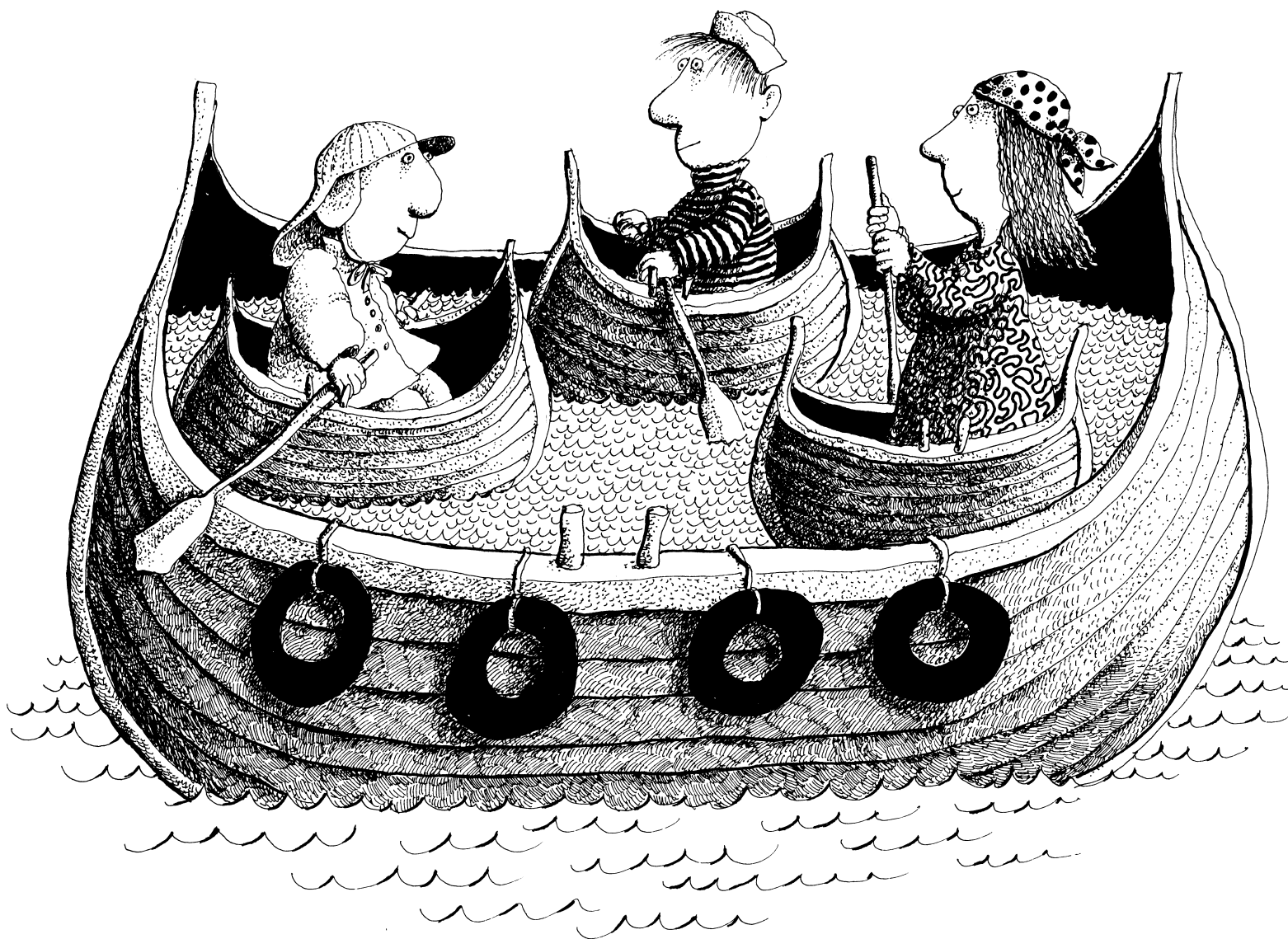




Å VÆRE I SAMME BÅT . . .

*Likemannsarbeid
i funksjonshemmedes
organisasjoner*

Tekst: Bennedichte C. R. Olsen og Marit O. Grefberg

Illustrasjoner: Eldbjørg Ribe

Formgivning: Statens trykning

Sats og trykk: Melsom Grafisk A/S, Sellebakk

Utgitt av Sosial- og helsedepartementet

Revidert hefte - opplag 5000 (2001)

Flere eksemplarer kan bestilles fra

Statens forvaltningstjeneste, Informasjonsforvaltning

Postboks 8169 Dep, 0034 Oslo

Fax: 22 24 27 86 - E-post: publikasjonsbestilling@ft.dep.no

I-0744 B

BENNEDICHTE C. R. OLSEN
MARIT O. GREFBERG

Tegninger av Eldbjørg Ribe

Å være i samme båt . . .

Likemannsarbeid
i funksjonshemmedes
organisasjoner

EN VEILEDER

Innhold

Forord

1. *Hvorfor et veiledningshefte? Hvorfor en revisjon?*
2. *Hvorfor er likemannsarbeidet viktig?*
 - Å ha en funksjonshemming
 - Den personlige opplevelsen
 - Likemannsarbeidet – et spørsmål om mestring
 - Likemannsarbeidet – også viktig for organisasjonen
3. *Likemannsarbeid kan være så mangt*
 - Likemannsarbeid: utveksling av egenbaserte erfaringer
 - Grenseoppgangen mellom likemannsarbeid og vanlig drift av organisasjonen
 - Likemannsarbeidet – et hus med mange rom
 - Samtalerommet
 - Informasjonsrommet
 - Rådgivningsrommet
 - Alt-mulig-rommet
 - Likemannsarbeid er omsorg
 - Om å ha tid og gi av seg selv
 - Likemannsarbeid (definisjoner)
4. *Likemannen*
 - Likemannen – en støttespiller
 - Hva slags kunnskaper trenger likemannen?
 - Å være likemann
 - Likemannen er medlem av organisasjonen
 - Sett egne grenser
 - Likemannens egne reaksjoner
 - Ta vare på likemannen
 - Likemannsarbeidet er ulønnet
 - Rekruttering av nye likemenn
 - Systematisk utplukking
 - Snøballeffekten
 - Bruk medlemsmøtene
 - Annonser etter likemenn i medlemsbladet
 - Frist andre ved å fortelle hva likemannen gjør
 - Rekrutteringskurs
5. *Veiledning av likemenn*
 - Hva trenger likemannen veiledning i?
 - Hva er veilederens viktigste oppgave?

- «Quality in Equality»
- Møteplass på tvers av organisasjonene

6. *Likemannsarbeid - den norske modellen*

7. *Hvordan organisere likemannsarbeidet?*

- Generelle betraktninger
- Likemannsutvalg?
- Delegering og ansvar
- Informasjon og skoling
- Hvilke kurs bør dere satse på?
 - Rekrutteringskurs
 - Grunnkurs i hva likemannsarbeid kan være i din organisasjon
 - Faktakursene: Trygdekonto/sosialkonto
 - Kurs om kommunikasjon og egenutvikling
 - Erfaringsutveksling og vedlikeholdsseminar
- Behovet for en taushetserklæring
- Hvordan ser en taushetsavtale ut?

8. *Likemannsarbeidet – aktivitet på ulike arenaer*

- Å cruise på nettet – likemannsarbeid via Internett
- Å snakke på nettet
- Telefontjenester
- De personlige spørsmålene kommer etterhvert . . .
- Grønn linje
- Det å møtes i grupper
- Selvhjelpsgrupper i IKS: sentrale trekk
- Gruppestrukturen kan variere
- Aktivitetsgrupper: koble aktivitet og samtale
 - Innhold og struktur
- Trimgrupper som likemannsaktivitet
 - Hvorfor trimgruppe og ikke en samtalegruppe?
 - Informasjons- og rådgivningsgrupper
- Små grupper
- Viktige spørsmål ved etablering av grupper
- Besøktjenester
 - Besøktjeneste på sykehus
 - NORILCO – ledende på dette feltet
 - Landsforeningen for Nyrepasienter og Transplanterte
 - Besøktjeneste i hjemmet
- Hva skal til for å bli besøker?
- Likemannstilbud knyttet til medlemsmøter og andre samlinger
 - Sommerleire
 - Foreldresamlinger
- Fokus på familien

Litteraturforslag

Forord

Dette er et veiledningshefte til dere som trenger et lite puff for å komme i gang med likemannsarbeid, og til dere som ønsker å videreføre og utdype det arbeidet dere allerede er i gang med. Hftet vil også være en hjelp for dere som ikke vet hva likemannsarbeid er. Hftet er en revisjon og utdyping av hftet med samme navn som kom i 1994.

Målet med dette hftet er å klargjøre hva likemannsarbeid kan være, hvorfor dere bør satse på det, og hvordan det best kan organiseres og videreutvikles.

Funksjonshemmedes organisasjoner representerer et mangfold med store variasjoner i medlemsstørrelse, økonomiske muligheter, tradisjon og erfaring. Også når det gjelder likemannsarbeidet er organisasjonene ulike, både i utforming og utvikling. Mange har kommet godt i gang, og har en sikker plattform å stå på, andre er usikre på hvordan arbeidet best kan legges opp. Flere ønsker å drive med likemannsarbeid, men vet ikke riktig hvordan de skal gripe det an.

Vi ønsker at dette veiledningsheftet skal bidra til å få likemannsarbeidet inn i et system som passer for nettopp din organisasjon, enten dere er erfarne i dette arbeidet eller ikke. Det viktige er at medlemmene kan nyttiggjøre seg hverandres erfaringer. For å få det til, må arbeidet organiseres i forhold til de ressurser organisasjonen har.

Likemannsarbeidet må finne sitt eget uttrykk. Hvilken form dette arbeidet får, vil avhenge av hvem dere er og hva som er utfordringene i deres hverdag.

Likemannsarbeidet skal reflektere medlemmenes behov for hjelp og støtte.

Vi er oppmerksomme på at Stortinget i sin behandling av Velferdsmeldingen (St. meld. nr 34, 1994-95) slår fast at funksjonshemmedes organisasjoner skal stimuleres til å drive likemannsarbeid også i forhold til funksjonshemmede som er under yrkesmessig attføring eller som kan ha behov for yrkesveiledning. Vi er klar over at en rekke organisasjoner har fattet interesse for denne utvidelsen av likemannsfeltet. Selv om dette hftet ikke spesifikt fokuserer på denne delen av likemannsfeltet, vil det like fullt være relevant også for de brukere som søker likemannshjelp for å få motivasjon for å bli yrkesaktive.

Likemannsarbeidet kan være viktig innenfor mange organisasjoner, men i dette hftet retter vi oss mot interesseorganisasjonene av funksjonshemmede.

Vi som står bak dette hftet har i flere år hatt gleden av å følge mange av organisasjonene i deres arbeid med å utvikle likemannsarbeidet. Vi vet at arbeidet har vært av betydning, for organisasjonen, likemannen og for dem som på ulike måter har fått støtte og hjelp via likemannstjenestene.

En takk til Nina Rossholt som var sentral i utarbeidelsen av hftet som kom i 1994, og takk til deg Sigvor Ljone som på en rekke måter har inspirert oss. Mer enn noe, takk til de mange organisasjonene som har bidratt med verdifull informasjon.

1

Hvorfor et veiledningshefte? Hvorfor en revisjon?

Likemannsarbeid er noe mange vil ha en intuitiv forståelse av; det er noe som skjer mellom mennesker i samme livssituasjon, folk i «samme båt» så å si. Men selv om likemannsbegrepet kan virke selvforklarende, trenger vi fortsatt å diskutere hva vi legger i det, og hvordan vi ser for oss at det kan drives. Målet er at dette heftet skal bidra til en slik diskusjon og inspirere til å holde diskusjonen levende blant dere som driver med likemannsarbeid i organisasjonene.

I dag har flertallet av funksjonshemmedes organisasjoner satt likemannsarbeid på dagsordenen, og mange er godt i gang med arbeidet. Fordi likemannsarbeidet har etablert seg på en annen måte enn da det første heftet kom i 1994, og fordi flere har skaffet seg verdifull erfaring og kompetanse, er det naturlig med en revisjon av veiledningsheftet. Vi henvender oss til dere som aktivt driver med likemannsarbeid, dere som ønsker å sette i gang, og tillitsvalgte som er ansvarlig for likemannsarbeidet i organisasjonene.

- *Likemannsarbeidet oppleves som viktig og er i de aller fleste organisasjonene en sentral del av organisasjonenes virksomhet.*
- *Likemannsarbeidet har kommet for å bli.*
- *Likemannsarbeidet er i stadig sterkere grad noe som finner sted ute i de lokale ledd. Det er der det hører hjemme. Til samme tid har Internett og utviklingen av flere telefontjenester gjort at man når medlemmene over store geografiske områder.*
- *Likemannsarbeid via Internett vil være en av de store utfordringer og muligheter i årene som kommer.*

- Likemannsarbeidet spenner over et bredt spekter av aktiviteter. Men samtalen er fortsatt det sentrale elementet.
- Likemannsarbeidet reflekterer stadig sterkere medlemmenes behov, noe som også åpner for større innslag av informasjon og rådgivning.
- I mange organisasjoner er skoling av likemenn satt i system, men veiledning av likemannen underveis i prosessen, er satt langt mindre i system, og er noe det er behov for i framtiden. Det er viktig med veiledning både for å sikre kvaliteten på arbeidet og for å motvirke slitasje på likemennene.

