

# Hjelp til Selvhjelp

RiOs og Fylkesmannen i Østfolds konferanse om selvhjelp 271109

ca 60 personer deltok, medlemmer i Rusmissbrukernes interesseorganisasjon (RiO), ansatte innen kommuners og fylkets rus- og psykiatriske behandlingssenheter, politikere og byråkrater. Deltakere fra Hvite Ørn var Jan-Magne, Tore og Anders.

**Jim Melby** fra RiO hilste oss velkomne og presenterte dagen.

**Knut Laasbye** fra Selvhjelp Norge [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no) holdt en inspirerende gjennomgang om hva det er å bygge opp selvhjelpsgrupper og om den støtte man kan få i det bygget. "Psykisk helse er en del av folkehelse- og helsearbeidet". Det finnes en mulighet at sammen med andre lokale brukerorganisasjoner og med KSSS eller Frivilligsentralen som nav starte selvhjelpskurs med mål og starte selvhjelpsgruppe (-r) Psykiatrien har også i opptrappingsplanen fra HDR fått instruksjoner at ta sitt ansvar for å få i gang selvhjelpsarbeid og brukervedvirkning. **Knut** kommer gjerne til oss, gjerne med flere foreninger inkludert, og presenterer selvhjelpspedagogikk. Dette må vi ta videre!

Så gikk vi til **Gruppearbeid** i 5 grupper. Vi vurderte hvilke muligheter og hindringer som vi så for oss i samarbeidet mellom profesjon og brukere. Her roper mange etter **riktig ettervern** etter avrusning eller akuttpsykiatrisk behandling. Videre så vi for oss at personer som komme seg igjennom sykdom og/eller ruskarriere bør få utdanning og støtte til å bli **erfarenhetsterapeuter** eller **selvhjelpsledere**. Viktig at profesjonen skaper **møteplasser** som er neutrale både geografisk og ideologisk der behandlingssideologier og selvhjelpsider kan møtes og brytes.

**Lunsj med prat** med nybekante, viktig del av en konferanse.

**Morten Brodal** fra RiO fortalte inspirerende om sine besvær med at starte en **likemannsgruppe** (=selvhjelpsgruppe). Han viste på at det er relativt enkelt å bli rusfri eller akutt behandlet men den store utfordringen er å **begynne et nytt liv**. Selvhjelpsgruppen gir arena for å utvikle sosial inkludering og sosial kompetanse. **Selvhjelpsgrupper bør være en grunnleggende aktivitet i alle brukerorganisasjoner!**

Vi avsluttet med en **plenumsdiskusjon** der kjernen ble at det vi funnet frem til i dag var svært viktig og at vi må føre disse erfaringer videre og møtes igjen i ulike sammenheng og presse kommuner og fylket til å sette ressurser, penger og dyktige medarbeidere til å støtte **arenaer der selvhjelp og brukervedvirkning kan foregå**.

*Referent: Anders Wingren*