

Rusdag 2015

Tysvær, 19.1.2015

Selvhjelp Norge

Distriktskontor for Rogaland og
Agder

selvhjelp.no



Du trenger hjelp. <small>Snakk med en ekspert.</small>	Du kan hjelpe deg selv. <small>Snakk med mennesker som selv vet hva det handler om.</small>
Grav i fortiden. <small>Bli kvitt smerten.</small>	Se fremover. <small>Lær deg heller å bruke den.</small>
Det er urettferdig. <small>Sats på at det går over.</small>	Sånn er livet. <small>Gjør noe nå.</small>
Det finnes ingen å gå til.	Jo.

HelseDirektoratet

Nasjonal plan for selvhjelp
2014-2018



norsk  selvhjelpsforum

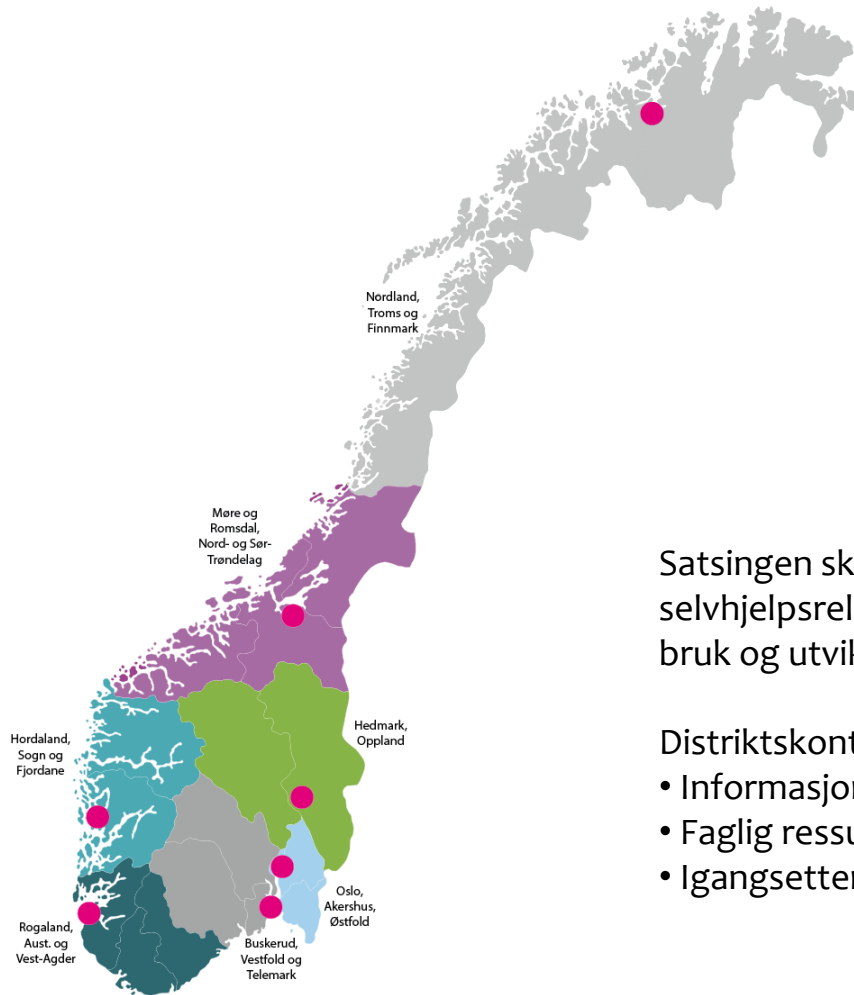


Finansiering:
Oslo kommune

Hovedkontor
+ 7 distriktskontorer

Finansiering:
Statsbudsjettet

DISTRIKTSKONTORER



Satsingen skal bidra til at erfaringer fra selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter tas i bruk og utvikles videre.

Distriktskontorene:

- Informasjonspunkt og pådriver
- Faglig ressurs
- Igangsetteropplæring

Nasjonal plan for selvhjelp (2014-2018)

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

Mål **1**: Sikre en videre utvikling av informasjonsformidling

Mål **2**: Selvorganisert selvhjelp skal være en del av det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeidet både nasjonalt og lokalt

Mål **3**: Sikre kunnskap om selvorganisert selvhjelp i universitets- og høgskoleutdanningene

Mål **4**: Fremme forskning på selvorganisert selvhjelp

Helsedirektoratet skal ha det overordnede ansvaret for drift og utvikling av Selvhjelp Norge og skal legge føringer gjennom årlige tilskudd/oppdragsbrev. Selvhjelp Norge skal gjennomføre de oppdragene de har fått gjennom tilskudd/oppdragsbrev fra Helsedirektoratet, både på nasjonalt og lokalt nivå

Fellestrekk i all selvhjelp

- bygger på den enkelte deltakers iboende ressurser
- utgangspunkt i deltakernes erkjente problem og behov for å bearbeide det
- å hente ressurser fra problemet
- samtale om følelser og tanker
- aktiv deltakerrolle
- deltakelse på eget ansvar
- gjensidighet, likeverd og toleranse
- åpenhet, men ikke mer enn deltakerne selv vil eller er klare til
- taushetsplikt og meldeplikt
- vekst innenfra, ikke ved at det kommer noen utenfra som skal hjelpe eller lære opp

Selvhjelp som verktøy

selvhjelpsgruppen som verksted

- Et forpliktende arbeidsfelleskap – en prosess
- Ikke et kurs --> kunnskap innenfra
- Ikke tidsbegrenset – men ikke et sted å være.
- Rådgivning --> ikke en del av en selvhjelpsgruppe
- Deltakernes felles ansvar for utvikling i gruppa.
- Lukket og lederløs
- Erfaringsdeling som utgangspunkt for ny kunnskap og vekst

