

The image shows the cover of a user manual. The background is a grayscale photograph of two women sitting at a table, looking at a laptop. The woman on the left is wearing glasses and a necklace with a heart pendant. The woman on the right has long hair. The title is written in large, bold, blue capital letters. There are decorative diagonal stripes: a green one in the top left and a blue one in the bottom right.

Å VÆRE LIKEPERSON: EN BRUKERHÅNDBOK

**Denne brukerhåndboken
er sluttresultatet av Kursverkstedet AS
sitt 2018-2019 likepersonskurs. Kurset
ble startet i forbindelse med
kursvirksomhet hos
FFO Hordaland.**

**Brukerhåndboken er laget av
Kursverkstedet AS sammen med
kursets deltakere:**

**Astri S. Tellevik (Stoffskifteforbundet)
Gerd Strøm (Stoffskifteforbundet)
Ellen Tove Lindblom
(Parkinsonforbundet)
Jan Ekanger (Parkinsonforbundet)
Roald Saxvik (Parkinsonforbundet)
Kjell Ove Oppedal (MS Forbundet)
Trond Kaland (Kursverkstedet)**

**Design og layout: Maria Meyer,
konsulent hos FFO Hordaland**

Bergen: Oktober 2018 til Mars 2019.



INNHold:

- 1. Retningslinjer for likepersonsarbeid**
- 2. Likepersonsarbeid i en pasientorganisasjon**
- 3. Hva er en likeperson**
- 4. Kriterier for å være likeperson**
- 5. Å være likeperson**
- 6. Taushetserklæring**
- 7. Taushetserklæring i grupper**

1. RETNINGS- LINJER FOR LIKEPERSONS- ARBEID



1.1 FORMÅL

Sikre at likepersonsarbeidet gjennomføres i samsvar med myndighetenes retningslinjer, og organisasjonens formål og handlingsplan.

1.2 ANSVAR SENTRALT I ORGANISASJONEN

Sentralt nivå legger til rette for at lokallagene iverksetter likepersonsarbeid etter retningslinjer i vedtektene.

Holder oppsyn med likepersonsarbeidet på lokalt nivå, og innhenter årsrapport fra lokallagene.

Sentralt nivå sørger for at gode likepersoner oppnevnes på sentralt nivå. Sørger for «videreutdanning» av likepersoner.

1.3 LOKALLAGENES ANSVAR

Det er lokallagets ansvar å planlegge og gjennomføre likepersonsarbeidet innen sitt geografiske område.

Lokallagets styre oppnevner likepersonene.

Lokallagets styre har ansvar for at likepersonene får nødvendig opplæring og faglig oppdatering.

Lokallagets styre har i samarbeid med likepersonene ansvar for å utarbeide god informasjon om likepersonstjenesten til medlemmene, offentlige instanser og media.

1.4

LIKEPERSONENS ANSVAR

Likepersonen arbeider innenfor de økonomiske, praktiske og etiske rammen som organisasjonen har.

Likepersonen følger den handlingsplan som lokallaget har.

1.5 RAPPORTERING

Likepersonen gir styret, etter retningslinjer, informasjon om likepersonsarbeidet. For eksempel om: aktiviteten, hvor ofte, hvor aktiviteten foregår, hvor mange deltakere.

1.6 ØKONOMI

BUFDIR mottar midler fra Barne- og Familiedepartementet hvert år etter midler avsatt på Statsbudsjettet til fordeling rundt om i landet.

Organisasjonen sentralt tildeles hvert år likepersonsmidler fra BUFDIR. Midlene blir fordelt utifra det som er innrapportert om likepersonsaktiviteten i hele organisasjonen.

Det er på sentralt nivå i organisasjonen midlene blir fordelt til lokallagene, utfra aktivitetsnivået rundt i landet, etter innsendt rapport av aktivitetsnivået på lokalt plan.

Likepersonens utgifter til drift av sitt arbeid dekkes utfra retningslinjene i handlingsplanen for likepersonsaktiviteter - på sentralt, regionalt og lokalt nivå i organisasjonen.



2.

