

RAPPORT



RAPPORTSERIE FRA
SENTER FOR HELSEFREMMEDE FORSKNING
HIST/NTNU

RAPPORT 2011/05

Jakobsen K. & Lillefjell M.

Selvhjelpsgrupper

Et oppfølgingstilbud for deltakere
ved Enhet for Raskere Tilbake
Betania Malvik

Trondheim, november 2011



Kunnskapen
du trenger



NTNU

Det skapende universitet

Jakobsen K. & Lillefjell M.

Selvhjelpsgrupper

Et oppfølgingstilbud for deltakere
ved Enhet for Raskere Tilbake
Betania Malvik



Kunnskapen
du trenger



NTNU

Det skapende universitet

Senter for helsefremmende forskning HiST/NTNU

© Jakobsen K. & Lillefjell M.

ISBN 978-82-93158-06-6

ISSN 1892-6207

RAPPORT 2011/05

Innholdsfortegnelse

1. Bakgrunn for prosjektet	7
2. Innledning	8
2.1 Selvhjelp og selvhjelpsgrupper.....	8
2.2 Tilbudet ved Enhet Raskere Tilbake Betania Malvik.....	8
3. Prosjektets hensikt	10
3.1 Kunnskapsbasert praksis.....	10
3.2 Formål.....	10
4. Selvhjelp og selvhjelpsgrupper – kunnskapsstatus	11
5. Selvhjelp som metode for oppfølging etter “Raskere Tilbake”	14
6. Metode og gjennomføring av evalueringen	15
6.1 Informanter.....	15
6.2 Metode.....	15
6.3 Gjennomføring.....	15
7. Resultat fra fokusgruppediskusjonene	17
7.1 Igangsetting og igangsetterne.....	17
7.2 Rammer og regler.....	18
7.3 Lokalteter og tidspunkt.....	20
7.4 Gruppesammensetning.....	21
7.5. Prosesser i gruppene.....	22
7.6 Betydningen av refleksjonsgruppe i forkant av selvhjelpsgruppen.....	24
8. Oppsummering	26
9. Konklusjon	29
Litteratur	30
Vedlegg 1.....	32
Vedlegg 2.....	34

Forord

Denne rapporten søker å gi en kunnskapsoversikt over selvhjelpsgrupper som et oppfølgingstilbud etter tilbudet Raskere Tilbake ved Betania Malvik. Rapporten bygger på en gjennomgang av relevant litteratur på området samt presentasjon fra diskusjoner i fokusgrupper med ansatte ved Enhet Betania Malvik og deltakere i to selvhjelpsgrupper.

Selvhjelpsarbeidet representerer tiltak som er innrettet mot å styrke enkeltmenneskets evne og muligheter til å delta i sin egen endringsprosess. Betania Malvik ønsket et samarbeid med Senter for Helsefremmende Forskning HiST/NTNU, for å evaluere bruken av selvhjelpsgrupper som et oppfølgingstilbud etter endt rehabilitering.

Prosjektet er utført av førstelektor Klara Jakobsen sammen med prosjektleder førsteamanuensis Monica Lillefjell ved Senter for Helsefremmende Forskning HiST/NTNU, Enhet for beste praksis.

Trondheim 21.11.2011

Sammendrag

Bakgrunn

Selvhjelpsgrupper benyttes av personer og befolkningsgrupper som tiltak ved livskriser eller felles helsemessige utfordringer. Ved Betania Malvik tilbys selvhjelpsgrupper som tilbud til samtlige deltakere som har deltatt i tilbudet Raskere Tilbake.

Metode

Gjennomgang av aktuell litteratur på fagområdet. Innsamling av erfaringsbasert kunnskap ved diskusjoner i fokusgrupper med ansatte ved Betania Malvik, samt innsamling av brukerbasert kunnskap ved fokusgruppediskusjoner med deltakere fra to ulike selvhjelpsgrupper.

Resultat

Selvhjelpsgruppe er svært ulikt beskrevet i litteraturen. Særlig tydeliggjøres forskjellen mellom organiserte og selvorganiserte tilbud, samt igangsetternes rolle. Deltakerne fra selvhjelpsgruppene beskriver i diskusjonene behovet for en videreføring etter å ha deltatt på tilbudet Raskere Tilbake. Gruppestruktur, grupperegler og hvorvidt den enkelte føler seg trygg i gruppa, er avgjørende for hvordan gruppa fungerer. Dette synes også å være av betydning for hvorvidt den enkelte erfarer en positiv personlig utvikling.

Konklusjon

Selvhjelpsgruppen har vært til hjelp for den enkelte i dagliglivet. Det later imidlertid å være av betydning for hvordan selvhjelpsgruppene fungerer, hvilken informasjon deltakerne får i forkant av tilbudet, samt hvordan igangsetterne bistår gruppa i oppstartsfasen.

Abstract

Background

“Self-help groups” are applied by persons and population groups as an attempt when life-crisis appears, or by failed health. At Betania Malvik, self-help groups are given as an initiative to all participants who have attended at the program Raskere Tilbake.

Methods

Review of relevant literature. Collecting experience based knowledge through focus group discussions with employees at Betania Malvik, together with user based knowledge obtained through discussions in focus groups with participants from two different self-help groups.

Results

The description of self-help groups in the literature is not consistent. The organized and self-organized initiative, together with the role of the starter is e.g. described differently. Participants from the self-help groups describe in discussions the need of further measures after attending Raskere Tilbake. Group structure, group rules and whether each of the participants experiences a feeling of confidence, is vital for how the group works. These factors, influencing how the group works, also seem to be vital for the participant’s experiences of a positive personal development.

Conclusion The self-help group has been helpful for the individual in their daily life. What kind of information given at the beginning of the initiative, seems however to be of importance for the group dynamics, along with how the starters assist the group in the startup period.

1. Bakgrunn for prosjektet

Enhet for Raskere Tilbake ved Betania Malvik har siden høsten 2010 gitt et tilbud om selvhjelpsgrupper til sine brukere. Enhetsleder ved Enhet for Raskere Tilbake kontaktet Senter for Helsefremmende forskning HiST/NTNU, Enhet for beste praksis, med forespørsel om evaluering av selvhjelpsgrupper som oppfølgingstilbud etter endt behandling. Oppdraget bestod i å lage en kunnskapsoversikt knyttet til selvhjelpsgrupper basert på et bredt kunnskapstilfang gjennom forskning, erfaringsbasert kunnskap og brukerkunnskap.

I denne rapporten beskrives derfor den kunnskap knyttet til selvhjelpsgrupper som tydeliggjøres i forskning og rapporter, samt omtale av selvhjelp og selvhjelpsgrupper i veiledningshefter utgitt av Norsk Selvhjelpsforum og Selvhjelp Norge. Videre beskrives erfaringsbasert og brukerbasert kunnskap fremkommet ved diskusjoner i fokusgrupper med ansatte og deltakere i selvhjelpsgrupper ved Enhet for Raskere Tilbake Betania Malvik.

2. Innledning

Innledningsvis gjøres det rede for hva man forstår med selvhjelp og selvhjelpsgrupper basert på sentrale føringer. Videre beskrives tilbudet ved Enhet for Raskere Tilbake, Betania Malvik.

2.1 Selvhjelp og selvhjelpsgrupper

Selvhjelp omtales i Stortingsmeldingen *Resept for et sunnere Norge* (St.meld. nr. 16, 2002-2003) som et hjelpetiltak som kan gjøre den enkelte i stand til å uttrykke sine problem og på denne måten skape et grunnlag for mestring og bedre livskvalitet. Deltakelse i selvhjelpsgrupper beskrives dessuten som et supplement eller alternativ til profesjonell hjelp, og et tiltak som kan representere en avlastning for det offentlige hjelpeapparatet.

Med utgangspunkt i en slik forståelse ble *Norsk selvhjelpsforum* opprettet i 1988. Målet for selvhjelpsgruppene er i følge dette forum *å få i gang forandringsprosesser, slik at hver og en kan finne sin egen vei. En selvhjelpsgruppe er altså ikke et kurs der du tilføres kunnskap utenfra, men et forpliktende arbeidsfellesskap der du henter din kunnskap innenifra. Du er med i en gruppe så lenge du selv føler behov for det. I en selvhjelpsgruppe er ingen leder og ingen profesjonelle hjelpere. Alle er deltakere. Alle har ansvar. Og basisen for arbeidet er felles problematikk. Når en deltaker snakker om sine opplevelser, vil det treffe de andre deltakerne på ulike måter og skape ulike reaksjoner. Det er evnen til å ta inn over seg reaksjonene som oppstår - og evnen til å gi uttrykk for dem, som øves opp i en selvhjelpsgruppe* (St.meld. nr. 16, 2002- 2003: 57). Som veiledning og hjelp for miljø som ønsker å opprette selvhjelpsgrupper knyttet til ulike utfordringer har *Selvhjelp Norge* utgitt ulike informasjonshefter.

