

Selvhjelp er bra for helsa

Selvhjelp er for alle som har et problem de har behov for å gjøre noe med

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp

Selvhjelp Norge

selvhjelpsforståelse - selvhjelpsgrupper - selvhjelpsmuligheter





Hva er selvhjelp?

- selvhjelp er å våge og bli kjent med seg selv
- selvhjelp er å ta ansvar for eget liv
- selvhjelp tar utgangspunkt i den enkeltes kunnskap om eget problem
- selvhjelp er å sette seg i stand til å be om, og ta i mot hjelp
- selvhjelp er å skaffe seg mot og ork til å starte en endringsprosess

Selvhjelp er både helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende. Selvhjelpsprinsipper er et viktig bidrag i ulike sammenhenger. Viktig for den enkelte, og sunt for samfunnet.

Selvhjelpsprinsippene er en viktig del av den totale helseforståelsen. De kan benyttes som verktøy i dagliglivet og brukes i selvhjelpsgrupper.

En profesjonell hjelper som har tatt innover seg selvhjelpsprinsippene, vil kunne bruke denne kunnskapen for seg selv og i møtet med andre mennesker.

“Selvhjelp er en grunnleggende tro på at alle mennesker har livsressurser og at bevisstgjøring av seg selv - i samspill med andre - gjør det mulig å ta egne krefter i bruk.”

Selvhjelp kan defineres slik:

Selvhjelp er å ta utgangspunkt i opplevelsen av eget problem, gå inn i en prosess sammen med andre, for gjennom denne å erverve innsikt som aktiverer bruk av egne erfaringer for å oppnå forandring. De enkle veiene ut av problemer finnes sjelden. En selvhjelpsgruppe er heller ingen enkel vei. Ditt liv er ditt ansvar, men i en selvhjelpsgruppe finner du støtte.

Hva er en selvhjelpsgruppe?

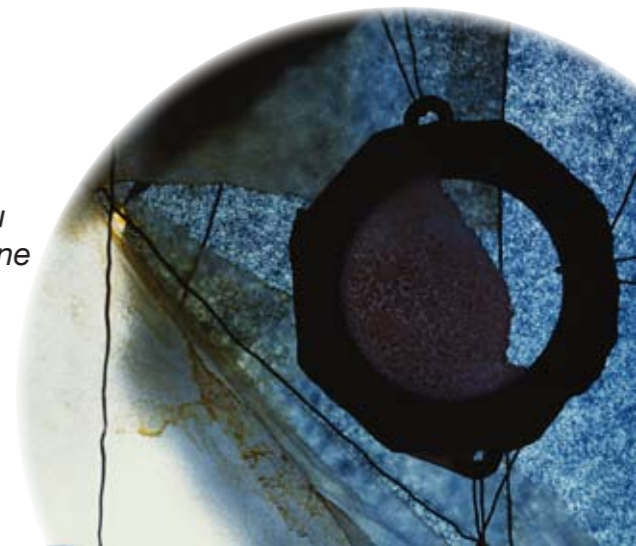
En selvhjelpsgruppe er for mennesker som har et problem de har behov for å gjøre noe med. Når problemet er så stort at det går ut over livskvaliteten, kan en selvhjelpsgruppe være en mulighet.

En selvhjelpsgruppe er et fellesskap med fokus på endring og livskvalitet.

Selvhjelpsgrupper møtes regelmessig for å dele og bearbeide opplevelser, erfaringer, tanker og følelser.

En selvhjelpsgruppe består av 5-8 kvinner og menn i et forpliktende arbeidsfellesskap basert på tillit og respekt. Grupper startes av igangsettere som er med de fem første gangene, deretter fortsetter gruppene på egen hånd. Igangsetterens oppgave er å formidle selvhjelpserfaringer og rammer for gruppenes arbeid. En selvhjelpsgruppe varer så lenge deltakerne har behov for det.

“Selvhjelp er å ta eierskap til egne problemer. Det betyr at du har ansvar for dem. Men det betyr også at du eier mulighetene til å gjøre noe med dem.”



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 metode tilgjengelig for flere
- fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling om selvhjelp
- bidra til at selvhjelp som verktøy kan brukes innen psykisk 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 Knutepunktets 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. Vår inspirasjon er at vi vet at selvhjelp nytter. Vi vil bidra til at flere tar selvhjelp i bruk!



Besøksadresse:
Kirkeveien 61, 3. etg.
0364 Oslo

Postadresse:
Postboks 15, Majorstuen
0330 Oslo

Telefon:
23 33 19 00

Telefaks:
23 33 19 02

E-post:
post@norskselvhjelpsforum.no

Hjemmeside:
www.selvhjelp.no

Selvhjelp Norge er et prosjekt drevet av
Norsk Selvhjelpsforum, finansiert av
Sosial- og Helsedirektoratet