

# Nasjonal plan for selvhjelp

Heftets tittel: Nasjonal plan for selvhjelp

Utgitt: 10/2004

Bestillingsnummer: IS-1212

Utgitt av: Sosial- og helsedirektoratet  
Kontakt: Avdeling for psykisk helse  
Postadresse: Pb. 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo  
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 24 16 30 00  
Faks: 24 16 30 01  
[www.shdir.no](http://www.shdir.no)

Heftet kan bestilles hos: Sosial- og helsedirektoratet  
v/ Trykksaksekspedisjonen  
e-post: [trykksak@shdir.no](mailto:trykksak@shdir.no)  
Tlf.: 24 16 33 68  
Faks: 24 16 33 69  
Ved bestilling. Oppgi bestillingsnummer: IS-1212

Utgitt i samarbeid med:  
Norsk Selvhjelpsforum

# Forord

I arbeidet med Opptappingsplanen for psykisk helse (1999-2008) legges det stor vekt på holdningsendring og brukermedvirkning. Dette innebærer respekt for brukernes erfaringer og den kunnskap og innsikt de har i sin egen livssituasjon og i hvordan de offentlige tilbud fungerer.

Selvhjelp er rettet inn mot egenmestring og brukermedvirkning. Selvhjelpsarbeidet representerer tiltak som er innrettet mot å styrke enkeltmenneskets evne og muligheter til å delta i sin egen endringsprosess.

For å styrke selvhjelpsarbeidet og gjøre det mer tilgjengelig på psykisk helsefeltet fikk Norsk Selvhjelpsforum i oppdrag av Sosial- og Helsedepartementet å utarbeide et utkast til plan for styrking av selvhjelpsarbeidet. Forankringen av planarbeidet er blitt videreført i Sosial- og helsedirektoratet. Den foreliggende nasjonale plan for selvhjelp er blitt til gjennom en lang og omfattende prosess med utgangspunkt i Norsk Selvhjelpsforums arbeid og med bidrag fra ulike eksterne bidragsytere.

Nasjonal plan for selvhjelp foreligger her som en rapport utgitt av Sosial- og helsedirektoratet. Sosial og helsedirektoratet er gitt i oppdrag å iverksette planen.

# Innhold

<b>Forord</b>	<b>3</b>
<b>Innledning</b>	<b>5</b>
<b>1 Planens hovedmålsetting</b>	<b>6</b>
<b>2 Selvhjelp i et folkehelseperspektiv</b>	<b>7</b>
<b>3 Noen eksempler på utviklingsarbeid og forskning innen selvhjelpsfeltet</b>	<b>10</b>
<b>4 Satsnings- og utviklingsområder</b>	<b>12</b>
<b>5 Tiltak</b>	<b>14</b>
5.1 Knutepunkt	14
5.1.1 Oppgaver i et knutepunkt	15
5.2 Forskning og kunnskapsformidling	16
5.2.1 Forskning	16
5.2.2 Kunnskapsutvikling og kunnskapsspredning	16
5.2.3 Økonomi	16
5.3 Tilskuddsordning	17
5.4 Nasjonal konferanse	17
5.4.1 Økonomi	17
5.5 Internasjonal konferanse	17
<b>6 Forslag til budsjett</b>	<b>18</b>
<b>7 Liste over relevant litteratur</b>	<b>19</b>

# Innledning

Psykisk helse står sentralt i et folkehelseperspektiv, og henger nøye sammen med begreper som mestring, endringsevne og livskvalitet. Det dreier seg om den enkeltes ressurser i dagliglivet, motstandskraft mot psykiske og fysiske påkjenninger og vår evne til å mestre eget liv.

I et hvert menneskes liv oppstår situasjoner som påvirker den psykiske helsen. Også ytre påvirkning fra samfunn og medmennesker er med på å danne rammene for den enkeltes livsvilkår – som igjen har betydning for psyken. Rammene varierer fra person til person og det samme gjør tålegrensen og evnen til endring. Psykisk helse er langt mer enn fravær av psykiske problemer og psykiske lidelser.

I et folkehelseperspektiv er det viktig å erkjenne at folk ikke er like. Det finnes ikke en felles oppskrift, eller en felles vei til god psykisk helse. En viktig del av det offentliges ansvar er å skape det nødvendige rom for ulike prosesser og tilbud. Man må søke å styrke den enkeltes evne til å nyttiggjøre seg de mulighetene som finnes. Slik kan den enkelte bli hjulpet til å hjelpe seg selv. Prinsippene om medvirkning og styrking står sentralt i selvhjelpsarbeidet.