2.2 Tilbudet ved Enhet for Raskere Tilbake ved Betania Malvik

Behandlingstilbudet *Raskere Tilbake* i regi av Betania Malvik er et tilbud til for personer med lettere psykiske og sammensatte lidelser. NAV beskriver at forutsetningen med tiltaket *Raskere tilbake* er at det kan bidra til at den sykmeldte kan komme raskere tilbake i arbeid. På denne basis har Enhet for Raskere Tilbake ved Betania Malvik som sitt mål å gi deltakerne en opplevelse av økt livskvalitet samt mulighet til å fungere godt i arbeidslivet.

Det tverrfaglige behandlingsteamet ved enheten består av psykomotorisk fysioterapeut, vernepleier, spesialsykepleiere, spesialergoterapeut, gestaltveileder, psykologer og psykiater.

Gjennom behandlingsopplegget samarbeider deltakerne med en egen kontaktperson om å lage en individuell plan for behandlingen ved Enhet for Raskere Tilbake. Denne planen bygger på individuelle behov og ønsker, samtidig som den forplikter den enkelte deltaker. *Raskere Tilbake* inneholder både individuelle og gruppe tiltak.

Ved gjennomføringen av *Raskere Tilbake* er et av gruppetilbudene å delta i en refleksjonsgruppe. Her inviteres deltakerne til egenrefleksjon knyttet til personlige utfordringer. Målet er blant annet å bli bedre kjent med egne ressurser og mulighet til å øve og fortelle om eget liv samt dele erfaringer med andre. I en refleksjonsgruppe påvirkes deltakerne til samarbeid og samhandling, noe som kan oppleves som ny læring for mange. Blant metodene som brukes er for eksempel at alle skal få «plass», samt at alle lytter aktivt, tar ansvar for egen prosess og ikke gir råd uten at en blir bedt om det. Mye av dette er metoder for samspill som også kan anvendes i selvhjelpsgruppene.

3. Prosjektets hensikt

Utvikling og forbedring av det faglige tilbudet ved Enhet for Raskere Tilbake ved Betania Malvik var utgangspunktet for prosjektet, hvor man setter fokus på kunnskapsbasert praksis.

3.1 Kunnskapsbasert praksis

For å drive et godt og effektivt arbeid trengs faglig kompetanse. En kunnskapsbasert praksis innebærer en systematisk innhenting av kunnskap fra ulike kilder (Nortvedt & Jamtvedt 2009). Denne rapporten søker på denne bakgrunn å bidra til et bredt kunnskapstilfang som bygger på forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap og brukerkunnskap knyttet til selvhjelpsgrupper.

Ved litteraturgjennomgang tydeliggjøres aktuell forskningsbasert kunnskap. Når det gjelder selvhjelpsgrupper består denne kunnskapen først og fremst av kasuistikker og pasientserier. Effekt av selvhjelpsgrupper er derfor lite underbygget i forskningslitteraturen. Erfaringsbasert kunnskap er i denne rapporten innhentet ved diskusjon i fokusgruppe med 3 av personalet, hvorav 2 har erfaring som igangsettere i selvhjelpsgrupper. Bruerkunnskap fremkom gjennom diskusjoner i to fokusgrupper med deltakere fra to av selvhjelpsgruppene ved Betania Malvik.

3.2 Formål

Foruten å samle ulik kunnskap av betydning for en kunnskapsbasert praksis, var formålet med evalueringen å vurdere hvorvidt selvhjelpsgruppe som metode, slik tilbudet er drevet i dag, er et hensiktsmessig oppfølgingstilbud etter et ordinært behandlingstilbud gjennom *Enhet for Raskere Tilbake*. En ønsket blant annet å få mer kunnskap om deltakernes nytteverdi av selvhjelpsgruppen, hvordan de erfarte å delta, samt hvilke mestringsstrategier de opplevde å ha utviklet som kunne være av betydning for de utfordringer de møtte i arbeidslivet eller dagliglivet for øvrig.

4. Selvhjelp og selvhjelpsgrupper – kunnskapsstatus

Ideologien bak selvhjelpsgruppene tydeliggjør at målet er å sette i gang en endringsprosess på en måte hvor hver enkelt gis mulighet for å finne sin egen vei gjennom et forpliktende arbeidsfellesskap (Norsk selvhjelpsforum, Selvhjelp en innføring 2009). Utgangspunktet for prosessene i gruppen er kunnskap om egen og felles problematikk. Det er derfor en forutsetning at alle må bidra og at samtlige har nytte av egne og andres erfaringer og hjelp. Denne prosessen, hvor oppmerksomheten rettes mot å identifisere og ta i bruk motstandsressurser hos seg selv og i omgivelsene, beskrives ofte som en bemyndigelsesprosess, og en salutogen tilnærming (Antonovsky 2000). Ved vektlegging av de positive ressurser hos den enkelte og i omgivelsene, søker en slik tilnærming derfor å styrke den enkeltes forutsetning for selv å kunne ivareta egen helse.

I Norge finns selvhjelpsgrupper for en rekke grupper av befolkningen, både pasientgrupper, pårørende grupper og selvhjelpsgrupper for personer som opplever livskriser eller helsemessige utfordringer. Selvhjelpsgrupper beskrives i litteraturen som et annerledes tilbud enn terapi (Arnet 2009) og tiltaket anvendes derfor i mange sammenhenger. Kreftforeningen har for eksempel anvendt selvhjelpsmetodikk som et forebyggende tiltak i et røykeslutt-tilbud for kvinner (Kreftforeningen 2006). Selvhjelpsgrupper anvendes dessuten i helsefremmende arbeid relatert til psykisk helse (Kvamme & Nilsen 2011; Bower, Richards & Lovell 2001).

Tilbudet er også aktuelt når personer opplever ulike utfordringer i livet, for eksempel for grupper med sosial angst (Hoffart 2008). Erfaringer innen rusfeltet synes dessuten å være gode ved bruk av såkalte 12-trinnsbaserte selvhjelpsgrupper (Moos 2008; Kristensen & Vederhus 2005; Zmore, Kaskutas & Ammon 2004; Humphrey, Wing et al. 2004). I sin doktoravhandling beskriver Ingun Stang (2009) hvordan en empowerment-inspirert intervensjon i regi av selvhjelpsgrupper for kvinner operert for brystkreft kunne bidra til bemyndigelse av disse kvinnene. Ved å lære gjennom bevisstgjøring og ny kunnskap om sykdommen, samt læring av andres erfaringer, tydeliggjør studien hvordan kvinnene oppdager nye perspektiver i livet og hos seg selv. En prosess som for de fleste førte til egenaktivitet for å forbedre sin livssituasjon.

Norsk Selvhjelpsforum beskriver eksempler på prosesser som selvhjelpsgruppene gjennomgår i «trinn» som *forsiktighet* på de første møtene. Videre prosesser antydes som *høflighet*, *fortellerstadiet*, *på jakt etter en leder* og *lyserød idyll* som betegnelser på vanlige i gruppeprosesser. Imidlertid er det ikke uvanlig at prosessene i gruppen også preges av *beskyttelsesmekanismer* og *maktkamp* (Norsk selvhjelpsforum 2008).

Selvhjelpsgrupper er hovedemnet i flere bøker (Karlsson 2006; Essén 2003) hvor ulike måter å planlegge å gjennomføre selvhjelpsgrupper beskrives. Karlsson (2006) reflekterer over hva selvhjelp er, og omtaler hvordan selvhjelp kan forstås som å klare seg selv – uten hjelp fra andre. Samtidig kan selvhjelp også være en beskrivelse av ulike former for hjelp og bistand i regi av det offentlige, og omtales som et integrert tiltak i ulike aktuelle tilbud (Arnet 2009; Hoffart 2008). Hva som er en selvhjelpsgruppe og ikke, beskrives imidlertid så vidt ulikt at Karlsson (2006) konkluderer med at det er et fenomen som ikke så lett lar seg avgrense og konkretiseres.

Selvhjelpsgrupper kan drives på ulikt vis, og kan ha oppstått spontant eller være organisert (Loland 2006). Igangsatt selvhjelp beskrives i litteraturen som å være etablert av deltakere som opplever å ha nokså like utfordringer i livet, mens forsterket selvhjelp beskrives som selvhjelpsgrupper som for eksempel ledes av profesjonelle eller personer som har hatt ekstern veiledning eller opplæring til å lede en slik gruppe (Loland 2006). Andre hevder at mange er kritisk til eksterne veiledere fordi de bryter med prinsippene om autonomi og likeverdighet (De Boer et al. 2004).

