

... kort om
selvhjelp og
selvhjelpsgruppe-
arbeid



Kort om selvhjelp og selvhjelpsgruppearbeid

Det er skrevet og sagt svært mye om selvhjelp, kanskje så mye at essensen av denne måten å tenke og arbeide på kan ha forsvunnet i havet av ord. Noe kan tyde på det. I flere gruppeintervjuer høsten 2009 som Knutepunktet for Selvhjelp Norge arrangerte med mennesker med betydelig erfaring fra selvhjelpsarbeid, ble det sagt at en av barrierene for økt bruk av denne arbeidsformen, er at folk flest har problemer med å finne ut av hva selvhjelp er og ikke er. At "produktbeskrivelsen" ikke er tydelig nok, og at begrepet selvhjelp på den ene side er blitt forvansket, på den annen side utvannet. Begrepet selvhjelp blir brukt om så mangt, fra engleskoler via selvhjelps bøker til såkalt assistert selvhjelp. I dette notatet vil vi forsøke, denne gang ganske kort, å si hva selvhjelp og selvhjelpsgruppearbeid er og ikke er – i tråd med Nasjonal plan for selvhjelp (Rapport IS-1212, Sosial- og helsedirektoratet, 2004).

Først for ikke å blande kortene allerede i starten:

Selvhjelp er en iboende allmennmenneskelig mulighet til å håndtere problemer. Selvhjelpsgrupper er verksteder der denne mulighet – innenfor visse rammer – tas i bruk og utvikles.



Selvhjelp som forståelse

Selvhjelp bygger på en forståelse av at alle mennesker har et potensial til selv å håndtere motgang og problemer. Denne muligheten er vel noe de fleste av oss, mer eller mindre bevisst, bruker i ulike situasjoner i hverdagen i vårt strev med å komme videre når vi opplever motgang og utfordringer i livet. I et samfunn som vårt, hvor vi så å si daglig gjennom media blir oppfordret til å søke hjelp hos eksperter og andre som står rede til å hjelpe, kan imidlertid muligheten vi selv har til å håndtere problemer, lett bli skjøvet til side. Det å ha deltatt i selvhjelpsgruppe (se nedenfor), kan bidra til å bevisstgjøre oss om denne muligheten og til at vi tar den i bruk, både alene og i samtaler med en fortrolig, også etter at man har avsluttet arbeidet i gruppa.




Selvhjelpsgruppearbeid

For hvem?

Selvhjelp i gruppe er en virksomhet som har ganske lange tradisjoner, spesielt innen rusfeltet. I 1949 ble Anonyme Alkoholikere (AA) etablert i Norge. Dette var den første organisasjonen som bevisst og planmessig brukte prinsippene om selvhjelp og egenmestring.

Siden har det generelle selvhjelpsarbeidet bredt om seg og er i dag aktuelt for alle som har erkjent at de har problemer som de har behov for å gjøre noe med for å komme videre i livet. Innholdet i problemene kan være svært forskjellige. Det har vært et poeng å samle folk med "likartede" problemer i samme gruppe; f.eks. mennesker som opplever angst, rusproblemer, har vært utsatt for en ulykke eller er operert for kreft. Men det kan også være personer som har opplevd en vanskelig jobbsituasjon, kanskje mistet jobben, opplevd skilsmisse eller dødsfall blant sine nærmeste. Eller det kan være pårørende til mennesker som sliter med problemer og sykdommer av ulik art. Selvhjelpsgrupper der folk med tilsynelatende lik problematikk fins det mange av. Men etter hvert har man erkjent at folk med samme medisinske diagnose eller folk som sliter med samme type problem, er like uensartet som alle andre og at det kan være en fordel om gruppene er sammensatt av mennesker med ulik bakgrunn og erfaringer. Det har nemlig vist seg at indre uro, engstelse for å miste kontroll eller fotfeste i livet for en selv eller en nærstående, usikkerhet om hvordan en skal komme seg ut av en vanskelig følelsesmessig situasjon,



kan være sentrale trekk i problembildet for svært mange som søker til selvhjelp, uansett hvilken hendelse som utløste behovet.

Hva handler det om?

Selvhjelpsgruppearbeid, er tuftet på erfaringer om at det kan være en styrke for noen "å gjøre noe selv – sammen". Det handler rent praktisk om at fra 4 til 8 mennesker – ganske regelmessig kommer sammen i et egnet lokale for å snakke sammen. Det behøver altså ikke være en stor gruppe.

