

KAPITTEL 3

Fra frivillig arbeid til folkehelsearbeid – om politisering av selvhjelpssaken

Marte Feiring

Fakultet for helsevitenskap, OsloMet – Storbyuniversitetet

Abstract: This chapter analyzes the politicisation of self-help groups as a public concern in Norway for the last three decades. The empirical data are three policy-documents, white papers on voluntary work (1992), mental health (1996) and public health (2002) and two national plans on self-help (2004, 2014). Besides, documents published from the self-help activists are analyzed together with interviews with central agents. The research question asks what has been the significance of the different politicisation stages that self-help activities were passing. The article concludes that self-help has undergone a political redefinition from voluntary work to mental and public health work. The dominant actors defining self-help have shifted from social work to a combined enterprise between the health authorities and the Norwegian self-help forum in the planning and regulating of self-help activities at the national level.

Keywords: going concern, politicisation, self-help, activists, social entrepreneur

Innledning¹

Venstrepolitiker Odd Einar Dørum sier dette om selvhjelp i Stortinget i 2007:

Slik jeg oppfatter selvhjelp, handler det om å prøve å oppnå en større grad av innflytelse og kontroll over eget liv gjennom en felles innsats sammen med

1 En tidligere utgave av dette kapittelet er trykket i notatet: Om politisering og læring i selvhjelpsfeltet, Småskrift 2014 nr 1, HiOA/NIBR.

Sitering av dette kapittelet: Feiring, M. (2019). Fra frivillig arbeid til folkehelsearbeid – om politisering av selvhjelpssaken. I Å. Brottveit & M. Feiring (Red.), *Samarbeid om selvhjelp. En antologi om den nye selvhjelpsbevegelsen i Norge* (s. 69–90). Oslo: Cappelen Damm Akademisk. <https://doi.org/10.23865/noasp.68.ch3>
Lisens: CC BY 4.0

andre i tilsvarende situasjoner som den en selv er i. ... Denne selvhjelpsforståelsen bygger på følgende tenkning: en grunnleggende tro på at alle mennesker har livsressurser, og at bevisstgjøring av seg selv i samspill med andre gjør det mulig å ta egne krefter i bruk. Selvhjelp er en viktig del av landets psykiske helsearbeid og et virkemiddel i Opptappingsplanen for psykisk helse.²

Helse- og omsorgsminister Sylvia Brustad, fra Arbeiderpartiet, svarer slik:

Sjølhjelp som metode er, som det er sagt, en måte å hente fram egne ressurser og endre livssituasjonen i en positiv retning til tross for at livet kan oppleves både tungt og vanskelig. Sjølhjelp kan styrke evnen til å mestre eget liv, øke livskvaliteten og bedre menneskers mulighet til å delta i samfunnet. Sjølhjelp er ... et viktig verktøy for å fremme brukermedvirkning, slik jeg ser det. Mestring, deltakelse og brukermedvirkning er ... viktige mål i Opptappingsplanen.²

Denne ordvekslingen fra Stortingets talerstol viser at selvhjelp lenge har vært på den politiske dagsorden i vårt land. Representant Dørum presiserer at selvhjelp er et virkemiddel i opptappingen av psykisk helsearbeid; statsråd Brustad er enig, og repliserer at selvhjelp kan være et verktøy for å fremme brukermedvirkning og styrke befolkningens psykiske helse.

Kapittelet belyser hvordan selvhjelp er et fenomen som beveger fra å være en personlig samtalegruppe i private omgivelser og helt fram til å bli et tema i Stortinget. Jeg analyserer dokumenter fra myndigheter og selvhjelpsaktører, og da framtrer det tre delvis overlappende perioder der selvhjelp som tema politiseres: (1) selvhjelp som frivillig arbeid, (2) selvhjelp som psykisk helsearbeid og (3) selvhjelp som folkehelsearbeid. Hensikten med kapittelet er å finne ut hvilke sosiale betydninger det jeg her kaller politiseringsprosesser kan ha for både innhold og organisering av selvhjelpsarbeid.

Analytisk og metodologisk tilnærming

Jeg betrakter selvhjelp som et fenomen eller sak som beveger seg gjennom ulike politiske stadier. Med begrepet «going concern» retter Hughes

² <http://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Sporsmal/Interpellasjoner/Interpellasjon/?qid=36211>; jf. andre og tredje tekstavsnitt, lastet ned i desember 2012.

(1984) blikket mot sosiale fenomener som skifter form og innhold og som befinner seg i ulike stadier av moralsk og sosial anerkjennelse. Hughes hevder at sosiologiske analyser ofte overser slike fenomener fordi de ikke passer inn i konvensjonelle definisjoner og tilnærminger.

På en beslektet måte er Latour (2007, 2008) opptatt av å forstå politikk prosessuelt. Han antar at enhver sak (her selvhjelpssaken) kan oppfattes som politisk i en eller annen betydning av dette ordet. Han identifiserer fem ulike stadier som en sak kan bevege seg gjennom, og omtaler dette som politisering. Selvhjelpsarbeid kan kalles politisk når det blir synlig i det offentlige bildet, og dette er første stadium hos Latour, dernest, når sivilsamfunnet eller media engasjerer seg i saken omtales det som andre stadium, mens det tredje stadiet inntreder dersom formelle politiske organer engasjerer seg i temaet selvhjelp, eller vurderer om de for eksempel skal finansiere virksomheten. Det fjerde stadiet, ifølge Latour, er når temaet eller saken oppfattes som del av den politiske rådslagingen, mens det siste stadiet er nådd når det tas for gitt at selvhjelp som sak er et offentlig eller politisk anliggende. Enhver offentlig sak kan bevege seg framover eller bakover langs den politiske akse, samtidig kan den også til enhver tid kan opphøre eller tre ut av offentlighetens lys. Latour er primært opptatt av å belyse saker eller aktiviteter som skjer utenfor tradisjonelle politiske fora og som er lite synlige i offentligheten.

I denne studien analyserer jeg hovedsakelig politiske dokumenter og tekster produsert av norske selvhjelpsaktører som: Angstringen, Studiesenteret for selvhjelp og Norsk selvhjelpsforum. Med støtte i Prior (2003) betraktes dokumenter og tekster som en form for «handlende aktører» – og som dermed gjør noe med en sosial praksis. Nøkkeltekstene er tre stortingsmeldinger: «Om frivillig arbeid» fra 1993–94 (omtalt som Frivillighetsmeldingen), dernest «Åpenhet og helhet: Om psykisk lidelser og tjenestetilbudene» fra 1996–97 (heretter Psykisk helsemelding) og til slutt «Folkehelsemeldingen, Strategier for folkehelsen», som kom i 2002–2003 (heretter Folkehelsemeldingen). I tillegg ser jeg på to nasjonale plandokumenter som omhandler selvhjelpsarbeid (Nasjonale plan for selvhjelp 2004 og 2014). Utover dette studeres tekster produsert av profesjonelle eller sivile aktører i form av FOU-rapporter, seminarrapporter og prosjektrapporter.

