



# Å FÅ DET **BEDRE** LEGET LIV

Om selvhjelp  
og selvorganiserte  
selvhjelpsgrupper

Det er ingen som slipper unna alle  
humper i livet. Den ene dagen er  
det meg, den neste deg. Det går på  
omgang. Sånn er det å leve.



DETTE HEFTET ER TIL DEG SOM KJENNER AT LIVET NOEN  
GANGER ER KREVENDE, OG SOM ØNSKER VERKTØY TIL  
BEDRE MESTRING AV HVERDAGEN

**selvhjelp®**  
norge

Nasjonalt kompetansemiljø  
for selvorganisert selvhjelp

# Innhold

---

## 6 | EN INVESTERING I LIVET

- Å verdsette egne erfaringer | 8
- Vågestykker og hverdagsmot | 8
- Rydde i kaotiske tanker | 10
- Selvbilde, selvfølelse og selvhjelp | 13
- Verdien av å dele egne opplevelser | 14

## 16 | BEVISSTGJØRING

- Her og nå | 17
- Hvordan påvirkes vi av sterke følelser? | 18
- Mestringsstrategier | 20
- Freeze, fight, flight (fawn) | 21
- Hvilke roller har jeg? | 22
- Gi og få råd | 23

## 24 | ERKJENNELSE OG AKSEPT

- Eierskap og ansvar | 25
- Motivasjon | 25
- Herfra og fremover | 25

## **28 | KOMMUNIKASJON MED MEG SELV OG ANDRE**

Vi blir til i møte med hverandre | 29

Språk skaper virkelighet | 29

Om å være en god lytter | 30

Jeg blir til i møte med deg | 31

## **32 | ENDRING**

Endring er prosess | 34

Selvhjelp er handling/Hvorfor virker selvhjelp? | 35

Selvhjelp gir håp | 36

## **38 | HVA ER EN SELVORGANISERT SELVHJELPSGRUPPE?**

Praktiske rammer for  
selvhjelpsgrupper | 40

## **42 | SELVHJELP NORGE**



Den som har en hammer,  
ser spiker over alt.

MARK TWAIN

**V**i møter mange utfordringer gjennom livet, og vi takler dem forskjellig. Noen ganger opplever vi at et problem rammer oss uforskyldt. Andre ganger er det summen av mange belastninger som vipper oss av pinnen. Og innimellom får vi problemer som direkte følge av de valgene vi tar. Uansett hva som er årsaken, må vi leve med konsekvensene. Men kanskje oftere enn vi tror har vi mulighet til å gjøre noe med situasjonen.

Hvordan kan vi finne håp og mot til å tro på egen styrke og egne evner? Dette heftet kan inspirere deg til å hjelpe deg selv i vanskelige situasjoner.

Selvhjelp kan beskrives som det vi gjør, og prosesser vi går gjennom, når vi forsøker å mestre noe som er vanskelig.

Heftet handler om hva selvhjelp er og hvordan selvhjelp kan brukes når livet vender vrangsidene ut. Heftet er innom temaer som bevisstgjøring, eierskap, handlingsmønstre og muligheter for endring. Vi foreslår verktøy som du kan bruke på veien, og vi håper at du finner noe som kan være til hjelp i det du står i.

Mange har stor nytte av å gå i en selvhjelpsgruppe. Det kan du lese mer om i kapittelet «Hva er en selvorganisert selvhjelpsgruppe?».

På siste side finner du mer informasjon om Selvhjelp Norge og hva vi kan bidra med.



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 du ønsker.

Selvhjelp er å sette i gang en **prosess**,  
fra passiv mottaker til aktiv **deltaker i eget liv**.



Hva er  
selvhjelp  
for deg?

# EN *investering* I LIVET

---



## EN INVESTERING I LIVET

Noen ganger tar vi gode, bevisste valg for oss selv. Andre ganger bagatelliserer og unngår vi problemene, kanskje fordi vi handler i affekt eller på autopilot eller av andre grunner ønsker å unngå det som er vanskelig.

Kanskje bruker vi mye krefter på å flykte fra problemene ved å jobbe, gjemme oss, ruse oss eller trene. Kanskje håper vi at noen andre skal komme og ordne opp. Men problemene dukker ofte opp likevel – når vi minst ønsker eller venter det.

Gjennom å bli bevisst på hvor skoen trykker og hva vi kan gjøre noe med, blir vi kjent med oss selv og kan ta bedre valg.

Å ta oss selv på alvor, både med det som er bra og det som er vanskelig, er en investering i eget liv. Fordelene er mange: Vi blir tydeligere på hva som er viktig for oss, hva vi trenger og hvordan vi ønsker å leve. Vi blir bedre til å sette ord på problemene våre, og vi blir tryggere.

*Refleksjon*

- Hva trenger du akkurat nå?
- Hva gir deg overskudd og glede?
- Hva kan du gjøre for å få det bedre?

## Refleksjon



### Å VERDSETTE EGNE ERFARINGER

Selvhjelp er å hente frem kunnskapen vi har om oss selv – og å bruke den.

Det vi kan om oss selv og våre erfaringer gjør oss til eksperter i våre egne liv. Her ligger nøkkelen til å vite hva som er bra, hva som bør endres og kanskje litt om hvordan vi kan gjøre det. Kan vi verdsette de erfaringene vi har?

### VÅGESTYKKER OG HVERDAGSMOT

«Sårbar» består av to deler: sår og bar. Det handler om sårhet og smerte, og det handler om å være bar og ærlig. Og å forholde seg til virkeligheten. Å være sårbar krever mot. Mot til å erkjenne, til å snakke om ting og til å gjøre noe med situasjonen.



Vi skjuler ofte det som er sårbart i frykt for at andre skal dømme og nedvurdere oss. Men det å vise sårbarhet kan gi både oss selv og andre styrke. Muligheten for å bli møtt med omsorg, støtte og aksept øker når vi deler sårbarhet med andre.



