



... det har vist seg
at det lønner seg å
snakke sammen ...

Selvhjelpshistorier



Innhold:

side:

- Selvhjelpsgruppa – et mentalt treningsstudio 3
- Måtte gjøre noe ... 4
- Å akseptere fortid som fortid ... 10
- Det viktigste er å våge det du ikke tør ... 12
- Min "ryggsekk" var fylt med problemer ... 17
- Om å sette seg selv i førersetet 20
- Å leve med en trafikkskade 26
- Smerten ble en veiviser 31
- Ta først på deg din egen oksygenmaske ... 36
- Påførende og medavhengig 38
- Jeg har brukt min tid på å skjule meg ... 40
- Om å gå i selvhjelpsgruppe ... 41
- Jeg ble mer bevisst mine egne holdninger ... 45
- Vanligvis sitter vi mennesker på hver vår haug ... 46
- Alene? Ikke mer! 50

*Alle har ressurser –
selvhjelp er å ta ressursene i bruk!*



Selvhjelpsgruppa – et mentalt treningsstudio

Mange mennesker har deltatt i selvhjelpsgrupper i årenes løp. Problemene kan være forskjellige, men de underliggende følelsene, opplevelsene og tankene kan være svært like.

Historiene i dette heftet viser at deltakerne i selvhjelpsgrupper møter mange sammenfallende gleder og utfordringer, smerte og savn, uavhengig av hvilke problemer de har som utgangspunkt for å delta i ei gruppe.

Vi ønsker med disse historiene å dele opplevelser og håp med alle som lurer på om en selvhjelpsgruppe kan være noe.

Vi ønsker også å senke terskelen for det å våge å delta, samtidig som det er viktig å være oppmerksom på at arbeidet i ei selvhjelpsgruppe krever aktiv deltakelse fra alle parter.

Historiene er gitt til Selvhjelp Norge av deltakere i selvhjelpsgrupper over hele landet.



Matte gjøre noe ...

Reidun (54), Oslo, er trafikkskadd. Hun har jobbet med selvhjelp gjennom Landsforeningen for trafikkskadd (LTN). Reidun har vært igangsetter.

– Fikk mange praktiske råd

Hun har nakkeslengskade, og det skaper mange hverdagsproblemer. I selvhjelpsgruppa har hun hentet både nyttige råd og inspirasjon til å gå videre i livet.

– Lenge skydde jeg likesinnede. Jeg ville ikke oppsøke andre trafikkskadd, fordi jeg ikke orket å snakke sykdom. Men etter å ha jobbet i selvhjelpsgruppe, ser jeg at samværet med andre i samme situasjon har gjort at jeg har kommet fortere i gang igjen med livet mitt. Jeg tror på selvhjelp – selv om det tok minst et halvt år før jeg begynte å ane hva vi egentlig holdt på med. Fremdeles kan jeg ikke si hva selvhjelp er, og jeg reflekterer ikke så mye over det heller. Det viktige er at jeg har kommet videre.

Jeg fikk høre om selvhjelp gjennom LTN (Landsforeningen for Trafikkskadd). Da hadde jeg kommet meg så vidt på bena. I ni måneder hadde hverdagen bestått av trening, behandling – og senga. Livet mitt hadde stagnert, og det var vanskelig å komme i gang igjen. Da jeg omsider greide å bevege meg ute, gikk jeg på et møte i foreningen. Temaet var selvhjelp, og jeg følte intuitivt at dette var noe for meg.

Måtte gjøre noe

Jeg visste at jeg måtte finne på ett eller annet. Selvhjelp hørtes interessant og riktig ut, så da det ble spørsmål om å starte en gruppe tenkte jeg: hvorfor ikke? Jeg hadde ikke oversikt over hva dette dreide seg om. Men jeg oppfattet at det ikke var snakk om noen som skulle hjelpe, og andre som trengte hjelp. Jeg skjønte at det handlet om likesinnede som skulle finne ut av tingene i fellesskap, og den tanken likte jeg.


Pussig i grunnen. Jeg hadde holdt meg unna andre skadde, fordi skader og sykdom ikke var det jeg ville fokusere på. Men likevel følte jeg altså at selvhjelp var riktig, og vi var fire stykker som sa ja til å dra i gang en gruppe. I starten var alt forvirrende, men jeg kjente at jeg gledet meg til møtene – og at det var godt å være til stede.

En nakkeslengskade synes ikke. Folk ser ikke at det er noe med deg som gjør at du mister ord og konsentrasjonsevne. Du ramler ut, og det er lett å føle seg dum. Jeg så hvor sårbare mange av de andre i gruppa var, og det forundret meg. Selv har jeg nok en grunnleggende trygghet som hjalp meg da livet mitt ble forandret.

Møtene ga meg mye

– Jeg innså ganske raskt at jeg ikke kunne jobbe, og at det beste jeg kunne gjøre var å bruke all min energi på å bygge opp en ny hverdag. Jeg opplevde ikke at det var selvtilliten jeg først og fremst trengte å bygge opp, men jeg merket at møtene ga meg mye likevel.

Ta for eksempel dette med hukommelsen. Jeg hadde drevet med gule lapper som jeg la rundt omkring for å minne meg selv om




ting jeg måtte huske. Men lappene ble borte – jeg glemte hvor jeg hadde lagt dem. Så hørte jeg om en som skrev alt opp i en bok som lå på et fast sted. Så enkelt. Og så praktisk!

Det var først og fremst på det praktiske plan jeg følte at selvhjelpsgruppa var nyttig. Men jeg kjente også at det var deilig å være sammen med mennesker i samme situasjon. Og det deilige var at vi ikke fokuserte på sykdom, men på å leve med de skadene vi hadde. Vi snakket om det vi tenkte og følte. Ting kom opp, og samtalen førte til at man gikk hjem og tenkte over sin egen situasjon.

Ikke kjerringprat

– Vi lo mye, og når det stoppet opp for en eller annen midt i en setning, skjedde det ofte at en av oss andre fortsatte. Vi kjente oss så godt igjen. Gruppa bestod av både skadde og pårørende, og det var veldig givende, fordi det var nyttig å se situasjonen til de vi har rundt oss. For meg er det selvhjelp. Men vi hadde bare én mann, og han forsvant. Jeg tror det må være jevnere fordeling av menn og kvinner.

Som mennesker var medlemmene i gruppa temmelig forskjellige, men vi var ganske strukturerte. Alle var opptatt av at dette ikke skulle bli kjerringprat, og alle følte ansvar for å si ifra, dersom samtalen gled ut. Hvordan det skjedde? En av oss avbrøt den som snakket ved å kaste inn et spørsmål – eller så var det en som rett og slett sa stopp. Det gikk veldig greit. Tryggheten kom av seg selv, etter hvert. Det viktigste var å passe på at alle fikk prate. Noen vil alltid være stillere enn andre, og selv satt jeg av og til helt uten å si noe. Jeg kunne være i dårlig form, og noen ganger måtte jeg si at jeg ikke orket å delta i samtalen. Men jeg følte at jeg fikk mye også når jeg bare satt der, og jeg tror det



betyr mye for tryggheten og åpenheten i gruppa at alle møter hver gang – uansett form. Det er noe med at alle har den samme informasjonen.


Tok problemer når de kom

– Da vi hadde holdt på en stund, hendte det at noen ikke møtte. Når de dukket opp igjen, spurte de om ting som vi andre visste, og det skjedde noe med samtalen oss i mellom. Den ”skled” ikke på samme måte som før, og vi måtte ta noen runder for å komme i gang igjen. Kanskje vi hadde hatt det for godt, og at disse rundene var nødvendige?

Tre av oss var – og er – mye sammen privat. Men det var klarert med gruppa, og vi snakket aldri om våre fellesaktiviteter når vi var i gruppa. Jeg synes vi var gode til å skille. Egentlig synes jeg vi jobbet ganske bra. Vi tok tingene etter hvert, og vi var hele tiden opptatt av at det ikke måtte bli bare pjatt. Det blir lett slik når man kjenner hverandre godt; møtene glir over til å bli sosiale sammenkomster – og det er greit en halvtimes tid. Vi kan ikke sitte konsentrert i to timer. Særlig ikke vi som satt der med konsentrasjonsproblemer og hukommelsessvikt. Det er naturlig å snakke litt løst, men så må man i gang og jobbe. Praten kom vanligvis i gang av seg selv. En eller annen startet med å fortelle noe, og så hang vi oss på. Og de gangene ingen av oss begynte å prate, kom vi i gang ved å ta en runde der alle sa noe om hva de var opptatt av.

Smerten som ressurs?

I gruppa vår var vi ikke så opptatt av “smerter som ressurs” og alle disse uttrykkene. Jeg tenkte vel først at det i større grad handlet om folk med angst og deres indre smerte. Og jeg tenkte at mine smerter var mer fysiske. Men de fysiske vanskelighetene gjør at



mitt sosiale liv snevres inn. Her ligger det et savn, som kan kalles smerte, og som du må finne ut hvordan du skal bearbeide for å komme videre.

”Her og nå”-opplevelser hadde vi. For eksempel opplevde jeg en gang at en person begynte å legge ut om noe som angikk meg, og jeg mente at hennes framstilling var urettferdig. Da ble jeg skikkelig forbannet. Hun følte seg støtt, og det var naturligvis skummelt. Det er ikke hyggelig å såre folk. Men i en selvhjelpsgruppe er vi voksne folk som møtes for å jobbe, og for din egen del må du våge å si ifra. Ikke bare for din egen del, forresten. Hun som ble fornærmet, tok det fint og greide å snu situasjonen. Hun så at hun trengte motbør, og at min reaksjon på henne var verdifull. Det er mye her det ligger.

