

Randi Bergem

Sjølvhjelp i brukarmedverknad

Evaluering av delemne 1:
Sjølvhjelp – kunnskapsgrunnlag
og praktisk tilnærming



HØGSKULEN I VOLDA



**MØREFORSKING
VOLDA**

Prosjekttittel	Evaluering av sjølvhjelp i brukarmedverknad
Prosjektansvarleg	Møreforskning Volda
Prosjektleder	Randi Bergem
Finansiering	Høgskulen i Volda
Ansvarleg utgjevar	Møreforskning Volda
ISSN	0805-8075
Distribusjon	http://www.moreforsk.no.htm http://www.hivolda.no/fou

Notatserien er for ulike slag publikasjonar av mindre omfang, t.d. forprosjektnotat, foredrag, artikkelutkast o.a. Eit hovudføremål med serien er å stimulere til publisering og fagleg debatt i miljøet. Spreinga går i hovudsak til fagmiljøet i Volda, til eksterne fagmiljø og personar som forfattar(ar) ønskjer kommentarar frå. Kvar forfattar er ansvarleg for sitt arbeid

Innhald

Innhald	3
Bakgrunn.....	4
Nasjonal plan for selvhjelp.....	4
Plattformdokumentet	4
Sjølvhjelp i brukarmedverknad	4
Resultat frå evalueringa.....	6
1. samling	6
Kva tenkjer du om informasjonen du fekk på førehand?	6
Inntrykk og erfaringar knytt til første samling når det gjeld informasjon, opplegg og undervisning	7
Eventuelle forslag til endringar eller forbetringar	8
Hadde du lese noko av pensum før samlinga?	8
Eventuelt andre kommentarar	9
Oppsummering 1. samling	9
2. samling.....	10
Kva tenkjer du om informasjon du har fått i forkant av andre samling?	10
Korleis har forum fungert i forhold til læreprosessen?	10
Korleis har du opplevd arbeidet med arbeidskrav A?	11
Kva tenkjer du om rettleiinga du har fått?.....	11
Inntrykk og erfaring knytt til andre samling når det gjeld opplegg og undervisning.....	12
Kva tenkjer du om triggerane og nettleksjonane?	13
Kva tenkjer du om pensum?	13
Har du forslag til endringar eller forbetringar?	13
Eventuelt andre kommentarar	14
Oppsummering 2. samling	14
Resultat frå intervju med nøkkelinformatar	14
Motivasjon for og forventningar til studiet	14
Fagleg innhald	15
Organisering og oppfølging	15
Arbeidskrav og eksamen	16
Fagutvalet	16
Nytten av studiet i dagleg arbeid/organisasjonsverksemd	17
Samarbeidet mellom Høgskulen i Volda og Norsk Selvhjelpsforum	17
Oppsummering	18
Referansar	20

Bakgrunn

Nasjonal plan for selvhjelp

Nasjonal plan for selvhjelp (Sosial- og helsedirektoratet 2004) er eitt tiltak knytt til Folkehelsemeldinga: Resept for et sunnere Norge (St.meld nr 16 2002-2003). Hovudmålet med denne planen er å styrke sjølvhjelpsarbeidet. Planen framhevar medverknad og styrking som sentralt i sjølvhjelpsarbeidet. Arbeidet med styrking av sjølvhjelpsfeltet skal skje på fleire område, mellom andre desse:

- Arbeid med oversikt og systematisering av eksisterande kunnskap og vidare utviklingsarbeid, informasjon og forskning på sjølvhjelpsfeltet.
- Kompetanseheving når det gjeld sjølvhjelp hos hjelparar – både profesjonelle og frivillige.

Når det gjeld kunnskapsutvikling og formidling står det følgjande i planen:

Det skal etableres organiserte strukturer for kompetanseutvikling og kunnskapstilførsel om selvhjelp som ideologi og redskap i frivillig sektor, offentlig tenesteapparat, profesjonar og utdanningar. Vi snakker om en "Selvhjelpsskole" som er organisert slik at det finnes en kontinuerlig mulighet til å delta i opplæring og erfaringsutveksling om selvhjelp (s.16).

Studiet Sjølvhjelp i brukarmedverknad må sjåast i samanheng med dette punktet, og som ei oppfølging av Nasjonal plan for selvhjelp vart det utforma eit dokument for utvikling og gjennomføring av sjølvhjelpsstudiar

Plattfordokumentet

Dokumentet vart til i samarbeid mellom Høgskulen i Volda, Helse Midt-Norge (Kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring) og Norsk Selvhjelpsforum (2006). Målsetjinga med prosjektet, som munna ut i eit plattformdokument, var å skape ei felles plattform for den forståinga som må ligge til grunn for å kunne utvikle og drifte studiar i fellesskap. Målet er at dokumentet skal vere utgangspunkt for utvikling av ulike studiar på feltet sjølvhjelp. Eitt slikt tiltak er altså studiet Sjølvhjelp i brukarmedverknad.

Sjølvhjelp i brukarmedverknad

Med bakgrunn i Nasjonal plan for selvhjelp og plattformdokumentet om utvikling av sjølvhjelpsstudiar, vart altså studiet Sjølvhjelp i brukarmedverknad utvikla i samarbeid mellom Høgskulen i Volda og Norsk Selvhjelpsforum. Studiet er på sett og vis eit prosjekt og er i første omgang ein pilotstudie, som vart sett i gang ved Høgskulen i Volda hausten 2007.

Studiet består av to delemne, som er Sjølvhjelp - kunnskapsgrunnlaget og praktisk tilnærming og Sjølvhjelp i folkehelse og organisasjonsperspektiv. Begge delemna gir 15 studiepoeng, er på 100 nivå og går kvar over eitt semester. Delemnet Sjølvhjelp – kunnskapsgrunnlaget og praktisk tilnærming vart gjennomført første gongen hausten 2007. Våren 2008 har det vore mogleg å gå vidare med delemne to, som er Sjølvhjelp i folkehelse og organisasjonsperspektiv. Men i dette notatet er det delemne 1 som er i fokus. Delemnet 2 vert evaluert seinare på våren 2008.

Mål

Målet med studiet er at studentane skal tileigne seg kunnskap om grunnlaget for sjølvhjelpsforståing i brukarmedverknad og om samhandlingskompetanse i den praktiske tilnærminga. Sentrale tema i studiet er sjølvhjelpsideoologi og sjølvhjelpspraksis, brukarmedverknad, meistring og myndiggjering, kommunikasjon, samhandling, makt/avmakt i hjelperelasjonar, juridiske og etiske rammer, vitskapsteori, samhandlingsformer mellom profesjonskultur og sjølvhjelpskultur.

