



# FMSSO

FELLESSKAP MOT  
SEKSUELLE OVERGREP

## HJELP TIL SELVHJELP

## INNHALDSFORTEGNELSE

---

Hjelp til selvhjelp.....	3
Endring.....	3
Brukeren som ressurs.....	3
Hjelp til selvhjelp-modellen.....	4
Brukermedvirkning .....	5
Effekt.....	5

## HJELP TIL SELVHJELP

---

Selvhjelp er en måte å håndtere utfordringer i livet på. Selvhjelpsbegrepet bygger på ideen om at det finnes ressurser i alle mennesker som kan aktiveres, gjenerobres og mobiliseres når vi møter utfordringer som gjør livet vanskelig. Disse ressursene kan være vanskelige å få tak på for noen og da trenger man veiledning og støtte. Det får man på Smiso.

Hjelp til selvhjelp og brukermedvirkning går igjen i alle møter og aktiviteter på sentrene. Sentrene sin måte å drive hjelp til selvhjelp på, er basert på over 30 års erfaring med å hjelpe utsatte for seksuelle overgrep og pårørende. Hjelp til selvhjelp er tett vevd sammen med menneskesynet til sentrene, og fagkunnskapen de har som et tverrfaglig hjelpetilbud. Brukerne ses på som en ressurs og den som kjenner best til egne erfaringer, sin kropp og sine behov.

### Endring

---

Brukere som kommer til Smiso har et ønske om å håndtere konsekvensene av seksuelle overgrep og å snakke med kyndige fagfolk om sine opplevelser. Selv om sentrene er et supplement til det ordinære hjelpeapparatet ønsker brukerne å bli helsemessig bedre. Hvordan dette skjer er ulikt fra bruker til bruker, men alle er på et sted i sin endringsprosess.

Å jobbe med endring er ikke knyttet til en spesifikk behandling eller intervensjon, men referer til arbeidet personen selv gjør for å håndtere psykologiske og sosiale vansker og leve et meningsfullt liv. Arbeidet kan være individuelt eller handle om sosiale og materielle forhold, og kan skje med eller uten støtte fra profesjonelle. Personen sin egen innsats er helt grunnleggende i endringsprosessen.

Endring handler om *empowerment*. Begrepet mangler en god norsk oversettelse, men ligger nært opp til «myndiggjøring»<sup>1</sup>, og er definert som en prosess som gjør folk i stand til å øke kontrollen over egen helsetilstand og forbedre sin egen helse. Å myndiggjøre brukere vil si å gi dem makt og i stand til å ta valg. Dette skjer gjennom hjelp til selvhjelp. Når brukeren er i sentrum og selv får definere sin egen endringsprosess oppleves også mestring.

I arbeidet med endring ligger en holdning om at den enkelte kan leve et tilfredsstillende liv, også med psykisk lidelse eller annen sykdom. En individuell prosess er personlig, men samtidig også avhengig av grunnleggende forhold som bosituasjon, nærmiljø, arbeidsmuligheter og sosial tilhørighet. I en endringsorientert praksis ligger fokus på det som er viktig for den enkelte, hvordan kriser og problemer kan håndteres og hva som øker mulighetene for å oppleve mestring. På sentrene kalles en endringsorientert praksis for hjelp til selvhjelp.

### Brukeren som ressurs

---

Hjelp til selvhjelp handler om å gi veiledning og støtte slik at brukeren kan leve som ønsket. Det kan skje enten i enesamtaler, gruppesamtaler, i fellesskapet, i de sosiale tilbudene eller i møte med eksterne fagpersoner i senteret sin regi (f.eks. temakvelder). Brukeren sine egne ressurser og erfaringer er viktige for egen bedring, i kombinasjon med oppfølging og bistand fra en fagperson.

---

<sup>1</sup> Les mer på <http://www.forebygging.no/ordbok/a-e/empowerment/>

Det trenger ikke være enesamtalen som er det viktigste, det kan også være å støtte brukeren i ting vedkommende vil øve på, enten det er en følelsesmessig eller konkret utfordring. Selvhjelpen er individuelle bevisstgjøringsprosesser, der den enkelte blir mer bevisst på egne ressurser.

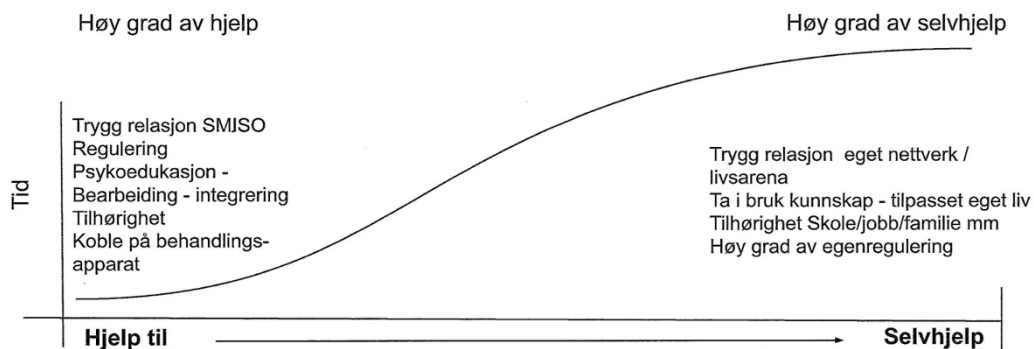
Hjelp til selvhjelp bidrar til at brukeren kan øve på grensesetting, selvomsorg, selvutvikling, selvvurdering, selververd og å ta gode valg. Brukeren får hjelp til å sette ord på mål og ønsker med benyttelsen av senteret, og gjennom enesamtaler eller i fellesskap øve på å samhandle med andre mennesker, bygge relasjoner, håndtere vanskelige situasjoner, øke mestringsfølelsen og/eller få verktøy til å forbedre hverdagen her og nå.

