



Selvhjelp Norge

Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp

Årsrapport 2022



Lilletorget 1, 0184 Oslo, 22 33 19 00, post@selvhjelp.no, www.selhjelp.no



Innholdsfortegnelse

FORORD	1
1 SELVHJELP NORGE	2
1.1 Mål og samfunnsoppdrag.....	2
1.2 Strategi 2021-2023	3
1.3 Nøkkeltall 2022	3
2 AKTIVITET OG RESULTATER I 2022	4
2.1 Lokalt selvhjelpsarbeid.....	4
2.2 Samarbeid med kommuner.....	5
2.3 Samarbeid med LINK-er	7
2.4 Særskilte arrangementer	7
3 FORMIDLING OG KOMMUNIKASJONSARBEID.....	9
3.1 Igangsetterkurs.....	9
3.2 Fra mestringskurs til selvhjelpsgruppe.....	9
3.3 Innsats rettet mot høyere utdanning.....	10
3.4 Markeds- og kommunikasjonsarbeid	11
4 BRUKER- OG PÅRØRENDEMEDVIRKNING.....	12
5 VERKTØY OG RESSURSER	13
5.1 Grafisk profil og nettsider	13
5.2 Kurs for igangsetting av selvhjelpsgrupper	13
5.3 Digitalt igangsetterkurs	13
5.4 Brosjyrer	13
5.5 Formidling gjennom film	14
5.6 Podkast.....	15
6 VEIEN VIDERE	15

FORORD

Selvhjelp Norge er et nasjonalt kompetansemiljø som med utgangspunkt i forskning og lang erfaring bygger og formidler kompetanse på selvhjelp. Det dreier seg om hva folk kan gjøre selv for å bygge motivasjon og evne til å mestre sine utfordringer i relasjon til mental helse, utenforskap, rusmidler, pårørendeansvar og mye annet.

Selvhjelp kan skje både individuelt og i grupper, både digitalt og ansikt til ansikt. Selvhjelp Norges medarbeidere, som er representert i alle landsdeler samarbeider med lokale utdanningsinstitusjoner, helsevesen og frivillig sektor for å formidle kunnskap og erfaring om verdien av det å delta i en selvhjelpsgruppe eller andre selvhjelpsaktiviteter, hvordan det bør tilrettelegges og hvordan man kommer i gang.

Disse enkle og effektive metodene for å hjelpe folk med utfordringer til et bedre liv gjennom gruppesamtaler og samarbeid med andre i liknende situasjoner, har lenge vært brukt med gode resultater i og utenfor behandlingsapparatet. De bidrar til individuell motivasjon og mestring, til sosial bærekraft i lokalsamfunnene, og supplerer og underbygger helsevesenets behandlingstilbud. Metoden samsvarer godt med anbefalingene som ligger i "ABC" (Act, Belong, Commit) og liknende konsepter, deriblant WHO's "Self-Help Plus" (SH+). Selvhjelp Norges virksomhet bygger derfor effektivt opp under myndighetenes fokus på frivillighet, forebygging, folkehelse, mental helse og rusavhengighet, brukermedvirkning og sosial bærekraft i lokalsamfunnene.

Som denne årsrapporten viser, har det vært en god utvikling i virksomheten også det siste året på tross av ettervirkninger av pandemi og overraskelsen ved kutt av bevilgningen for 2023. Vår etablerte kompetanse og kunnskap, ivaretatt av mange trofaste medarbeidere, er de siste par årene supplert med ny ledelse og nytt styre. Ny strategi og nye digitale formidlingsformer bygger videre på etablerte erfaringer.

Det var derfor en stor og frustrerende overraskelse å erfare at støtten vi har hatt gjennom mange år, ble fjernet uten forvarsel eller overgangsordning. Vi er tilbudt å søke på konkurranseutsatte prosjektbevilgninger, men har i mellomtiden dessverre vært nødt til å si opp alle våre medarbeidere for å sikre deres rettigheter til lønn i oppsigelsestid mv. Vi søker parallelt alle relevante utlysninger av prosjekt- og driftsmidler, men det er uklart hvordan man skal kunne opprettholde og utvikle et kompetansemiljø i denne virksomheten basert på tidsbegrensede enkeltprosjekter.

Denne årsmeldingen ser derfor i skrivende stund ut til å kunne bli den siste i Selvhjelp Norges historie. Samtidig er behovet for å bygge sosialt bærekraftige lokalsamfunn og dempe behovet for dyre og kanskje unødvendige helsetjenester større enn noensinne. Alle våre medarbeidere og samarbeidsparter er fortsatt sterkt engasjert for å støtte opp under det viktige bidraget selvhjelpsgrupper og annen selvhjelpsvirksomhet er i velferdssamfunnet og for den enkelte. Vi håper det kan etableres nye rammer for å videreføre denne viktige kompetansen og virksomheten til beste for mange som sliter med utfordringer i sine liv.

Mars 2023



Werner Christie
styreleder


Asgeir Bergseth, 2. mars 2023 07:51 GMT+1

Asgeir Bergseth
daglig leder

1 SELVHJELP NORGE

Selvhjelp Norge er et nasjonalt kompetansemiljø, driftet av Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum, som har jobbet på oppdrag fra Helsedirektoratet, fullfinansiert over statsbudsjettet. Selvhjelp Norge ble etablert i 2006. Vi har hovedkontor i Oslo og syv distriktskontorer, totalt 15 årsverk i 2022.

Asgeir Bergseth er daglig leder for Selvhjelp Norge. Werner H. Christie er styreleder i stiftelsen.

I 2022 ble det bevilget kr. 19,5 millioner kroner over statsbudsjettet til drift av Selvhjelp Norge.

Selvhjelp Norge er nå i en ny situasjon da øremerkede midler ble avvirket i statsbudsjettet for 2023. Vår fremtid er dermed usikker. Etter at vi fikk denne beskjeden, satte vi umiddelbart i gang reduksjon av kostnader og oppsigelse av ansatte og vi har søkt aktuelle drifts- og prosjektmidler. Vi håper det får et positivt utfall slik at vi kan fortsette vårt viktige arbeid. Dette får vi svar på utover våren 2023.

På bakgrunn av dette har det vært vanskelig å planlegge fremover. Vi har fullført våre samarbeid, forpliktelser og annonserte arrangementer, men fremtidige arrangementer og annet samarbeid blir tonet betydelig ned fra nyttår 2023.

Vi ble også noe påvirket av pandemien (korona) i første kvartal 2022. Dette førte til redusert aktivitet utenfor huset en periode.

1.1 Mål og samfunnsoppdrag

Visjonen for Selvhjelp Norge er at alle skal vite hva selvhjelp er, og kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår.

Vi har tre hovedmål for vårt arbeid:

- Flere skal kunne delta i selvhjelpsgrupper.
- Flere tar i bruk kunnskap om selvhjelp.
- Det opprettes nettverk og strukturer for selvhjelpsarbeidet.