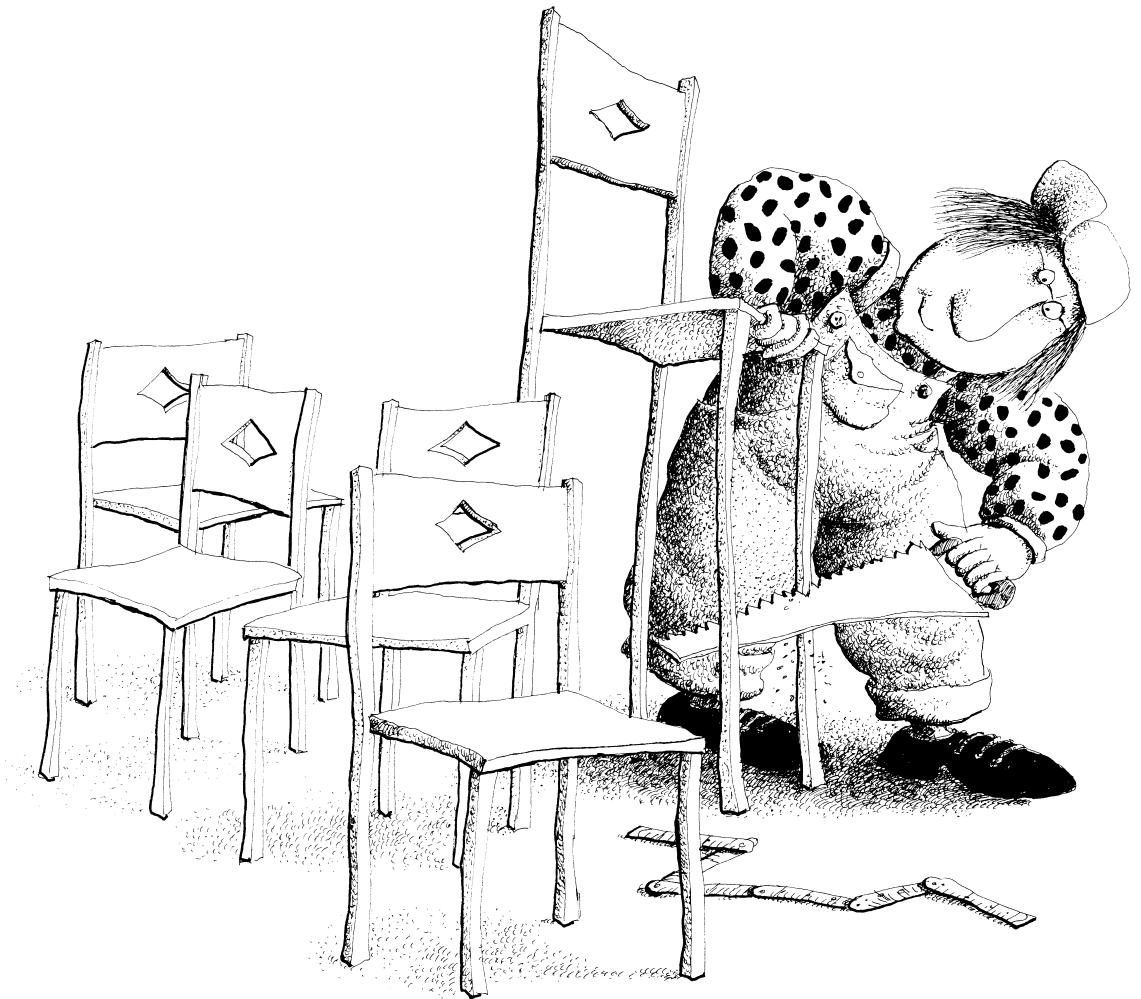
Erfaringene med likemannsarbeidet har vist følgende:

Det er ingen fasit på hva likemannsarbeid er. Likevel vil vi i dette heftet presentere noen rammer som vi mener det gode likemannsarbeidet befinner seg innenfor. Vi vil fokusere på likemannen som den sentrale ressurspersonen i arbeidet, og skissere hvordan arbeidet kan organiseres.

Heftet gir også eksempler på hva likemannsarbeid kan være, og formidler noe av det som foregår rundt om i organisasjonene.

Bruk gjerne heftet som grunnlag for diskusjoner i styret og i ulike arbeidsgrupper på kurs og seminarer. Vi håper heftet blir aktivt brukt av likemenn når de møtes. Organisasjonene selv må komme fram til hvilken form for likemannsarbeid som passer best for deres medlemmer.

Lykke til!



Tilpassing og ensretting er ikke samme sak . . .

2

Hvorfor er likemannsarbeidet viktig?

«Seier loves den som
styrke tar av nederlag.»
Bjørnstjerne Bjørnson

Å ha en funksjonshemming

En funksjonshemming eller en alvorlig sykdom gjør noe med oss. Det kan oppleves som en katastrofe som stiller alt annet i skyggen. Men det kan også mobilisere uante krefter. Det å bli funksjonshemmet er ikke noe entydig. Noen kan aldri huske å ha blitt det, fordi funksjonshemmingen alltid var der. For andre kommer den brått, uventet og er sjokkartet. Andre får tid til å forberede seg fordi de vet at den kommer.

Funksjonshemmet er et samlebegrep. Bakkenfor skjuler det seg en stor og uensartet gruppe mennesker som er like forskjellig som mennesker som ikke har en funksjonshemming. Det vi alle har felles er at vi trenger noen å lene oss mot, noen som er der for å støtte når hverdagen oppleves i oppoverbakke, når utfordringene blir for store til å møte dem alene. Det gjør godt å møte andre i samme båt, for når deres livssituasjon likner vår egen, oppleves det ofte som en trøst. Likemannsarbeidet i funksjonshemmedes organisasjoner dreier seg mye om akkurat dette, om det å møte andre i samme situasjon, om det å gi støtte og hjelp, og bidra til sosial tilhørighet. Dette er livskvaliteter som vi alle søker, men som det ikke er en selvfølge å ha tilgang på. Vi kan oppleve at selvbildet gis for lite positiv næring. Det kan bunne i helt personlige årsaker, men det kan og være på grunn av et samfunn som ikke er like romslig for alle.

Funksjonshemmede vil kunne oppleve et samfunn som ikke har klart å få til en likestilling mellom funksjonsfriske og de som ikke er det. Mange møter fortsatt uforstand og mangel på gehør i det

profesjonelle hjelpeapparatet. *Ofte vil en savne en å snakke med som har erfart det samme som en selv.*

Et problem som er gjort felles, «betyder et problem som er halvvejs løst», sier danske Ulla Habermann så treffende i en av sine bøker om selvhjelp. For å få dette til, må det skapes sosiale rom hvor vi trygt kan utveksle erfaringer og fortelle om de problemer vi har. Ved å utvikle et godt likemannsarbeid kan slike sosiale rom oppstå. Folk som har den samme funksjonshemming eller som er pårørende til en funksjonshemmet kan komme sammen og utveksle erfaringer. *På den måten kan de være til støtte for hverandre.*

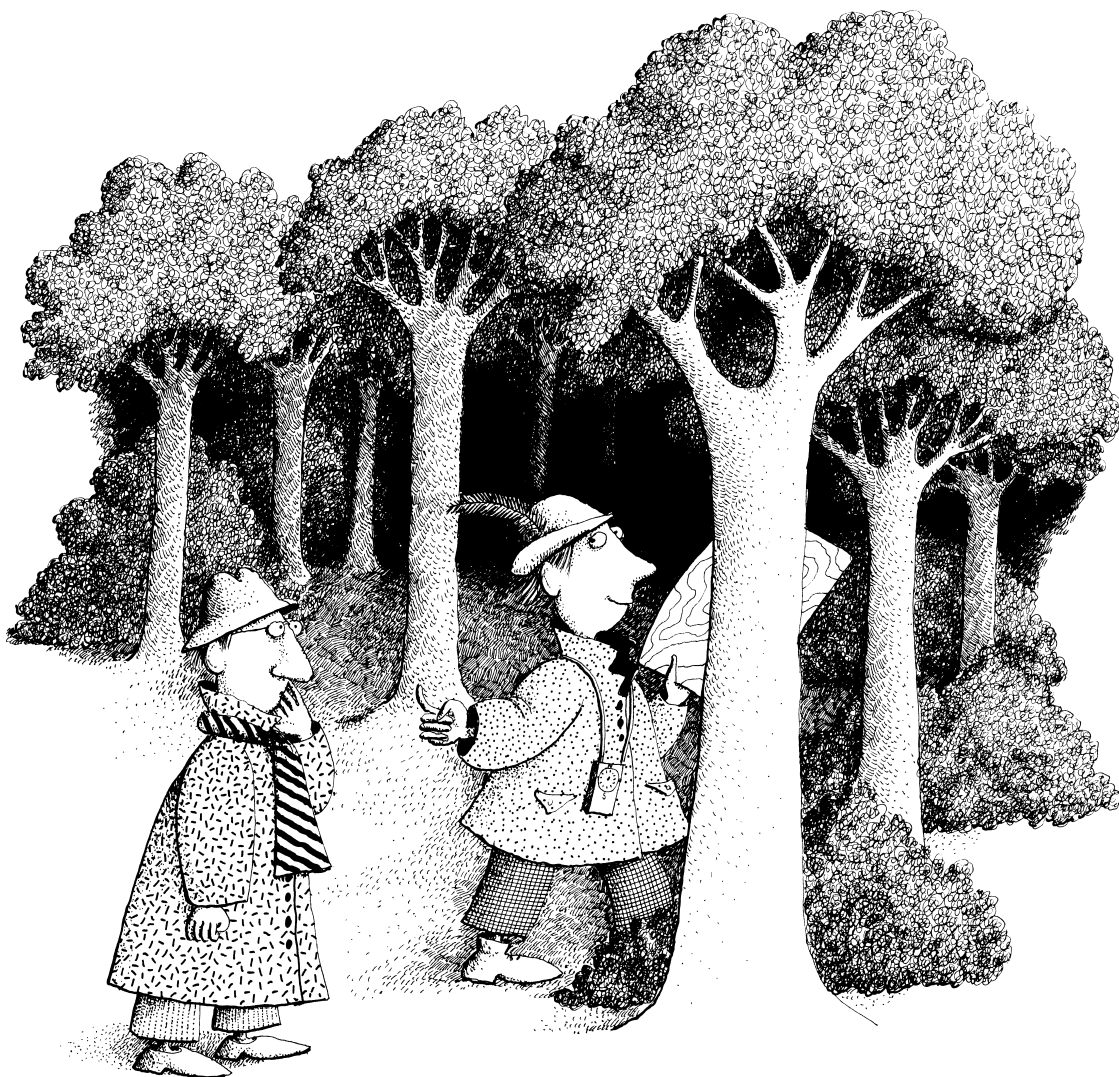
Den personlige opplevelsen

Det å leve med en funksjonshemming eller leve sammen med en som har en funksjonshemming, setter sine spor. Mange bærer på sorg og fortvilelse, de kan ha vansker med å finne utløp for det som nager dem. Kanskje er de i en situasjon, både hjemme og på jobben, som gjør det umulig å vise fortvilelse, forvirring og uro for framtiden.

Noen vil oppleve det å få en funksjonshemming som en krise. Men kriser oppleves ikke likt, det er derfor ikke tale om en entydig opplevelse. Hvordan krisen oppleves og hvordan vi håndterer den, avhenger mye av om den har utviklet seg over tid eller om det som skjer kommer brått og uventet. I det første tilfellet snakke vi gjerne om utviklingskriser, dette til forskjell fra situasjonskriser hvor forholdene er preget av at funksjonshemming har kommet brått og uventet. I krisesituasjoner kan vi oppleve å miste fotfestet, for kortere eller lengre tid.

Mange vi har snakket med forteller om sorgreaksjoner de har hatt i forbindelse med egen funksjonshemming og sykdom. Sorg kan også være en framtrædende følelse hos de pårørende. Et kriseforløp deles gjerne inn i fire faser: Sjokkfasen er det umiddelbare øyeblikket, da alt er kaos og oppleves uvirkelig. Så kommer reaksjonsfasen hvor det det går opp for en hva som faktisk har skjedd. Avmakt, tomhet, sinne og et vell av følelser velter fram. Sakte, men sikkert vil avmakt og kaotiske følelser bli bearbeidet. Det skjer etterhvert som den enkelte aksepterer det som har skjedd og på nytt går inn for å «stå på». Denne fasen kalles gjerne bearbeidingsfasen og vil normalt vare mye lengre enn de to forutgående fasene. Sist, men ikke minst, har vi den fasen som benevnes som nyorienteringsfasen hvor personen finner tilbake til seg selv, fatter nytt mot, får tilbake selvfølelsen og, noe som er ganske vanlig, opplever å ha vokst på den krisen som han eller hun har vært igjennom.