Kanskje det modigste vi gjør er å være sårbare nok til å innrømme at vi trenger hverandre

@tingjegtenkte

Å være modig er en treningssak. Det er det som er så spesielt med mot; det krever noe av oss. Vi kan jo ikke vite hva slags respons vi får når vi våger oss utpå. Derfor kan det være nyttig å øve seg på personer vi er trygge på. Vi trenger heller ikke å være modige alene; vi kan være modige sammen med noen andre, for eksempel i en selvhjelpsgruppe.



Hvilke råd ville du gitt deg selv - hvis du var din venn?



## RYDDE I KAOTISKE TANKER

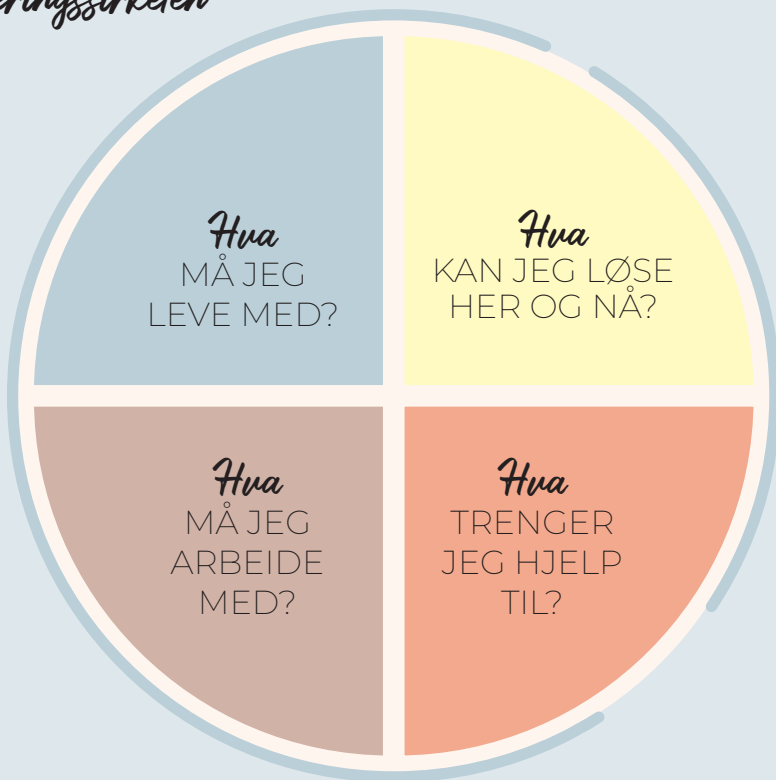
Når livet kjennes uoversiktlig, kan det å rydde i kaoset gjøre at vi får overskudd og mot til å ta tak i situasjonen. Sorterings-sirkelen er ett verktøy som kan gi oss bedre oversikt. Spørsmålene hjelper oss til å plassere tanker og følelser om utfordringer og problemer.



Når jeg bruker sorterings-sirkelen, føler jeg at jeg bedre kan se meg selv utenfra og gi meg selv konkrete råd om hvordan jeg skal ta tak i problemene og løse dem.

KRISTIAN, 35

### Sorteringssirkelen



## *Hva er problemet?*

### **HVA KAN JEG LØSE HER OG NÅ?**

Noen problemer er praktiske eller enkle å gjøre noe med, kanskje allerede i dag. Hvilke er de?

---

---

---

### **HVA TRENGER JEG HJELP TIL?**

Du trenger ikke gjøre alt alene. Hva kan andre hjelpe deg med? Hvem kan du snakke med?

---

---

---

### **HVA MÅ JEG JOBBE MED?**

Ikke alt kan løses med det samme. Hva trenger du å bruke mer tid på? Er det noe som må bearbeides?

---

---

---

### **HVA MÅ JEG LEVE MED?**

Ikke kast bort energien din! Noen ting får du rett og slett ikke gjort noe med. Hvilke ting er det?

---

---

---

## Refleksjon



Hvordan ser  
du på deg  
selv?



Verdsetter  
du deg  
selv?



Er du verdt noe  
selv om det er  
ting du ikke er  
flink til?



Ber du om unn-  
skyldning for alt?  
Tar du skylda for alt  
som går galt? Er du  
et offer?



«Du kjære, rare Ole  
Brumm», sa Robin.  
«Jeg er så glad i deg!»  
«Det er jeg også»,  
sa Ole Brumm.»

A. A. MILNE 1992





## SELVBILDE, SELVFØLELSE OG SELVHJELP

**Selvbildet**, eller **selvfølelsen**, handler om hvordan en person forstår, tenker og føler om seg selv. Mens selvtillit er knyttet til vår vurdering av egne *prestasjoner*, er selvfølelsen en betingelsesløs vurdering av egen *verdi*.

Et negativt selvbilde kan være en risikofaktor for den psykiske helsa. Et positivt selvbilde kan derimot virke forebyggende og gi en følelse av livskvalitet.

Innsikt i hvordan vi ser på oss selv kan gi bedre forståelse for hvorfor vi reagerer og føler som vi gjør. Jo skjørere selvbildet vårt er, jo mer blir vi påvirket av personer rundt oss.

Selvhjelp handler blant annet om å ta de grepene som må til for å styrke selvfølelsen, og det krever at vi jobber med synet på oss selv og vår egenverdi.



## VERDIEN AV Å DELE EGNE ERFARINGER

Når vi hører oss selv fortelle noe, oppdager vi ofte nye ting. Vi får respons fra andre, og det kan være nyttig for å forstå hvilke endringer vi kan gjøre, eller hvor vi kan be om den hjelpen vi trenger. Å be om hjelp er ikke alltid lett, men noen ganger helt nødvendig.

