



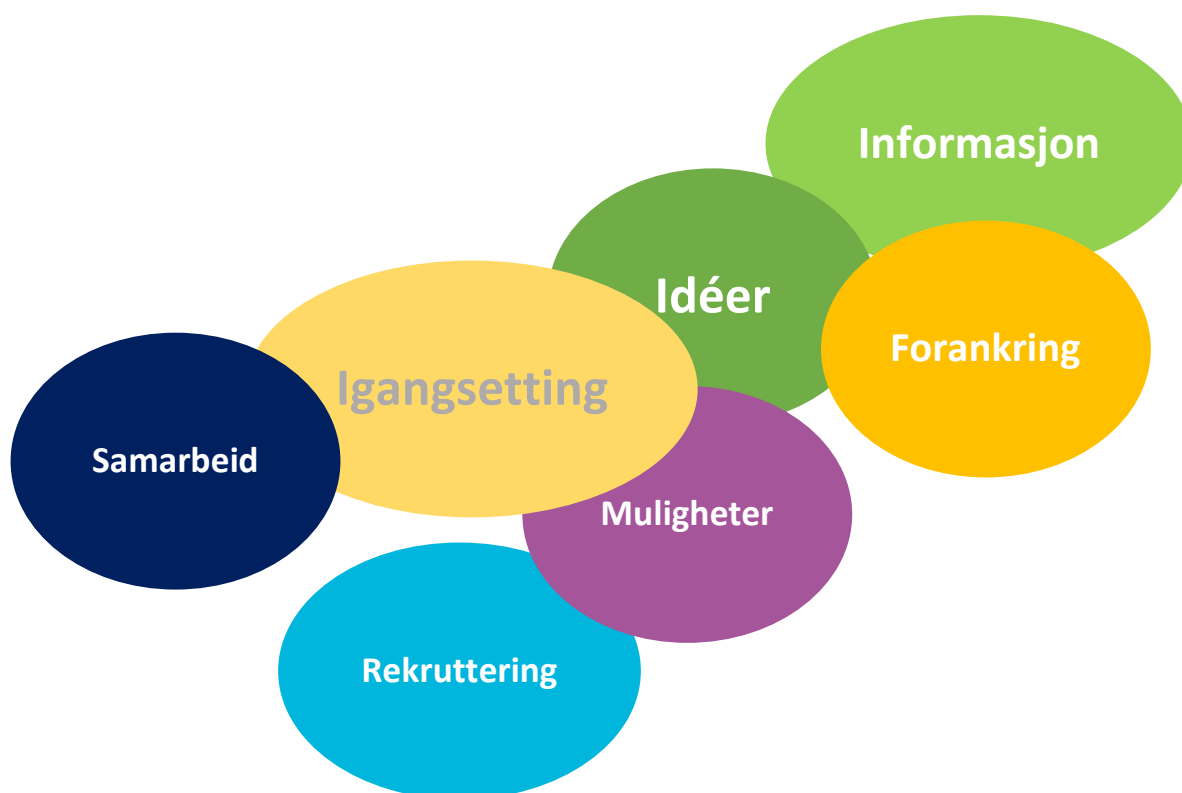
selvhjelp®
norge

Nasjonalt kompetansemiljø
for selvorganisert selvhjelp

Idébank

for lokalt selvhjelpsarbeid, kontaktpunkter
og oppstart av selvorganiserte
selvhjelpgrupper

Denne idébanken er ment som en inspirasjon til selvhjelpsarbeidet lokalt.



Idébanken ligger tilgjengelig på Selvhjelp Norges nettsider og vi ønsker å videreutvikle dokumentet i fellesskap med deg. Vi har laget denne idebanken etter intervjuer med noen kontaktpunkter i 2019, og komplettert med våre egne erfaringer.

NB – Idébanken ble ferdigstilt rett før Korona-krisen inntraff. Dagens situasjon har gjort at vi må utforske andre måter å møtes i selvhjelpsgrupper, enn bare ved fysisk oppmøte. Vi jobber med dette og vil oppdatere idébanken når det er klart.