Ble igangsetter

– Gruppen løste seg opp etter et års tid. Noen gikk ut, og vi hadde nådd et punkt hvor det var naturlig å avslutte. Selv ønsket jeg å fortsette selvhjelpsarbeidet, men på en annen måte. Nå er jeg med på å starte opp nye grupper. Har lyst til å bringe videre den kunnskapen jeg har fått.

Det er vanskelig å si eksakt hva denne kunnskapen består i. Fremdeles har jeg problemer med å si hva selvhjelp er, og hva jeg har fått ut av det. Det jeg vet, er at selvhjelpsarbeidet føles riktig.

Jeg opplever meg selv som en trygg person. Men jeg merker at det er avslappende å være sammen med likesinnede, fordi det ikke gjør noe om du glemmer, stopper opp og fomler med ordene. Du ser at du får kommunisert likevel, og det gir mot til å prate også i andre sammenhenger.

Som igangsetter blir det viktig at jeg ikke opptrer som leder, og at det ikke blir meg som bestemmer hvordan den nye gruppa skal jobbe. Det finnes jo ingen fasit. Men det finnes noen fallgruver, som jeg kan snakke litt om. Som for eksempel at man bør holde seg unna “hvem har det vondest”-prat. Det viktigste er å skape trygghet. Få folk til å være til stede i samtalen og se nytten av den utvekslingen som foregår. I utgangspunktet er du der for å hjelpe deg selv. Men når du ser hvilken nytte du har av input fra de andre, forstår du at andre også kan ha nytte av det du kommer med. Det er godt å tenke på.





Å akseptere fortid som fortid ...

Magnar (40), Oslo: Å jobbe i ei selvhjelpsgruppe handler om å ha respekt for og å ta hensyn til hverandre. Det har gått veldig bra i vår gruppe, og jeg har vært heldig med gruppa mi. Det å ta hensyn til hverandre ligger i bunnen, men vi sitter ikke og jatter med og synes synd på hverandre. Nå har vi jobbet sammen i sju måneder, og det gikk 3–4 måneder før vi var så trygge på hverandre at vi kunne "pushe" hverandre. Når vi "pusher" hverandre, da er det ikke angrep, men vi utfordrer og stiller spørsmål ved våre tenkesett/-måter. Deltakerne i gruppa oppmuntrer hverandre.

Vi kom inn i gruppa med ulik bakgrunn, men vi opplever at vi har "samme" problem, som for eksempel å føle seg mindre verd – vi har også liten sosial omgangskrets.

Gjennom deltakelsen og arbeidet i gruppa har jeg lært at det går an å sette seg i stand til å be om hjelp. Det er en prosess å godta mine begrensninger. Jeg ville gjerne hjelpe andre, men hadde for mye stolthet når det gjaldt å be om hjelp fra andre.

Uenigheten i gruppa er nyttig. Vi diskuterer, gir tilbakemeldinger og jeg ser ting ved meg selv fra en annen sin synsvinkel. Det er lærerikt.

Det å gå i en selvhjelpsgruppe vil ikke løse problemene av seg selv. Arbeidet i gruppa er tøft og hardt arbeid, og det er opp til meg selv hvor mye jeg legger i dette arbeidet. Jeg må være reflek-

terende, føle og tenke hvordan jeg opplever relasjoner i livet.

I gruppa vår oppsto en misforståelse mellom to deltakere, og den ene ønsket å slutte. Vi hadde en god prosess rundt dette. Vi bekreftet overfor hverandre at alle er like viktige, at alle er en ressurs for gruppa og av stor verdi for hverandre. Denne opplevelsen hjalp på selvbildet mitt. Det er nyttig med konfrontasjoner – ikke på person, men på sak.

Som følge av arbeidet i gruppa er jeg på god vei, jeg lærer meg å leve videre og livet stopper ikke opp, selv etter vanskelige opplevelser. For meg handler det nå om å legge ting bak meg, akseptere fortid som fortid og se framover.

”Del dine gleder, og de blir doblet – del dine sorger, og de blir halvert.”





Det viktigste er å våge det du ikke tør ...

Hendy (68), Oslo, har angst og har gått i selvhjelpsgruppe i Angstringens regi. Hun har også erfaring som leder av sorggrupper.


Lenge lot hun angsten snevre inn livet. Hun følte seg dum og rar. Først da Hendy skjønnte at hun slett ikke var alene, fikk hun kraft og mot til å bryte ut av sin onde sirkel.

– Det viktigste er å våge det du ikke tør.

– Jeg innbilte meg selv at livet ville bli bra, bare jeg unngikk alt jeg var redd for. Resultatet var at jeg våget mindre og mindre, og til slutt satt jeg der som en passiv bylt med klær. Endringen kom da jeg ble med i ei selvhjelpsgruppe og oppdaget at det var mange som hadde det som meg. Det var en spesialist i psykiatri som anbefalte meg å begynne med selvhjelp, og fellesskapet i gruppa ga meg det motet jeg trengte. Og jeg erfarte hvilken utrolig god følelse det gir å gjøre noe jeg i utgangspunktet ikke tror at jeg tør. Når du ser andre mennesker reise seg og gå videre – ser at de griper fatt i noe, finner et prosjekt ...

Et mål ...

Det gir inspirasjon til å gripe fatt i dine egne muligheter. Jeg grep fatt. Eller kanskje jeg heller skal si at jeg ble grepet fatt i, og at tidspunktet var inne til at jeg våget å la meg gripe. Presten kom og ville ha meg med i menighetsarbeidet. Jeg våget å si ja.



I dag er Hendy aktiv i menighetsrådet på Bøler. Hun leser teksten ved høymesser. Tre langfredager på rad har hun deltatt i rollespill rundt Jesu lidelseshistorie. Hun stiller på møter, snakker til store forsamlinger og lever et liv som ville ha vært utenkelig for noen år siden. Den negative spiralen som snevret livet mer og mer inn, er snudd til en positiv spiral som åpner opp for nye opplevelser. Hun er ikke i tvil om grunnen.

Alle i samme båt

– Det er ikke vanlig å snakke om det som er leit og vondt. I mitt liv var det iallfall slik, og resultatet var at jeg trodde at mine tanker var unormale. Men i Angstringen møtte jeg mennesker som tenkte som meg, samtidig som jeg møtte mennesker som tenkte helt annerledes. Jeg lærte å respektere både egne og andres tanker.

Lederløs?

Respekt og likeverd er nøkkelord i selvhjelpsarbeidet, og jeg tror at lederløshet er et nødvendig prinsipp. Ordningen med igangsettere er viktig. Gruppene trenger hjelp til å komme i gang. Men etter en tid må gruppa greie seg selv, og grunnholdningen må være at alle har noe å bidra med.

– Når folk spør meg hva selvhjelp er, pleier jeg ofte å begynne med å si at det ligner likemannsarbeid – fordi det er et begrep som folk kjenner og forstår. I en selvhjelpsgruppe jobber vi jo som likemenn. Men mens likemannsarbeidet er basert på at gruppene har en definert leder, er Angstringens selvhjelpsgrupper lederløse. Jeg har jobbet på begge måter, og jeg mener at lederløsheten er viktig. Hvorfor? Det handler ikke så mye om frykt for at lederen kan misbruke sin makt. Jeg er mer opptatt av prinsippet om veien som blir til mens du går.

– 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. Det er vanlig at noen prøver å gjøre en annen gruppedeltaker til leder, fordi de ønsker seg en å legge ansvaret på. Andre kan ønske å gjøre seg selv til leder. I begge tilfeller er det viktig å se hva som foregår, og viktig å gjøre noe med det.

Må våge å feile – et positivt vågestykke

Igangsetterens oppgave er å få arbeidet i gang. Men igangsetteren kan ikke ta ansvaret for at gruppa fungerer. Det ansvaret må ligge hos den enkelte deltaker. Jeg tror at “feilene” vi gjør underveis i gruppa er verdifulle.

Om det er viktig at igangsetteren selv har angst? Personlig tror jeg det er en fordel, fordi angst vanskelig kan forstås av den som ikke selv har kjent angsten på kroppen. Og om igangsetteren ikke har jobbet med egen angst, er det en forutsetning at han eller hun har erfaring fra eget selvhjelpsarbeid.

Begge kjønn

– Personlig mener jeg også at det er viktig å ha begge kjønn representert i ei gruppe. Aldersspredningen bør ikke være for stor. En 20-åring og en 60-åring er på ulike steder i livet, og samarbeidet kan bli vanskelig. Men ulike kjønn skaper derimot en viktig dynamikk. Jeg vet at noen er uenige med meg her. Det sies for eksempel at menn ikke er så flinke til å snakke, men hva vil det si å være flink? Min erfaring er at det kan ta tid for mennene å komme i gang, men når de først åpner opp, gir de meg noe viktig. Menn ser ting annerledes. Menn føler annerledes. De gir meg noe å tenke på, mens samme kjønn lett kan bli i samme spor, og

det er jo nettopp de gamle sporene vi skal ut av.

Her og nå

Det vanskeligste sporet å komme ut av er fortid/fremtid-tenkingen. Tankene vil fly fram eller tilbake. Det er veldig vanskelig å være i øyeblikket, og “her og nå”-begrepet som brukes i Angstringen hadde jeg problemer med lenge. Det som hjalp meg, var at jeg begynte å tvinge meg selv til å høre etter mens andre snakket. Du kan sammenligne det med å sitte på skolen. Enten velger du å la tankene fly, eller så velger du å høre på læreren og ta aktivt del i timen. Hva blir sagt? Hva tenker du om det som blir sagt? Hva har du å bidra med? Jeg tror jeg kan si at aktiv lytting til de andre i selvhjelpsgruppa var det som lærte meg å gripe øyeblikket.