I likemannssituasjonen kan du komme til å møte mennesker som trenger profesjonell hjelp. *I slike situasjoner er det viktig at du som likemann ikke går inn i behandlerrollen.* Noen ganger vil det oppleves naturlig å råde vedkommende til å søke profesjonell hjelp, men likemannen må alltid oppetre med stor forsiktighet i slike situasjoner. Vi skriver mer om dette i kapittel 3.



Likemannsarbeidet - et spørsmål om mestring

I tilknytning til den første likemannsevalueringen «Den vet best hvor skoen trykker,...» var det flere medlemmer som fortalte at de opplevde å gjenvinne kontrollen over egen situasjon når de kom sammen med folk som hadde opplevd det samme som dem. «De vet hva det dreier seg om...» var et vanlig utsagn. Møtet med profesjonelle blir noe annet. En likemann sa det slik:

«Som profesjonelle kan de nok kjenne igjen symptomene, og mange kan kanskje være til hjelp for å bearbeide problemene, men de kan ikke snakke om det slik vi gjør. Det er det ikke snakk om!»

Som vi forstår er det måten man blir møtt på som er avgjørende, og måten man evner å snakke om problemene på. «Vi kommer på en måte på innsiden av problemene», forklarte en likemann da hun skulle fortelle hva det betydde å ha opplevd mye av det samme selv.

En funksjonshemming kan bety at mulighetene for utfoldelse snevres inn og at aktivitetsrommet blir mindre. I mange tilfeller kan en interesseorganisasjon bli en alternativ aktivitetsarena hvor det skapes nye sosiale kontakter og nye nettverk. Det skapes et fellesskap som kan åpne for en ny form for *mestring av situasjonen*.

Mestring er et begrep med mange betydninger. Vi er ikke opptatte av å gi det noen entydig definisjon; for oss er mestring summen av de anstrengelser vi gjør for å klare ulike krav, forventinger og konflikter som tangerer eller overgår de ressursene vi har. Å mestre noe i hverdagen er både noe vi gjør emosjonelt og konkret gjennom å prøve å løse de problemer og utfordringer vi står overfor.

Likemannsarbeidet kan bidra til mestring ved at den enkelte gjennom samtaler med andre i samme situasjon får anledning til å snakke ut om det som plager en. En likemannssamtale gir deg muligheten til å presentere din opplevelse av situasjonen, men ved å få snakke ut, kan du få en øket innsikt i problematikken, og også få sjansen til å tenke alternativt. Det kan noen ganger være veldig viktig, slik at vi ikke blir hengende igjen i den samme forståelsen, men klarer å komme videre. I likemannssamtalen skal vi lytte til de problemer den andre opplever. Like fullt kan det være klokt også å fokusere på muligheter og ressurser. Ved å få fram de muligheter og ressurser som foreligger, kan den enkelte få råd og veiledning til å angripe situasjonen på en ny måte.

Likemannsarbeidet – også viktig for organisasjonen

Det er først og fremst medlemmene vi tenker på når vi snakker om likemannsarbeidets betydning. Men likemannsarbeidet er viktig også for organisasjonen som sådan. Fordi det er tale om et arbeid som retter seg spesifikt inn mot medlemmenes interesser, gis det en unik mulighet til å imøtekomme medlemmenes behov for hjelp og støtte. En interesseorganisasjon av funksjonshemmede skal ivareta en rekke oppgaver. Ikke minst er det sosialpolitiske arbeidet viktig. Dette er et arbeid som for mange medlemmer oppleves vanskelig. Det politiske spillet er komplisert, og i mange organisasjoner vil det være et arbeidsområde for de ansatte og de «mer proffe» tillitsvalgte. Likemannsarbeidet etterspør en annen kompetanse, nemlig evnen til å vise omsorg og

omtanke, evnen til å lytte og til å bidra med egne erfaringer på en slik måte at andre kan ha glede og nytte av det. På den måten skaper likemannsarbeidet en ny aktivitetsarena.

Ved at organisasjonen tar vare på den generelle kunnskapen som likemennene etter hvert sitter med, får organisasjonene også avgjørende informasjon av allmen karakter om hvilke utfordringer medlemmene opplever i ulike faser av livet. Dette er viktig sosialpolitisk kunnskap.

Likemannsarbeidet skal drives av *medlemmene, for medlemmene*. Organisasjonens ansatte og profesjonelle krefter utenfor foreningen kan bistå med å legge til rette, bidra på kurs og seminarer, men selve arbeidet skal utføres av mennesker som selv er funksjonshemmede eller de er pårørende til en som har en funksjonshemming. Forstått på denne måten vil likemannsarbeidet oppfylle noe av det mest sentrale i organisasjonenes formålsparagrafer, og bidra til å knytte medlemmene tettere sammen.

3

Likemannsarbeid kan være så mangt!

«Livet kan bare læres baklengs,
men det må leves forlengs.»
Søren Kierkegaard

Likemannsarbeid: utveksling av egenbaserte erfaringer

Selv om det ikke finnes noen fasit på hva likemannsarbeid er, gir det etter vårt skjønn god mening å karakterisere det som en *samhandling mellom personer som opplever å være i samme båt, eller i noenlunde den samme livssituasjon, og hvor selve samhandlingen har som mål å være en hjelp, støtte eller veiledning partene imellom*. Ofte vil hjelpen gå fra en funksjonshemmet til en annen, i møter eller over telefon. Likemannsarbeidet kan også skje i grupper. Likemannsarbeidet har etter hvert også sin plass på Internett. Ektefeller og foreldre vil ofte ha en naturlig plass i arbeidet.

Det bærende prinsippet i likemannsarbeidet er at det bygger på en aktiv og målrettet bruk av *egenbasert erfaring*. Det er med andre ord det folk selv har opplevd som kommer i fokus. Likemannsarbeidet vil normalt ha som utgangspunkt at *én av dem som inngår i samhandlingen har en lengre og mer bearbeidet erfaring enn de øvrige*. Denne personen blir gjerne kalt likemannen.

Husk: Det er funksjonshemmingen som er lik, *livet dere ellers lever vil ofte være svært forskjellig*. Det samme gjelder for pårørende som har et barn eller en ektefelle med en funksjonshemming.

Grenseoppgangen mellom likemannsarbeid og vanlig drift av organisasjonen

Mange mener likemannsarbeid er noe de alltid har drevet med, men de har kalt det noe annet.

At mange er av en slik oppfatning, er et signal om at det å lytte til medlemmenes behov alltid har vært en sentral oppgave. Historisk vet vi at en rekke foreninger så dagens lys i kjølvannet av at folk kom sammen og snakker om hvordan hverdagen arter seg som funksjonshemmet, og hvordan de ble møtt i hjelpeapparatet, om det overhodet eksisterte hjelp å få.

Likemannsarbeid er en grunnleggende aktivitet i en interesseorganisasjon. Likevel mener vi at det ble et skille i forståelsen etter at myndighetene satte av øremerkede midler til likemannsarbeidet. Det nye var at de fleste organisasjonene på en annen måte enn tidligere måtte drøfte og avklare hva likemannsarbeid var for noe. De måtte få fram hva som opplevdes viktig for deres medlemmer, og hvordan deres behov for støtte og hjelp kunne møtes konkret i den enkelte organisasjonen og lokale ledd. Likemannsmidlene har utvilsomt vært en oppmuntring, men til samme tid fungert organiserende. Mange har blitt tvunget til å sette i system et viktig arbeid som tidligere i stor grad var preget av ad hoc virksomhet (en virksomhet som oppsto på grunn av plutselige hendelser), og ikke minst, et arbeid som de tillitsvalgte påtok seg i tillegg til alle andre gjøremål. Et systematisk likemannsarbeid tvinger organisasjonene på en positiv måte til å tenke gjennom hvordan de kan hjelpe og støtte medlemmene i de

utfordringene de møter sosialt og personlig. Skal medlemmene bli tilbudt å møtes i samtalegrupper, eller skal det bygges opp en besøkstjeneste? Hva gjør man når medlemmene bor langt fra hverandre, og det blir dyrt å komme sammen, og like dyrt å møtes to og to? Kan likemannsarbeid via elektronisk post være et alternativ? Hvem i organisasjonen kan påta seg oppgavene som likemann? På samme måten som enkelte egner seg til å drive sosialpolitisk arbeid, og andre er kløppere i det inntektsbringende arbeid, vil noen være særlig verdifulle som samtalepartnere og som likemann for mennesker som er i en vanskelig og utfordrende situasjon i livet. Forstått på denne måten vil det være mulig å trekke en grense mellom den daglige driften av foreningen og det organiserte likemannsarbeidet.

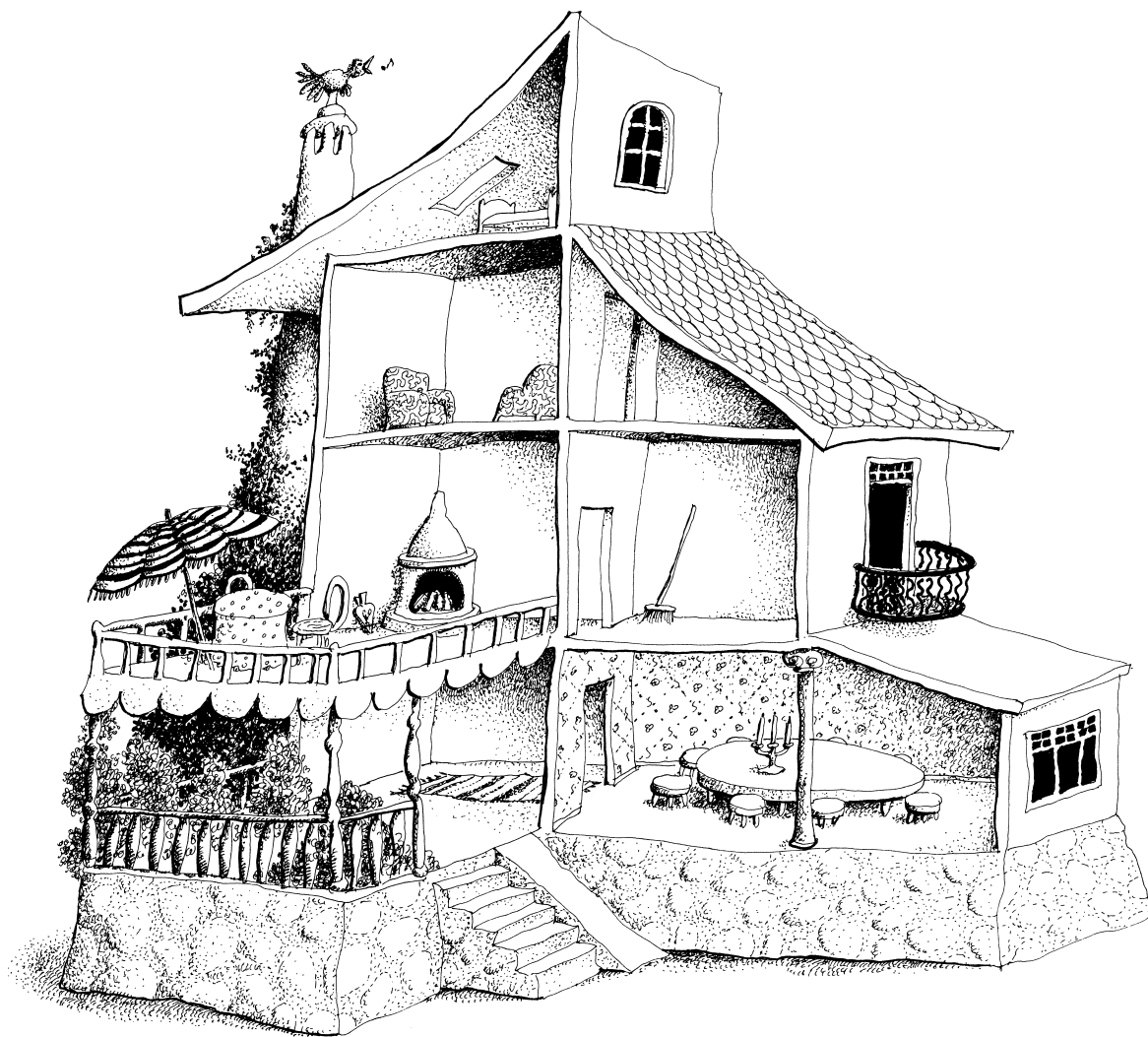
Likemannsarbeidet – et hus med mange rom

Likemannsarbeid kan være en rekke ting. Verken departementet eller vi som har forfattet dette veiledningsheftet har noe monopol på å bestemme hva det kan være. Etter at arbeidet nå har pågått i mer organiserte former noen år, viser det seg at likemannsarbeidet kan deles inn i noen sentrale former.

Vi velger å se på det samlede likemannsarbeidet gjennom metaforen *likemannshuset*. Dette er et hus med mange rom, de enkelte rommene viser til ulike oppgaver og funksjoner som alle kan inngå i et likemannsarbeid.

