

Sammendrag «Om LINK Bergen og omegn»

Jeg heter Lars Hannevold og er styreleder i LINK Bergen og omegn.

Selvhjelp Norge tok initiativ til å starte dette LINK'et for at vi skal være den operative delen for selvhjelpsgrupper. De samlet mange frivillige organisasjoner og engasjerte enkeltmennesker, feks. LEVE Hordaland, Ivareta, Kirkens Bymisjon med Batteriet, FFO, Albatrossen sitt drop-out team og noen pasientorganisasjoner. Så det er et ganske bredt spekter av engasjerte mennesker, som alle har til felles, at de er ute og møter mennesker med forskjellige problemer.

Det vi ser er jo, at det i dette sikkerhetsnettet, så er det et stort hull for folk uten diagnoser, og som har et behov for folk å snakke med. For eksempel har vi ensomme eldre, pårørende, ungdom som faller utenfor, innvandrere som sliter med å komme innenfor. Mennesker som gjennomgår samlivsbrudd. Det er rett og slett ganske mange mennesker som faller gjennom alle stoler. Og det er mye flotte grupper rundt om men mange av de er som sagt diagnose-spesifikke.

Jeg er selv leder i en pasientorganisasjon, og vi har grupper, men det jeg opplever er jo at vi snakker stort sett om det samme hver gang: hvor har jeg vondt, og hvilken lege er god på å fikse det. Det går igjen gang etter gang. Og det er viktig. Vi skal ikke være noe substitutt for de gruppene, for vi ser jo at de er viktige og deltakerne har veldig stort utbytte av å snakke om sykdommen.

Men hvis du heller har lyst å snakke om hvor vondt det er å gå på Facebook i helgene og se kompisene dine som er halvveis på vei opp til Galdhøpiggen, mens du selv har nok problemer med å komme deg ut av senga for å gi ungene mat, så tenker jeg at vi har et bedre tilbud i LINK. Rett og slett.

Vi fikk et spørsmål tidligere om dette med grupper og oppfølgingen av dem. Da har jeg lyst å nevne en gruppe fra Vestfold som var her for noen år siden. Det er en selvhjelpsgruppe som nå har gått i 12 år, og det er en av de fordelene med at de er selvorganiserte, for de krever ikke så mye ressurser på sikt. Det er en kjempefordel. De varer så lenge de har behov. De har da møttes hver tirsdag i 12 år. Og som han ene sa så fint til meg: *hvis han har lyst å snakke om sykdommen sin, så går han til pasientorganisasjonen - hvis han vil snakke om de viktige tingene i livet, så går han i selvhjelpsgruppen.*

For å gjøre en lang historie kort så ble LINK Bergen og omegn startet i september i fjor (2019), og vi hadde vårt første årsmøte nå i mars. Nå tenker jeg at Maria kan fortsette litt med flere eksempler på hvem som kan gå i grupper, og litt hvordan vi tenker å jobbe så kommer jeg tilbake etterpå med litt om hvordan vi ser for oss et samarbeid med de forskjellige organisasjonene.

Maria Horn Hanstveit, prosjektleder:

Både Kari, Knut, Marie og nå Lars har vært gjennom litt eksempler på hvem det er vi skal møte. Og jeg tipper en del av dere her i salen, og dere på Zoom, kanskje har noen dere tenker at kan gå i gruppe, eller om det kanskje er noe for dere selv.

Dere møter jo alle mennesker i jobben deres, på en eller annen måte. Det er jo derfor dere er her i dag. Dere møter jo gjerne de generelle gruppene som NAV, kommunene og organisasjonene er i kontakt med. Det er ungdom, eldre, de som faller utenfor. Men så har vi også en veldig stor gruppe med mennesker som ikke oppsøker noen. De som ikke kommer på, som Marie sier; det er så mange tunge tanker, men de tenker ikke at de skal gå til psykolog på grunn av de tankene. Eller de orker ikke plage vennene sine med de tankene. Så vi kan gi de den idéen om at her er det faktisk en plass du

kan gå og snakke med andre folk som nettopp har lyst til å dele tankene sine. Vi må jobbe for å få den informasjonen ut.

Én ting er ensomhet, men jeg tenker vi nesten kan dele gruppene opp i tre deler å drive selvhjelp på:

Deltakelse i seg selv: For de som er ensomme eller har sosiale utfordringer, så kan deltakelsen i seg selv, det å komme seg ut døren, komme seg på en buss. Komme til selve lokalet og sitte der, det kan være selvhjelp. For om de mestrer dét kan de tenke "hvor kan jeg overføre det videre i livet mitt".

Samtalen i fokus: Det er mange vanskelige ting i livet; det er sorg, det er harde opplevelser - og da er det samtalen som er selvhjelp i seg selv. Da er samtalen i fokus, og da er det selvhjelp i å høre andres erfaringer, dele av egne erfaringer - og gjennom de ta tak i hva deltakeren kan gjøre selv.

Øvingsarena: Så er det dette som Marie også var litt innpå, det å komme inn i gruppen, kanskje øve seg litt på å si "nei, jeg mener ikke det". Mange tør ikke si meningen sin, mange tør kanskje ikke si nei til ting. Det er sikkert mange av dere som har kjent på det når dere jobber; folk som spør om du bare kjapt kan hjelpe her, hjelpe der så sier du ja og ja. Så kommer realiseringen av at - jeg blir sliten av dette, og det hjelper ikke meg at jeg sliter meg ut på alle disse områdene. - Jeg skal være hjemme, jeg skal være på jobb - og jeg skal sjonglere alt dette. Så det å få en erfaring i gruppen der du kan si at - jeg må øve meg på å si nei til ting, - jeg må øve meg på å bli litt strengere for meg selv, - jeg må si at dette har jeg ikke tid til, dette kan jeg ikke gjøre.

