

Oslo, 14.9.2018

Innspill til folkehelsemeldingen 2019

Selvhjelp – en brikke og et fundament i folkehelsearbeidet

Helsedirektoratets Nasjonal plan for selvhjelp (IS-2168) er forankret bl.a. i de siste regjeringers folkehelsemeldinger og det er tverrpolitisk enighet i Stortinget om at satsingen på selvhjelp skal anrettes i et folkehelseperspektiv.

Helsedirektør Bjørn Guldvog skriver i forordet til Nasjonal plan for selvhjelp:

Nye og komplekse problemer må møtes med nytenkning. Selvhjelpsgrupper og selvhjelpsforståelse er en tilvekst i arbeidet for å utvikle velferdssamfunnet og bidra til å løfte det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet.

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.

Visjonen for den nasjonale satsningen på selvorganisert selvhjelp er at alle i Norge skal vite hva selvorganisert selvhjelp er, og skal kunne ta kunnskapen i bruk når livsproblemer oppstår.

Denne anerkjennelsen av og troen på å invitere enkeltmennesket inn som en aktiv deltaker i egen helseforståelse, er grunnleggende kunnskap i selvhjelpsforståelsen og selvhjelp som arbeidsform i et langt livsløp på en rekke helse og samfunnsområder.

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 erfaringsbasert 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 i et folkehelseperspektiv.

Her ligger det en uutnyttet ressurs, ja en helsebrønn å øse av for en bærekraftig folkehelse tilrettelagt for og av partnerskapet mellom medborgerskapets helseforståelse og hjelpeapparatet.

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

God folkehelse og et godt liv handler om mer enn fravær av sykdom. Det handler om å mestre og håndtere hverdagen, også når plager, livsproblemer og sykdom rammer oss.

Kompetansesenteret Selvhjelp Norge jobber sektorovergripende. Vår 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 erfaringsbasert kunnskap, undervisning, verktøy, mestringsevne og livskvalitet.

Kunnskap og verktøy for folkehelse

Selvorganisert selvhjelp består av mange ulike **verktøy**, både individuelle, gruppe- og fellesskapsbaserte.

For å kunne nyttiggjøre seg av erfaringsbasert kunnskap og selvhjelp som arbeidsform i livsmestring og eget endringsarbeid, er det viktig **å lære seg** og bli **bevisst** sine egne ressurser og følelser. Ikke bare **når** nye livssituasjoner oppstår, men **før problemer, plager og sykdom oppstår**. Både for å **etablere gode levevaner** som forebygger uhelse, men også for å jobbe med **endring av vaner, mellommenneskelig kommunikasjon og egen adferd** som kan medføre dårlig helse.

Kompetansesenteret Selvhjelp Norge har som primæroppgave å formidle **kunnskap** om selvorganisert selvhjelp slik at mennesker kan ta arbeidsformen i bruk når problemer 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 han eller hun skal håndtere sitt livsproblem og egen helse.

Selvhjelp Norge har ulike **kompetansehevede tiltak om selvhjelp** rettet mot mennesker i kommuner, helsevesen og frivillige organisasjoner som i kraft av sin posisjon og sin fagkunnskap kan være viktige videreformidlere.

Folkehelsemål hvor selvorganisert selvhjelp kan bidra til oppnåelse

Sosial ulikhet i helse

I mange sammenhenger viser forskningen at kunnskapen går "i arv" i geografiske områder og sosio-kulturelle lag i samfunnet. For å utjevne ulikhet og spre kunnskap på tvers av befolkningen (og ikke bare la den gå i arv vertikalt til nye generasjoner) 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. Selvhjelp i folkehelseperspektiv innebærer at innbyggerne blir i stand til aktivt å hjelpe seg selv, alene eller sammen med andre - og setter seg i førersetet når de trenger hjelp fra helse- eller sosialvesenet.

Levevaner

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. Hvis enkeltmennesket skal endre levevaner kan ikke helsepersonell gjøre det for oss. 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. Kosthold, overvekt og røyking er gode eksempler på vaner som kan være vanskelig å endre selv med tilstrekkelig kunnskap og

dagens overkommunikasjon om alle farene det kan medføre. Selvhjelp er fundamentet for egne valg, uavhengig av rolle, funksjon og status. Det finnes mange eksempler på høyt utdannet helsepersonell som selv ikke klarer å takle overvekt eller røyking. Levevanene påvirkes av dem vi lever med og omgås. Hvis vi ønsker å gjennomføre endringer i våre levevaner så får vi det lettere til hvis vi bevisstgjør eget ansvar ved å jobbe med endringene selv og sammen med andre med lignende målsetninger. Om en innbygger ikke har slike mennesker i sitt nettverk pga. sosial ulikhet, levekår, mv. er selvhjelpsmiljøer og selvhjelpsgrupper en endringsarena som kan **utjevne slike forskjeller**. Ikke et lavterskeltilbud, men en **mulighet** uten terskel.