I regi av Helsedirektoratet har NIBR i et notat (Gotaas 2011) foretatt en kartleggingsundersøkelse i *Nettverk for selvhjelp* i Vestfold. Det synes imidlertid å være mangel på systematisk forskning om metodikken som benyttes, samt mangel på forskning knyttet til effekt av selvhjelpsgrupper. I rapporten *Effekt av selvhjelpsgrupper* (Loland 2006) påpekes at ved søk i systematiske oversiktsartikler samt randomiserte kontrollerte studier i aktuelle databaser, var det kun én studie som tilfredsstilte nødvendige krav til vitenskapelighet når effekt av selvhjelpsgrupper for personer med angst og depresjon ble vurdert. Denne studien (Bright, Baker & Neimeyer 1999) og andre studier (Bower, Richards & Lovell 2001) understreker nødvendigheten av mere forskning på området. Helsedirektoratet har derfor opprettet en tilskuddsordning i årene 2008 – 2009 for styrking av

forskning på selvhjelp i tråd med Nasjonal plan for selvhjelp (Sosial- og Helsedirektoratet, 2004).

5. Selvhjelp som metode for oppfølging etter “Raskere Tilbake”.

Selvhjelpsgruppene er et oppfølgingstilbud i etterkant av det ordinære tilbudet *Enhet for Raskere Tilbake ved Betania Malvik* for de av deltakerne som ønsker å delta. Selvhjelpsgruppene går over 12 ganger. Samtlige samlinger gjennomføres i lokalene til Enhet for Raskere Tilbake i Malvik.

På de 3 første samlingene i selvhjelpsgruppen deltar 2 av de ansatte ved enheten som *igangsettere*, noe som innebærer at mulige spilleregler for gruppa samt selvhjelpsmetodikk gjennomgås med deltakerne. De prosesser deltakerne allerede er kjent med fra refleksjonsgruppetilbudet i Raskere Tilbake kan også være en viktig erfaring som kan komme til nytte i selvhjelpsgruppen. På den siste samlingen evaluerer deltakerne tiltaket sammen med igangsetterne.

Denne rapporten er en evaluering av tilbudet selvhjelpsgrupper basert på deltakernes og ansattes erfaringer slik to av selvhjelpsgruppene har blitt gjennomført i Malvik.

6. Metode og gjennomføring av evalueringen

På bakgrunn av målsettingen med prosjektet, ble en kvalitativ tilnærming valgt som utgangspunkt for evalueringen av selvhjelpsgruppene.

6.1 Informanter

På det tredje møtet til de to selvhjelpsgruppene overleverte igangsetterne et informasjonsskriv til deltakerne med forespørsel om de ønsket å delta i et gruppeintervju, hvor formålet var å evaluere selvhjelpsgruppen de deltok i. Navn på deltakere som ga sitt skriftlige samtykke, ble oppbevart hos Enhet for *Raskere Tilbake* ved Betania Malvik.

To av de ansatte som hadde fungert som *igangsettere* av selvhjelpsgruppene, samt daglig leder, ble også bedt om å diskutere sine erfaringer.

6.2 Metode

Et kvalitativt beskrivende design ble valgt med fokusgrupper som datainnsamlingsmetode (Barbour & Kitzinger 1999; Krueger & Casey 2009). Fokusgrupper med henholdsvis 5 kvinnelige deltakere fra den ene selvhjelpsgruppen, og 6 deltakere (menn & kvinner) fra den andre, ble samlet to ettermiddager. To av deltakerne i hver av de to selvhjelpsgruppene deltok ikke i fokusgruppene. Fokusgruppe diskusjoner med 3 av de ansatte ble gjennomført i forkant av diskusjonen med deltakerne. Fokusgruppene ble gjennomført på skjermete rom i lokalene til Enhet for Raskere Tilbake, Betania Malvik og ved NTNU, Dragvoll. Alle fokusgruppene varte i cirka to timer.

6.3 Gjennomføring

Diskusjonene i fokusgruppene med ansatte og deltakere ble styrt av semi-strukturerte spørsmålsstillinger nedtegnet i en intervjuguide (Vedlegg 1 og 2). Guiden var på forhånd sendt oppdragsgiver for forslag og utfyllende kommentarer. Spørsmål til fokusgruppene var knyttet til informantenes erfaringer som deltakere og igangsettere og ledelse av tilbudet selvhjelpsgrupper. Spørsmålene ble ett ad gangen forelagt deltakerne til diskusjon, og de utdypet hverandres synspunkter og fremmet egne meninger på utsagn de oppfattet annerledes (Madriz 2000).

Informasjonen fra datainnsamlingen ble nedskrevet direkte fra lydbåndet og nøye gjennomlest. Analysen av samtlige intervju ble gjennomført i tråd med metodikk innenfor Grounded theory (Bryant & Charmaz 2007). Meningsinnholdet i råmaterialet ble først studert i sin helhet. Ved et vekselspill mellom den innsamlede teksten og forfatterens kunnskap på området ble teksten merket med nøkkelord. Emner som tydeliggjorde likheter i datamaterialet ble deretter kategorisert i aktuelle enheter som relevante beskrivelser av situasjonen slik den ble fremført av informantene (Thagaard 2010). Resultatet ble også diskutert med kolleger med faglig kunnskap på området.

Gjennom informasjonsskrivet ble informantene på forhånd informert om frivillig deltakelse og ivaretagelse av anonymitet. Muntlig samtykke om lydopptak og orientering om at deres erfaringer ville bli anvendt i skriftlig rapport og artikler ble dessuten innhentet. Etter søknad ble prosjektet tilrådd av Personverneombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S.

Resultatene fra fokusdiskusjonene gjengis delvis i sitatform, da som *kursiv*.

7. Resultat fra fokusgruppediskusjonene

Ved å samle brukerkunnskap og erfaringsbasert kunnskap blant deltakere og ansatte, var målsetningen med denne evalueringen å belyse hvorvidt selvhjelpsgrupper var et hensiktsmessig oppfølgingstilbud i etterkant av Raskere Tilbake i regi av Betania Malvik.

De ansatte beskrev sine erfaringer som igangsettere og hvordan de opplevde at selvhjelpsgruppene var nyttig for deltakernes opplevelse av livskvalitet og dermed deres mulighet for å fungere godt i arbeidslivet.

7.1 Igangsetting og igangsetterne

I motsetning til et selvorganisert tilbud er selvhjelpsgruppene i regi av Betania Malvik, et tilbud som fra høsten 2010 er organisert og koordinert som et frivillig oppfølgingstilbud til deltakere av Raskere Tilbake. Det betyr at samtlige som gjennomfører Raskere tilbake får tilbud om å delta i en selvhjelpsgruppe.

«Det ordinære Raskere tilbake-tilbudet er (tids-) avgrenset. De (deltakerne) hadde jobbet godt i dette behandlingstilbudet og hadde ønske om å fortsette de positive prosessene, møte oss, og møte hverandre. Det er jo ikke slik at de er ferdigbehandlet og frisk etter behandlingsopplegget. Selvhjelpsgrupper gir derfor mulighet for å fortsette prosessen med å hjelpe seg selv i trygge rammer, - i våre lokaler» (ansatt).

Ved oppstart av selvhjelpsgruppene var de ansatte ved Betania med de tre første gangene som *igangsettere* av gruppen, foruten ved siste gruppemøte. Igangsetterne var personer som kjente deltakerne godt fra Raskere tilbake.

«De selvhjelpsgrupper vi har hatt skiller seg fra mange andre, da det er en forlengelse av det vi har gjort før. Vi er kjente folk - som de har tillit til.Vi bidrar som igangsettere ved å lære de metoden og struktur - for å få de i gang til å fungere som en selvhjelpsgruppe. Det er en annerledes gruppe enn de har vært i tidligere (refleksjonsgruppe). Den første selvhjelpsgruppa ble overrasket over at forskjellen var så stor. Selv om vi hadde skrevet det i brev og lagt ved brosjyrer, så er det et lite slag (for deltakerne) at det er så stor forskjell. De hadde andre forventninger kanskje» (ansatt).

At igangsetterne var personer som de kjente til fra tidligere tilbud ble sett på som positivt av deltakerne i selvhjelpsgruppene.

«Jeg vet ikke jeg, men det var veldig godt med en gjenkjennelse, veldig trygt. At det hadde vært noen andre hadde jo ikke spilt noen rolle, men det burde være noen med kunnskap om vår forhistorie. Ut over det var det veldig hyggelig å møtes igjen, for det var jo veldig skummelt å slutte» (med Raskere Tilbake) (deltaker).

Andre uttalte at de opplevde det som viktig at det kom noen utenifra gruppen og hjelp til med å få i gang gruppa, samt orienterte om aktuelle rammer og strukturer selvhjelpsgruppa skulle jobbe etter. Det var imidlertid ikke avgjørende at igangsetterne var noen de kjente fra Raskere Tilbake, igangsetterne kunne like gjerne være ny for gruppemedlemmene. Det ble imidlertid understreket som viktig at personene burde kjenne til den metodikken en benytter seg av ved gjennomføring av selvhjelpsgrupper.

7.2 Rammer og regler

Av igangsetterne hadde gruppedeltakerne fått forslag til regler, og at gruppa kunne endre reglene slik at de fremsto slik gruppa ønsket at de skulle være.