Herfra og framover

Det er viktig å ikke se seg for mye tilbake. Fortiden kan du ikke gjøre noe med. Jeg vet det, men det er vanskelig å komme unna. Med mindre jeg blir dement, kan jeg ikke glemme det vonde som er skjedd. Det jeg kan, og må, er å ikke la fortiden styre meg. En gang hørte jeg en som sa at fortiden er et rom man kan gå inn og ut av. Det var klokt sagt.

Jobber på egen hånd

– Jeg gikk i gruppe noen år, og etterpå jobbet jeg en tid som telefonvakt. Nå er jeg ikke aktiv i Angstringen, men angsten kommer fra tid til annen, og jeg jobber med selvhjelp hele tiden. Det er blitt en del av meg. – Ja, ja, tenker jeg når angsten kommer. – Dette er også meg. Jeg er ikke redd den og lar meg ikke styre av den. Når du aksepterer din egen angst, beholder du samtidig kontrollen over den. Det er min erfaring.

Fortsatt er det mye jeg ikke tør og kan, men det er om å gjøre å



våge *litt*. Jeg tror at de aller fleste kan klare *noe*, og det er noe med å se fokusere på det lille du får til framfor alt en ikke makter. Og så er det kolossalt viktig å ikke henge seg opp i det som gikk riv ruskende galt. Du må ikke bli et offer.

Offerrollen

– Jeg var i offerrollen lenge. Veldig lenge. Men så begynte jeg å tenke. De menneskene som har såret meg skulle neimen ikke se at jeg gikk til grunne. Jeg ble sint. Jeg hatet, og hat brenner en opp. Det du må gjøre er å ta energien i hatet og vende det til noe positivt. Bruke det som drivkraft i oppbyggingen av ditt eget liv.

En slik snuoperasjon krever tid. Det er langt fra tanke til handling, og for meg var det altså fellesskapet i selvhjelpsgruppa som gjorde at jeg våget. Jeg begynte å få til ting, og det førte meg over i en positiv spiral.

Smerten som ressurs

Å tenke positivt er ikke det samme som å leke glad. Nå har jeg skjønnet det, men jeg slet lenge før jeg skjønte hva som lå i det å bruke “smerten som ressurs”. Før syntes jeg det var reinspikka tøv, og jeg ble sint når jeg hørte det. Men det er sant. Smerten er et termometer som varsler at noe ikke stemmer. Opplevelsene rundt angsten har gitt meg noe i bagasjen som andre ikke har, og som jeg kan bruke positivt i min endringsprosess.



Min "ryggsekk" var fylt med problemer av alle sorter ...

Synnøve (47), Lyngen: Jeg hadde hørt og lest oppslag i butikken om Link Lyngen. Jeg hadde dannet meg et bilde om at Link, "det var møteplassen for de med nerveproblema" – altså ikke noe for meg. Det som forundret meg var en reportasje i lokalavisa for noen år siden om Link Lyngen, der det var bilder av personer jeg kjente. Jaha, tenkte jeg, ho har og nerveproblema. Hvorfor jeg trodde dette, var ikke på grunn av mangel på informasjon om Link, men heller det å våge å lese om hva selvhjelp egentlig er. For brosjyrer lå det på arbeidsplasser, og de hang på oppslagstavler i butikkene.

Dette er et par år siden – i dag går jeg selv i ei selvhjelpsgruppe i Link Lyngen.

Jeg vil si litt om grunnen til det. Jeg er mor til en rusmisbruker, har vært det nå i fire år, og min "ryggsekk" var fylt med problemer av alle sorter. Jeg følte at problemene mine hang utenpå meg – alle ser dem, men ingen sier noe. Innholdet i min sekk er skam, skyld, selvbepreidelse for hva jeg som mor har gjort galt, sinne, maktesløshet, sorg, ja, jeg kunne ha ramset opp mye mer, men dette ble hverdagen min i disse årene. Jeg skulle være den sterke som skulle rydde opp i dette alene, beskytte mine to andre barn, min samboer, min mor. Det ble på en måte en besettelse for meg at disse personene som er så viktige i livet mitt, ikke skulle kjenne




på det vonde som jeg hadde inni meg.

Mine problemer begynte å sette seg somatisk i kroppen min – stiv nakke, hodepine, ble lett irritert, tankene og bekymringene mine kvernet døgnet rundt, jeg isolerte meg fra sosiale sammenhenger – hvorfor skulle jeg ha det koselig og gøy når min datter som var narkoman ikke hadde det bra, orket ikke ta telefonen fra venner, alt ble et ork for meg. Det som ble viktig for meg var å gå på jobb og holde masken, selv om jeg vet jeg så dønn sliten ut. Men jeg skulle være sterk og stå på, trodde jeg da ...

Jeg vil påstå at redningen min var da jeg og en annen mor til en rusmisbruker ble enige om å starte en samtalegruppe for oss mødre til rusmisbrukere. Vi kontaktet tre andre og en søster til en rusmisbruker og avtalte møte med leder i Link Lyngen – sa at nå kommer vi, ta imot oss og hjelp oss!

Mitt første møte med Link var veldig rart. Jeg tenkte: hva er nå dette, hva er det som er så bra med det her da, og hvordan kan dette hjelpe meg. De to første møtene var uten igangsettere av gruppen – vi hadde behov for å tømme oss, snakke om vår situasjon nå, hvordan hver enkelt av oss hadde det. Jeg følte meg som en kjele med lokk som holdt på å koke over. Jeg hadde så mye i meg som jeg endelig skulle få ut, og det å få anerkjennelse for hvordan jeg hadde det, var en enorm lettelse. Endelig noen som forsto min situasjon!

På det tredje møte skrev vi under taushetserklæring (ikke juridisk, men moralsk) – vi avtalte faste møtedager, en kveld per uke, to timer. Rammene rundt ble viktige, og at vi lukket gruppen for nye medlemmer da vi var kommet i gang med selvhjelpsprosessen, ser jeg nå at var veldig viktig.



Hva skjer med meg i denne selvhjelpsgruppa? Jeg kan ikke sette ord på det, men noe har skjedd inni meg. Jeg har grått mye etter møtene i gruppa, og når jeg setter ord på dette, er det en gråt med mye sorg og smerte som skal ut av kroppen min. Vår gruppe er ennå i igangsetterfasen, og jeg kjenner at lokket på min ryggsekk har åpnet seg gradvis, men ikke helt. Jeg kjenner at jeg med hjelp av de andre i gruppa har rørt borti det smertefulle i meg som jeg har pakket godt inn og gjemt i årevis, og som nå skal fram i lyset. Det kjennes skummelt, men det er så godt å få det vonde ut av kroppen og kanskje få lov til å være bare meg – våge å kjenne på det vonde og finne ut hva det vil fortelle meg. For det er jo jeg som eier mine problemer, og da må jeg våge og ta dem fram i lyset, for så å komme videre.

Selvhjelpsgruppa har gitt meg verktøy som jeg daglig trener på å bruke, som "her og nå" og "hva lar jeg dette gjøre med meg". Jeg er spent på den videre utviklingen av meg selv i selvhjelpsgruppa. Jeg har en lang vei og gå, men jeg føler at jeg er på rett vei. Ryggsekken min har åpnet seg, og det kjennes så utrolig godt!





Om å sette seg selv i førersetet

Hanne (57), Oslo, er ryggpasient og kom i kontakt med Norsk Selvhjelpsforum gjennom Ryggforeningen.

Etter mange år med kroniske rygg smerter er Hanne inderlig lei av å være pasient. Hun vil ikke behandles. Hun vil handle selv, og hun mener at jobbing i selvhjelpsgruppe har hjulpet henne til å finne ut hva hun trenger.


Har satt meg selv i førersetet

Norsk Selvhjelpsforum kom og holdt kurs for oss med tanke på å starte en selvhjelpsgruppe. Sju stykker var interessert, men dessverre var vi bare damer. Det er synd, for jeg tror det er viktig med ulike kjønn. Fordelen vår var at vi var ulike i alder. Fra 34 til 60 år.

Hvorfor jeg ville starte med selvhjelp? Egentlig handlet det først og fremst om ansvarsbevissthet. Jeg satt i styret i Ryggforeningen, og jeg syntes at jeg måtte finne ut hva dette var. Men jeg var også nysgjerrig for min egen del. Nå er jeg ufør, men i mitt yrkesliv har jeg jobbet mye med endringsproblematikk, og jeg opplevde at tanken bak selvhjelpen var besnærende. Særlig slagordet om å ta kreftene tilbake.

Lei av pasientrollen

– Jeg hadde jobbet med sorgprosessen knyttet til å miste arbeidet



mitt. Hadde blant annet vært på rehabiliteringssenteret i Rauland, der det ble snakket mye om sorg og tap. Og jeg trodde at jeg hadde godtatt det. Jeg lekte kjekk og grei, men jeg oppdaget etter hvert at jeg hadde jobbet på en måte som skapte avstand. Jeg hadde ikke tatt sorgen og savnet skikkelig innover meg.


Det er noe med å være syk uten at det synes. Jeg bruker ikke stokk eller rullestol. Jeg har ikke engang et plaster som viser at noe er i veien. Andre kan ha problemer med å forstå at du er syk, og det blir lett til at du prøver å skyve det bort selv også. Da jeg kom i kontakt med Norsk Selvhjelpsforum hadde jeg vært syk lenge. Jeg var veldig lei av å være pasient. Lei av å bli behandlet. LEI! “Fra behandling til handling” var et uttrykk som traff meg, og jeg syntes introduksjonskurset vi hadde var veldig interessant.