Jeg analyserer nøkkeldokumentene for å se hvordan disse tekstene brukes til å utforme selvhjelpsarbeid (her kalt selvhjelpssaken). Formålet med tekstanalysen er å identifisere hvordan selvhjelpssaken har beveget seg gjennom ulike typer dokument og dermed endret seg fra slutten av 1980-tallet og fram til i dag. Jeg er interessert i hvordan sentrale selvhjelpsaktører, som forfattere av tekster i politikkdokumenter og planarbeider sammen med myndighetene, er med på å konstruere selvhjelpsaktiviteter som et offentlig og politisk saksfelt.

Tekstanalysen er supplert med intervjuer av flere av de sentrale selvhjelpsaktørene (Brinkmann & Kvale 2015; Silverman, 1985). Intervjumaterialet er hovedsakelig brukt som et utfyllende bakteppe for tolkningen av det skriftlige materialet. En viktig faktor er at de sentrale selvhjelpsaktørene har arbeidet med selvhjelpsaktiviteter gjennom flere tiår og var initiativtakere både til Angstringen (1988) og senere stiftelsen Norsk selvhjelpsforum (1998). Samtidig har de samme aktørene vært sentrale tekstleverandører til de nevnte stortingsmeldingene, og de har deltatt i utformingen av de to nasjonale planene for selvhjelp som også er del av dokumentmaterialet i denne studien. Sist, men ikke minst, har de samme sentrale selvhjelpsaktørene samarbeidet med myndighetene om utformingen og oppfølgingen av dette forskningsprosjektet. I innledningskapittelet redegjør vi for de metodiske utfordringene knyttet til denne relasjonen. For å kvalitetssikre tolkningen av datamaterialet har sentrale aktører innen selvhjelpsområdet kommentert tidligere utkast av dette kapittelet.

Kort historisk ramme

Både Katz og Bender (1976) og Schubert og Borkman (1991) har lansert selvhjelpstypologier med utgangspunkt i nordamerikansk kontekst. Thuen har sammen med Carlsen (1998) oversatt og tilpasset Schubert og Borkmans (1991) typologi til norske forhold. De tar utgangspunkt i gruppers organisasjonsform, relasjon til profesjonelle og bruk av ulike typer kunnskap.

Sett i et lengre historisk perspektiv kan vi si at de første selvhjelpsgruppene i vårt land var i regi av sivile organisasjoner. En tidlig aktør er

brukerorganisasjoner og interesseorganisasjoner, som stod for etablering av selvhjelpsgruppearbeid rundt århundreskiftet, og mye av deres arbeid ble omtalt som likepersonsarbeid på 1980- og 90-tallet (NOU, 1992:1). I de første etterkrigsårene etablerte Anonyme Alkoholikere (AA) selvhjelpsgrupper i Norge, mens i løpet av 1950- og 60-tallet tok ulike fagprofesjoner og velferdsinstitusjoner i bruk former for selvhjelpsgrupper (Matzat, 2007). Flere frivillige organisasjoner hadde sin storhetstid på 1970- og 80-tallet, som for eksempel prosjektet Sorg og omsorg. Angstringen er et eksempel på en nyere type selvhjelpsorganisasjon (Feiring, 2013). Alle de nevnte organisasjonene og selvhjelpsgruppene eksisterer i Norge i dag.

Fra flere nordiske land har samfunnsforskere forsøkt å avgrense selvhjelp og selvhjelpsgrupper som fenomen. Høgsbro (1992, 2012) har definert og typologisert selvhjelp i dansk kontekst, mens Karlsson (2002, 2006) har arbeidet med å avgrense selvhjelpsfenomenet i Sverige. Hedlund og Landstad (2012) skriver at Borkman (1976, 1999), Høgsbro (1992) og Karlsson (2006) anvender ulike selvhjelpsbegrep og at de har delvis ulike forståelser av selvhjelp. I likhet med de andre nordiske samfunnsforskerne formulerer Hedlund og Landstad (2012) en norsk definisjon av selvhjelp og selvhjelpsgrupper.³ Mitt anliggende i dette kapittelet er noe annerledes; jeg er snarere opptatt av hvilke forståelser og avgrensninger av selvhjelpsfenomenet som kan identifiseres i tekster og dokumenter i Norge fra tidlig 1990-tall og fram til i dag.

Før 1945 kan vi si at ordet selvhjelp hovedsakelig er brukt i to betydninger i Norge: a) om «prinsippet hjelp til selvhjelp» og b) om selvhjelpsforeninger eller organisasjoner. Gjennom sosialhistorien anvendes «prinsippet hjelp til selvhjelp» om det å yte ekstern hjelp slik at de trenende kan bli selvstendige. Et eksempel på dette er kollektiv hjelp til håndverkere og industriarbeidere under sykdom og ved tap av arbeidsinntekt. «Selvhjelpsforeninger» er et ord som kan knyttes til utsatte grupper som døve eller blinde som kom sammen for å hjelpe hverandre. Gjennom

3 Hedlund og Landstad (2012, s. 65) skriver: «The term self-help refers to methods, skills, and strategies by which individuals direct their activities toward the achievement of self-help, including goal-setting, decision-making, self-evaluation, self-intervention, and self-development, etc. The term self-help group refers to the context of an organized setting that provides an environment for social interactions through group activities and mutual support for the purpose of self-help agency by means of self-help and self-care».

felles skolegang ble personer med manglende hørsel eller syn kjent med likesinnede, og de utviklet nettverk for støtte og selvhjelp (Høgsbro, 1992; Thuen & Carlsen, 1998).⁴ Etter andre verdenskrig tok velferdsstaten gradvis over mange av disse oppgavene, og selvhjelpsaktørene endret seg fra å være opptatt av personlig bistand til mer sosialpolitiske temaer (Matzat, 1992, 2007).

Som vist i innledningskapittelet skjer det i løpet av 1980-årene en ny satsing på selvhjelpsarbeid i regi av sivilsamfunnet i Norge, og flere forskere identifiserer en økt bruk av frivillig arbeid sammen med offentlig velferd (Kuhnle & Selle, 1990). Dette begrunnes delvis ved at velferdsstaten er i en form for «krise», og at det er tverrpolitisk enighet om at offentlig vekst i samme tempo som tidligere ikke lenger er mulig. I motsetning til de første tiårene etter krigen, kan vi se et skifte fra «velferdsstat til velferdssamfunn». Dette skiftet er blant annet basert på at sivilsamfunnet tillegges flere oppgaver i form av tjenester til befolkningen. De nye selvhjelpsaktørene, som studeres her, kan sees som et eksempel på dette.

Hjemdal (1996, s. 7) skriver at selvhjelp, i betydningen gjensidig hjelp, er et fenomen som har eksistert til alle tider: «Vi har samarbeidet om å finne løsninger og vi har støttet hverandre i trange tider». Samtidig peker han på en viktig forskjell mellom tidligere tiders selvhjelp og dagens virksomhet; gjensidig hjelp var i tradisjonelle samfunn basert på nærhet og slektskap, der de som bodde i samme nabolag eller arbeidet sammen, var med i samme foreninger og laug. Dette omtales i dag som sosiale nettverk. Dagens selvhjelpsarbeid er tuftet på det motsatte, nemlig at de som søker fellesskap og deltar i selvhjelpsgrupper, i utgangspunktet er fremmede for hverandre (Brottveit, 2013). Selvhjelp er i dag basert på en ny type intimitet og representerer slik sett et noe annerledes fenomen (Giddens, 1991).