Deling av erfaringer kan gi verdifull gjenkjennelse som gjør at vi ikke føler oss så alene. Andre mennesker kan bidra til at vi ser nye muligheter, utvider rommet for tankene og møter vanskelige situasjoner med nye perspektiver. Ofte er det verdifullt å møte andre som står i noe av det samme som vi selv gjør.

Mange av oss kan kjenne på skam, skyld eller ensomhet i det å ha det vanskelig. Disse følelsene kan gjøre det vanskelig å åpne seg. Kanskje skal man løfte litt forsiktig på lokket til å begynne med? Øv deg, du må ikke si alt. Snakk med en du kjenner deg trygg på.

Noen ganger kan vi oppleve at folk unngår oss når vi står i vanskelige situasjoner, for eksempel dødsfall eller selvmord. Det kan føles som om folk går omveier for å slippe å «slå av en prat». Da er det viktig å huske at andre har sine grunner. Kanskje føler de seg usikre?



Den følelsen  
når du tør å lufte tanker  
Som har surret rundt  
I høygir på repeat  
Og de blir tatt i mot  
Som de finner et sted  
De kan lande trygt  
Og hvile

@fysiohilde

## WHEN *life* GIVES YOU *lemons*

For meg var kanskje selvhjelp det å faktisk ta steget og ringe legen og komme meg dit. Plutselig var veien videre ikke bare mitt problem, og jeg og legen tok sammen en avgjørelse om hva vi skulle gjøre videre for at jeg skulle komme meg opp igjen.

Før dette møtet følte jeg meg ganske ensom i min situasjon, men etter møtet følte jeg at jeg hadde fått en annen med på laget.

Jeg tror mange vil kunne oppleve den samme følelsen av å gå i en selvhjelpsgruppe, at noen kjenner seg igjen i situasjonen og forstår deg, og at noen har et genuint ønske om å se deg lykkes, løfte blikket og se fremover selv når livet har gitt deg en sitron eller to.

NORA, 28

# BEVISST- GJØRING

---



---

## BEVISSTGJØRING

Vi kan ikke gjøre noe med det vi ikke vet noe om. Det hender at vi går rundt og plages, uten at vi egentlig skjønner hvorfor.

Selvhjelpsarbeid handler om å utforske hva som ligger bak. Små og store erkjennelser kommer noen ganger av seg selv. Andre ganger må de graves fram med litt mer innsats.

## HER OG NÅ

Bevisstgjøring handler om å være til stede, her og nå, lytte til oss selv og prøve å forstå. Tilstedeværelse handler om å kjenne etter og å la det vi kjenner få konsekvenser for hvordan vi handler. Ta oss selv på alvor med andre ord.

Hvordan?

Aktiv tilstedeværelse – å være her og nå – er å gripe tak i følelsen og undersøke hva den prøver å fortelle oss.

Følelsen kan være et ubehag som viser seg kroppslig, for eksempel ved klump i magen, rødming av flauhet eller sinne, stiv nakke eller endret pust. Kroppen forteller oss at noe er galt og gir oss en mulighet til å gjøre noe. Det å være til stede her og nå, er en trenings sak.

## HVORDAN PÅVIRKES VI AV STERKE FØLELSER?

Økt bevissthet om hvordan vi virkelig har det setter oss i stand til å ta valg: Vil eller må jeg ha det slik som jeg har det, eller er det noe jeg kan gjøre? Kan situasjonen bli annerledes hvis jeg aksepterer følelsene jeg har og bruker dem aktivt? Eller sagt på en annen måte: Hva lar jeg dette gjøre med meg? Spørsmålet er en invitasjon til å utforske det som skjer: Hva kjente jeg? Hvor kom det fra? Hva bunner det i? Har jeg kjent på det før? Hva er det i meg som gjør at jeg reagerer? Skal jeg uttrykke tankene og følelsene mine, eller skal jeg tenke litt over det først?

Å bli bedre kjent med egne følelser og reaksjoner kan hjelpe oss å handle mer i samsvar med våre ønsker og behov, og det kan gi en ærligere kommunikasjon med oss selv og andre.



Det du er bevisst - kan  
du gjøre noe med.  
Det du ikke er  
bevisst - gjør  
noe med deg.

F. PEARLS



## En refleksjonsøvelse

**HENSIKT:** Bevisstgjøring og refleksjon om følelser.

Tenk på en situasjon eller hendelse som gir deg en god følelse.



Når du har gjort denne øvelsen noen ganger med gode følelser, kan det være enklere å benytte den også på vanskelige følelser.

## *Lytt* TIL KROPPEN

**HENSIKT:** Bli oppmerksom her og nå på seg selv. Lytte til kroppen. Hva berører deg? Hva kan det bety?

Lukk øynene om du vil. Kjenn etter:

Hvis kroppen min kunne snakke nå, ville den si ...

OG hvis kroppen min kunne snakke litt til, ville den si ...

Gjenta spørsmålet til du ikke lenger har noen svar.

Legg merke til tanker og følelser. Hva sier kroppen til deg?

Hva kan du lære av det?

Ønsker du å forske mer på dette, finner du en guidet øvelse på nettstedet **Livsstyrketrening.no**.

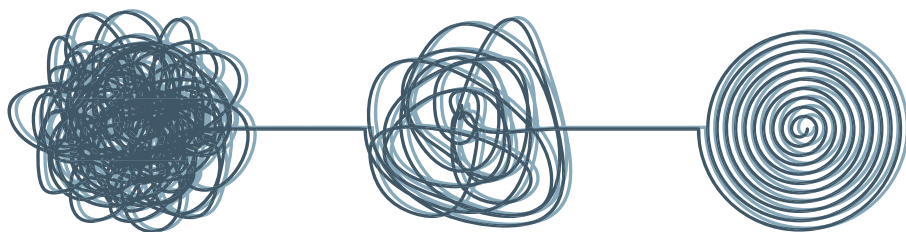
## **MESTRINGSSTRATEGIER**

Vi bærer alle med oss erfaringene våre fra livet, og de påvirker hvordan vi reagerer og opplever ting i dag. Vi utvikler ulike mestringsstrategier. Noen ganger kan de skape problemer. Det å reagere med sinne, for eksempel, kan i enkelte situasjoner gjøre at vi får gjennomslag for behovene våre der og da, men sinne vil ofte påvirke relasjoner negativt på sikt.