Samfunnsoppdrag

Vårt samfunnsoppdrag er å fremme forståelse, kunnskap og tiltak som gjør det mulig for mennesker å bruke selvhjelp for å oppnå økt innsikt, mestring og livskvalitet i hverdagen.

Vi skal bidra til at enkeltmennesker kan hjelpe seg selv når de har behov for det. Vi skal sørge for at kunnskap, verktøy og muligheten til å delta i selvhjelpsgrupper er tilgjengelig når de ønsker det. Vi skal være en aktiv aktør som bidrar til å fremme det nasjonale folkehelsearbeidet. Vår kunnskapsbaserte kjernekompetanse er selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper.

Selvhjelp Norge skal gjennom sin virksomhet nasjonalt og lokalt stimulere og legge til rette for samarbeid og aktiviteter som kan øke bredden og kvaliteten av ulike selvhjelpsaktiviteter. Vi skal gjennom samarbeid med aktører i frivillig sektor, næringsliv og offentlige etater jobbe for å etablere bærekraftige selvhjelpsaktiviteter som passer for innbyggerne.

Våre distriktskontorer skal være pådrivere, faglig ressurs og samarbeidspart for lokale aktører og etablere lokale nettverk. Det skal føre til at flere selvhjelpsgrupper kommer i gang og at det etableres kontaktpunkter for selvhjelp og lokale sentre for selvhjelp og mestring (LINK).

1.2 Strategi 2021-2023

Strategien som ble utarbeidet for perioden 2021-2023 må nå justeres og tilpasses vår nye situasjon. Dette arbeidet vil starte når vi ser hvilke drifts- og prosjektmidler vi mottar. Strategien er i kontinuerlig utvikling og skal hele tiden tilpasses samfunnet og de behov vi ser. I 2023 vil tilskudd til drift og prosjekter styre våre prioriteringer og innsats.

Dette har vi lagt vekt på i 2022:

- Nå ut til flere mennesker med kunnskap om selvhjelp og selvhjelpsgrupper.
- Samskape om lokale, bærekraftige selvhjelpstiltak.
- Tilrettelegging for opprettelse av flere selvhjelpsgrupper.
- Være koordinator og møteplass for nettverksarbeid.

1.3 Nøkkeltall 2022



3889 mennesker har fått informasjon og kunnskap fra vår aktivitet på egne og andres arenaer



293 personer har deltatt på
23 igangsetterkurs



12 undervisningsoppdrag for
471 studenter (høgskole/universitet/fagskole)



178 kontaktpunkter for selvhjelp



13 egne nettverk



211 000 sidevisninger på selvhjelp.no
16 000 følgere i sosiale medier

2 AKTIVITET OG RESULTATER I 2022

2.1 Lokalt selvhjelpsarbeid

Selvhjelp Norge arbeider for å forsterke og prioritere forankring av selvhjelpsarbeidet i samfunnet. For å lykkes skal vi arbeide målrettet mot ulike arenaer og samarbeide med forskningsmiljøer, interesseorganisasjoner, offentlig virksomhet og frivilligheten.

Våre distriktskontor skal være pådrivere, faglig ressurs og samarbeidsparter for lokale aktører, og etablere lokale nettverk. Lokalt arbeider distriktskontorene sammen med ulike aktører, også kontaktpunkt for selvhjelp og LINK-er. Kommuner, frivillige og ideelle organisasjoner og virksomheter er sentrale aktører og samarbeidsparter.

Selvhjelp Norge tilpasser innsats og aktiviteter til lokale behov. Vi bidrar til å få arbeidet i gang, koble aktører og bistår med informasjons- og opplæringsvirksomhet. Når det er ønsket og mulig, etablerer vi lokale nettverk for selvhjelpsarbeid som vi koordinerer inntil lokale krefter overtar.

Med nettverksarbeid mener vi en tilnærming og et samarbeid med og mellom ulike lokale aktører som pågår over tid, ofte mange år, med felles mål om å gjøre selvhjelp og deltakelse i selvhjelpsgrupper mer tilgjengelig og benyttet i livsmestring. Nettverksarbeid er viktig for å bidra til at selvhjelpsarbeidet blir levedyktig, og uavhengig av vår tilstedeværelse.

Selvhjelp Norge var aktive i 13 egne og 7 andre nettverk i 2022.

Vi erfarer at vårt arbeid som tilrettelegger og brobygger mellom ulike aktører bidrar til målsettingen om gode liv i et trygt samfunn. Selvhjelpsarbeidet fører ofte til at aktører fra ulike miljøer blir kjent med hverandre og oppdager nye måter å jobbe på, til beste for medlemmer, brukere og innbyggerne. Samlet supplerer innsatsen offentlige velferdstiltak.

Eksempler på ulike former for lokalt selvhjelpsarbeid

I Drammen kommune ble Nettverk for likeverdige tjenester etablert, et nettverk bestående av representanter fra ulike kommunale tjenester, kirken, frivilligheten og Selvhjelp Norge. Målet er jevnlig dialog om selvhjelpsarbeid på tvers av fag og felt, og samarbeid om konkrete aktiviteter. I 2022 har Selvhjelp Norge gjennomført opplæringstiltak for frivilligheten i Drammen.

Bærum kommune har et mangeårig selvhjelpsnettverk. Aktiviteten ble satt på pause under pandemien, men er i gang igjen i 2022. Nettverket består av blant annet frisklivs- og frivilligsentral, kreftkoordinator og flyktningetjenesten, og har startet selvhjelpsgruppe høsten 2022. Fra 2023 er de selvstendige som et lokalt selvhjelpsnettverk, og har et særlig fokus på å starte selvhjelpsgrupper for pårørende, flyktninger og grupper etter ulike frisklivskurs.

Frisklivssentralen i Rælingen kommune er kontaktpunkt for kommuner på Nedre Romerike og er primus motor for det lokale selvhjelpsarbeidet i kommunen. I 2022 har de vært initiativtakere til å arrangere kurs om oppstart av selvhjelpsgrupper med 44 deltakere, og oppstart av tre selvhjelpsgrupper.

Lokale kontaktpunkter for selvhjelpsarbeid

Et lokalt kontaktpunkt er et sted der mennesker kan henvende seg for å starte opp eller delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe.

Kontaktpunktene kan være Frivilligsentraler, Frisklivssentraler, kommunale etater, frivillige organisasjoner osv.

Seks Hallingdalkommuner har sammen etablert [Selvhjelp i Hallingdal](#) og hver kommune har dannet en egen ressursgruppe for selvhjelpsarbeid. I 2022 har de samarbeidet med

Hallinghelse og Selvhjelp Norge om å arrangere webinar og kurs, og igangsetting av selvhjelpsgrupper. Nettverket består av kommuner, frisklivssentraler, frivilligsentraler og frivillige personer og organisasjoner.

