

Sak nr. 3

Interpellasjon fra representanten Odd Einar Dørum til helse- og omsorgsministeren:

«Norge har i dag en av Europas mest spennende satsninger på en viktig del av det sivile samfunn, nemlig selvhjelpsfeltet. Dette i form av Nasjonal plan for selvhjelp (Rapport IS-1212 fra Sosial- og helsedirektoratet) og etableringen av knutepunktet Selvhjelp Norge (www.selhjelp.no). Selvhjelp er en viktig del av landets psykiske helsearbeid og et virkemiddel i Opptappingsplanen for psykisk helse. Forankring av selvhjelpsforståelsen i offentlig og privat sektor tar tid. Erfaring og forskning synliggjør nødvendigheten av en knutepunktfunksjon som tar vare på og videreformidler selvhjelpskunnskapen i form av et kontinuerlig og varig forankret arbeid.

På hvilken måte vil statsråden følge opp selvhjelpsarbeidet etter opptappingsplanens utløp?»

Odd Einar Dørum (V) [11:04:58]: Først noe om bakgrunnen for at jeg tar opp dette feltet.

Jeg gjør det fordi tenkningen – og arbeidsformen – som ligger i det som jeg kommer tilbake til, er en viktig del av det vi kan kalle for det sivile samfunn, frivillighetstenkningen, fellesskapstenkningen, i det norske samfunnet. Jeg har selv møtt den gjennom ulike faser av mitt liv: som ansatt i Kirkens Bymisjon, i møte med svært utsatte grupper, hvor jeg tidlig lærte at det å møte folk med respekt og det at folk beholder respekten og verdigheten og i tillegg får en sjanse til å dele det med hverandre, gir styrke, og senere i det arbeidet som ble igangsatt av det daværende sosialdepartement, hvor man i tett dialog med det frivillige organisasjonslivet i Norge utviklet det som heter Frivillighetens samarbeidsorgan, og hvor norske myndigheter viste stor innsikt i og forståelse ved å skjønne at frivillig innsats i Norge er noe som lever et selvstendig liv, og hvor myndighetenes oppgave er å forstå det, støtte opp under det, men ikke prøve å styre eller kontrollere det. Det daværende politiske

regimet forstod det godt – det var en arbeiderpartiregjering. Senere har også andre regjeringer gitt uttrykk for at dette er en fellesarv som vi har i Norge.

Når jeg nå tar opp selvhjelpsemnet, er det på en slik generell bakgrunn.

Slik jeg oppfatter selvhjelp, handler det om å prøve å oppnå en større grad av innflytelse og kontroll over eget liv gjennom en felles innsats sammen med andre i tilsvarende situasjoner som den en selv er i, slik som jeg allerede har vært inne på. Og i det knutepunktet for selvhjelp som eksisterer, bygger man på at en erfaringsbasert kunnskap om selvhjelp kan være en drivkraft for en ny nasjonal helseforståelse. Denne selvhjelpsforståelsen bygger på følgende tenkning: 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.

La meg nevne noen eksempler. Ett av eksemplene tror jeg er kjent i den alminnelige offentlige debatt. Psykologen Heidi Tuft gav for noen år siden ut en bok om sitt liv og sin kamp mot kreft. Hun avstod fra behandling, men gjennom boken fortalte hun om hvordan hun gjennom å mobilisere psykiske krefter virkelig klarte å skape noe i sitt liv som vi andre bare måtte lese om, lytte til, tenke over og se hen til. Senere har jeg hatt gleden av å treffe en ung kvinne som rett og slett har gjort det til et prosjekt å vandre rundt i verden og spre glede, med ord om at man skal representere «værekraft» – altså finne en type nærkontakt med det som er inne i en selv, og ta det ut på en slik måte at man i seg selv og sammen med andre løfter en situasjon som ellers kan oppfattes som svært vanskelig og utsatt. Selvhjelpen er derfor med andre ord på en måte å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser og ta ansvar for livet sitt og styre det i den retningen en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess hvor en snur seg selv fra å være passiv til aktiv deltaker i eget liv.

Når en, som meg, har erfaring fra møter med utsatte mennesker, og mennesker som har jobbet med mennesker i en trengt situasjon, er det i hvert fall én ting du lærer: Det er veldige krefter i mennesker hvis man viser respekt. En erfaren sykepleier sa til meg for 20 år siden: Dørum, det er veldig mye lettere å løfte folk som tror at det er noe ved dem, enn å løfte på dem som det ikke er noe ved.

Damen hadde bred erfaring, hun hadde løftet mange, og visste hva hun snakket om. Jeg måtte tenke mye over det, og senere måtte jeg gi personen veldig rett. Det var for 20 år siden på Ammerudhjemmet, et sykehjem drevet av Kirkens Bymisjon i Oslo. Det var et møte med yrkesutøvere som hadde trygghet i yrkesrollen sin. Men viktigere: De hadde vokst utover yrkesrollen, slik at de i mange sammenhenger faktisk framstod som pårørende, fordi det ikke fantes noen pårørende. Det er ikke noe du lærer på skolen, det er noe du kan ha med deg fordi du sammen med kollegaer utvikler det som en etisk bevissthet på jobben din.