Men dette er en type arbeid som du ikke forstår så mye av før du virkelig har gått inn i det, og i starten var jeg veldig ambivalent. Jeg kjente at det var vekket noe i meg som jeg hadde lyst til å utforske. Men jeg visste ikke hva, og jeg visste heller ikke hvordan vi skulle jobbe.

Helt ulike personer

– Vi sju som skulle jobbe sammen var helt ulike mennesketyper. Jeg, som er gammel byråkrat, var for eksempel vant til å forholde meg til instruksjer, mens det var andre som ikke brydde seg om retningslinjene vi fikk. De trodde at de var i en prateklubb.

Det var et problem, og jeg regner med at akkurat dette er temmelig vanlig. For oss ble det et grunnlag for læring. Jeg måtte for eksempel lære meg til å si ifra. Si: Nei, dette gidder jeg ikke å høre på.



Nå har vi holdt på i snart to år, og vi møtes fortsatt hver uke. Vi holder oss til boken. Møtene starter presis, og vi stopper etter to timer – nesten på sekundet. Hvert møte åpner med en runde rundt bordet. Vi forteller hvordan vi har det her og nå.


Én kan være opprørt fordi hun ikke fikk sitteplass på trikken. Én kan være glad. Vi snakker om det som opptar oss, og den som tar ordet får lov til å snakke seg ferdig – uten å bli avbrutt.

Det der er noe vi har strevd med. I en vanlig samtale blander man seg jo inn. Man stiller spørsmål. Bryter av. Her gjør vi ikke det. Vi har stor respekt for den som snakker, og det er viktig at personen som har ordet får fortelle det hun vil. Det som sies kan vekke følelser og assosiasjoner hos oss andre, men vi kan selvfølgelig også oppleve at det som sies ikke vekker noen som helst interesse. Likevel lar vi personen snakke ferdig.

Lærer å lytte

– Ved å lytte uten å avbryte, lærer du å lytte på en annen måte. Du sitter ikke der og forbereder spørsmål eller innspill, men du hører virkelig etter. Jeg tror det åpner opp for assosiasjoner, og jeg tror man kommer i kontakt med noe dypere i seg selv. Faren er naturligvis at én kan beholde ordet i det uendelige – eller at det bare blir utveksling av gode historier. Men slik har det ikke blitt hos oss. Det vi forteller må virkelig ha angått oss. Det betyr at du virkelig får øve deg – både på å velge ut hva du vil snakke om, og hva du vil være med på. Dersom noen vil bruke samtalerunden til “venninneprat”, er det opp til meg å melde fra at jeg ikke gidder å bruke tiden min på denslags.

Konflikter oppstår naturligvis, og det er viktig å få være i konflikt med noen som ikke er en partner, en venn eller en kollega. I en



selvhjelpsgruppe oppstår nære relasjoner, men det er samtidig veldig uforpliktende. Det betyr at du kan våge konfliktene. Gruppen blir en flott treningsarena.

Å dra nytte av hverandres erfaringer

– Disse to årene i selvhjelpsgruppe har gjort noe med meg som menneske. Jeg er blitt flinkere til å lytte – også til meg selv. Sette grenser. Ikke strekke seg for langt i forhold til andre ... Jeg utfordrer meg stadig på den biten der.

”Snillisme” har ingen hensikt, så mye har jeg skjønt. Det gjelder i mange sammenhenger, og ikke minst gjelder det innad i gruppa. Du skal være høflig og redelig, men vi er ikke der for å være venninner. Vi er der for å dra nytte av hverandres erfaringer mens vi jobber for å få sveis på eget liv.

Felles problem?

Betyr det at felles problematikk er nødvendig? Vi har snakket om det, og personlig tror jeg ikke det er nødvendig at alle i en gruppe har samme lidelse. Vi ryggpasienter kan for eksempel jobbe sammen med reumatikere. Vi har jo det felles at vi er kronisk syke. Jeg tror også det er viktig å ha felles erfaringer rundt smerte og tap av funksjon.

Smerte som ressurs?

Dette med smerte som ressurs var vanskelig. Hva er smerte? For meg ble Norsk Selvhjelpsforums definisjon temmelig fjern. Min smerte måtte da være annerledes enn angstsmerten? Jeg hang meg virkelig opp i dette i begynnelsen, men så kom jeg til at følelsen av smerte er individuell – den oppleves forskjellig selv av folk med samme lidelse. Etter hvert slo jeg meg til ro med at smerte egentlig bare er et ord på en tilstand som ikke er ok. Og jeg tenk-

te at det interessante for meg var å få en annen innfallsvinkel til mine egne smerter. Til mitt eget liv.

Annet forhold til behandlere

– Det viktigste jeg har lært er å si ifra. Jeg er blitt flinkere til å definere hva som er godt for meg. Grensesetting er veldig viktig, ikke minst i forhold til behandlere. Selvhjelpsgruppa er en veldig fin arena å øve seg på. Når jeg våger å si ifra i gruppa, kan jeg også våge å si ifra til legen.

Om det har gitt seg konkrete utslag i forhold til mine behandlere? Ja, i den forstand at jeg er der, at jeg har bestemt meg for å ikke ha så mye behandling. Jeg vil ikke bruke så mange medikamenter. Jeg vil heller ikke ta imot så mange gode råd.

Rådgiving og grensesetting

Jeg har fått veldig mange gode råd opp gjennom årene. Fra venner, bekjente – folk som vil hjelpe meg. Jeg vet at det er godt ment, men jeg kan ikke vingle fra det ene til det andre. Jeg har vært nødt til å lære å si “nei takk” på en skikkelig måte. Det er grensesetting. Det er å plassere meg selv i førersetet i mitt eget liv.

Selvhjelpsjobbingen har gjort meg bevisst. Jeg kjenner etter og reflekterer. Hvorfor reagerte jeg sånn? Vil jeg dette? Ta tak i følelsene, her og nå, hele tiden. Dette har vi terpet og terpet på i gruppa. Kronikere som oss er flinke til å skyve vekk. “Bare det blir varmere”, “til våren blir det bedre ...”, tenker vi. Det vi må lære er å ta ansvar for øyeblikket.

Må leve med smerten

– All erfaring tilsier at vi ikke blir bedre. Kroniske smertepasienter har det ille til alle årstider. Vi kan ikke sitte og vente på våren, vi

må gå inn i smerten og erkjenne den. Fremfor å bruke ressurser på å ønske smertene bort, må vi bruke energien vår på å finne ut hvordan vi skal leve med den, og her tror jeg at selvhjelp er et viktig verktøy. Jeg ivrer for å få i gang flere grupper i Ryggforeningen, men det er ikke så lett å få folk interessert. Det kan enten være at de ikke forstår hva det skal være godt for, eller at de frykter at de må "vrenge sjela". Men det stemmer ikke. Du sier aldri mer enn du selv vil. Poenget er at du må ville endring. Du må være motivert. Uten motivasjon kommer du ingen vei – heller ikke i en selvhjelpsgruppe.





Å leve med en trafikkskade

Gunnvor (42), Oslo, er trafikkskadd og har vært med på å starte selvhjelparbeid i Landsforeningen for trafikkskadde (LTN). Hun har bakgrunn fra helsevesenet.

Gunnvor jobbet i helsevesenet og var vant til å være den som ga. Da hun begynte i selvhjelpsgruppe syntes Gunnvor det var en utfordring å gå ut av hjelperollen. Hun måtte lære å se seg selv i et annet perspektiv.

Vanskelig å ikke overta ansvar

– Ingen presset meg inn i en hjelperolle. I gruppa vår snakket vi lite om jobb, og jeg tror ikke at de andre var opptatt av yrket mitt. Men i starten merket jeg at det var vanskelig å ikke gå inn og ta mer ansvar enn jeg trengte.

Som fagperson ligger det i refleksene mine at jeg ofte skal være den som gir og som bidrar til løsninger. I en selvhjelpsgruppe stiller alle på lik linje. Alle gir og alle tar imot, og jeg ser at det nettopp er denne utvekslingen som gjør arbeidet så fruktbart. Jeg har gitt meg selv anledning til å være amatør på egen helse. Jeg har tillatt meg å motta. Og jeg har gitt slipp på lederrollen. Det betyr at jeg også har gitt slipp på makt. For meg har det vært lærerikt, nyttig – og helt nødvendig. Det har vært fint å oppleve at jeg kan bidra med meg selv – uten å ha rollen som hjelper/ansvarlig.

Ukjent område

Gunnvor kom i kontakt med selvhjelpsarbeidet gjennom Landsforeningen for Trafikkskadde (LTN). Hun var blitt 50 % ufør etter nakkeslengskade, og da Landsforeningen ønsket å sette i gang et samarbeid med Norsk Selvhjelpsforum, var hun en av den som sa ja til å bli med.

– I begynnelsen av gruppas arbeid deltok to igangsettere. Vi møttes, og jeg synes at arbeidet gikk greit, men så begynte folk å trekke seg ut. Én forsvant uten at vi andre fikk helt taket på årsaken, og da ble det til at vi andre tenkte med oss selv: Har vi sagt noe galt? Har vi gjort et eller annet? En annen trakk seg ut fordi hun følte at hun hadde fått den hjelpen hun trengte, og det er naturligvis opp til en selv.

Det er fint med mangfold. Vi hadde med en pårørende. I en periode hadde vi også en mann med oss. Det var sikkert ikke så enkelt for ham å være den eneste mannen, men vi andre ville gjerne ha ham der. Han hadde andre perspektiver på tingene, og for oss var det nyttig.