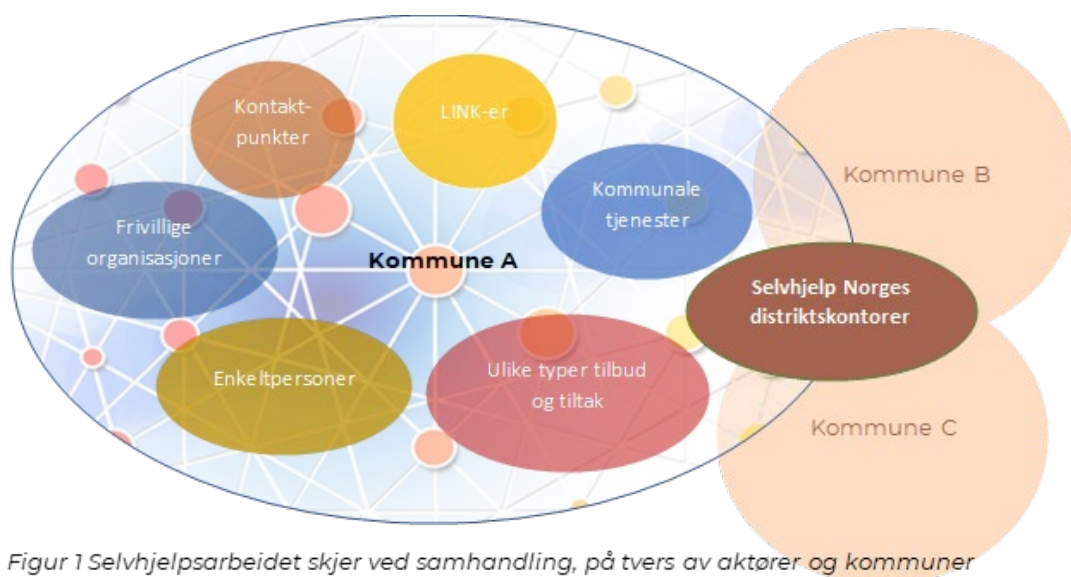
Dombås frivilligsentral er kontaktpunkt for selvhjelp i Dovre, og med i selvhjelpsnettverk. I 2022 er det startet to selvhjelpsgrupper hos frivilligsentralen. En gruppe for pårørende til rusavhengige, en gruppe for personer med psykiske helseproblemer.

Enkelte kontaktpunkter forbereder og setter i gang grupper som følge av samarbeid i nettverk eller på egen hånd. Frisklivssentralen i Sogn er kontaktpunkt for selvhjelp som startet to selvhjelpsgrupper etter frisklivskurs i 2022.

I Tromsø har samarbeid mellom kommunen, Losen lavterskelsenter og Selvhjelp Norge resultert i et seminar om selvhjelp og selvhjelpsgrupper. Samarbeid og medieomtale har ført til at mange har kontaktet distriktskontoret om gruppedeltagelse og to selvhjelpsgrupper ble satt i gang høsten 2022.

Eksemplene over viser lokalt samarbeid i praksis og hvordan selvhjelpsgrupper er satt i gang, men er på ingen måte en totaloversikt over selvhjelpsgrupper i Norge.

Vi erfarer nå, som tidligere, viktigheten av at Selvhjelp Norge aktivt oppsøker og samarbeider med aktuelle aktører, og fungerer som brobygger og mellom aktører lokalt.



Figur 1 Selvhjelpsarbeidet skjer ved samhandling, på tvers av aktører og kommuner

Eksempler på andre samarbeid

Selvhjelp Norge videreførte samarbeidet med Nasjonal Kompetansetjeneste for læring og mestring innen Helse (NKLMH) i 2022. Samarbeidet besto av dialogmøter med erfaringsdeling bl.a. for å bruke hverandres kompetanse i det nasjonale selvhjelpsarbeidet, og oppdrag for styrkingsbasert praksis innen læring og mestring i helse- og omsorgstjenestene.

Selvhjelp Norge bidro i 2022 i nasjonalt arbeid, og på workshop i Helsedirektoratet i det videre arbeidet med læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten.

2.2 Samarbeid med kommuner

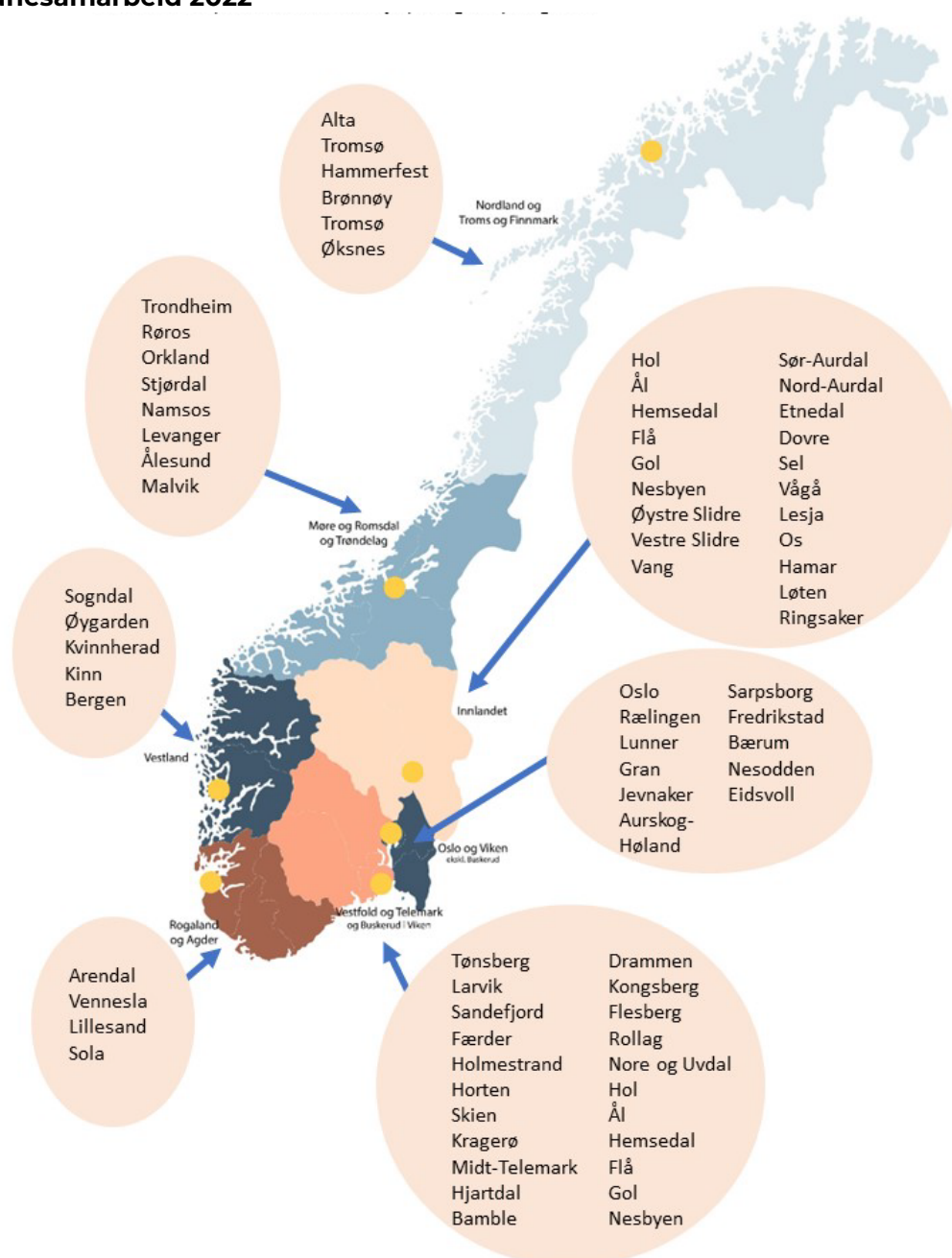
Selvhjelp Norge har gjennom 2022 samarbeidet med vel 60 kommuner over hele landet, ofte med flere tjenester i hver kommune. Arbeidet er gjerne et ledd i oppstart eller drift av lokalt selvhjelpsarbeid, slik de er beskrevet i kap. 2.1.