Likemannshuset står på en solid grunnmur. Den utgjør organisasjonens fundament, det vil si dens

Likemannsarbeidet bør ikke preges av for mange tilfeldigheter. Det skal være noe man har tenkt igjennom, noe man har en plan for. Hvilke planer eksisterer for likemannsarbeidet i din forening?



... «Mitt hjem er mitt slott»

verdigrunnlag og det positive som medlemmene samles om. Her er det ikke snakk om noe ferdighus. Tvert i mot: Dette bygges ut fra de interesser medlemmene har, og med utgangspunkt i det de trenger av hjelp og støtte. Huset skal være funksjonelt ut fra den medlemsmassen den enkelte organisasjon har. Derfor vil størrelsen og formen på likemannshusene variere. Det kan bygges på med verandaer og hagestuer, det er plass for både kjellere og loftsrom. Dere kan velge å la noen rom være tomme foreløpig. Disse kan fylles senere. I hvert av rommene kan det tilbys likemannsaktiviteter som reflekterer medlemmenes behov.

I en vurdering av likemannsarbeidet fra 1998 foregikk det meste av likemannsaktiviteten i fire rom i likemannshuset. Vi vil presentere disse rommene, så får dere vurdere hvilket rom som er det mest sentrale i deres organisasjon. Kanskje er det noen av rommene som bør utvides, eller møbleres på nytt?

Samtalerommet

Samtalerommet er husets storstue. Det er et rom hvor den mellommenneskelige dimensjonen er den viktigste. I dette rommet understrekes betydningen av den sosiale kontakten, og det legges vekt på de psykososiale prosessene som den funksjonshemmede eller de pårørende går gjennom. Mange tilkjenner den lettelse det er endelig å treffe noen som forstår dem, folk de kan samtale med på en naturlig måte, hvor man ikke alltid må begynne på nytt hver gang, og hvor det ikke skal så mange ordene til før samhørigheten er skapt. «*Det var som å komme ut av en mørk tunnel*», er beskrivelsen en mor gir av sitt første likemannsmøte med andre foreldre til barn med samme diagnose.

Informasjonsrommet

Mange søker til organisasjonen for å sikre seg informasjon. De vil vite mest mulig om funksjonshemmingen, om hvordan den kan komme til å påvirke hverdagen, og vite hvilke forhåndsregler det er smart å ta. Det er et stort behov for å få kjennskap til hvordan man best kan innrette seg i hverdagen. For noen vil det å ha en funksjonshemming i første rekke oppleves som et praktisk problem, noe som en må finne praktiske løsninger på. For disse kan det være viktig å møte andre i samme situasjon når disse kan gi dagligdagse råd. Det er tale om råd av ulik karakter, noen trenger å vite hvilken mat som er bra, andre trenger å vite malingstype som bør brukes på barnerommet når den minste har allergi. Andre er mest opptatt av hvilke hjelpemidler som er på markedet og om de fungerer.

Noen vil søke informasjonen fra profesjonelle, men det viser seg at det gjerne oppleves ekstra trygt å få snakke med en som har erfart problemene selv. Det er sjelden det er tale om at informasjonsrommet dominerer i likemannshuset. Det er et rom i tillegg til samtalerommet. Og om det er «nøktern» informasjon et medlem etterspør i første omgang, er det ikke sjelden at denne kontakten åpner for en bredere likemannskontakt.

Bruk av medisiner er et profesjonelt anliggende, og er ikke noe likemannen skal befatte seg med i informasjonsrommet.

Rådgivningsrommet

Enkelte organisasjoner legger i sitt likemannsarbeid meget stor vekt på at medlemmene skal kunne søke råd i organisasjonen om de rettigheter de har i samfunnet. Dette er ikke en uvanlig oppgave i

interesseorganisasjonene. I de store foreningene kan en finne flere ansatte som har det som sin oppgave å gi råd og veiledning i den labyrinten som det norske byråkrati og hjelpeapparat er.

Når organisasjoner som har begrenset tilgang til slik profesjonell kompetanse, satser på at dette i noen tilfelle skal være en del av likemannstilbudet, er begrunnelsen at likemannsarbeidet skal reflektere medlemmenes behov.

Frustrasjoner i møtet med profesjonelle, og opplevelsen av å stange hodet i den byråkratiske veggen, er ting som går igjen når funksjonshemmede forteller om sine erfaringer. Behovet for råd og veiledning er stort i tilknytning til ulike rettighetsspørsmål, ikke minst i forhold til trygdekantorene.

Å gi råd i kompliserte trygdespørsmål er ikke noe vi anbefaler i likemannsarbeidet. Det er få forunt å ha oversikt over folks rettigheter, og særlig vanskelig blir det om en forsøker å bevege seg inn i folketrygdlovens bestemmelser. I rådgivningsrommet skal det ikke forventes at likemannen har oversikt over annet enn de mest sentrale reglene som gjelder den aktuelle diagnosen. Det kan være en fordel at likemannen har en viss oversikt over hvor i det kommunale systemet medlemmene kan søke hjelp, for mange vet ikke hvor de skal henvende seg for å søke bistand.

Organisasjoner som legger stor vekt på rådgivning i likemannsarbeidet vil i noen tilfelle ha likemenn som tilbyr seg å bli med på trygdekantor, for eksempel i basisgrupper. Det har vist seg at det å ha noen med seg på offentlige kontorer skaper en ekstra trygghet. Skal en likemann brukes på denne måten, er det avgjørende at vedkommende er innforstått med at hun eller han er der som støtte-spiller, ikke som en skal overta saken og som skal

Er det et samtalerom i det likemannshuset som din organisasjon har? Hva kjennetegner det samtalerommet dere har utviklet?

Når du ser for deg disse fire rommene, hvilket rom er det største i din organisasjon? Hva ser du som forskjellen mellom de ulike rommene? Vi mener samtalerommet er likemannshuset storstue. Er du enig i det, og hvorfor?

tale på vegne av den andre. Vedkommende må kjenne sine grenser, og organisasjonen må fortløpende drøfte hva som skal til før en likemann kan påta seg en slik rolle. *Det sier seg selv at det må være en meget streng utvelgelse av likemenn til dette likemannsrommet.*

Alt-mulig-rommet

Vi gjentar: Likemannsarbeidet kan være en rekke ting, og det er slett ikke gitt at det arbeidet din organisasjon driver passer inn i de rommene vi så langt har presentert. I virkeligheten vil det da heller ikke være skarpe skillelinjer mellom de ulike likemannsaktivitetene. Eller for å si det i et billed-språk: Det vil normalt være åpne dører mellom de ulike rommene, ofte vandrer en fra et rom til et annet, avhengig av den situasjonen man er i.

Det fjerde rommet i likemannshuset har vi valgt å kalle alt-mulig-rommet. Det er et rom hvor det både informeres og samtales og drives ulike andre aktiviteter på samme tid. Samtalen, som er like-mannsarbeidet mest særpregede aktivitet kobles til andre aktiviteter, for eksempel kurs hvor man lærer å lage mat (for mennesker med cøliaki vil dette være viktig), eller trening i varmtvannsbasseng (for mennesker med revmatiske plager) eller jogge-grupper (som er tilpasset mennesker med cystisk fibrose), eller prøving av klær og sko (som er viktig for kortvokste).

Det å gjøre ting sammen kan være en meget verdifull inngangsport til en god samtale. Derfor vil også dette likemannsrommet ha sin betydning. Det viktige må - her som ellers - være at medlemmene utveksler en egenbasert erfaring som bidrar til å lette situasjonen og som fungerer som støtte og hjelp for den enkelte.

Likemannsarbeid er omsorg

Hvilket likemannsarbeid en forening kan satse på vil avhenge av de ressursene foreningen har. Og de viktigste ressursene i et likemannsarbeid blir til syvende og sist menneskene som foreningen kan benytte som likemenn. I enkelte foreninger vil like-mannsarbeidet skapes etter hvilke likemenn som er til disposisjon, mens det i andre foreninger vil være omvendt: Likemannen formes etter det like-mannsarbeidet medlemmene har behov for. Når det er sagt, er det ikke tvil om at likemannsarbeid – mer enn noe annet – er et spørsmål om å yte omsorg.

Om å ha tid og gi av seg selv

Det å vise omsorg handler om å ha evnen til å lytte og å gi av seg selv. Omsorg er å bry seg på en positiv måte. Omsorg som mellommenneskelig fenomen er et vidtfavnende begrep. Vi ønsker ikke å gi noen definisjon. La oss holde fast på det intuitive, det som gir din forståelse den samme autoritet som vår egen. Følger du oss om vi sier at omsorg har med respekt å gjøre? Å respektere et menneske er å gi det nye muligheter, la det komme til syne. Det motsatte av respekt er arroganse, forakt og det å ydmyke, og har ingenting med omsorg å gjøre. Omsorg gis de beste betingelser når det skapes gode mentale og fysiske muligheter. Derfor krever omsorg tid.

Det vi her har sagt om omsorg, kan vi også si om likemannsarbeid. Likemannen må respektere den hun eller han skal gi støtte og hjelp. Likemannen er ikke bedre enn den som søker hjelp. I likemannsarbeidet er det ikke aksept for en ovenfra-og-nedholdning. I likemannsarbeidet møtes mennesker som likeverdige.

Likemannsarbeid

- er en organisert samhandling som skjer mellom mennesker som er i samme båt, og hvor selve samhandlingen har som mål at erfaringer skal utveksles på en måte som partene kan nyttiggjøre seg i sin hverdag
- vil normalt ha som utgangspunkt at én av dem som inngår i samhandlingen har lengre og mer bearbeidet erfaring enn de øvrige. Først når en har fått bearbeidet sine egne erfaringer, kan en formidle disse videre på en god og hensiktsmessig måte
- baserer seg på egenbasert erfaring og er ment å være en støtte og veiledning til andre i samme situasjon
- er en organisert samhandling
- er ulønnet, men
- er ikke en erstatning for betalt arbeid
- tar tid
- er for viktig til å bli tatt som en selvfølge
- skal ikke være erstatning for offentlig / privat omsorg
- utføres normalt av ikke-profesjonelle
- trenger ressurser for å fungere
- finner du ikke et fasitsvar på



Likemannsarbeid som gir plass til arroganse forringer likemannsarbeidets kvalitet

Likemannen

«Du ska tacka dina gudar
om de tvingar dig att gå
der du inga fotspår
har att lita på.»

Karin Boye

Likemannen – en støttespiller

En sentral person i alt likemannsarbeid er likemannen. Likemannen er en som har bearbeidet sin situasjon, og som er i en fase hvor det vonde og vanskelige er kommet på avstand. Likemannen bør ha nådd det vi tidligere benevnte som nyorienteringsfasen. Å ha et reflektert forhold til sin funksjonshemming er nødvendig om en skal makte å se helhetlig på situasjonen og være til hjelp for andre. Mer enn noe annet er likemannen et medmenneske. Det er hans eller hennes omsorgskompetanse som er det mest sentrale. Det er en kompetanse som utvikles over tid og kommer som et resultat av levet liv. Ettertenksomhet og vurdering av de erfaringer man gjør seg i livet, gir innsikt i eget liv og åpner for forståelse for det andre opplever. Ettertenksomhet og refleksjon er likemannens fremste kvaliteter.

Hva slags kunnskaper trenger likemannen?

På samme måten som likemannsarbeidet kan favne vidt, vil også likemennene være forskjellige, både i sine personlige uttrykk og i sine kunnskaper. Evnen til å lytte og til å sette den andre i fokus, er det sentrale. Den egenskapen må alle likemenn ha. Det er basisen for alt godt likemannsarbeid. Man blir ikke likemann for å få pratet om egne problemer. Man blir heller ikke likemann for å løse alle problemer eller å gå aktivt inn i alle dilemmaer man blir presentert for.

Hvilke kunnskaper en likemann skal ha vil avhenge av hvilke oppgaver som legges til forenin-

gens likemannsarbeid. Avgjørende er det at vedkommende vet hvilke forventninger det er naturlig å ha til likemannsrollen og hvilke som er urealistiske.

Skal man gi praktisk informasjon, må man vite hva man snakker om, og skal man gi råd om ulike tjenester og bistå et medlem ved å bli med på et trygdekontor, må man mer enn noe annet vite at en er der som en personlig støtte, ikke som en profesjonell.

Med andre ord: Det må trekkes en fast og bestemt grense mellom rollen som likemann og rollen som behandler eller fagperson. Det ligger i likemannsarbeidets natur at utøverne ikke er profesjonelle. Likemannen skal ikke opptre som en profesjonell. I noen foreninger har man bevisst valgt ut likemenn med en utdanningsbakgrunn som antas å være viktig for likemannsrollen. Dette kan være svært dyktige likemenn. Til samme tid kan det å ha en profesjonell bakgrunn skape forventninger som går langt utover det en likemann normalt kan og bør imøtekomme.