Samtalen i gruppa er ikke en hvilken som helst samtale. Grunnlaget for samtalen er den kunnskap om problemer og mestring som deltakerne selv har med seg. Dette er ressurser som det har vist seg kan aktiveres i en åpen og tillitsfull dialog med andre som også strever.

En annen grunnleggende erfaring er at å gå inn i det smertefulle og "se smerten i øynene," kan bli utgangspunkt for en positiv prosess. Dersom folk i utgangspunktet er motivert, eller er blitt det gjennom gruppearbeidet, motivert til å våge å ta tak i en smertefull livssituasjon, fins det i et hvert menneske ressurser til vekst og endring. Erkjennelse av det smertefulle kan, gjennom dialogene som føres i en selvhjelpsgruppe, føre til en mobilisering av krefter til erkjennelse, bevisstgjøring og bearbeiding som kanskje ikke fjerner det bakenforliggende problemet, men gjør det til noe håndterbart. Flere av dem vi har intervjuet beskriver selvhjelpsgruppa som et fristed hvor de kan være seg selv. De har opplevd et fellesskap, en åpenhet og trygghet som har ført til at de har kunnet snakke fritt og "slippe masken". Selvhjelp i den forståelse som er beskrevet her handler altså om hardt arbeid. Som en vi intervjuet sa det: "Dette er ikke noe quick fix". Det er heller ikke noe mystisk eller svevende.



Hva kan deltakelse i selvhjelpsgruppe føre til?

Her gjengis noen stikkord fra gruppeintervjuene: Bearbeiding av egne problemer, mobilisering av ukjente krefter, bedre mestring av vanskelige situasjoner, økt selvforståelse og selvrespekt, opplevelse av å føle seg som et helt menneske og bli myndiggjort i eget liv, mot og krefter til endring, vennskap og fellesfølelse med andre. For noen har det ført til et paradigmeskifte fra passiv mottaker av andres hjelp til aktiv deltaker i samfunnet. Også en annen opplevelse skal nevnes: I en selvhjelpsgruppe kan en oppleve en "horisontal" spredning av erfaringskunnskap mellom mennesker som lever og strever her og nå. Det handler ikke bare om spredning av generell menneskekunnskap, men kunnskap som oppleves spesielt relevant for den situasjonen en står i der og da. Selvsagt er ikke alt dette noe alle opplever. Utbyttet av deltakelse i en selvhjelpsgruppe vil være svært forskjellig, avhengig av hvem man er som person og hva man i utgangspunktet sliter med.

Hva er det i prosessen som er virksomt?

Hva i prosessen som nytter kan selvsagt også være ganske forskjellig. Ut fra intervjuene vet vi at for noen kan det være vanskelig å peke på en bestemt faktor. Det er den samlede prosessen, hele opplevelsen, som er virksomt. Men i et av gruppeintervjuene kom det frem at noen hadde hatt mest nytte av å bli seg bevisst all den kunnskapen og de ressursene de selv hadde med seg til å hjelpe seg selv. Noen pekte på egen utholdenhet og vågemot til å gå inn i og stå i prosessen selv om det kunne være vanskelig; ikke "stikke av" og falle tilbake i gamle tanke- og handlingsmønstre.


Andre mente tryggheten som førte til stor åpenhet i gruppa, fellesskapet og ikke minst tilbakemeldingene fra de andre deltakerne var det viktigste for dem.

Det var også flere som pekte på viktigheten av at det fantes en god igangsetter. En som på en klar og god måte maktet å formidle hvilke rammer og regler for virksomheten som har vist seg å befordre en god prosess. Igangsetterne er med i første fase av gruppearbeidet. Det de formidler er rammene for arbeidet. De leder ikke gruppas arbeid. En viktig utfordring for igangsetterne er å våge å "slippe taket" når gruppa er godt i gang; trekke seg ut og overlate det videre ansvaret til deltakerne selv. Selvhjelp Norge trener igangsetterne av selvhjelpsgrupper.

Noen rammer og "regler"

Erfaringsmessig fungerer gruppene best hvis man følger noen enkle regler. En regel handler om at du skal oppføre deg mot de andre som du ønsker de skal oppføre seg mot deg, det vil si at alle utviser vanlig folkeskikk. Du skal gi beskjed hvis du blir forhindret fra å komme på et møte, og hvis det viser seg at denne arbeidsformen ikke er noe for deg, kan du slutte, bare du sier fra om at det er det du vil. En annen svært viktig regel er avtalen om at alle skal være trygge på at det de sier ikke sies videre til utenforstående. En forsiktighetsregel kan også være at du ikke – i alle fall ikke på det første møtet – sier mer enn du er sikker på at du er komfortabel med. Den store åpenheten kan eventuelt komme senere hvis du ønsker det.