I det psykiske helsearbeidet, hvor ulike innfallsvinkler må benyttes samtidig, kan selvhjelpsarbeid være et viktig verktøy for mestring. Så vel forskning som erfaringsbasert kunnskap har vist at selvhjelp kan ha betydning for den enkeltes livskvalitet (Bell, Charping og Strecker, 1990; Hjemdal m.f., 1996; Thuen m.fl., 1998).

# 1 Planens hovedmålsetting

I "Folkehelsemeldingen" (St. meld. Nr. 16, 2002/2003) er følgende satt som målsetting for en nasjonal satsning på selvhjelpsarbeid:

*"Det overordnede målet med den nasjonale planen er å styrke selvhjelpsarbeidet. Satsingen skal bidra til at tidligere erfaringer fra selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter tas i bruk og utvikles videre, og at selvhjelpsarbeidet i eksisterende nettverk styrkes. Planen skal på overordnet nivå bidra til å bygge opp og legge til rette for strukturer som sikrer at selvhjelpsarbeidet styrkes og videreføres etter 2006. Målet er å gjøre selvhjelp som metode tilgjengelig for flere, fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling om selvhjelp og bidra til at selvhjelp som verktøy kan brukes innen psykisk helsearbeid, både for brukere og hjelpere." (s. 58)*

Det er svært få opplagte begrensninger mht. hvilke grupper som kan ha nytte av selvhjelp.

Den nasjonale satsningen på selvhjelp innen psykisk helse, er et utviklingsarbeide, hvis hensikt er å samle all erfaring og kunnskap som er blitt gjort i selvhjelpsarbeid og gjøre den tilgjengelig. Det skal gjennom planen foregå et utviklingsarbeid mht. både innhold i selvhjelp og måter å organisere dette arbeidet på.

## 2 Selvhjelp i et folkehelseperspektiv

I *Opptrappingsplanen for psykisk helse* (St. prp. nr. 63, 1997/98), som fikk tverrpolitisk oppslutning i Stortinget (Innst. S. Nr. 222, 1997/98), ble det fremmet flere konkrete forslag til styrking av det psykiske helsearbeidet. I Opptrappingsplanen legges det vekt på forebygging når det er mulig – eller eventuelt søke å påvirke forløp, alvorlighetsgrad og konsekvenser. Videre framheves bl.a. normalisering, velferd, økt livskvalitet og deltakelse i samfunnslivet gjennom uavhengighet, selvstendighet og evne til å mestre eget liv. I senere offentlige dokumenter knyttet til Opptrappingsplanen og i den politiske debatten, er det også lagt vekt på kompetanseheving, informasjon, holdningsendring, og brukervedvirkning. Det innebærer respekt for brukernes erfaring og den kunnskap og innsikt de har i sin egen livssituasjon – og i hvordan de offentlige tilbud fungerer. Dette er tiltak som er innrettet mot å styrke enkeltmenneskets evne og muligheter til å delta i sin egen endringsprosess – noe som må være et overordnet mål.

Selvhjelp er rettet inn mot egenmestring og brukervedvirkning. Grunnprinsippene i selvhjelpsarbeidet, selvstendighet og evne til å mestre eget liv, kan gi økt livskvalitet og øke den enkeltes muligheter til å delta i samfunnet.

Selvhjelp skal ikke være en avlastning for det offentlige hjelpeapparat, men et supplement eller alternativ til profesjonell hjelp.

### *Selvhjelp som begrep*

Selvhjelp er et begrep som brukes i ulike sammenhenger og som per i dag er uklart og abstrakt for mange. Det synes imidlertid å være enighet blant organisasjoner og fagfolk om følgende punkter:

Selvhjelp er å ta aktivt ansvar i egen livssituasjon.

Selvhjelp drives på initiativ fra mennesker det gjelder, og selvhjelpsgrupper drives av mennesker med felles problem.

Selvhjelp kan være et supplement og et alternativ til offentlige tjenester.

*”Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess, fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv”.*

Angstringens beskrivelse av selvhjelp, trekkes i St.meld.nr. 16 2002/2003 *Resept for et sunnere Norge*: Folkehelsepolitikken fram som et eksempel for å synliggjøre innholdet i selvhjelpsarbeidet.