Oppdatert: mars 2020

1 Innhold

2	INNLEDNING	2
2.1	SELVHJELP PÅ ULIKE ARENAER	2
2.2	HVA ER ET KONTAKTPUNKT FOR SELVHJELP?	3
2.3	HVORDAN KAN SELVHJELP NORGES DISTRIKTSKONTORER VÆRE EN RESSURS?	3
3	OPPSTART/ETABLERING AV KONTAKTPUNKT	4
3.1	FORANKRING AV SELVHELPSARBEIDET	4
3.2	SAMARBEID.....	4
3.3	FØR ARBEIDET STARTER	4
3.4	OPPSTART	5
3.5	KUNNSKAP OG PÅFYLL.....	5
4	INFORMASJONSARBEID OG FORMIDLING	6
4.1	MÅTER Å INFORMERE PÅ	6
4.2	FORMIDLING	7
4.3	MATERIELL	7
4.4	ARRANGEMENTER	7
5	REKRUTTERING OG IGANGSETTING	8
5.1	REKRUTTERING TIL SELVHJELPGRUPPER	8
5.2	IGANGSETTING AV SELVHJELPGRUPPER	8
5.3	HVORDAN BEHOLDE INSPIRASJON OG ENGASJEMENT	9

2 Innledning

2.1 Selvhjelp på ulike arenaer

Selvorganisert selvhjelpsarbeid kan tilrettelegges og etableres på tvers av kommune- og fylkesgrenser og på tvers av eller i samarbeid mellom offentlige, kommunale, private, ideelle og frivillige aktører. Her finnes det ingen fasit, men mange måter å gjøre det på, for eksempel:

- Selvhjelpsarbeid og selvhjelpsgrupper i kommunen:
Kommunen kan være en viktig samarbeidspartner og støttespiller for å komme i gang med selvhjelpsgrupper. Mange ulike faggrupper i kommunen er aktuelle.
- Kommunale instanser som frivilligsentral, frisklivssentral, Rask Psykisk Helsehjelp er aktuelle arenaer å starte selvhjelpsgrupper fra.
- Selvhjelpsgrupper som forlengelse av ulike kurs innenfor helse, mestring og friskliv. Her er nylig utarbeidet to brosjyrer: <https://selvhjelp.no/materiell/>
- Selvhjelp i frivillige organisasjoner.
Mange frivillige organisasjoner setter i gang selvhjelpsgrupper for sine medlemmer.
- Selvhjelp i kontaktpunkter
- Selvhjelpsgrupper som forlengelse av sorggrupper i regi av kirken
- Selvhjelpsgrupper for studenter ved studiestedene.
Mange studenter sliter med å finne seg til rette i en ny livssituasjon eller strever med stress og angst i forbindelse med eksamenssituasjonen.

Forskjellige roller

I arbeidet kan de forskjellige aktørene ta ulike roller og oppgaver. Fagfolk og helsearbeidere, uavhengig av profesjon eller arbeidsplass, har en viktig rolle i arbeidet med å spre informasjon og bidra til å implementere selvhjelp lokalt. Noen kan være tilrettelegger og fysisk arena og andre kan ha rollen som igangsetter av grupper. [Les mer om roller her](#).

Selvhjelp som styrking av helsefremmende arbeid

Selvhjelp er en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet i Norge. Det finnes mange gode tilbud i dag. Selvhjelpsgrupper er ett av dem.

Selvhjelpsgrupper skal ikke konkurrere ikke med andre muligheter, men kan virke i tillegg til og ved siden av andre aktiviteter og behandling.

Bruk av selvhjelpkunnskapen eller deltakelse i en selvhjelpsgruppe er ikke avhengig av at du har en diagnose eller sykdom. Det holder at du strever med livet, er i en vanskelig situasjon, sliter med angst eller sorg eller tilbaketrekning fra samfunnet eller må håndtere overganger i livet som er utfordrende og vanskelig. Noen ganger kan en selvhjelpsgruppe være en naturlig forlengelse av forskjellige typer kurs der deltakerne har et behov for å fortsette en prosess som er startet.

Selvhjelpsgrupper kan startes med deltakere med samme problem, eller som en gruppe med forskjellige problemer. Erfaring viser at begge deler fungerer.