Målgruppe

Målgruppe for studiet er personar som arbeider med menneske i profesjonell eller frivillig samanheng, slik som; helse- og sosialsektoren, NAV, skuleverk, kyrkje, frivilligsentralar og frivillige organisasjonar osv, og andre med relevant erfaring.

Organisering

Studiet har to obligatoriske samlingar, ut over dette er studiet nettbasert, der ClassFronter er sentralt verktøy i diskusjonar, gruppesamtalar, formidling av nettleksjonar og emneinformasjon. For å kunne ta eksamen, må studentane levere to arbeidskrav (individuellt og i gruppe). Eksamen er ein individuell fem timar skriftleg nettbasert eksamen.

Evaluering

Det var 19 studentar som tok til på studiet hausten 2007. Fire av desse har slutta. To slutta relativt tidleg i haustsemesteret, medan dei to andre slutta rett før eksamen, men desse to har vore med på evalueringa. 12 av studentane har evaluert den første samlinga, medan 14 har evaluert den andre samlinga. Evalueringa etter første samling var gjort i Fronter i etterkant av samlinga, medan evalueringa av den andre samlinga vart gjort på slutten av sjølve samlinga. Evalueringsskjema er utforma av dei ansvarlege for studiet, ikkje av Møreforskning Volda.

Møreforskning Volda bistår Høgskulen i Volda (HVO) med å systematisere, bearbeide og analysere dette datamaterialet frå studentevalueringane. I tillegg er det gjennomført telefonintervju med tre studentar, som var med i fagutvalet og personleg intervju med fagansvarleg ved Høgskulen i Volda. Representantar frå Norsk Selvhjelpsforum har svart på spørsmål gjennom ei skriftleg tilbakemelding.¹ I det følgjande vert resultat frå evalueringa presentert.

¹ Både fagansvarlege ved høgskulen og Norsk Selvhjelpsforum har fått evalueringsrapporten til gjennomlesing før rapporten vart gjort endeleg ferdig. På grunn av sjukdom kunne ikkje Norsk Selvhjelpsforum gjesine kommentarar, før rapporten måtte ferdigstillast.

Resultat frå evalueringa

Resultata frå dei to samlingane og frå intervju med nøkkelinformantar vert hovudsakleg presenterte og drøfta kvar for seg, før alt til slutt vert samla i ei oppsummering med hovudinntrykk. Når det gjeld samlingane 1 og 2, er presentasjonen og analysen organisert i samsvar med spørsmåla i evalueringsskjemaet som er brukt. Det må poengterast at det ikkje utelukkande er sjølve samlingane som er evaluerte, men også nettleksjonar, gruppearbeid, arbeidskrav osv.

1. samling

Den første samlinga var ved Høgskulen i Volda og gjekk over tre dagar. Samlinga hadde fokus på informasjon om studiet, bruk av Fronter, oppgåveskriving, sjølvhjelpsomgrepet, erfaringsformidling, gruppeprosessar, kommunikasjon og samhandling. Hovudforelesar på samlinga var psykiater Unni Kristiansen, og elles representantar frå Norsk Selvhjelpsforum og Høgskulen i Volda.

Kva tenkjer du om informasjonen du fekk på førehand?

Det generelle inntrykket er at informasjonen som vart gitt i forkant av studieoppstart var bra. Nokre sitat viser oppfatningar som fleire av studentane hadde om dette:

Synes informasjonen vi fikk på forhånd var informativ og god nok. Savnet ikke noe.

Informasjonen jeg fikk på forhånd synes jeg var meget bra. Skolen og veilederen var imøtekommende og svarte raskt og klart på de spørsmåla jeg hadde på forhånd.

I den grad studentane ikkje var tilfredse med informasjonen som vart gitt i forkant av studiestart, handla det først og fremst om at somme gjerne ville hatt meir informasjon om undervisnings- og studieopplegg, inkludert kva det inneber at studiet er nettbasert og korleis Fronter skal brukast. Eit par studentar formulerte seg slik:

Informasjonen jeg fikk var bra i forhold til faget. Jeg visste litt om selvhjelp da jeg søkte. Informasjonen om studiemetoden var for meg dårlig. Fronter er for meg et helt nytt system, vanskelig og tidkrevende.

At den kunne vært litt mer utfyllende. Særlig om hvor stor grad dette studiet var nettbasert og hva det ville innebære.

Det vert også nemnt at studentane kanskje burde vore gjort meir bevisste på at innhaldet i studiet har ein karakter som kan setje i verk prosessar som kan vere tøffe for nokre.

Og jeg tenker at det kunne ha vært opplyst eller noe om at studiet i seg selv ville sette i gang en prosess hos hver enkelt. Tenker at studiet kan bli veldig tøft for noen i forhold til de prosesser som studiet setter i gang.

I mange tilfelle er det vanskeleg å vurdere kva informasjon som er føremålstenleg og nødvendig overfor potensielle og nye studentar. Når det gjeld informasjonen som var gitt til dei som skulle starte på studiet Sjølvhjelp i brukarmedverknad, ser det ut til at studentane, gjennom skriftleg informasjon og ved å ta kontakt med høgskulen, har fått tilfredsstillande informasjon knytt til dei faglege sidene ved studiet, men at dei gjerne skulle får meir informasjon om studiemetodane og kva bruk av Fronter innebar. Det første delemnet skal ha

fokus på praktisk tilnærming og såleis ha mykje fokus på erfaringsbasert kunnskap. Det ser ut til at det er behov for at studentane i nokon større grad vert gjort merksame på dette.

Inntrykk og erfaringar knytt til første samling når det gjeld informasjon, opplegg og undervisning

Punktet ovanfor galdt informasjon i forkant av studiestart, medan dette punktet gjeld informasjon knytt til første samlinga. Evalueringa viser at dei aller fleste er svært tilfredse med informasjon, opplegg og undervisning ved den første samlinga. Sitata nedanfor formidlar synspunkt som gjeld flesteparten av studentane:

Opplevde samlingen positivt. Undervisningen gav mange gode refleksjoner der og i ettertid. Flott med jobbing i mindre grupper og diskusjoner. Gode forelesere. Selvsagt slitsomt da mye informasjon og undervisning skal gjennomgås på kort tid. Positivt at vi ble fordelt i grupper på et tidligere tidspunkt enn tenkt.