Hva kan likemannen lære på kurs i likemannsarbeid? Svaret er ikke gitt, fordi det er tale om svært forskjellige kurs med vekt på ulike ting. Noen kurs vil i hovedsak fokusere på likemannens personlige kvaliteter og legge vekt på at den enkeltes evne til å opptre som et medmenneske, et menneske som evner å lytte, dog uten å bli slukt opp av den andre. Andre kurs vil legge vekt på den mer faktaorienterte kunnskapen de mener en likemann bør ha. Vi ser det som viktig at et likemannskurs legges opp på en måte hvor det blir rom og tid for deltakerne å dele med hverandre sine tanker og erfaringer. Kurset må ha en trygg ramme som

åpner for at likemennene stiller hverandre spørsmål og ønsker å komme med forslag og ideer. Erfarne likemenn fra egen organisasjon eller fra andre foreninger kan inviteres til å fortelle om sin egen praksis og hvordan de griper an ulike situasjoner. På den måten kan nye likemenn få innblikk i mulige situasjoner som de kan møte, og til samme tid utveksles det erfaringer om hvilke livsområder det er et særlig behov for innsats.

Det er viktig å skape et rom hvor likemenn kan treffes, hvor de kan utveksle erfaringer og dermed lære av hverandre og bli inspirert til videre arbeid. Det er en selvfølge at man alltid overholder taushetsplikten. Det kommer vi tilbake til.

Å være likemann

Den sentrale likemannstanken er at de som har den samme funksjonshemming eller som på andre måter har likeartet erfaring skal hjelpe og støtte andre som har kommet i samme situasjon. Likemannen skal gi av sine erfaringer, samtidig som hun eller han viser respekt for andres valg og historier. Å bli en god likemann handler mye om å være fleksibel. Den formen for involvering som ligger i rollen kan skape dilemmaer både for den som er likemann og den som søker hjelp. Evnen til å lytte og gi tilbakemelding ut fra den andres ståsted er kanskje den største utfordringen i likemannsrollen.

At man har den samme diagnosen eller den samme sykdommen er i seg selv ikke tilstrekkelig for å få dette til. Å ha mye av den samme erfaringsbakgrunnen kan være en ressurs, men noen ganger også en felle. For at den egenbaserte erfaringen

Vurdér to positive og to mindre positive ting ved å forholde seg til en likemann du vet er en lege.

Hva må du tenke igjennom før du svarer ja til å bli likemann i din organisasjon?

skal bli en styrke i likemannsarbeidet vil det ofte kreve trening og vilje til systematisk å arbeide med seg selv.

*Hva mener du kjennetegner
en god likemann?*

*Om du skulle sette ord på deg selv
som likemann, hva vil du da si er
din styrke og hva er dine mulige
svakheter? Er de svakhetene du
nevner noe det kan gjøres noe
med?*

Til samme tid: Likemannsarbeidet skal ikke utformes på en måte som skremmer medlemmer fra å bistå andre. Det må ikke bli slik at det å være likemann kun er forbeholdt de få, de utvalgte. Det er hele tiden en balansegang mellom den vekt det skal legges på personlige kvalifikasjoner og det at samtalerommet skal gi plass til mange uttrykk. Det viktige er at både den enkelte likemann og organisasjonen fortløpende vurderer det arbeidet som gjøres.

Likemannen er medlem av organisasjonen

Likemannen bør være medlem av organisasjonen. Hun eller han bør kjenne organisasjonen godt, vite om dens historie, kjenne til tilbudene som foreningen har også utenom likemannsarbeidet. Likemannen trenger ikke ha noe sentralt verv som leder, sekretær, kasserer eller liknende. Det er imidlertid svært viktig at organisasjonen gjør seg nytte av de kunnskaper som likemannen sitter med og som vedkommende får etter hvert som hun eller han får mer erfaring. For at likemannsarbeidet skal bli en sentral del av foreningens arbeid, må det ha sitt fotfeste i de styrende organer. Derfor bør likemennene bli invitert til styremøter eller andre organisasjonsutvalg for å orientere om arbeidet. Foreningen må passe på å ta likemennene med på råd om den videre organisering og videreutvikling av tjenestene. Styret må aktivt bry seg om likemannstjenesten.

*Hva skal en kunne forvente av
likemannen i din organisasjon?*

*Hvor godt kjenner du
dine egne reaksjoner?*

Sett egne grenser

Den som arbeider som likemann vil kunne komme til å møte mennesker i krise. Det er mennesker som har behov for noen som gir av sin tid. Likemannen skal ikke være terapeut, oppgaven er først og fremst å være et medmenneske. Det er derfor viktig at likemannen setter grenser for seg selv og den andre. Det er ikke alltid lett, men om det ikke skjer, kan likemannen oppleve å komme til kort, man kan føle seg utilstrekkelig, og det er en fare for at man sliter seg ut. For det er alltid mer som skulle vært gjort, flere man skulle nådd over telefon eller gjennom en samtale. Derfor har også organisasjonen et klart ansvar for at det skapes bevissthet om grensesetting.

Likemannens egne reaksjoner

Det å være likemann kan være en ensom jobb, i den forstand at du må stole på deg selv og dine avgjørelser i relasjonen til det mennesket som søker din støtte og hjelp. Det vil oppstå situasjoner hvor du må ta avgjørelser der og da, uten at du har fått mye tid til å tenke deg grundig om. Muligheten for å oppleve usikkerhet er tilstede, og du kan oppleve at du ikke strekker til. Det er i slike situasjoner at det er av uvurderlig hjelp at det innad i organisasjonen er et nettverk av likemann som kan støtte hverandre og inspirere hverandre til fortsatt innsats.

Ta vare på likemannen

Å ivareta likemannen betyr å være oppmerksom på de ulike reaksjoner som kan komme i kjølvannet av de ulike typer likemannsmøter. Det bør opprettes et nettverk av likemenn, og forholdene må legges til rette for jevnlig likemannssamlinger. Nettverket må være organisert på en måte som gir likemennene mulighet til å utveksle personlige erfaringer uten at dette går utover den enkeltes taushetsløfte. Likemannen bryter ikke sitt taushetsløfte ved å be om synspunkter på de dilemmaer hun eller han står i, eller om hun eller han ber om hjelp til problemer som oppleves i arbeidet. Men vær alltid nøye med å anonymisere hvis dere gjengir deler av historier. Vi skriver om ivaretagelse også i kapittel 5 hvor vi skriver om likemannens behov for veiledning. I kapittel 7 følger vi opp spørsmålet om taushetsplikten.

Likemannens arbeid er ulønnet

Likemannsarbeidets grunntanke bygger på frivillig, ulønnet innsats. Likemannen mottar derfor ingen lønn for arbeidet, men hun eller han bør få dekket de utgiftene vedkommende har til for eksempel telefon, reiser eller til andre ting som hun eller han legger ut penger til. Det er en misforståelse at det er greit at frivillige betaler av egen lomme for å gjøre en innsats for organisasjonen.

Likemannens arbeid er ikke ulønnet fordi myndighetene skal spare penger. Vi mener arbeidet skal være ulønnet fordi vi tror «det skjer noe» i den mellommenneskelige relasjonen når den som skal hjelpe en annen får penger for det.





Evnen til å vise respekt, og evnen til å lytte . . .

Rekruttering av nye likemenn

Nå har vi sagt en god del om hva som kjennetegner en likemann og det som er det sentrale innholdet i likemannsarbeidet. Men hvordan skal dere sikre dere folk som vil stille opp som likemenn?

Systematisk utplukking

Som oftest er det styret som plukker ut likemennene blant folk de kjenner eller får anbefalt. I noen tilfeller skjer det et intervju. Jo mer sentralt likemannsarbeidet oppfattes i organisasjonene, jo mer har de ansvarlige for koordineringen av arbeidet tenkt på dette med rekruttering.

Snøballeffekten

Det er sikkert noen medlemmer i organisasjonen din som allerede har hjulpet andre medlemmer i ulike sammenhenger. De kjenner kanskje andre som de tror egner seg til likemannsarbeid? Ta en prat med disse.

Bruk medlemsmøtene

Direkte kontakt er nøkkelordet for rekrutteringen av likemenn. Flere organisasjoner har god erfaring med at «ansikt-til-ansikt-kontakt» gir svært positive resultater. Folk liker ansvar, bare de får vite hva det innebærer av konkrete oppgaver.

Annonser etter likemenn i medlemsbladet

Svært mange leser medlemsbladet, medlemmene gleder seg til å få det i postkassen. Men vær oppmerksom på følgende: Ikke alle passer til å være likemenn. Hvis dere går ut med en annonse, må

dere også ha noen som plukker ut folk og som kan si nei til dem som kanskje ikke passer i rollen som likemann. De kan heller tilbys andre oppgaver i foreningen!

Frist andre ved å fortelle hva likemannen gjør

For mennesker som ikke vet hva likemannsoppgavene går ut på, er det vanskelig å vurdere om dette er noe for dem. Arbeidet til likemennene bør synliggjøres. Medlemsbladet er rette plassen til å gjøre dette. Noen foreninger er flinke til dette, der står likemannen fram, ikke bare med telefonnummer og adresse, men også med bilde og en liten orientering om diagnose og hvorfor vedkommende valgte å gå inn i arbeidet og hva det har betydd for ham eller henne så langt. Noen velger også å fortelle litt om interesser i det daglige.

Rekrutteringskurs

Hold kurs hvor hovedintensjonen er å rekruttere medlemmer til å påta seg oppgaver som likemenn. Annonser kurset eller seminaret godt på forhånd, slik at de som melder seg på vet hva dere er ute etter. På et slikt kurs er det avgjørende at dere som går i bresjen for tiltaket tror på det og vet hva dere vil. I hvertfall så langt det er råd. I likemannsarbeidet vil jo mange spørsmål bli svart på underveis, så litt usikkerhet og famling må en regne med. På rekrutteringskurset må dere sørge for at de som kommer får grundig informasjon om hva likemannsarbeid kan innebære og hva det konkrete innholdet er. På dette kurset kan dere bruke fagfolk eller godt skolerte likemenn fra egen eller andre organisasjoner. Det er ofte smart å bruke folk fra andre organisasjoner, men det er da best å ta kontakt med en som dine medlemmer kan sammen-

likne seg med. Hvis de organisatoriske forskjellene er for store, blir det lett til at en tror at «*det kan de klare, men ikke vi som er helt annerledes*».

Hva mener dere kan skje i en likemannssituasjon hvis du som likemann mottar penger for å hjelpe et annet medlem?

Hvordan skal organisasjonen motivere likemennene på kurset til videre arbeid?

5

Veiledning av likemenn

«Vi må ikke være redde for å ta et stort skritt av og til. En kommer ikke over avgrunnen i to korte hopp.»

David Lloyd George

Likemannsarbeidet er sentralt i de fleste funksjonshemmedes organisasjoner. Mange likemenn og andre ressurspersoner er aktive rundt om i landet. Etterhvert har en rekke mennesker skaffet seg erfaring innenfor arbeidet. Organisasjonene har de senere årene vært dyktige til å skolere likemennene. Det er viktig. Dette er et arbeid organisasjonene ikke blir ferdige med. Gamle likemenn trenger påfyll, nye trenger de grunnleggende kunnskapene.

Like viktig som skolering er det at likemennene får en oppfølging i det konkrete arbeidet, en veiledning som gjør at også de har noen å lene seg mot når arbeidet går trått, når de møter motgang, når de som likemenn opplever å kjøre seg fast.

Enkelte organisasjoner har utviklet et nettverk av likemenn som støtter og hjelper hverandre og det er også i noen foreninger et system med faddere som går inn og hjelper likemannen i begynnelsen. Ikke minst er dette tilfellet i besøkstjenestene.

Selv om noen av foreningene også har satt veiledning i system, er det fortsatt slik at flertallet av likemenn ikke har noen veileder som de kan kontakte, selv om de nok har folk de kan prate med.

Vi mener det er et behov for at også veiledningen av likemenn settes i system, og ser for oss at det utarbeides et eget hefte om hvordan likemenn kan veilede andre likemenn. Veilederen blir en likemann blant likemenn.

Hva trenger likemannen veiledning i?

Heller ikke her kan vi gi noe fasitsvar, for svaret er det likemannen og de enkelte organisasjonene som

må gi. Det vi kan gjøre, er å gi dere noen stikkord som viser innenfor hvilke områder likemannen skal utvikle sine ferdigheter, og til samme tid klare å sette sine grenser.

For å sikre at likemannsarbeidet ikke blir en halv-god kloning av det profesjonelle kan tilby, og heller ikke en enveis gevinst for den som trenger hjelp og støtte, må en kanskje som gestaltterapeut Sigvor Ljone sier det, bringe MAGI inn i likemannsarbeidet:

Likemannsarbeidet må preges av et reelt MØTE mellom de to partene som er tilstede. Den som kommer for å få hjelp må oppleve at likemannen låner et ærlig øre til det hun eller han har å si.

I dette møtet vil likemannen møte utfordringer, og vil ofte måtte ta ting «på sparket». Tvilen kan melde seg når en ikke har erfaringer med akkurat den problemstillingen som kommer opp. Da kan det være nødvendig å be om tid til å tenke seg om, få muligheten til å komme tilbake til saken. I en slik situasjon vil det være godt å ha en veileder som en kan kontakte.