«Vi legger opp til at de skal lage regler for gruppa som de er komfortable med. Praktiske regler. Vi har med et utkast til regler som er utgangspunkt eller forslag, - som de må diskutere og lage sine regler på bakgrunn av. Vi legger også fram en modell for hvordan det går an å ha en møtestruktur; ta en runde først, avslutte møtet med noe rosende og velge gruppeleder til neste gang. De får informasjon om selvhjelp og et ark med målstrek, dersom de ønsker å jobbe med egen målsetning i gruppa; i løpet av 12 ganger er målet mitt å....Vet ikke hva de bruker dette til....Vi bestemmer ut fra "malen" fra Selvhjelp Norge at de skal holde på i 2 timer med 15 minutters pause. Møtes hver 14.dag er ideelt. Det blir spennende å se om gruppene bryter ut av den strukturen vi gir, det vet jeg ingenting om» (ansatt).

Deltakerne fra de to selvhjelpsgruppene beskrev en nokså forskjellig prosess knyttet til grupperegler og gjennomføringen av gruppene.

«Det var klart og tydelig hva som skulle skje, vi fikk et godt grunnlag. De (igangsetterne) tydeliggjorde at selvhjelpsgruppe var noe annet enn en refleksjonsgruppe. Nå måtte vi styre skuta selv» (deltaker).

Den ene gruppa hadde laget seg en struktur de fulgte nøye, som besto av 2 timers møte med 15. minutters pause. De satte seg personlig mål før gruppa. Alle fikk snakke etter tur, og det ble byttet på hvem som var leder. Ved slutten av et møte bestemte de tema for neste gruppemøte. Dette tema var ofte knyttet til følelser. På denne måten uttrykte deltakerne at temaet strukturerte møteinnholdet og ga den enkelte anledning til å tenke gjennom temaet i forkant og før en kom på neste møte. Personlige mål for selvhjelpsgruppa var også styrende for valg av tema.

«Fikk på det første eller andre møtet laget en plansje hvor vi skulle skrive våre personlige mål med selvhjelpsgruppa, og det målet har jeg hatt hele veien; målet var staket ut! En hadde ellers ikke vært så bevisst på å holde fokus på rett plass» (deltaker).

Den andre selvhjelpsgruppa beskrev en mer frustrerende prosess når de skulle bestemme regler som skulle være styrende for arbeidet i gruppa. De hadde også problem med å følge de regler de hadde bestemt. Denne gruppa benyttet de 3 -4 første møtene til å finne ut av og diskutere seg fram til egne grupperegler, noe flere uttrykte som trøttende og unødig bruk av tid.

«I starten opplevde jeg at det var ganske strenge rammer for hvordan ting skulle foregå i selvhjelpsgruppa, men opplevde etter hvert – ved ikke avtalt konsensus – at vi lot ting hangle og gå. Det synes jeg var litt kipt, - hadde forventninger om hvordan møtet skulle være og hvordan jeg ville bidra eller hva jeg ville si. Det forsvant etter hvert» (deltaker).

Andre sa seg enig i dette;

«Det var noen spilleregler og struktur, men det har vi vært skikkelig dårlig på å følge (deltaker).

En annen uttrykker seg slik;

«Jeg opplevde det ofte som en prateklubb, og en må liksom få igjen noe mer. Syns det er vanskelig å finne strukturen, få grepet om det vi skal snakke om. Når det blir så mye

prating blir det jo bare å lufte tankene våre, - selv om det oppleves sterkere når du sier det i et fellesskap. Men jeg stiller stadig spørsmålet, hva skal det komme ut av det?» (deltaker).

Foruten at 1 til 3 personer var fraværende på hvert møte i denne gruppa, tydeliggjør diskusjonen i gruppa at de har strevd med hvordan de skulle legge opp møtene. Få av deltakerne husket dessuten at de hadde satt seg egne mål for deltakelsen i selvhjelpsgruppa;

«Jeg har en mistanke om at jeg formulerte noe (personlig mål) i starten, men kommer ikke på hva det var, - det jeg skrev ned på et papir» (deltaker).

Diskusjonen i denne fokusgruppa tydeliggjorde at et avbrudd på cirka to måneders sommerferie, hadde vært et så stort opphold, at det var vanskelig for gruppe medlemmene å opprettholde en gruppestruktur som så vidt hadde fått fotfeste før sommeren. Kontinuiteten i denne selvhjelpsgruppa ble på denne måten avbrutt av et for langt opphold.

«Hvor mange av de spilleregler som vi kom fram til har vi egentlig holdt? Jeg tenker på meg selv, - jeg har ikke holdt de. De har derfor kanskje ikke blitt “våre regler” allikevel?» (deltaker).

7.3 Lokalteter og tidspunkt

Gruppemøtene ble avholdt i lokalene til Betania Malvik, lokaler som deltakerne derfor kjente fra tidligere. De ansatte beskrev at de opplevde at det hadde vært av stor betydning at selvhjelpsgruppene hadde anvendt disse lokalene. Samtlige deltakere beskrev også at de opplevde stor gjensynsglede ved å komme tilbake til kjente omgivelser. Dersom gruppene skulle arrangeres på et annet sted i fremtiden var det enighet om at det burde være på et “nøytralt sted”, gjerne sentralt og som ikke kostet for mye å leie. Det burde heller ikke være hjemme eller på jobben hos noen, eller i nærheten av eget bomiljø.

Når det gjaldt tidspunkt var flere i den ene gruppen enig om at kl. 17:00 ofte var et vanskelig tidspunkt, særlig for deltakere med familie, hvor dette ofte var den viktigste tida for samvær. At møtetidspunktet allikevel ikke ble forsøkt endret i denne selvhjelpsgruppen, betegnet en av deltakerne som *«...det avspeiler gruppas natur»* (deltaker).

7.4 Gruppesammensetning

De ansatte beskriver at å invitere 8 gruppemedlemmer til en selvhjelpsgruppe er ideelt. Dette antallet gir nok energi i gruppediskusjonene samtidig som dette antallet muliggjør at en eller to kan være borte uten at gruppa blir så sårbar. Deltakerne i de to selvhjelpsgruppene var enig om at et sted mellom 5 til 7 deltakere var et passende antall. Det ble understreket at dersom færre enn 5 deltok var det vanskelig å få til en god samtale og positiv gruppedynamikk. Dersom er flere enn 7 deltar vil 2 timers møter gi for knapp tid til at alle kan komme til ordet. I den ene fokusgruppa diskuterte de også muligheten av å ha lengere møter, men sjeldnere, som 1 gang i måneden.

De ansatte understreker at nært vennskap mellom gruppedeltakerne må tematiseres og gjøres åpent, men aller helst unngås. Dette ble også fremhevet av gruppemedlemmene som beskrev at det var et trygghetsmoment at de i hovedsak ikke var tidligere kjente. I begge de selvhjelpsgruppene hvor deltakerne i fokusgruppene var hentet fra, ble det imidlertid tydelig at to av deltakerne var personlige venner. I denne situasjonen tydeliggjorde diskusjonene i fokusgruppene hvordan de andre deltakerne krevde at det som ble fortalt i selvhjelpsgruppa ikke skulle diskuteres videre vennene imellom utenfor gruppemøtene. Fokusediskusjonene i begge grupper tydet på at dette var respektert. Allikevel synes det ikke uproblematisk å ha en venn som gruppedeltaker i en selvhjelpsgruppe.

En uttrykker det slik

«To av oss hadde kontakt på forhånd – på venninne basis. Det har skapt en utfordring for oss begge. Det har vært vanskelig å skille mellom hva vi skal ta opp i – og utenfor gruppa. Vi er ikke så gode busser lenger, har et noe anstrengt forhold, noe som er av betydning for gruppa» (deltaker).

Når det gjelder kjønns sammensetningen i de selvhjelpsgruppene som deltok i fokusediskusjonen, besto den ene gruppen kun av kvinner. I den andre deltok like mange menn som kvinner. En deltaker som hadde deltatt i en refleksjonsgruppe hvor menn også deltok, men som var i en selvhjelpsgruppe med bare kvinnelige deltakere beskriver:

«...mennene sa andre ting i (refleksjons-) gruppa - og så andre ting. Derfor greit at det er fifty fifty (i selvhjelpsgruppa). Kanskje pausepraten hadde vært annerledes med menn i

selvhjelpsgruppa og at de tema som velges i forkant av selvhjelpsgruppemøtet også hadde vært annerledes?»(deltaker).

7.5. Prosesser i gruppene

De ansatte beskriver formålet med selvhjelpsgruppene som «*et sted de har mulighet for å fortsette prosessen og hjelpe seg selv i trygge rammer, i våre lokaler*». Opplegget rundt selvhjelpsgruppene beskrives som svært forskjellig fra prosessene i refleksjonsgruppene i regi av Raskere Tilbake. Her må de finne svaret selv, framfor at det er gode hjelpere som stiller spørsmål og ser sammenhenger.

«Nå må de formulere sine egne spørsmål, ta valg og mere ansvar selv. Kan ikke vente på å bli ledet, - må selv være på banen» (ansatt).