Jfr. målsettingen for Nasjonal plan for selvhjelp vil det være et delmål å arbeide for tydelig forståelse av selvhjelpsarbeidets innhold, basert på erfaringer gjort på ulike arenaer.

Selvhjelp bygger på prinsippet om gjensidig hjelp, og arbeidet bygger på deltakernes egenbaserte erfaring og kunnskap. Det er en arbeidsmetode hvor den enkelte motiveres til ta i bruk egne ressurser for å sette seg selv i stand til å håndtere de belastninger en utsettes for. Det er snakk om en prosess som kan gjøre den enkelte bedre i stand til å identifisere og artikulere sitt problem, og med det skape grunnlag for å bedre egen livssituasjon. Denne egenkraftmobiliseringen benevnes internasjonalt som "*empowerment*".

Gruppedynamikk er en av bærebjelkene i selvhjelpsarbeidet, og for svært mange vil begrepet selvhjelp være synonymt med selvhjelpsgrupper. Arbeidet i disse gruppene er basert både på systematisk brukererfaring og på faglig/forskningsbasert kunnskap – blant annet knyttet til relasjonsbygging.

I litteraturen om selvhjelp går det et skille mellom selvorganisert, igangsatt og forsterket selvhjelp (Høgsbro, 1992). Den selvorganiserte selvhjelpen er enten grupper som har oppstått spontant eller som er organisert av selvhjelpsorganisasjoner. Igangsatt selvhjelp er etablert av personer som ikke selv har det samme problem. Med forsterket selvhjelp refererer en til selvhjelpsgrupper som ledes av profesjonelle eller personer som har fått ekstern veiledning i det å lede grupper av denne type. Et sted mellom tradisjonell selvorganisert selvhjelp og forsterket selvhjelp, finner en likemannsgrupper, ledet av en likemann som har den samme sykdom eller lidelse, men som har bearbeidet sin situasjon og fått sitt problem på avstand på en slik måte at vedkommende kan veilede og hjelpe andre uten å søke tilsvarende hjelp selv.

I store deler av selvhjelps litteraturen er en kritisk til å betegne det som selvhjelpsgrupper hvis det deltar profesjonelle eller eksterne veiledere, ettersom det bryter med prinsippene om gjensidighet og autonomi. I det videre arbeidet med styrkingen av selvhjelsfeltet må det respekteres at noen selvhjelpsorganisasjoner ønsker å differensiere mellom ulike måter å drive selvhjelpsgrupper på.

Selvhjelpsgrupper kan oppstå spontant mellom mennesker i samme situasjon, men ikke sjelden vil initiativet tas av selvhjelpsorganisasjoner eller andre frivillige organisasjoner som legger til rette for slike grupper. Initiativet kan også tas av offentlige instanser. Det finnes selvhjelpsarbeid innenfor en rekke områder eller problemfelt. Det kan være snakk om pasientgrupper med kroniske eller langvarige

sykdommer, pårørende, mennesker som rammes av livsproblemer som angst, depresjon, sorg, samlivsbrudd, m.m. Ofte er slikt arbeid organisert innenfor ulike organisasjoner som for eksempel Norsk Handicapforbund, Mental Helse Norge, Angstringen eller Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser. Gjennom krisesenterbevegelsen er det lang erfaring med bruk av selvhjelp for psykisk traumatiserte. I tillegg brukes selvhjelp som verktøy av mennesker som er i vanskelige sosiale situasjoner, opplever seg diskriminert, eller av andre grunner trenger å styrke seg selv og sitt selvbylde.

I senere år har det også oppstått selvhjelp basert på kommunikasjon via Internett. Dette omfatter både mer faste strukturer/grupper og uforpliktende relasjoner mellom to eller flere. Uten å kunne framvise noen total oversikt, er det opplagt at denne formen for selvhjelp er i sterk vekst.

Selvhjelp er et mangetydig begrep på et bredt felt. I det videre arbeidet med styrking av selvhjelpsfeltet vil det være viktig å klargjøre begrepet. Dette må skje med respekt for de organisasjonene som arbeider med et slikt utgangspunkt, samtidig som man må se mulighetene som ligger i bredden av slik virksomhet.