2.2 Hva er et kontaktpunkt for selvhjelp?

Lokale kontaktpunkter er et sted å henvende seg for dem som ønsker å delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe.

Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018 beskriver av hva et lokalt kontaktpunkt er:

"Et lokalt kontaktpunkt er et sted mennesker kan henvende seg for å starte opp eller delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe. Kontaktpunktene er lokalt eide og finansierte og ikke en del av Selvhjelp Norge desentraliserte struktur. Lokale kontaktpunkt er en del av en etablert virksomhet, som en frivilligsentral, en frisklivssentral eller en frivillig organisasjon."

Selvhjelp Norge har som oppgave å spre informasjon og kunnskap og bidra til igangsetting av selvhjelpsgrupper. Lokale krefter må bære arbeidet videre.

Kontaktpunktets naturlige oppgave kan være å spre informasjon, ta imot henvendelser og koordinere oppstart av selvhjelpsgrupper. Informasjonsmøter kan gjennomføres i samarbeid med Selvhjelp Norges nærmeste distriktskontor.

Hvem gjør hva?

SELVHJELP NORGE	KONTAKTPUNKTET
Er en samarbeidspartner om informasjons- og kunnskapsformidling	Sprer informasjon lokalt Tar imot henvendelser
Samtalepartner for kontaktpunkt og andre aktører	Inviterer til og starter opp grupper selv eller ved hjelp av frivillige igangsettere

Andre samarbeidspartnere kan gjøre noen av de samme aktivitetene uten å være definert som et kontaktpunkt.

2.3 Hvordan kan Selvhjelp Norges distriktskontorer være en ressurs?

Er dere få mennesker til å dra i gang arbeidet, eller du synes prosessen tar for lang tid, kan det bli nødvendig å hente litt ekstra drahjelp, eller får innspill som bidrar til fremdrift.

Selvhjelp Norge skal bidra til at flere i lokalsamfunn får informasjon om selvorganisert selvhjelp. Vår kjernekompetanse er kunnskapen om selvorganisert selvhjelp som forståelse, som arbeidsmåte, i selvhjelpsgrupper og som livskunnskap gjennom hele livet. I tillegg til erfaringer vi har fått fra etablering av selvhjelpsarbeidet i mange kommuner.

Kunnskapen skal deles med andre. Det gjør vi blant annet ved å:

- samarbeide aktivt med lokale aktører og ha oversikt over hvilke aktører som allerede finnes, og driver, selvhjelparbeid
- ta initiativ lokalt og for eksempel bidra til etablering av en arbeidsgruppe som utreder interesse og behov for å jobbe med selvorganisert selvhjelp.
- bistå lokale aktører i informasjons-, formidlings- og påvirkningsarbeid mot kommunale instanser som del av forankringsarbeidet.
- invitere til regionale erfarings-/læringsnettverk der slike er etablert.
- **være en samtalepartner for deg.**

- tilby støtteverktøy som web-ressurser og brosjyrer.
- holde gangsetteropplæring. [Se mer info her.](#)
- delta på lokale seminar, møter, holde innlegg etc. som lokale aktører inviterer til.
- bidra til å etablere lokale nettverk og delta i andres nettverk

3 Oppstart/etablering av kontaktpunkt

3.1 Forankring av selvhjelpsarbeidet

Erfaringer viser at lokalt eierskap og lokal forankring av selvhjelpsarbeidet er av stor betydning for at aktiviteter og selvhjelpsarenaer skal bestå over tid.

Selvhjelp praktiseres av mennesket, den som har problemet. Selvorganiserte selvhjelpsgrupper er for alle og deltakerne deltar ut fra egen motivasjon. Denne deltakelsen representerer et nedenfra-og-opp-perspektiv på selvhjelpsarbeidet.

Mange av dere som driver selvhjelpsarbeid ønsker at dette må bli en naturlig del av forebyggende arbeid, også ved at det integreres i lokale planer så som folkehelseplaner, veiledere etc. Det bidrar til legitimitet og støtter selvhjelpens rolle i folkehelsearbeidet. Det kan også bidra til at kommunale enheter løfter selvhjelpsarbeidet frem og aktivt tar del ut fra beskrevne intensjoner og ønsker. Dette perspektivet er et ovenfra-og-ned-perspektiv, uten at det skal bli et tilbud fra det offentlige.