Selv opplevde jeg at jeg fikk mye igjen for å delta, og jeg tenkte at dette var noe jeg skulle ha kommet i gang med mye tidligere. Da jeg kom i kontakt med Norsk Selvhjelpsforum hadde det gått flere år. Beinharde år med smerte, fortvilelse, kamp mot mektige forsikringsselskaper, mistro ... Som nakkeslengskadet har du et usynlig handikap. Skadene kan ofte ikke påvises fysisk. Du sliter med å bli trodd, og du sliter med massevis av praktiske problemer, i tillegg til de følelsesmessige. Jeg hadde fått bearbeidet mye da jeg begynte i gruppe, men jeg kjente likevel at det var godt å møte andre med samme problemstillinger som mine.


Ikke alene

– Du møter mennesker som deler dine tanker. Mennesker som føler som deg og som har opplevelser du kjenner deg igjen i. Det gjør man for så vidt på møter i Landsforeningen også, men selvhjelpsgruppen er et mindre forum. Taushetsplikten gjør det lettere å åpne seg. I en mindre gruppe får du dessuten en respons og en personlig tilbakemelding som du ikke får på store møter med 20–30 tilstede.

Hva vi snakket om? Svært mye gikk på hvordan vi taklet dagliglivet. Positive og negative erfaringer, hverdagslige utfordringer ... Det var slikt vi tok opp. Vi var bevisst på at vi ikke skulle snakke for mye om sykdom og plager. Møtene skulle ikke være noen konkurranse i elendighet, men vi snakket mye om savnet av det livet vi hadde før ulykken satte begrensninger for vår livsutfoldelse.

Å holde seg til kjernen

Temaene kom av seg selv. Én fortalte om noe som var vanskelig. Og da var det som regel en eller flere som kjente seg igjen. Dermed var samtalen i gang. For oss, som sliter med så mange fysiske og praktiske problemer, er det lett å gripe fatt i fakta. Og det er fristende også, fordi det er så mange nyttige opplysninger å utveksle. Om trygdesystemet, forsikring, hjelpemidler, etc. Det ble nok noe faktaprat i gruppa vår, men jeg synes også vi var flinke til å stoppe hverandre når samtalen ble altfor faktabasert. Hvordan? Vel, da måtte en eller annen prøve å få samtalen over i et annet spor, for eksempel ved å avbryte på en grei måte og spørre om det egentlig var dette vi skulle snakke om. Noen har andre mennesker å snakke med og som de kan fordele oppmerksomheten på. Andre føler seg isolert, og når de først kommer i en gruppesetting der de oppnår oppmerksomhet, kan det være vanskelig å begrense sin taletid.



Det er forståelig, men jeg har alltid vært opptatt av at alle må få plass. Det er ikke naturlig for alle å snakke like mye, men ingen må gå hjem fra et gruppemøte uten at de har fått sagt ett ord.

Selvhjelp for alle?

– Det fine med selvhjelp er at man samles for å snakke om felles problemstillinger. Men jeg ser at disse problemene varierer fra gruppe til gruppe. Og jeg antar at en gruppe med nakkeslengskadde fungerer annerledes enn for eksempel en angstgruppe. For oss er det ekstra lett å smette over i det praktiske, men det har Eli og Solbjørg lært oss at vi ikke skal gjøre. Personlig lurere jeg på om det beste for oss er en kombinasjon.

Det er utrolig viktig å snakke om følelser, og i Norsk selvhjelpsforums konsept er det den personlige ”her og nå”-samtalen som er i fokus. Men fra min egen yrkespraksis kjenner jeg til andre måter å jobbe på. I helsevesenet samles for eksempel diabetikere, epileptikere og andre med felles diagnose i grupper der de får faglig og praktisk input. Jeg har selv verdifulle erfaringer fra en gruppe i kommunal regi, der det var utveksling både på det menneskelige og det praktiske plan. Vi fikk også besøk av fagpersoner, leger, etc. Det er fint og nyttig å få inn fagfolk som kan tilføre oss konkret kunnskap. Og jeg har opplevd at fagfolk ofte synes det er veldig verdifullt å møte oss, fordi vi sitter inne med nyttig erfaring. Når du har en skade eller sykdom kan det å komme seg ut av døren være hardt nok i seg selv. Det er ikke alle som orker tanken på at de på toppen av det hele skal jobbe med følelser som de ikke engang vil vedkjenne seg. Vi som jobber med selvhjelp mener jo at det er noe alle trenger i enkelte faser. Men for å få folk opp av sofaen, må vi muligens tenke at dette er skritt nummer to.

Flere arbeidsformer

– Jeg ser for meg ulike kombinasjonsmuligheter. I LTN kan vi for eksempel ha likemannsarbeid, der man har mest fokus på det praktiske og sosiale. Selvhjelpsgrupper der man jobber mer innadrettet med seg selv. Og fellesmøter der vi samles om temaer som har kommet opp i de ulike gruppene. Det kan være om alt fra trykkesystemet, via hjelpemidler til mellommenneskelig kommunikasjon, og her tenker jeg at det hentes inn fagpersoner utenfra. Det vil gi de som går i selvhjelpsgrupper muligheter til å hente nyttige råd og praktisk informasjon – uten at vi trekker dette inn i det arbeidet som skal foregå oss i mellom på gruppemøtene. Folk har behov for ulike former for hjelp, og hele mennesket må ivaretas.

I dag føler jeg ikke noe behov for å gå i gruppe for egen del. Jeg tror ikke det er noen god idé å tenke på en selvhjelpsgruppe som et livslangt samarbeid. Men gruppesettingen gir deg tanker og impulser som du tar med deg og jobber videre med, og jeg ser selvhjelp som et viktig forebyggende helsearbeid. Det handler om å investere i egen fremtid. Om å lære metoder for å takle utfordringene videre i livet.

Å jobbe som igangsetter opplever jeg som en meningsfylt fortsettelse av selvhjelpsarbeidet. Som igangsetter vil jeg hele tiden få impulser og tilbakemeldinger som bringer meg videre, samtidig som andre kan dra nytte av mine erfaringer.

Jeg ble påkjørt. Ja vel, det ble min “skjebne”. Jeg vil at mine erfaringer skal komme andre til gode. Da blir det vonde jeg har vært gjennom en ressurs både for meg selv og andre.



Smerten ble en veiviser

Gunn (58), Troms, har generalisert angst. Hun var med på å dra i gang Angstringens arbeid i Nord-Norge.

– Vanskelig å forstå at smerten kan brukes


– Smerte som ressurs? At noe så fryktelig vondt kan være positivt?

I mange år slet Gunn med å forstå dette viktige punktet i selvhjelpsarbeidet. Inntil hun skjønnte at det handlet om valg.

Den svarte smerten var bare vond. Jeg ble provosert hver gang noen snakket om at jeg måtte se den som noe positivt, og jeg slet livet av meg for å forstå hva de mente. Men en dag fikk jeg endelig fatt på det.

Det var på Sørmarka sist vinter. Jeg var på et møte i Angstringen, og det skjedde et eller annet på dette møtet som fikk meg til å se at jeg faktisk kan velge. Hvis jeg kjenner angst – eller får smerte, som jeg sier – så har jeg to muligheter. Jeg kan sluke den eller prøve å skyve den vekk, og da er den ingen ressurs. Men jeg kan også stoppe opp, akseptere den, og prøve å finne ut hva som skjer med meg – der og da. Gjør jeg det, blir smerten en ressurs. Eller en veiviser, som er et mye bedre ord.

Det er ikke lett å se at smerten er en varselampe som blinker når



noe ikke er bra, og for meg tok det altså mange år å forstå. Den svarte, fryktelige uroen. Sinne. Sjalusi. Alle de naturlige følelsene sier meg noe, når jeg bare tør å erkjenne dem. Det er vanskelig, men det går stadig bedre, og selvhjelp er ikke lenger noe jeg bare jobber med når jeg er i gruppe. Jeg kan jobbe alene. Prøve å stoppe opp og være til stede. Det betyr ikke at jeg går rundt og kjenner etter hele tiden. Det blir stress.


Har jeg angst?

Gunn er lærer og bor i ei lita bygd i Nord-Troms. I 1986 ble hun syk og deprimeret. Hun mistet konsentrasjonen, og etter hvert mistet hun også taleevnen.

– Jeg var sykemeldt og gikk til psykolog i nesten ett år, før jeg begynte å jobbe igjen. Og da gikk det bra i flere år. Men så begynte konsentrasjonsproblemene igjen. Jeg stokket om på ord. “Det er kaldt i natt”, kunne jeg si, når jeg egentlig skulle si “det er varmt i dag”. Det ble veldig frustrerende. Elevene flirte naturligvis, men jeg ble fryktelig irritert når de rettet på meg.

Hun ble sykemeldt på nytt og trodde at alt ville ordne seg etter en ny runde hos psykolog. Men slik gikk det ikke. Gunn er fremdeles ikke tilbake i jobb. Men hun kjenner at hun lever stadig bedre med angsten sin. Mye falt på plass da hun skjønnte at det faktisk var angst hun slet med. Det oppdaget hun under et opphold på Modum, der hun møtte en kvinne.

– Hun var i angstgruppen, men det var jo ikke jeg. Jeg trodde fortsatt ikke at det var angst det handlet om. Men det var noe med denne kvinnen. Hun virket så oppegående. Så lite redd og egentlig forskjellig fra det jeg forbandt med angstmennesker. Jeg snakket med henne, og da hun fortalte hvordan hun hadde det,



kunne jeg kjenne igjen hvert eneste ord. Det var første gang jeg fikk beskrevet min form for angst.