Å undertrykke vanskelige følelser og tanker over tid kan også skape negative konsekvenser for helsa vår. Å leke «være-glad-leken» gjør det vanskelig å hevde egne synspunkter og behov.

Uhensiktsmessige strategier stjeler energi og krefter. Jo bedre kontakt vi har med følelsene våre, også «mørke» følelser som sinne, bitterhet og sjalusi, desto lettere vil det være å utvikle hensiktsmessig strategier.

Her og nå-følelser kan godt være positive følelser, men det er først og fremst når følelsene er ubehagelige eller vonde, at vi trenger å gjøre noe med dem.



### **FREEZE, FIGHT, FLIGHT, (FAWN)**

Stress er kroppens naturlige forsvar mot rovdyr og fare. Kroppen oversvømmes med hormoner som forbereder oss på å unngå eller konfrontere fare. Kamp-, flykt- eller frys-responsen refererer til ufrivillige fysiologiske endringer som skjer i kropp og sinn når vi føler oss truet. Noen inkluderer også et fjerde alternativ, fawn eller appease. Fawning innebærer å prøve og tilfredsstille personen som representerer en trussel, i et forsøk på å forhindre skade.

Imidlertid kan denne responsen dukke opp uavhengig av om faren er reell eller ikke, også i situasjoner der den ikke er nødvendig. Miljøfaktorer som utløser denne reaksjonen, kalles stressfaktorer, og traumer fra tidligere kan gi en overaktiv stressreaksjon. Vi reagerer på ting som minner oss om hendelser, vi tolker som truende for eksempel lyder, aggressiv oppførsel, en bil i fart eller skumle øyeblikk i filmer.

Følelser av stress har en tendens til å øke i takt med antall stressfaktorer. En alvorlig kamp- eller fluktprespons kan bli et panikkanfall, og kronisk aktivering av stressresponsen kan bidra til kroniske smerter, fordøyelsestilstander, hormonubalanser og lignende.

*Refleksjon*



Prøver du noen ganger å unngå eller omgå problemer?

Kommer du på en situasjon dette har skjedd? Hva fikk deg til å agere/reagere og hva ser du nå at du kunne gjort annerledes?

## HVILKE ROLLER HAR DU?

Vi havner noen ganger i roller som er krevende og slitsomme; roller som vi ikke engang er bevisst eller vet om vi kan eller skal endre. Eksempler kan være hjelperrollen og offerrollen.

### Hjelperrollen

Å hjelpe andre er noe som ligger naturlig for de fleste. Det er bra, men er vi sikre på at andre får den hjelpen de trenger? Eller at de ønsker hjelp?

Å hjelpe kan føles godt. Det er vanskelig å se på at andre har det vondt, men vi ønsker heller ikke å frata andre muligheten til å løse sine egne problemer. Vi kan risikere at hjelpen fungerer mot sin hensikt.

HJELPER



Når er du en hjelper? Hva er din motivasjon med å hjelpe?



Når kan du være synlig?



Når er din stemme viktig?



Hvordan tar du vare på dine behov?



Å hjelpe kan også føre til at vi glemmer oss selv og fortrenger våre egne behov. I noen faser av livet kan det være nødvendig, for eksempel som pårørende, men det er vanskelig å være noe for andre om belastningen blir for stor over tid. Hjelperrollen kan ta all oppmerksomhet og energi. Det å ta seg selv på alvor er en nødvendighet, ikke egoisme. Du klarer ikke være der for andre om du ikke også tar vare på deg selv. Ofte kan små grep gjøre at du får det ekstra pusterommet du trenger.

## Offerrollen

Du kan bli offer for sykdom, ulykker, systemer og andre menneskers behandling. Men du kan også bli offer for din egen rolle. Ordet «offer» signaliserer at du befinner deg i en situasjon du ikke har herredømme over. Det er forskjell på å være et offer og det å velge offerrollen som mestringsstrategi.

*Ingvar Wilhelmsen, professor ved Universitetet i Bergen, mener det meste her i livet er ting vi ikke kan gjøre noe med. Han sier: - Hvordan vi forholder oss til alt som skjer, sykdommer vi får eller konflikter vi opplever, bestemmer vi derimot selv. Det er naturlig at en etter å ha opplevd vanskelige ting kommer innom mange følelser, som for eksempel bitterhet. Mange kommer også innom offerrollen. Men, det er ikke et sted å bli, poengterer han. - Vi må ta ansvar for hvordan vi forholder oss til tingene. Du kan velge nye holdninger, og du må øve for å få til endring.*

## GI OG FÅ RÅD

Det kan være nyttig å tenke gjennom hva som er viktig for deg når du står i noe som er utfordrende.

Mange forteller at det som er verdifullt, er å bli sett. At noen orker å være sammen med dem, og at de får anerkjennelse på det som tynger, uten at de nødvendigvis får presentert en løsning. Å tåle den andres smerte handler mye om å gå ved siden av, lytte, anerkjenne og være til stede uten å ha en løsning.

Det er ikke alltid «rådgiveren» vi trenger når vi har det kjipt, men noen som legger bort rådene og bare lytter til det vi har å si. Av og til må vi kanskje hjelpe andre til å forstå hva det er vi behøver. Situasjonen er selvsagt en annen hvis vi spør andre om råd. Da er vi mer åpne for innspill og forslag.

## Refleksjon

### OFFER

- Har du noen gang kjent deg som et offer eller står du i det nå?
- Hva gjør det med deg?
- Hvem har nytte av din offerrolle?
- Hvordan kan du komme deg ut av offerrollen?