Forankringsarbeid handler også om legitimering av arbeidet innenfor egen enhet eller organisasjon. Dersom det er enighet i vår organisasjon om at vi vil informere våre medlemmer, kunder, klienter om innholdet i selvhjelp og muligheten for å gå i en selvhjelpsgruppe, blir det også mulig å sette av tid og ressurser til å gjøre nettopp de aktivitetene. Tenk gjennom hvem som er nøkkelpersoner og hvordan forankringsarbeid kan foregå i din organisasjon.

3.2 Samarbeid

Erfaring viser at når arbeid og ansvar hviler på enkeltpersoner blir det fort sårbart. Mye godt arbeid kan falle sammen om den ene personen må fokusere på andre ting. Derfor er det en styrke å ha samarbeidspartnere, både i en oppstartsfasen og senere. Mulige samarbeidspartnere er nevnt over. Du har selv best oversikt over hvilke som er aktuelle på ditt sted. Når arbeidet er i gang vil det være en styrke at kontaktpunktet har en oversikt over aktuelle i gangsetterere som kan brukes lokalt og som kan viderefremmes og deles med andre, dersom disse finnes.

3.3 Før arbeidet starter

Når det startes opp et lokalt samarbeid er det smart å tenke gjennom hva samarbeidet skal være og hva som er målet: Er det generelt informasjonsarbeid eller er det samarbeid om et konkret arrangement? Er det etablering av en selvorganiserte selvhjelpsgrupper på tvers av problemer? Er det en selvorganisert selvhjelpsgruppe for mennesker med et spesifikt problem? Eller er det begge deler? Hvilken rolle vil og kan hver av dere ha i dette arbeidet? Kan vi sammen utvikle det selvorganiserte selvhjelpsarbeidet ut fra en felles forståelse?



3.4 Oppstart

- Det er alltid lurt å lage en plan for arbeidet og innsatsen. Da er det enklere å involvere andre, se muligheter og få fremdrift i arbeidet.
- Finn ut hvilke aktører som kan engasjeres i arbeidet og bidra til utvikling og fremdrift, informasjon og formidling. Velg åpne dører. Tenk samarbeid på tvers.
- Etablere en ressursgruppe rundt selvhjelp som kan jobbe sammen med deg
- Definer hvem som har ansvaret som kontaktpunkt og hvem som er samarbeidspartnere. Viktig å tenke kreativt og starte i det små.

NB! Ofte kan det være lettere å etablere et kontaktpunkt dersom det er startet en selvhjelpsgruppe i forkant. Gruppen og deltakerne kan være viktige støttespillere og erfaringsformidlere i arbeidet.

3.5 Kunnskap og påfyll

Som allerede nevnt, kan det ta tid før arbeidet viser resultater. Det viktige er å holde tak i målet, tåle at andre også må bruke sin tid for å "modnes", og vite at informasjon må ut for at folk skal ta i bruk muligheten. På denne veien kan du gjøre bruk av disse ressursene:

- [Selvhjelp.no](http://selvhjelp.no)
- materiell fra Selvhjelp Norge, se selvhjelp.no/materiell
- delta på igangsetteropplæring, disse annonseres på selvhjelp.no/hva-skjer og i nyhetsbrev
- snakk med andre kontaktpunkt for å høre deres erfaringer og høste kunnskap, se oversikt over kontaktpunkt her: selvhjelp.no/grupper
- Snakk med oss: selvhjelp.no/distriktskontor
- Les om forskning: selvhjelp.no/fag-og-forskning

4 Informasjonsarbeid og formidling

*"Hvordan skal jeg kunne bruke selvhjelp eller delta i en selvhjelpgruppe hvis jeg ikke **vet om muligheten?**"*

Noen aktører og kontaktpunkter sier: "Det har ikke vært noen etterspørsel etter selvhjelpsgrupper." Det er nok sant, MEN i en verden full av tilbud, så må også folk få vite hva selvorganisert selvhjelp er, hva det innebærer å gå i en gruppe og hvilket utbytte de kan ha av det for at de skal kunne ta valget om å benytte seg av muligheten. Derfor er informasjonsarbeidet så viktig!

