

**Til  
Helse- og omsorgsdepartementet**

[postmottak@hod.dep.no](mailto:postmottak@hod.dep.no)

Oslo, 30.12.10

## **Selvorganisert selvhjelp handler om livet**

### **Hørings svar på Stoltenbergutvalgets "Rapport om narkotika"**

*" (...) Veien tilbake til samfunnet, det å bli en del av samfunnet igjen, har vært lang og til tider veldig vanskelig. Ved å møte andre mennesker som har følt på kroppen hva dette betyr, har jeg lært hvordan man kommer tilbake til samfunnet og blir en del av det. I dag er jeg i fast jobb, har god kontakt med familie og har en meget god samboer. Og jeg elsker meg selv. Dette er noe jeg aldri ville klart uten en selvhjelpsgruppe. Takk."*

(Hentet fra heftet "Informasjon om mulighetene for selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer", utgitt av Selvhjelp Norge/Helsedirektoratet, 2010)

### **Innledning**

Selvhjelp Norge er nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp, drevet av Norsk selvhjelpsforum på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Selvhjelp Norge er et virkemiddel i realisering av Nasjonal plan for selvhjelp (rapport IS-1212, Sosial- og helsedirektoratet, 2004). Selvorganisert selvhjelp er også innarbeidet som et bidrag i realiseringen av Opptappingsplanen for rusfeltet.

Selvhjelp Norges hovedoppgave er å gjøre kunnskap om selvorganisert selvhjelp tilgjengelig for befolkningen, slik at denne kunnskapen kan tas i bruk av både enkeltmennesker og organisasjoner og etater, når det er relevant.

Selvhjelp Norge er organisert med et hovedkontor i Oslo og pt fire distriktskontorer. I løpet av første halvår skal ytterligere 3 distriktskontorer etableres. Alle landets fylker vil etter etableringen av de tre siste distriktskontorene ha tilgang på kunnskapslevering og samarbeid med et av Selvhjelp Norges distriktskontorer.

*Ved evt gjennomføring av tiltak/forslagene som legges fram i Stoltenbergutvalgets rapport vil Selvhjelp Norge være en tilgjengelig ressurs, som allerede er godt etablert. Gjennom Statsbudsjettet for 2011 legges det opp til videre utvikling av det selvorganiserte selvhjelpsarbeidet i Norge. Vi vil under utdype våre konkrete forslag.*

### **Forslag knyttet til Stoltenbergutvalgets rapport**

Selvhjelp Norge arbeider med selvorganisert selvhjelp i et folkehelseperspektiv, vår målgruppe er befolkningen. Vi arbeider kun med selvorganisert selvhjelp, og tar derfor ikke stilling i generelle organisatoriske eller fagspesifikke spørsmål, men vil og skal bidra til at kunnskap om selvorganisert selvhjelp blir tilgjengelig for flest mulig mennesker som kan ha nytte av det i endring av en vanskelig livssituasjon.

Basert på erfaring fra selvhjelpsarbeid i Norge, blant mennesker med et rusproblem, pårørende og fagfolk, er det viktig å ikke dele rus opp i enkeltelementer, med egne tiltak for mennesker med en type rusproblem (heroin) og et annet for mennesker med et alkoholproblem. Slik vi leser utvalgets rapport kan det se ut som om det skal etableres et helt eget nasjonalt apparat for å ivareta kun en brøkdel av de mennesker i Norge som har et rusproblem. Vi er redd for at det opprettes en "ekstra-struktur" for å avhjelpe nøden hos en gruppe mennesker, mens det i realiteten er en mange flere enn de som injiserer heroin som vil kunne ha nytte av den samme konsistente og planmessige oppfølgingen Stoltenbergutvalget legger opp til.