Videre drøfter Hjemdal (1996) de sammensatte relasjonene mellom selvhjelpsaktører, veldedige organisasjoner og offentlige institusjoner og karakteriseres dette som en kamp om selvhjelpens ideologiske sjel. Det skjedde en gradvis dreining av selve holdningen til sivilsamfunnets organisasjoner etter andre verdenskrig, samt en endring i retning av

4 I 1900 dannet tidligere elever ved blindeskolen «De blindes selvhjelpsforbund» og noen år tidligere (1878) ble Døveforbundet stiftet.

en allmenn interessefremming i sosialpolitisk arbeid. Under Arbeiderpartiets mangeårige styre fikk tradisjonelle frivillige organisasjoner etter hvert mindre støtte enn kooperative ordninger. De første tiårene etter andre verdenskrig var det liten vekst innen selvhjelpsaktiviteter, med unntak av Anonyme Alkoholikere, som ble dannet på slutten av 1940-tallet. Utviklingen endret seg i løpet av 1960- og 70-årene, samtidig med en framvekst av det vi i dag omtaler som frigjørende bevegelser basert på sosialpsykologi, deltakelse og en ideologi om empowerment.⁵

Denne korte historiske gjennomgangen viser at framveksten av selvhjelpsarbeid kan betraktes som et produkt av den generelle samfunnsutviklingen. Som vi viser i innledningskapittelet, handler det om endringer i sosiale relasjoner, endringer i synet på autoriteter og profesjoner, nye ordninger innenfor det offentlige og profesjonelle hjelpeapparat og en økende innsats fra sivilsamfunnet.

Selvhjelp som sivilsamfunnsaktivitet

På slutten av 1980-tallet tas det flere nye selvhjelpsinitiativer i Norge. I 1986 dannes det hele tre nye selvhjelpsaktører: Anonyme Narkomane, Angstringens forløper – Bare angst og prosjektet Sorg og omsorg, mens året etter opprettes Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS). Denne nye formen for sivilsamfunnsaktivitet kan, ifølge Latour (2007, 2008), omtales som et første stadium i politiseringen av selvhjelps-saken. Når et personlig eller privat anliggende, som for eksempel angst, blir tematisert som ved selvhjelpsinitiativet «Bare angst», har politiseringen av selvhjelp som fenomen startet. Angst er ikke et nytt fenomen, det har vært tematisert siden Kierkegaard ga ut boka «Begrebet angst» for over 150 år siden (Kierkegaard, 1981). Vi kan si at temaet angst har beveget seg fra å være et personlig, eksistensielt anliggende, til noe som kan behandles av profesjonelle hjelpere, eller til noe man forsøker å håndtere

5 Eksempler på dette er: studentbevegelsen, kvinnebevegelsen og funksjonshemmedes interesseorganisasjoner. De var alle stimulert av store internasjonale motbevegelser som vokste fram på 1950- og 60-tallet. Freire (1973 [1968]) med boka: «De undertryktes pedagogikk», arbeidet med Sør-Amerika som utgangspunkt, mot sult, fattigdom og analfabetisme; mens borgerrettighetsbevegelsen i USA arbeidet for sosiale og politiske rettigheter for de sorte. Det handlet om å bedre livsvilkår og rettigheter for marginale grupper.

sammen med andre personer med de samme eksistensielle problemene (Eidheim 2000).

Et offentlig initiativ, som ledet til en tydelig politisering av selvhjelps-saken, kan spores til opprettelsen av Studiesenteret for selvhjelp i 1992, under ledelse av Sosialhøgskolen i Oslo. I tre år finansierer statlige myndighetene Studiesenteret – som i praksis var organisert som et aksjonsforskningsprosjekt. En av senterets oppgaver var å kartlegge omfang av og innhold i selvhjelpsaktiviteter i Norge. Studiesenteret var lokalisert sentralt i Oslo, og på det meste benyttet 20 selvhjelpsgrupper og 9 organisasjoner senterets lokaler til møter og gruppevirksomhet (Hjemdal, Nilsen, Riiser & Seim, 1996).

Studiesenteret karakteriserer sin virksomhet som et flerstrengt system og anbefaler en mangfoldig organisatorisk struktur for denne form for sivil aktivisme (Hjemdal et al., 1996). I rapporteringen og analysen av prosjektet anbefaler Hjemdal et al. at det opprettes et sentralt organ for å ivareta de koordinerende oppgavene, og samtidig presiseres det at de ulike selvhjelpsaktivistene må oppleve den koordinerende enheten som sitt eget organ. Om den uavhengige rollen til Studiesenteret kan vi lese følgende:

Vi tror dette er svært viktig i et felt som er preget av til dels uttrykte motsetningsforhold mellom offentlige instanser og enkelte grupper og organisasjoner, og til dels også ideologiske, verdimessige og praktiske motsetninger mellom enkelte grupper og organisasjoner. (Hjemdal et al., 1996, s. 264)

Under overskriften «Nasjonalt nettverk for selvhjelp» anbefaler rapporten videre at offentlige myndigheter støtter opp om den grasrotorganiseringen som allerede eksisterer. Samtidig presiseres det at de ulike organisasjonene trenger å utvikle en «felles forståelse» for hva selvhjelp er, slik at de aktuelle selvhjelpsaktørene skaper en felles identitet. For å komme i gang med dette arbeidet trengs offentlige og frivillige støttespillere: frivillighetssentraler, kommuner, menigheter og individuelle, profesjonelle aktører (Hjemdal et al., 1996, s. 266).

Etter at det statlige Studiesenterets prosjektperiode er over, organiserer selvhjelpsaktørene seg i en nettverksgruppe som arrangerer tre seminarer: *Selvhjelp på norsk*, *Selvhjelp på norsk 2* og *Selvhjelp på norsk 3*. Denne

seminarrekken kom i stand ved at flere av aktivistene og noen fagfolk fra selvhjelpsvirksomheten dannet en felles arena for å utveksle erfaringer om hvordan de eventuelt kunne skape et forum for framtidig arbeid (de omtaler seg som seminargruppa). Dette er et eksempel på at selvhjelp er en sak der statlige myndigheter, fagfolk og selvhjelpsaktører har ulike oppfatninger om hvordan selvhjelp skal defineres, og om hvem som skal ha makt til å bestemme dette. Ifølge Latour er dette stadium to, altså før selvhjelpssaken er institusjonalisert som et offentlig anliggende.