Det var mange flotte mennesker med mye kunnskap. Informasjonstilstrømmingen var formidabel slik at en måtte la det synke. Undervisningsopplegget var spennende med engasjerte forelesere.

God informasjon, flott opplegg og fantastisk motiverende undervisning. Var tydelig at veilederne var godt forberedt og kunnskapsrike.

Både opplegget, forelesingar og rettleiarane får altså skryt. Men igjen er det innføring og opplæring i Fronter som viser seg å vere det som studentane er mindre tilfredse med, og er nok den sida ved studiet som vert opplevd som den største utfordringa.

For lite opplæring i arbeidsredskapet Fronter. Studiemetoden om jeg får den til vil være avgjørende om jeg greier studiet. Det synes jeg ikke er riktig.

PC-opplæringen var lite strukturert og rotete. Her kunne mye vært gjort bedre. Viktig også med tanke på at det meste skal foregå på nett. Ellers var det fin flyt og bra opplegg.

Det var spennende dager, med mye informasjon. Både opplegget og undervisninga var bra, men kunne hatt litt mer opplæring i bruken av classfronter.

Norsk Selvhjelpsforum og Høgskulen i Volda har samarbeidd om utviklinga av studiet, og gjennomføringa av studiet, med Høgskulen i Volda som fagansvarleg institusjon. Ein student kommenterer rolla som høgskulen og Selvhjelpsforum hadde på den første samlinga slik:

Informasjonen synes jeg var helt ok. Veilederen var tydelig og klar og åpen for å svare og formidle på en god måte. Opplegget synes jeg også var fint. Synes kanskje Norsk Selvhjelpsforum tok for mye plass og at høyskolens tid ble for innsnevret. Veilederen fra høyskolen ledet oss også på en god måte inn i studiet, men synes som allerede nevnt at hun skulle fått større plass og formidlet mer av høyskolens tanker inn i studiet, slik at selvhjelpsforumet og høyskolens tanker hadde blitt mer sidestilt og også formidlet at begge kunnskaper har verdi fra hvert sitt ståsted.

For oss som ikkje var til stades på samlinga, er det vanskeleg å vite kva som ligg bak ei slik kommentar. Men det kan sjå ut til at rollene mellom dei to aktørane ikkje er tydeleg avklara overfor studentane, og mogleg heller ikkje mellom samarbeidspartane.

Eventuelle forslag til endringar eller forbetringar

Forslag til endringar og forbetringar har nær samanheng med dei momenta som i punkta ovanfor vart framheva som mindre tilfredsstillande, og gjeld særleg bruk av Fronter.

Jeg ønsker meg en enklere måte å chatte med de andre i mi gruppe på. Jeg er en av de som henger etter, hele systemet får meg til å miste selvtillit. Det trenger jeg ikke.

Bedre tid til opplæring av classfronter da det er arbeidsverktøyet i studiet. De fleste i gruppa har ingen erfaring med det. Og det bør vere tilgjengelig pc til alle.

Ein tredje kommentar gjeld også bruk av Fronter, men gir i tillegg uttrykk for eit ønske om å kunne diskutere på nettet med alle studentane, ikkje berre dei ein er i gruppe med, og uavhengig av tidspunkt:

Vi er delt inn grupper A-B-C osv, og det er forventet av vi skal diskutere på nettet i disse gruppene til gitt tidspunkt. Vi har ikke tilgang til andre eller alle. Jeg ønsker å ha mulighet til å diskutere med ALLE uansett gruppe og uansett tidspunkt. ...Slik det er nå så er avtalen en ukedag noen få timer. Jeg opplever at det begrenser diskusjonen, det blir lite tid til refleksjon og mye tid går til å vente.

Nokre kommenterer organisering av samlingane, til dømes lengda på samlingane:

Med lang reisetid hadde det vært mer praktisk for meg om de tre dagene hadde vært i tilknytning til en helg.

Andre kommenterer lokalisering av samlingar, mellom anna med tanke på å tydeleggjere studiet som høgskulestudium:

Det jeg tenker er at en av de siste samlingene bør være på høyskolen. Det er fordi jeg mener det er viktig å få den profesjonen mer under huden og det er det språket som "snakkes ute i samfunnsrommet".

Det ser ut til at denne studenten oppfattar det slik at samlingar lagt til høgskulen i større grad medverkar til å stadfeste at studiet er eit høgskulestudium med studiepoeng, og at det ikkje er eit kurs.

Den siste kommentaren knytt til moglege endringar eller forbetringar gjeld utfordringa knytt til at studiet set i gang prosessar hos dei som er med:

Om det skulle være noe så tenker jeg at det i forkant kanskje kunne ha blitt sagt noe om hvilke prosesser det vil sette i gang hos hver enkelt, og gjøre hver enkelt oppmerksom på at nettopp fordi studiet er mye erfaringsbasert så vil studiet sette i gang noen personlige prosesser.

Hadde du lese noko av pensum før samlinga?

Av dei som har svart på evalueringsskjemaet, er det åtte av tolv som seier at dei ikkje hadde lese noko av pensum før samlinga. Eit par studentar nemner at dei før samlinga hadde lese i boka til Magnus Karlsson – Selvhjelpsgrupper, og ein annan student hadde lese nokre rapportar frå departementet. Elles er det studentar som gir uttrykk for at dei kjenner

tematikken rundt sjølvhjelp godt frå før, fordi dei har lese om temaet og har erfaring frå feltet. Det gjeld mellom andre studenten som skriv følgjande:

Nei, jeg hadde ikke lest noe av pensumet før. Men jeg føler at jeg har så mye egen erfaring fra feltet at jeg føler meg godt rustet til start. Det er jo fra praksis jeg har erfaring, og teorien vil jeg ta etter hvert. Jeg har mitt pensum under huden på min egen kropp.... Om ikke teoretisk og lesbart, men erfart og likestilt med den skrevne pensum, tenker jeg.

Vedkomande opplever å ha praktisk og erfaringsmessig kunnskap på feltet, og forventar kanskje at studiet skal gje innsikt i teoretiske kunnskap og medverke til å setje den erfaringsmessige kunnskapen inn i eit system

Eventuelt andre kommentarar

På spørsmålet om eventuelt andre kommentarar, vert det nemnt nokre forhold som er poengterte tidlegare. Stikkord er informasjon, planlegging, Classfronter og personlege erfaringar. Somme treng meir informasjon i forkant av samlingane for å kunne planlegge og administrere dei praktiske sidene ved studiet:

Jeg ønsker forslag til bosteder på neste samling og en klarhet i hvor samlingene til våren skal holdes. For meg er forutsigbarhet en nødvendighet.