Levealder

Viktige faktorer som innvirker på levealder er røyking og kosthold. For mange er det vanskelig å endre slike vaner alene og selvhjelpsgrupper er arenaer som kan gi erfaringsutveksling og støtte til endring. En annen viktig faktor for levealderen er kunnskap om helse og viktigheten av å søke hjelp tidlig. Slike problemstillinger er ofte tema i selvhjelpsgrupper, og noen ganger kan det være lettere å snakke om slike ting med fortrolige fremmede istedenfor med familie og venner.

Helse og trivsel

Arbeid og helse, ensomhet, selvmord

Personer som lever alene og/eller ikke er i arbeid har ofte lavere livskvalitet. Dette innebærer ofte helsetap. Selvhjelpsmiljøer og selvhjelpsgrupper er ofte rettet mot å skape seg bedre liv før, under eller etter vanskelige livssituasjoner. Mange har erfart at selvhjelpsmiljøer og selvhjelpsgrupper er vært viktige treningsarenaer i prosessen med å skaffe seg nytt nettverk, venner, kjæreste eller jobb.

Sosial støtte

God sosial støtte anses som en livskvalitetsfremmende faktor. Selvhjelps- og likepersonsmiljøer gir støtte til å takle vanskelige situasjoner og støtte til å gjennomføre krevende avgjørelser og endringer i livet.

Livskvalitet og mestring

Selv om livet **objektivt** er vanskelig så gir individuelle selvhjelpsverktøy og ulike selvhjelpsgrupper læring og utveksling av mestringserfaringer som kan styrke **den subjektive livskvaliteten**. Kunnskap om selvhjelp og læring/mestring i selvhjelpsmiljøer kan redusere **helsetap** som følge av sykdom eller andre hendelser.

Rus og avhengighet

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.

Fysisk aktivitet

Aktivitetsbasert selvhjelp eller aktiviteter som bruker selvhjelpsperspektivet for å utvikle mestring viser gode resultater.

Helse hos minoritetsgrupper

Innvandrere har ofte god helse, men pga. lavere sosio-økonomisk status, manglene kunnskap om kultur og samfunn, problemer med å orientere seg i det offentlige Norge,

språkproblemer, mv. får mange dårligere helse. Denne gruppen kan ha nytte av ny kunnskap og selvhjelpsforståelse. Selvhjelpstiltak har fokus på å øke individets mestringsevne og kan være en viktig læringsarena som styrker både selvfølelse, helseforståelse og levevaner.

Viktige faktorer for å implementere selvorganisert selvhjelp som egen helseforståelse og arbeidsform i folkehelsearbeidet

Kunnskap om selvhjelp i det offentlige er avgjørende

Det er avgjørende at offentlig ansatte, som menneske og som ansatt, har tilstrekkelig kunnskap om selvhjelp. For dermed selv å kunne ta kunnskapen i bruk, samt videreformidle om hvordan innbyggerne kan nyttiggjøre seg kunnskapen.

Det er **hver enkelt person selv som frivillig** tar i bruk selvhjelpsverktøy og som ved hjelp av egne ressurser og motivasjon setter i gang sine egne endrings- og mestringsprosesser. **Fasiliteringen av selvhjelpsarbeidet** – dvs. det å gjøre selvhjelp tilgjengelig som mulighet – kan med fordel også gjøres gjennom ansatte i offentlig sektor.

Selvhjelp Norge har undervisning, veiledning og andre kompetansehevende tiltak tilgjengelig for offentlige ansatte og andre organisasjoner.

Samarbeid i nettverk

Helsefremmende samhandling kan gjøre selvhjelpsarbeidet mer effektivt enn hvis ulike aktører skal gjøre det hver for seg. **Frivillige organisasjoner, offentlige aktører og tjenesteytere** kommer ofte hver for seg i kontakt med mennesker som kan ha nytte av selvhjelp. Samarbeidet medfører at en gruppe kan startes raskere, når folk trenger det.