### 3 Noen eksempler på utviklingsarbeid og forskning innen selvhjelpsfeltet

I 1935 ble Anonyme Alkoholikere (AA) etablert i Norge. Dette var den første organisasjonen som bevisst og planmessig brukte prinsippene om selvhjelp og egenmestring. Organisasjonen representerer således betydelige erfaringer.

På midten av 80-tallet fant det sted en oppblomstring av selvhjelpsarbeidet. I 1986 startet selvhjelpsarbeid av mennesker med angst, senere kalt Angstringen. I 1987 kom Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS). Etterhvert tok flere organisasjoner i bruk selvhjelp. Det ble for eksempel etablert selvhjelpsgrupper for mennesker med sorg, gjennom prosjektet "Sorg og Omsorg". (Thuen, 1995)

Allerede så tidlig som i 1976 utga sentrale forskere i Amerika en bok som beskriver særtrekk ved selvhjelpsarbeid, "*Self- help in a Modern World*" (Katz og Bender, 1976). Også i Europa har det blitt gjort mye utviklings- og forskningsarbeid omkring selvhjelp - som både definerer selvhjelpsarbeid og undersøker hvorledes selvhjelpsgrupper bidrar til egenmestring og empowermentprosesser. Nært opp mot norsk virkelighet vil det være naturlig å trekke fram erfaringer, dokumentert av for eksempel danske Ulla Habermann og den tyske forskeren og psykologen Jurgen Matzat .

Behovet for systematisering av erfaringer og kunnskapsformidling knyttet til selvhjelp, resulterte i etablering av stiftelsen Norsk selvhjelpsforum i 1998.

Det har vært foretatt en rekke studier av ulike former for selvhjelpsgrupper. Forskingen tar i hovedsak for seg deltakernes subjektive oppfatninger av deltakelsen i grupper og casestudier. Etnografiske beskrivelser har også vært en utbredt tilnærming til forskning på feltet. Studiene har bidratt til å spre informasjon og interesse for selvhjelpsvirksomhet, og peke på problemstillinger for videre forskning.

Et større forskningsprosjekt innen selvhjelp foregikk i perioden 1992-95 i regi av Høyskolen i Oslo. Prosjektet ble kalt "Studiesenter for selvhjelp" og var finansiert av Sosial- og helsedepartementet. Det ble gjort en omfattende kartlegging av feltet, og evaluerte grupper med høyst ulik profil hva gjaldt deltakernes problem, livsutfoldelse og etnisk bakgrunn. Prosjektet konkluderte bl.a. med å beskrive behovet for et sentralt kompetansesenter (Hjemdal m. fl., 1996).

Samarbeidsprosjektet "Sorg og Omsorg" ble startet i 1986, med målsetting om å utvikle modeller for lokale støttetiltak for etterlatte (selvhjelpsgrupper). I 1995 viste erfaringer fra arbeidet at selvhjelpsgrupper for mennesker i sorg, er virksomme i et

helsefremmende og forebyggende perspektiv. Prosjektet gjorde erfaringer som synliggjorde behovet for struktur, veiledning og rammer for at selvhjelpsarbeidet skal kunne møte de menneskelige utfordringene, uten å bli profesjonelt ledede grupper.

Forskningen viser at det å komme sammen med andre er av stor betydning. Gruppedeltakelsen gir mulighet til å forstå seg selv bedre, og deltakerne mottar sosial støtte. At gjensidighet og fellesskap er de bærende elementene i selvhjelpen blir bekreftet, og det å bli sett og hørt i en vanskelig periode i livet skaper trygghet og gjør det lettere å akseptere seg selv (Eidheim, 2000).

De relativt få studiene som har målt effekt, for eksempel i forhold til psykiske symptomer (I hovedsak dreier disse eksperimentelle studiene seg om støtte- og samtalegrupper og ikke selvorganiserte grupper) har vist at effekten er til stede i forhold til redusert depresjon og angst, bedre selvbilde, og en bedre tilpasning til en utfordrende situasjon (Thuen m.fl., 1998).

## 4 Satsnings- og utviklingsområder

Den nasjonale satsningen på selvhjelp innen psykisk helse, er et utviklingsarbeide, som skal samle erfaring og kunnskap som er blitt gjort i selvhjelpsarbeid og gjøre den tilgjengelig. Det skal gjennom planen foregå et utviklingsarbeid mht. både innhold i selvhjelp og måter å organisere dette arbeidet på.