De involverte kommunale tjenestene er viktige deltakere i lokale selvhjelpsnettverk og ofte tar de ansvar for å lede eller koordinere innsatsen. I 2022, som tidligere år, er det friskliv og mestrings tjenester, frivilligsentraler, rus og psykisk helsetjenester som er aktive i selvhjelpsarbeidet og deltakere i nettverkene. Vårt samarbeid med kommunene styrker deres kontakt med frivilligheten lokalt, se for eksempel *Selvhjelp i Hallingdal* i kapitlet over.

De samme kommunale tjenester er engasjert i tiltak for å få til oppstart av selvhjelpsgrupper etter mestringskurs og andre lavterskeltiltak. De etterspør kompetansehevende tiltak, i gangsetteropplæring, foredrag, veiledning og prosjektsamarbeid. Les mer om selvhjelpsgrupper etter mestringskurs i kap. 3.2 nedenfor.

Etter at den øremerkede bevilgningen over statsbudsjettet for 2023 ble strøket sist høst har vi fått tilbakemeldinger fra 30 kommuner, og andre, med ønske om fortsatt samarbeid og tilgang til våre ressurser. Noen av disse er også samarbeidspartnere i søknader om prosjektmidler for 2023.

Kommunesamarbeid 2022



2.3 Samarbeid med LINK-er

“Selvhjelp Norge skal fremme og støtte etablering av flere og nye selvhjelpstiltak, som sentre for selvhjelp og mestring etter LINK-modellen. Vi skal være en ressurs og støtte nye sentre fram til de blir bærekraftige. Vi skal ta initiativ, og være aktive tilretteleggere og brobyggere mellom interesserte lokale aktører, og koordinere prosessen underveis, når det er ønsket.” (Selvhjelp Norges strategi 2021-2023)

Selvhjelp Norge har gjennom 2022 støttet og samarbeidet med de fire LINK-ene på ulike måter og utfra de enkelte LINK-enes behov og ønsker.

Det er etablert et LINK-nettverk som har mål om å støtte hverandre faglig, og i utvikling av arbeidet. De møtes jevnlig for å drøfte saker av felles interesse, der også Selvhjelp Norge deltar. Dette bidrar til å utvikle en god rolle- og oppgaveforståelse, oppgavefordeling og synergier mellom de enkelte LINK-er og Selvhjelp Norges distriktskontorer.

LINK-ene er en praksisarena og styrker på den måten Selvhjelp Norges arbeid. De bidrar med sin kompetanse på rekruttering av deltakere, forberedelse og oppstart av selvhjelpsgrupper. Deres erfaringer og kompetanse kan vi videreformidle til andre, og LINK-ene medvirker som bidragsytere på våre arrangement og i filmer vi har produsert, se kap. 5.5.

I 2022 har **LINK Bergen** medvirket blant annet på våre arrangement under Arendalsuka og på arrangement for selvhjelpsorganisasjoner og selvhjelpsgrupper i Vestland.

Selvhjelp Norge har gjennom distriktskontor for Vestland støttet LINK Bergen og omegn under hele oppstartsprosessen som frivillig organisasjon. I 2022 har vi aktivt bidratt gjennom utforming og planlegging av arbeidet, og bidratt til oppstart av grupper for LINK i en periode da LINK hadde få ressurser. LINK Bergen og omegn melder at de har satt i gang 12 selvhjelpsgrupper i 2022.

LINK Vestfold og Telemark jobber videre med en 30 % stilling, finansiert av fylkeskommunen. De kobler personer som er interessert i å delta i selvhjelpsgrupper med igangsettere og kontaktpunkter i alle kommunene LINK Vestfold og Telemark skal gi tilbud til, og samarbeider med ulike offentlige instanser.

LINK Oslo fortsetter virksomheten finansiert av Oslo kommune og i tett samarbeid med Selvhjelp Norges distriktskontor for Oslo og Viken. LINK og distriktskontoret har i 2022 invitert til åpne informasjonsmøter som har resultert i gruppe og deltakere til igangsetterkurs. Det er også gjennomført tre igangsetterkurs i 2022 og deltakerne skal inviteres til nettverkssamling.

I **Trondheim** driver det lokale Røde kors LINK-tilbudet med en 50 % stilling og finansiering av drift fra Trondheim kommune. Mot slutten av 2022 har Røde Kors signalisert at de vil evaluere drift av LINK-tilbudet de har hatt siden 2014.

I **Tromsø** er et nytt LINK-senter etablert som frivillig organisasjon i 2022. Styret har søkt finansiering av oppstart og drift for 2023 fra Tromsø kommune. Svar foreligger i mars 2023.

LINK – senter for selvhjelp og mestring

- ◉ [LINK Oslo \(2004\)](#)
- ◉ [LINK Trondheim \(2014\)](#)
- ◉ [LINK Bergen og omegn \(2019\)](#)
- ◉ [LINK Vestfold og Telemark \(2020\)](#)

LINK-sentrene er nøytrale møteplasser som samarbeider med lokale aktører, driver informasjonsvirksomhet, starter selvhjelpsgrupper, driver et eget selvhjelpsnettverk og låner ut lokalene til organisasjoner som driver selvhjelpsgrupper.

2.4 Særskilte arrangementer

2.4.1 Østlandssamling

Østlandssamlingen er et erfarings- og nettverksseminar for Østlandet, den fjerde i rekken i 2022, denne gang med tittelen «Sammen om muligheter». Her samarbeider

distriktskontorene for Oslo og Viken, Innlandet og Vestfold og Telemark om arrangementet. Samlingen ble holdt over to dager i september med 65 deltakere. Det var engasjert [innledere](#) fra flere sider av selvhjelpfeltet, både erfaring, drift og forskning. Forut for samlingen ble det holdt et digitalt pre-seminar for dem som ønsket en innføring eller oppfriskning av praktisk og teoretisk selvhjelpskunnskap.

Målet med samlingene er økt selvhjelpsarbeid i distriktene og opprettelse av flere selvhjelpsgrupper gjennom utvikling av lokalt selvhjelpsarbeid, erfaringsdeling og nettverksbygging.

