

Selvhjelp Norge

LINK Bergen og omegn kommunemøte den 22.9.2020

Innlegg Kari Witzøe

Sammendrag for skriftlig presentasjon/ingress

Selvhjelp Norge skal være et kompetansesenter på selvhjelp individuelt og i samtalegrupper. Vår kompetanse er basert på innhentet og systematisert erfaringskunnskap fra selvhjelpsmiljøer og grupper gjennom flere tiår, og forskning på selvhjelpsgrupper. Vi skal være en faglig, gratis ressurs på temaet og gjøre kunnskap tilgjengelig for offentlige instanser, frivillige organisasjoner og andre som ønsker å sette dette på dagsordenen. Målet er at selvhjelp skal være et supplement til offentlig velferd, og det å delta i slike fellesskap en mulighet for innbyggere som har et problem eller et behov og som ønsker å delta.

Ikke alle problem har en organisasjon, eller et tiltak, og de trenger en nøytral møteplass for selvhjelp, et sted som tilrettelegger og starter opp grupper når folk har behov, slik LINK Bergen og omegn skal gjøre. Samtalene i selvhjelpsgruppa kan gi folk ny innsikt og nye perspektiv på sin situasjon og løsningsmuligheter. Det å snakke med andre i en selvhjelpsgruppe, andre som er i samme båt, kan bidra til økt mestring og kontroll over egen livssituasjon, og opplevelsen av ikke å være alene om å oppleve vanskelige ting. Over tid, kan dette avlaste bruk av profesjonell hjelp. For eksempel kan legen kan gi deg behandling, men han eller hun kan ikke hjelpe deg med hvordan du skal leve med din sykdom. Derfor trenger vi også slike små samtalefellesskap framover.

Notatene til innlegget på Zoom, med 2 bilder på powerpoint som viser/handler om:

1. Selvhjelp Norge -geografisk dekning og Nasjonal plan
2. forskning/erfaring på hvordan profesjonelle kan bidra og interesserte kommer i kontakt med LINK Bergen og omegn.

Poeng i Innlegg

Kort presentasjon av Selvhjelp Norge, Nasjonal plan for selvhjelp, Helsedirektoratets ansvar og formidle visjonen: «Alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og skal kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår.»

Selvhjelp alene og i grupper – litt faglige rammer for det vi snakker om

1. Selvhjelp (Borkmann, 1999) er det som skjer når folk tar affære for å hjelpe seg selv, takle en vanskelig (livs-)situasjon, og mobiliserer egne ressurser. Egne ressurser forstås her som egne forståelser av situasjonen og problemene, erfaringer de har, mestringsstrategier de har lært, evne til å reflektere over egen situasjon etc. Dette er å ta i bruk iboende ressurser og er noe annet enn hjelp utenfra. Selvhjelp kan godt være bruk av ulike selvhjelpsverktøy og teknikker.
2. Gjensidig hjelp (Borkmann, 1999). Folk som på ulike vis forsøker å støtte og hjelpe hverandre emosjonelt, sosialt og/eller materielt i ulike situasjoner.
3. Selvhjelp og gjensidig hjelp i en (selvhjelps-)gruppe – de vi snakker om, er grupper hvor deltakerne støtter hverandre emosjonelt, aksepterer hverandre og i samtaler om egne opplevelser, sine liv hører på hverandre. Deltakelse i slike grupper kan bidra til at den enkelte gradvis tar et større/selvstendig ansvar for sin egen situasjon, samtidig som hun/han hjelper de andre og viseversa. «Prosumer» kan det beskrives som: Den enkelte «provide» hjelp gjennom sin deling, refleksjon og lytting/aktivitet i gruppa og «consume» liknende hjelp fra de andre.
 - a. Samtalene er intuitive, uformelle, basert på den enkeltes behov der og da.

