

Oslo, 13.04.2022

INNSPILL TIL NY FOLKEHELSEMEDLING – SELVHJELP INN I LOKALT FOLKEHELSEARBEID

Nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp – Selvhjelp Norge (SN) takker for muligheten til å komme med innspill til ny folkehelsemelding 2023

God psykisk helse og livskvalitet

Møteplasser

Et åpenbart mål for både samfunn og individ er at man skal være mest mulig deltagende i samfunnet selv om man sliter med fysisk og psykisk sykdom. Livet leves i lokalsamfunnet og kommuner, og kommunene har sammen med private, ideelle og frivillige aktører en viktig rolle for å fremme god helse og livskvalitet.

Selvorganisert selvhjelp handler om å styrke enkeltmenneskers evne og mulighet til å delta i sine egne endringsprosesser. Selvorganisert selvhjelp handler om å ta aktivt ansvar for egen livssituasjon som en brikke i folkehelsearbeidet.

Vårt samfunnsoppdrag er å fremme forståelse, kunnskap og aktivitet om selvorganisert selvhjelp som gjør det mulig for folk å oppnå økt innsikt, mestring og livskvalitet i hverdagen.

SN vet gjennom sitt arbeid at muligheter for fellesskap, sosiale **møteplasser** og deltakelse i frivillig aktivitet gir god helse, økt livskvalitet, skaper innenforskap og et godt lokalt folkehelsearbeid.

Et eksempel på en slik møteplass kan være LINK Bergen og omegn er et senter for selvhjelp og mestring, i Bergen og de seks omegnskommunene Alver, Askøy, Bjørnafjorden, Osterøy, Vaksdal og Øygarden. Her trenger innbyggerne ingen henvisning eller spesifikk situasjon for å delta, møteplass og deltakelse er gratis for alle.

SN erfarer at arbeid vårt som tilrettelegger og brobygger mellom ulike aktører bidrar til målsettingen folkehelse i et livsløpsperspektiv. Selvhjelpsarbeidet fører ofte til at aktører fra ulike miljøer blir kjent med hverandre og oppdager nye måter å jobbe på, til beste for sine innbyggere.

Selvhjelp Norge er et supplement til, men ingen erstatning for den faglige hjelpen helsevesenet tilbyr. Selvhjelp kan være med å fylle mellomrommene i hverdagen mellom behandlingstilbudene og gjennom gode samtaler, og et oppbyggende samvær med andre. **Slik er selvhjelp også et viktig element i lavterskeltilbudene myndighetene nå ønsker å styrke.**

Gjennom mange års erfaring fra selvhjelpsarbeid med brukere og hjelpere, i frivillige organisasjoner, hjelpe- og tjenesteapparat, erfarer Selvhjelp Norge at det å aktivt ta i bruk erfarings basert kunnskap er en nødvendig og viktig ressurs i samproduksjonen, hvor

enkeltindividet som medborger ikke er en passiv mottaker, men mer en aktiv part i eget helsetilbud.

Med erfarings basert kunnskap i denne sammenheng, menes kunnskap utviklet og generert gjennom individets erfaringer. Partnerskap handler da om å utvikle styrken i samhandlingen og gjensidigheten mellom erfarings basert kunnskap og evidens og forskningsbasert kunnskap. Ikke en enten eller, men en både og situasjon mellom aktørene, som fundament for fremtidens folkehelsearbeid.

Forslag til strategiske grep:

- **Undervisninger og kompetansehevende tiltak om selvhjelp rettet mot mennesker i ulike stillinger i kommuner, helsevesen og frivillige organisasjoner.**
- **Selvhjelp Norge blir en pådriver, faglig ressurs og viktig lokal samarbeidspartner i opprettelse av lokale møteplasser - lokale nettverk for folkehelsearbeid i kommunene.**

Forebygge sosiale ulikheter i helse, levevaner og trivsel.

Kompetansesenteret Selvhjelp Norge har som primæroppgave å formidle kunnskap om selvorganisert selvhjelp slik at mennesker kan ta arbeidsformen i bruk når livsproblemer oppstår. Det er derfor en viktig del av selvhjelpsarbeidet å jobbe **forebyggende**.

Dette innebærer å legge til rette for at informasjon og kunnskap om selvhjelp blir tilført som del av kompetansen til alle landets innbyggere. I satsningen på selvhjelp er det ikke hvilket problem den enkelte har, som står i fokus. Fokuset er på hvordan hen skal håndtere sitt livsproblem og egen helse. Sosialt bærekraftige samfunn kjennetegnes av tillit, trygghet, deltakelse og tilhørighet.