Målgruppe for arrangementet er ansatte innenfor offentlige helse- og sosialtjenester, frivilligheten og de som er interessert eller driver lokalt selvhjelpsarbeid.

2.4.2 Arendalsuka

Mål for deltakelse på Arendalsuka er å bidra til engasjement og interesse for selvorganisert selvhjelp gjennom informasjonsarbeid og nettverksaktiviteter. Vi møtte politikere, kommuner, organisasjoner og enkeltpersoner på vår stand og gjennomførte tre egne arrangementer:

- **Kunsten å leve med sorg**
Vi kan oppleve sorg i mange ulike fasetter. Hvordan leve midt i sorgens landskap?
Medvirkende: Solveig Kloppen, Odd J. Eidner, Raymond Tollefsen, Caroline N. Lillejord, Stian Biong
- **Hjelpen utenfor hjelpeapparatet**
Hva vil det gjøre for oss, som individer, gruppe og samfunn hvis vi blir bedre til å ta i bruk egne ressurser og styrker? Kan selvhjelp bidra?
Medvirkende: Werner H. Christie, Jimmy Westerheim, Jeanette Breivik, Birgit Valla
- **Å våge, tro og drømme**
Hvordan finne fram til og bli bevisst egne ressurser og kompetanse? Om å bli sjef i eget liv ved bruk av selvhjelp. Tre damer med ulike veier deler sine erfaringer.
Medvirkende: Linda Merete Øye, Ariana Zymberaj, Mona Langås Johansen

De tre arrangementene var nesten fullbookede med totalt 240 deltakere.

Deltakelsen på Arendalsuka bidrar til å sette selvhjelp på kartet. Det er et egnet sted for å skape nye kontakter og samarbeid, en mulighet til å komme i dialog med mange mennesker fra forskjellige områder i samfunnet, og en mulighet for å innhente ny kunnskap fra andre aktører. Om økonomien tillater det ønsker vi å delta på Arendalsuka også i 2023.

2.4.3 Verdensdagen 2022

Selvhelp Norge markerte dagen (måneden) dette året i hovedsak med artikler, annonser og filmer i sosiale medier med en landingsside på selvhjelp.no. Målet var å vise ulike måter å benytte selvhjelp på og få frem bredden i mulighetene selvhjelp gir. Årets tema, «Løft blikket - Vi trenger hverandre», går rett inn i selvhjelpsarbeidet ved å bidra til mer åpenhet rundt psykiske problemer, gjøre det enklere å dele tanker og bekymringer og skape et varmere og mer inkluderende samfunn.

2.4.4 Bli sett-konferansen

Bli sett-konferansen er en tre-dagers, årlig bruker- og erfaringskonferanse som blir avholdt på Storefjell høyfjellshotell. Arrangører var Rusettervernet i Sogn og Fjordane, Metalheads Against Bullying, Foreningen for helhetlig ruspolitikk og Selvhjelp Norge. Deltagere var personer med brukererfaring innen rus og psykisk helse, brukerorganisasjoner og Helsedirektoratet. Det var til sammen 122 deltagere på konferansen. Selvhjelp Norge hadde ansvar for pårørendedagen på denne konferansen.

Dette er en viktig konferanse der organisasjonene får vist frem sin aktivitet, og en arena for oss der vi møter folk som kan ha nytte av selvhjelpsgrupper og der vi kan etablere samarbeid med organisasjonene.

3 FORMIDLING OG KOMMUNIKASJONSARBEID

Dette kapitlet omhandler temaer rundt formidling og kommunikasjon. I bunn og grunn er mye av vår aktivitet en form for formidlingsarbeid enten det handler om samarbeid, foredrag, opplæringsaktiviteter eller produksjon av støtteverktøy. Kapitlet beskriver noen spesifikke aktiviteter og noen «kjerneprodukter» vi tilbyr, og gir et bilde av arbeidet.

I 2022 nådde vi nesten 4000 mennesker gjennom kurs, egne arrangementer og foredrag, innlegg og workshops på konferanser.

3.1 Igangsetterkurs

Igangsetterkursene er en viktig del av Selvhjelp Norges kjernevirksomhet og skal sette mennesker i stand til å starte opp grupper i trygge former.

Kursene er rettet mot de som ønsker å sette i gang selvhjelpsgrupper, og er samtidig en introduksjon til selvhjelp for mennesker som på forskjellige måter jobber med folkehelsearbeid, mestringskurs og gruppetilbud. Både beslutningstakere, ansatte, helsepersonell, frivilligheten og privatpersoner er aktuelle deltakere. Disse er viktige formidlere og tilretteleggere for selvhjelpsarbeidet lokalt. Seminarene fører til økt kontakt og samarbeid på tvers av aktører i lokalsamfunn.

Igangsetterkursene blir primært satt opp som kurs over to dager med noen tilpasninger der det er nødvendig og ønskelig.

I løpet av 2021 og 2022 har vi jobbet med modernisering og spissing av igangsetterkurset, se kap. 5.2 og 5.3.

Det er holdt 23 igangsetterkurs, fysiske og digitale, med nesten 300 deltakere i 2022.

Ikke alle kursdeltakere starter grupper i etterkant, men mange får nødvendig kunnskap til å informere og anbefale selvhjelpsgrupper til aktuelle personer, eller på annen måte bidra i tilrettelegging for oppstart.

Uavhengig av om vi snakker om «gamle» eller «nye» kurs får vi jevnt over veldig gode tilbakemeldinger. Ofte drar deltakerne hjem med ny forståelse og motivasjon for å drive arbeidet videre og starte selvhjelpsgrupper.

Vi opplever at det jevnlig kommer deltakere fra nye organisasjoner på våre kurs. Ulike former for samtalegrupper er en del av mange frivillige organisasjoners tilbud. Erfarne organisasjoner trenger også i perioder å gjenoppfriske denne kompetansen. Våre kurs bidrar til å støtte organisasjonene i deres arbeid med selvhjelpsgrupper.

3.2 Fra mestringskurs til selvhjelpsgruppe

Det eksisterer en rekke programmer og gruppetilbud i det offentlige for folk som sliter på forskjellig måter. Felles for dem er at de ofte er tidsbegrensede og mange mennesker opplever behov for støtte i den videre prosessen etter disse tilbudene. Selvhjelpsgrupper er én slik arena - et fellesskap for læring og deling av erfaringer. Kursdeltakere har allerede startet sin endringsprosess og har den nødvendige motivasjonen for å jobbe med vanskelige ting i livet sitt. I selvhjelpsgruppa får de en mulighet til å fortsette arbeidet sammen med andre.



En viktig brikke i tilretteleggingen av dette er aktørene som tilbyr mestringskursene. Selvhjelp Norge har samarbeidet med flere slike aktører over år, og vi har erfaring med at deltakere har godt utbytte av å fortsette i en selvorganisert selvhjelpsgruppe etter endt kurs. Vi har også tidligere utarbeidet brosjyrer både for kursholdere og -deltakere, som ble revidert i 2022, se kap. 5.4.