Det er litt eksempel på at det er så store muligheter på hva som kan hjelpe den enkelte i en slik type gruppe.

Vi i LINK skal nå ut til mange, og målet mitt i hvert fall, er jo å få dere her i salen, og dere på Zoom, med på et samarbeid hvor dere kan informere deltakerne deres om at vi finnes, og vi kan ta imot de. Eventuelt kan jeg komme ut i de forskjellige kommunene og sette i gang grupper for dere.

Tanken min er at jo flere som vet om dette, jo lettere blir det å få satt i gang levedyktige grupper. Da er vi litt innpå det Marie snakket om; vi kan ha en mannegruppe, vi kan ha en gruppe for PTSD som jeg har blitt forespurt å starte. Da kan vi sortere litt, fordi vi har så mange mennesker som bor i omegns-området her, så vi trenger å få linket de sammen, rett og slett.

Digitalt, vi var inne på det tidligere - jeg er selv fra Osterøy og ser at jeg ikke nødvendigvis hadde ønsket å gå i en selvhjelpsgruppe der jeg møtte på naboen. Noen selvhjelpsgrupper - som pårørende grupper, er ikke nødvendigvis så stigmatiserende, så da kan jeg møte naboen og snakke om det jeg som pårørende står i. Hvis det er andre ting så er det kanskje ikke dét jeg ønsker, og da kan vi linke de sammen digitalt. Da kan vi sette opp en person fra Askøy med en person fra Bjørnafjorden, og få de til å snakke sammen.

I tillegg er det sånn at jo flere av dere som er med for å jobbe med denne informasjonen - jo mer kan vi fokusere markedsføring ut mot de som ikke blir nådd. Nå er vi jo inne i et prosjekt og skal jobbe med oppstart av grupper for flyktninger og innvandrere, vi skal jobbe for å nå ungdom 18-30 år som står utenfor arbeids- og studieliv, og vi skal jobbe med de på arbeidsavklaring. Og spesielt innenfor ungdom 18 - 30 år, så har dere her garantert noen dere kan sende, men så er det også de som ingen helt får tak i; de som sitter hjemme hos foreldrene sine. De blir forsørget av foreldrene, og samfunnet har ikke helt fått med seg at de ikke er med i arbeidslivet.

Da kan vi jobbe mer med den type markedsføring, kanskje gjennom Facebook, google ads; vi kan nå foreldrene deres. For garantert sitter det noen frustrerte foreldre og lurer på "hva kan jeg gjøre for denne ungdommen min". Da kan vi målrette annonseringen ut mot dem. Så poenget mitt er at jo

flere vi kan få til å samarbeide, jo flere av dere som kan sende folk til oss på den måten - jo mer fokus kan vi ha på å nå de som ikke nødvendigvis blir nådd på andre måter.

Lars T. Hannevold, styreleder:

Når det gjelder samarbeid, nå var Maria litt inne på det, men det vi håper på i første omgang er jo at dere kan sende deltakere til oss, så vi kan sette sammen levedyktige grupper.

En annen måte å samarbeide på er jo blant annet på lokaler; hvis det er 5 personer i Vaksdal - som har lyst til å starte en gruppe, så er det kanskje noen av dere som har et lokale som står ledig fra 17-19 hver tirsdag som vi kan bruke. Så det er én måte vi kan samarbeide på.

Vi har for så vidt begynt å få etablert noen samarbeidspartnere. NAV Årstad f.eks. som også skal begynne å sende deltakere, så vi er litt i gang på det punktet.

Sånn ellers: vi snakket litt om det tidligere, men vi ønsker jo å være et supplement til det mange av dere allerede driver med, så vi kan også lære opp igangsettere i samarbeid med Selvhjelp Norge hvis det er noen som har behov for det.

Så er det vel mange som har lurt på hvor mye dette koster. Hovedprinsippet med LINK er at det skal være gratis for alle brukerne. Akkurat nå lever vi på prosjektmidler, på det prosjektet som Maria fortalte om, men på sikt må vi ha driftsmidler vi også. Så vi håper jo at dere skal snakke varmt om oss til rådmennene deres, når vi skal søke driftsmidler hos kommunene, men for organisasjonene skal det være gratis. Det er målet. Vi skal være et lavterskeltilbud, og da skal det ikke koste noe. Men inviter oss gjerne inn i møter med beslutningstakere og de som sitter på pengesekken, for vi er nødt til å ha driftsmidler på ett eller annet tidspunkt. Vi kan ikke bare jobbe på prosjekt.

Selv om vi jobber i prosjekt nå, så lukker vi ikke døren for noen. Så har dere noen som vil gå i gruppe er det bare til å ta kontakt med Maria.

Maria Horn Hanstveit, prosjektleder:

Jeg har fått en del henvendelser allerede fra enkeltpersoner, på Facebook og tlf, så vi er i gang, vi er klare for å ta imot folk - så er det noen dere allerede tenker på, så send de avgårde.

Lars T. Hannevold: Ja, vi er operative.