Likemannsarbeidet må alltid ha i seg et element av ANSVAR for situasjonen. Ofte vil likemannen som er kommet lenger i å bearbeide egen funksjonshemming og egen livssituasjon, oppleve å ha det største ansvaret for hva som kommer ut av en likemannssituasjon. Men om ansvaret blir for stort, vil det likeverdige i situasjonen trues, og en kan raskt komme inn i et semi-terapeutisk rom hvor likemannsarbeidet ikke hører hjemme.

Noen ganger er det vanskelig for likemannen å merke når disse grensene trås over. Først i møte med en veileder blir det tydelig, for det kan være lettere for andre å se om ansvaret en påtar seg er

for stort. Hvilket ansvar skal en påta seg? Spørsmålet er aktuelt på ethvert kurs for likemenn, men det er avgjørende at denne type spørsmål kan følges opp i et møte mellom likemannen og en veileder når den konkrete situasjonen er der.

Et likemannsarbeid må også ha sine GRENSER, det vil si praktiske og mentale sperrer som ikke skal overskrides. Dette henger nøye sammen med det vi skrev om ansvar, og for mange kan det være viktig å diskutere egne grenser og drøfte hvilke sperrelinjer som skal settes opp, uten at man får dårlig samvittighet.

Men mer enn noe annet må et levende likemannsarbeid basere seg på INTERESSE, altså viljen og evnen til å være tilstede i det som skjer. Dette er vel det området hvor veilederen kan gjøre minst, for det å lære seg å være interessert, er ikke lett. Men selv den mest interesserte likemann kan gå tom, føle seg umotivert. I slike situasjoner kan det være godt å ha en veileder, enten for å oppmuntre og motivere en til videre arbeid, eller som en man samrår seg med om det er behov for en pause.

Hva er veilederens viktigste oppgave?

En veileders viktigste oppgave er å lytte, å være oppmerksom på hva den andre framlegger som sitt problem, og gjøre seg sikker på at alt er forstått. I den forbindelse er oppgaven mer å spørre enn å svare. Ved å stille spørsmål til den andre er det ofte den andre som selv finner de svarene hun eller han trenger for å gå videre.

En veileders oppgave er ikke å overta problemet, men sørge for at likemannen beholder det og vet hvordan hun eller han skal gå fram for å finne en

Hvem er det du snakker med når du trenger støtte og hjelp som likemann?

Har du en veileder? Har du behov for en?

Hva ser du for deg som viktig når en likemann skal veilede en annen likemann?

Kunne du selv tenke deg å være veileder?



En veileders oppgave er ikke å overta problemet, selv som det i noen situasjoner er fristende.

løsning. Den læringsmåten som er mest effektiv for oss mennesker er erfaringslæring. Den går ut på å se på en konkret erfaring, bruke tid på å reflektere over denne, gjerne sammen med andre, og trekke slutninger som kan brukes i andre situasjoner, og prøve på nytt.

Til dette arbeidet kan det være godt å støtte seg til en veileder med erfaring og kompetanse. Som dere vil ha forstått av det vi har skrevet, vil veiledning av likemenn på mange måter speile det likemannen selv gjør i møte med mennesker som trenger hjelp og støtte.

«Quality in Equality - Kvalitet i likemannsarbeidet»

Funksjonshemmedes Studieforbund (FS) startet i desember 1995 et prosjekt hvis siktemål var å utarbeide et veiledningsprogram for likemenn i funksjonshemmedes organisasjoner.

Opplæringsprogrammet var meget ambisiøst for så vidt som det har som mål at det skal kunne brukes i alle land i Europa hvor likemannsarbeid eller selvhjelpsarbeid foregår. Programmet ble delfinansiert av opplæringsprogrammet Leonardo da Vinci i EU, og Funksjonshemmedes Studieforbund inngikk forpliktende samarbeidsavtaler med flere europeiske partnere, fra England, Wales, Tyskland, Nederland og Spania. Frivillighetens samarbeidsorgan (FRISAM) var den andre norske partneren. Prosjektet gikk fram til desember 1998, og i fire av de deltakende landene ble det gjennomført et prøvekurs på til sammen seks dager hvor sentrale likemenn i organisasjonene ble tilbudt opplæring i det å være veiledere for andre likemenn i egne foreninger.

Responsen på de seminarene som ble holdt i Norge var meget god, deltakere fra en rekke organisasjoner opplevde at det hadde vært viktig, interessant og noe deres egne foreninger utvilsomt kunne ha glede av. Det er for tidlig å si hvilken effekt dette opplæringsprosjektet kan få. Idet dette heftet skrives er det bare noen få av dem som deltok som fungerer som veiledere for andre likemenn i egen organisasjon, fordi dette med veiledning fortsatt ikke er satt i system.

Møteplass på tvers av organisasjonene

I tillegg til å fungere som en opplæringsarena, ble kursene en møteplass på tvers av organisasjonene. Selv om det store flertall av organisasjonene er aktive i likemannsarbeidet, er det fortsatt liten aktivitet på tvers av foreningene. Dette kan forstås ettersom likemannsarbeidet springer ut av tanken på likhet i diagnose og funksjonshemming. Men hva gjelder det arbeidet en veileder for likemenn skal befatte seg med, vil dette i langt større grad gå på tvers av foreningsgrenser, i hvert fall så lenge det fokuseres på det psykososiale, på magien i likemannsarbeidet.

Likemannsarbeid – den norske modellen

Likemannstanken er langt fra noe typisk norsk. En rekke europeiske organisasjoner av funksjonshemmede bygger sitt arbeid på den samme grunnleggende ide som vi gjør i Norge. Det vil si at de bygger på den erfaringsbaserte kunnskapen medlemmene har, og forsøker å systematisere et arbeid som på mange måter likner vårt norske likemannsbegrep.

Begrepet likemannsarbeid er imidlertid veldig norsk. I Europa er det i hovedsak selvhjelpsbegrepet som råder grunnen. Det betyr at likemannsarbeidet i det alt vesentlige er organisert i (selvhjelps)grupper.

Funksjonshemmedes Studieforbund har i tilknytning til sitt engasjement i likemannsarbeidet (se mer om dette tidligere i heftet) kommet i kontakt med organisasjoner i Spania, Nederland, Tyskland og Storbritannia. Alle har drevet likemannsarbeid blant funksjonshemmedes organisasjoner, og de har alle vist stor interesse for den norske modellen.

En særskilt interesse vekker det uttalte engasjementet fra myndighetenes side. Det er ingen tvil om at Statens økonomiske støtte til likemannsarbeidet er svært verdifullt. Det sikrer en kontinuerlig drift av arbeidet. Den økonomiske støtten er avgjørende for en rekke organisasjoner som ellers vil ha vanskeligheter med å opprettholde denne viktige virksomheten. Det er derfor av største betydning at vår nåværende ordning blir opprettholdt.

**Nedenfor tar vi med utlysningsteksten fra
Det kgl. helse- og sosialdepartement,
Fordelingsnemnda for tilskudd til funksjons-
hemmedes organisasjoner:**

***Tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoners
likemannsarbeid, kap 673 post 73***

Bevilgningene til likemannsarbeid har som formål å styrke organisasjonenes arbeid med å stimulere medlemmenes innsats overfor hverandre.

Med likemannsarbeid mener overføring av personlig erfaring med en bestemt type funksjonshemming til en annen med samme type funksjonshemming og mellom pårørende.

Det er en organisert samhandling som har følgende mål: hjelp, støtte og veiledning partene imellom. Normalt vil den som overfører erfaringer ha lengre og mer bearbeidet erfaring enn de øvrige. Erfaringene kan f.eks. dreie seg om reaksjoner i forbindelse med at en blir funksjonshemmet eller hvordan en kan mestre en hverdag med en funksjonshemming. Likemannsarbeid skal være frivillig og ulønnet, og kan foregå mellom enkeltpersoner og i grupper.

Tilskudd kan gis til funksjonshemmedes organisasjoner. Organisasjonen må fylle vilkårene for å bli godkjent under ordningen med driftstilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner.

Fylkeslag og lokallag må ta opp eventuelle likemannstiltak som de ønsker støtte til med det sentrale leddet i organisasjonen, som har ansvaret for å samordne lokale og regionale tiltak innenfor rammen av sin søknad. Organisasjonen sentralt må deretter foreta en prioritering mellom tiltakene.

Når det gjelder søknader om tilskudd til likemannskurs/seminar, er det en forutsetning at det vedlegges program som viser hvilke tema som skal tas opp. Det gis ikke støtte til enkeltpersoner/familier. Type funksjonshemming og organisasjonsmessige variasjoner som antall medlemmer, geografisk spredning på medlemsmassen m.m. vil være av betydning for hvordan arbeidet legges opp. Det kan søkes om tilskudd til dekning av direkte utgifter i forbindelse med utføring av likemannsarbeidet. Ved behov gis også muligheter til tilskudd til skolering av likemenn.

Som vi nevnte i forordet, er det i forbindelse med Stortingets behandling av Velferdsmeldingen slått fast at funksjonshemmedes organisasjoner skal stimuleres til også å drive likemannsarbeid i forhold til funksjonshemmede som er under yrkesmessig attføring.

Nedenfor har vi tatt med utlysningsteksten til støtteordningen på dette feltet:

***Tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoners
likemannsarbeid i forbindelse med attføring
m.m. kap. 673 post 73***

Siktemålet med tilskuddsordningen er å stimulere funksjonshemmedes organisasjoner til å drive likemannsarbeid i forhold til funksjonshemmede som enten er under yrkesmessig attføring, i arbeid, eller som kan ha behov for yrkesveiledning og motivasjon for å bli yrkesaktiv. For at det skal kunne innvilges støtte er det en forutsetning at organisasjonen fyller vilkårene for å kunne bli godkjent under ordningen med driftstilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner.

Fylkeslag og lokallag må ta opp eventuelle likemannstiltak som de ønsker støtte til med det sentrale leddet i

organisasjonen, som har ansvaret for å samordne lokale og regionale tiltak innenfor rammen av sin søknad. Organisasjonen sentralt må deretter foreta en prioritering mellom tiltakene.

Når det gjelder søknader om tilskudd til likemennskurs/seminar, er det en forutsetning at det vedlegges program som viser hvilke tema som skal tas opp. Det gis ikke støtte til enkeltpersoner/familier. Type funksjonshemming og organisasjonsmessige variasjoner som antall medlemmer, geografisk spredning på medlemsmassen m.m. vil være av betydning for hvordan arbeidet legges opp.

Det kan søkes om tilskudd til dekning av direkte utgifter i forbindelse med utføring av likemannsarbeidet. Ved behov gis også muligheter til tilskudd til skolering av likemann.

Følgende eksempelliste er ment å gi ideer til type likemannsaktiviteter som det kan søkes støtte til. Organisasjonene står fritt til selv å komme med nye ideer innen feltet:

- * Samlinger for organisasjonenens medlemmer som er under yrkesmessig attføring, utveksling av erfaringer, møte med noen som har gjennomført yrkesmessig attføring. Eventuelt samarbeid på tvers av organisasjonene for å øke erfaringsgruppe.
- * Ungdomssamlinger med informasjon om attføringsapparatet, utdanningsmuligheter, tekniske hjelpemidler i arbeidssituasjonen og lignende. Informasjonen gis av likemann som har erfaring i samarbeid med representanter fra arbeidsmarkeds-etaten og andre offentlige instanser.

Hovedhensikten er motivasjon til å planlegge yrkesaktivitet

* Jobbsøkingssklubber

* Likemannskontakter for de som er i arbeid, men som møter praktiske problemer, for eksempel fordi de får en forverring av sin funksjonshemming med økende alder og lignende

* Likemannsarbeid mellom uførepensjonister som ønsker å bli helt eller deltid yrkesaktive

Praktiske opplysninger

Som nevnt ovenfor, er det en forutsetning for å kunne innvilges likemannsstøtte at organisasjonen oppfyller vilkårene for å bli godkjent under ordningen med driftstilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner. Dette innebærer at likemannssøknader fra organisasjoner som ikke har mottatt driftsstøtte året før behandles med forbehold om at organisasjonen godkjennes som tilskuddsberettiget.

Søknadsskjema fås ved henvendelse til Fordelingsnemnda for tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner, Postboks 8195 Dep., 0034 Oslo – telefon 22 24 85 36.

7

Hvordan organisere likemannsarbeidet?

«Når det blåser, bygger noen skjul
og andre vindmøller.»
Finsk ordtak

Generelle betraktninger

Når en skal tenke organisering er det viktig å stille seg følgende spørsmål:

- Hva kjennetegner medlemmene?
- Hva vet vi så langt om de utfordringene de møter i hverdagen?
- Hvem skal nyte godt av likemannstilbudet?
- Hva har organisasjonen av ressurser?
- Finnes ildsjeler og andre som er interesserte i å bistå likemannsarbeidet?
- Er det spesielle former for likemannsarbeid organisasjonen har i tankene?
- Hvor bør aktiviteten finne sted?
- Er det visse regler knyttet til likemannsordningen som vil virke bestemmende selve organiseringen?
- Hvor får vi tak i penger?

Det er medlemmene som skal nyte godt av tilbudet

Likemannsaktivitetene må derfor finne sted der medlemmene befinner seg

Hvis medlemmene bor spredt kan de komme sammen for å delta i likemannstilbudet

Det er det sentrale leddet i en organisasjon som søker om statlige midler til likemannsarbeidet i organisasjonen

Likemannsarbeid er noe som bør skje ute i lokal-lagene.