**LIKEPERSONS-
ARBEID I EN
PASIENT-
ORGANISASJON**

2.1

FRIVILLIG LIKEPERSONSARBEID

Det frivillige likepersonsarbeidet er en av de viktigste aktivitetene vi kan gi til våre medlemmer i organisasjonen.

Det er et ekstra ansvar som samfunnsaktør, der vi bidrar med støtte og hjelp til våre medlemmer.

Likepersonsarbeid er basert på å ha respekt for, og tro på, at brukerkompetanse gir gode forutsetninger til å møte andre i samme situasjon som en selv. Likepersonen har forståelse og innsikt i situasjonen.

For at organisasjonen skal lykkes i å drive godt likepersonsarbeid på alle nivåer er vi avhengig av god kommunikasjon og godt samarbeid i alle ledd i organisasjonen.

Målet er å ha trygge og dyktige likepersoner tilgjengelig for den som søker hjelp og veiledning.

Det er viktig å kunne tilby et godt utvalg av interessante og meningsfulle aktiviteter i regi av lokallag, eventuelt på regionalt og sentralt nivå.

Det er viktig at likepersonsarbeidet er i tråd med organisasjonens krav. Samtidig bør det være enkelt å forstå for likepersonene, og for øvrige tillitsvalgte og medlemmene.

2.2

TAUSHETSERKLÆRING

For å trygge likepersonen og medlemmene:

Likepersonen undertegner taushetserklæring

Taushetserklæringen er gjeldende også etter avsluttet verv

Taushetserklæringen skal oppbevares på et trygt sted

Dersom lokallag har likepersonsgupper, skal alle i gruppen underskriver en felles taushetserklæring for gruppen, den er gjeldende også når en ikke er med i gruppen lenger. Den skal oppbevares på et trygt sted av likepersonen.

2.3

LIKEPERSONSANSVARLIG

Organisasjonen etablerer en likepersonsansvarlig/koordinator på sentralt, regionalt og lokalt nivå.

Denne personen må ha god erfaring som likeperson.



**3.
HVA ER
EN
LIKEPERSON?**

En likeperson er:

-en person som selv har en sykdom

-pårørende til en som er syk

Likepersonen bidrar med kunnskap om sykdommen, utfra egen erfaring.

"Likepersonen gir inspirasjon til å finne måter å leve med sykdom på, til andre som har sykdommen, eller til pårørende."

Likepersonen gir veiledning relatert til det å leve med sykdommen.

Likepersonen gir inspirasjon til å finne måter å leve med sykdom på, til andre som har sykdommen, eller til pårørende.



4.
KRITERIER FOR
Å VÆRE
LIKEPERSON

4.1 LIKEPERSONEN SKAL

være medlem i organisasjonen.

4.2 LIKEPERSONEN HAR

Egen erfaring og kunnskap om sykdommen, enten ved å ha den selv eller som pårørende.

Bearbeidet sine erfaringer med sykdommen.

Fått aksept for og innsett at dette har endret personen som er syk, enten det er personen selv eller en pårørende, og innsett at det kan være eller er en livslang tilstand.

Evner å forklare og formidle at det er OK å ha sorg når det skjer noe med oss.

Evner å fortelle om egne opplevelser og erfaringer i forbindelse med sykdommen.

4.3 DET ER VIKTIG AT LIKEPERSONEN ER

Lyttende. Det å kunne lytte til en annen person som sier noe, er alfa og omega i likepersonsarbeidet.

Er et støttende, positivt og empatisk medmenneske.

Løsningsorientert.

Flink til å sette egne grenser.

Medfølelende og ikke klandrende.

Er ærlig å sier «dette kan jeg ikke svare på»,
eller
«dette vet jeg ikke noe om».

4.4

ALDRI GI ANBEFALINGER

Aldri si: «DU MÅ TA DEG SAMMEN».

Aldri gi anbefalinger om medisinske spørsmål.

Aldri prøve på å diagnostisere.

Aldri prøve på å være «profesjonell», gi klar melding om at vi ikke er profesjonelle hjelpere.

4.5 VÆR BEVISST PÅ

Som likeperson kan du komme i samtaler som er vanskelige, eksempler kan være: «en som nettopp har mistet mann, kone, barn, kanskje på en tragisk unaturlig måte. Er du klar for en slik samtale?