Selvhjelp handler om brukerens egen innsats. Det som skjer i en endringsprosess, er at personen bygger opp sitt eget «bedringslager». Gjennom støtte og veiledning fra fagpersoner på senteret, får brukerne en rekke verktøy, eller «Hjelp til». Alle valg og innsatser man gjør er med på å «fylle lageret» med følelsen av tilhørighet, selvfølelse, et nettverk o.l. Når mange av disse faktorene ligger lagret står man mer støtt i eget liv. Da har man høy grad av «Selvhjelp» (se Hjelp til selvhjelp-modellen)

## Hjelp til selvhjelp-modellen

Hjelp til selvhjelp-modellen<sup>2</sup> illustrerer spennet fra «hjelp til selvhjelp» til «selvhjelp». Hensikten med modellen er at det skal være lettere for de ansatte å gjøre en vurdering av hvilke behov brukeren har, og når, hvor lenge og hvilke tilbud eller tiltak som er passende.

## Hjelp til selvhjelp



En bruker som er i «Hjelp til»-enden av skalaen og som har behov for mye hjelp, kan trenge hjelp til følelsesregulering, bearbeiding og re-integrering i samfunnet. Et viktig element i bedringsprosessen kan også være å forstå og normalisere sine egne reaksjoner på det man har vært utsatt for. Senterets rolle vil dermed være å skape en trygg relasjon til senteret, tilby kunnskapsbasert veiledning, og være et sted hvor brukeren kan føle tilhørighet. Det vil i noen tilfeller være nødvendig å koble på andre instanser i hjelpeapparatet. Det er en vurdering senteret gjør i første møte med brukeren, og fortløpende dersom helsetilstanden svinger.

En bruker med høy grad av selvhjelp har ofte et støttende nettverk rundt seg med trygge relasjoner. Vedkommende kan i større grad ta i bruk kunnskap og finne ressurser som passer for egen situasjon, og er i

<sup>2</sup> Aamodt, Kathrine. 2019. *Forholdet mellom hjelp til- og selvhjelp*. Bergen: Smiso Hordaland.

stand til å regulere følelser og sosiale sammenkomster selv. Brukeren har ofte tilhørighet i jobb eller skole, og egen familie.

På sentrene er det brukeren selv som står for endringene, gjennom å selv velge hvilke tilbud som er nyttige for seg og ved at tilbudene involverer brukerne (se [Brukermidvirkning](#)).

Det er sjelden linjen fra hjelp til selvhjelp- selvhjelp er lineær. Oftest ser de ansatte på Smiso at behovet for hjelp og evne til selvhjelp beveger seg frem til og tilbake, og det er et viktig kjennetegn ved sentrene at tilbudene ikke er tidsbestemt. Flere brukere slutter å bruke senteret etter en tid, men kommer tilbake når de f.eks. står i vanskelige livssituasjoner.

## BRUKERMEDVIRKNING

---

På samme måte som hjelp til selvhjelp er gjennomgående for alt som skjer på sentrene, er brukermidvirkning det også. Brukermidvirkning som verdi bygger på en demokratisk begrunnet rett til selvbestemmelse og likeverd. I praksis vil det si at utsatte og pårørende samarbeider med de ansatte ved senteret om et tilpasset tilbud. Det gir mennesker som søker hjelp og støtte mulighet til å styre over viktige deler av eget liv, motta hjelp på egne premisser og å bidra med kompetanse.

Sentrene samarbeider med brukere på ulike måter, enten ved at de inkluderes i beslutningsprosesser knyttet til egen situasjon, i utviklingen av tilbudene eller overordnet som en del av senterets styre.

Brukermidvirkning er å anerkjenne at brukere har kompetanse som er en ressurs og av betydning. For brukeren innebærer det å bli tatt på alvor, samtidig som man gis mulighet til å påvirke sin egen hverdag og det videre arbeidet med egen helse.

Brukermidvirkning kan bidra til å styrke den enkeltes motivasjon og selvbilde, og det å få være med å ta beslutninger både om egen helse og om tilbudene ved senteret, kan i seg selv være helsefremmende. Å lytte og inkludere brukernes kunnskap, interesser og behov kan dessuten bidra til at tilbudene blir mer inkluderende og treffsikre.

### Effekt

---

Brukermidvirkning er (hjelp til) selvhjelp fordi selvhjelp er myndiggjørende og viktig i en endringsprosess.

Effekten av selvhjelp ofte subjektiv og derfor vanskelig å måle. Generelt kan man likevel si at det å dele erfaringer med en fagperson eller andre som har opplevd det samme, kan gjøre at man kan kjenne på meningsfull deltakelse, tilhørighet, innsikt og emosjonell styrke samt at smerter og vansker blir tålelig. Disse faktorene, som fremmer innsikt og mestringsevne (salutogene faktorer) gir en positiv helseeffekt. Når de positive helsefaktorene styrkes blir det lettere å håndtere stressfaktorer i livet, og helsen dras i en helsefremmende retning