Ideelt sett skal samtlige i en selvhjelpsgruppe oppleve at de kan komme med sine fortellinger og utsagn i gruppa.

De ansatte uttrykker det slik;

«De må øve seg på å ta plass. Tør å si det som er viktig og sant for en selv. Be om det du har behov for, - om du trenger et tema. Be om litt oppmerksomhet, litt støtte.....En har gruppa om en har en nedtur. Det de snakker om i gruppa snakker mange av de ikke om andre steder. Det er den eneste plassen i livet sitt, hvor de snakker om disse tingene».

Det er en forutsetning for gode gruppeprosesser at samtlige har mulighet for å bli sett og har en følelse av at det er enkelt å komme til ordet i selvhjelpsgruppen.

«Det har de lært i Raskere Tilbake; at alle skal komme til ordet.- - -Rammene er så tydelige, - - - men samtidig, hvis noen er veldig dominerende, blir det en utfordring for de (gruppemedlemmene) å gjøre noe med det» (ansatt).

«Det er klart en fare for at de som snakker mest, er den som får mest plass, men jeg er usikker på om det er den som får mest ut av det» (ansatt).

Deltakerne opplevde det imidlertid som tidvis nokså krevende å ta den plassen som krevdes eller å uttrykke seg etter behov.

«Jeg synes ikke alltid det er så lett å ta plass i en slik gruppe. Jeg har hatt vanskelig for å ta plass. Når folk sliter har jeg tenkt; at i dag trenger andre plassen bedre enn meg. Derfor sitter jeg stille, noe som kan være en stor fare. Men er det en profesjonell der, tas det tak i denne personen (og sier); Nå er det lenge siden du har sagt noe. Hva synes du i dag?» (deltaker).

Det synes tydelig at de situasjoner hvor alle medlemmene deltar aktivt har gruppedynamikken fungert best. Dette er situasjoner hvor de på en dynamisk måte har fått til å kommentere hverandres utsagn, og hvor dette ikke har ført til at samtalen har stoppet opp, men har trigget vedkommende som kom med uttalelsen til å komme med utdypende spørsmål til den som kommenterte. Hva man skulle snakke om, - gi tilkjenne, samt når og hvordan en skulle gi en personlig tilbakemelding var imidlertid ikke alltid like lett å bestemme.

«Få frem egne behov, - og komme med tilbakemelding til andre. Det synes jeg har vært vanskelig. Vi har i reglene at det ikke er lov å gi råd, ikke overkjøre folk, for de skal få muligheten til å "stå litt i det". Føler at jeg har lyst til å si noe til dem – men hva skal jeg si?» (deltaker).

Deltakelse i en selvhjelpgruppe gir tydeligvis ulike spor og opplevelser. Selv om enkelte var usikker på hvor mye nytte en hadde med å delta, var alle enige om at de hadde hatt opplevelser i gruppene som hadde bidratt til en positiv personlig utvikling.

«Selvhjelpsgruppa gir meg innblikk i hvordan andre lever livet sitt, noe som gir meg mulighet til å plukke opp tips. Det har alltid vært en stor eller liten ting det gikk an å ta med seg fra gruppemøtet. Og om en ikke kjenner seg direkte igjen, - så jo – kanskje det var en måte å gjøre det på – ikke sant. Det har jeg fått ut av det å være sammen med dere» (deltaker).

«Vi har med oss mye forskjellig inn i gruppene- hver på sin måte- finner også likhetstrekk. En kjenner igjen seg selv i historiene som blir fortalt, selv om det ikke er helt likt. Jeg tror det er følelsen som er gjenkjennbar» (deltaker).

«Jeg snakker om ting her, som jeg ikke kan si andre steder, som til kolleger og venninner.Du møter for å jobbe med deg selv, da må du kjenne på følelsene dine og sette ord på de; gi av deg selv for å bli hjulpet» (deltaker).

«Enhver kjenner sin grense for hva en vil ta opp i gruppa. Jeg vet at jeg har krysset den grensa en gang – og det er jeg ikke så fornøyd med» (deltaker).

Når det gjelder selvhjelpsgruppas betydning for arbeidsdeltakelse var tilbakemeldingene fra fokusgruppene nokså variert. Dette bunnet delvis på at mange ennå ikke var klar til å starte på jobb igjen. For andre som var i jobb ble livet som arbeidstaker beskrevet som utfordrende.

«Raskere Tilbake og refleksjonsgruppen har vært av stor betydning. Vedlikeholdet ble kanskje ivaretatt av selvhjelpsgruppen. Når jeg følte at det begynte å skli ut igjen på jobb, hjalp gruppa meg til å justere meg inn igjen. På den måten ble selvhjelpsgruppa en støtte underveis (i arbeidssituasjonen)» (deltaker).

Andre tilbakemeldinger i fokusgruppene tydeliggjorde også selvhjelpsgruppas betydning for arbeidsdeltakelse;

«Jeg var sykemeldt etter Raskere tilbake, var sliten, og ikke klar for jobb. Torde ikke søke jobb, nå er jeg i jobb. Jeg var usikker og greide ikke å overbevise meg selv om at jeg kunne. Fikk backing i gruppa, i fellesskapet hvor vi hadde hver vår ting som vi skulle klare (egne mål). Alle skritt mot en jobb, kom jeg til å dele med gruppa her. Tryggheten fra Raskere tilbake var der med en gang i selvhjelpsgruppa» (deltaker).

En annen beskrev betydningen av prosessene i selvhjelpsgruppa på denne måten:

«Jeg har vært svært besluttsom når jeg kjører hjem etter gruppemøtene; nå skal jeg ordne opp og ut i verden. Så daler det litt etter noen dager. Da trekker jeg frem det som den og den sa. Det gjør noe med deg. Hver gang du har vært her, - museskritt!! Men det skjer noe, i en retning – står ikke på stedet hvil» (deltaker).

7.6 Betydningen av refleksjonsgruppe i forkant av selvhjelpsgruppen

Flere av deltakerne tydeliggjorde at tilbudet ved Raskere Tilbake har vært viktigst for den personlige utviklingen, og da fremheves spesielt refleksjonsgruppen.

«Gikk gjennom krisa med refleksjonsgruppen – før selvhjelpsgruppen. Det er viktig å presisere at refleksjonsgruppen var det viktigste for meg» (deltaker).

Deltakerne uttalte at de ikke ville ha hatt det samme utbyttet av selvhjelpsgruppene uten å ha med seg den erfaring de hadde fått ved å delta i refleksjonsgruppene i regi av Raskere Tilbake.

«Behandlingen vi gjennomgikk (ved Raskere Tilbake) var en intens periode, og krisa var stor. Hadde jeg fått et tilbud om selvhjelpsgrupper før Raskere tilbake, hadde jeg tenkt at dette ikke var noe for meg. Tror derfor at det er en riktig rekkefølge» (deltaker).

Selvhjelpsgruppen ga deltakerne en mulighet for å ta opp igjen ting en hadde jobbet med i refleksjonsgruppen, og en anledning til å videreføre en prosess de hadde startet.

«De reglene vi benyttet i refleksjonsgruppene fikk vi beskjed om var grunnlaget også i selvhjelpsgruppa. For eksempel å gi hverandre råd, det gjør jo alle i samfunnet for øvrig, men det gjør vi ikke her, fordi vi er så godt utdannet til det i refleksjonsgruppa» (deltaker).

8. Oppsummering

Når man vurderer kunnskapsgrunnlaget for selvhjelpsgrupper synes dette noe mangelfullt, da de evalueringsmetoder som er anvendt ikke tilfredsstillende kravene til høyeste vitenskapelige nivå. Randomiserte studier samt metaanalyser, som rangeres med høyeste vitenskapelige nivå, synes i liten grad å være tilgjengelig. For vurdering av selvhjelpsgrupper bygger datagrunnlaget primært på beskrivelser av deltakernes individuelle utvikling i ulike selvhjelpsgrupper, noe som gir manglende grunnlag for å si noe om effekten av tiltaket.

Litteraturen beskriver hvordan tittelen selvhjelpsgrupper benyttes som betegnelse både på selvorganiserte tilbud og organiserte tilbud som tilbys som oppfølging etter annen organisert virksomhet. Ulike befolkningsgrupper i Norge synes å benytte selvhjelpsgrupper som tiltak, gjerne knyttet til livskriser eller felles helsemessige utfordringer. Det synes imidlertid å være stor variasjon i den metodikk som benyttes ved gjennomføring av de ulike selvhjelpsgruppene. Med utgangspunkt i grunnleggende prinsipper om likeverd og autonomi, som ligger til grunn for selvhjelpsgruppene, problematiseres også hvorvidt en selvhjelpsgruppe som er organisert og som ledes av en profesjonell, eller person som har fått opplæring i å lede en slik gruppe, bryter med viktige forutsetninger for en selvhjelpsgruppe. På denne bakgrunn tydeliggjøres det i litteraturen at det kan være vanskelig å avgrense hva som kan benevnes som en selvhjelpsgruppe, noe som har konsekvenser når man skal si noe om effekt av metoden.