Rapporten har minimalt fokus på gruppen pårørende. Selvhjelp Norge er opptatt av å synliggjøre at også pårørende har behov for støtte, for ikke selv å bli "klientifisert" eller utvikle lammende livsproblemer. Alle ledd i behandlingsskjeden må derfor i det videre ha fokus på gruppen pårørende, også blant pårørende dominerer følelser som skam, skyld, selvforakt og sorg. Se også under forslag 12.

Selvhjelp Norge kommer under med forslag til plassering av selvhjelpsarbeidet inn i forslag fra Stoltenbergutvalget. Det henvises til rapportens forslag.

#### Forslag 5: Fra sprøyterom til brukersteder

Det er viktig at ansatte ved sprøyterom/brukersteder har kunnskap om selvhjelpsforståelse og mulighetene for selvorganisert selvhjelp, hvis brukerstedene skal tilby helsetilbud og oppfølging. Motivasjon til senere deltakelse i selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan starte et slikt sted og foregå over tid og kunnskap tilfalle brukeren fra flere steder, også i behandlingsapparatet.

#### Forslag 9-13: Mottaks- og oppfølgingsentre

Hvis det som et resultat av Stoltenbergutvalgets rapport opprettes mottaks- og oppfølgingsentre er det svært viktig at ansatte ved disse har kunnskap om

selvhjelpsforståelse og mulighetene for selvorganisert selvhjelp. Kunnskap som skal tas i bruk i møte med mennesker som søker hjelp ved mottaks- og oppfølgingssentrene. Spesialisthelsetjenesten vil ha et viktig ansvar i det å førstegangsinformere mennesker om de muligheter som ligger i selvorganisert selvhjelp. Kommunene må følge dette opp med videre informasjon og kunnskap om hvilke muligheter som finnes lokalt. Her kan Selvhjelp Norges distriktskontorer være en viktig bidragsyter.

Å bli møtt av personell som bygger sitt arbeid på selvhjelpsforståelse er også et tiltak i seg selv, som kan motivere den enkelte til å hente fram egen erfaringskunnskap og egne ressurser.

Selvorganisert selvhjelp kan fungere på tre nivå: forvern, parallelt med behandling og som en del av et ettervernsprosjekt.

Selvhjelp Norge undres på hvordan Mottaks- og oppfølgingssentrene (MO-sentre) er tenkt organisert. Våre erfaringer fra arbeid opp mot og sammen med mange ulike instanser i "Helse Norge" er at omorganiseringer i seg selv er krevende og skaper "ugreie" i systemene. Vil etablering av MO-sentre krever omorganiseringer av dagens tjenester må man være forberedt på de utfordringer det fører med seg. Vi undrer oss også over hva som skjer med utvalgets forslag hvis det IKKE blir etablert MO-sentre.

Forslag 12: Sikre god informasjon og tett kontakt med pårørende  
MO-sentrene skal jfr utvalget også være et tilbud for pårørende. Også i dette perspektivet er det viktig at disse sentrene har kunnskap om mulighetene for selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer.

Selvorganiserte selvhjelpsgrupper for pårørende kan organiseres gjennom ulike pårørendeorganisasjoner, slik det gjøres i dag, gjennom Frivilligsentraler eller andre lokale aktører. Selvhjelp Norges distriktskontorer kan være behjelpelig med kunnskap og informasjonsformidling som gjør dette mer mulig.

Forslag 14: Bolig og aktivitet

Å bo er grunnleggende og å gjøre dette til en del av behandling eller ettervern høres riktig ut. Etablering av nye nettverk er også nødvendig fr å kunne mestre et liv i egen bolig. Deltakelse i selvorganiserte selvhjelpsgrupper representerer en viktig mulighet når man skal etablere et nytt liv.

Mange rusmisbrukere Selvhjelp Norge har vært i kontakt med signaliserer glede over muligheten til å delta i selvhjelpsgrupper der mennesker møtes på tvers av problemets navn eller merkelapp. En selvhjelpsgruppe der én kan ha kreft, én kan være nyskilt, én være i sorg, én ha diabetes eller arbeidsledig. Slike grupper er i seg selv avstigmatiserende og kan bidra til nye rusfrie nettverk for den enkelte deltaker.