Arbeidet med selvhjelp er per i dag uensartet, fragmentert og preget av svakt utviklet nettverk og samhandling. Mangel på systematisk informasjonsarbeid gjør at selvhjelp som verktøy er lite tilgjengelig. I tillegg finnes det for lite forskning om selvhjelpsmetodikken og effekten av selvhjelpsarbeid.

Utfordringen blir derfor å bidra til at ulike aktører blir aktive deltakere i utvikling av selvhjelpsarbeidet, og i synliggjøring av selvhjelp som et redskap både for brukere og hjelpere.

Nasjonal plan for selvhjelp vil fremme så vel praksis som forskning, og på denne måten bidra til videre metodeutvikling, både innenfor det praktiske selvhjelpsfeltet og i forskningen.

### *Målgrupper og utviklingsområder*

Hovedmålet med planen er å styrke selvhjelpsarbeid generelt. Det innebærer en satsning på alle områder som i dag har tatt i bruk selvhjelp som verktøy, men det er også en klar intensjon å få selvhjelpsprinsippet kjent – og brukt – på nye områder.

Satsningen på selvhjelp må kunne omfatte alle som kan ha nytte av selvhjelp, med fokus på psykisk helse og egen mestring.

På områder der det finnes omfattende erfaringer, for eksempel selvhjelpsgrupper for traumatiserte (som for eksempel voldsofre), kvinner med spiseforstyrrelser (Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser, IKS), mennesker med et angstproblem (Angstringen) er det viktig å videreføre og styrke arbeidet, samt bidra til at erfaringene kan tas i bruk av andre.

I tilknytning til Opptappingsplanen for psykisk helse 1999-2008 ser vi det som spesielt viktig å sette fokus på:

befolkningsrettede tiltak mht. helsefremmende og forebyggende arbeid

tilpasset selvhjelpsvirksomhet for barn og unge

selvhjelpsvirksomhet for pårørende til psykisk syke

hjelperstyrkingsarbeid

forsøksvirksomhet sammen med målgrupper der det hittil er liten erfaring med selvhjelp, for eksempel mennesker med tyngre psykiske lidelser

På bakgrunn av omtalte prosjekter og erfaringer fra selvhjelpsarbeid, kan en se konturene av et fremtidig selvhjelpsfelt. Et felt der de ulike aktørene tar ansvar for å utvikle, drive og forankre selvhjelpsarbeid innenfor sitt virkefelt. Et fortsatt erfaringsbasert utviklingsarbeid vil være viktig, også på områder der det finnes lite erfaring fra før. Arbeidet med styrkingen av selvhjelpsfeltet vil foregå innenfor noen hovedområder:

Selvhjelp i brukerorganisasjoner, som supplement til annen virksomhet og som en ideologisk plattform i arbeidet med interesse- og sosialpolitisk arbeid

Selvhjelp i mer spontant oppståtte grupper for mennesker med felles problematikk uavhengig av organisasjoner eller tjenesteapparat – for eksempel i etterkant av større ulykker

Selvhjelp i nettbaserte grupper eller nettverk

Selvhjelp som en forlengelse av det offentlige tjenesteapparat – som et supplement som styrker tjenesteutøvelsen

Arbeid med oversikt og systematisering av eksisterende kunnskap og videre utviklingsarbeid, informasjon og forskning ift. selvhjelp

Kompetanseheving ift. selvhjelp hos hjelpere – både profesjonelle og frivillige

## 5 Tiltak

I "Folkehelsemeldingen" (St. meld. nr. 16, 2002/2003) er det satt opp fem tiltaksområder:

"Etablere et knutepunkt som kan drive utstrakt informasjons- og formidlingsarbeid, kunnskapsutvikling og være koordinator i et nettverk for selvhjelp.

Styrke selvhjelpsarbeidet gjennom midler til forskning og kunnskapsutvikling.

Etablere en tilskuddsordning for selvhjelp for å stimulere til økt selvhjelpsaktivitet i forhold til psykisk helse.

Arrangere en nasjonal konferanse i 2003 (anmerkning: Konferansen holdes i 2004) som skal samle aktører på selvhjelpsfeltet og igangsette et selvhjelpsnettverk.

Arrangere en internasjonal konferanse i 2005 med sikte på å utvide kunnskapen om selvhjelp.