- b. Deltakerne er ikke del av hverandres liv utenfor gruppa – godt å snakke med fortrolige fremmede, noen som er i samme båt (Brottveit).
- c. Alle deltar fordi de har et (livs-)problem eller et behov og ønsker å delta.
- d. Dette skaper et rom for en annen type samtale enn de samtaler de har utenfor gruppa, med familie, venner og kjente.
- e. En slik gruppe blir en alternativ sosial arena, en arena for å prøve ut noe nytt, prøve seg selv på en ny måte. (Brottveit)
- f. De ulike variasjoner av slike grupper har fellestegn:
 - i. Taushet og anonymitet utad, fortrolighet innad
 - ii. Aksepterende holdning til hverandre
 - iii. Samtalen er kjerneaktiviteten
 - iv. Gjensidighet – gi og få støtte

Hvorfor jobbe for økt bruk av selvhjelpsgrupper?

Samfunnet ønsker at vi som individer skal ta mer ansvar for egen helse, bruke de ressurser vi har, og være best mulig i stand til å mestre de livsutfordringene som vi møter i livet.

Profesjonell hjelp er ikke alltid svaret, slik Maria var inne på istad. Legen kan behandle en sykdom, men ikke lære deg hvordan du skal leve med den. (flere eksempler om nødvendig, eller det passer) Det å takle konsekvenser av det du har opplevd, endringene som har rammet deg, må du håndtere selv.

Som enkeltmennesker trenger vi derfor noen ganger verktøy for å hjelpe oss selv, og gjerne samtalegrupper som fellesskap for å oppleve at man ikke står alene, et sted å få og gi hverandre støtte i en prosess for over tid å finne fram til mestring og økt kontroll over egen livssituasjon. Et resultat kan være å finne ut hva slags hjelp jeg trenger for å komme videre.

Nytten av å delta?

Deltakelse i grupper kan bidra til

- at folk tar et større ansvar for egen situasjon, og opplever empowerment/økt kontroll over egen situasjon og at det er godt å delta i fellesskap.
- På sikt avlaster profesjonelle/offentlige velferdstiltak ved at deltakere ber om færre samtaler hos lege og andre profesjonelle veiledere/behandlere, fordi de har et fellesskap å snakke med andre i, om det som de profesjonelle ikke kan bidra i.
- Vederhus m.fl 2008 (?) Rusmisbrukere som deltar i 12-trinns-grupper etter utskrivning fra rusbehandling og fortsatt deltar 2 år etter utskrivning, har 12 ganger så stor sjanse til å være rusfri enn de som ikke deltar i selvhjelpsgrupper.

Hva skal til for å få det til?

Selvhjelp Norge har kompetanse på selvhjelp individuelt og i samtalegrupper, på hvordan slike grupper kommer i gang og lokalt arbeid for å informere og legge til rette for dette.

Vi skal drive informasjonsarbeid, kunnskapsformidling (og opplæring) og være pådrivere for å få dette på lokal dagsorden.

Vi skal holde oss orientert om det som skjer på området, for å holde følge med hvordan selvhjelp brukes og fungerer i organisasjoner, instanser og andre lokale aktører. Vi skal ha oversikt over forskning på området og gjøre den tilgjengelig.

Vi er en liten satsing – og må derfor primært få andre til å informere, rekruttere, legge til rette og sette i gang grupper. Det er viktig at de som har egne brukere/pasienter/medlemmer informerer dem. Derfor ønsker vi å være en faglig ressurs og en samarbeidspart for lokalt selvhjelpsarbeid.

Vis powerpointbildet: hva kan profesjonelle gjøre?

- Skaffe seg kunnskap og avklare egne holdninger og motforestillinger til selvhjelp
- Være ambassadører i egen organisasjon
- Snakke med sine brukere/pasienter/medlemmer om dette, og snakke om de motforestillinger som folk har (folk har motforestillinger, fordi det kan oppleves som skummelt å skulle delta) Det kan være frykt for å møte kjente i gruppa, at de ikke er gode til å snakke om det som er vanskelig/følelser etc, at de ikke ønsker å ta ansvar i en selvstyrt gruppe etc.
- Direkte kontaktformidling til grupper/igangsettere (LINK etc) ikke bare en brosjyre etc.

Ny hjemmeside underveis: vi legger om web-sidene våre i disse dager. De skal bidra til bedre kommunikasjon mellom dere, interesserte og oss, og formidle selvhjelp på en enklere måte.

Spørsmål: nyttig overfor flyktninger og innvandrere, forskning, ...