Hvis vi tar selvhjelpen inn i møte med den norske helsemessige virkeligheten, kan selvhjelpen bidra til utvikling og ny kunnskap i møte mellom den erfaringsbaserte og den profesjonelle kunnskapen. Den gir rett og slett de kreftene vi har i livet, en sjanse, i tillegg til all den profesjonelle kunnskapen som et helsemessig hjelpeapparat bærer på.

Jeg har samlet noen sitater fra mennesker som har levd med selvhjelp. En av dem sier: Å snakke med en som har kunnskap om det samme som en selv, er gjenkjennende og skaper mening. En annen sier: Å møte andre mennesker som er i en situasjon nesten lik ens egen, kan nærme seg det magiske. Eller: Det forteller plutselig om de forunderlige kreftene som inntreffer i et menneske når man får denne erkjennelsen inn i livet sitt.

Når det gjelder Selvhjelp Norge, kjenner vi det i praksis som selvhjelpsgrupper innenfor områder som det psykiske helsefeltet, hvor vi tidlig fikk det som heter Angstringen – mennesker som har et forhold til angst, angst som en del av sitt eget liv – vi har hatt Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser, vi har møtt selvhjelpen innenfor somatisk helse, med Foreningen for brystkreftopererte, Ryggforeningen, Landsforeningen for trafikkskadde m.m. Alltid er mestring, håndtering og psykisk helse inngangsport til det hele. Poenget er ikke å helbrede, poenget er å ta fram de livskreftene som alle mennesker har med seg. Selvhjelp handler derfor om styrket mestring og livskvalitet.

Hvis man nå ser på utviklingen av selvhjelpsfeltet, i hvert fall slik jeg har opplevd det gjennom denne perioden på 15–16 år, synes jeg det har utviklet seg fra å

være å se på selvhjelp som grupper for de syke, til å handle om en bestemt måte å tenke på – rett og slett en bestemt måte å nærme seg utfordringer i livet på. Det behovet som har ført til at vi har fått en nasjonal plan, har synliggjort selvhjelpsfeltet og drevet det fram i et tett samarbeid med våre offentlige myndigheter, både i departement og direktorat. I den nasjonale planen er også selvhjelpsfeltet beskrevet gjennom sin historikk.

Knutepunktet Selvhjelp som eksisterer, bidrar til at man skal få innsikt i hvordan mennesker i det sivile samfunn kan nytte selvhjelp, og det bidrar til hvordan man kan fokusere på lokale og regionale enheter og egenorganiserte virksomheter som samhandler ut fra deltakerdemokratiske prinsipper. Selvhjelp Norge arbeider ut fra dette på en helt konkret måte som jeg ikke skal gå inn på nå, men som jeg har valgt å skissere på denne måten.

Når det gjelder myndighetenes forhold til selvhjelpsfeltet, er det kommet til uttrykk og blitt forankret i en serie av stortingsdokumenter i ganske mange år. Nå har jeg ikke tatt med alle numrene for de forskjellige årene, men vi hadde en stortingsmelding i sin tid som het «Lat ikkje graset gro att mellom grannar» – det er mange år siden. Så har vi selvfølgelig Opptappingsplanen for psykisk helse. Disse to beskriver ikke selvhjelpsfeltet direkte, men løfter fram den erfaringsbaserte kunnskapen og nødvendigheten av mestring, og det som man – på 8. mars – kaller for «empowerment», nemlig at man tar fram kreftene i sitt eget liv og på den måten sier at, ja, men jeg er jo noe, jeg står for noe og er verdt noe.

St.meld. nr. 16 for 2002-2003, folkehelsemeldingen, er det dokumentet der Nasjonal plan for selvhjelp for første gang presenteres og legges fram. Her ser vi også at selvhjelpsarbeidet har utviklet seg fra å være en flik av frivilligheten til å være en del av vårt samfunns forståelse av folkehelsearbeidet. Derfor ser jeg det slik at helsetjenestene kan nytte selvhjelp på flere måter. Jeg skal nevne dem veldig kort: For det første som en ideologi som forsterker det at brukere er verdt noe. For det andre som en integrert del av mange behandlingstilbud og opplæringstiltak. For det tredje som hjelpestyrkingstiltak til helsepersonell, nemlig at du i en hverdag hvor du kan bli sliten og trett, kan se noe, jf. mitt lille eksempel fra Ammerudhjemmet. Og for det

fjerde som en del av samhandlingen mellom primærhelsetjenesten og frivillige organisasjoner.

La meg ta et stort sidesprang. Jeg har nettopp vært i India og møtt mennesker på en skole i en storby, hvor det nærmest skinner av alle at de er stolte av hva de holder på med – alle er stolte. Du hører en niårig jente som står og ser på deg, si at jeg skal bli mye bedre enn det dere noen gang har vært. Ja, 8. mars, uansett perspektiv – du skjønner hva du står i forhold til. Du drar hjem og tenker at det er mye du kan lære ved å vandre ut i verden, bl.a. ved å oppdage egne kilder og røtter.