Man begynner på et studie som har 4 samlinger over 1 år. Er det så vanskelig å planlegge når de skal være, er litt kjedelig å gå på vent når det gjelder planlegging av våren pga 6 dager (som er de dagene vi skal samles i 2008).

Igjen er det kommentarar knytte til ClassFronter:

ClassFronter bør enten gjøres om slik at den bedre støtter diskusjoner på nett. Enten ved at man får et tillegg i den, som er mer likt Messenger. Slik det er nå kan man ikke lese de andres innlegg mens man skriver et selv.

At studiet vektlegg personlege erfaringar er på same tid ei utfordring (jf tidlegare kommentarar) og ei positiv side ved studiet:

Spennende med studier hvor personlige erfaringer blir så betydningsfulle.

Synes studiet er spennende. Og ser fram til å lære med teori og bryne min egen erfaring fra hjelpeapparatet inn i profesjonene. Her kan det skje mye spennende.

Oppsummering 1. samling

Den første samlinga, gjennomført hausten 2007, ser ut til å vere ei positiv oppleving for dei fleste studentane, som har fullført samlinga.² Både det som gjeld informasjon, pensum, undervisning, rettleiing og opplegg elles ser ut til å ha fungert godt og føremålstenleg. Eitt unntak er bruk av Fronter. Studentar etterlyser både opplæring/innføring og meiner at Fronter ikkje er eit godt verktøy, til dømes til bruk i gruppediskusjonar.

² Dei to studentane som slutta tidleg på hausten er ikkje med blant dei som har evaluert samlinga, og evalueringa har ikkje kartlagt kvifor desse slutta.

2. samling

Den andre samlinga var også gjennomført hausten 2007 og var lagt til Link Oslo, senter for sjølvhjelp og meistring, som er eit prosjekt drive av Norsk Selvhjelpsforum. Samlinga gjekk over tre dagar, og hadde fokus på erfaringar med oppstart av sjølvhjelpsgrupper, brukarmedverknad, etikk og kunnskap og kontekst. Det var også eit oppgaveseminar på denne samlinga. Forelesarane kom frå Høgskolen i Oslo og lærings- og meistringssenteret i Kristiansund. Representantar både frå Norsk Selvhjelpsforum og Høgskulen i Volda var med på samlinga, og hadde ansvar for koordinering, informasjon, oppgaveseminar og gruppearbeid.

Kva tenkjer du om informasjon du har fått i forkant av andre samling?

Det første spørsmålet i evalueringa galdt informasjon i forkant av samlinga. Studentane er utelukkande positive og gir uttrykk for å vere tilfredse med informasjonen dei fekk i forkant av den andre samlinga. Men vi såg av kommentarane i det som galdt 1. samling at dei allereie på den samlinga, og kanskje i forkant av studiestart gjerne skulle hatt meir informasjon om heile studieløpet for å kunne planlegge.

Korleis har forum fungert i forhold til læreprosessen?

I og med at studiet berre har to samlingar, er resten av studiet tufta på aktivitet på nettet. Det gjeld til dømes nettleksjonar, informasjon, diskusjon mellom studentar og mellom studentar og fagansvarlege ved høgskulen. Til dette føremålet er det mellom anna meininga at studentane skal delta i forum på nettet. Som evaluering av den første samlinga viste, var erfaringane med forum og bruk av nette litt "både òg" og til dels lite tilfredsstillande for studentane. Når det gjeld forum som reiskap i læreprosessen, har somme fått noko ut av det:

Min opplevelse er at forum-måten var en fin måte å drøfte tanker og spørsmål en har hatt underveis. Dessuten synes jeg at det der er en stor fordel å ha nettmøte kontinuerlig, å samles rundt et emne, en gang i uken.

Litt både og. Jeg føler at vi som gruppe har fått til det å møtes i forum, selv om det har gått tregt. Vi har diskutert ulike ting angående pensum og jeg personlig føler å ha hatt utbytte av forum, spesielt ved å lese i ettertid.

Ovanfor såg vi døme på studentar som har hatt utbytte av forum, men det er fleire som har mindre gode erfaringar:

Meget dårlig, man har ikke fått mulighet til å benytte seg de ressursene som de enkelte i gruppa innehar. Dette pga Classfonter har vært et særdeles dårlig verktøy til diskusjon med fremdrift. Ga meg lite å bruke forumet, det ga meg heller masse frustrasjon.

For mange fungerer forum dårleg fordi dei opplever at dei ikkje kjenner verktøyet godt nok til å bruke det på ein god måte:

I forhold til læreprosessen har forum ikke fungert optimalt. En årsak er at jeg har for liten kompetanse om Classfronter. Grupper med fem deltakere er for stor, for mange medlemmer.

Det har vært frustrerende. Tidspresser er negativt. Jeg har hele tiden ønsket å kunne være aktivt når som helst, ikke bare noen fastsatte halvtimer. Tror vi kunne fått mye mer ut av diskusjon/hverandre med bedre tilgjengelighet. Det hjalp veldig med den tilgangen som ble åpnet for noen uker siden. For jeg er nysgjerrig på de jeg ikke er på gruppe med også. Jeg vil lære av alle.

Jo færre som deltok (2 stk optimalt), jo bedre nytte av forum. Ser ofte på det som ”bortkastet” tid pga strukturen i forum føler jeg ofte at vi taper verdifulle innspill fra resten av gruppa.

Dette handlar også om å lære noko nytt og det kan ta tid:

Synes forum var vanskelig og tungvint i starten, men det har bedret seg etter hvert.

Denne studenten har gjort den erfaringa at ”det kjem seg”. I kva grad fleire gjer same erfaringa, vil kanskje vise seg i evalueringa av den andre delemnet.

Korleis har du opplevd arbeidet med arbeidskrav A?

Det generelle inntrykket er at studentane synest arbeidet med arbeidskravet var strevsamt, men spennande og lærerikt.

Da det var min første høgskoleoppgave opplevde jeg det nok som stressende, men så utrolig lærerikt. Det var spennende og jeg likte den formen for oppgave.