Er dette mulig?

Det kommer selvsagt an på hvor spredt medlemmene bor. Kanskje dere bare har ett eller to lokale lag, eller er dere så små at dere ikke har klart å få etablert lokallag? De forskjellige organisasjonene vil ha helt ulike muligheter til å organisere likemannsarbeidet lokalt.

De minste foreningene må selvfølgelig legge listen lavere enn de store organisasjonene. Verken de menneskelige eller de øvrige ressurser vil tillate å slå på stortromma. Til samme tid vil behovet for likemannskontakt ofte være meget stor nettopp i de minste foreningene som organiserer diagnose-grupper som er sjeldne og ofte ukjente for både befolkningen og for hjelpeapparatet. Vurderinger av likemannsarbeidet har tydelig vist at i de minst kjente diagnosegruppene er likemannsbehovet meget uttalt.

Vi foreslår at tillitsvalgte i de organisasjonene som ikke har kommet riktig i gang ennå, vurderer følgende:

1. Neste gang dere har en sammenkomst hvor mange av organisasjonens medlemmer er samlet tar dere opp likemannsarbeid som tema. Sørg for at dere har fått en som kan innlede om emnet. Det kan kanskje være en fra en annen organisasjon som har erfaring, en av deres egne, eller en som står utenfor organisasjonen, men som kjenner likemannsarbeidet godt. Det aller viktigste er å gjøre medlemmene oppmerksomme på hva dette kan være, hvilke åpninger

for kontakt og støtte som kan ligge i et slikt tilbud.

2. Avklar om det er noen som kan tenke seg å arbeide for å få til et likemannsarbeid i din organisasjon. Ikke legg listen høyt. Dere trenger ikke å lete etter mange mennesker med en gang, verken som likemann eller som brukere av like-mannstjenesten. Begynn i det små. Men det er ikke nok med én! Også to kan fort bli for få. Slit ikke folk ut før de har startet opp. Kanskje er det en idé at de første som trekkes inn i arbeidet er fra samme del av landet. Skal likemannsarbeidet bli en realitet må det være en tett kobling mellom dem som arbeider med likemannsarbeidet og foreningens tillitsvalgte. Det viktige er at likemennene ikke blir frittflyvende satelitter i foreningen.
3. Kanskje er det noen av de tillitsvalgte som vil gå inn i likemannsarbeidet. Det er ingen hindring at det er en tillitsvalgt, pass bare på at ikke en og samme person får seg pålagt for mye. Slitasjen blir da fort stor.
4. Finn ut om det er penger på budsjettet til at de menneskene dere finner kan møtes et par ganger de neste to, tre månedene. Om dere har et medlemsblad eller en postforsendelse til medlemmene, pass på at likemennene presenteres, og be medlemmene melde sine behov til disse.
5. De som velges ut er kontaktpersoner og likemenn. Så fort som råd er må de komme sammen og få lagt en slagplan om hvordan de går fram, hvordan de skal legge opp arbeidet, og bli enige om hva de skal legge vekt på. På et slikt strate-

gi- og høyttenkningsmøte bør det delta en person som har greie på dette med likemannsarbeid. Det kan være en fra en annen organisasjon med erfaring, eller en person utenfor organisasjonen.

6. Skal likemennene få noe til, må deres betydning komme til syne i organisasjonens budsjett. Det vil si at de midler dere får fra departementet må ikke ligge og sove på en konto, men bør bli noe som likemennene vet de kan disponere en del av. Blir ordningen for byråkratisk, dør initiativene før de har kommet til overflaten.

Likemannsutvalg?

Noen av organisasjonene har opprettet likemannsutvalg. Dette er en arbeidsgruppe som har hovedansvaret for likemannsarbeidet. De bør ikke bo altfor langt fra hverandre. Det er bedre at en del av landet ikke er representert enn at likemannsutvalget aldri møtes på grunn av avstander og pengemangel.

Likemannsutvalget skal fungere som et forum hvor en trygt kan kaste fram idéer, utveksle erfaringer. Men husk: De pengene som settes av til likemannsarbeidet – hva enten disse kommer fra de offentlige likemannsmidlene eller fra andre kilder – skal ikke primært gå til utgifter som likemannsutvalget har i sine møter osv. Likemannsutvalget har kun en verdi når det resulterer i konkrete tilbud til de andre medlemmene også. En oppgave kan være å samle inn informasjon om hva andre organisasjoner driver med av likemannsarbeid, og vurdere

om noe av dette kan brukes i et opplegg for egen organisasjon.

Hvilke oppgaver som pålegges et likemannsutvalg vil variere, men la det ikke bli byråkratisk på en måte som hindrer spontanitet og glede i likemannsarbeidet. Utfordringene i all organisering er å klare å utvikle nyttige kjøreregler og en viss formalisering uten at det blir rigid slik at det blir ulystbetont.

- *Det å lage en informasjonsfolder kan være nyttig bruk av pengene. I folderen forteller dere medlemmene om hvem som er likemenn og kontaktpersoner i foreningen og hvilke telefonnumre de kan nås på.*
- *Fortell også litt om hva dere legger i dette med likemannsarbeid. Det er viktig at folk kan kjenne seg igjen.*

Organisasjonene som ikke har mulighet til å etablere et likemannsutvalg kan oppnevne en kontaktperson som er bindeleddet mellom organisasjonen og likemennene. Denne kontaktpersonen bør være i styret, eller tilknyttet dette. Pass på at vedkommende ikke får alt arbeidet med koordineringen. Styret må ta sin del av arbeidet.

Vær ikke redd for å delegere. Husk også å delegere positivt ansvar!

Delegering og ansvar

«Jeg vet ikke hva som skjer», sier en leder i en mindre organisasjon. «Jeg delegerer ansvar til likemennene, men det skjer ingenting». Vedkommende opplever at hun eller han delegerer, men blir det gjort i praksis? Opplever likemennene at de har reelt ansvar eller er det lederen som fortsatt trekker i trådene? Ledelsen må ansvarliggjøre likemennene ved at de får oppgaver de er i stand til mestre. Opplevelsen av å mislykkes gir ikke grobunn til videre arbeid, jamfør det vi tidligere har skrevet om å sette grenser og være realistisk i utformingen av arbeidet.

La oss ta et eksempel. Organisasjonen danner et lokallag i Trondheim. Det sentrale leddet befinner seg i Oslo. Lokallaget ønsker å tilby medlemmene i Trondheim informasjon om funksjonshemmingen og å gi hjelp videre via telefon. Lokallagets likemenn annonserer i lokalpressen om tilbudet og de blir også intervjuet i lokalavisen. De får låne lokaler og telefon. Alt er klart. Hver onsdag fra kl. 18.00 – 21.00 kan hvem som helst ringe inn. Hva skjer? Det kommer få telefoner inn. Irriterende er det, og skuffende. Etter noen måneder har likemennene lyst til å slutte. Ledelsen i Oslo oppmuntrer lokallaget til å fortsette, da de mener det er et potensiale for telefontjenesten. Men likemennene i lokallaget føler det meningsløst å sitte og vente på telefoner hver onsdag. Etter en del diskusjoner i lokallaget velger likemennene å legge ned telefonen, og heller satse på temakvelder for medlemmene en stund framover.

Det å ringe rundt til medlemmene, er det mulig i ditt lokallag?

Hva kan man så gjøre for ikke å miste motet med en gang? Her er noen forslag:

1. Vær beskjeflig med noe som interesserer deg mens du venter
2. Vær to personer på vakt
3. Gjør annet arbeid for organisasjonen
4. Skriv et innlegg i medlemsbladet
5. Hva er ditt eget forslag?

HUSK! Det tar tid før folk får seg til å søke hjelp. Mange gruer seg i dagevis. Noen av foreningene vi har hatt kontakt med, ringer alle medlemmene etter tur. Om dette er mulig, avhenger av størrelse på lokallaget, antall likemenn og økonomien i laget. Bare vær oppmerksom på at enkelte ikke ønsker å få en slik telefon, de vil være i fred. Andre, og det er nok flertallet, vil ikke oppleve det som påtrengende at dere ringer for å høre om det er noe foreningen kan bistå med. Men ikke treng dere på med personlige spørsmål, la folk presentere sine problemer selv. Telefonvaktene er ikke oppsøkende terapeuter!

Informasjon og skoling

Det er etter hvert utviklet en del materiell om det å være likemann. På dette feltet har det skjedd mye siden det forrige heftet kom i 1994. En rekke organisasjoner har utarbeidet egne hefter og permer hvor de har systematisert det de driver med, de utfordringene de står overfor, og hvordan de går fram i forhold til ulike problemstillinger. Vi foreslår at dere tar kontakt med andre organisasjoner og hører om de kan ha noe dere kan dra nytte av.

Det er få organisasjoner som ikke har avholdt kurs og seminarer i likemannsarbeid. Denne type kurs er en vanlig del av foreningenes årlige kursprogram. I de mindre organisasjonene er det også vanlig at slike kurs legges tett opp mot årsmøtet, det er jo et arrangement som trekker folk fra hele landet. Slike kurs er viktige som skoling av likemenn, men også av andre som naturlig skal være oppdatert på hva likemannsarbeidet innebærer i egen organisasjon. Kurs kan også bety mye for rekruttering av likemenn, og er ikke minst viktig som ledd i et aktivt vedlikehold av de menneskelige ressursene som er i sving

Det finnes ikke noen fasit for hvordan dere skal skolere likemenn. Og dere må hele tiden spørre dere om hvor mye skoling dere vil satse på, og ikke minst: Hvordan skal dette med kurs og seminar legges opp? Frivillige organisasjoner har lange tradisjoner i det å skolere medlemmer. Derfor kan det være fristende å bruke penger på noe en mener en kan.

Det bør være et rimelig forhold mellom antall kurs og den praktiske innsatsen dere får til rundt om i lokallagene. Men det å bruke penger på kurs kan være god bruk av midler. Det sier vi særlig fordi kurssamlinger gir folk anledning til å møtes, og til å utveksle erfaringer. La det være rom for dette i programmet. Etter vårt skjønn er det en misforståelse at man må ha et stort program på hver samling for å rettferdiggjøre bruken av midler.

Seminarene bør satse på utveksling av kreative løsninger og kreative forslag til nye likemannstiltak. For når alt kommer til alt: Det er først når medlemmene blir kjent med tilbudet og opplever at de får noe igjen, at pengene er brukt slik de skal.

*Er det planlagt et grunnleggende likemannskurs i din forening?
Hva trenger du som likemann av kurs til neste år?
Har dere som er likemenn ulike behov for skoling?
Hvem skal gå på hvilke type kurs?
Har din forening noen retningslinjer for dette med skoling?*

Hvilke kurs bør dere satse på?

Forslag til kurs dere kan planlegge:

Rekrutteringskurs

Dette har vi allerede omtalt tidligere, se kapittel 4.

Grunnkurs i hva likemannsarbeid kan være i din organisasjon

På dette kurset kommer de medlemmene som har bestemt seg for at likemannsarbeid er noe de kan tenke seg å drive med, eller som vil prøve når de bare får lært litt mer. Det er viktig at de dere satser på som lærekrefter, er folk som har tilstrekkelig erfaring til å vurdere hva som kan være viktig å satse på for dere. Likemenn fra andre organisasjoner som dere kan identifisere dere med, kan være en stor inspirasjon. Hva har de vektlagt, hvordan har de lagt opp sitt likemannsarbeid, og ikke minst: Hva har de erfart så langt? Ikke finn opp kruttet på nytt! Til samme tid vil det alltid være slik at egne erfaringer er de eneste dere kan få et innvendig forhold til.

Som et ledd i en grunnkurs-rekke, kan dere ha spesielle bolker med spesielle likemannstiltak som kan passe deres organisasjonsstruktur og medlemsmasse. For noen er besøkstjeneste det som høver best, i andre organisasjoner vil telefonkontakt være det naturlige. Andre vil kanskje satse på treningsgrupper når diagnosen krever en slik likemannsaktivitet. Jo mer konkret dere kan få lagt opp arbeidet, og jo mer deltakerne kan kjenne seg igjen i den virkeligheten dere tar utgangspunkt i, jo lettere er det å få dem med! Likemannskurs bør ikke være bare teoretiske forelesninger. *Likemennene må hele tiden være aktivt med i opplegget og aktivt med i kursets framdrift!*

Faktakursene: Trygdekontor/sosialkontor

Nesten uavhengig av diagnose opplever de fleste mennesker at et møte med trygdekontor og sosialkontor kan være problematisk. De kan ha spørsmål om hvilke rettigheter de har ut fra gjeldende lov, eller de vet at de har en rettighet, men har vanskelig for å legge fram sitt syn. Da kan det være godt å ha med seg en som lytter og kanskje hjelper en. Faktakurs skal tilbys alle likemenn som opptrer sammen med andre på sosialkontor, trygdekontor eller arbeidsformidling. Noen organisasjoner har opprettet såkalte basisgrupper hvor de skolerer enkelte likemenn til å kunne mer enn andre på enkelte spesialområder. Men dette er vanskelige områder å gå inn i.