En bredt definert selvhjelpsvirksomhet er beskrevet i Frivillighetsmeldingen (Sosial- og helsedepartementet, 1993). Der står det følgende:

I selvhjelpsgrupper kommer mennesker sammen og arbeider med et felles problem. Hensikten er først og fremst å gjøre noe med eget problem, selvhjelpsprinsippet, slik at personlig vekst og utvikling blir mulig. Det dreier seg om vekst med utgangspunkt i den enkelte deltakers erfaringer og selvhjelpsprosess. Den enkelte må ta et aktivt valg og bevege seg fra en passiv mottakerrolle til aktiv deltakerrolle. Ved å oppleve og høre hvordan andre takler sin situasjon kan en selv få impulser til å gå videre med det som er vanskelig ut fra sine egne muligheter og begrensninger. I selvhjelpsgrupper er alle givere og mottakere på samme nivå. (Sosial- og helsedepartementet, 1993, kap 3.6, annet avsnitt)

Det som er interessant i vår sammenheng, er at dette sitatet fra Frivillighetsmeldingen stammer fra Angstringens erfaringsspredningsprosjekt og samarbeid med myndighetene. Det er forfattet av de sentrale aktørene i Angstringen. I denne stortingsmeldingen er hele 3–4 sider viet selvhjelp som tema. Under overskriften: *Selvhjelpsgrupper og likemannsarbeid* presenteres flere av de nye selvhjelpsaktørene fra 1986 og 1987 utførlig. Det gjelder: samarbeidsprosjektet Sorg og omsorg, Angstringen og Interessegruppe for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS), samt det da nystartede Studiesenteret for selvhjelp. De nyopprettede frivillig(hets)sentralene omtales som møteplasser for selvhjelpsgrupper.

Jeg vil si at selvhjelpsarbeidet på mange måter endrer karakter utover på 1990-tallet, fra å være et grasrotinitiativ til å bli en anerkjent virksomhet innen frivillighetssektoren i Norge. Selvhjelpsaken beveger seg altså fra å være en privat og personlig affære til å bli en del av det offentlige. Dette kan beskrives slik: For det første støtter myndighetene opprettelse

av frivillig(hets)sentraler og danner et eget Studiesenter som skal kartlegge og videreutvikle selvhjelpssaken. For det andre flytter selvhjelpsgruppa fra private til offentlige lokaliteter. For det tredje blir selvhjelp som sak og tema omtalt og beskrevet i en stortingsmelding om frivillig arbeid.

I tråd med Latour (2008) er en sak politisk når den oppfattes som et offentlig anliggende. Slik sett kan selvhjelpssaken, i tråd med den beskrivelsen som er gitt her, karakteriseres som en bevegelse fra første til tredje stadium – der politikerne fatter interesse i fenomenet selvhjelp. Når et fenomen beveger seg over i nye konstellasjoner, leder dette ikke bare til en fysisk overføring til nye kontekster, men også til en refortolkning av selve saksinnholdet. Slike transformasjoner omtaler Latour som «oversettelser». Det betyr at når selvhjelpsaktiviteter organiseres av en utdanningsinstitusjon, i form av et aksjonsforskningsprosjekt med sterk sosialfaglig kompetanse, så skjer det en form for oversettelse i Latours betydning. Selvhjelpsaktivitetene ved Studiesenteret omfatter både samtalegrupper og aktivitetsgrupper, den dekker somatiske, sosiale, psykiske og rusrelaterte problemer i befolkningen. Studiesenteret står altså for en relativt bred fortolkning av selvhjelp, men dette senteret ble ikke oppfattet som selvhjelpsaktørens eget forum.

Selvhjelp som psykisk helsearbeid

Midt på 1990-tallet omtales selvhjelp oftere som psykisk helsearbeid, og dette tolker jeg som et produkt av den nye politiske satsingen på området. Det er ikke nødvendigvis noen motsetning mellom selvhjelp som frivillig arbeid og som psykisk helsearbeid, men det nye er at aktørene som arbeider med selvhjelp som psykisk helsearbeid, grupperer seg sammen, mens tidligere selvhjelpsaktiviteter, som somatiske og mer sosialt orienterte grupper, skilles ut. Det vi kaller den nye forståelsen av selvhjelp handler i stor grad om forebygging av psykiske problemer.

Psykisk helsearbeid løftes fram på den politiske dagsorden gjennom en stor nasjonal satsing – Opptrappingsplanen for psykisk helse. Denne perioden omtales som et helsepolitisk og helsefaglig skifte fra psykiatrisk institusjonsbehandling til et mer lokalt orientert psykisk helsearbeid.

For å få til denne snuoperasjonen lanseres en egen opptrappingsplan for psykisk helsearbeid. I stortingsmeldingen «Åpenhet og helhet: Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene» er begrepet selvhjelp omtalt flere ganger (Sosial- og helsedepartementet, 1997). Selvhjelpsbegrepet blir bredt beskrevet med henvisning til tre forskjellige typer aktiviteter: (1) det tradisjonelle prinsippet «hjelp til selvhjelp», (2) selvhjelp etablert eller drevet av tidligere medlemmer av selvhjelpsgrupper og (3) de mange ulike brukerforeningene som igangsetter selvhjelpsrelaterte aktiviteter som en del av sin øvrige portefølje (Sosial- og helsedepartementet, 1997).

Sammenlignet med Frivillighetsmeldingen fra 1993–94 presenterer stortingsmeldingen om psykisk helsearbeid en mer flertydig forståelse av fenomenet selvhjelp. Dette vil jeg presisere nærmere. I stortingsmeldingen om psykisk helsearbeid beskrives selvhjelp som: hjelp til selvhjelp, brukerforeningenes selvhjelpsforståelse (i dag likepersonsarbeid) og det vi kan kalle selvhjelpsaktørenes selvhjelpsforståelse (jf. Angstringen i Frivillighetsmeldingen). Selv om forståelsen av selvhjelp er vid, avgrenses den altså til psykisk helsearbeid. Det betyr ikke at somatiske og sosialt orienterte selvhjelpsaktiviteter ikke lenger eksisterer, men at aktivistene bak seminarene *Selvhjelp på norsk* orienterer seg i ulike retninger, og at det er de som arbeider med selvhjelp relatert til psykisk helsearbeid, som oppnår størst offentlig oppmerksomhet.

I forbindelse med Opptrappingsplanen for psykisk helse inviterer Sosial- og helsedepartementet sivile aktører og brukerforeninger til et samarbeid. Målet med det nye samarbeidet beskrives som å myndiggjøre brukere, øke kontaktflaten med offentlige helsetjenester samt styrke nettverksbygging innen interesseorganisasjonene for å sikre forankring av det framtidige samarbeidet. Det ideologiske forbildet er *empowerment*-bevegelsen fra USA (Bjørgen, 2012; NOU 1998:18, 1998).

Dette statlige initiativet leder til samarbeidsgruppa «På egne vegne», med deltakere fra Mental Helse, Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) og Angstringen – i tillegg til flere offentlige og profesjonelle aktører. Angstringen er den eneste deltakeren fra den tidligere omtalte seminargruppa fra 1995 som er med i det nye samarbeidet. I motsetning til aktivistene som arrangerte seminarene *Selvhjelp på norsk*, og som bestod primært av aktører som arbeidet direkte med selvhjelp og

selvhjelpsgrupper, er den nye samarbeidsgruppa sammensatt av brukerorganisasjoner, frivillige, faglige og offentlige aktører.