Jeg har ikke panikkangst. Er egentlig ikke redd for noe spesielt, og jeg kan foreta meg det meste. Folk sier at jeg virker veldig trygg, og på mange måter er jeg det også. Men jeg har en forferdelig uro i kroppen. Generalisert angst kalles det, og det gjør fryktelig vondt.

Selvhjelp og terapi

– Da jeg begynte å jobbe aktivt med angsten, kom jeg med i et gruppeopplegg som ble drevet av hjelpearbeidere. Men de var så opptatt av å være hjelpere at jeg følte det ble feil. Etter hvert kom jeg i kontakt med Angstringen, og jeg var med på et forsøk med telefongrupper. I min del av landet bor vi spredt, og på et lite sted er det ikke alle du vil gå i gruppe med. Derfor kan telefonmøter være løsningen for noen, men for meg fungerte det ikke. Når du ikke kan se de andre deltakerne, er det mye som blir borte. Heldigvis greide vi å etablere en gruppe med medlemmer fra ulike bygder i distriktet.

Jeg har gått i selvhjelpsgruppe kombinert med individuell terapi, og for meg har denne kombinasjonen vært veldig positiv. I gruppa tar du opp det som skjer her og nå, og de i gruppa kan være veldig tøffe med deg. De vet hva det handler om, og du kan ikke lure deg unna – fordi de kjenner alle unnavikelsesmekanismene. Psykologen min forstår ikke så mye av selve angsten, men jeg møter mye forståelse for meg som person. Nesten for mye, til tider. Det føles som om psykologen er på parti med meg uansett, mens gruppa kjører meg tøffere. Begge deler er like viktig for meg.

Gruppa hjelper meg til å se når følelsene oppstår og hva som



skjer i øyeblikket, mens psykologen får meg til å gå i dybden. Det kan være ting jeg ikke vil ta opp i gruppa – ting det kjennes tryggere å ta opp med en fagperson. Sinne, for eksempel. Jeg jobber mye med det for tiden, og jeg kan våge å være sint hos psykologen. Men sinnet mitt har jeg ennå ikke våget å ta ut i gruppa.


Her og nå

– Noen ganger kan det også være opplevelser i gruppa som det er godt å diskutere med en fagperson, og som jeg eventuelt kan bringe med meg tilbake til gruppa. Det er en fin vekselvirkning, men det er viktig å si ifra til gruppa at man går i terapi. Det er dessuten noe med måten vi behandler fortiden på. I selvhjelpsgruppa ser vi oss naturligvis tilbake. Mange sliter med traumatiske opplevelser, og en avisartikkel du nettopp har lest – eller en historie fra en av de andre i gruppa – kan bringe minnene fram. Men da er det viktig å ikke gå inn i fortiden. Granske den og plukke den fra hverandre, slik du ofte gjør når du går i individuell terapi. I selvhjelpssammenheng er det et mål å gjøre fortiden til en “her og nå”-situasjon. Det er det som skjer i følelseslivet mitt idet fortidsminnene dukker opp, som jeg må gripe fatt i. Ikke minnene i seg selv. Greier jeg det, er jeg kommet et skritt videre.

Trygghet viktigst

– Hva som er viktigst med jobbingen i selvhjelpsgruppa? Tryggheten. Uten tvil. Gruppa blir en øvingsarena der jeg kan lære meg å takle vanskelige følelser og situasjoner. Jeg blir satt på plass, og jeg lærer å sette grenser. Lærer å se hva som er mitt ansvar.

Andre i gruppa kan si at de ikke er så glade for noe jeg sier eller gjør. Det var for eksempel en som sa at hun ikke likte måten jeg gikk på. Hun syntes jeg virket overlegen. Når jeg får slike meldinger, må jeg tenke: Er dette mitt eller den andres problem? Jeg



må våge å si: Hør her! At du ikke liker meg, er ikke noe jeg kan ta ansvar for.

Tidligere tålte jeg ikke kritikk. Jeg ble knust når jeg fikk noe som nærmet seg en irettesettelse. Nå får jeg trening i å bli irettesatt, og jeg lærer å ikke be om unnskyldning når andre gjør noe med meg. Jeg var jo slik at jeg alltid ba om unnskyldning, også i situasjoner hvor det slett ikke var noe å be om unnskyldning for.

Gjennom fellesskapet i Angstringen lærer jeg å sette grenser. Og jeg lærer å bli satt grenser for. I gruppa er det trygt og utrygt på en gang. Trygt i den forstand at vi kjenner hverandre og forstår hverandres situasjon. Utrygt fordi det stadig oppstår situasjoner jeg ikke har kontroll over. Noen sier eller gjør noe som skaper reaksjoner hos meg – eller hos andre. Samtalen utvikler seg. Ting skjer. Og jeg våger det utrygge, nettopp fordi det skjer i trygge rammer. Noen ganger er det meg som må si stopp. Det oppstår en plutselig smerte hos meg, og jeg må våge å ta den på alvor. Jeg får så vondt av det dere snakker om, kan jeg si. Og så blir det om å gjøre å finne ut hvorfor jeg reagerer. Igjen er vi tilbake til disse “her og nå”-situasjonene som det er så viktig å gripe fatt i. Men det er vanskelig, og så lenge jeg har jobbet i selvhjelpsgruppe, har vi slitt fryktelig med akkurat dette.

Poenget er å gjøre det så trygt at vi slipper taket og våger det utrygge. Men ikke for trygt, for da blir det ingen dynamikk. Rent praktisk gjør vi det slik i min gruppe at vi starter møtene med å ta en runde der vi snakker om hva som har skjedd siden sist. Så kommer samtalen i gang. Ofte kan det være bare småtterier som starter en kjempediskusjon.




Ta på deg din egen oksygenmaske for du hjelper andre ...

Gro (35), Oslo, har skrevet ned sine tanker og har erfaringer fra en selvhjelpsgruppe for pårørende til mennesker med alvorlig psykisk sykdom. Dette er utdrag fra et foredrag.

Utgangspunktet for at vi kom sammen, var at vi søkte støtte til å takle det å være nære pårørende til personer med alvorlig psykisk sykdom.

Vi ønsket oss, og fikk, en arena der vi kunne snakke om våre opplevelser med noen som hadde vært borti liknende, og ønsket støtte til å takle de mange sterke og ofte motstridende følelsene som kunne oppstå i forbindelse med våre familiemedlemmers sykdom: sjokk, redsel, medlidenhet, bekymring, sinne, skyldfølelse og, ikke minst, en dyp sorg. Det å treffe likesinnede bidro til å normalisere egne reaksjoner, og det var viktig for oss alle. Svært sentralt i disse gruppene sto imidlertid spørsmålet om retten til selv å ha det bra når noen nær oss hadde det så dårlig.

For pårørende for alvorlig syke mennesker handler hverdagen i stor grad om de andre og de andres behov. Og vi som møttes i disse gruppene har følt og tatt mye ansvar for den eller de syke. I selvhjelpsgruppa skulle det handle om å ta ansvar for seg selv også. Det vil si å snakke og handle ut fra seg selv. Egentlig er det mitt fremste ansvar. Egentlig er det først da jeg kan være noe for



andre, når jeg er noe for meg selv.

... gradvis ble da også oppmerksomheten blant oss i gruppa vendt bort fra våre syke søsken eller foreldre og over på oss selv. Vi ble opptatt av å bygge opp oss selv, og ville prøve å utvide våre måter å være i verden på for at det ikke skulle være så trangt. Gruppa ble et sted å prøve ut dette. Pårørenderollen betydde nå bare et felles utgangspunkt.

... jeg opplever i mye større grad enn før at jeg har et valg. Jeg går ikke automatisk inn i hjelperollen nå, men insisterer på å ha mitt eget liv også, selv om noen blir sure i første omgang. Og sånn er det i mange situasjoner – jeg vurderer mer hva jeg syns jeg kan og ikke kan, fordi jeg opplever at jeg kan velge, og fordi jeg syns jeg har rett til å ta vare på meg selv også.

... til slutt vil jeg si at jeg tror, ut fra våre erfaringer, det er et poeng at det ikke er en ledet gruppe ... vi stiller på likefot, alle har vi ansvar for at gruppa skal fungere, for å tenke på hva vi vil ha ut av den, for å bidra til at vi får noe ut av den. Vi kan ikke lene oss på en leder, eventuelt skyldte på dårlig lederskap om vi ikke synes det fungerer ... og det er det selvhjelp handler om, mener jeg. Å gi seg selv mulighet til å være aktør i eget liv.




Pårørende og medavhengig

Erna (47), Hammerfest: Da jeg kom til Al-Anon for 12 år siden, var det i troen på at endring av mine egne holdninger ville bedre muligheten for at mannen min ville lykkes med sitt edruskap. I første rekke måtte jeg få ut av hodet og magen min tanken på at i dag kunne mannen min begynt å drikke igjen, og hva ville jeg gjøre da? Tanken forsvant umerkelig etter ett år i Al-Anon. Så arbeidet jeg flere år med min bitterhet og mitt sinne over en ødelagt oppvekst i et sterkt alkoholisert hjem. Endelig erfarte jeg at raseriet mot min lenge avdøde far var gravlagt.

Til tross for at mannen min var blitt edru og min far var død, opplevde jeg at nissen fortsatt lusket rundt meg – og åpenbarte seg til stadighet gjennom min sterkt medavhengige mor, hun som har oppdratt meg til tilpasning, ta ansvar for andre, arbeide hardt, ikke skape problemer/bråk, være krykke for henne og klagemur. Hun fortsetter å forvente det samme av meg, og jeg har ennå ikke klart å sette en stopper for det. Til tider driver det meg til vanvidd i form av sorg, depresjoner og redusert livsglede over at jeg fortsatt lar meg misbruke. Jeg har gjennom konfrontasjoner, imøtekommenhet, tilgivelse og pauser fra henne erfart at da finner hun nye metoder til å dra meg inn igjen eller vekke min medlidenhet.