Nytt. Vanskelig. Mye mer ”teoretisk” retta enn jeg i utgangspunktet tenkte. Lærerikt.

Vanskelig, men lærerikt. Fått gått min egen vei mot målet, men fått god støtte. Og lærte mye av ”poenget” med å skrive ned teoretisk lærdom.

Sjølv om dei fleste studentane opplevde arbeidet med arbeidskravet både som strevsamt og lærerikt, var det somme som synest at det berre var strevsamt:

Strevsamt, store forventninger til produkt på kort tid.

Siden dette var det første arbeidskravet, var det litt vanskelig. Særlig siden dette studiet i større grad enn andre savner en fast ramme, altså ”rette og gale” svar.

Mange av studentane har ikkje erfaring med å skrive oppgåver og med å kople teori og praksis på ein slik måte. For nokre vert det ekstra utfordrande fordi temaet i studiet i så stor grad er prega av erfaringane til kvar enkelt student. Såleis er dette noko dei fagansvarlege og rettleiarane må vere merksame på. Det vil ikkje seie at dei skal gje studentane forventningar om at det å skrive oppgåve er noko enkelt, der ein finn ”rette og gale svar”, men det handlar nettopp om å gjere studentane merksame på dette.

Kva tenkjer du om rettleiinga du har fått?

I tilknytning til den første samlinga, var det ikkje spurt spesielt om synspunkt på rettleiinga, men det kom likevel fram at studentane var fornøgde med det arbeidet rettleiarane gjorde. Det same ser ut til å gjelde den andre samlinga. Dei fleste er fornøgde med rettleiinga.

Meget bra og forklarende. Helt avgjørende i prosessen med oppgaveskrivinga. Klare, konsise tilbakemeldinger som gjorde det mye enklere å skrive en god oppgave.

Meget bra. Bortsett fra at jeg savnet mer spesifikk tilbakemelding på det tekniske rundt oppgaven.

Veldig fornøyd med veiledningen. God, utfyllende og kjapp tilbakemelding.

Summe er opptekne av at dei burde brukt tilbodet om rettleiing i større grad.

Har bare benytta veiledningen en gang, men det var svært nyttig. Kommer nok til å benytte veileder mer og oftere i tiden fremover.

Jeg tenker at jeg skulle ha brukt den mer, eller det vet jeg.

Har benytta meg for lite av veiledning. Ser betydning av å bruke veileder meir.

Rettleiinga fungerer altså godt, og i den grad det må gjerast endringar på det punktet handlar det hovudsakleg om at studentane må bruk rettleiarane meir.

Inntrykk og erfaring knytt til andre samling når det gjeld opplegg og undervisning

Hovudintrykket er at studentane er fornøgd med den andre samlinga, både når det gjeld opplegg, organisering og undervisning. Følgjande kommentarar illustrerer dette:

Har vært en flott samling og noen lærerike dager.

Fin og matnyttig samling. Flott at opplegg til undervisningen er basert på innspill fra studentene.

.. Jeg sitter igjen med en opplevelse av at det har vært veldig innholdsrikt. Setter stor pris på begrepsdrøftingen/undervisningen. Men kunne jo ønske det var mer tid.

Nokre studentar framhevar lokaliseringa av samlinga (i Oslo) som positivt:

Funksjonelt sted å ha samlingane.

Jeg er fornøyd med plasseringen av annen samling.

Veldig greitt at det ble i Oslo, ift å komme og dra hjem. Veldig godt å komme på samlinga og å treffe de andre igjen.

Men vi har sett av ein kommentar tidlegare (jf samling 1) at andre studentar meiner det er føremålstenleg at samlingane er ved Høgskulen i Volda for å setje fokus på at det er eit høgskulestudium. Seinare skal vi også sjå (jf resultat frå intervju med nøkkelinformantar) at andre meiner det var uheldig å ha samling i Oslo, fordi det var vanskelegare å halde heile studentgruppa samla der samanlikna med det ein fekk til i Volda. Såleis ser det ut til at det er delte meiningar om dette med lokalsering av samlingar, og kva som skal ligge til grunn for plasseringa.

Elles er det fleire som kommenterer forelesingane på den andre samlinga:

Bra med praktisk rettede forelesninger.

Variierende nivå på foreleserne og grad av utbytte. Noen kjempebra og andre som jeg følte ikke gikk nok i dybden på stoffet.

Brukermedvirkning traff ikke helt (både innholde og form)

Foredraget in brukermedvirkning gjorde med tankefull. Det gikk ikke inn. Er usikker på kva det gikk på.

Ein student synest at det vart vel mykje fokus på å formidle det erfaringsbaserte:

Kunne tenke meg noe med struktur. Det er flott å høre fra andre, men for mange "hjemme hos oss reportasjer". Opplevs at fokus fjernes fra fagstoffet.

Inntrykket er at studentane er samstemte når det gjeld kva forelesingar som vert oppfatta som relevante og mindre relevante. Det er mogleg nokre forelesingar kjem i eit meir positivt lys når dei vert sett i ein større samanheng i tilknytning til pensum og nettleksjonar.

Kva tenkjer du om triggerane og nettleksjonane?

Fleire har hatt vanskar med dei tekniske sidene, som mellom anna vil seie problem med å opne filer osv. Elles er det ingen som gir uttrykk for at dette har vore viktige sider i studiet, men dei er "Greie nok" og "Ok" som fleire av studentane seier det. Det ser ut til at særleg triggerane og til ein viss grad nettleksjonane vert oppfatta som supplement og ikkje som ein integrert del av studiet. Somme nemner også at innhaldet i nokre nettleksjonar var vanskeleg å tileigne seg og kanskje hadde eigna seg betre som forelesing på ei av samlingane. Sitatet nedanfor illustrerer korleis mange av studentane oppfattar triggerane.

Hmm? Tja? Interessant, men jeg ser ikke helt hvordan en del av dem kan integreres i for eksempel oppgaveskrivinga, likevel gode illustrasjoner på deler av pensum.

Kva tenkjer du om pensum?

Pensum vert oppfatta som relevant, men mange synest det er omfattande og teoretisk samanlikna med det dei er vane med.

Av og til en utfordring (språklig og faglig) selvfølgelig. Av det jeg har lest, synes jeg at det er rimelig omfattende. Det er interessant.

Somme saknar nærare kopling til sjølvhjelpstanken.