I 2021 startet et arbeid med å samle flere av de største aktørene i dette «markedet» for å informere om selvhjelpsmuligheten og forhåpentlig etablere flere samarbeid.

Vi inviterte landets Frisklivsentraler, kommuner med Rask psykisk helsehjelp, Lærings- og mestringsentre og Distriktpsikiatriske sentre som arrangerer kurs- og gruppetilbud relatert til helse, mestring og friskliv til to digitale informasjonsmøter i starten av 2022. Til sammen 140 mennesker deltok på møtene. Her var bidrag fra både kursholdere og kursdeltakere blant annet fra Fredrikstad kommune. Deltakerne meldte tilbake at informasjonen var relevant og nyttig.

Distriktskontorene har i etterkant av møtene etablert, og re-etablert, kontakt med flere aktører om informasjon og oppstart av grupper og økning av brosjyrebestillinger var merkbar. Videre arbeid mot disse målgruppene vil være prioritert om virksomheten klarer å skaffe finansiering til videre drift.

3.3 Innsats rettet mot høyere utdanning

Undervisning

Selvhjelp Norge har i mange år undervist på ulike retninger innenfor helse- og sosialfag ved høyskoler og universitet, og i noen grad på fagskoler og videregående skoler. Målet med dette er at studenter, som kommende profesjonsutøvere, skal bringe kunnskapen videre til brukere og pasienter, samt ta den i bruk i yrkesutøvelsen og i livet ellers.

Selvhjelp Norge har hatt 12 undervisningsoppdrag for 471 studenter i 2022 og et oppdrag på fagskolen i Troms. Oppdragene er noe forskjellig ut fra retning og tema: både 3-timers oppdrag og fulle dager. Undervisningsoppdragene blir evaluert og resultatene benyttes til forbedring av undervisning og undervisningskonseptet som helhet.

I samarbeid med Høyskolen Kristiania har vi gjennomført et igangsetterkurs med sertifisering for 3. års studenter ved Bachelor i livsstilsendring og folkehelsearbeid. I 2022 har 22 studenter fått denne sertifiseringen. Samarbeidet startet med et pilotprosjekt i 2021. Kursinnholdet er det samme som for ordinær igangsetteropplæring og samarbeidet fortsetter, om mulig, inn i 2023.

Annen aktivitet på universiteter og høyskoler

Høyskolen Kristiania har gjennomført en evaluering av bachelorprogrammet Livsstilsendring og folkehelse i 2022. Selvhjelp Norge ble invitert inn i et evalueringspanel sammen med andre eksterne parter for å vurdere relevans, kvalitet og læringsutbytte av programmet. Det blir utarbeidet en rapport med anbefalinger fra denne gruppen.

Høgskolen i Innlandet, avdeling Lillehammer arrangerer hvert år et TPS-torg, en del av temaet Tverrprofesjonell samhandlingslæring for 3. års studenter i barnevern-, sosionom- og vernepleierutdanningene. TPS-torget er en fagmesse der eksterne virksomheter og organisasjoner blir invitert, i 2022 arrangert digitalt. Selvhjelp Norge deltok for tredje gang og fikk møte 13 studentgrupper i 20-minutters sesjoner. To av gruppene gjorde senere et dybdeintervju med oss. Denne arenaen gir oss en fin anledning til å introdusere selvhjelp for mange.

3.4 Markeds- og kommunikasjonsarbeid

Kommunikasjonsarbeidet er en del av formidlingsaktivitetene våre, her forstått som aktivitet i våre operative kanaler. Det er først og fremst nettsider, nyhetsbrev og sosiale medier. Annonsering foregår i stor grad gjennom sosiale medier av grunner som er godt kjent. Markeds- og kommunikasjonsarbeidet skal støtte opp om den utadrettede formidlingen som skjer i samarbeidsprosjekter, nettverk og kursvirksomhet.

3.4.1 Nettsider

[Selvhjelp.no](https://selvhjelp.no) er hjertet i vår formidling av kunnskap, ressurser og aktiviteter.

I 2022 lanserte vi nye nettsider og ny designprofil, se kap. 5.1. Vi hadde 211.000 sidevisninger (104.000 unike) på selvhjelp.no i 2022, en økning på 100 % fra året før.

Vi tror økningen skyldes at den nye nettløsningen gjør informasjonen mer tilgjengelig samtidig som promotering av nye verktøy, filmer og arrangementer leder flere mennesker inn på nettsidene.

Det er publisert 37 artikler på nettsidene i 2022. Artikkene gir befolkningen informasjon om selvhjelpsarbeidet, personlige erfaringer og viser frem aktiviteter over hele landet.

3.4.2 Nyhetsbrev

Nyhetsbrevet er en viktig informasjonskanal. Det er en effektiv måte å nå ut til de som har meldt interesse for å følge med på fag og aktiviteter. Vi ser trafikkøkning på nettsidene ved hver utsendelse. Nyhetsbrevet har også effekt når det gjelder påmelding til kurs og henvendelser til distriktskontorene. Det er sendt ut 9 nyhetsbrev til 6705 abonnenter i 2022.

3.4.3 Sosiale medier

Vi bruker også sosiale medier, i hovedsak Facebook og Instagram, til å dele informasjon, kunnskap og historier som kan bidra til at folk tar selvhjelp i bruk. Vi markedsfører våre aktiviteter i ulike sosiale medier. Vi har rundt 16.000 følgere i disse kanalene ved utgangen av 2022, en økning på 14 % fra året før.

3.4.4 Brosjyrer og materiell

Selvhjelp Norge distribuerer brosjyrer og hefter gratis via nettsidene. I 2022 ble det sendt ut ca. 5000 brosjyrer og hefter, en økning på 14 % fra året før. Vi startet en gjennomgang av vårt skriftlige materiell med utgangspunkt i behov for fornyelse og oppdatering, se kap. 5.4.

Se ellers kapittel 5.5 og 5.6 for omtale av filmer og produksjon av podkast-serie.

4 BRUKER- OG PÅRØRENDEMEDVIRKNING

Utgangspunktet for Selvhjelp Norges arbeid er tuftet på brukererfaringer gjennom mer enn 30 år. Hovedtanken er at kunnskapen i folks egne erfaringer kan brukes for å gjøre endringer og være til hjelp for seg selv og andre når erfaringene deles.

I Selvhjelp Norge definerer vi *brukere* som frivillige, pårørende og andre som er knyttet til aktiviteter gjennom frivilligsentraler, frisklivssentraler, frivillige organisasjoner og stiftelser vi samarbeider med, samt nåværende og tidligere gruppedeltakere og personer med liknende erfaringer. I utvikling av ulike aktiviteter involverer vi personer med bruker-erfaring. De bidrar i innholdsproduksjon og som direkteformidlere i arrangementer.

Etter kurs, seminarer og undervisningsoppdrag blir arrangementene evaluert av deltakerne. Dette, sammen med annen brukermedvirkning, legger grunnlag for kontinuerlig kvalitetsforbedring, tilpasning og utvikling av nye tilbud, verktøy og løsninger. Tilbakemeldinger over år viser at vi har høye score på våre aktiviteter og arrangementer.

