av arrangementer og i tilknytning til korona-pandemiens første fase. Riktig annonsering er et viktig virkemiddel for å nå bredt ut til mange mennesker. Annonsering i sosiale medier gir bedre muligheter til å treffe spesifikke målgrupper.

5 Veien videre

Viktige elementer fremover i vår strategiprosess er å ha et eksternt fokus med mål om størst mulig verdiskaping for individer og samfunn ved at mennesker opplever livsmestring og økt livskvalitet gjennom selvhjelpsarbeid.

Vi skal formidle selvhjelp slik at folk kan delta i grupper og bruke selvhjelp i hverdagen. Stikkord er samarbeid og samskaping gjennom nettverksarbeid. Vi skal utvikle infrastruktur slik at det startes flere selvhjelpsgrupper i hele landet, med en spesifikk satsing på bærekraftig igangsetting og nettverksarbeid. Strategien innebærer en styrking av utadrettet fokus med verdiskaping og effekt som retningsviser for videre utvikling av arbeidet.

Som en del av arbeidet med å modernisere drift og metoder skal vi standardisere noen av våre hovedprodukter: igangsetterseminar, undervisning og åpne møter. Vi jobber med klarspråk for å modernisere kommunikasjonen. Vi skal i større grad teste nye virkemidler, innhente tilbakemeldinger, og etablere fokusgrupper for å styrke vår utvikling rettet mot de ulike målgruppene.

Gjennom nye nettsider og utvikling av tilbud og produkter, skal vi gi et bedre tilbud til dem som ønsker å bruke våre ressurser. Innholdet skal moderniseres slik at det møter menneskers behov for å tilegne seg kunnskap på flere måter.