Ok. Det teoretisk ok. Men skal man få selvhjelpstanken inn i "sjelen" og inn i andre mennesker med mål ift bevissthet, kan ikke dette leses bare, men viktig med fysiske møtet og kanskje også rollespill.

Nokre saknar pensum knytt juridiske emne, metodar i brukarmedverknad og evaluering av sjølvhjelp, Det vert ikkje gitt ytterlegare kommentarar til innhald i pensum eller synspunkt på fagleg relevans.

Har du forslag til endringar eller forbetringar?

På fleire andre punkt i evalueringa har det kome fram at mange studentar ikkje meistrar Classfronter godt nok, eller at Classfronter ikkje fungerer føremålstenleg med tanke på å få godt utbyte av studiet ved hjelp av det verktøyet.. Dette kjem også fram når dei vert spurde om forslag til endringar.

Bedre kunnskap om Classfronter. Forumet har fungert dårlig som læringsarena.

Forbedringer mht Classfronter.

Chatteforum

Andre moment som vert nemnde er ønske om fleire praktiske øvingar, til dømes rollespel, og fleire praktiske døme på kva sjølvhjelp er. Ein student har gjort følgjande vurdering av forelesing kontra det som kan lesast på eiga hand:

Teori som er vanskeleg å tilegne seg, hadde vært flott å få på forelesning. Ting en lett kan lese seg til behøver men ikke bruke forelesningstid til

Men det vert ikkje sagt noko om kva ein ”lett kan lese seg til”.

Meir tid til praktiske øvingar og gruppearbeid vert også framheva når det gjeld forslag til forbetringar.

Eventuelt andre kommentarar

Her vert det uttrykt ønske om hyppigare eller lengre samlingar, meir føremålstenleg bruk av nettet og det er knytt nokre kommentarar til nettleksjonane, mellom anna at vitenskapsteorien burde vore formidla gjennom forelesing, ikkje som nettleksjon. Somme studentar nemner at studiet er viktig og har fokus på tema som fleire bør ha meir kunnskap om. Kommentrar på dette spørsmålet stadfestar elles synspunkt som er formidla på dei andre spørsmåla i evalueringa.

Oppsummering 2. samling

Studentane er for det aller meste fornøgde også med den andre samlinga. Både informasjon, arbeidskrav, rettleiinga og organiseringa har fungert godt. Det vert stilt nokre spørsmål ved den eine forelesinga, som handlar om brukarmedverknad, elles vert forelesingane oppfatta som relevante og nyttige. Pensum var relevant, men oppfatta som omfattande. Som for den første samlinga, er bruk av Fronter og forum framleis ei utfordring. Dei fleste nettleksjonane vert oppfatta som eit fint supplement, men triggerene er det større grunn til å stille spørsmål ved nytten av.

Resultat frå intervju med nøkkelinformatar

I tillegg til dei skriftlege evalueringane, som er drøfta ovanfor, er det gjennomført intervju med nokre nøkkelaktørar. Det er dei tre studentane i fagutvalet og fagansvarleg for studiet ved Høgskulen i Volda. I tillegg har to representantar frå Norsk Selvhjelpsforum gjeve skriftleg respons på spørsmål som vart sende til dei. Intervjua har hatt fokus på heile delemne 1, og gjeld altså begge samlingane, nettleksjonar, generell organisering osv.

Motivasjon for og forventningar til studiet

Studentane var spurde om kva motivasjon dei hadde for studiet. Ein av studentane byrja fordi det var fleire ved same organisasjon som gjerne ville ta studiet, og det var i seg sjølv motivasjon god nok. Andre framhevar behovet for meir teoretisk og praktisk kunnskap om sjølvhjelp som motivasjon for å byrje på studiet.

Forventningene handla om å finne ut hva selvhjelp er, og få teoretisk innsikt på feltet. Få kunnskap om hvordan dette kan kobles til erfaringsbasert kunnskap.

Informasjonen om studiet signaliserte fokus på omgrepa brukarmedverknad, sjølvhjelp og arbeidsmåtar, noko som er sentralt på alle nivå og i ulike typar tenester, og dermed nyttig på fleire ulike felt, både i frivillig og offentleg sektor. For ein student spelte dette ei stor rolle for å byrje på studiet.

I den grad studentane uttrykte konkrete forventningar til studiet, dreidde det seg om at studiet skulle medverke til føremålstenlege koplingar mellom det sjølvlærde om sjølvhjelp og teoretisk kunnskap om temaet. Altså forventningar som er heilt i tråd med målsetjingane som Norsk Selvhjelpsforum og HVO har lagt til grunn for studiet.

Fagleg innhald

Intervjua med dei tre studentane stadfestar inntrykket som studentevalueringane elles gir når det gjeld vurderingar av forelesingar, nettleksjonar og pensum. Men det vert nemnt at det bør gjerast nokre grep for å i større grad å få fram koplingane mellom pensum, nettleksjonar og forelesingar.

Det må bli bedre samsvar mellom pensum, nettleksjoner og forelesninger, og en bør justere noe på dette og samkjøre mer. Forelesninger på en samling hadde kanskje passet bedre på en annen osv. Det har vært litt prøve og feile på den måten. Litt diffust på en måte.

Det kjem også til uttrykk at studiet har gitt eit meir nyansert bilete av kva som ligg i omgrepet sjølvhjelp.

Dei ansvarlege for studiet opplever at studiet har vore fagleg viktig og at studentane gir tilbakemeldingar som stadfestar det inntrykket. Norsk Selvhjelpsforum og høgskulen har same oppfatning om at det bør gjerast noko for å få meir fokus på dei sidene av studiet som gjeld praktisk tilnærming. Norsk Selvhjelpsforum formulerer det slik: *”hvordan vi på en betre måte kunne ha fått til mer plass til selvhjelpsprosesser som pedagogisk virkemiddel i studiet.”* Ikkje minst ser det ut til at det er behov for at studiet i større grad har fokus på å gjere koplingar mellom kunnskapsgrunnlaget og den praktiske tilnærminga. Samanhengen mellom dei to sidene av studiet må verte tydelegare.

Norsk Selvhjelpsforum poengterer at plattformsdokumentet, som låg til grunn for studiet, i større grad burde lagt føringar på utforming og gjennomføring av studiet.

Organisering og oppfølging

Samlingane har, som nemnt, vore i Volda og i Oslo. Som vi har sett ovanfor, er det fleire studentar som nemner at det er praktisk og økonomisk fordelaktig med samlingar i Oslo. Men somme studentar framhevar at samlingar i Oslo er mindre samlande, fordi studentane i større grad dreg ”kvar til sitt” enn tilfelle er ved samling i Volda.