A close-up photograph of two hands clapping. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers spread and palms facing each other. The background is a soft, out-of-focus grey. A thin, dark red horizontal line is positioned below the text.

# ERKJENNELSE OG *aksept*

---

**E**rkjennelsen av problemet eller situasjonen er første skritt for å gjøre en endring. Ved å akseptere problemet tar vi eierskap til det.

### **EIERSKAP OG ANSVAR**

Dine problemer er *dine* problemer, uansett hvorfor og hvordan du har fått dem. At du eier problemene betyr også at du har ansvar for dem. Og at du har mulighet til å gjøre noe med dem.

Å ta ansvar er noe annet enn å ta seg sammen. Å ta ansvar for egne behov er å ta tak i det du trenger og å gjøre de endringene som må til.

### **MOTIVASJON**

For å gjøre endringer i livet er det nødvendig med en viss porsjon motivasjon. Hvis eierskapet er motoren i endringsprosessen, er motivasjonen drivstoffet. Motivasjonen kan ha ulik styrke, og det blir viktig å lete etter det som vedlikeholder og styrker motivasjonen.

### **HERFRA OG FREMOVER**

Historien om vårt liv danner bakteppet for den vi er i dag. Når noe er vanskelig, er det lett å se bakover og lete etter forklaringer i det som har skjedd, prøve å analysere tidligere hendelser, lete etter *hvorfor*. Det bidrar ofte til tanker om hvem som har skyld og ansvar, og det bringer oss ikke nødvendigvis fremover.



Akseptering innebærer å se virkeligheten slik den er, ikke slik vi mener den burde være.

ANNE KÅVER

De fleste av oss har fått noen «sår» i løpet av livet. Når sårene har blitt arr har vi fått en distanse som gjør at vi kan se på hendelsen eller problemet litt annerledes. Kanskje vi etter hvert kan se på arrene å si: «Dette er mine erfaringer på godt og vondt.»

Ingen kan gjøre om på det som har skjedd. I selvhjelpsarbeidet prøver vi å finne ut hvordan vi kan bruke erfaringene våre til å komme videre, ikke hvorfor har vi det så ille. Det handler ikke om at vi aldri skal se oss tilbake, men at vi har fokus fremover. Når vi snakker om hvordan vi har det her og nå, åpner vi for å se etter muligheter for å gjøre endringer.



Vi har alle med oss en historie om vårt liv, noen overbevisninger om oss selv. Noen ganger er disse fortellingene mindre fruktbare. Et levd liv kan fortelles på flere måter og tilføres nye perspektiver.

## Refleksjon



Hva er din  
fortelling om  
deg selv og  
ditt liv?



Kan for-  
tellingen endres  
når du også ser hva  
erfaringene har  
lært deg?



KOMMUNIKASJON  
MED *meg* SELV  
OG ANDRE

---



---

## VI BLIR TIL I MØTE MED HVERANDRE

Den vi er blir tydelig for andre i det vi gjør og sier – og det vi ikke sier. Måten vi uttrykker oss på oppfattes og tolkes på ulike måter, noen ganger til stor overraskelse for oss selv. Vi kan ytre oss som om vi er sinte og aggressive når vi egentlig er lei oss og føler oss oversett. Eller vi kan spille upåvirket når vi egentlig er opprørt. Derfor er evnen til å uttrykke tanker og følelser på en konstruktiv måte, nødvendig for å kommunisere godt.

## SPRÅK SKAPER VIRKELIGHET

Språk er makt, og ved å misbruke språket kan vi påføre andre smerte eller ubehag. Men vi kan også påføre oss selv smerte og ubehag ved måten vi snakker til oss selv på.

Det er lett å snakke seg selv ned. Litt mer krevende er det å snakke seg selv opp når det butter. Det vi sier til oss selv og andre har stor betydning for hvordan vi oppfatter oss selv og verden rundt oss.

Å bruke ordet jeg, heller enn man og en, er én måte å ta ansvar for egne følelser og opplevelser på. Det skaper en ærlig samtale. «Jeg blir sint», er bedre enn «du gjør meg sint» eller

Refleksjon



Språk skaper  
virkelighet



Hvilke ord bruker du: - om  
deg selv? – om andre?  
– om din egen historie?



«man blir sint». Det kan være utfordrende, men også lærerikt. Når vi får det til, blir vi tydeligere og reduserer sjansen for at andre går i forsvar, og at det oppstår konflikter.

### OM Å VÆRE EN GOD LYTTER

Å være en aktiv lytter er også å være til stede her og nå. For å forstå hva andre sier og mener er det en forutsetning at vi lytter, ikke tolker, men prøver å forstå hva andre virkelig mener. Når vi tolker, legger vi egne meninger i andres ord. Derfor er det viktig å sjekke ut at vi faktisk har forstått det som blir sagt.

Når noen forteller, har vi lett for å vende oppmerksomheten innover og tenke på hva vi selv skal si når vi får ordet.

Hvordan er det når du legger egne tanker og refleksjoner litt til side og bare lytter til det den andre sier?

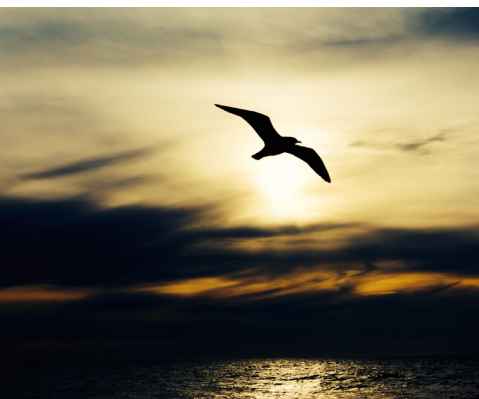
## Refleksjon



Hvordan er du i samspill med andre?