Selvhjelp Norges oppgave er å styrke arbeidsformen, løfte kunnskapen om selvhjelp som helhet inn som et fundament for et bærekraftig velferdssamfunn. Dette ved å fremme helsefremmende samarbeid på tvers gjennom bedre utveksling av erfarings basert kunnskap, undervisning, verktøy, mestringsevne og livskvalitet.

For å utjevne ulikhet og spre kunnskap på tvers av befolkningen er selvhjelpsmiljøer og selvhjelpsgrupper viktige treningsarenaer for gjensidig deling av kunnskap på tvers av ulike lag og status i befolkningen. Ved å styrke selvhjelpsmiljøene vil dette være en viktig brikke i å utjevne forskjeller i helse- og levevaner som skyldes kunnskap og kultur.

Forslag til strategiske grep:

- Selvhjelp i et livsløpsperspektiv - Selvhjelp Norge har ulike kompetansehevende/undervisninger tiltak om selvhjelp rettet mot mennesker i helsetjenestene og frivillige organisasjoner som i kraft av sin posisjon og sin fagkunnskap kan være viktige videreformidlere av selvhjelp og mestring til innbyggerne i de ulike livsfasene/rollene de befinner seg i.

- Det er behov for å styrke den grunnleggende kunnskapen om psykisk helse og uhelse i befolkningen. God kunnskap om psykisk helse er ikke bare nødvendig på **individnivå**, men også på **systemnivå**.
- Iverksette kompetansehevende tiltak blant helsefaglige/velferds utdanninger på universitet/høgskoler/fagskoler for å heve kompetansen innen psykisk helse. Teorier om salutognese/selvhjelp og samtalegrupper med formål om å forberede studentene til fremtidige møter med “pasienter”.

Digitale ressurser for selvhjelp, mestring og behandling

Det er sentralt med et godt og tilgjengelig digitalt lavterskeltilbud for å ivareta psykisk helse under pandemier. Digitalisering kan gi/gir store muligheter, men det er store ulikheter i digital kompetanse som setter begrensninger i hvordan folk greier å ivareta sin egen helse via digitale flater.

Selvhjelpsgrupper og lokale treffpunkter på nett kan bidra til at folk likevel kan jobbe aktivt med det som oppleves vanskelig når samfunnet blir stengt ned.

Den lave terskelen for å delta i grupper, gjør det mulig for deltakere i målgruppen å ivareta egen integritet. Disse selvhjelpsverktøyene bør videreformidles til kommuner, studiesteder mm slik at opplæringen er i tråd med hva som skjer ellers i samfunnet.

Forslag til strategiske tiltak:

- Sikre flere tilgang til e-læringer om selvhjelp- livsmestring – helsefremming der man aktivt tilrettelegger for en aktiv bruk i hverdagslivet.
- E-læring: Hvordan delta i en lokal/nasjonal selvhjelpsgruppe – hvilket utbytte kan du få?
- Deltakelse i selvhjelpsgrupper på nett med lik eller ulke livsproblemer.
- Videreutvikle plattformer som kan bidra til økt kunnskap om selvhjelp -helse.
- Utarbeide en handlingsplan slik at fokuset på digitale tjenester ikke forsterker ulikhet.

Rus og avhengighet

Et sosialt liv beskytter mot sykdom. Ensomhet er et betydelig problem. Forskning peker på at personer med rusavhengighet og psykiske helseproblem ofte ikke opplever å være en medborger (utenforskap). En gjenganger er at personer med sammensatte utfordringer ikke blir møtt på sine behov. Behandling løser en viktig del, men ikke alt. Avhengighet gir både sykdom og negative levevaner. Det å skape gode levevaner er noen av de vanskeligste utfordringene mennesker har. Å skulle gjøre det alene er svært krevende.

Å skape seg et nytt, meningsfylt og godt liv kommer gjennom samspill, læring og endring. Med andre mennesker du lever sammen med, ikke bare andre mennesker som gir deg helse- og sosialfaglige tjenester. Mennesker med felles mål, som støtter hverandre i sine endringsprosesser.

Selvhjelpen har lang tradisjon på rusfeltet, og utgjør en viktig læringsarena, og et viktig, støttende **gjensidig fellesskap**.