Samarbeidsgruppa «På egne vegne» er primært opptatt av brukere av psykiske helsetjenester – deres erfaringer og medvirkning i egne tjenester. Inspirert av empowerment-tankegangen fremmer samarbeidsgruppa ønsket om et koordinerende senter styrt av brukere innen psykisk helsearbeid. Aktivistene er engasjert i brukerstyring og foreslår at alle ansatte ved senteret skal ha brukererfaringer. Mens det tidligere Studiesenteret var administrert av en statlig utdanningsinstitusjon, er den nye samarbeidsgruppa opptatt av at verken profesjonelle eller offentlige autoritetspersoner skal utføre kjernevirksomhet ved senteret. Dette beskrives slik:

Forutsetningene for å realisere dette er bl.a. at det foregår samarbeid mellom brukerorganisasjoner, interessegrupper, selvhjelpsgrupper og Sosial- og helsedepartementet. Erfaringer hos brukerne, deres organisasjoner og grupper vil bli samlet og systematisert i det nasjonale senteret. Senterfunksjonene og funksjonelle IT-løsninger skal hjelpe til å fremme bruk av kunnskapene i møte med hjelpere, i organisasjonsutvikling og i kompetanseutviklingsarbeid. (NOU 1998:18 (1998), s. 199-200)

Dette leder til etableringen av ytterligere en ny arbeidsgruppe, bestående av brukere- og pårørendes organisasjoner samt selvhjelpsaktører som har til mandat å utrede et eget brukerstyrt senter, nå kalt Nasjonalt egenkraftsenter (NEKS). Senteret skulle arbeide med brukerinnyttelse og ulike former for selvhjelpsarbeid (Bjørgen & Jahn, 2001, s. 17, 19). Til sammen deltar seks ulike organisasjoner i dette utviklingsarbeidet og Mental helse sitter i førersetet (Bjørgen & Jahn, 2001). I utredningen fra denne gruppa står det:

NEKS må ha sin forankring i et levende brukermiljø som viser at det er i stand til å synliggjøre og praktisere brukerinnyttelse og kompetanse, og som samtidig har et aktivt forhold til kvalitetssikring av behandling innenfor det psykiske helsevern. Dette vil også kunne være et miljø som sikrer egenkraft og utvikling av ulike former for selvhjelpsarbeid, både på individuelt nivå og på gruppenivå. (Bjørgen & Jahn, 2001, s. 5)

Det er interessant for vårt tema at den brukerstyrte arbeidsgruppa avgrenser selvhjelpssaken på en ny måte. For det første handler det nå om «å utvikle

selvhjelparbeidet for psykisk helse» (Bjørgen & Jahn, 2001, s. 6), og dette er smalere enn Studiesenterets mandat. For det andre framheves et større mangfold i defineringen av begrepene «selvhjelp» og «brukerinnflytelse», som for eksempel at de skal anvendes på individ-, gruppe- og samfunnsnivå. Sist, men ikke minst, det nye brukerstyrte senteret skal arbeide med systematisering av erfaringene fra selvhjelpsaktiviteter, og «brukerstyrking gjennom å spre metoder for selvhjelpsarbeid» (Bjørgen & Jahn, 2001, s. 8).

Vektleggingen av psykisk helsearbeid skaper altså helt nye samarbeidsformasjoner for selvhjelpssaken (NOU 2001:22, 2001; Sosial- og helsedepartementet, 1997; Stortinget, 1998). Den videre prosessen kan beskrives som en transformasjon langs to dimensjoner: For det første omdefineres selvhjelpssaken fra sivilsamfunnsaktivitet til psykisk helsearbeid, og som en del av myndighetenes Opptappingsplan for psykisk helse. Dernest, og delvis som en konsekvens av dette, er de tidligere sosialfaglige aktørene ikke lenger med i samarbeidet, mens aktører fra arbeid med mental helse blir en del av det nye nettverket innen psykisk helsearbeid. Selvhjelp er gjennom den store satsingen på psykisk helsearbeid blitt betydelig politisert og nærmer seg stadium tre i Latours typologi.

I denne perioden utfordres samarbeidet mellom selvhjelpsaktører og brukerorganisasjoner innen psykisk helsearbeid. Mental Helse arbeider videre med idéen om et eget kompetansesenter for systematisering av brukererfaringer og bedre tjenesteutvikling innen psykisk helsearbeid, mens stiftelsen Norsk selvhjelpsforum videreutvikler temaet selvhjelp.

Selvhjelp som folkehelsearbeid

En ny faglig og politisk innramming av selvhjelpssaken omtales tidlig i notatet *Selvhjelp i folkehelsearbeid* (Eidheim, 2000). Det er ikke mulig å foreta en entydig avgrensning mellom psykisk helse og folkehelse. På den ene siden kan en si at psykisk helse er en del av folkehelsen; og på den annen side kan folkehelsebegrepet brukes for å overskride skillet mellom somatisk, psykisk og sosiale helse. Samtidig rettes folkehelsearbeid, i betydningen forebyggende og helsefremmede arbeid, mer mot hele befolkningens helsetilstand enn mot enkeltpersoners helseplager.

I folkehelsemeldingen «Resept for et sunnere Norge» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003) kan vi lese følgende om en plan for selvhjelp:

Det overordnede målet med den nasjonale planen er å styrke selvhjelpsarbeidet. Satsingen skal bidra til at tidligere erfaringer fra selvhjelpsrelatert arbeid og prosjekter tas i bruk og utvikles videre, og at selvhjelpsarbeidet i eksisterende nettverk styrkes. Planen skal på overordnet nivå bidra til å bygge opp og legge til rette for strukturer som sikrer at selvhjelpsarbeidet styrkes og videreføres etter 2006. Målet er å gjøre selvhjelp som metode tilgjengelig for flere, fremme systematisk kunnskap og metodeutvikling om selvhjelp og bidra til at selvhjelp som verktøy kan brukes innen psykisk helsearbeid, både for brukere og hjelpe-
re. (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003, s. 58)

Folkehelsemeldingen omtaler, i tråd med tidligere meldinger, selvhjelp som en metode for å oppnå bedre psykisk helse. Den viser samtidig til et landsdekkende program for selvhjelp – en nasjonal plan. Denne planen er initiert og langt på vei skrevet av selvhjelpsaktørene i Norsk selvhjelpsforum (NSF). De utarbeidet tidlig et forslag til nasjonal plan på oppdrag av Sosial- og helsedepartementet (Sosial- og helsedirektoratet, 2004).

I den første nasjonale planen for selvhjelp står det at selvhjelpsbegrepet er anvendt ulikt i forskjellig sammenhenger (Sosial- og helsedirektoratet, 2004). Den nasjonale planen knytter selvhjelp til folkehelsearbeid og er opptatt av å introdusere selvhjelpsgrupper til befolkningen så vel som til tjenesteapparatet. Ved å koble selvhjelpsarbeidet til en utvidet helseforståelse blir flere inkludert, og et bredere grunnlag for selvhjelpsgrupper etableres. Dette til tross, selvhjelpssaken er i dag betydelig smalere definert enn tidlig på 1990-tallet. I perioden fram til den reviderte nasjonale planen (2014) avgrenses selvhjelpsbegrepet ytterligere, og i dag anvender kompetansesenteret, Selvhjelp Norge, ordet «selvorganisert selvhjelp» om sin virksomhet.⁶ Denne presiseringen kan se ut som et paradoks, da statlige myndigheter i større grad enn tidligere er involvert i selvhjelpsarbeidet.