Familiesykdommen alkoholisme er snedig. Utallige møter har jeg



brukt til utforsking av denne påvirkningen hun har på meg. Ja, for det er jo ikke bare henne – i andre relasjoner lar jeg meg også misbruke ved at jeg ofte for sent oppdager at jeg blir utnyttet og psykisk mishandlet.

Derfor fortsetter jeg i Al-Anon, mitt terapiverksted. Jeg utforsker igjen og igjen mitt indre, min sårbarhet, mottar impulser og hjelp gjennom andre og balsam for tankene gjennom tekstene vi leser. Jeg erfarer at i perioder har jeg det ganske bra, men så skjer det: Mannen min har startet med litt drikking innimellom, min mor har en dårlig periode, utfordringene på jobben krever mer enn jeg har krefter til, et av våre 4 voksne barn har noen sannhetens ord å komme med ... og så går jeg rett ned i kjelleren igjen.

Takk for at det finnes en gruppe, et møte, medlemmer som or-





Jeg har brukt min tid på å skjule meg for andre

Ellen (27), Stavanger: Å gå ved siden av livet. Menneskene vender ansiktene mot meg. Ikke for å granske meg, men innbydende, for å presentere seg. Menneske etter menneske som jeg lar gå forbi. Og jeg vet: Det er liv som byr seg frem, det er tilføyelser til mitt eget som venter på å bli brukt. Men med den farten dagene forsvinner, ligger mulighetene igjen forlatte. Et av menneskene kunne være nok til å forandre livet. Hvem er jeg nå? Hvem ville jeg være da?

Jeg har brukt min tid på å skjule meg for andre. Jeg har spilt en rolle. En rolle som til slutt ble så levende, at den egentlig forsvant. Jeg lot menneskene gå forbi meg. Det ble for vanskelig å la dem få slippe inn. Aldri kunne jeg la andre se hvor liten og svak jeg var. Jeg bygde murer rundt meg selv. Og så for sent at de ble et selvbygd fengsel.

Så mange år ved siden av livet. Fengslet har blitt et solid stykke håndverk. Det tar tid å rive slike murer.

Men de finnes, de små åpninger, hvor jeg kan begynne å rive ned steiner i muren. Åpninger hvor vi kan treffes til fast tid en gang i uken. Hvor ord og omtanke smuldrer bort forsvarsverkene.

Et sted hvor man møter mennesker som forandrer livet.




Om å gå i selvhjelps- gruppe – og gevinsten ved det

Turid (59), Oslo: Jeg tør mer å mene noe, være uenig med de andre, tør å stå alene med en mening, tør å si til en annen ”hva mener du egentlig?”, i stedet for å ”lese tanker”. Jeg tør å være mer ærlig og direkte. Slutte å la være å si noe av redsel for å såre, eller for at det har vært sagt før, og være redd for å virke dum ved å gjenta. Holde fast på en mening selv om andre var uenig. Ved å engasjere meg i andres redsel, uten å gi råd, bare lytte og støtte. Oppleve å bli støttet og lyttet til. Tørre å dele mer med andre, oppleve at det jeg mener, betyr noe.

Gjennom å oppleve glede ved å få støtte og gode tilbakemeldinger på vanskelige situasjoner, har jeg fått bedre selvfølelse. Ved å kunne snakke om hva som gjorde meg redd og usikker, fikk jeg mer trygghet i hverdagen, hovedsakelig i jobben, men også privat. Å høre om andres takling og mestring av vanskelige situasjoner takket være gruppa, har også vært veldig godt.

Jeg opplever at jeg tør å være mer åpen og gi uttrykk for hva jeg trenger av støtte. Jeg tør å ta heis uten å nøle, risikere at nøkkeltaket ikke virker, selv om det står sju mennesker og venter, uten å få panikk.

Erkjenne mine svakheter i stedet for å tro at jeg kan tvinge dem til å bli borte. Slutte å bagatellisere og undervurdere meg selv og



andre. Være mer sannferdig og oppleve at jeg *må* ikke ha kontroll på alt mulig eller vite og planlegge alt jeg skal si og gjøre på forhånd. Ta sjansen på at noe kan "gå i dass" uten at verden går under av den grunn.


Jeg har fått et mer avklart forhold til noen i familien ved å godta at vi er forskjellige, vi har vært i konflikt og er det kanskje fremdeles, men kan leve godt med det og omgås på en alminnelig og ukomplisert måte likevel, når det er nødvendig.

Jeg tåler mer å føle redsel, sorg, angst for noe nytt og ukjent, men likevel gjøre forandring selv om jeg ikke vet hvordan det blir. Det er et ensomt arbeid på mange måter, men nødvendig. Jeg føler meg mer sårbar, men også mer hel. Er ikke så opptatt av hva andre synes om meg, jo jeg er det, men på en annen måte enn før. Det er akkurat som om jeg er kommet mer på plass i meg selv.

I forhold til arbeidsgiver og andre overordnede tør jeg også være uenig. Jeg er mindre bekymret, stoler mer på egne meninger og beslutninger, uten at jeg nødvendigvis har noen garanti for at det er riktig det jeg mener og beslutter. Tør å vise mer følelser, sinne, glede, entusiasme. Føler meg ikke så bundet i samvær med andre, tør å slippe meg mer løs.

Det er nok det å ha snakket om vanskelige ting, hørt på andres problemer uten å konkurrere om elendighet, som har hjulpet. Jeg savner gruppa, men vet at jeg må jobbe videre med meg selv og at jeg kan bruke noe av det jeg har opplevd og opplever i samvær med andre. Ikke "jukse" eller gi meg ut for å være noe annet eller bedre enn jeg er.

Jeg er modigere!



Det er samtalene med fokus på "her og nå", ikke vite "fasiten", verken for meg selv eller andre, som har hjulpet tror jeg. Ingen eksperter som har fortalt "hvordan det egentlig skulle være", men mine egne følelser som retningslinje, signaler på hvordan ting oppleves. Dette må jeg bare holde fast på, ha med meg hele veien videre.

Noen ganger har det vært veldig slitsomt å delta i gruppa. Jeg har tenkt at det har vært som å være i en mørk tunnel (eller kanskje i en trang heis som var stoppet mellom to etasjer), og jeg har virkelig slitt med å finne ut "hva gjør jeg her, hvordan kommer jeg meg videre, når kommer jeg meg ut herfra? Herregud, jeg orker ikke å sitte og høre på mer elendighet, få gravid opp mer dritt. Jeg slutter!" Men, så har jeg tvunget meg på møte, helt mørk i kropp og sjel, visst at når det føltes for jævlig, var det viktigst å møte opp, for det var da det skjedde noe. Så har vi snakket om det også, vært åpen om hvor jævlig det har føltes, hjelpeløsheten og hvor vondt det har vært å høre om andres fortvilelse og angst. Opplevd gleden neste gang, når noen eller jeg selv har kare seg videre. Har klart å ta en vanskelig samtale, gå inn i noe vanskelig og vite at gruppa har hjulpet, eller at gruppa fantes, slik at vi kunne dele hvor ille det føltes, neste gang vi møttes. Gi hverandre oppbakking og tilbakemeldinger.

Ingen av oss er helt i mål, når er man det liksom? En av de andre i gruppa sa at hun opplevde at vennineskap med en av de andre kanskje hadde ødelagt noe av åpenheten, og vi andre torde si at vi også hadde tenkt på det, men at vi ikke kunne tvinge noen til å la være å bli venner. Altså det å ta opp slikt og prate om det hjalp også.

Jeg ble glad i de andre i gruppa, på en måte, uten at de deltok i

livet mitt for øvrig, utenom de 2 timene hver uke og etter hvert annenhver uke.

Omsorgen, støtten og varmen fra gruppa har også vært god å ha. Jeg er blitt mer bevisst egne grenser og behov, tydeligere, opplever jeg. Det er både skremmende og spennende. Ingenting er dumt, følelser er følelser, og alt er tillatt, ingen følelser er dumme å ha, har jeg opplevd i gruppa. Men, at det ikke er alt som er nødvendig å brette ut.

Det er ikke terapi, men en opplevelse av fellesskap på det å være mennesker, uansett hvor ulikt livene våre arter seg.

Gruppen er avsluttet og jeg har stadig vekk utfordringer. Jeg føler større ro og trygghet på at jeg kan mestre vanskelige oppgaver.

Livet er spennende og ganske vanskelig noen ganger.





Jeg ble mer bevisst mine egne holdninger og mitt verdisyn ...

Freddy (61), Lyngen: Alle gruppe medlemmene hadde på forhånd skrevet under taushetserklæring, dermed ble det litt tryggere å betro seg til gruppa. Det var obligatorisk å være med i 12 uker – jeg fortsatte i sju måneder til.

Igangsetteren fortalte at vi alle har ressurser og krefter i oss. Det gjaldt å erkjenne det, og bringe det frem til overflaten. Dette var noe jeg omtrent ikke hadde hørt om før, fordi det er lett å komme i en “offerrolle” ved sykdom eller problemer.

En kan oppleve at en selv eller andre opplever deg som en litt “svak” person det er synd på, og som trenger hjelp av andre.