Når det gjelder selvhjelpen som tenkemåte og arbeidsform i forhold til det profesjonelle, vet vi jo gjennom erfaring med landets frivillighetssentraler at fagfolk – psykologer, psykiatriske sykepleiere – kan bruke dette på forskjellig måte, og nettopp det å utvikle dette er så utrolig viktig.

Jeg skal avslutte denne interpellasjonen med å vise til en bok som kom for noen år siden, av en VG-journalist som het Jon Magnus. Boken het «Veien til Karlsvogna» og er en kjærlighetshistorie om hans kone som dør av kreft. Det er hans skildring av hvordan man møter et helsevesen som på den ene siden er nesten håpløst, og på den andre siden er fullstendig vidunderlig. Du skjønner at det vidunderlige inntreffer når mennesker er preget av den ideologien jeg har prøvd å snakke om i denne interpellasjonen.

Jeg reiser interpellasjonen rett og slett for å skape en dialog fra meg, med den fartstiden jeg har, til en statsråd og et departement som jeg vet har engasjement i saken, og for å stille spørsmål om hvordan vi kan dra nytte av dette og gå videre sammen.

Statsråd Sylvia Brustad [11:15:04]: Representanten Dørum har satt et viktig, men ikke så ofte diskutert tema på dagsordenen i Stortinget. Det synes jeg er bra.

Jeg er helt enig med representanten i at sjølhjelpsvirksomhet er en svært viktig del av det forebyggende arbeidet innenfor psykisk helsearbeid. I et samfunn der stadig flere har psykiske plager og problemer med å mestre livet, er det viktig å løfte fram denne formen for folkehelsearbeid. I Norge har vi, som representanten har redegjort

for, satt i gang et systematisk arbeid for å fremme sjølhjelpsarbeid, bl.a. gjennom en nasjonal plan for sjølhjelp. Og i Opptrappingsplanen for psykisk helse er det satt i gang flere tiltak for å styrke dette feltet.

Sjølhjelp som metode er, som det er sagt, en måte å hente fram egne ressurser og endre livssituasjonen i en positiv retning til tross for at livet kan oppleves både tungt og vanskelig. Sjølhjelp kan styrke evnen til å mestre eget liv, øke livskvaliteten og bedre menneskers mulighet til å delta i samfunnet. Sjølhjelp er også et viktig verktøy for å fremme brukervedvirkning, slik jeg ser det. Mestring, deltakelse og brukervedvirkning er også viktige mål i opptrappingsplanen. Det er derfor også gitt tilskudd til sjølhjelpsvirksomhet for å styrke den psykiske helsen i befolkningen.

Da Stortinget behandlet folkehelsemeldinga, St.meld. nr. 16 for 2002-2003 Resept for et sunnere Norge, ble det vedtatt å utarbeide en nasjonal plan for sjølhjelp. Flere frivillige organisasjoner deltok i dette arbeidet, og planen ble lagt fram i oktober 2004. Denne planen skulle bidra til å systematisere og spre erfaringer og kunnskap om sjølhjelp, den skulle bidra til mer forskning og kunnskapsutvikling og til å etablere nye sjølhjelpsgrupper.

I folkehelsemeldinga har man brukt nettopp Angstringens definisjon av sjølhjelp, som er uttrykt slik:

«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.»

Sjølhjelp er en metode som kan brukes av enkeltpersoner som ønsker å ta tak i egne problemer og skape forandring i livet sitt. Den er basert på at alle mennesker har ressurser og krefter i seg til å endre en vanskelig livssituasjon. Men det er viktig å si at det handler ikke om å ta seg sammen eller å klare alt sjøl. Det dreier seg snarere om at den som har et problem eller en sjukdom, også har kunnskap og drivkraft til å endre situasjonen.

Jeg har i likhet med representanten Dørum stor tro på at forandring ofte skjer i møtet med andre. Det er også grunnleggende for sjølhjelp som metode. Nettopp fordi møtet med andre er så viktig, skjer det aller meste av sjølhjelpsarbeidet i grupper. Her

kan mennesker som sliter med noe i livet sitt, øve seg på å prøve og feile i trygge omgivelser. Jeg mener at dette arbeidet har stor verdi når vi vet at det er så mange som møter veggen, gjennom alle krav, forventninger og prestasjonspress som vi på ulikt vis utsettes for.

Sjølhjelpsgruppene drives ikke av fagfolk, men ved hjelp av såkalte igangsettere. Meningen er ikke at sjølhjelp skal være en avlastning for det offentlige hjelpeapparatet, men et tillegg til profesjonell hjelp. Sjølhjelpsarbeid handler om mestring av f.eks. psykisk helse, ikke om behandling av sykdom.