### 5.1 Knutepunkt

Regjeringen ønsker å opprette et knutepunkt fordi en ser behovet for å styrke selvhjelpsarbeidet med tanke på psykisk helse. I utgangspunktet skal dette være et tidsavgrenset prosjekt, men dersom evalueringen ved utgangen av 2007 tilsier det, skal det vurderes om knutepunktet bør etableres med en langsiktig tidshorisont. Knutepunktet skal bidra til å samle inn, systematisere og spre den kunnskapen som eksisterer, og vektlegge modellutvikling omkring selvhjelp og psykisk helse. Gjennom nettverksarbeid og formidlingsvirksomhet er målsettingen å skape synergieffekter på tvers av miljøer.

#### Knutepunktet skal bidra til:

at informasjon om selvhjelpsmulighetene gjøres tilgjengelig for befolkningen generelt

at flere drar nytte av selvhjelpsmuligheten

at det etableres et nettverk og varige strukturer for kunnskapsutveksling ift. selvhjelp

kunnskapsutvikling gjennom innhenting av erfaringsbasert kunnskap

at selvhjelp etableres som et eget arbeidsfelt

at selvhjelpsarbeidet utvikles ytterligere og at utviklingsarbeidet gis en forankring

at det stimuleres til helhetstenkning på tvers av frivillighet og offentlighet – og skape vekst fordi kunnskap utveksles og utvikles

at arbeidet som blir gjort i bruker- og pasientorganisasjonene styrkes gjennom selvhjelpsvirksomhet

### **5.1.1 Oppgaver i et knutepunkt**

koordinator og møteplass for nettverksarbeid  
informasjonsformidling – hva er selvhjelp og hvordan kan det brukes? Dette skal gjøres ift.:

- frivillige organisasjoner
  - helse- og sosialtjenesten, undervisningssektoren og andre offentlige etater
  - allmennheten
- bidra til opplæring av igangsettere av selvhjelpsgrupper og etablering av nye grupper på ulike arenaer  
bidra til oppfølging og veiledning av igangsatt virksomhet  
innhenting, systematisering, utvikling og videreformidling av kunnskap – både erfaringsbasert og forskning  
stimulere til selvhjelpsvirksomhet ved hjelp av nettbaserte løsninger

#### Aktører

Det fremtidige arbeidet vil basere seg på et samarbeid mellom nettverk, organisasjoner og enkeltstående aktører. Dette omfatter frivillige organisasjoner, yrkesorganisasjoner, utdannings- og forskningsinstitusjoner og andre offentlige etater. Norsk Selvhjelpsforum gjennomførte en omfattende møtevirksomhet under sitt arbeid med grunnlagsdokumentet for selvhjelpsplanen. Etter dette konkluderte NSF med at det er et behov for kunnskap og muligheter for implementering av selvhjelpsarbeid i egen organisasjon hos de ulike aktørene, og at det kan ligge et stort potensiale i å knytte organisasjonene sammen i et nettverk. Deltakerne i nettverket bør utpeke kontaktpersoner.

#### Bemanning

Knutepunktet må bemannes slik at det kan fylle de oppgavene knutepunktet skal ha ift. systematisk kunnskapsinnsamling, informasjonsformidling, bidra til etablering og oppfølging av selvhjelpsvirksomhet og det å være koordinator i et nettverk. I tillegg må nettverket besitte kunnskap om selvhjelpsfeltet og selvhjelp som metode.

#### Organisering/forankring

Knutepunktfunksjonen skal lyses ut. Utover de funksjonskrav som allerede er angitt, skal det vektlegges at knutepunktet knyttes til en instans/institusjon som har en erfaringsbasert, faglig og teknologisk infrastruktur. Nærere presiseringer av oppdraget med å etablere og drive knutepunktet foretas av Helse- og omsorgsdepartementet, ev. Sosial- og helsedirektoratet. Det skal etableres en styringsgruppe for knutepunktet.

## Økonomi

Knutepunktet skal tilføres driftsmidler gjennom årlige tildelingsbrev.

## Evaluering

Organisering av selvhjelpsarbeidet herunder knutepunktet skal evalueres innen utgangen av 2007.

## **5.2 Forskning, kunnskapsutvikling og formidling**

### **5.2.1 *Forskning***

Forskning belyser og dokumenterer faktorer som er virksomme i selvhjelpsarbeidet og kan bidra til å ta i bruk og videreutvikle selvhjelpsarbeid på ulike arenaer. Dette innebærer bl.a.:

- å etablere kontakt med forskningsmiljøer for å skape grunnlag for gjennomføring av forskning og stimulere til forskning knyttet til selvhjelp

- å etablere en bredt sammensatt referansegruppe for forskning på selvhjelp

- å formidle kunnskap om selvhjelp med basis i funn i pågående forskning og ellers gjøre fortløpende bruk av forskningsfunn.