Et råd er også at gruppa ikke bør huse mor og datter, far og sønn eller ektefeller; i det hele tatt kan det bli problemer i grupper hvis to eller flere kjenner hverandre fra før eller står i nært forhold til hverandre. Da kan det bli vanskelig for noen å føle seg fri til å gi uttrykk for sine tanker og følelser, og resten av deltakerne kan oppleve at de ikke får det rom de trenger for å ha nytte av arbeidet i gruppa.



Erfaringsmessig har det også vist seg at muligheten for at hver enkelt deltaker tar selvhjelp på alvor øker når samtalen blir ført mellom mennesker som opplever seg som likeverdige og der alle tar et ansvar for utviklingen av prosessen i gruppa. Idealet er at strukturen skal være helt flat og at alle har et ansvar for at den blir det.

En kan kanskje si at selvhjelpsgruppearbeid handler om tilrettelagt selvhjelp. Organisert, men ikke i betydningen ledet – verken av en i gruppa eller en utenifra. Det handler m.a.o. om deltakelse i en gruppeprosess, ikke om å få råd og hjelp fra en utenforstående.

Selvhjelpsgruppe er ikke for alle


Ikke alle er motivert for å gå i gang med selvhjelpsprosesser i denne formen, eller kan ha motforestillinger fordi de synes det høres for anstrengende ut, eller at de rett og slett ikke vet hva dette handler om og hva en kan få ut av innsatsen. Fortsatt er selvhjelp ganske lite kjent blant folk. Og noen slutter i gruppa etter noen få ganger. Vi har i dag ikke full oversikt over årsakene, men vi vet at noen slutter fordi de opplever at de har påtatt seg for stort ansvar i gruppa, noen finner ut at det er vanskelig å delta hvis de bruker mye medisiner. Andre finner ut at andre strategier for eksempel medisinsk behandling, psykologhjelp, familieterapi, likemannsarbeid eller lærings- og mestringskurs er mer tjenlig for dem. Noen ganger går gruppa i oppløsning fordi den ene etter den andre slutter og de som blir igjen enten får anbefalt ny gruppe eller må gi seg uten virkelig å få prøvet ut denne muligheten. Noen slutter selvsagt også fordi de ganske raskt opplever å mestre sin situasjon bedre.



Selvhjelp i relasjon til annen hjelp.

I løpet av de senere tiår har det dukket opp en rekke virksomheter som blir kalt selvhjelp eller assosieres med selvhjelp, men som både kan være tuftet på et annet grunnsyn, og som også rent praktisk, er forskjellig fra den selvhjelpsvirksomhet som er beskrevet i dette notatet.

Selvhjelp kan være et alternativ eller et supplement til behandling, men selvhjelp er ikke i seg selv behandling selv om noen behandlingsprosedyrer baserer seg på deler av selvhjelpens grunnsyn. Den viktigste forskjellen mellom behandling og selvhjelp er at behandling forutsetter at en "ekspert" eller "hjelper", ut fra sin fagkunnskap gir råd og/eller annen faglig hjelp til en mottaker av denne hjelpen. Selv om brukermedvirkning er blitt mer vanlig innen deler av helse- og sosialtjenesten, handler det fortsatt om at partene som samvirker har fundamentalt ulike roller. Brukermedvirkning er ikke selvhjelp. I brukermedvirkning medvirker "brukeren" i noe "hjelperen" er ekspert på. Som understreket under kapitlet "Selvhjelpsgruppearbeidet", handler selvhjelp om at den som er inne i bildet er deltaker i en prosess der alle er på like fot og på samme nivå. Det er viktig å få frem at selvhjelp og behandling – som begge deler kan være av stor hjelp for mennesker som strever – er to vidt forskjellige strategier. Dersom selvhjelpsarbeidet organiseres ut fra en medisinsk institusjon, kan det være vanskelig både for fagfolk og potensielle deltakere i en selvhjelpsgruppe å se og forstå at det dreier seg om to ulike og atskilte virksomheter.



Noen assosierer selvhjelp med selvhjelpsbøker. Selvhjelpsbøker er en ganske uensartet sjanger som kan handle om alt fra noe åndelig, noe "alternativt" – til oppskrifter der en ekspert forteller folk hvordan de kan oppnå bedre selvtillit og derigjennom et mer vellykket liv. Her handler det altså heller ikke om en deltakende prosess på like fot, men om en "ekspert"/mottaker-konstellasjon.