Nasjonal plan for selvhjelp (2004) stadfester at et nytt koordinerende organ for selvhjelpssaken, finansiert av myndighetene, vil bli opprettet.

6 <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/300/Nasjonal-plan-for-selvhjelp-2014-2018-IS-2168.pdf>, lastet ned i april 2015.

Det er langt på vei Norsk selvhjelpsforum som har formulert målene og strategiene i planen. Representanter fra dette forumet sier i et intervju:

Dette er som nevnt jobbet fram nedenfra, fra folk som har vært engasjert i selvhjelpsarbeidet. Gjennom offentlig finansierte selvhjelpsprosjekter siden 1980-tallet har det blitt dokumentert behov for nasjonal satsning og forankring for å sikre videre utvikling, rammer, og vekst og ytterligere bruk av den erfaringsbaserte kunnskapen selvhjelpsarbeidet representerer. Planen ble laget for å ta i bruk de erfaringer som faktisk var gjort. For å få dette til, var en plan med politisk forankring nødvendig. Det har altså vært en kombinasjon av strategisk arbeid fra selvhjelpsentrepenører, kombinert med politisk ønske om å ta menneskers erfaringsbaserte kunnskap i bruk. (Aktør i Norsk selvhjelpsforum)

I nasjonal plan (2004) blir tidligere forslag om utvikling av selvhjelpssaken gjentatt, men nå som Helsedirektoratets egen plan. Ett av forslagene er å danne et nasjonalt senter for selvhjelp. Det nye senteret får et omfattende mandat: 1) generere og formidle kunnskap og sørge for informasjon om selvhjelp, herunder «selvhjelpsverktøy», 2) opptre som koordinator for selvhjelpsnettverk og 3) arbeide for bedre økonomisk støtte, inklusive finansiering av forskning.

Helsedirektoratet delegerer oppdraget om å lede det nye nasjonale senteret, Selvhjelp Norge, til Norsk selvhjelpsforum, som altså selv hadde formulert teksten til den nasjonale planen.⁷ På hjemmesiden til det nyetablerte senteret kan vi lese:

Selvhjelp Norge ble etablert i april 2006 og er et sentralt virkemiddel i arbeidet med å nå målene i Nasjonal plan for selvhjelp. ... Selvhjelp Norges visjon er at alle i Norge skal vite hva selvhjelp er og kunne ta kunnskapen i bruk når problemer oppstår.⁸

De sentrale aktørene i stiftelsen Norsk selvhjelpsforum har hele tiden vært opptatt av at selvhjelpsgrupper ikke skulle bli en del av det offentlige tjenestetilbudet:

7 http://www.selhjelp.no/Om_oss/Nodal_point_of_self_help/, lastet ned i november i 2010.

8 http://www.selhjelp.no/no/Om_oss/Selvhjelp_Norge/, lastet ned i november 2011.

Vi ønsker ikke at selvhjelp skal bli en del av velferdssystemet, men en naturlig brikke i helsearbeidet. Selvhjelp er et selvstendig arbeid, men vi ønsker at det skal bli en synlig og tydelig del av samfunnsbildet. ... Vi ønsker at selvhjelp skal være en selvstendig del av samfunnet. (Aktør i Norsk selvhjelpsforum)

Samtidig uteblir deltakelsen fra andre frivillige organisasjoner, brukerorganisasjoner og andre selvhjelpsaktører. Aktørene fra samarbeidet om psykisk helsearbeid, med Mental helse i spissen, har etablert et nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse, med en egen nettside, *erfaringskompetanse.no*. De presenterer dette slik:

Vi har fått i mandat fra Stortinget å samle, gjøre gyldig og formidle kunnskap og gjøre den tilgjengelig for helsesektoren. Kompetansesenteret som er finansiert av Helsedirektoratet, er en brobygger i møtet mellom erfaringskompetanse og fagkunnskap innen psykisk helse. Vi utfordrer både den erfarings- og fagbaserte kunnskap[en] og ønsker å fremme et helhetlig bilde av helsehemmende og helsefremmende faktorer innen psykisk helse.⁹

Vi ser her at de to sentrale aktørene bak Nasjonalt Egenkraftsenter nå har etablert hvert sitt kompetansesenter i samarbeid med helsemyndighetene. Begge sentrene er fortsatt virksomme i 2019, og det er noe samarbeid mellom de to aktørene ved at Nasjonalt senter for erfaringskompetanse har en representant fra Norsk selvhjelpsforum i sitt styre.

Med en nasjonal plan vedtatt av helsemyndighetene (2004, 2014) og et nasjonalt kompetansesenter for selvhjelp, finansiert over statsbudsjettet, er selvhjelpssaken ytterligere politisert og institusjonalisert (Helsedirektoratet, 2014; Sosial- og helsedirektoratet, 2004). Norsk selvhjelpsforum er en smalere organisasjon enn på stiftelsepunktet (1998), og de representerer ikke bredden av selvhjelpsaktører. Både nettverket, som stod bak seminarene Selvhjelp på norsk på 1990-tallet, og aktørene bak Nasjonalt egenkraftsenter rundt år 2000 hadde en betydelig bredere representasjon fra ulike sivile organisasjoner i ledende organer enn dagens nasjonale kompetansesenter.

Den nasjonale selvhjelpsplanen og det nasjonale kompetansesenteret er eksempler på samarbeid mellom statlige og sivile organer og kan

9 <http://www.erfaringskompetanse.no/oss>, lastet ned i januar 2014.

dermed kalles en type samproduksjon (Feiring, 2019; Hunter & Ritchie, 2007; Røiseland & Vabo, 2008). Det er færre aktører fra sivile bevegelser som er aktivt med i styringen av selvhjelpsvirksomheten ved kompetansesenteret i dag, sammenlignet med tidligere. Samtidig har den politiske defineringen av selvhjelp som folkehelsearbeid bidratt til å utvide hvilke problemområder som kan tematiseres i en selvhjelpsgruppe.

Diskusjon og konklusjon

Selvhjelp som fenomen og sak slik den er beskrevet i politiske dokumenter og planer, beveger seg gjennom ulike politiske stadier. Denne bevegelsen har vi belyst her ved å lese ulike tekster om hvordan selvhjelpsaken er definert og konstruert. I de siste tre tiårene har selvhjelpssaken endret seg fra å være et rent privat anliggende til å bli en del av det frivillige arbeidet tidlig i 1990-årene og derfra til det psykisk helsearbeidet i løpet av 1990-tallet; mens i dag er selvhjelpsaktiviteter gjerne definert som del av det helsemyndighetene omtaler som folkehelsearbeid.

I den første fasen, der selvhjelp er omtalt som en sivilsamfunnsaktivitet, er det særlig sosialfaglige aktører på banen, mens det er først i de neste periodene at brukerorganisasjonene blir sentrale i politiseringen. Fra midten 1980-tallet beveger selvhjelpssaken seg fra privatsfæren til frivillighetsarbeid og frivillighetspolitikk – det skjer en aktiv bevegelse fra første til andre stadium av det Latour (2008) omtaler som politisering. Et personlig problem forstås som noe som kan håndteres sammen med andre likesinnede – i en egeninitiert selvhjelpsgruppe. Når selvhjelpsgruppa flytter ut av det private hjem og til offentlige møteplasser, og samtidig blir tematisert som del av den nasjonale frivillighetspolitikken, har den forandret karakter.

