

Senter for
selvhjelp og
mestring

LINK
ØSLO

Selvhjelp

- et verktøy i eget liv

HVEM ER VI?

Link Oslo er et byomfattende selvhjelpssenter for Oslos innbyggere. Senteret arbeider for å øke kunnskapen om bruk av selvhjelp som et verktøy i håndtering av egne problemer. Vi henvender oss til privatpersoner, ansatte i Oslo kommune, frivillige organisasjoner og frivillighetsentraler.

Link Oslo bidrar i Oslo kommunes folkehelsearbeid gjennom helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid. Link Oslo drives av stiftelsen Norsk selvhjelpsforum og finansieres av Oslo kommune.

MÅLSETTING

Målsettingen med Link Oslos arbeid er å forankre selvhjelp som forståelse og praktisk verktøy for innbyggerne i Oslo og å gjøre selvhjelp kjent for flest mulig.



LINK STÅR FOR:

L=LÆRING

I=INFORMASJON

N=NETTVERK

K=KUNNSKAP

"SELVHJELP TAR
UTGANGSPUNKT
I DIN KUNNSKAP
OM DITT
PROBLEM"

HVA GJØR VI FOR HVEM?

Privatpersoner

Senteret er en møteplass for alle som har behov for å bearbeide sine livsproblemer. Her får du muligheten til å delta i en selvhjelpsgruppe i et fellesskap preget av gjensidighet, respekt og likeverd. Å delta i en selvhjelpsgruppe koster tid og krefter, men ikke penger.

Ansatte i Oslo kommune (innenfor helse- og sosialsektoren)

Ansatte i Oslo kommune kan bidra til å spre kunnskap om selvhjelp. For å kunne spre denne kunnskapen, må den ansatte selv være kjent med selvhjelpstanken og verktøyet det representerer. Link Oslo informerer ansatte i Oslo kommune om selvhjelp og selvhjelpsgrupper. Styrking av de ansattes hjelperolle, blant annet for å styrke arbeidet med brukermedvirkning, er en viktig del av Link Oslos arbeid.

Frivillige organisasjoner og frivillighetssentraler

Frivillige organisasjoner og frivillighetssentraler representerer informasjonskanaler for kunnskapsspredning. Link Oslo kan bidra med kunnskap om selvhjelp og hvordan verktøyet kan brukes. Link Oslo bidrar også til at organisasjoner som driver selvhjelpsarbeid i Oslo kan møtes og utveksle kunnskap og erfaringer i et nettverk.

"SELVHJELP
HANDLER OM
Å SETTE SEG
I STAND TIL
Å DELTA
I EGET LIV"

HVA ER SELVHJELP?

Selvhjelp er en brikke i det totale helsearbeidet. Selvhjelp er i tillegg til, ikke i stedet for noe annet, og representerer en måte å tenke og handle på. Selvhjelpsforståelse bygger på at det i alle mennesker finnes iboende ressurser som kan aktiveres og mobiliseres når livsproblemer oppstår.

Selvhjelp er et verktøy for alle mennesker med et livsproblem eller for deg som ser situasjoner i livet som er i ferd med å utvikle seg til et problem. På denne måten kan selvhjelp brukes både forebyggende og rehabiliterende enten du har en diagnose eller ikke.

Selvhjelp er styrkingsarbeid som bidrar til at mennesker tar i bruk og gjenerobrer egne krefter slik at endringer blir varige. Selvhjelp handler om å **håndtere** problemer – små eller store – på en måte som gjør at **mestring og livskvalitet øker**.

Selvhjelp er styrkingsarbeid ved at:

- Mennesker setter seg selv i stand til å nyttiggjøre egne krefter.
- Mennesker setter seg selv i stand til å be om hjelp, ta i mot hjelp og yte hjelp.
- Mennesker setter seg selv i stand til å lytte, og å delta i samspill med omgivelsene.

Selvhjelp er mer enn selvhjelpsgrupper. Selvhjelp er en måte å tenke og handle på, der hver enkelt tar i bruk en aktiv deltakerrolle i egen hverdag.

”Jeg bruker mine egne følelser som retningslinje, et signal på hvordan jeg opplever ting. Dette er ikke terapi, men en opplevelse av det å være menneske, uansett hvor ulike livene våre arter seg. Deltakelse i selvhjelpsgruppa har gitt meg større trygghet på at jeg kan mestre vanskelige situasjoner.”

(Turid, tidligere deltaker i selvhjelpsgruppe)

**” SELVHJELP
ER Å VÅGE
Å BLI KJENT
MED
SEG SELV”**

OM Å GÅ I SELVHJELPSGRUPPE

Mennesker tenker og reagerer forskjellig. Det gjelder også i en selvhjelpsgruppe. Når én deltaker snakker om sine opplevelser kan det treffe de andre deltakerne på ulike måter og skape forskjellige reaksjoner. Det er evnen til å ta innover seg og evnen til å uttrykke følelser og opplevelser som øves opp i en selvhjelpsgruppe. De er viktige for den som reagerer fordi de forteller noe om ens egne såre punkter. De er viktig for den som skaper reaksjonene fordi de gir nyttig kunnskap om hvordan man berører andre. Og de er viktige for gruppa som helhet, fordi ulike reaksjoner representerer ulike vinklinger på samme problem. Alle bidrar – og alle har nytte av sitt eget og hverandres arbeid.

Selvhjelpsgruppene er lederløse, men har med seg to igangsettere på de 5 første møtene.

Taushetsplikt – deltakerne i en selvhjelpsgruppe har taushetsplikt om det de får kjennskap til om hverandre.

VIL DU GÅ I EN SELVHJELPSGRUPPE?

Link Oslo bidrar til oppstart av selvhjelpsgrupper i lokaler sentralt på Majorstua. Ta kontakt for mer informasjon.

VIL DU VITE MER? TA KONTAKT MED OSS!

Telefon: 22 96 15 41

E-post: post@linkoslo.no

Web: www.linkoslo.no

Link Oslo er et byomfattende selvhjelpssenter, drevet av stiftelsen Norsk selvhjelpsforum og finansiert av Oslo kommune.



Senter for selvhjelp og mestring
Kirkeveien 61, 0364 Oslo
Pb. 15, Majorstuen, 0330 Oslo
Tlf 22 96 15 41 | Fax: 22 96 15 43
E-post: post@linkoslo.no
Web: www.linkoslo.no