Er du god til å lytte? Ta initiativ? Liker du å snakke mye eller lite? Slipper du andre til?



**RESPEKT**  
Kommer fra  
*respectare* – å se  
på nytt

### DE 3 STEINHOGGERNE

En historie fra middelalderen:

Tre steinhoggere arbeidet i et steinbrudd med å hogge til samme type steinblokker. En langveisfarende kom forbi og spurte hver av de tre hva de drev med:

«Jeg hogger stein», sa den første.

«Jeg lager en trapp», sa den andre.

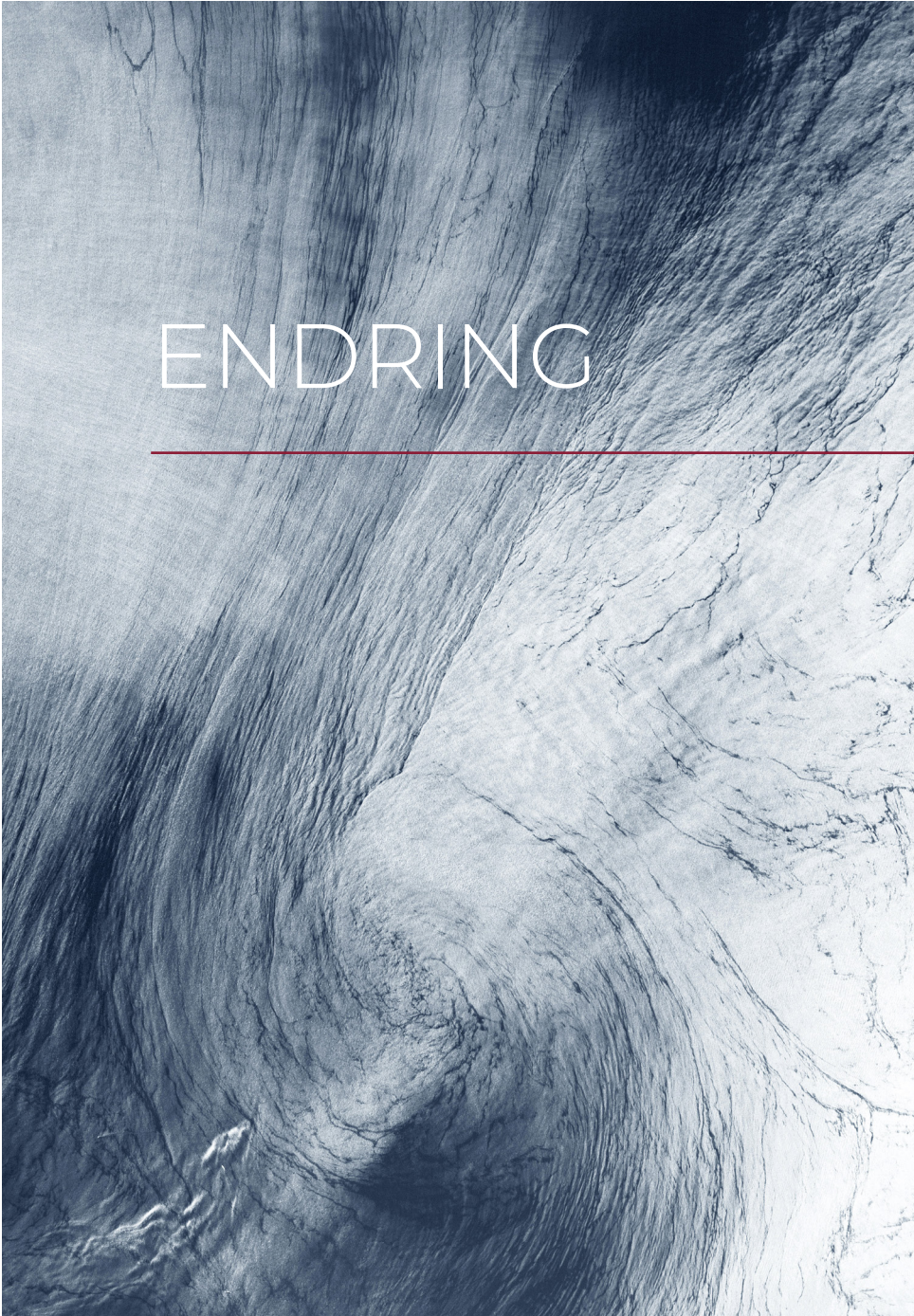
«Jeg er med å skape en katedral», sa den tredje.



### JEG BLIR TIL I MØTE MED DEG

Mennesker har mange likhetstrekk, men noen ganger ser vi verden veldig forskjellig. Perspektivene våre dannes blant annet av den kulturen vi er vokst opp i, vår personlige historie og våre erfaringer. Det gjør også at vi bryr oss forskjellig om ulike ting og hendelser.

Det at vi ser verden forskjellig gir samtale oss imellom mangfold og utfordringer. Vi slipes, speiles, lærer og blir klokere både på oss selv og på andre. I møte med andre møter vi oss selv - forutsatt at vi lytter til det de andre sier og er nysgjerrig på deres synspunkter. Respekt, raushet og åpenhet er viktig både i forholdet til oss selv og til andre.



ENDING

---



Ønsket endring krever.  
Vi må ville det.  
Tenke nytt.  
GJØRE NOE  
ANNERLEDES.  
Om ikke, blir vi der vi er.

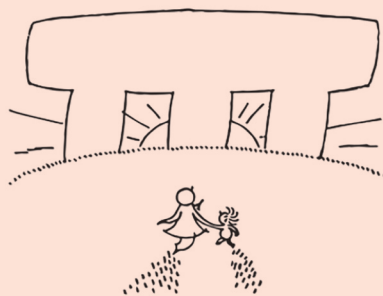
@egenmestring

## ENDRING

Endring tar tid. Av og til kan det føles som å gå ett skritt frem og to tilbake. Eller som å delta i et stigespill: En dag ser livet lyst ut, en annen dag får man følelsen av å rase ned stigen.