Igangsatt selvhjelp organiseres i dag i regi av ulike organisasjoner. Ved Enhet for Raskere tilbake ved Betania Malvik, tilbys selvhjelpsgrupper til alle deltakere. Det betyr at samtlige deltakere i selvhjelpsgruppene også har deltatt i en refleksjonsgruppe. Selvhjelpsgruppen kan derfor være sammensatt av de samme personene som deltok i refleksjonsgruppen, og derfor kan deltakerne kjenne hverandre nokså godt på forhånd. Dette kan både være en fordel, men også en ulempe dersom gruppe medlemmene ikke fungerer så godt sammen.

Raskere Tilbake, og da spesielt refleksjonsgruppene, beskrives av deltakerne i fokusgruppene som svært virksomme tiltak for å "få orden på livet" generelt. Tilbudet synes også å være et aktivt virkemiddel når det gjelder å fungere i arbeidslivet. Til forskjell fra selvhjelpsgruppene hadde imidlertid refleksjonsgruppene en klar og tydelig ledelse som veiledet den enkelte gjennom aktuelle utfordringer. Strukturen og organiseringen av disse gruppene ved Enhet

Raskere Tilbake ved Betania Malvik skilte seg derfor betydelig fra selvhjelpsgruppene når det gjaldt en aktiv ledelse. Deltakerne i selvhjelpsgruppene beskrev imidlertid at de ble introdusert til en struktur som var gjenkjennbar fra refleksjonsgruppene.

Selv om de to selvhjelpsgruppene hadde fått den samme informasjon av igangsetterne ved oppstart, tydeliggjorde diskusjonene at gruppeprosessene i de to selvhjelpsgruppene hadde vært nokså ulik. Den ene selvhjelpsgruppen synes å ha holdt seg strengt til de regler som gruppen hadde vedtatt. Det virket også som om denne gruppen fungerte i tråd med aktuelle prinsipper for en selvhjelpsgruppe, slik de er beskrevet i litteraturen og slik igangsetterne også beskrev en positiv gruppeprosess. Diskusjonen i den andre fokusgruppa tydeliggjorde hvordan denne selvhjelpsgruppa strevde med å finne fram til en god gruppestruktur etter et lengere ferieopphold. Fungerende regler, som hvordan gruppemøtet er lagt opp med hensyn til møtepunkt, tidsbruk, «rom» for den enkelte, tema for møtet samt møtestruktur, syntes derfor å være avgjørende for hvordan prosessen i selvhjelpsgruppene utviklet seg.

I mange av de tilbud om selvhjelpsgrupper i Norge, fungerer bestemte personer ofte som igangsettere (Sosial og Helsedirektoratet 2004). Det problematiseres imidlertid hvorvidt det er enkelt for igangsetterne å legge fra seg ansvaret i selvhjelpsgruppen (Gjære 2010). Kanskje kreves det mer oppmerksomhet og tydeliggjøring for igangsetterne ved Betania Malvik, å legge fra seg den styrende rollen en har i refleksjonsgruppene? Dette kan vanskeligjøres, siden også deltakerne kan ha en klar forventning til at disse personene fortsatt skal lede gruppen. Spesielt diskusjonen i den ene fokusgruppen tydeliggjorde en slik forventning til igangsetterne, og deltakerne ga til kjenne at de gjerne kunne ha tenkt seg en klarere styring og mer involvering.

Fokusgruppediskusjonene tydeliggjorde at et tilbud i etterkant av Raskere Tilbake var viktig for å opprettholde funksjon og fungere i hverdagen. Det fremkom derfor et ønske om at det sendes ut en invitasjon om å delta i selvhjelpsgruppe til samtlige som gjennomfører tilbudet Raskere Tilbake ved institusjonen, som et frivilling oppfølgingstilbud til de som har behov for det.

Erfaringsutvekslingen i fokusgruppene tydeliggjorde imidlertid at det ikke var nødvendig at alle deltakerne i selvhjelpsgruppen kom fra samme refleksjonsgruppe. En blanding av kjønn og deltakere fra ulike refleksjonsgrupper ble beskrevet som positivt. En sammensetning, på tvers av refleksjonsgruppene, kunne også være med å fremkalle nye og annerledes

diskusjoner, og i større grad gi et signal om at en selvhjelpsgruppe var et annerledes tilbud enn en refleksjonsgruppe. Turgrupper ble også fremhevet som et godt alternativ til ordinære selvhjelpsgrupper. Mulighet for fortsatt å kunne delta på de fagdager som ble arrangert ved Betania Malvik var dessuten ønskelig.

Deltakernes erfaringer fra selvhjelpsgruppene var i hovedsak positive. Selv om enkelte tydeliggjorde misnøye i retning av å oppleve gruppen som en prateklubb, som det synes å komme lite ut av. Andre tydeliggjorde selvhjelpsgruppen som et tilbud som hjelper til med «å holde kursen», som en støtte og påminnelse om viktige prinsipper, som muliggjør et bedre liv både privat og i arbeidssituasjonen. De fleste uttrykte imidlertid at de fremdeles var «...*på reise, - og hadde mye å rydde opp i livet*». Diskusjonene i fokusgruppene tydeliggjorde derfor ikke betydningen av selvhjelpsgrupper som et spesielt effektivt tiltak for arbeidsdeltakelse. Verdien av selvhjelpsgruppene for fungering i dagliglivet ble imidlertid tydeliggjort som viktig – uansett om man var i lønnsarbeid eller ikke. På denne bakgrunn synes det klart at selvhjelpsgruppene er viktig med tanke på å opprettholde og bedre funksjon i dagliglivet.

9. Konklusjon

Selvhjelpsgruppe, dens struktur og hvordan den er ledet er svært ulikt beskrevet i litteraturen. Deltakerne fra de to selvhjelpsgruppene som deltok i fokusdiskusjonene tydeliggjorde behovet for et videreføringstilbud etter å ha deltatt på Raskere Tilbake ved Betania Malvik. Selvhjelpsgruppen synes også å ha vært til hjelp for den enkelte i dagliglivet. På bakgrunn av evalueringen finner vi imidlertid ikke grunnlag for å si at dette er en metode som passer alle. Selv om tilbudet beskrives som en viktig ”oppfølging”, vil individuelle hensyn alltid være avgjørende for om hvorvidt tilbudet er egnet eller ikke. Ved tilbudet om selvhjelpsgrupper ved Enhet Raskere Tilbake ved Betania Malvik synes det imidlertid å være av betydning for om man velger å delta og hvorvidt gruppedynamikken fungerer godt, hvilken informasjon deltakerne får på forhånd, samt hvordan igangsetterne bistår gruppa i oppstartsfasen.

Litteratur

- Antonovsky A.** (2000) Helbredets mysterium. København; Hans Reitzels Forlag.
- Arnet E.** Terapi. Hva passer for meg? Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Barbour RS, Kitzinger J.** (Eds) Developing focus group research: politics, theory and practice. London: Sage, 1999
- Bower P., David R. & Lovell K.** The clinical and cost-effectiveness of self-help treatments for anxiety and depressive disorders in primary care: a systematic review. British Journal of General Practice, 2001, 51: 838-845.
- Bright JI., Baker KD.& Neimeyer RA.** (1999) Professional and Paraprofessional Group Treatments for Depression: Comparison of Cognitive-Behavioral and Mutual Support Interventions. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67:491-501
- Bryant A, Charmaz K.** (Eds.) The SAGE handbook of grounded theory. Los Angeles: Sage, 2007
- Den Boer PSAM, Viersma D, Van Den Bosch RJ.** (2004) Why is self-help neglected in the treatment of emotional disorders? A meta-analysis. Psychological Medicine, 34:959-971
- Eidem, F.** Selvhjelp i folkehelsearbeid. En forstudie i Angstringen. NIBR. Notat 2000:112
- Essén C.** Samtal i selvhjelpsgrupp – få kraft och stöd av andra i samma situation. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Gjære, K.** Iscenesetjar og medaktør – ein kvalitativ studie om igangsetjarrolla i selvhjelpsarbeidet. Masteroppgåve. Høgskulen i Volda 2010
- Gotaas, N.** Kartleggingsundersøkelse i nettverk for selvhjelp i Vestfold. Notat NIBR.2011
- Helsedirektoratet/selvhjelp Norge** 2010. Informasjon om mulighetene for selvorganisert selvhjelp i møte med rusproblemer
- Hoffart A.** Se deg rundt! Et selvhjelpopplegg for deg med sosial angst. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Humphreys K, Wing K, McCarty D, Chappel J, Gallant L, Haberle B, et al.** Self-help organizations for alcohol and drugs problems. Toward evidence-based practice and policy. Journal of Substance Abuse Treatment 2004; 26: 151-158
- Høie M. & Bergh TB.** Evalueringsrapport. Et røykeslutt-tilbud for kvinner basert på selvhjelpsmetodikk. Høgskulen i Volda/Kreftforeningen 2006.
www.kreftforeningen.no/uavhengig
- Karlsson M.** Selvhjelpsgrupper - teori och praktik. Lund: Studentlitteratur, 2006
- Kristensen Ø. & Vederhus JK.** Selvhjelpsgrupper i rusbehandling. Tidsskriftet den Norske Lægeforening 2005; 125:2798-2801