Du kan oppleve samtaler hvor personen blir hysterisk. Er du klar for en slik samtale?

Hva vil du gjøre da, om du ikke makter dette?



5.
Å VÆRE
LIKEPERSON

Det å være en likeperson skal/bør være noe lystbetont og inspirerende, og ikke føles som noen plikt.

Det er meningsfullt å være likeperson, det skaper glede og trivsel og gir deg som likeperson økende styrke, selvbilde og selvtilit. Det bør altså gi deg økt livskvalitet.

Man lærer å kjenne seg selv, samtidig som man får nye erfaringer om livet.

Det er viktig at jeg som likeperson er motivert for oppgaven.

Det er viktig å huske at som likeperson er jeg der først og fremst som et medmenneske for de som søker kontakt, enten på telefon, eller når man treffes på cafe, i grupper osv.

Husk at som likeperson skal jeg ha akseptert at jeg er endret som individ fordi jeg har fått en sykdom. Om man er pårørende er det viktig å ha den samme aksepten for at personen som er syk er endret på grunn av sin sykdom.

Det er viktig at jeg som likeperson kan noe om sykdommen, mer enn de fleste.

Det er viktig at jeg som likeperson er villig til å bruke av meg selv og min fritid til å hjelpe mine medmennesker som trenger en å snakke med.

Det er viktig at jeg tenker at jeg er der for å hjelpe andre, slik at de kan innse - og så bedre - sin livssituasjon.

For å være likeperson til en som er syk, må jeg som likeperson selv være syk for å ha full forståelse av situasjonen.

For å være likeperson for en som er pårørende må jeg som likeperson selv være pårørende, slik at jeg har full forståelse for situasjonen.

For å være likeperson for foreldre med sykt barn må jeg som likeperson selv være foreldre til sykt barn, for å ha full forståelse for situasjonen.

For å være likeperson for en som er ung, må jeg selv være ung, slik at jeg har full forståelse for situasjonen.

HUSK:

"Vær deg selv, bruk erfaringene dine og vis respekt for andre ved å være lyttende"



**6. TAUSHETS-
ERKLÆRING FOR
LIKE-PERSONER**

TAUSHETSERKLÆRING

Taushetserklæringen bygger på gjensidig tillit mellom likeperson og den som søker hjelp.

Undertegnende gir løfte om taushet vedrørende personlige forhold som jeg får kjennskap til gjennom mitt arbeid som likeperson.

Relevante opplysninger kan bare videreformidles dersom vedkommende det gjelder gir samtykke til dette, samtykke skal da være skriftlig. Dersom det blir nødvendig med å gi opplysninger til påtalemyndighet/politi/rettsvesen i noe straffbare forhold, bortfaller samtykket.

Dersom undertegnende trenger å søke råd fra andre, vedrørende problemer som måtte komme i forbindelse med en sak, skal all informasjon gis på en slik måte at person eller personer saken gjelder er absolutt anonymisert.

Jeg er kjent med at taushetsplikten også er gjeldende etter min fratreden fra vervet.

Sted

Dato

Underskrift

Utstedes i 2 eksemplarer:
-1 oppbevares på lokalt/regionalt eller sentralt nivå
-1 til likepersonen

TAUSHETSERKLÆRING

GENERELL FELLES TAUSHETSERKLÆRING
I LIKEPERSONSGRUPPE.

DET SOM VI SNAKKER OM OG FÅR KJENNSKAP TIL I
LIKEPERSONSGRUPPEN, SKRIVER VI UNDER PÅ AT IKKE BLIR FORTALT
ANDRE. TAUSHETSERKLÆRINGEN GJELDER LIVET UT.

Likepersonsgruppe: _____

Navn

Dato (00.00.0000)

KILDER

Litt (mest) egenerfaring i pasientorganisasjon(er), arbeidsliv, fra de som har utarbeidet dette veiledningsheftet.

Litt fra «Like hjelper like, likemannsarbeid i Norsk Revmatikerforbund».

Litt fra «Retningslinjer for likepersonsarbeid i Stoffskifteforbundet Bergen og omegn lokallag».

Litt fra «Å være i samme båt...Likepersonsarbeid i funksjonshemmedes foreninger».