Målet med endring er ikke alltid å løse problemene, men å få det bedre.

Det å åpne opp for vanskelige følelser kan avdekke andre utfordringer som man kanskje trenger å ta tak i. For å holde motet oppe, er det viktig at vi har omsorg og raushet for oss selv. Vi ser ikke alltid at vi har oppnådd endringer før det har gått litt tid, og vi kan se tilbake.



Husk de tre:  
T. T. T.  
Slid, men vid:  
Ting tar Tid.  
Piet Hein



## ENDRING ER PROSESS

Ingen kan endre noe de ikke er bevisst. **Erkjennelse** er startknappen for endringsprosessen. Å erkjenne at «dette er *mitt* problem» gjør at jeg kan ta tak i problemet. Jeg gir *meg selv* mulighetene for å gjøre endringene og styre min prosess.

Vi **bearbeider** våre inntrykk og problemer på forskjellige måter. En måte å gjøre det på er å øve seg på å sette ord på problemene, gjerne i samtale med andre. Da får vi innspill og spørsmål som gjør at vi kan tenke annerledes om problemet eller situasjonen. Bearbeidingen blir en modningsprosess med refleksjon og nye perspektiver på problem og muligheter.

Selvhjelp er å gripe muligheten til å gjøre noe med egen situasjon. **Motivasjonen** må komme fra oss selv og er viktig for å oppnå varige endringer.

Mer av det som ikke fungerer blir som regel bare det; noe som ikke fungerer. Albert Einstein skal ha sagt: «Galskap er å gjøre det samme om og om igjen og forvente et annet resultat.»

Selvhjelp er å skape **forandringer** som bidrar til mer mestring og en bedre hverdag.



Illustrasjon: Endringsprosess



## **SELVHJELP ER HANDLING**

Hva er det som gjør at selvhjelp virker? Enhver må finne sine måter å jobbe med problemer og utfordringer på. Vi vet at punktene under er noen av de som gjør at selvhjelp og selvhjelpsgrupper virker.

### **Få tak i kjernen**

Problemer kan komme til uttrykk på mange måter. Noen ganger må vi lete litt ekstra for å finne ut hva det egentlig handler om. I samtale med andre og ved egenrefleksjon kan kjernen til problemene bli mer synlig.

### **Frigjøre ressurser**

Når vi setter ord på det som er vanskelig, blir det tydeligere for oss hva vi føler, mener, tenker og kan. Samtalen kan gi oss bedre tilgang til den kunnskapen vi har, og en mulighet til å bruke den på nye måter. Det frigjør ressurser til å gjøre noe med problemet.

### **Empowerment**

Å erkjenne at «det er *mitt* problem» gjør at vi kan ta tak i problemet og starte endringsprosessen. Vi gir oss *selv* mulighetene for å gjøre endringene og frigjør oss fra at andre styrer prosessen. Å ta ansvar og ta valg bidrar til å mobilisere styrke og krefter som gir større egenkontroll.

### **Finne mot og krefter til endring**

Å gjøre endringer i livet er krevende. For mange er deltakelse i selvhjelpsgruppa nyttig for å finne mot og krefter til å gjøre endringer. Her får du støtte, blir sett og oppmuntret.

### **Fellesskapet**

I selvhjelpsgruppa opplever mange at det å dele tanker, følelser og erfaringer med andre mennesker gir styrke og håp til å gå videre i egne endringsprosesser. Opplevelsen av å ikke være alene, er i seg selv en styrke. Gruppa er en heilagjeng i alles endringsprosess.



Håp er å kunne tro på positiv endring selv når det ser som mørkest ut. Det å håpe på bedring og forandring er med og driver meg i en retning som gir mening. Håp omdannes til energi i møte med problemer, og håpet er derfor livsviktig.

SOLVEIG BARTUN ROB/ERFARINGSKONSULENT VED KRONSTAD  
DISTRIKTPSYKIATRISKE SENTER I BERGEN

## SELVHJELP GIR HÅP

Å møte andre som skjønner hva du snakker om, gir håp. Å se muligheter og finne utveier gir håp. Å be om hjelp gir håp.

Håp kan gi styrke til å bære og mestre belastninger og sykdom. Håp er en måte å tenke på, en følelse og en form for motivasjon. Når du har noe å kjempe for, blir håpet enda viktigere.

Håp kan også styrkes ved at du ser tilbake på ting du tidligere har fått til. Søk etter eksempler på en vanskelig situasjon som snudde seg til det bedre. Let etter erfaringer som har relevans for hva du ønsker å oppnå. Still deg spørsmålet: Hva sier disse erfaringene om mine sterke sider og om muligheten for støtte fra andre?

*Refleksjon*







HVA ER EN  
SELVORGANISERT  
*selvhjelpsgruppe?*

---

---

**E**ndringsarbeid er handling i praksis. Men det er ikke alltid lett å vite hva man skal gjøre, eller hvordan. Enhver må finne sin vei. Én vei kan være via en selvhjelpsgruppe.

En selvorganisert selvhjelpsgruppe er en samling mennesker som møtes regelmessig for å forsøke å håndtere problemene sine sammen med andre. Gruppene leder seg selv, men får hjelp til oppstart av en igangsetter.

I selvhjelpsgruppa snakker deltakerne med hverandre om tanker og følelser. Vi lærer av egne og andres erfaringer ved å sette ord på det vi opplever og ved å lytte til hverandre. Gjennom samtalene blir vi bedre kjent med oss selv, hvordan vi har det, og vi finner ut hva vi må gjøre for å komme videre.

Du trenger ikke å ha en diagnose eller et spesifikt problem for å delta i en gruppe. Det er nok at du ønsker å gjøre noe for å få det bedre, og at du vil snakke med andre.