Innsamling av erfaringer presenteres som enkelthistorier, intervjuer og kunnskapsoppsummeringer. Internt i vår organisasjon blir erfaringer videreformidlet gjennom internsamlinger, dokumentasjon og som grunnlag for videreutvikling.

Noen eksempler:

- Vi har benyttet personer med brukererfaring i beskrevne aktiviteter og utviklingsprosjekter (kap. 2.1): dybdeintervjuer, informasjonsfilmer, brosjyreproduksjon, kursutvikling o.l.
- Under Arendalsuka 2022 hadde vi tre arrangementer der ulike erfaringer og brukerstemmer var representert, se kap. 2.5.2.
- Ved innlegg på konferanser benytter vi gjerne brukererfaringene der det er naturlig, for eksempel slik vi gjorde på Rehab 2022 i Trondheim der distriktsleder og en tidligere gruppedeltaker holdt et innlegg i fellesskap.
- Selvhjelp Norge har samarbeidet med Rask psykisk helsehjelp i Fredrikstad kommune og Pårørendesenteret i Fredrikstad om foredrag, kurs, nettverksmøter og samlinger for erfaringsinnhenting og deling. Denne aktiviteten skaper ringer i vann og gjør at flere pårørende tar kontakt og bryter stigma. Det avlaster offentlige instanser når mennesker kan komme sammen og hjelpe hverandre.
- Undervisning på fagskoler, høyskoler og universitet gjennom mange år har gitt konstruktive tilbakemeldinger fra studenter og faglærere som bidrar til utvikling av undervisningsform og tilnærming.
- Systematisk bruk av nettverkssamlinger kombinert med workshop skaper arenaer for erfaringsdeling og utvikling av aktiviteter og lokalt selvhjelpsarbeid. I nettverkene deltar personer med ulik erfaring og tilnærming til selvhjelp. Det gir mangfold og læring fra ulike perspektiv.

Avhengig av hvordan Selvhjelp Norges fremtid blir, ønsker vi å etablere flere brukerråd og involvere personer enda tettere til aktivitetene våre.

5 VERKTØY OG RESSURSER

Selvhjelp Norge er opptatt av å formidle kunnskap på måter som kommuniserer godt til folk. Stadig nye virkemidler tas i bruk og eksisterende forbedres. 2022 har blant annet handlet om modernisering, innholdsproduksjon og verktøy til bruk i formidlingsarbeidet – til nettsider, kurs og seminarer.

5.1 Grafisk profil og nettsider

Som en del av moderniseringsarbeidet ble det i 2022 utarbeidet en ny grafisk profil for Selvhjelp Norge. Denne ble iverksatt i nye og oppdaterte [nettsider](#) i mars 2022. Målet er at nettsidene skal oppleves som en god brukerreise for dem som bruker denne ressursen. Vi fikk et nytt design, et grafisk brukergrensesnitt tilpasset målgruppene og en oppdatering av innholdet i hele løsningen.

5.2 Kurs for igangsetting av selvhjelpsgrupper

Selvhjelp Norge skal fremstå profesjonelle og enhetlige og bidra til et forutsigbart og gjenkjennelig tilbud som ivaretar lik opplæring i hele landet. Vi har arrangert kurs i selvhjelp og igangsetting av selvhjelpsgrupper i mange år. Kursene har utviklet seg over tid, og vi så at tiden var inne for å gjøre en gjennomgang av innhold og form.

Hensikten er å tilby et kurs som gir deltakerne grundig kunnskap og gode ferdigheter til å starte grupper, og god forståelse av sin rolle som igangsetter.

Vi har justert fokus fra oss som formidlere av kunnskap, til mer aktiv samhandling med kompetente og innsiktsfulle deltakere. Kursmateriell inneholder en veileder og presentasjon for kursleder, deltakerhefte og ressurser som supplerer kurset og støtter oppstart av grupper.

Kurset er tilrettelagt for fysisk og digital gjennomføring (e-læring) og innholdet er tilpasset ulike målgrupper: Frivillige, profesjonelle og studenter.

Utviklingen av kurset er basert på tilbakemeldinger og innspill fra tidligere kursdeltakere, gruppedeltakere og andre, og ble testet i flere piloter i 2022 med veldig gode tilbakemeldinger.

5.3 Digitalt igangsetterkurs

Det ble i 2022 laget et digitalt igangsetterkurs basert på ovenstående kurs med samme målgruppe og målsetting. Kurset kan tas via kursportal på [selvhjelp.no](#). Det representerer et alternativ til fysiske kurs og gir en mulighet for repetisjon av tidligere kurs og seminarer. Kurset er testet på deltakere i et preseminar om selvhjelp og selvhjelpsgrupper forut for Østlandssamlingen (kap. 2.5.1), og i en testgruppe, i tillegg til intern utprøving. Ved årsskiftet 22/23 var det 82 registrerte brukere i kursportalen og vi har fått gode tilbakemeldinger også på dette kurset. Det er planer om å utvikle flere digitale kurs.

5.4 Brosjyrer

Fra høsten 2021 har vi jobbet med revisjon og produksjon av nye brosjyrer. Disse ble lansert til Arendalsuka 2022.

Vi ønsket å gi vår brosjyresamling et løft både språk- og designmessig samtidig som vi har vært opptatt av å treffe dem som kan ha et behov for å gjøre endringer i livet sitt på egen hånd og/eller trenger et fellesskap for å jobbe med problemene sine.



Vi ville møte målgruppene på forskjellige måter, både med små brosjyrer i lommeformat og et nytt hefte som er mer dyptgående, lagt opp som et arbeids- og refleksjonshefte.

Vi benyttet referansepersoner til å gi oss synspunkter og innspill på innhold og språk gjennom hele prosessen. Brosjyrene har fått god mottakelse.

5.5 Formidling gjennom film

Sammen med nye nettsider ønsket vi å presentere flere temaer i form av filmsnutter. Dette møter behovet for å formidle informasjon i flere formater enn kun det skriftlige.

5.5.1 Tre kortfilmer

Det ble laget en «teaser» og tre kortfilmer med tittel:

- Hva er selvhjelp for meg?
- Hvordan er det å gå i en selvhjelpsgruppe?
- Starte en selvhjelpsgruppe

Vi har brukt personer med egenerfaring til å fortelle om opplevelse og nytte av selvhjelp og deltakelse i selvhjelpsgrupper. Filmene ble produsert høsten 2021 og publisert i forbindelse med lansering av nye nettsider i mars 2022, se kap. 5.1. De er publisert på sosiale medier, nett og på [YouTube](#) og brukt som virkemiddel i annonsering.

5.5.2 Forskning på selvhjelp

Nora Gotaas og Ånund Brottveit har på hver sin måte forsket på selvorganiserte selvhjelpsgrupper.