Kommunene kan gjennom et **forpliktende samarbeid** med andre aktører spare både frivillige organisasjoner og offentlig sektor for betydelig ressursbruk. Dette er god samfunnsøkonomi.

Silotenkning og manglende samhandling

Uoversiktighet og manglende samhandling på helse- og sosialfeltet (og samfunnet for øvrig) kan virke svært frustrerende for innbyggerne når de møter livsproblemer eller får dårlig helse. Mange blir frustrerte og kompenseres med adferd som kan medføre helserisiko (røyking, stresspising, rusbruk, uvaner, mv.). I selvhjelpsgrupper kan deltakerne lære å mestre slike situasjoner.

Nøytrale arenaer er også viktig

Vi har i Norge i flere år hatt selvhjelpsgrupper som ikke er "for" noe spesielt problem. Hovedfokus er å se framover og mestre sitt liv bedre. På mindre plasser er dette ofte eneste mulighet ettersom det er vanskelig å finne mange nok med lik problemstilling. For mange er dette et steg videre til å ikke bare identifisere seg med sitt problem, men for å kunne fokusere på sine ressurser og muligheter. En møteplass og et verktøy for å skape seg et språk om det vanskelige, sette ord på hvordan jeg har det, tunge tanker og hvem jeg er i mitt liv.

Slike arenaer kan ikke drives av interesseorganisasjoner, men må ha en nøytral arena og en fasilitator knyttet til kommune eller helsevesen. En arena som ikke krever henvisning eller diagnose, men som fordrer at du er motivert for å selv gjøre endringer i livet.

Offentlig ansvar

I Stortingsmelding nr. 16 (93-94) pekes det på at (selvhjelps-) *Feltet bør ikke bli et nytt og kostbart og halvoffentlig «tilleggsvesen».* Det offentlige rolle kan være av tilretteleggende karakter.

Videre framholder meldingen:

- *Det bør finnes et sted der interesserte kan henvende seg for å komme i kontakt med andre som også vil være med i grupper.*
- *Det bør plasseres et sentralt ansvar for å informere om arbeidet, sørge for videreutvikling og forskning.*

Helse-, folkehelse og frivillighetspolitikk

Fremtidsframskrivninger viser at Norge vil få mindre fellesskapsressurser som flere personer skal benytte seg av. Frivillighetspolitikken (både i stat og kommuner) legger opp til nye samarbeidsmodeller hvor frivillige og det offentlige inngår forpliktende partnerskap, og kommunen ikke bare har rollen som tildeler av penger. Slike samskappingsformer vil lette selvhjelpens mulighet til å styrke folkehelsearbeidet i en mer effektiv organisering som sparer både det offentlige og frivilligheten for ressurser. God helse, tverrsektoriell samhandling og god økonomi.

Utvikling av erfaringskunnskap i frivillig sektor

Det er gjennom frivillighet og selvhjelp at erfaringsbasert kunnskap utvikles, og det er viktig at kommunene er bevisst dette og støtter opp om det. *Selvhjelp i sine ulike former er det viktigste verktøyet for utvikling og foredling av erfaringskunnskap for å få et godt samspill i kunnskapsbasert praksis.*

Tiltak

Selvorganisert selvhjelp har en naturlig plass i nasjonale satsinger innenfor helse- og velferdsfeltet, i helse- og omsorgsplaner og **i folkehelsesatsinger.**

Helsedirektoratet ser på selvorganisert selvhjelp som et arbeid som bidrar til at vi som samfunn kan nå målene i ulike offentlige satsinger.

Når selvorganisert selvhjelp er en del av de ulike offentlige satsingene nasjonalt og lokalt, f.eks. et av tiltakene i Folkehelsemeldingen 2019, vil dette være med på å gjøre selvhjelp som en reell mulighet for alle innbyggere og som styrking av folkehelsen.

Kommunen bør også ta ansvar for å informere om hvordan innbyggerne kan ta nytte av selvhjelp. Det er ikke tilstrekkelig bare å informere om ulike organisasjoners tilbud. Dette kan skape forventninger om at de skal passivt få hjelp, få løsninger presentert. Selvhjelp avhenger av egeninnsats, og gjennomføring av endringer i eget liv. For å oppnå en utjevning av ulikheter i folkehelsen innebærer det at flere må få kunnskap og kompetanse om selvorganisert selvhjelp.

Kommunen tar initiativ til å etablere nettverk for selvhjelp i samarbeid med organisasjonene på feltet.

Selvhjelp Norge bidrar som katalysator, veileder og med kompetansehevende tiltak.