Det er gratis å delta i en selvhjelpsgruppe.



Forskning viser at deltakelse i selvhjelpsgruppe over tid, gir deltakerne en opplevelse av økt livskvalitet gjennom bedre problemhåndtering.

NORA GOTAAS (2020)



## **PRAKTISKE RAMMER FOR SELVHJELPSGRUPPER**

Grupper bør ha noen retningslinjer for hvordan de skal samhandle og samtale slik at deltakerne vet hva de skal styre etter.

Selvhjelp Norge foreslår noen praktiske rammer for selvorganiserte selvhjelpsgrupper. I tillegg foreslår vi noen prinsipper for gode samtaler. Flere av dem er beskrevet tidligere i dette heftet. Du finner mer informasjon på [selvhjelp.no](http://selvhjelp.no).

### **Deltagere**

Deltagere i selvorganiserte selvhjelpsgrupper må ha fylt 18 år. Selvhjelpsgruppa består av 5-8 deltagere. Gruppa har faste deltagere, og nye deltagere kan bli med dersom gruppa bestemmer det i fellesskap.

### **Alder og kjønn**

Det er nyttig med blanding av menn og kvinner i gruppa. Det kan gjøre kommunikasjonen bedre og tilføre flere perspektiver. Aldersspennet bør ikke være for stort, slik at man kan identifisere seg med de andre deltagerne, for eksempel når det gjelder livssituasjon.

### **Taushetsplikt**

Ved oppstarten av en ny gruppe vil igangsetteren snakke om taushetsplikten slik at alle føler seg trygge på at det som blir delt i gruppa, forblir i gruppa.

**Det er gratis  
å delta i en  
selvhjelps-  
gruppe.**

### **Møtetid og sted**

Et møte i en selvhjelpsgruppe varer ofte i to timer, med pause etter behov. Vi anbefaler at gruppene møtes ukentlig i starten for å komme godt i gang.

### **Hvor lenge varer en gruppe?**

Du deltar i gruppa så lenge du har behov for det.



Jeg møtte mennesker som tenkte som meg, og mennesker som tenkte helt annerledes. Jeg lærte å respektere både egne og andres tanker.

EVA, 42 ÅR

### **Gruppeoppstart**

Mange grupper får starthjelp av en igangsetter de første gangene. Igangsetteren deler sin erfaring med selvhjelp og formidler praktiske rammer og prinsipper for gode samtaler i gruppa. Alle deltakerne har et ansvar for å bidra til at gruppa fungerer. Slik blir prosessen og ledelsen et gjensidig ansvar for gruppa. Rammer og prinsipper bidrar til dette.

### **Grupper med likt eller forskjellig problem**

Noen selvhjelpsgrupper har felles diagnose eller livssituasjon som utgangspunkt. Andre møtes på tvers av ulike diagnoser og problemer. Uansett hvor like eller ulike problemer vi mennesker har, har vi mye til felles. Følelsene er ofte gjenkjennbare selv om de har forskjellig utgangspunkt.

### **Nysgjerrig på selvhjelpgrupper?**

Du trenger ikke finne veien videre alene. Dersom du ønsker å delta i en selvhjelpsgruppe eller vil vite mer, kan du ta kontakt med de som setter i gang grupper i ditt nærområde, se [selvhjelp.no](http://selvhjelp.no).

# SELVHJELP NORGE

---

**S**elvhjelp Norge er et nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp som ble etablert i 2006 og drives av Stiftelsen Norsk selvhjelpsforum.

Vi bidrar til å fremme det nasjonale folkehelsearbeidet. Vår kjernekompetanse er selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper.

## **Visjon**

Visjonen vår er at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og hvordan de kan ta dette verktøyet i bruk når livsproblemer oppstår.

## **Samfunnsoppdrag**

Vårt samfunnsoppdrag er å fremme forståelse og kunnskap som gjør det mulig for folk som ønsker det å bruke selvhjelp for å oppnå økt innsikt, mestring og livskvalitet i hverdagen. Vi skal bidra til at enkeltpersoner kan hjelpe seg selv når de har behov for det ved å sørge for at kunnskap, verktøy og muligheten til å delta i selvhjelpsgrupper er tilgjengelig, når de ønsker det.

### **Våre hovedmål**

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

### **Våre viktigste oppgaver**

- Styrke det nasjonale arbeidet innenfor selvhjelp.
- Nå ut til mennesker med kunnskap om selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper.
- Være pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører.
- Støtte lokale aktører i arbeidet med å starte fysiske og digitale selvhjelpsgrupper.
- Ta initiativ til, delta og koordinere selvhjelpsnettverk.
- Innhente, systematisere og videreformidle kunnskap om selvhjelp og selvhjelpsgrupper.
- Styrke det lokale og regionale arbeidet gjennom kompetansehevende tiltak.

### **Vi kan bidra med:**

- kurs for igangsettere av selvhjelpsgrupper
- samarbeid om informasjonsmøter og fagdager
- innlegg og foredrag
- kobling av lokale aktører for å sette i gang selvhjelpsgrupper
- være en samarbeidspartner i det lokale selvhjelpsarbeidet.

## SELVHJELP NORGE

Nasjonalt kompetansemiljø  
for selvorganisert selvhjelp

[www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)  
[post@selvhjelp.no](mailto:post@selvhjelp.no)



**selvhjelp®**  
**norge**

Nasjonalt kompetansemiljø  
for selvorganisert selvhjelp

### PÅ VÅRE NETTSIDER FINNER DU MER OM:

- Selvhjelp i eget liv
- Å delta i en selvhjelpsgruppe
- Å starte en selvhjelpsgruppe
- Kurs, seminarer og arrangementer

### ANNEN INFORMASJON:

- Filmsnutter og webinar
- Lenkelister
- Brosjyrer
- Artikler

SELVHJELP.NO



Utgivelsesår 2022, rev. 2023