Jeg ser at en del av de sjølhjelpsgruppene som er kommet til den siste tida, ofte har tatt utgangspunkt i temaer som preges av kvinners erfaringer, f.eks. sjølhjelpsgrupper for kvinner med spiseforstyrrelser, for traumatiserte kvinner og for mennesker med angstproblemer. Men også menn har mye å hente ved å delta i sjølhjelpsarbeid. For eksempel har det vært mange menn i noen av de første sjølhjelpsgruppene som ble etablert, f.eks. Anonyme Alkoholikere og Anonyme Narkomane. Derfor er det riktigere å si at sjølhjelpsarbeid først og fremst handler om å være menneske og å ta aktiv styring over eget liv.

Jeg vil løfte fram noen interessante erfaringer fra Angstringen, som Dørum også var inne på, som er en av Norges største sjølhjelpsorganisasjoner. En evaluering av dem som deltok i 1990-årene, viste at deltakerne hadde fått økt motivasjon til å jobbe med sine problemer, de hadde fått styrket sjølfølelse og skapt større åpenhet om egne problemer. Det førte igjen til bedre sosial tilhørighet og mindre sosial isolasjon. Funnene passer godt med det som er beskrevet i både norsk og internasjonal litteratur på området. Med andre ord: Det nytter!

Den nasjonale planen for sjølhjelp inneholder fire hovedpunkter:

- å etablere et nasjonalt knutepunkt
- forskning og kunnskapsutvikling
- å opprette en tilskuddsordning til lokale tiltak
- å gjennomføre nasjonale konferanser og en internasjonal konferanse

Det viktigste tiltaket i Nasjonal plan for selvhjelp har vært å etablere et nasjonalt knutepunkt for sjølhjelp. Det ble som kjent åpnet våren 2006 i Oslo. Dette nasjonale knutepunktet har ulike oppgaver. Det skal bl.a. være koordinator for et nettverk av ulike grupper og organisasjoner som jobber med sjølhjelp. Knutepunktet skal drive med informasjon, lære opp igangsettere, gi råd og veiledning og være med på å etablere nye grupper på ulike områder. Det finnes også nettbaserte løsninger for å stimulere til sjølhjelpsvirksomhet. I Norge er det hittil forsket lite på sjølhjelp, men det som er gjort, viser at det er behov for et nasjonalt knutepunkt som kan spre kunnskap om gruppene og metoden.

I et møte nylig med lederen i knutepunktet Selvhjelp Norge, Solbjørg Talseth, fikk jeg bl.a. opplyst at det nå skal holdes kurs for alle ansatte i lærings- og mestringssentrene i helseforetakene. Det synes jeg er kjempebra! Disse sentrene er godt etablert i den foretaksstrukturen vi har. Jeg mener at kurs for ansatte ved disse sentrene er et flott tiltak og et eksempel på at frivillig og offentlig sektor kan oppnå mer ved å dra lasset sammen. Målet med dette er at vi skal dra i gang flere sjølhjelpsgrupper over hele landet.

Det er behov for å styrke forskning og kunnskapsutvikling på dette området. Her er vi foreløpig i den forberedende fasen. Jeg ser det som svært viktig at det forskes mer på området. Forskingen skal også bidra til å belyse og dokumentere utfordringer og muligheter i sjølhjelpsarbeidet. Jeg legger vekt på at det skal komme i gang forskningstiltak på dette området i løpet av dette året.

For å stimulere til økt sjølhjelpsaktivitet på det psykiske helsefeltet er det også opprettet en egen tilskuddsordning. Det har vært stor interesse for og mange søknader til denne ordninga. Vi har fått søknader fra bydeler, kommuner, utdanningsinstitusjoner, lærings- og mestringssentrene, brukerorganisasjoner og andre frivillige organisasjoner. ADHD-foreningen har fått tilskudd til sjølhjelpsarbeid for sine medlemmer, Stiftelsen Fellesskap mot seksuelle overgrep, som er en paraplyorganisasjon for 16 sentre mot incest og overgrep, har fått midler, Mental Helse i Møre og Romsdal har startet sjølhjelpsgrupper for unge mennesker som sliter, og det skal også startes sjølhjelpsgrupper for pårørende til mennesker med psykiske lidelser,

for å nevne noen eksempler fra den rike floraen av det som er på gang når det gjelder sjølhjelpsarbeid.

Den første nasjonale konferansen ble arrangert i desember 2004, og ble oppstarten til et nettverk for sjølhjelpsarbeid. Siden har det vært årlige konferanser som fungerer som en viktig møteplass, med en brei målgruppe. Så langt jeg vet, er Norge alene om å ha en nasjonal plan for sjølhjelp. Flere nordiske land har tatt kontakt med oss og med knutepunktet Selvhjelp Norge for å få råd og ideer til eget planarbeid. Men vi har også mye å hente fra andre land likevel. Jeg tenker bl.a. på forskningsresultater og erfaringsbasert kunnskap om dette feltet. I 2005 ble det arrangert en internasjonal konferanse i Norge for å spre kunnskap om sjølhjelp og ta i bruk internasjonale nettverk på dette området.