- Kvamme I. & Nilsen ACE.** Hjelper selvhjelp? En prosessevaluering av prosjektet "Selvhjelp og individuell plan i psykisk helsefremmende arbeid". Agderforskning, Prosjektrapport nr. 01/2011
- Krueger RA. & Casey MA.** Focus groups. A practical guide for applied research. Los Angeles: Sage, 2009
- Loland NW.** Effekt av selvhjelpsgrupper ved angst og depresjon. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten Rapport nr. 21, 2006
- Madriz E.** Focus groups in feminist research. In: Denzin NK, Lincoln YS. (Eds.) Thousand Oaks: Sage, 2000
- Moos RH.** Active ingredients of substance use-focused self-help groups. *Addiction* 2008; 103:387-396
- Nordtvedt MW. & Jamtvedt G.** (2009) Engasjerer og provoserer. *Tidsskriftet Sykepleien*. Nr.7:64-69
- Norsk selvhjelpsforum** Selvhjelp i brukermedvirkning. Kompendium – del 2. Høgskulen i Volda 2008
- Selvhjelp Norge;** <http://www.selvhjelp.no/no/Materiell/> Lastet ned 12.10.2011
- Selvhjelp er bra for helsa
 - ...det har vist seg at det lønner seg å snakke sammen...Selvhjelpshistorier.
 - Kort om selvhjelp og selvhjelpgruppe arbeid
 - (2009) Selvhjelp - en innføring
- Stang I.** Being in the same boat: An empowerment intervention in breast cancer self-help groups. Dissertation for the degree of philosophiae doctor (PhD), 2009. University of Bergen
- St.meld. nr. 16, (2002-2003)** Resept for et sunnere Norge. Folkehelsemeldingen. Helsedepartementet
- Sosial og helsedirektoratet** Nasjonal plan for selvhjelp. Rapport: IS-1212, 2004
- Thagaard T.** Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode. Bergen: Fagbokforlaget, 2010
- Zemore SE, Kaskutas LA & Ammon LN.** In 12-step groups, helping the helper. *Addiction* 2004; 99:303-324
- Øverby NC., Torstveit MK. & Høigaard R. (red.)** (2011). Folkehelsearbeid. Kristiansand: Høgskoleforlaget A/S

Vedlegg 1

Intervjuguide; ANSATTE

Igangsettere av selvhjelpsgrupper som et oppfølgingstilbud etter *Raskere tilbake*, Betania Malvik.

Innledning

Formålet med undersøkelsen er å vurdere hvorvidt selvhjelpsgruppe som metode er et hensiktsmessig oppfølgingstilbud etter et ordinært behandlingstilbud gjennom *Raskere tilbake*. Vi ønsker å få mer kunnskap om

- hvordan du som igangsetter opplever at tilbudet har fungert som et relevant oppfølgingstilbud.
- hvordan du erfarte å fungere som igangsetter
- hvilke mestringsstrategier du opplever at deltakerne har utviklet som kan være av betydning for utfordringer i arbeidslivet og dagliglivet forøvrig.

Med utgangspunkt i de resultatene som fremkommer i intervjuene vil det bli skrevet en evalueringsrapport. Det er frivillig å delta i undersøkelsen og alle som deltar er anonyme. Anonymiteten til deltakerne vil også bli ivaretatt i etterkant av datainnsamlingen, dersom man for eksempel ønsker å bruke sitater fra intervjuene.

Det vil bli anvendt båndopptaker for å lette arbeidet med fremstillingen av intervjuet og i bearbeidingen av intervjumaterialet. Lydfilene vil bli slettet etter bruk.

Forventninger

- Hvilke **forventninger** hadde du ved oppstart av oppfølgingstilbudet?
- Er det **spesielle individuelle utfordringer** du tenker at en slik gruppe kan være til hjelp for?
- Hvordan vil du **beskrive forskjellen** mellom en selvhjelpsgruppe og det "å gå i terapi" eller være i et behandlingstilbud?
- Hva opplever du at **du kan bidra med som igangsetter** i en selvhjelpsgruppe?
- Hvilke **forventninger har du til deltakerne** i en slik gruppe?

Struktur:

- På bakgrunn av din erfaring fra selvhjelpsgruppen; **hvor mange** deltakere vil du anslå som passende i en slik gruppe? (Kjønn? Blandet?)
- **Hvor ofte** anser du det nødvendig å møtes i gruppa? (Regelmessige møter? Lengden på møtene?)
- Dersom gruppa skulle **møtes et annet sted** enn på Betania, Malvik, hvor kunne du foreslå som et egnet sted?
- Hvilke tanker har du knyttet til selvhjelpsgruppe med **internett** som forum?

Gruppens betydning

- Hva vil du beskrive som de viktigste prosesser i en slik gruppe?
- Hva opplever du kan hemme viktige prosesser i gruppa?
- Opplever du at det er **viktig å være sterk verbalt** for å ha nytte av en selvhjelpsgruppe – at personer som har vansker med å uttrykke seg ikke har samme nytte?

- Tenker du at det vil være personer som er i en livssituasjon hvor de **ikke ville ha utbytte** av å delta i en selvhjelpsgruppe? Beskriv.

Deltakernes mestringsstrategi/håndteringskompetanse:

- Hvordan vil du beskrive at deltakerne har **oppnådd viktige resultater** gjennom selvhjelpsgruppen? Har du eksempler på at prosessene i gruppen ført til endring av deres
 - livskvalitet
 - helseopplevelse
- Hva vil du beskrive som **betydningsfullt for deltakernes tilbakeføringsprosess** til arbeid?
- Har du eksempler som kan belyse hvordan prosessene i selvhjelpsgruppen kan føre til at deltakerne **fungerer bedre i arbeidslivet**
- Tenker du at **gruppa kan bistå deltakerne videre** som yrkesaktive?

Avrundning:

- Basert på dine erfaringer; Har du **forslag til positiv endring** av opplegget og innholdet til en selvhjelpsgruppe?
- Opplever du at deltakelse i en selvhjelpsgruppe er et **relevant oppfølgingstilbud** etter å ha gjennomført tiltaket *Raskere tilbake*?
- Erfarer du at tilbudet om **refleksjonsgrupper** i regi av *Raskere tilbake* har vært betydningsfullt for hvordan selvhjelpsgruppa har fungert? I så fall kan du beskrive hvordan?
- Ser du for deg **andre oppfølgingstilbud** som kunne være like aktuelt?
- Opplever du at det er av betydning hvordan **støtteorganisasjonen profilerer seg** for at aktuelle deltakere viser interesse for tilbud om selvhjelpsgruppe?
- Noe annet du vil trekke frem?
- **Takk for at du stilte opp til intervju!** 😊

Vedlegg 2

Intervjuguide; DELTAKERE

Selvhjelpsgrupper ved Raskere Tilbake, Betania Malvik

Innledning

Formålet med denne undersøkelsen er å vurdere hvorvidt selvhjelpsgruppe som metode er et hensiktsmessig oppfølgingstilbud etter et ordinært behandlingstilbud gjennom *Raskere tilbake*.

Vi ønsker å få mer kunnskap om

- nytteverdien for deg som deltaker, om du opplever at tilbudet svarer til dine behov.
- hvordan du erfarte å delta
- hvilke mestringsstrategier har du eventuelt utviklet av betydning for utfordringer i arbeidslivet og dagliglivet for øvrig.

Med utgangspunkt i de resultatene som fremkommer i intervjuene vil det bli skrevet en evalueringsrapport. Du vil også få tilbud om å delta på et møte hvor resultatene presenteres.

Det er frivillig å delta i undersøkelsen og alle som deltar er anonyme. Anonymiteten til deltakerne vil også bli ivaretatt i etterkant av datainnsamlingen, dersom man for eksempel ønsker å bruke sitater fra intervjuene.

Det vil bli anvendt båndopptaker for å lette arbeidet med fremstillingen av intervjuet og i bearbeidingen av intervjumaterialet. Lydfilene vil bli slettet etter bruk, og kun personer som administrerer prosjektet vil ha tilgang på disse.

Forventninger:

- **Hva** forstår du med selvhjelp?
- Vil du beskrive at gruppen har **vært til hjelp** for din selvhjelp i arbeidssituasjonen? Hvordan?
- Har du hatt **et eget mål** du har søkt å oppnå gjennom din deltakelse i selvhjelpsgruppen?
- Er det **spesielle individuelle utfordringer** du tenker at en slik gruppe kan være til hjelp for?
- Hvordan vil du **beskrive forskjellen** mellom en selvhjelpsgruppe og det "å gå i terapi" eller være i et behandlingstilbud?
- Hva tenker du er **ditt ansvar**/"ligger på deg" i en selvhjelpsgruppe?
- Hva opplever du at **du kan bidra med** i en selvhjelpsgruppe?
- Har du spesielle **forventninger til de andre** deltakerne i gruppen? (Tilstedeværelse? Opplever de samme utfordringene?)