Også et annet begrep og virksomhet kan skape uklarhet om hva selvhjelp er, og ikke er. I Nasjonale retningslinjer for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primær- og spesialisthelsetjenesten (IS-1561, Helsedirektoratet, 2009), presenteres noe som betegnes som "assistert selvhjelp". I retningslinjene heter det at "assistert selvhjelpsprogram ... bygger på prinsipper fra kognitiv terapi eller kognitiv atferdsterapi. Assistert selvhjelp innebærer at helsepersonell formidler eller henviser til selvhjelpsmateriale, enten i form av brosjyrer, bøker eller internettbaserte programmer". To selvhjelpsbøker er anbefalt. Det heter videre at "Det er en fordel med en begrenset oppfølging av helsepersonell". Her handler det altså om en kombinasjon av atferdsterapi og lesning av selvhjelps litteratur.

Også likemannsarbeidet som mange interesseforeninger driver og som mange har stor glede og nytte av, er forskjellig fra selvhjelp ved at her er det en med mye erfaring om et spesielt problem som gir råd og hjelp til en "nykommer". Det er imidlertid interessant at flere som har deltatt i likemannsarbeid, og flere som har deltatt i virksomheter som drives fra lærings- og mestringssentra, etter en stund ønsker å fortsette arbeidet i selvhjelpsgrupper uten leder.

Forskjeller mellom selvhjelp og coaching handler også om for-

skjeller i forholdet mellom de deltagende partene. Wikipedia definerer coaching som "veiledning, motivering, læring og trening av personell hvor de trenede er selvstendige individer som tar bevisste veivalg og gjennomgår faglig og personlig utvikling". Noe godt norsk ord for coaching har vi ikke funnet. Coaching er en allianse der den såkalte coach og den som "coaches", jobber sammen som likeverdige i en prosess der poenget er å møte bare den enes behov, nemlig den som "coaches". I selvhjelp er det ikke ett menneskes behov som skal dekkes, men et møte hvor alle deltakerne har behov for endring og alles behov skal imøtekommes. Behovene behøver ikke være de samme hos de som møtes, men alle må ha et behov for endring.

Temagrupper der temaet bestemmes av andre enn deltakerne, er heller ikke selvhjelp i den forståelse som er presentert i dette notat. Erfaring tilsier også at selvhjelpsgrupper som ikke makter å fortsette sin virksomhet uten at en fagperson eller en annen utenforstående leder prosessen, blir noe helt annet enn en selvhjelpsgruppe der alle deltar på lik linje og bruker sin erfaringskunnskap i prosessen.



Avslutning

Selvhjelp og selvhjelpsgruppevirksomhet er en egen selvstendig virksomhet, forskjellig fra andre former for hjelp. Det handler om ikke å være passiv mottaker av andres hjelp. Virksomheten er basert på troen på at folk flest kan ta aktivt ansvar for eget liv, men det handler ikke om at en hver er sin egen lykkes smed.

Nasjonal plan for selvhjelp

Nasjonal plan for selvhjelp er utarbeidet for å styrke selvhjelpsarbeidet med tanke på psykisk helse i et folkehelseperspektiv. Selvhjelp er et verktøy i arbeidet med egenmestring og brukermedvirkning. Selvhjelpsarbeidet representerer aktiviteter som bidrar til å styrke enkeltmenneskets evne og muligheter til å delta i sin egen endringsprosess.



Målet med planen er å:

- gjøre selvhjelp som verktøy tilgjengelig for flere
- fremme systematisk kunnskap om selvhjelp og mestring
- bidra til at selvhjelp som verktøy kan brukes i helsearbeid både for brukere og hjelpere

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp

Nasjonalt knutepunkt for selvhjelp, Selvhjelp Norge, er ett av flere tiltak i Nasjonal plan for selvhjelp. Dette er noen av Selvhjelp Norges oppgaver:

- samle inn, systematisere og spre kunnskap om selvhjelp
- være koordinator og møtepunkt for nettverksarbeid
- informasjonsformidling
- opplæring av igangsettere

Knutepunktet er et nasjonalt virkemiddel og en ressurs for selvhjelpsarbeidet, et kompetansesentrum med egen og andres kunnskap i aktiv utvikling.

Besøksadresse: Kirkeveien 61, 3. etg., 0364 Oslo
Postadresse: Postboks 15, Majorstuen, 0330 Oslo
Telefon: 23 33 19 00 - post@selvhjelp.no

www.selhjelp.no

Selvhjelp Norge er drevet av Norsk selvhjelpsforum, finansiert av og på oppdrag fra Helsedirektoratet