4.1 Måter å informere på

Det er mange måter å informere på, også de som ikke koster penger. Nedenfor er noen forslag.

Informert om selvhjelp, om selvhjelpgrupper, oppstart av grupper, informasjonsmøter, felles arrangementer gjennom:

- nettsider – egne, samarbeidsparter, kommune, NAV.... Mange kommuner og andre aktører har "Hva skjer-sider" der man kan legge ut informasjon. NB: Det er viktig å oppgi kontaktinformasjon slik at interesserte kan snakke med noen og melde sin interesse.
- sosiale media: Facebook, Instagram eller andre. Evt. en egen Facebookside for selvhjelpsgrupper, eller via kontaktpunktets Facebook-sider, deling på andres facebook-sider
- plakater som kan henges opp relevante steder
- brosjyrer, flygeblad kan legges ut på aktuelle steder: lege, tannlege, psykolog, studiesteder, biblioteker ...
- lokale media – avis, radio, tv, annonsering eller omtale
- bruk egne og andres erfaringer i historiefortelling
- bruk tidligere deltakere fra selvhjelpsgrupper som formidlere
- *word of mouth* er en effektiv måte å spre kunnskap, snakk om selvhjelp overalt!
- frivillig.no
- podkast – egen eller andres



Orientér der mennesker ferdes og snakk om det i alle kanaler!

4.2 Formidling

Mange kan streve med å forklare hva selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper egentlig er og består av. Da må du trene, men en enkel "innholdsfortegnelse" kan være:

1. Hva er selvhjelp?
2. Hvordan fungerer selvhjelpsgrupper?
3. Hva kan du få ut av deltakelse?
4. Hvem kan du kontakte for å delta?

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

Finn dine egne ord som gjør at formidlingen blir naturlig. Bruk egne eksempler som er personlige, men ikke for privat. Og bruk eksempler, erfaringer og historier fra andre.

4.3 Materiell

- Selvhjelp Norge har brosjyremateriell (selvhjelp.no/materiell) og hefter som kan bestilles kostnadsfritt og brukes i møte med enkeltpersoner, ved arrangementer og kurs eller ligge tilgjengelig.
- Kontaktpunktet kan lage en egen brosjyre. Selvhjelp Norge har laget en standard brosjyre for kontaktpunkter som du kan bruke. Snakk med ditt distriktskontor. Om du lager en egen brosjyre, kan du sitere oss med henvisning/referanse.



4.4 Arrangementer

Forskjellige arrangementer i egen regi, og gjerne i samarbeid med andre, er en ypperlig måte å gjøre selvhjelpsarbeidet synlig på, og dessuten gode rekrutteringsarenaer for deltakelse til grupper.

Arrangementer kan være alt fra egne informasjonsmøter, nettverksmøter, erfarings-samlinger til deltakelse på Verdensdagen, kommunale aktiviteter for psykisk helse, konferanser mm.

Det er lurt å være tydelig på hvem arrangementet er rettet mot. Er **formålet** generell informasjon om selvhjelp, er **målgruppen** potensielle deltakere til selvhjelpsgrupper, ansatte i kommunen som informatører eller er hovedtemaet oppstart av selvhjelpsgrupper – altså for igangsettere. Jo tydeligere du er på målgruppe og hensikt med arrangementet, jo større sannsynlighet er det for at du får tak i de "riktige" deltakerne - og aktivitet i gang.

Det er en stor fordel om du har et forløp/mål klart for deg: **Hva skal arrangementet munne ut i?** Hva er fortsettelsen? Samarbeid, påmelding til gruppe, påmelding til igangsetteropplæring, eller annet? Dette vil sannsynligvis gi bedre resultater, ellers er det fort gjort å havne i situasjonen: "Takk for en fin dag, ses en annen gang."