### Forslag 15: Sikre oppfølging av narkotikaavhengige under og etter fengselsopphold

Kunnskap om selvhjelp og selvorganisert selvhjelp i Kriminalomsorgen er viktig. Mange er rusfrie under soning og motivert for endring, og vil derfor kunne ta i mot kunnskap om selvhjelpsmuligheter mer åpenhjertig enn på andre arenaer. Å forberede seg på å delta i en selvorganisert selvhjelpsgruppe mens man fremdeles er i soning kan gjøre overgangen til livet utenfor murene noe enklere. Rapporten nevner service-torg i fengslene, disse vil kunne være naturlige samarbeidspartnere for Selvhjelp Norge og våre distriktskontorer.

### Forslag 19-21: Behandling med legemidler (LAR)

Selvhjelp Norges erfaring fra møter med mange mennesker i LAR-behandling er at legemiddelassistert rehabilitering kun blir et spørsmål om metadon/subutex eller andre legemidler og lite rehabiliteringstiltak utover selve medisineringsen. For mange kan medisineringsen være nok, men slett ikke for alle.

Kunnskap om selvhjelpsforståelse og muligheter for deltakelse i selvorganiserte selvhjelpsgrupper kan derfor være med å gjøre LAR-tiltak bedre for mange mennesker med et rusproblem. En selvhjelpsgruppe kan være et sted å finne tilbake til egne krefter og ressurser for å stake ut en ny kurs i eget liv. Og som nevnt over (knyttet til forslag 14) kan en selvorganisert selvhjelpsgruppe være et skritt på veien til nettverk som ikke er preget av rusbruk.

Kunnskap om selvhjelp må derfor være tilgjengelig i hele LAR-kjeden, fra fastleger til apotek og enheter i spesialisthelsetjenesten.

### **Selvhjelp Norge er klare til å bidra**

Selvhjelp Norge ble etablert som et kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp i 2006, og vil i løpet av 2011 være fullt utbygd med i alt syv distriktskontorer. Dette betyr at det allerede finnes et apparat til å ta på seg de informasjons- og kunnskapsformidlingsoppgaver vi har lansert i tilknytning til Stoltenbergutvalgets ulike forslag. Dog vil arbeidet da måtte styrkes økonomisk.

Selvhjelp Norges distriktskontorer har følgende oppgaver:

- Være et informasjonspunkt for selvhjelp i sitt dekningsområde.
- Være en pådriver for utvikling av selvhjelpsarbeidet i samarbeid med lokale aktører og gjennom dette bygge nettverk.
- Være en faglig ressurs i sitt dekningsområde, blant annet ved å holde foredrag, informasjonsmøter og fagdager.
- Drive lokal igangsettertrening og etablere nettverk for igangsettere.

- Samarbeide med lokale møteplasser for selvorganisert selvhjelp etter hvert som disse etableres.
- Igangsette grupper i samarbeid med lokale aktører i det området/lokalsamfunnet kontoret er etablert.

(Kilde: <http://www.helsedirektoratet.no>)

### **Selvhjelpsforståelse**

Selvhjelpsforståelse tar utgangspunkt i at alle mennesker har iboende ressurser som kan aktiveres, gjenerobres og mobiliseres når livsproblemer oppstår.

Selvhjelp er å ta dem i bruk.

Å eie et livsproblem, betyr også å besitte erfaring og kunnskap som det er mulig å ta tilbake og gjøre bruk av i egne endringsprosesser. Deling av erfaring mennesker i mellom bidrar også til ny kunnskap, både for en selv og for dem en deler med. Erfaringskunnskap om eget problem er utgangspunktet for alt selvhjelpsarbeid.

Denne forståelsen er viktig i alle mellommenneskelige møter, også i arbeid med rusproblemer. Selvhjelpsforståelse representerer verdighet og likeverd i møter mellom mennesker.