Utover på 1990-tallet utøves selvhjelp på en rekke forskjellige måter av ulike aktivister og selvhjelpsdeltakere, både i form av aktivitetsgrupper og samtalegrupper og innholdsmessig gjennom mentale, somatiske og sosiale utfordringer som det enkelte menneske sliter med. Forskere og en utdanningsinstitusjon, med støtte fra myndighetene, etablerer et Studiesenter som koordinerer, kartlegger og forsker på virksomheten. En rekke forskjellige selvhjelpsaktivister deltar ved Studiesenteret, i ulike

nettverk og seminarvirksomhet, dette tiåret. Det er mange selvhjelpsaktører på banen og en bred forståelse og praktisering av selvhjelpsarbeid. Selvhjelpsaktivistene opplevde likevel ikke at de hadde definisjonsmakt, og betraktet Studiesenteret som myndighetenes organ.

Fra midten av 1990-årene beveger selvhjelpssaken seg fra å være definert som frivillig arbeid til å få en tettere kobling til psykisk helsearbeid. Selvhjelp politiseres ytterligere ved at saken integreres som en del av myndighetenes opptrappingsplan for psykisk helse. Samtidig er det bred deltakelse fra brukerorganisasjonene i tillegg til selvhjelpsorganisasjonene. Aktivistene arbeider sammen for å få myndighetene til å fremme brukerrinnflytelse og brukermedvirkning, og dermed også mer makt til aktivister og brukere innenfor psykisk helsearbeid. Et brukerstyrt organ, Nasjonalt egenkraftsenter, etableres som et toårig prosjekt. I dette arbeidet deltar ikke selvhjelpsaktører som er opptatt av sorgarbeid, somatiske helseproblemer eller sosiale problemstillinger, mens representasjonene fra aktører som arbeider med psykisk helse, er bred.

Den omfattende deltakelsen fra brukerorganisasjonene fører til at selvhjelp praktiseres og defineres relativt åpent. Det etableres ikke et tydelig skille mellom selvhjelpsarbeid og andre former for bruker-initiert hjelp, som for eksempel likepersonsarbeid. Selvhjelpssaken befinner seg nå nærmere stadium tre i Latours typologi. Myndighetene er på banen, men aktiviststyrte institusjoner blir ikke etablert.

I årene fra 2004–2006 endrer dette bildet seg radikalt. Helsemyndighetene vedtar Nasjonal plan for selvhjelpsarbeid og etablerer et nasjonalt kompetansesenter for selvhjelp. Norsk selvhjelpsforum får i mandat å lede det nye senterets arbeid. En ny, revidert nasjonal plan publiseres i 2014. En sentral forskjell fra tidligere er at verken det brede selvhjelpsnettverket fra midten av 1990-tallet eller det omfattende brukernettverket fra psykisk helsearbeid er representert i styring og planlegging av den nasjonale satsingen på selvhjelp i dag. Selvhjelpssaken, ti år etter den første nasjonale planen, er et politisk samarbeidsprosjekt med sentrale helsemyndigheter (Latour 2007, 2008).

De siste tretti årene har vært en periode med mange endringer i forhold til hvem som representerer selvhjelpssaken i offentlige fora. Det

første tiåret var det et bredt antall sivile aktører. I den neste perioden er det kun selvhjelpsaktøren Angstringen som er med fra første fase og som etter hvert erstattes av Norsk selvhjelpsforum. I tillegg kommer det nye deltakere fra brukerorganisasjonene innen psykisk helsearbeid. Det er med andre ord bare en delvis kontinuitet i hvilken type selvhjelpsaktivister som er med på å definere saken på overordnet, nasjonalt nivå. Det siste tiåret er det kun én aktør, Norsk selvhjelpsforum, som samarbeider med myndighetene om revidering av den nasjonale planen og drift av det nasjonale kompetansesenteret, Selvhjelp Norge. Det tidligere mangfoldet av selvhjelpsaktivister og brukerorganisasjoner er ikke lenger representert i ledende organer i dagens selvhjelpsvirksomhet.

Kan den skiftende politiske legitimeringen av selvhjelpssaken ha hatt betydning for hvordan selvhjelp er blitt definert og selvhjelpsgruppa avgrenset? I den første perioden ble selvhjelp praktisert bredt blant aktivister, frivillige og det sosialfaglig orienterte Studiesenteret. Selvhjelp som metode favnet både aktivitetsgrupper og samtalegrupper samt tematikk fra somatiske og psykiske helseutfordringer i tillegg til sosiale helseutfordringer. Denne brede praksisen snevres inn i neste periode da selvhjelpssaken knyttes tettere til den nasjonale satsingen innen psykisk helsearbeid. I de siste 10–15 årene oversettes selvhjelpssaken til folkehelsearbeid, samtidig skjer det både en avgrensning og en utvidelse av selvhjelpsforståelsen. Selvhjelp utvides til å innbefatte forebygging og håndtering av alle typer livsutfordringer. Selvhjelp Norge etablerer, ved siden av problemspesifikke grupper, en ny type selvhjelpsgrupper som ikke tar utgangspunkt i en type problem, et symptom eller en diagnose. Samtidig avgrenses selvhjelpsgruppa, både fra den brede praksisen ved Studiesenteret, som blant annet innbefatter grupper orientert mot praktiske aktiviteter og/eller nettverks- og sosialt mobiliseringsarbeid, og fra den brede forståelsen til brukerorganisasjonene som blant annet omfatter likepersonsarbeid.

Den lave representasjonen fra andre selvhjelpsaktivister og brukerorganisasjoner i dagens praksis, viser at selvhjelpssaken er betydelig smalere enn for tretti år siden. Samtidig er helsemyndighetene mer involvert i selvhjelpsvirksomheten enn tidligere. Det som særmerker selvhjelpssaken i dag, er at helsemyndigheter har blitt den primære samarbeidspartneren

for Norsk selvhjelpsforum og ikke andre aktivister fra selvhjelps- og brukerorganisasjoner.

Denne studien viser hvordan selvhjelpssaken har beveget seg inn i politiske dokumenter og meldinger, for deretter å bli tatt opp på Stortingets talerstol, samtidig utformes det en nasjonal plan for selvhjelp, som vedtas og administreres av nasjonale helsemyndigheter sammen med en ledende selvhjelpsaktør. Politiseringsprosessen har både forenet og splittet selvhjelpsaktivistene. Det er i dag ikke et like bredt nettverk av aktører som samarbeider om selvhjelpvirksomhet som i 1990-årene, og det er heller ikke en like åpen forståelse av hvordan selvhjelp kan praktiseres som rundt 2000-tallet. Selvhjelpsarbeid, og da særlig slik det er definert og utøvet av kompetansesenteret Selvhjelp Norge, er i dag et virkemiddel i en nasjonal plan godkjent av helsemyndighetene. Vi har altså identifisert en historisk prosess der en grasrotbevegelse har maktet å formulere sin aktivitet og gjøre den til et offentlig anliggende med stigende deltakelse fra myndighetene.