- Let etter allierte i lokalsamfunnet som kan bidra i arbeidet med å informere.
- Få med en igangsetter eller tidligere gruppedeltaker til å fortelle hvordan det har vært for vedkommende.

- Få omtale i lokalpressen/media forut for, og etter arrangementet.
- Om formålet er å rekruttere til oppstart av en selvhjelpgruppe: Ha en plan om dato for oppstart, sted og igangsetter. Ta imot interesserte. Oppgi kontaktinformasjon.

5 Rekruttering og igangsetting

5.1 Rekruttering til selvhjelpgrupper

En selvhjelpsgruppe er et sted for utveksling av erfaringer og utforskning av deg selv og dine følelser og tanker, et sted å se fremover, en arena for å skaffe seg mot og ork til å tåle de vanskelige følelsene og vende blikket fremover for å gjøre noe med situasjonen du står i.



Problemet er "inngangsbilletten" til selvhjelp og selvhjelpgrupper. I kunnskapen om problemet finnes muligheten for endring. Glem derfor ikke at deltakelse gir håp og tro på at det går an å få det bedre. Håpet og gleden er den positive siden av problemet. Selvhjelp er en mulighet med utgangspunkt i egen erfaring med smertelige opplevelser og vanskelige følelser.

Det genuine med selvorganiserte selvhjelpgrupper er det at de er autonome og ledes av gruppa selv. Selvhjelpsgrupper kan settes sammen av deltakere med samme problem eller deltakere med forskjellige problemer. Deltakelse er gratis.

Mennesker i målgruppen for å delta i en selvorganisert selvhjelpgruppe må:

- få vite hva en selvhjelpgruppe er.
- hva det innebærer å delta.
- hvem de kan kontakte.
- når de kan starte.

Derfor er informasjonsarbeidet avgjørende. Det er bare tilfeldig om personer etterspør muligheten for å gå i en selvhjelpgruppe om de ikke også har fått nødvendig informasjon og kunnskap om muligheten.

5.2 Igangsetting av selvhjelpgrupper

Tilrettelegging for igangsetting av selvhjelpgrupper er en naturlig del av kontaktpunktets oppgaver. Når en selvorganisert selvhjelpsgruppe starter opp har den ofte med en igangsetter de første gangene. Selvhjelp Norge holder igangsetteropplæring, kontakt ditt nærmeste distriktskontor. Ansatte, frivillige eller tidligere gruppedeltakere kan være igangsettere for selvhjelpgruppene. Om kapasiteten tillater det, er det veldig nyttig for igangsettere å møte andre for felles erfaringsutveksling, for eksempel en gang eller to i året. Distriktskontorene arrangerer lærings- og erfaringsseminarer som også kan dekke disse behovene.



Les mer om [igangsetting av selvorganiserte selvhjelpsgrupper her](#).

Last ned [Hefte om igangsetting av selvhjelpgrupper her](#).

Denne idebanken kan videreutvikles og oppdateres løpende. Kom gjerne med innspill! post@selvhjelp.no merket "Forslag til idebank" i tittelfeltet.

5.3 Hvordan beholde inspirasjon og engasjement

Vi vet at med selvhjelpsarbeidet er det én faktor som gjelder fremfor noe annet: TID. Det tar tid å etablere seg, det tar tid å informere og forankre, det tar tid før mennesker eventuelt velger å delta i en selvhjelpgruppe. Ivrige og engasjert mennesker kan derfor miste motet om ikke resultatene kommer raskt nok. Da kan det være fint å vite at det er helt normalt at det tar tid før resultatene viser seg. Her er noen ideer til hvordan holde engasjementet varmt:

- Delta/bidra på Selvhjelp Norges arrangementer.
- Dokumentere gode eksempler og bruke dem i formidlingen.
- Bruke selvhjelpsverktøyene i hverdagen og legge merke til hva det gjør for deg – dette bidrar også i din egen formidling og gjør deg tryggere og troverdig.
- Kontakte distriktskontoret og be om møte, støtte, hjelp og samtale.
- Felles erfaringsutveksling med andre kontaktpunkt – nettverksarbeid.
- Invitere seg inn til gruppe og høre om erfaringer og prosesser.