Representanten Dørum spør hvordan jeg vil følge opp sjølhjelpsarbeidet etter 2008, når Opptrappingsplanen for psykisk helse utløper. For det første vil jeg si at Regjeringa legger opp til å komme tilbake til Stortinget i budsjettet for 2008 med en samlet redegjørelse for hvordan det psykiske helsefeltet skal følges opp når opptrappingsplanen utløper. Der vil vi også gi en omtale av det temaet som vi her snakker om. Jeg kan ikke forskuttere løfter om oppfølging på enkeltområder, men jeg håper det går fram av det jeg har sagt, at jeg er særdeles opptatt av å styrke dette feltet.

Vi vet det tar tid å opparbeide strukturer for sjølhjelpsarbeid og bygge kompetanse. Det gjelder både for hjelpeapparatet og for frivillig sektor. Jeg mener dette er viktige bidrag. Jeg vil også på en dag som denne, den internasjonale kvinnedagen, slå fast at det er uaktuelt å innstille eller legge ned et arbeid som berører så mange kvinner – også menn, det er viktig, men det berører i høyeste grad svært mange kvinner. Derfor er knutepunktet Selvhjelp Norge noe som vi skal evaluere, men jeg vil med en gang si: Vi har ikke tenkt å legge det ned.

Odd Einar Dørum (V) [11:25:34]: Det er vel en tilfeldighet, men en grei tilfeldighet, at interpellasjonen kom opp i dag. Interpellasjonen og statsrådets svar handler om hvordan man kan være seg bevisst krefter i eget liv og bruke det positivt. Jeg takker statsråden for et svar som jeg synes var både grundig og preget av stor vilje

til å søke innsikt og bruke den. Det synes jeg alltid det er hyggelig å kunne si, og så synes jeg det bør være en del av den politiske kultur at vi kan si det, når det er sånn det er. Jeg skjønner at statsråden ikke kan forskuttere noen forvaltningsmessige prosesser, men jeg oppfatter i hvert fall den sittende statsråds dype innsikt og forståelse for dette feltet.

Når jeg tar ordet igjen, er det bare for å understreke at jo mer vi profesjonaliserer samfunnet, jo mer kan vi risikere at gammeldags, enkel opplevelse av å møte mennesker slik de er, ikke alltid blir med på veien. Jeg har personlige opplevelser fra mitt eget liv der de som hjalp meg mest, ofte var de som hadde den korteste utdannelsen. Ofte var folk med litt lengre utdanning såpass keitete at det hendte at man måtte hjelpe dem litt, og en gjør jo det. Men det er jo ikke slik at dette er generelt. Man treffer jo kloke mennesker alle steder, litt uavhengig av både tittel, rang og bakgrunn. Men jeg tror at hele selvhjelpstenkningen som vi har felles i denne interpellasjonen, i et samfunn preget av utdanning handler om å gi noe med på veien som ikke vanligvis kan puttes mellom permene i en bok, men som kanskje kan beskrives som levd erfaring, og det å systematisere levd erfaring på en slik måte at det er til glede og nytte. Det er jo det, som statsråden har vært inne på, det nasjonale knutepunktet gjør. Jeg er også enig med statsråden i at dette har vært svært viktig for mange kvinner, som har fått styrket sin naturlige selvbevissthet med dette, men jeg er også uten videre enig i at dette vil gjelde menn i veldig mange situasjoner. Når det f.eks. gjelder det arbeid jeg har vært innom i andre deler av mitt liv, det å bekjempe den helt meningsløse situasjonen der mannfolk slår fordi de ikke finner noen annen måte å reagere følelsesmessig på, vet man jo at det finnes måter å nærme seg dette på som gjør at man kan bli klokere og bedre.

Min oppfordring til statsråden er vel i grunnen at hun tar med det som ligger i hennes svar til meg, og ser hvordan bevisstheten og innsikten i dette på en måte kan ivaretas i de mange utdanninger av helseprofesjoner vi har, slik at man i disse profesjonelle utdannelsene får med seg mer enn hva jeg fikk. For i sin tid ble jeg opplært til å være en sosionom som skulle holde en profesjonell distanse, men samtidig være empatisk. Alle skjønner jo at det er relativt tøvette. Men jeg traff

heldigvis noen kloke lærere på veien, som skjønnte hvordan jeg skulle være folk mot folk, og samtidig bli klokere. Slikt er det viktig å heie på. Det får være min kommentar til statsråden. Jeg regner med at det poenget bringes videre til alle de som skal utdanne de som skal være hjelpere i samfunnet vårt.