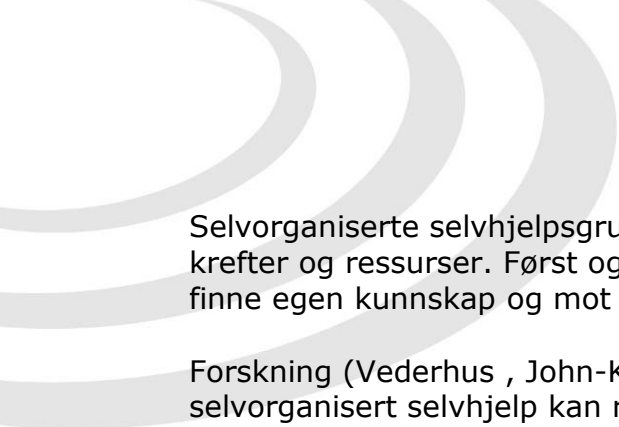
Stoltenbergutvalgets rapport har et kapittel om forebygging. Selvhjelpsforståelse er et bidrag i forebyggende arbeid; alle mennesker har ressurser og kan ta egne valg og gjøre endringer i eget liv. Vårt oppdrag er å spre kunnskap om dette i og utenfor russektoren. Det handler om å ta problemer på alvor, også før dette utvikler seg til et livsproblem. For mange pårørende kan deltakelse i selvorganiserte selvhjelpsgrupper være et helt konkret forebyggende tiltak.

### **Kort om selvorganisert selvhjelp**

Helsedirektoratet presiserer på sine nettsider forskjellen mellom assistert og selvorganisert selvhjelp. Assistert eller veiledet selvhjelp er en del av behandlingsvesenet, selvorganisert selvhjelp ligger utenfor. Selvorganisert selvhjelp er å ta aktivt ansvar for egen livssituasjon og drives på initiativ fra menneskene det gjelder, og selvhjelpsgrupper drives av mennesker som har et problem.

Selvorganisert selvhjelp representerer en mulighet for mennesker som selv har et rusproblem og for disses pårørende. Mulighetene for selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer er mange. Selvhjelp Norge og Helsedirektoratet ga i desember 2010 ut heftet "Informasjon om mulighetene for selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer";

<http://www.selvhjelp.no/filestore/Selvhjelpsorganisasjonerirusfeltet17.11.10TILWEB.pdf>



Selvorganiserte selvhjelpsgrupper representerer en arena for å ta tilbake egne krefter og ressurser. Først og fremst ved å våge å bli kjent med eget problem og finne egen kunnskap og mot til å gå i gang med endringsprosessen.

Forskning (Vederhus , John-Kåre, 2010) viser at kunnskapen om hva selvorganisert selvhjelp kan representere i møte med rusproblemer er lav i norsk rusomsorg i dag. Det ligger altså en uutnyttet ressurs tilgjengelig gjennom systematisk kunnskapsformidling om selvorganisert selvhjelp til alle som er involvert i arbeid på rusfeltet.

Selvhjelp Norge har ultimo 2010 påbegynt et arbeid for å øke kunnskapen om selvorganisert selvhjelp blant ansatte i spesialisthelsetjenesten. Med midler fra Helsedirektoratet skal det utvikles en e-læringsmodul, som skal følges opp av en klasseromsmodul. Dette arbeidet skal ferdigstilles innen utgangen av mars 2011, og gjøres i samarbeid med Regionalt kompetansesenter for dobbeltdiagnoser (RKDD) ved Sykehuset Innlandet.

Skulle det være spørsmål til vår høringsuttalelse, eller ønske om at vi utdyper forslagene, ta gjerne kontakt.

*Vennlig hilsen*  
*Selvhjelp Norge*

*Solbjørg Talseth*  
daglig leder

*Eli Vogt Godager*  
rådgiver  
mobil 95 93 65 83