Hvis man er oppmerksom på at en har kraft og styrke, så tror jeg ethvert problem kan brukes til utvikling og vekst. Jeg lærte mer om å være tilstede her og nå, og det medførte at det ble enklere å identifisere reaksjonsmønstre. Som jeg hørte på et tv-program: “Det ubevisste gjør noe med oss, men det bevisste kan vi gjøre noe med”. En annen viktig setning jeg lærte i selvhjelpsgruppa var: “Hva lar jeg det gjøre med meg?” Dermed ble det lettere å ta ansvar for egne tanker og følelser. Jeg opplevde også det var nyttig å stille spørsmålet “hvorfor” for meg selv.

Jeg ble mer bevisst mine egne holdninger og verdisyn, hva som

er viktig/betyr noe for meg. Tror nok man må være innstilt på å arbeide med seg selv. Det var også oppmuntrende å oppleve at andre gruppemedlemmer fikk det bedre. Jeg er kjempetakknemlig for selvhjelpsgruppa, og håper at andre som har behov for det, griper sjansen og blir med i ei gruppe.



”Vanligvis sitter vi mennesker på hver vår haug og tror vi er alene om de vonde tingene”

Ellen Evensen

Ellen Evensen og Hilde Granli hadde aldri møtt hverandre før, men på en erfaringskonferanse om selvhjelp finner de raskt ut at de har mye å snakke om: Begge bestemte seg for noen år siden for å studere sosialfag, og begge fikk et psykisk helseproblem som gjorde at de måtte bryte studiene. Deretter har de deltatt i selvhjelpsgrupper, og kommet tilbake til studiene.

– Vanligvis sitter vi mennesker på hver vår haug og tror vi er alene om de vonde tingene. Når du deler disse opplevelsene med andre, tar du brodden av smerten. Du kan også høre at andre setter ord på det du ikke klarer å fortelle selv. Slike samtaler gjør etter hvert noe med deg som menneske, sier Ellen Evensen.

Makten i eget liv

Selv i livets vanskeligste situasjoner har mennesket verdifulle ressurser. Selvhjelp er en metode som mobiliserer disse kreftene: I samtaler med andre finner man fram til egne krefter og den kunnskapen man har om sitt eget problem, og langsomt blir man satt i stand til å bruke dette i sin egen situasjon. Selvhjelp kan derfor sammenlignes med en katalysator for individuelle og kollektive endringer.

– Selvhjelp er et verktøy som kan brukes i vanskelige perioder. Det kan være med på å starte en forandring, som igjen kan føre til en mer naturlig og ekte måte å leve livet på, sier Hilde Granli.

Ut av «offerrollen»

Etter første år på sosionomstudiet fikk Ellen en psykisk knekk som gjorde det vanskelig å fortsette studiene.

– Jeg kjente meg regelrett handlingslammet, og klarte ikke å gjøre mye. Likevel tenkte jeg at verden er så stor at det må jo finnes en vei ut av dette, sier Ellen. Da hun tok kontakt med selvhjelpssenteret LINK Lyngen i Troms, fikk hun hjelp til å starte en selvhjelpsgruppe på sitt eget studiested. Denne gruppen møttes ukentlig i tre år.

– I disse gruppene er det ingen ledere og dermed ingen eksperter, bare mennesker på samme nivå og med lignende erfaringer. Da blir du heller ikke værende i "offerrollen", men både du og gruppen kan utfordre deg til å komme videre, sier Ellen.

I dag er hun ferdig med studiene og ansatt som miljøterapeut i en bolig for funksjonshemmede.

Mobilisert til studier

Hilde avbrøt sine studier i vernepleie da hun fikk en depresjon. På NAV-kontoret fikk hun tips om selvhjelpssenteret i Lyngen, og nå har hun gått i samtalegruppe i et drøyt år. Ved årsskiftet var hun også klar til å ta fatt på studiene igjen.

– Gjennom samtalene har jeg mobilisert meg selv for å være til stede i mitt eget liv. Samtalene gjør meg mer bevisst på hva som skjer med meg i en studiesituasjon og ellers i livet, sier Hilde.

Utvider grensene

Spesielt dagene med gruppearbeid og framlegg for resten av klassen var utfordrende for både Ellen og Hilde. Ellen forteller at hun gjerne holdt seg unna skolen på disse dagene, men at hun klarte å snu dette mønsteret.

– Jeg lærte meg å se på disse dagene som en ressurs for meg. Først måtte jeg erkjenne at jeg syntes det var skummelt, men i stedet for å rømme, brukte jeg situasjonen til å utvide mine egne grenser. Resultatet er at du møter livet mer bevisst på hvem du er som menneske, sier Hilde.

Ekspert på eget liv

I Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse er selvhjelp ett av fem prioriterte områder i arbeidet for å senke terskelen til arbeidslivet for mennesker med psykiske lidelser. «Til grunn for dette ligger et syn på mennesket som den fremste eksperthen på eget liv og som selv vet hva som er bra, nyttig for ham eller henne. Selvhjelp kan styrke evnen til å mestre eget liv, øke livskvaliteten og bedre menneskers mulighet til å delta i samfunnet», heter det i strategiplanen. Gjennom tilskuddsordningen i Helsedirektoratets nasjonale plan for selvhjelp fikk LINK Lyngen i

2008 midler til prosjektet «Selvhjelp i Vilje Viser Vei», et samarbeid mellom NAV, Lyngen kommune og LINK Lyngen.

– Dette prosjektet er et samarbeid på lokalt plan for å ta i bruk selvhjelp som verktøy. Slik er vi med på å gjennomføre målene i den nasjonale strategien for å hindre utstøting fra arbeidslivet, sier Irene Sørensen. Hun leder levekårsutvalget i Lyngen, én av de kommunene i landet som har lengst erfaring med selvhjelp som metode i det lokale psykiske helsearbeidet.

Fra Statusrapport – 2008, NAV Troms





Alene? Ikke mer!

Jim, Halden: Jeg har følt meg ensom og alene hele livet. Aldri har jeg passet inn noe sted. Helst ønsket jeg å være en annen person, et annet sted, som gjorde noe annet. Slik har jeg hatt det fra før skolealder. Nå i ettertid kan jeg ikke legge skylden på noen eller noe, slik var det bare.

Mens jeg vokste opp, la jeg skylden på alt og alle. Ikke noe var min feil. Jeg var et offer av samfunnet. Ingen så verden slik jeg gjorde, ingen følte slik jeg gjorde og ingen forstod meg. Med en slik tankegang og holdning ble veien til rusmidler meget kort.

Etter 15 år fanget i rusen kom jeg til behandling på en institusjon, og der lærte jeg at 10 prosent av jobben ble gjort under institusjonsopphold – de resterende 90 prosentene måtte gjøres når jeg kom hjem. Dette er en umulig oppgave på egenhånd, tenkte jeg. Heldigvis ble vi introdusert for flere typer selvhjelpsgrupper, og en av dem traff meg midt i hjertet.

Det å kunne sitte sammen med andre, høre at flere enn meg har følt på samme måte, flyktet på samme måte og vært fanget av rusmidler på samme måte, gir meg en stor følelse av fellesskap. Når vi har møter, strekker vi oss langt for å være løsningsorienterte. Vi sitter ikke og prater kun om problemer, graver oss ikke ned i elendigheten. Vi hjelper hverandre til å finne håp, erfaring og styrke. Vi deler for å løfte hverandre. Jeg ville aldri klart å holde meg rusfri uten å gå jevnlig i en selvhjelpsgruppe.

Noe av det beste er at jeg ikke føler meg ensom mer, selv ikke når jeg er alene. Ved å møte andre mennesker i en noenlunde tilsvarende livssituasjon har jeg lært å se etter løsninger. Det har vært essensielt for meg å komme i kontakt med noen som har gått veien før meg, noen som har erfaringer som de deler når jeg spør.

Veien tilbake til samfunnet, det å bli en del av samfunnet igjen, har vært lang og til tider veldig vanskelig. Ved å møte andre mennesker som har følt på kroppen hva dette betyr, har jeg lært hvordan man kommer tilbake til samfunnet og blir en del av det. I dag er jeg i fast jobb, har god kontakt med familie og har en meget god samboer. Og jeg elsker meg selv. Dette er noe jeg aldri ville klart uten en selvhjelpsgruppe. Takk.



Nasjonal plan for selvhjelp

Nasjonal plan for selvhjelp er utarbeidet for å styrke selvhjelpsarbeidet med tanke på psykisk helse i et folkehelseperspektiv. Selvhjelp er et verktøy i arbeidet med egenmestring og brukermedvirkning. Selvhjelpsarbeidet representerer aktiviteter som bidrar til å styrke enkeltmenneskets evne og muligheter til å delta i sin egen endringsprosess.

Målet med planen er å:

- gjøre selvhjelp som verktøy tilgjengelig for flere
- fremme systematisk kunnskap om selvhjelp og mestring
- bidra til at selvhjelp som verktøy kan brukes i helsearbeid både for brukere og hjelpere

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge, er ett av flere tiltak i Nasjonal plan for selvhjelp. Dette er noen av Selvhjelp Norges oppgaver:

- samle inn, systematisere og spre kunnskap om selvhjelp
- være koordinator og møtepunkt for nettverksarbeid
- informasjonsformidling
- opplæring av igangsettere

Knutepunktet er et nasjonalt virkemiddel og en ressurs for selvhjelpsarbeidet, et kompetansesentrum med egen og andres kunnskap i aktiv utvikling.

Besøksadresse: Kirkeveien 61, 3. etg., 0364 Oslo
Postadresse: Postboks 15, Majorstuen, 0330 Oslo
Telefon: 23 33 19 00 - post@selvhjelp.no

www.selhjelp.no

Selvhjelp Norge er drevet av Norsk selvhjelpsforum
på oppdrag fra av Helsedirektoratet