Statsråd Sylvia Brustad [11:28:54]: Jeg opplever at representanten Dørum og jeg, på vegne av Regjeringa, er helt enig i denne saka, og hvor viktig det er å kunne bruke denne metoden, bruke disse folkene i ulike sjølhjelpsgrupper rundt omkring i landet. I bunn og grunn er det vel vi mennesker sjøl som egentlig er de beste ekspertene på hva som skal til, og så trengs det av og til profesjonelle som er utdannet for det. Men jeg er også helt enig med Dørum i at utdanning er ingen garanti for å gi den beste hjelpa. Selvfølgelig er det avgjørende for å gi den profesjonelle hjelpa, men i bunn og grunn handler det om å være mennesker og hvordan man møter folk, møter folk med respekt.

Som jeg sa, hadde jeg møte med Solbjørg Talseth – som jeg vet Dørum kjenner – lederen for knutepunktet Selvhjelp Norge. Jeg skal besøke dem i løpet av våren for å sette meg mer inn i hva de holder på med. Jeg er også opptatt av at vi nå får satt i gang forskning på dette feltet. Jeg kommer til å gi oppfølginga av sjølhjelpsarbeid en egen omtale i forbindelse med statsbudsjettet for neste år, for å kunne melde tilbake om hva vi har gjort etter denne debatten og på veien videre. Jeg tror at her er det egentlig utrolig mange muligheter, som egentlig koster svært lite, men som gir stor uttelling, og som kan gi mennesker, til tross for vanskelige livssituasjoner og sjukdommer, et mye bedre liv i deres vanskelige situasjon.

Så jeg kan bare bekrefte at jeg kommer til å følge dette nøye sjøl, og jeg kommer til å melde tilbake til Stortinget. Og jeg opplever at vi har felles mål omkring denne viktige saken.

Inga Marte Thorkildsen (SV) [11:30:59]: Jeg har lyst til å starte med å gi en stor honnør til representanten Dørum for at han har satt denne debatten på dagsordenen. Dette er jo et tema som vi ikke har diskutert altfor mye i Stortinget, det

må jeg med skam melde, men det er et felt som har et enormt potensial og som er kjempeviktig.

Egentlig burde vi hver eneste dag spørre oss sjøl hva vi som representanter har gjort for å legge til rette for at man skal kunne bistå mennesker i å gå over fra en klientrolle, en offerrolle, eller en pasientrolle – til å bli sjefer i eget liv. Altså på godt norsk «empowerment», eller sjølhjelp. Altfør ofte blir mennesker stakkarsliggjort, ofte i den beste hensikt. Andre ganger handler det rett og slett om makt og om avstand mellom vanlige folk og de profesjonelle. Dessverre har vi i samfunnet ofte en tendens til å fokusere på mangler og problemer hos enkeltmennesker og grupper, og mange opplever også at de ressursene de har, ikke blir sett eller tatt på alvor av hjelpeapparatet. Det må det bli slutt på.

Lise Aasmundstad, leder av Rehabpiloten – hennes gründerprosjekt i rusbehandling – har sagt at plasserer man en dose heroin i den ene enden av Hardangervidda og en abstinert heroinist i den andre enden, så vil heroinisten begynne å gå før hun har tenkt seg om i to sekunder. Dette, sier Aasmundstad, vitner om stort mot, enorm viljestyrke og en mengde ressurser. Dette må omsettes i positiv energi.

Knutepunktet Selvhjelp Norge snakker om «From curing to coping», eller fra kurering til mestring, tror jeg vi kan oversette det med. De er opptatt av å fremme forståelse for selvhjelpens prinsipper, som de definerer som «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.» Dette er jo utrolig flotte ord, og jeg er opptatt av at vi må gjøre dette i praksis. For hvis vi klarer å omsette det disse ordene betyr, i praktisk handling, tror jeg vi kan oppnå små revolusjoner.

På hjemmesiden selvhjelp.no kan jeg lese et innlegg av spesialist i klinisk psykologi Gjermund Tveito, som sier:

«Jeg har en grunnleggende tro på at folk kan finne ut av livene sine selv, og jeg ser på selvhjelp som et viktig kulturelt bidrag. Empowerment-bevegelsen er en motvekt mot ekspertveldet og det syntetiske livet der alt som har med følelser å gjøre er uønsket og forstyrrende. Jeg tror helsevesenet i dag trenger denne motvekten.»

Jeg tror at vi skal merke oss denne innsikten.

For å fremme sjølhjelpstanken og «empowerment»-bevegelsen må vi som politikere etterspørre, understøtte og snakke om sjølhjelp. Det må inn i planer og strategier, og vi må sørge for å spre den nasjonale planen for selvhjelp som Sosial- og helsedirektoratet har utviklet. Sjølhjelp handler mye om synet på mennesker. Dessuten handler det, som Tveito beskriver, om demokrati, om å være på samme nivå, som likeverdige mennesker.

Knutepunktet SelvhjelpNorge sier: «Erfaringsbasert kunnskap om selvhjelp må bli drivkraft for en ny nasjonal helseforståelse.» De vil at oppsamlet erfaringsbasert kunnskap må benyttes sammen med profesjonell kunnskap, bl.a. som ledd i kompetansehevende tiltak.