Med tanke på dei omfattande tema som er oppe på samlingane, synest studentane at tre dagar er for knapt.

Vi kunne hatt fleire forelesninger og lengre samlingar. 2 ½ dag er for kort.

Samlingene blir hektiske og burde utvides med en dag på hver samling.

Informasjon, rettleiing og oppfølging vart oppfatta som god. Ymse forhold ved gruppene, som studentane skal følgje gjennom studiet, slik som gruppestorleik og samansetjing bør vurderast nærare.

Grupper på fire, fem er for store, tre er passelig, i alle fall på det som skal skje på samlingene. Grupper på fire og fem kan være formålstjenlig når man møtes, men ikke i kommunikasjon på nettet.

Grupper: det har vært en utfordring. Det skulle ikke være geografisk inndeling og ikke inndeling etter hva en jobbet med. I gruppene kunne det også være at noen hoppa av utan at det ble informert om det. Dette skapte vansker for gruppa som ventet på tilbakemelding frå den gruppedeltageren.

Nøkkelinformantane trekkjer også fram bruken av Fronter som ei utfordrande side ved studiet:

CF må enten videreutvikles meir mot formålet, eller en måte ta i bruk et annet verktøy.

Studentane ser at dei har fått meir ut av både gruppene og Classfronter ut over i studiet, såleis er dette noko som ”går seg til”. Men:

... vi kunne fått mer ut av det med bedre innføring frå starten av.

Fagansvarleg for studiet vart kopla på studiet like før oppstart, etter at den som skulle ha denne rolla gjekk over i anna stilling. For studiet sin del hadde det truleg vore ein fordel om fagansvarleg for studiet hadde vore involvert i studiet frå starten av, altså i planleggingsfasen. Gjennomføring, både fagleg og organisatorisk, vil i mange tilfelle ha betre kvalitet i dei tilfella fagansvarlege er kopla til heile prosessen. Det gjeld i særleg grad nye studiar. Slikt er vanskeleg å styre, men kan likevel nemnast som eitt moment i evalueringa.

Arbeidskrav og eksamen

I evalueringa er ikkje studentane spurde om erfaringane med nettbasert eksamen fordi siste evalueringa var gjort på slutten av andre samling, altså før dei hadde hatt eksamen. Men fagansvarlege sitt inntrykk er at det var knapt med fem timar til ein slik nettbasert eksamen, i tillegg var det nokre tekniske vanskar knytte til gjennomføring av eksamen. Same opplegget vert følgt ved delemne 2 fordi det var fastlagt i planen, men ved eventuelt nye rundar med studiet er eksamensopplegget noko som bør endrast, til dømes ved ei anna eksamensform eller utvida netteksamen.

For mange av studentane er akademisk oppgåveskriving (arbeidskrava) uvant, men for dei fleste har det vore svært lærerikt. Dei ansvarlege for studiet vurderer desse sidene av studiet på same måten.

Fagutvalet

I fagutvalet har det vore med tre studentar, fagansvarleg ved HVO og representant frå Norsk Selvhjelpsforum.³ Alle medlemene meiner at fagutvalet har fungert greit, men er usikre på om

³ I utgangspunktet var det to studentar med i fagutvalet, men i løpet av semesteret vart det utvida med ein student til.

studentane generelt har hatt god nok kjennskap til funksjonen til utvalet. Ein student seier det slik:

Fagutvalget har fungert greitt, men trodde nok det skulle være mer aktivitet i utvalget. De andre studentene har vært klar over utvalget, men kanskje ikke på hva det skal brukes til.

Aktiviteten i utvalet har for det meste vore tufta på spørsmål som medlemene i utvalet har teke opp, og i nokon mindre grad på innspel frå studentgruppa elles.

Nytten av studiet i dagleg arbeid/organisasjonsverksemd

På spørsmålet om kva nytte dei har av studiet i det daglege arbeidet, vert det mellom anna sagt følgjande

Jeg ser en direkte nytte av det jeg har lært på studiet. Jeg gjør stadig koblinger mellom daglige gjøremål og kunnskap frå studiet. At brukeren er ekspert på seg selv, har blitt mye tydligere for meg. Jeg føler også at jeg har mer å bidra med i faglige sammenhenger. Jeg kan si ja til å forelese om temaet fordi jeg har tro på at jeg har noe å formidle.

Andre har vanskelegare for å vere så konkrete på spørsmålet om nytten av studiet i dagleg arbeid, fordi det er heilskapen i studiet som har vore nyttig. Det vert elles framheva at den læringa som har skjedd gjennom å vere i ei studentgruppe som representerer så mange ulike erfaringar har vore svært lærerikt.

Samarbeidet mellom Høgskulen i Volda og Norsk Selvhjelpsforum

Studiet er utvikla og gjennomført i samarbeid mellom Høgskulen i Volda og Norsk Selvhjelpsforum, med høgskulen som fagansvarleg institusjon. I den praktiske gjennomføringa har dette for det meste fungert greitt. Dei to aktørane synest arbeidet med studiet har vore svært spennande, og frå høgskulen si side vert det poengtert at det har vore svært bra for studiet å ha ein så kunnskapsrik samarbeidspart som Norsk Selvhjelpsforum. Men ved fleire høve har det vist seg at samarbeidet ikkje har fungert like godt.

Studentar nemner at det i ymse samanhengar har kome til uttrykk at samarbeidet mellom høgskulen og Norsk Selvhjelpsforum ikkje har vore tilfredsstillande:

Det som må bli bedre eller annerledes er samarbeidet mellom høgskolen og Selvhjelpsforum. Dette har vært dårlig, noe studentene har merket på ulike vis.

Studentane synest dette til dels har vor ubehagleg. For studentane verkar det mellom anna som om dei to aktørane i fleire tilfelle ikkje har vore einige om val av forelesar og kvifor ulike forelesingar/tema er relevante for studiet.

Fagansvarlege ved høgskulen og Norsk Selvhjelpsforum har også gitt uttrykk for at samarbeidet ikkje har fungert slik ein kunne håpe. Utfordringane har mellom anna kome til uttrykk i formulering av arbeidskrav, val av forelesarar og når det gjeld lokalisering av samlingane.