### **5.2.2 *Kunnskapsutvikling og formidling***

Det skal etableres organiserte strukturer for kompetanseutvikling og kunnskapstilførsel om selvhjelp som ideologi og redskap i frivillig sektor, offentlig tjenesteapparat, profesjoner og utdanninger. Vi snakker om en "Selvhjelpsskole" som er organisert slik at det finnes en kontinuerlig mulighet til å delta i opplæring og erfaringsutveksling om selvhjelp.

Prosjektrapportering vil være viktige bidrag i kunnskapsutviklingen.

### **5.2.3 *Økonomi***

Midler til forskning og kunnskapsformidling skal forvaltes i samarbeid mellom knutepunktet og Sosial- og helsedirektoratet.

### **5.3 Tilskuddsordning**

Det skal etableres en tilskuddsordning basert på prosjektstøtte som skal forvaltes av Helse- og omsorgsdepartementet, ev. v/ Sosial- og helsedirektoratet. Utforming av prosjektkriterier skal gjøres av knutepunktets referansegruppe i samarbeid med Helse- og omsorgsdepartementet, ev. Sosial- og helsedirektoratet.

### **5.4 Nasjonal konferanse**

I løpet av 2004, skal det arrangeres en nasjonal konferanse for å begynne den systematiske nettverksbyggingen. Konferansen skal fungere som en møteplass og samarbeidsarena for dem som praktisk arbeider med selvhjelp, profesjonelle innenfor helse- og sosialetatene, forskere på feltet, og undervisningspersonell innen relevante fagområder. Ett av målene med konferansen er å etablere et nett av selvhjelpskontakter. Dessuten skal konferansen føre til ansvarliggjøring av deltakere fra ulike miljø mht. deltakelsen i utviklingsarbeidet. Det skal gjøres en skriftelig oppsummering av arbeidet på konferansen slik at kunnskapen kan tas i bruk av flere.

Knutepunktet skal arrangere årlige arbeidskonferanser.

#### **5.4.1 Økonomi**

Knutepunktet skal tilføres midler til gjennomføring av konferansen(e).

### **5.5 Internasjonal konferanse**

I år 2005 arrangeres en internasjonal konferanse med sikte på å utvide kunnskapen om selvhjelp og ta i bruk internasjonale nettverk for å styrke kunnskapsgrunnlaget nasjonalt.

## 6 Forslag til budsjett

År	2004	2005	2006	2007	2008	2009
<b>Totalt</b>	kr 3,95mill	kr 5,95mill	kr 6,45mill	kr 6,35 mill	kr 2,55 mill	Kr 1,80 mill

Dette er et foreløpig budsjett. Endelig økonomisk plan for satsningen vil foreligge når knutepunktets arbeidsoppgaver er endelig avklart.

## 7 Liste over relevant litteratur

Angstringen (2001): Angsten for livet: 5 mennesker – fem historier. Oslo.

Antonovsky, A (2000): Helbredets mysterium : at tåle stress og forblive rask /på dansk ved Amnon Lev. København : Hans Reitzel Forlag, Patogenese og salutogenese: et komplementært forhold, side 30 - 33, kap 2 og 3 side 33 - 81 - 51 sider

Aarø, Leif Edvard E (1997): Skolen – ressurs eller risikofaktor? I boka Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid, redigert av Knut Inge Klepp og Leif Edvard Aarø. Universitetsforlaget, Oslo.

Baklien, Bergljot, Dialogen og bevegelsen: prosessevaluering av utviklingsprosjektet VEPS / Bergljot Baklien og Anne Solberg, NIBR prosjektrapport ; 1997:30, Oslo : Norsk institutt for by- og regionforskning, 1997, 82-7071-031-8

Bell, W.J, J.W. Charping og J.B. Strecker (1990): Client perceptions of the effectiveness of divorce adjustment groups. Journal of Social Service Research. 13:9-32.