Når det gjelder Opptappingsplanen for psykisk helse, er målet å bidra til et mest mulig normalt liv, velferd, økt livskvalitet og deltakelse i samfunnslivet. Dette skal skje gjennom uavhengighet, selvstendighet og mestring, og det skal være fokus på det forebyggende arbeidet. Sjølhjelp er en viktig del av landets forebyggende psykiske helsearbeid, og der er knutepunktet et viktig ledd i det helsefremmende og forebyggende arbeidet.

Norge er det første landet i Europa som har en nasjonal satsing på dette feltet, og vi har fått stor oppmerksomhet. Både forskning og erfaringer synliggjør behovet for et nasjonalt knutepunkt. Dette for å innhente, bearbeide og analysere menneskenes egne erfaringer fra ulike sjølhjelpsarenaer, formidle kunnskapsinnspill om deltakernes erfaringer med sjølhjelp og utvikle kunnskap og forståelse om hvilken nytte ulike sjølhjelpsgrupper har for deltakerne.

Knutepunktet skal utvikle et levende kompetansemiljø, hvor ulike aktører kan hente og bidra med kunnskap. Arbeidet er allerede godt i gang, og ifølge knutepunktet sjøl er pågangen faktisk større enn de ansatte har mulighet til å imøtekomme.

Sjølhjelp er også et meget viktig ledd i brukermedvirkningsarbeidet, som Regjeringa er opptatt av å sikre og utvikle. Og jeg syns at statsrådets svar til interpellanten bærer bud om at dette området vil få både hennes oppmerksomhet og støtte framover.

K e n n e t h S v e n d s e n hadde her overtatt presidentplassen.

Björg Tørresdal (KrF) [11:36:16]: Mennesker i vanskelige livssituasjoner må sikres hjelp. Samtidig må de sikres mulighet til å bruke egne ressurser og hjelpe seg selv og andre mennesker i samme situasjon.

St.prp. nr. 63 for 1997-1998, Opptappingsplanen for psykisk helse, har lagt føringer for dagens arbeid med psykisk helse, og den forpliktende planen gav en satsing for å gi mennesker med psykiske lidelser – og sektoren for øvrig – et løft som var helt nødvendig.

Hensikten med opptappingsplanen var å styrke alle ledd i tiltakskjeden. Målet var å skape et helhetlig og sammenhengende behandlingsnettverk, der brukerperspektivet hele tiden skulle stå i fokus.

Regjeringen Bondevik I presiserte at brukerperspektivet stod sentralt i regjeringens politikk, og gav følgende definisjon:

«Brukervedvirkning tar utgangspunkt i respekten for det enkelte menneske og er i vårt samfunn et gode i seg selv (...) Brukerne har erfaringer, kunnskap og innsikt i hvordan tilbudet fungerer. Dette vil i mange tilfelle være en viktig supplerings for fagfolk, politikere og administrasjon, og kan bidra til planlegging, utforming og drift av et bedre tjenestetilbud.»

Menneskers egne erfaringer og kunnskap må anerkjennes og brukes av dem som er satt til å hjelpe. I St.meld. nr. 16 for 2002-2003 Resept for et sunnere Norge, folkehelsemeldingen, ble selvhjelp beskrevet som et satsingsområde. Der ble det foreslått en nasjonal plan for selvhjelp. Målet for planen var å fremme selvhjelpsmetoder som et verktøy i det forebyggende arbeidet. Gjennom deltakelse i selvhjelpsgrupper opplever mange at livsproblemer ikke utvikler seg til å bli belastende psykiske problemer.

I meldingen ble selvhjelp definert som å ta tak i egne muligheter, og selvhjelp kan gjøre den enkelte bedre i stand til å uttrykke sitt problem og dermed skape

grunnlag for mestring og en bedre livskvalitet. Å bidra i en selvhjelpsgruppe kan bidra til å styrke muligheten til å nyttiggjøre seg profesjonell bistand.

Å møte andre som har samme erfaringer, kan for mange oppleves som en befrielse. Mange utfordringer i livet er det knyttet skyld eller skam til, og på mange områder mangler vi åpenhet. Den enkelte som opplever noe vanskelig, kan tro at han eller hun er den eneste som har opplevd en liknende hendelse eller følelse. Ofte viser det seg at det er flere i samme situasjon. Videre har mange lært seg å takle og komme ut av vanskelige hendelser eller å takle vanskelige følelser, og å dele erfaringer og løsningsstrategier med andre kan være fruktbart.

Opprettelsen av knutepunktet Selvhjelp Norge var en del av nasjonal plan for selvhjelp, som en informasjons- og formidlingskanal. Jeg vil gi honnør til interpellanten, som er opptatt av videreføringen av dette viktige arbeidet som gjøres innen selvhjelp i Norge.

Psykisk helse står sentralt i et folkehelseperspektiv og henger nøye sammen med begreper som mestring, endringsevne og livskvalitet. Det handler om den enkeltes ressurser i dagliglivet, motstandskraft mot psykiske og fysiske påkjenninger, som vi alle opplever, og vår evne til å mestre eget liv. Jeg oppfatter at Regjeringen er opptatt av folkehelse, og en videre satsing vil være viktig i et folkehelseperspektiv.