I 2022 ble det laget et [lengre intervju](#) med disse to, der vi får høre om forskningen og forskernes refleksjoner om selvhjelpsgrupper og endringsprosesser.. Forskerne snakker om forskningen på selvhjelp både i og utenfor Norge, og om forskjell og likheter mellom ulike typer samtalegrupper: innenfor behandlingsapparatet og rusfeltet versus selvorganiserte selvhjelpsgrupper.

Forskerne understreker nytten av at folk kan komme sammen i et gjensidig fellesskap, kanskje særlig i et samfunn som «hyller» individualisering, Det er stor forskjell på det å lese selvhjelpslitteratur og det å forplikte seg til et fellesskap i en selvhjelpsgruppe. Forskerne kritiserer også mangelen på kunnskap om det som skjer i slike grupper; når kritikere tillegger det en mote eller en form for selvdyrking. Det har vært en oppgave for forskerne å gå inn i teamet og prøve å forstå det på sine egne premisser.

Når vi kan møte skepsis, myter og fordommer på en god måte er dette et nyttig tilskudd til formidlingen i tillegg til kunnskap om nytte og utbytte for deltakerne.

Det er laget en kort «teaser» og et eget utdrag som fokuserer spesielt på selvhjelpsgrupper.

5.5.3 Dybdeintervjuer

Et samarbeid med stiftelsen The Human Aspect - livserfaringsbiblioteket ([THA](#)) gjennom 2021 og 2022 med tittelen «Hverdagsmestring – alene og sammen med andre», resulterte i ti dybdeintervjuer med mennesker som har brukt selvhjelp for å jobbe seg gjennom problemene sine. Målet med filmene var blant annet å bidra til å normalisere det å ha problemer og senke terskelen for å ta i bruk den muligheten selvhjelp og selvhjelpsgrupper gir.

1. juni ble det avholdt et [Lanseringsevent](#) på Litteraturhuset i Oslo der vi presenterte samarbeidet og viste



Lanseringsevent filmprosjekt

smakebiter fra filmene. I tillegg var det en panelrefleksjon med tre av bidragsyterne til filmen, og Tonje Oord (samtalelegen.no).

Vi har fått tilbakemeldinger om at flere personer har gått ut av voldelige forhold etter å ha sett filmen med dette som tema. Flere av intervjuobjektene forteller om økt henvendelse til organisasjoner og gruppetilbud. Filmene har vist seg å være en døråpner til samtaler i behandlingssituasjoner og gruppefelleskap. Vi har også hørt om mennesker utenfor Norge som sier at filmene har gitt styrke til det de står i.

5.6 Podkast



I oktober 2021 lanserte vi podkasten «Gullet i dr*tt'en». Den første sesongen, med 16 episoder (publisert i perioden oktober -21 – februar -22), hadde utspring i Hallingdal og med bidragsytere fra området. Den andre sesongen, med 13 episoder (publisert i perioden april -22 – juni -22), henvendte seg bredere geografisk. Begge sesongene har temaer som mange kan relatere til.

Podkasten ble produsert i samarbeid med Radio Hallingdal og produksjonen brukte en ressursgruppe fra *Selvhjelp i Hallingdal* bestående av personer fra to kommuner og en frivillig organisasjon.

Podkasten ble publisert via Acast, Spotify og Apple podcasts, nettsider og sosiale medier.

Antall avspillinger er i underkant av 2000 for sesong 2. Tallene for avspilling indikerer at episodene som er tydelige på tema, for eksempel rus, overvekt eller spesifikke lidelser, er de som blir lastet ned flest ganger.

Målet med podkasten er å gi informasjon, inspirasjon og hjelp til mennesker og samtidig løfte frem gode aktører. Podkaster er en kanal som når folk på en annen måte enn nettsider og brosjyrer, og utvider derfor nedslagsfeltet for informasjon og formidling.

Podkasten har vært et viktig bidrag for å styrke engasjement og interesse for selvhjelpsarbeidet i alle ledd. For eksempel økte antall kontaktpunkter for selvhjelp i Hallingdal fra 8 til 27 i løpet av høsten 2021. Podkasten kan ha bidratt til dette.

Vår opplevelse er at podkasten engasjerer, normaliserer og når ut til folk på alle nivå og i alle roller. Bidragsyterne har fått en opplevelse av å bli sett og hørt.

*Det har vært fantastisk morsomt, inspirerende og meningsfylt å få være med på dette. «Gullet i dr*tt'en» er blitt en kjempebra podkast, som viser bredden og mangfoldet innenfor selvhjelpsarbeidet på en forbillig måte.*

Bidragsyter

6 VEIEN VIDERE

Tidligere år har årsrapporten blitt rundet av med et blikk fremover og noen tanker om veien videre. I år er dette blikket preget av usikkerhet. Siden vi har mistet finansieringen over statsbudsjettet er vår fremtid som organisasjon, arbeidsplass og kompetansemiljø satt på en stor prøve.

I skrivende stund har rundt halvparten av alle ansatte sluttet. Noen er på vei over i andre jobber mens enkelte har noen måneder igjen av oppsigelsestiden. Vi har søkt midler til drift og ulike prosjekter og tiltak, men vi har enda ikke fått svar på søknadene. Det eneste vi kan si med sikkerhet er at Selvhjelp Norge kommer til å bli endret. Men vi håper å unngå at den viktige funksjonen organisasjonen i så mange år har jobbet for skal forsvinne. Vi mener at vi fyller et viktig samfunnsoppdrag.

Årsrapport 2022 - Selvhjelp Norge

Final Audit Report

2023-03-07

Created:	2023-03-01
By:	Hilde Nøkleberg (HILDE@SELVHJELP.NO)
Status:	Signed
Transaction ID:	CBJCHBCAABAAtbLRZJ9Z2jxltzdg5YjUbTeu-1pZbtoG

"Årsrapport 2022 - Selvhjelp Norge" History

-  Document created by Hilde Nøkleberg (HILDE@SELVHJELP.NO)
2023-03-01 - 2:47:18 PM GMT- IP address: 85.166.115.1
-  Document emailed to asgeirbergseth@gmail.com for signature
2023-03-01 - 2:48:19 PM GMT
-  Email viewed by asgeirbergseth@gmail.com
2023-03-02 - 6:50:21 AM GMT- IP address: 51.174.253.50
-  Signer asgeirbergseth@gmail.com entered name at signing as Asgeir Bergseth
2023-03-02 - 6:51:39 AM GMT- IP address: 51.174.253.50
-  Document e-signed by Asgeir Bergseth (asgeirbergseth@gmail.com)
Signature Date: 2023-03-02 - 6:51:41 AM GMT - Time Source: server- IP address: 51.174.253.50
-  Document emailed to Werner Christie (werner@vidarshov.no) for signature
2023-03-02 - 6:51:43 AM GMT
-  Email viewed by Werner Christie (werner@vidarshov.no)
2023-03-06 - 10:09:28 AM GMT- IP address: 81.166.58.92
-  Document e-signed by Werner Christie (werner@vidarshov.no)
Signature Date: 2023-03-07 - 8:01:46 AM GMT - Time Source: server- IP address: 81.166.58.92
-  Agreement completed.
2023-03-07 - 8:01:46 AM GMT