Bergh, Steinar (red.) (2001) : Følelser er fakta : Steinar Bergh og Aase Frostad Fasting (red), - Oslo, Funksjonshemmedes studieforbund, 2001, 82-91174-10-5,

Eidheim, Frøydis: Selvhjelp i folkehelsearbeid : En forstudie i Angstringen / Frøydis Eidheim, - NIBR-Notat: 2000:112, Oslo, Norsk institutt for by- og regionforskning, 2000, 82-7071-230-2 (37 sider)

Fyrand, Live (1992): Perspektiver på sosialt nettverk. Universitetsforlaget, Oslo.

Goksør, Torill (1991): Selvhjelpsgrupper for kvinner med spiseforstyrrelser. Rapport nr. 1. IKS. Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser.

Habermann, Ulla et. Al. Oppfordring til selvhjelp .- København, Sosialpolitisk forlag, 1989

Halvorsen, Rune (2002): The Paradox of Self-Organisation among Disadvantaged People: A Study of Marginal Citizenship. Institutt for sosiologi og statsvitenskap. Dr. politavhandling, NTNU, Trondheim.

Hjemdal, Ole K, Sigrun Nilsen, Bjørn Riiser og Sissel Seim (1996): Kunsten å løfte seg etter håret! Om selvhjelp i Norge. HiO-rapport 1996:3.

Høgsbro, Kjeld (1992): Sociale problemer og selvorganisert selvhjelp i Danmark. Samfundslitteratur, Fredriksberg.

Unni Kristiansen et al: .Brukerperspektivet, fra intensjon til utførelse : erfaringer fra VEPS-forsøket 1994-1997, Dragvoll : Senter for etterutdanning, ALLFORSK

Mazat, Jurgen Away with the experts?: Self-help groupwork in Germany I: Groupwork, Vol 6 (1), 1993

Mazat, Jurgen Self-help groups in West Germany : Development of the last decadel: Acta Psychiatrica Scandinavia, Suppl., 337 76:42-51, 1987

Nilsen, Sigrun (1999): Vi er internasjonale. En studie av innvandrerkvinnens hverdagsliv i krysspress mellom underordning og frigjøring. Gøteborg Universitet. Skriftserien. Rapport nr.5.

Norges offentlige utredninger NOU 1998:18 – Det er bruk for alle. Styrking av folkehelsearbeidet i kommunene

Norsk Selvhjelpsforum (2002): Nasjonal plan for satsning på selvhjelp (Forslag til plan), Oslo 2002

Olsen, Bennedichte og Marit Grefberg (2001): Å være i samme båt. Likemannsarbeid i funksjonshemmedes organisasjoner. En veileder. Sosial- og helsedepartementet.

Rönmark, Lars (1999): Fallna löv. Om coping vid förlust av små barn. Zenon, Gøteborg.

Seim, Sissel, Ole K Hjemdal og Sigrun Nilsen (1997): Selvhjelp blant marginale grupper. HiO-rapport 1997:1

Sosial- og helsedepartementet (2000): Faktarapport om årsaker til psykiske plager og lidelser.

St. meld. nr. 25 (1996-97): Åpenhet og helhet.

St prp nr 63 (1997-98): Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999-2006.

St.meld.nr.16 (2002-2003): Resept for et sunnere Norge, Folkehelsepolitikken.

Talseth, Solbjørg og Hoel, Kate (1999): Selvhjelpsboken ISBN –82-994374-1-5

Talseth, Solbjørg og Vogt Godager, Eli (1996): Deltakelse i Angstringen – Oslos selvhjelpsgrupper: Hvilke erfaringer har vi gjort siden 1986? Angstringen, Oslo.

Thuen, Frode og Benedicte Carlsen (1998): Selvhjelpsgrupper. Hva kjennetegner dem, og hvorfor har de vokst fram? Tidsskrift for samfunnsforskning, årgang 39, nr. 1: 28-48.

Thuen, Frode m.fl (1998): Støttegrupper etter samlivsbrudd. En presentasjon av tidligere forskning og egne erfaringer med grupper. Tidsskrift for Norsk psykologforening 35: 452-461.

Thuen, Frode (1995): Evaluering av Samarbeidsprosjektet Sorg og Omsorg. Del II: Noen foreløpige

resultater. Tidsskrift for norsk psykologforening. 32:406-413.

Thuen, Frode og Arvid Skutle (1995): Evaluering av Samarbeidsprosjektet Sorg og Omsorg. Del I: En metodologisk tilnærming. Tidsskrift for norsk psykologforening. 32:328-336.