Statsråden siterte i sitt innlegg Angstringens definisjon av selvhjelp:

«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».

Det som er viktig, er at Angstringen definerer angst ikke bare som et problem, men som en ressurs – eller sagt på en annen måte: en normal reaksjon på noe som er vanskelig eller galt.

Norsk selvhjelpsforum sier: Den som har et problem, har også kunnskap. Det er godt sagt, og det kan godt passe sammen med ordtaket «Den vet best hvor skoen trykker som har den på». Anerkjennelse av at den enkeltes erfaringer er viktig, må fortsatt forankres i det psykiske helsevernet i Norge.

Odd Einar Dørum (V) [11:41:02]: La meg få lov til å gjøre noen litt alminnelige betraktninger etter noen års politisk fartstid.

Jeg har vært – og er – en sterk tilhenger av den utdanningsrevolusjonen vi har hatt i Norge, inkludert de profesjonene vi har fått. Men jeg har selvfølgelig ikke kunnet la være å legge merke til hvordan vi på mange måter har utdannet oss bort fra nærkontakt med de nære ting. Det vil si: Det hender at du blir teoretisk klok, og det er bra, det er nødvendig. Jeg er en sterk tilhenger av det. Men det hender at du på veien på grunn av grep som ikke er gode nok, ikke kommer nær nok menneskene du skal hjelpe.

La meg bruke et eksempel som forteller noe om selvhjelp. I en helt annen rolle i livet mitt møtte jeg som tillitsvalgt for norske borgere, som statsråd, et slitent narkomant par. De hadde vandret gjennom hele det norske hjelpeapparatet. Jeg satt og hørte på dem sammen med min gode venn og medarbeider Rita Sletner. Det slo meg at de stort sett hadde møtt sosionomer, barnevernspedagoger, sykepleiere eller leger. Etter en stund bare så de på meg og sa at enten var de uvitende, uhøflige eller arrogante. Så spurte jeg om de hadde truffet noen som på noe som helst tidspunkt ikke hadde vært sånn. Da sa de: Stort sett politifolk, fordi de stort sett aldri gav seg ut for å være noe annet enn det de var.

Det slår meg at en hvilken som helst yrkesutøver her i livet som oppfattes som aldri å gi seg ut for å være noe annet enn det man er, har nådd noe veldig bra. Det betyr at du i ditt liv har klart å integrere din praktiske, nødvendige teoretiske kunnskap med din normale humanitet på en slik måte at når du er her, så er du her på en helt all right måte. Du prøver ikke å gi uttrykk for noe annet enn det, og det skjønner vi forferdelig godt.

Jeg tror at styrken med selvhjelp er akkurat det som de andre i denne interpellasjonsdebatten har vært inne på, det å vise overfor folk, samme hvordan de er utsatt – og representanten Thorkildsen hadde et glitrende eksempel på det – at vi ser at de er noe. Selv om klesdrakten kanskje ikke inviterer til å tro det, viser vi likevel den forståelsen at vi skjønner at det er noen krefter.

Det å møte folk under slike omstendigheter, og mange andre omstendigheter, – jeg tok fram et eksempel fra et sykehjem i Oslo – tror jeg handler om livskrefter som det er vanskelig og seigt å få tak i politisk, for det gir ikke utslag på skåringstabellen. Derfor er jeg veldig glad for at vi kan ha interpellasjonsinstituttet i Stortinget, at vi kan ha denne åpne samtalen som vi har her. Det er viktig, synes jeg, å si det til statsråden når hun engasjerer seg så sterkt som hun gjør, for det gir ikke umiddelbar uttelling. Men jeg tror det er viktig for hele samfunnet vårt og for kanskje å kunne si den dagen man har sluttet med politikk, at man har gitt et lite bidrag til at verden skal bli noe bedre enn den var før man startet. Jeg tror tenkningen bak selvhjelp er ganske viktig tenkning i så måte.

Statsråd Sylvia Brustad [11:44:06]: Jeg synes det har vært en god debatt, og det er ingen tvil om at det også virker som det er veldig brei politisk enighet om at dette er et område som det er viktig å jobbe videre med for å gi flere muligheter til både å kunne delta i selvhjelpsgrupper og på andre måter få mulighet til å mestre sitt eget liv på en enda bedre måte, til tross for vanskelige livssituasjoner.

Jeg kan bare forsikre representanten Dørum om at jeg kommer til å prøve å bidra ut fra den jobben jeg nå har, på en god måte på dette området som – der er jeg enig med Dørum – ikke gir uttelling i morgen eller i overmorgen og kanskje heller ikke om noen år. Men allikevel skal vi ha stort fokus på det også fra Regjeringas side. Jeg sier takk til Dørum for denne interpellasjonsdebatten.

Presidenten: Interpellasjonsdebatten i sak nr. 3 er slutt.