Forslag til strategier:

Nasjonalt
kompetansemiljø
for selvorganisert
selvhjelp

POSTADRESSE
Selvhjelp Norge
Kirkeveien 61
0364 Oslo

ORG.NR
980495361
E-POST
post@selvhjelp.no

TELEFON
23 33 19 00
NETTSIDE
selvhjelp.no

- Det er dokumentert at mennesker med rusavhengighet som knytter seg til selvhjelpsgrupper, har bedre utsikter til å bli varig friske enn andre. Derfor må det stilles krav til at tjenester som ytes innenfor behandling av rusavhengige informerer om virkningen av hvordan deltakelse i en selvhjelpsgruppe kan ha for den enkelte.
- Øke fokus på betydningen av relasjoner og relasjons kompetanse - empowerment i behandlingen av mennesker med rus og avhengighetsproblematikk

Oppvekstmiljø/Lavterskeltilbud

Vi vet at levekårsutfordringer kan gå i arv. Levekårsutfordringer er en av de viktigste risikofaktorene for psykiske problemer. Ulike levevaner kan gi god eller dårlig helse som resultat. Kunnskap om dette er viktig, men vi ser at det ikke automatisk gir endring av levevaner.

Vi kan få motivasjon av kunnskap og støtte fra helsepersonell, men endringene må anerkjennes og aksepteres av oss selv. På den måten økes egenkraftmobiliseringen (empowerment) og muligheten for å gjøre en endring eller ta et nytt veivalg i livet. Selvhjelp er fundamentet for egne veivalg, uavhengig av rolle, funksjon og status.

Forslag til strategier:

- Helsestasjon- og skolehelsetjeneste må styrkes, spesielt i videregående skole der elevene får kunnskap om livsmestring og selvhjelp. Tilrettelegge for digitale kur om livsmestring og selvhjelp

Psykisk og fysisk helse

Det er god kunnskap om at psykiske helseproblemer i mange tilfeller skyldes sosiale og personlige problemer, og det er nødvendig at innbyggerne får hjelp til å løse disse problemene for å forebygge psykiske helseproblemer.

Selvorganisert selvhjelp handler om mestring og muligheter til å ta tak i det som oppleves som vanskelig og problematisk i livet uavhengig om problemet er fysisk eller psykisk.

Informasjonsarbeid om selvorganisert selvhjelp er derfor et viktig bidrag for at folk i Norge skal få en reel muligheten til å arbeide med egen helse sammen med andre. Det er behov for lavterskeltjenester, men de bør ikke forbeholdes psykiske helseproblemer. Et lavterskeltilbud bør etableres for å komme tidlig inn med hjelp til innbyggere i ulike livssituasjoner som har behov for hjelp. Tjenesten må ta imot innbyggere med alle mulige problemer. Det sosialfaglige perspektivet må ha en tung vekt i tjenesten, og det må utvikles gode metoder for å hjelpe folk med det de sliter med. I større grad må helsetjenesten se hvordan psykisk helse blir påvirket av fysisk sykdom, likeledes som den psykiske helsen i stor grad påvirker den fysiske helsen. Å ha økt fokus på dette i helsevesenet vil kunne gi mennesker bedre prognose til å håndtere og leve med sine livsproblemer.

Forslag til strategier:

Nasjonalt
kompetansemiljø
for selvorganisert
selvhjelp

POSTADRESSE
Selvhjelp Norge
Kirkeveien 61
0364 Oslo

ORG.NR
980495361
E-POST
post@selvhjelp.no

TELEFON
23 33 19 00
NETTSIDE
selvhjelp.no

- Det er et relativt lavt antall mennesker som får hjelp når det legges opp til en-til-en behandling. Lettere psykiske helseproblemer forekommer hyppig, og må derfor sies å være vanlig i befolkningen. Fordi det gjelder så mange, blir etterspørselen for stor til å dekkes gjennom tradisjonell behandling for mer alvorlige psykiske lidelser (individuell behandling, samtaleterapi, medisinerer). Alternativene er gode **selvhjelpsverktøy, effektive digitale verktøy og ulike forebyggingstiltak.**

Henviser til rapporten [En samfunnsøkonomisk vurdering av tjenester til mennesker med lettere psykiske helseproblemer, SINTEF Rapport;2018:00201](#) for avsnittet over.

Med vennlig hilsen
Selvhjelp Norge

Astrid Steen Johansen
seniorrådgiver