



LINK BERGEN OG OMEGN

Organisasjonsnr: 923623876

LINK Bergen og omegn skal gi tilbud til i Alver, Askøy, Bergen, Bjørnafjorden, Osterøy, Vaksdal og Øygarden kommuner.

Link Bergen og omegn skal bidra til at folk kan ta ansvar for egen livssituasjon sammen med andre når de opplever livsproblem, og være et supplement til offentlige velferdstiltak.

LINK Bergen og omegn er et nøytralt senter for selvorganisert selvhjelp, og skal arbeide for at deltakelse i selvhjelpsgrupper blir mulig og alminnelig for folk som opplever livsproblemer.

Dette skal gjennomføres ved å informere om, legge til rette for og starte opp selvhjelpsgrupper når og der det er behov.

LINK Bergen og omegn ønsker å være en ressurs og samarbeidspartner for andre i dette arbeidet.

Vedtekter.

LINK Bergen og omegn

Vaksdal kommune

Søknad om tilskudd til drift

Søknaden gjelder

Tilskudd til drift av LINK Bergen og omegn, et senter for selvhjelp og mestring.

LINK Bergen og omegn ble stiftet som frivillig organisasjon høsten 2019 for å jobbe med selvhjelp i form av samtalegrupper.

Vi ansatte prosjektleder i august 2020 etter å ha mottatt prosjektmidler fra NAV og Bergen kommune. Samarbeid med diverse instanser er etablert og vi har mottatt mange henvendelser fra personer som ønsker å benytte seg av tilbudet vårt. Vi ønsker å gi et langsiktig tilbud til innbyggerne i Vaksdal kommune, og søker derfor midler til fast drift. Driftsmidler skal dekke utgifter til lokaler, ansatte og aktivitet.

Hvorfor støtte LINK Bergen og omegn?

Mange har behov for å snakke med noen utenom familie og venner når de har et problem, eller er i en vanskelig livssituasjon. Gjerne noen som er i samme «båt».

Det finnes mange organisasjoner og tiltak som har tilbud for ulike grupper i samfunnet. Profesjonelle hjelpere kan gi behandling, og veiledning. Samtidig må hver enkelt utvikle strategier som gjør at vi klarer å takle eller leve med de utfordringene vi møter i livet. Vi kan ikke danne en organisasjon eller et tiltak for hvert problem vi mennesker kan havne i, gjennom livet. Det er heller ikke nødvendig.

Selvhjelpsgrupper er små, lukkede felleskap som folk kan delta i når de har behov for å snakke med andre. Gruppene er en arena for samtaler, gjensidig støtte og erfaringslæring, og mange unngår isolasjon. Gruppene startes av en igangsetter som er med i de første møtene og følger opp gruppen ved behov. Igangsetter gir deltakerne verktøy for samtalen og bistår med regler og rammer for videre drift av gruppen.

Innbyggere som deltar i ulike kurs og hjelpetiltak kan fortsette sin egen mestringsprosess i samtalegrupper/selvhjelpsgrupper. Gruppen kan også være en forebyggende arena for å sortere hva innbyggerne trenger hjelp til, og hva de må jobbe med selv. Dette kan bidra til å redusere bruk av offentlige tjenester, og brukere som tar større ansvar for egen situasjon. Det er et mål med den nasjonale satsingen på selvhjelp.

LINK Bergen og omegn - status

LINK Bergen og omegn ble stiftet som frivillig organisasjon den 26.9.19, og er etablert med kontorlokale og et grupperom sentralt i Bergen. Vi setter i gang grupper ved behov, både på dagtid, kveldstid og i helger.

Forarbeidet til oppstarten av LINK Bergen og omegn ble gjennomført av en bredt sammensatt arbeidsgruppe (representanter for Leve Hordaland, Spillavhengighet Norge Vestland, FFO Vestland, Norsk Sarkoidose Forening, Kirkens bymisjon v/ Batteriet, Albatrossen DropOut team og privatpersoner).

Styret søkte midler til ulike prosjekter og har fått tilskudd fra Nav (fattigdomsmidler), Bergen kommune (IMDI-midler) og Fylkesmannen i Vestland (motvirke ensomhet blant eldre). Prosjektene er rettet mot spesifikke målgrupper og er tidsavgrensede. LINK Bergen og omegn skal etter egne vedtekter jobbe for at innbyggere generelt, og uavhengig av situasjon, skal kunne styrke seg ved å delta i samtalegrupper, når de selv ønsker det. LINK Bergen og omegn trenger derfor midler til å finansiere ordinær drift.

Nasjonal satsing på selvhjelp - bakgrunn for oppstart av LINK Bergen og omegn

Nasjonal satsing

Det er, og har vært over mange år, en nasjonal satsing på selvorganisert selvhjelp. Satsingen er beskrevet i [Nasjonal plan for selvhjelp 2014-2018](#) som Helsedirektoratet har det overordnede ansvaret for. Planen er nå under revidering.

Selvhjelp skal være et supplement til offentlig velferd med lav terskel for å delta, og bidra til

- At folk får informasjon og kunnskap om selvhjelpsverktøy og selvhjelpsgrupper.
- At folk kan delta i slike samtalegrupper nær hjemstedet, eller digitalt når de ønsker.

Målet er at folk skal få kunnskap om selvhjelp og tilgang til samtalegrupper for å ta større ansvar for egen helse og livssituasjon.

Selvhjelp Norge (2006)

Et virkemiddel i den nasjonale satsingen har vært å etablere [Selvhjelp Norge](#), et nasjonalt senter, hvis hovedoppgave er informasjons- og kunnskaps-formidling. Selvhjelp Norge har distriktskontorer i hele Norge, og skal være en gratis, faglig ressurs og samarbeidspart for lokale aktører; både frivillige, offentlige og andre. De skal også være pådrivere for å få selvhjelpsarbeid på den lokale agenda.

Lokalt selvhjelpsarbeid

Lokalt arbeid betyr generelt at lokale aktører, offentlige, frivillige og andre, informerer og legger til rette for og starter opp selvhjelpsgrupper. LINK Bergen og omegn kan være Vaksdal kommunes ressurs ved å håndtere henvendelser og sette i gang samtalegruppene lokalt, i Vaksdal kommune. Innbyggere som ikke ønsker å delta i grupper i eget nærmiljø kan vha. LINK kobles til grupper andre steder i vårt nedslagsfelt.

Diagnose- og problemspesifikke (selvhjelps-) organisasjoner

Noen pasient-/brukerorganisasjoner og enkelte offentlige styrte hjelpetiltak tilbyr deltakelse i ulike grupper for rammede og pårørende. Disse gruppene er viktige, men deltakelse forutsetter gjerne medlemskap, at du har et gitt problem, eller en diagnose. Eksempler kan være selvhjelpsgrupper som settes i gang av SMISO Hordaland, Bipolarforeningen, A-Larm, Ivareta, Angstringen etc.

Samtalegrupper uten behov for diagnose, medlemskap eller henvisning

Erfaring viser at mange innbyggere som kan ha nytte av selvhjelpsgrupper ikke har reell mulighet til å delta i samtalegrupper. Det vil vi gjøre noe med. Eksempler kan være mennesker som går gjennom vanskelige skilsmisser, er permitterte eller arbeidsledige over lengre tid, pårørende til syke eller til barn og unge som strever, flyktninger/innvandrere som opplever integrerings-prosessen som utfordrende, osv. Innbyggere som deltar på ulike livsstilsendings- og mestringskurs kan også ha nytte å fortsette sin endringsprosess og gi hverandre støtte i en samtalegruppe.

LINK Bergen og omegn starter selvhjelpsgrupper i Vaksdal kommune

Selvhjelpssentre, som LINK Bergen og omegn, vil sikre innbyggerne en reell mulighet til å delta i samtalegrupper, uavhengig av diagnose, medlemskap i organisasjon eller henvisning. Våre samtalegrupper skal være gratis og åpne for alle som har et behov for å snakke med andre i en gruppe, uten at de trenger diagnose eller henvisning for å delta.

LINK vil ta imot henvendelser og starte gruppene, og det vi ønsker fra kommunale instanser er et samarbeid om informasjon til innbyggerne i kommunen, og bistand til LINK for å finne gratis møterom i kommunen.

Selvhjelpssentrene LINK Oslo og LINK Trondheim har hatt aktivitet i mange år. De er nøytrale møteplasser for selvhjelp, og finansieres av sine respektive kommuner. De er, som LINK Bergen og omegn, utformet etter Selvhjelp Norge sin modell.

Selvhjelp Norge har kompetanse, metodikk og verktøy for oppstart og drift av selvstyrte grupper, og lærer opp igangsettere av gruppene. LINK Bergen og omegn er den lokale aktøren, som i tett samarbeid med Selvhjelp Norge, koordinerer og starter opp grupper.

Budsjetterte utgifter for 2021

Det er satt opp en 100% stilling under oppstartsfasen, men vi søker midler til to 100% stillinger. Temaet selvhjelp og tilbudet om samtalegrupper er fortsatt lite kjent. Informasjon om tilbudet vårt skal nå bredt ut, både til innbyggere og offentlige/frivillige instanser, og det kreves mye ressurser både med informasjonsarbeidet og igangsetting av de ulike gruppene. LINK Oslo har to ansatte og LINK Trondheim har én ansatt.

Utgifter				
Type utgift	Spesifikasjon	Rolle	Stillingsprosent	Beløp
Administrasjon	Regnskap og revisjon			50 000
Utstyr/materiell	Informasjonsmaterieil o.l.			50 000
Aktivitet	Seminarer og kurs Samarbeid (informasjonsmøter) Digital markedsføring			50 000
Drift av lokaler og utstyr	Husleie, oppvarming, renhold, drift av teknologisk utstyr.			150 000
Lønns- og personalutgifter	Lønn og sosiale utgifter, medregnet ansatte-opplæring.	Daglig leder, medarbeider	200	1 300 000
Sum utgifter				1 600 000

Ønsket bidrag fra Vaksdal kommune

Vi søker Vaksdal kommune om kr. 60 000 i driftsmidler for å kunne tilby deres innbyggere samtalegrupper som supplement i det helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende tilbudet. (Nasjonal plan for Selvhjelp, Helsedirektoratet).

Søknadsbeløpet baserer seg på en fordeling av de totale utgiftene i 2021 på små, middels og store kommuner i vårt nedslagsfelt. Det er også tatt hensyn til reisevirksomhet og ressurser som er beregnet nødvendige for å tilrettelegge for samtalegrupper i den enkelte kommune.

Bergen, den 18.11.2020

LINK Bergen og omegn
Elisabeth Braut
Nestleder

Vedlegg:

Strategi- og utviklingsplan for LINK Bergen og omegn.
Vedtekter for LINK Bergen og omegn.