Referanser

- Bjørgen, D. (2012). Bakgrunn for brukerstyrte sentra og utvikling av brukermedvirkning i Norge, Vedlegg V. I D. Bjørgen, H. Westerlund, A. Storvold & N. Vesterdal (Red.), *Strategiseminar 19. og 20. november 2012, KBT – Midt-Norge Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling*. Hentet fra <http://www.kbtmidt.no/PDF%20til%20nettsiden/Strategiseminar.2012.pdf>
- Bjørgen, D. & Jahn, E. (2001). *Rapport fra forprosjekt nasjonalt egenkraftsenter og prosjektbeskrivelse for hovedprosjektet: Nasjonalt Egenkraftsenter Mental Helse*.
- Borkman, T. (1976). Experiential knowledge: A new concept for the analysis of self-help groups. *Social Service Review*, 50(3), 445–456. Hentet fra <http://www.jstor.org/stable/30015384>
- Borkman, T. (1999). *Understanding self-help/mutual aid: Experiential learning in the commons*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Brinkmann & Kvale, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Brottveit, Å. (2013). *Endringsarbeid i selvhjelpsgrupper – perspektiver på deltagelse og samarbeid*. Oslo: Norsk institutt for by- og regionforskning, Diakonhjemmets høgskole og Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Eidheim, F. (2000). *Selvhjelp i folkehelsearbeid. En forstudie i Angstringen*. Oslo: NIBR.

- Feiring, M. (2013). Politicisation of self-help in Norway. I L. Nicolaou-Smokoviti; H. Sünker, J. Rozanova & V. Pekka Economou (Red.), *Citizenship and social development. Citizen participation and community involvement in social welfare and social policy*. Frankfurt am Maim: Peter Lang Publishing Groups
- Feiring, M. (2019). Selvhjelpsarbeid – mellom erfaringskunnskap og forskningsbasert kunnskap. I O. P. Askheim, I. M. Lid & S. Østensjø (Red.), *Samproduksjon i forskning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Freire, P. (1973 [1968]). *De undertryktes pædagogik*. København: Christian Ejlers' Forlag.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Hedlund, M. & Landstad, B. J. (2012). The construction of self-help in Norwegian health policy. *International Journal of Self-Help and Self-Care*, 6 (1), 65–87.
- Helsedepartementet. (2003). *Resept for et sunnere Norge: Folkehelsepolitikken. (St.meld. nr. 16 (2002–2003))*. Oslo: Helsedepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-16-2002-2003-/id196640/>
- Helsedirektoratet. (2014). *Nasjonal plan for Selvhjelp, IS-2168*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Hjemdal, O. K. (1996). Status for selvhjelpsfeltet. I O. Sandvik (Red.), *Selvhjelp på norsk 2: Rapport fra selvhjelpsseminaret 26. –28. april 1996*. Oslo: Høgskolen i Oslo, Avdeling for økonomi-, kommunal- og sosialfag.
- Hjemdal, O. K., Nilsen, S., Riiser, B. & Seim, S. (1996). *Kunsten å løfte seg etter håret! Om selvhjelp i Norge*. Oslo: Høgskolen i Oslo.
- Hughes, E. C. (1984). *The sociological eye: Selected papers*. New Brunswick: Transaction Books.
- Hunter, S. & Ritchie, P. (2007). *Co-production and personalisation in social care: Changing relationships in the provision of social care*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Høgsbro, K. (1992). *Sociale problemer og selvorganisert selvhjelp i Danmark*. Fredriksberg: Samfundslitteratur.
- Høgsbro, K. (2012). Social policy and self-help in Denmark – a Foucauldian perspective. *International Journal of Self-Help and Self-Care*, 6(1), 43–64.
- Karlsson, M. (2002). *Själv men inte ensam – om självhjälpsgrupper i Sverige (Akademisk avhandling)*. Edsbruk: Akademitryck AB.
- Karlsson, M. (2006). *Självhjälpsgrupper – teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur
- Katz, A. H. & Bender, E. I. (1976). Self-help groups in Western society: History and prospects. *Journal of Applied Behavior Science*, 12(3), 265–282.
- Kierkegaard, S. (1981). *Begrebet angst*. København: Gyldendal.
- Kuhnle, S. & Selle, P. (1990). Innledning: Frivillige organisasjoner og den tredje sektor. I S. Kuhnle & P. Selle (Red.), *Frivillig organisert velferd: Alternativ til offentlig?* Bergen: Alma Mater.

- Latour, B. (2007). *Turning around politics*. Innlegg presentert ved Social Studies of Science. Hentet fra: <http://www.bruno-latour.fr/sites/default/files/103-DE%20VRIES-SSofS-GB.pdf>
- Latour, B. (2008). Pour un dialogue entre science politique et sciences studies. *Revue française de science politique*, 85(4), 657–678. <https://doi.org/10.3917/rfsp.584.0657>
- Matzat, J. (1992). Selvhjelpsgrupper som grunnleggende behandlingsformi psykoterapi og sosialt arbeid. I L. Fyrand (Red.), *Perspektiver på sosialt nettverk*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Matzat, J. (2007). *Public acceptance for support for self-help. How things developed in Germany over the last 30 years*. Innlegg presentert ved Nine European Expert Meeting on Self-Help Support, Thinking outside the box, Leuven, Belgium.
- NOU 1998:18 (1998). *Det er bruk for alle. Styrking av folkehelsearbeidet i kommunene*. Oslo: Sosial- og helsedepartementet.
- NOU 2001:22 (2001). *Fra bruker til borger*. Oslo: Sosial- og helsedepartementet.
- NOU 1992:1 (1992). *Trygghet, verdighet, omsorg*. Oslo: Sosial- og helsedepartementet.
- Prior, L. (2003). *Using documents in social research*. London: Sage Publications.
- Røiseland, A. & Vabo, S. I. (2008). Governance på norsk. *Norsk statsvitenskapelig tidsskrift*, 24(1–2), 86–103.
- Schubert, M. A. & Borkman, T. (1991). An organisational typology for self-help groups. *American Journal of Community Psychology*, 19(5), 769–787.
- Silverman, D. (1985). *Qualitative methodology and sociology*. Aldershot: Gower Publishing Company.
- Sosial- og helsedepartementet. (1993). «Lat ikke graset gro att mellom grannar». *Om videreføring av arbeidet med frivillighetssentraler (St.meld. nr. 16 (1993–94))*. Oslo. Hentet fra http://www.selvhjelp.no/filestore/Stmeld_16_1993_1994_Om_selvhjelp.pdf
- Sosial- og helsedepartementet. (1997). *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene (St.meld. nr. 25 (1996–97))*. Oslo.
- Sosial- og helsedirektoratet. (2004). *Nasjonalt plan for selvhjelp, IS 1212*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Stortinget. (1998). *Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999–2006. Endringer i statsbudsjett for 1998, St.prop. nr. 63, 1997–98*. Stortinget.
- Thuen, F. & Carlsen, B. (1998). Selvhjelpsgrupper. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 1(39), 28–48.