Struktur:

- På bakgrunn av din erfaring fra selvhjelpsgruppen; **hvor mange** deltakere vil du anslå som passende i en slik gruppe? (Kjønn? Blandet?)

- **Hvor ofte** anser du det nødvendig å møtes i gruppa? (Regelmessige møter? Lengden på møtene?)
- Dersom gruppa skulle **møtes et annet sted** enn på Betania, Malvik, hvor kunne du foreslå som et egnet sted?
- Opplever du det som nødvendig å **komme godt overens** med de andre i gruppen?

Innhold:

- Opplevde du å få **nødvendig informasjon** om tilbudet før du startet i selvhjelpsgruppa?
- Hvordan vil du **beskrive hva "igangsetterne"** (Nora & Vera) gjorde de første gangene gruppa var samlet? Hva opplever du var deres funksjon?
- Mener du det er viktig med klare **grupperegler** ved gjennomføringen av en selvhjelpsgruppe?
- Hvilke **emner/tema** har dere vært opptatt av i selvhjelpsgruppen?

Gruppens betydning

- Kan du beskrive om og i så fall hvordan du har opplevd **støtte i gruppa** for å realisere prosessen **tilbake i jobb**?
- Kan du beskrive **viktig informasjon** du fikk i gruppa som var av betydning for **tilbakevendingsprosessen**?
- Kan du beskrive hvordan du opplevde å komme til ordet i gruppa – **bli lyttet til**.
- Har du opplevd **støtte fra de andre** deltakerne i gruppa? Kan du beskrive hvordan?
- Er **gode sosiale relasjoner** en forutsetning for at du kan utvikle deg positivt gjennom en selvhjelpsgruppe?
- Hvordan vil du beskrive viktigheten av **deltakernes evne til**;
 - å lytte til andre
 - engasjere seg
 - gi tilbakemelding
- Følte du deg så vidt bekvem i gruppen at det var naturlig å vise **emosjonelle følelser**?
- Har du eksempler fra din gruppe hvor du opplevde at samtalen dreide seg om forhold som **ikke egnet seg** i en selvhjelpsgruppe? Om nei; hvilke emner/tema mener du absolutt ikke bør tames opp i denne situasjonen?
- Dersom **dominerende personligheter vanskeliggjør kommunikasjonen** i en gruppe, har du ide om hvordan du kunne takle denne utfordringen? (Klagende/ negativt innstilt i alle sammenhenger/ uttaler først og fremst sine egne utfordringer, gir sjeldent tilbakemeldinger til andres uttalelser).
- Opplever du at det er **viktig å være sterk verbalt** for å ha nytte av en selvhjelpsgruppe – at personer som har vansker med å uttrykke seg ikke har samme nytte?
- Tenker du at det vil være personer som er i en livssituasjon hvor de **ikke ville ha utbytte** av å delta i en selvhjelpsgruppe? Beskriv.

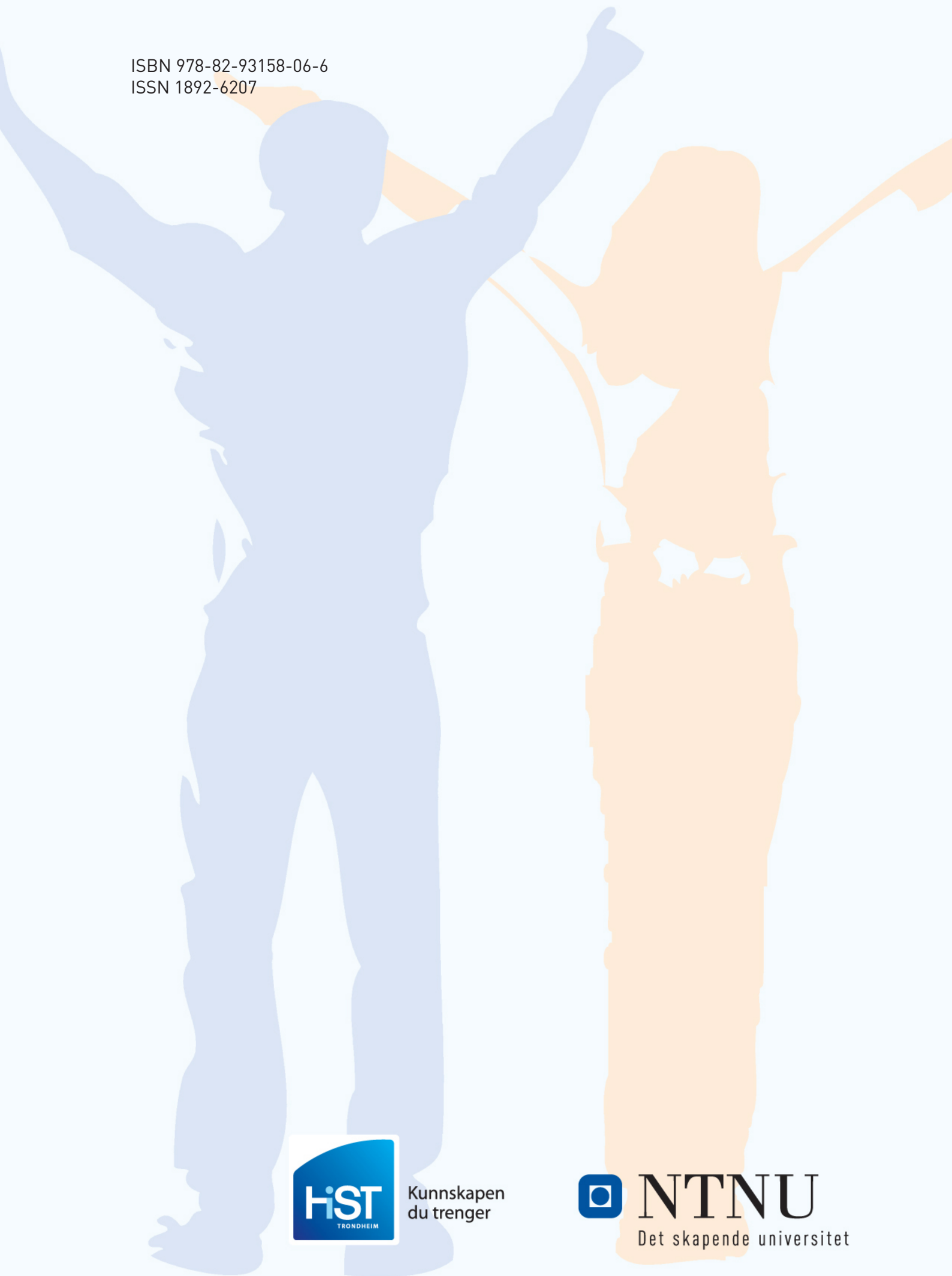
Arbeidslivskompetanse:

- Hva vil du beskrive som **betydningsfullt for din tilbakeføringsprosess** til arbeid? Hva har din deltakelse i selvhjelpsgruppen betydd i denne prosessen?
- Hvordan opplever du at selvhjelpsgruppen har bidratt til **bedre dialog med arbeidsgiver**?
- Tenker du at **gruppa kan bistå deg videre** som yrkesaktiv?

Avrundning:

- Basert på dine erfaringer; Har du **forslag til positiv endring** av opplegget og innholdet til en selvhjelpsgruppe?
 - Kunne du tenke deg å **starte en selvhjelpsgruppe selv**? Hvordan ville du i så fall beskrive de ideelle deltakerne, lokaler, hyppighet på møtene, lengde per gang?
 - Hvordan vil du beskrive at du har **oppnådd viktige resultater** gjennom selvhjelpsgruppen? Har prosessene i gruppen ført til endring av din
 - livskvalitet
 - helseopplevelse
 - at du fungerer bedre i arbeidslivet
 - Er tilbud om deltakelse i en selvhjelpsgruppe et **relevant oppfølgingstilbud** etter å ha gjennomført tiltaket *Raskere tilbake*?
 - Erfarer du at tilbudet om **refleksjonsgrupper** i regi av *Raskere tilbake* har vært betydningsfullt for hvordan selvhjelpsgruppa har fungert? I så fall kan du beskrive hvordan?
 - Ser du for deg **andre oppfølgingstilbud** som kunne være like aktuelt?
 - Hvordan vurderer du **bruk av internett** som forum for en selvhjelpsgruppe?
 - Opplever du at det er av betydning hvordan **støtteorganisasjonen profilerer seg** for at du skulle vise din interesse for tilbud om selvhjelpsgruppe?
- Noe annet du vil trekke frem?
- **Takk for at du stilte opp til intervju!** 😊

ISBN 978-82-93158-06-6
ISSN 1892-6207



Kunnskapen
du trenger



NTNU

Det skapende universitet