Studiet er eit høgskulestudium, med dei krava og føresetnadene som ligg. Dette gjer at studiet, både når det gjeld fagleg innhald, organisering og gjennomføring, er vinkla på ein annan måte enn det ville vore gjort dersom dette var eit kurs og ikkje eit studium.

Frustrasjonen og det uklare i forholdet mellom dei to aktørane ser i stor grad ut til å ha samanheng med utfordringa som ligg i at det er eit høgskulestudium og at det samstundes skal ha fokus på den erfaringsbaserte kunnskapen, og utvikling av ny kunnskap (jf Nasjonal plan for selvhjelp og plattformsdokumentet). Norsk Selvhjelpsforum stiller dette spørsmålet:

Hvordan skal man ivareta akademiske krav til et høgskulestudium, samtidig som man er med på å utvikle ny kunnskap?

Partane erkjenner at dei kanskje har brukt for lite tid saman. Det kan også vere at begge har vore for mykje opptekne av å femne om sider ved studiet som ligg nærast deira eige utgangspunkt, som utdanningsinstitusjon og som sjølvhjelpsorganisasjon. Men det kan også vere at det er ulike oppfatningar av kva fagleg innhald som i størst grad vil medverke til å oppnå målet om at studentane skal tileigne seg kunnskap om grunnlaget for sjølvhjelpsforståing i brukarmedverknad og om samhandlingskompetanse i den praktiske tilnærminga.

Oppsummering

Delemne 1 av studiet Sjølvhjelp i brukarmedverknad er evaluert av studentar, fagansvarleg og representantar for Norsk Selvhjelpsforum. Evalueringa er tufta på evalueringsskjema som er brukte i tilknytning til dei to samlingane, på intervju med tre studentar, som har vore med i fagutvalet, intervju med fagansvarleg ved HVO og på skriftleg tilbakemelding frå Norsk Selvhjelpsforum.

Delemne 1 Sjølvhjelp – kunnskapsgrunnlag og praktisk tilnærming har i det store og heile fungert godt både når det gjeld informasjon, organisering og fagleg innhald. Hovudintrykket er at studentane, som har fullført det første delemnet, er tilfredse og ser nytten av studiet med tanke korleis ein kan arbeide med sjølvhjelpsfeltet. Sjølv om studentane for det meste er fornøgde med studiet, er det fleire sider ved studiet som kan bli betre. Det gjeld innføringa og bruk av nettbaserte verktøy, som Fronter, delar av gruppefunksjonane, samarbeidet mellom Høgskulen i Volda og Norsk Selvhjelpsforum. Elles ser det ut til at både studentar og ansvarlege for studiet opplever at det som gjeld praktisk tilnærming ikkje har fått same fokus som kunnskapsgrunnlaget.

Nedanfor følgjer ei punktvis oppsummering av det som har kome til uttrykk via studentevalueringar og intervju med nøkkelinformantar.

- Studentane har fått mykje kunnskap om sjølvhjelp og sjølvhjelpsideologiar. Studiet har medverka til at fleire har fått ei utvida og meir nyansert oppfatning av kva sjølvhjelp er. Som til dømes at det ikkje berre handlar om sjølvhjelpsgrupper.
- Studentane vurderer innhaldet i studiet som relevant for målsetjinga om at dei skal tileigne seg kunnskap om grunnlaget for sjølvhjelpsforståing i brukarmedverknad.
- Mange studentar meiner at den praktiske (erfaringsbaserte) kunnskapen burde vore tydlegare i studiet. Målsetjinga om at ein gjennom studiet skal tileigne seg samhandlingskompetanse i den praktiske tilnærminga til sjølvhjelp er oppnådd i mindre grad enn det som gjeld kunnskap om grunnlaget for sjølvhjelpsforståing.

- Dei aller fleste synest at rettleiinga har fungert godt, det gjeld både overfor grupper og enkeltstudentar.
- Studentane er tilfredse med dei fleste forelesingane
- Studentane er for det meste samstemte med tanke på kva forelesingar som har fungert bra og mindre bra.
- Nettleksjonane vert vurderte som bra, med unntak av èin, som truleg hadde eigna seg betre som forelesing på ei av samlingane.
- Nettleksjonane er eit fint supplement til forelesingar og lesing av litteratur i pensum
- Pensum vert oppfatta som relevant, men omfattande.
- Samanhengen og rekkefølga i forelesingane, nettleksjonar osv bør vurderast, slik at tema er tilpassa kvarandre og følgjer logisk Ikkje minst ønskjer studentane at fagansvarlege og forelesarar framhevar samanhengen mellom ulike tema/forelesingar, pensum osv. Det er mogleg det bør gjerast justeringar både innanfor og mellom dei to delemna.
- Informasjonen og oppfølging av studentar undervegs i studiet har vore god.
- Innføringa i Classfronter må vere betre.
- Forum har ikkje fungert tilfredsstillande, mellom anna fordi det har vore lite eigna som verktøy for diskusjon mellom studentane.
- Videotriggererane ser ikkje ut til å ha fungert slik ein hadde tenkt. Mange studentar formidlar at dei har fått lite ut av desse.
- Samlingar over tre dagar vert kort og hektisk.
- I gruppene bør det ikkje vere fleire enn tre studentar, fem er for mange.
- Femtimars nettbasert eksamen bør utvidast, eller eksamensforma endrast (heimeeksamen kan vere eitt alternativ).
- Det trengst ei rolleavklaring og betre samarbeid mellom Høgskulen i Volda og Norsk Selvhjelpsforum.

Som nemnt tidlegare nemnt, er dette ein pilotstudie, og noko av føremålet har difor vore å prøve ut både form og innhald i ein slik type studie. Evalueringa som er gjort, vil såleis vere noko av grunnlaget for å endre, justere og vidareutvikle studiet slik at det eventuelt kan etablerast som eit nytt utdanningstilbod på sjølvhjelpsfeltet.

Referansar

Høgskulen i Volda, Helse Midt-Norge og Norsk Selvhjelpsforum (2006): *Plattform for utvikling og gjennomføring av selvhjelpsstudier*. Et dokument utarbeidet i samarbeid mellom Høgskolen i Volda, Helse Midt-Norge ved Kompetansesenter for pasientinformasjon og pasientopplæring og Norsk Selvhjelpsforum.

Sosial- og helsedirektoratet (2004): *Nasjonal plan for selvhjelp*. Rapport IS-1212.

St.meld. nr. 16 (2002-2003): *Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken*.

Helsedepartementet: