



# Likeperson

Informasjonshefte



[www.sarkoidose.no](http://www.sarkoidose.no)

## Forord

Dette er et hefte for deg som ønsker å bli en likeperson eller drive med slikt arbeid innen Norsk Sarkoidose Forening.

Innholdet er i all hovedsak inspirert av Eva Buschmann som i tillegg til å ha holdt flere foredrag om emnet, også har skrevet annet kursmateriell for Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon. Hun har også holdt kurs i likepersonsarbeid i Norsk Sarkoidose Forening.

Her finner du utdypende informasjon om hva det vil si å være en likeperson, hva som kreves og forventes - og ikke minst hva som gjør dette arbeidet så fantastisk givende for begge parter.

I tillegg til informasjonen du finner her, kan det være lurt å supplere med informasjonsmateriell fra Norsk Sarkoidose Forening, slik at du kan lese litt om de ulike formene for sarkoidose.

Vi håper du ønsker å bidra med dine egne kvaliteter kombinert med ektefølt medmenneskelighet, for å gjøre noens hverdag litt enklere og hyggeligere.

Norsk Sarkoidose Forening  
Juni 2016



## Hva vil det si å være en likeperson?

Likepersonsarbeid er en grunnleggende og viktig aktivitet i funksjonshemmedes organisasjoner. Det praktiske arbeidet baseres på en visjon om likestilling i samfunnet. Arbeidet bygger på tanken om at brukere som deler erfaringer kan være til støtte og hjelp for hverandre. Likepersonsarbeid er jevnbyrdig og utføres med respekt for individuelle behov og mestringsfølelse.

En likeperson møter samtalepartnern på et hverdagslig plan som kan endre seg utfra medlemmenes diagnose, alder, bosted, kjønn eller livssituasjon. Ved å være en likeperson bruker man egne opplevelser og erfaringer for å hjelpe noen i samme situasjon. Man skal være et medmenneske, en samtalepartner og en god lytter.

For personer med kronisk sykdom eller funksjonshemming er det viktig å kunne dele erfaringer og følelser med andre i samme båt.

### En likeperson kan være:

- Noen å snakke med
- Noen som lytter og tar deg på alvor
- Noen som vet hvor du kan få råd og hjelp
- Noen som kan gi deg informasjon om sykdommen

En likeperson er ikke en faglig ekspert som skal løse problemer eller situasjoner, men derimot tilby støtte og forståelse.

Pårørende kan være likepersoner for andre pårørende, og personer med diagnose kan være likepersoner for andre med tilsvarende diagnose.

Alle likepersoner har taushetsplikt.

## Likepersonsarbeid som hjelpetilbud

Likepersonsarbeid kan motta tilskudd fra staten, men det er organisasjonene selv som står ansvarlig for arbeidet som målrettet aktivitet. Uavhengig av om staten gir penger til tiltakene eller ikke.

I 1990 ble de første midlene for likepersonsarbeid tildelt, og i 1995 ble de utvidet med en egen ordning ved at de ble tilknyttet områdene arbeid og attføring. Heftet konsentrerer seg om det generelle ved å være likeperson. Det er organisasjonene som har ansvaret for at likepersonsarbeidet skal være en planlagt aktivitet. Målet er at tilbudet skal være der til hjelp, støtte eller veiledning for de impliserte partene.

Å være en likeperson skal være like givende og meningsfylt for begge parter.

Som likeperson er det viktig at man holder seg oppdatert og følger med i utvikling og behov. Situasjoner så vel som følelsesliv endres kontinuerlig og det gjelder å ha evnen til å kunne omstille seg og "henge med i svingene".

## Hvem kan være likeperson?

En likeperson er først og fremst en person med egenerfaring i forhold til sykdommen sin. Det har vist seg at det kan være lurt om likepersonen har samme diagnose som samtalepartneren.

En viktig egenskap hos en likeperson er evnen til å reflektere over egne og andres erfaringer. På denne måten vil både likepersonen og likepersonsarbeidet være i kontinuerlig utvikling. Samtidig er det nødvendig at vedkommende har selvinnsikt og kan tilpasse innsatsen etter sin egen situasjon og behov. Likepersoner kan også bli slitne eller oppleve forverring av egen sykdom. Da er det viktig å kunne stoppe opp og ta en pause.

## Likepersonssamtale – og andre oppgaver

Likepersonens oppgaver kan være mange og varierte. Dette avhenger av hva behovet er hos den enkelte samtalepartner. Først og fremst dreier det seg om et likeverdig møte mellom to eller flere personer som deler felles erfaringer. Evnen til å kunne lytte er kanskje vel så viktig som å ha gode samtaleferdigheter. I tillegg er det nyttig å enkelte kunnskaper om hvor man finner nødvendig informasjon, hvilke grunnleggende rettigheter man har og hvor man kan få profesjonell hjelp. Men først og fremst dreier det seg om å være til stede i det som foregår, utvise nærvær og vilje til å til å sette av tid og vise deltakelse.

I Norsk Sarkoidose Forening er likepersonsarbeid telefonkontakt, samtalegrupper/nettverksmøter og medlemsmøter. Sykdommen og plagene kan oppleves svært forskjellige fra person til person, og det oppstår ulike behov for hjelp og støtte, avhengig av sykdomsforløp og sosiale forhold. Poenget er i stor grad at likepersonsarbeid er hjelp til selvhjelp. Kom gjerne med forslag på likepersonsaktiviteter! En likepersonskoordinator er kontakten mellom likepersoner og foreningen.

Gjennom et slikt felleskap kan samtalepartneren oppnå redusert følelse av maktesløshet, et bedre selvbilde eller kanskje en enklere hverdag. Det kan ofte være vanskelig å akseptere og tilpasse seg en situasjon som kronisk syk medfører. Mange opplever å få hverdagen sin snudd på hodet, og der de tidligere kunne klare alt selv, må de nå kanskje be om hjelp til mye. Det tar tid å tilpasse seg og samtaler med andre i samme situasjon kan være til god hjelp og støtte.

## Tap og sorgfølelse

En slik omveltning kan også føre til en følelse av tap for den som blir syk, kanskje også for familien rundt. Man kan kjenne en form for sorg over at ting ikke lengre er som de var. En tilvenningsprosess er ofte nødvendig for å finne frem til nye rutiner og en fungerende hverdag. Her kan det være til stor hjelp å ha noen å henvende seg til for gode råd og tips. Noen som lytter. Hva kjennetegner en god lytter?

**Dette kan være lurt å reflektere litt over.**

## Kommunikasjon

Kommunikasjon er langt mer enn ordene som formidles. Det er også kroppsspråk, tonefall, og følelser. En likeperson må derfor kunne tilpasse samtalen etter samtalepartnerens måte å kommunisere på. Dette kan være utfordrende siden samtalene svært ofte foregår via telefon eller mail fremfor hjemmebesøk.

## Flere tilbud

Det kan være nyttige å kunne litt om de lokale tilbudene innenfor kostholdskurs, fritidsaktiviteter, trenings-tilbud eller kanskje diskusjonsforum, informasjonssider og chatte-grupper på nett (husk å gjøre oppmerksom på at hver enkelt er påpasselig med sitt personvern). Spør gjerne samtalepartneren på om hva han/hun ønsker å få ut av samtalen. Om det er konkrete råd, veiledning og hjelp eller rett og slett om vedkommende bare ønsker en samtalepartner.

## Hjemmebesøk og samtalegrupper

Hjemmebesøk, samtalegrupper og selvhjelpsgrupper er andre relevante sider ved likepersonsarbeidet. Hjemmebesøk kan innebære at to likepersoner reiser sammen slik at det blir enklere å kunne overholde egne grenser. Det er alltid viktig å avtale skikkelig på forhånd, og samtidig ta høyde for at man skal ha tid til å lære samtalepartneren å kjenne.

Organisasjoner som satser på gruppetilbud baserer seg ofte på at de med lengre erfaring deler av sin kunnskap med de som er noe ferskere. I tillegg muliggjør slike samtalegrupper at man hele tiden kan utvikle seg ved å dele erfaringer og lærdom med hverandre. I tillegg kan det være godt å få råd selv også. Her er mye basert på det følelsesmessige aspektet fremfor det rent teoretiske. Enkelte grupper kan senere videreføres som en selvhjelpsgruppe, der det er deltakerne selv som setter mål og velger retning.

## Lærings- og mestringssentre

Lærings- og mestringssentre, som etterhvert har blitt etablert flere steder, baserer seg på omfattende samarbeid på tvers av brukergrupper. Her dreier det seg om alt fra samtaletilbud om trening, kosthold, mestring og målsetninger. Andre foreninger benytter seg også av tilbud fra sykehus eller andre behandlingssentre. Her kan eksempelvis likepersonene være tilgjengelige på sykehuset slik at pasientene selv kan ta kontakt ved behov. Det er likevel mest vanlig at pasientene selv velger å ta kontakt for å gjøre en avtale med likepersonen om besøkstid.

## Grensesetting

Innenfor likepersonsarbeid er det enkelte grenser som ikke skal overskrides. Dette kan også innebære personlige grenser som er viktige å etablere for å opprettholde en god og respektfull relasjon.

Også i forhold til egen kompetanse er det viktig å ha et bevisst forhold til grensesetting. Man må alltid henvise til faglige instanser vedrørende medisinske eller juridiske spørsmål. Man kan være behjelpelig med å formulere spørsmål, men man skal ikke besvare dem. En likeperson skal kunne veilede og støtte i forhold til hvor samtalepartneren kan finne den nødvendige hjelpen de har behov for.

Av og til kan det føles vanskelig å sette grenser. Noen likepersoner kan være redd for at enkelte vil føle seg avvist. På dette området er det viktig at man også gir likepersonen støtte og forståelse. Hver og en har ikke bare rett, men også plikt til å skjerme seg selv og sin egen familie. Det er ikke alltid det passer like godt med en tilfeldig telefonsamtale. Og ikke alle kan utvise like stor fleksibilitet på kveldstid.

Likepersonene er ikke forpliktet til å være tilgjengelige 24 timer i døgnet. Av og til må man regne med å avtale en annen tid som passer bedre. Dette kan føles trist eller vanskelig om samtalepartneren har grudd seg for å ringe, eller om det er noe som er vanskelig. Da må begge parter vise rom for forståelse og medmenneskelighet. Kanskje rekker man å gi et lite råd før man avtaler ny tid? Kanskje er det noe andre som er tilgjengelig? Forsøk å komme frem til en god løsning.

Likepersoner kan oppleve å bli utbrent i sin iver etter å hjelpe. Derfor må hver enkelt likeperson ta ansvar for å sette egne grenser. Dette kan være vanskelig, så her er det viktig at likepersonene er flinke til å minne hverandre på nettopp dette. Hold en god dialog med hverandre og ta opp temaet på kurs og møter. Det kommer ingenting godt ut av at man sliter ut seg selv.

Sett av tid til å komme frem til kjøreregler som fungerer. Gjerne i felleskap med andre likepersoner, så blir de enklere å overholde.



## Taushetsplikt

Likepersonsarbeidet er basert på respekt og gjensidig tillit. Taushetsplikten setter en standard for arbeidet og for håndteringen av følsomme samtaleemner. Dette er det spesielt viktig å oppdatere eventuelle nye likepersoner om, slik at alle kan føle seg trygge på situasjonene de befinner seg i. Taushetsplikten gjelder selv om likepersonen har valgt å avslutte sitt arbeid innenfor feltet. Anonymisering er et nøkkelord når det kommer til taushetsplikt. Det er viktig å merke seg at innenfor små organisasjoner skal det ikke mange detaljene til før noen kan gjenkjenne situasjoner eller beskrivelser, noe som igjen fører til at samtalepartneren kan gjenkjennes. Dette er brudd på taushetsplikten. En taushetsavtale må signeres.

## MAGI

Sigvor Ljone har vært engasjert i opplæring av likepersoner. Hun har utarbeidet fire punkter som kort oppsummerer likepersonsarbeidet med ordet **MAGI**:

- **M**øte som er reelt mellom to parter
- **A**nsvar for situasjonen
- **G**rensene som ikke overskrides
- **I**nteresse, vilje og evne til å være tilstede

Med det første punktet mener Ljone at likepersonen er tilstedeværende i situasjonen nettopp fordi han/hun har vært der selv. Individuelle opplevelser, likeverdige personer.

Med ansvar for situasjonen menes det at det kreves noe mer av en likeperson enn av vedkommende som er bruker. Dette fordi likepersonen har hovedansvaret for å skape gode rammer rundt samhandlingen. Et godt utgangspunkt.

Likepersonen har også ansvaret for å sørge for at grensene mellom samtalepartner og likeperson ikke overskrides. Man kan være en likeperson uten å forplikte seg til å etablere nære vennskapsforhold. Det er heller ikke et profesjonelt hjelpetilbud. Husk å henvise til faglige instanser når dette er nødvendig eller hensiktsmessig.

Det er ikke bestandig en likeperson skal tilby hjelp, noen ganger handler det rett og slett bare om å være tilgjengelig. Vise interesse, medfølelse og å være et medmenneske.

Hva tenker du når du leser punktene over?



## Refleksjoner over likepersonsarbeidet

Tenk litt over følgende spørsmål. Finnes det en fasit eller kan det være flere riktige svar utfra situasjon eller person?

1. Hvor stor frihet har du til å skape din egen likepersonsrolle?
2. Hva er avgjørende for hvordan du kan utføre rollen som likeperson?
3. Hva må du som likeperson tenke over når du er i kontakt med samtalepartnere?
4. Hvilke rammer gjelder for møtet?
5. Hvem kontakter en likeperson?
6. Hvilket oppfølgingsansvar har en likeperson?
7. Hvordan unngår man å få mer ansvar enn man skal ha?

Kan du beskrive konkret hvordan en likeperson har ansvar når det gjelder:

- Seg selv?
  - Situasjonen?
  - Norsk Sarkoidose Forening?
  - Samtalepartneren?
  - Andre enn de nevnt overfor?
- 
- Hvordan kan du best dra nytte av egne erfaringer i arbeidet som likeperson?

## Egne notater:

I denne brosjyren finner du utdypende informasjon om hva det vil si å være en likeperson, hva som kreves og forventes - og ikke minst hva som gjør dette arbeidet så fantastisk givende for begge parter.

I tillegg til informasjonen du finner her, kan det være lurt å supplere med informasjonsmateriell fra Norsk Sarkoidose Forening slik at du kan lese litt om de ulike formene for sarkoidose.

Har spørsmål om likepersonsarbeid eller sarkoidose må du bare ta kontakt med oss.

Både pårørende og personer som er rammet får hjelp og veiledning hos oss.

Lykke til som likeperson!

**...sammen er vi sterke!**

## **Kontakt oss:**

Norsk Sarkoidose Forening  
Postboks 48  
2682 Lalm

Åpningstider:      Tirsdag og onsdag kl 08 - 11  
Telefon:            61 23 25 00  
E-post:              [postkasse@sarkoidose.no](mailto:postkasse@sarkoidose.no)