Trå varsomt! Langt fra alle passer til å gå inn i denne type likemannsarbeid!

Kurs om kommunikasjon og egenutvikling

Dette er en type kurs som kan kreve innspill og veiledning fra profesjonelle, det vil si folk som

gjennom egen yrkespraksis har kjennskap til teknikker og metoder for å utvikle likemannsarbeidet som en mellommenneskelig relasjon. Rollespill kan bli brukt som utgangspunkt for konkretisering og analyse av kommunikasjonen.

Erfaringsutveksling og vedlikeholdsseminar

Det er et reelt løft å komme fra skoleringsnivå til aktivitetsnivå. Mange organisasjoner har avholdt skoleringsseminar for sine likemenn, men opplever at det er vanskelig å få til en blomstrende aktivitet etter at kurset er ferdig.

De likemennene som har holdt på en stund trenger også jevnlig påfyll, ikke minst har de behov for å kunne utveksle erfaringer. Vedlikeholdsseminar er å gi likemennene en sjanse til å bryne seg på hverandre, gi dem muligheten til å høre hvordan andre gjør det i sitt likemannsarbeid. Ikke underverder likemennenes behov for å snakke sammen. Husk på det når dere legger opp tidsramme for neste kurs!

Behovet for en taushetserklæring

Dere som skal sette i gang med likemannsarbeid, eller kanskje er godt i gang, må alle vurdere behovet for en taushetserklæring for dem som går inn som likemenn. Husk at de som mottar hjelp fra likemannen kan være i en sårbar situasjon. Som likemann kan du komme til å trå inn i den innerste private sfæren til andre, og uten å be om det kan du bli betrodd deres livshistorier. Hva gjør du da?



La ikke informasjonen flyte fritt!

Den som skal være likemann må tenke over hva hun eller han gjør hvis vedkommende får vite noe som er av privat karakter. Medlemmet kan i ettertid bli redd for at du skal gå videre med hennes eller hans innerste tanker. En taushetserklæring kan virke betryggende for medlemmet, og vil være en rettesnor for likemannen.

Det finnes situasjoner hvor likemannen kan bli betrodd noe som hun eller han mener må videre og opp i dagen. Da skal likemannen ikke bryte taushetsløftet, men ha en samtale med den det gjelder og diskutere hvorfor historien bør fram i lyset. Likemannen skal ikke gå bak ryggen på medlemmet. Det er en regel. Ofte vil det slett ikke hjelpe å si «dette bør du gå til en lege med». Si heller: «Jeg syns du skal gå til legen med det, men du syns kanskje det er vanskelig? Jeg ville nok ha syntes det selv. Jeg kan godt følge deg hvis du vil det.»

Hvordan ser en taushetsavtale ut?

Her er en eksempel på en taushetsavtale:

Jeg forstår at:

- jeg i mitt arbeid for (organisasjonens navn) vil kunne få kjennskap til forhold som det av hensyn til medlemmet, pårørende eller andre er nødvendig å bevare taushet om.*
- taushetsplikten gjelder også etter at jeg har avsluttet likemannstjenesten.*

Alle organisasjonens likemenn er bundet til denne taushetserklæring.

Navn: Fødselsdato:

Sted: Dato:

.....
Underskrift

8

Likemannsarbeidet - aktivitet på ulike arenaer

«Vandrer, det finnes ingen vei,
veien blir mens du går.»
Antonio Machado

I dette kapitlet får dere en presentasjon av likemannsarbeidet i noen organisasjoner. Målet er at dere skal få kjennskap til noe av det som rører seg i andre organisasjoner, og kanskje få noen gode idéer. Hvis dere lurer på noe kan dere ta en telefon til organisasjonene og få ytterligere informasjon. Husk at mange har egne hjemmesider på Internett.

Å cruise på nettet – likemannsarbeid via Internett

Vi vil begynne med det som i særlig grad er forskjellig fra da det første heftet kom i 1994, nemlig organisasjonenes tilknytning til Internett. Mens hjemmesider og likemannsaktiviteter via nett var ukjent i 1994, er det i dag nesten en selvfølge at organisasjonen har egen hjemmeside der både funksjonshemmingen, organisasjonen og de ulike aktiviteter blir presentert. For dem som søker informasjon om egen funksjonshemming, har det skjedd en revolusjon på noen få år.

Datarevolusjonen har sosiale konsekvenser. Derfor er den viktig i arbeidet i funksjonshemmedes interesseorganisasjoner, og interessant i et likemannsperspektiv. De mindre foreningene har ikke etablert seg på nettet i like stor grad som de større organisasjonene, men stadig flere er våkne overfor de mulighetene som nå åpner seg.

Selv om mange har utviklet fine og informative hjemmesider, er det likevel fortsatt bare et mindretall som har lagt vekt på å presentere organisasjonens likemannsarbeid. Her er det fortsatt et stort potensiale.

Å snakke på nettet

Stadig flere åpner for at medlemmene skal kunne fortelle sin historie på nettet, komme med spørsmål, og gi hverandre råd og tips. Noen har helt åpne linjer, det vil si at alle som er innom organisasjonens hjemmeside kan gi sitt besyv med i laget. Andre har linjer som kun er åpne for medlemmer, og hvor de må oppgi medlemsnummer før de får tilgang på den delen av siden hvor de kan snakke med andre. Et tredje alternativ er at du melder din interesse for den som er nettkontakt, som så gir klarsignal.

Fra slutten av 1998 har Norsk Psoriasis Forbund også etablert en åpen pratelinje i tilknytning til sin hjemmeside. I år 2000 ble pratelinjen besøkt mer enn 150 ganger. «Synd at man må på nett for å føle at en får hjelp, ideer og innspill til sykdommen en sliter med!! Fortsett det gode arbeidet, vi er mange som setter pris på det,» skriver en kvinne i mars 2000 og får følge av mange.

En rask gjennomgang av posten viser at praten i særlig grad omfatter tre områder: For det første dreier det seg om spørsmål om behandling, om bruk av ulike kremer, bruk av solarium etc. For det andre er det trygdespørsmål, om finansiering av behandlingsreiser til utlandet, og for det tredje tas spørsmål av psykososial karakter opp. Dette siste er det mindre av. En person sier: «Fine hjemmesider dere har, men savner noe om hvordan sykdommen innvirker på dagliglivet og ikke minst på selvbilde/selvtilit. Har ingen plager i forbindelse med dette?»

Internettlinjen til Norsk Psoriasis Forbund er ikke et ledd i det organiserte likemannsarbeidet, men er et tilbud med klare likemannseffekter. For tiden

En rekke organisasjoner har de siste årene åpnet pratelinjer på Internett. Finner du fram til organisasjonens hjemmeside, kan du se om det er opprettet en slik linje hvor du kan snakke med andre.

Er det aktuelt med strenge betingelser for å delta på en pratelinje i din organisasjon? Ville du føle det tryggere å delta om det var satt bestemte betingelser?

arbeider organisasjonen med å nyttiggjøre seg informasjonen både i likemannsarbeidet og i det helse- og sosialpolitiske arbeidet som organisasjonen driver. I tillegg driver forbundet en grønn telefonlinje. Det kommer vi tilbake til.

Kun i noen få organisasjoner er «pratelinjene» et organisert likemannstiltak. Interesseggruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS) og Anorexia/Bulimia Foreningen er blant de foreningene som har et godt grep om dette. Hvis det er vanskelig å stå fram med funksjonshemmingen vil det ofte være avgjørende at pratelinjen ikke er åpen for hvem som helst. IKS har en e-postliste med navnet KAOS (Kropp Anoreksi Overspising Selvhjelp) som er en liste kun for dem som selv har en spiseforstyrrelse. Det er et selvhjelpsforum hvor de som deltar skal prate om hvordan de har det, dele erfaringer på godt og ondt, og utveksle tips om hva som kan gjøres for å få det bedre.

I IKS eksisterer det klare betingelser for å kunne delta: Deltakeren skal være over 18 år, ha en egen, privat e-postadresse som ikke deles med noen, og være medlem. Den som deltar lover å ikke drive med «søppelmeldinger», kjedebrev og reklame, og forplikter seg til å overholde taushetsplikten. Sist, men ikke minst: Deltakerne skal se på e-postlinjen som et selvhjelpsforum, og skal ha erkjent at den enkelte selv har ansvaret for eget liv og helse. Deltakerne skal bidra med personlige meldinger minst hver annen måned.

For andre diagnosegrupper vil behovet være annerledes, den enkelte forening får finne sin plattform, men det er viktig at man er oppmerksom på den mulighet for misbruk som også er tilstede. På sikt er det å håpe at flere vil bygge den organi-

serte delen av tilbudet ut, slik at det i tillegg til å prate med andre medlemmer, også blir en mulighet til å skrive inn til en gruppe likemenn. Denne form for likemannsarbeid vil – så sant man har tilgang på en PC og er tilkoblet Internett – kunne bli et tilbud med lav terskel, noe som gjør det lettere for medlemmene å komme med det de har på hjertet. Ønsker man å tiltrekke seg de yngre medlemmene, er Internett det fremste virkemiddel.

Telefontjenester

Det er krevende å bruke telefonen som kommunikasjonsmiddel. Telefonsamtalen er mer krevende enn når man ansikt-til-ansikt kan bringe alle sansene inn i situasjonen. På samme tid kan telefonen gi en meget rask og effektiv service. På samme måten som ved Internett, kan vi stå fram uten å synes. Nettopp dette siste ser ut til å være viktig for mange som benytter likemannstelefonen.

En likemann i Foreningen for Søvnssykdommer mente den telefoniske kontakten man har som likemann best kunne sammenliknes med en katolsk skriftestol: Du kan betro deg til en «ikke-person» som ikke senere vil konfrontere deg med dine uttalelser.

Men for personer som har en funksjonshemming de skammer seg over, som de mest av alt vil skjule for omverdenen, kan selv telefonen oppleves som en barriere som må forseres. Siv er medlem av IKS. Hun forteller at hun var livredd da hun kom til foreningens lokaler første gangen. Hun hadde ringt på forhånd. «Jeg ringte forresten flere ganger, la på hver gang, var livredd noen skulle kjenne stemmen min.»

Sammenlikner vi med situasjonen da det første heftet kom i 1994, er bruken av telefon i likemannsarbeidet svært framtrædende i dag. En rekke foreninger har utviklet et telefontilbud, og i noen foreninger møter likemannen medlemmene oftere på telefonen enn i grupper. Landsforeningen for Kvinner med Bekkenløsningsplager (LKB), som er tilsluttet Norges Handikapforbund, satset i 1994 i særlig grad på støttegrupper/samtalegrupper. I dag synes behovet for denne type likemannstjeneste å være mindre framtrædende, fordi det offentlige hjelpeapparatet er blitt flinkere, mer oppmerksomme på denne diagnosegruppen. I dag er LKBs likemannsarbeid i første rekke telefonkontakt. Enkelte lokallag driver samtalegrupper der som det er behov for det. For å markedsføre likemannshjelpen, gir foreningen oversikt med navn og telefonnummer på likemannshjelperne på egen likemannsplakat og i medlemsblad eller medlemsbrev.

Aktuelle problemstillinger/temaer som tas opp på likemannstelefonen til LKB: Hjelpemidler, trygderettigheter, hjelp/avlastning, behandling, hvordan takle hverdagen, hvordan leve med bekkenløsningsplager. Som vi forstår er telefonen et forum både for samtalen og for rådgivning. Skolering av likemannshjelpere foregår både på lokalt og sentralt nivå i form av kurs.

De personlige spørsmålene kommer etterhvert . . .

Den som ringer inn til en likemann vil ofte i første omgang etterspørre konkrete råd eller be om konkret informasjon. Etter hvert vil vedkommende

Hva mener du er det beste med en telefontjeneste?

Har du selv benyttet deg av tilbudet om å ringe en likemann?

Måtte du ta mot til deg, eller var det enkelt å ta kontakt?

Hvordan ble du møtt på telefonen?



også ta opp ting av mer personlig karakter, og fokusere på det som oppleves vanskelig. «Ikke sjelden er det det de egentlig vil snakke om», forteller en tillitsvalgt i Landsforeningen for Polioskadde (LFPS). LFPS satser i stor grad på telefontjeneste, og som i LKB blir telefontjenesten gjort kjent gjennom medlemsbladet.

Grønn linje

Norsk Psoriasis Forbund har siden 1994 drevet en grønn linje hvor folk kan ringe inn til lokaltakst. Bakgrunnen var stor pågang fra mennesker som trengte noen å snakke med.

Personer med psoriasis ønsker ikke å fortelle om sine problemer, ofte holder de seg for seg selv hvis problemene er for store. Pågangen var ikke stor i begynnelsen, men har tatt seg betraktelig opp de senere årene.

Vi vil her også nevne Mental Helse Norge som høsten 1992 etablerte en telefontjeneste basert på prinsippet fra «grønn linje» hvor innringer ringer gratis eller bare betaler lokaltakst. Målet var å nå den store gruppe av mennesker som organisasjonen visste hadde behov for å snakke med noen i en krisesituasjon. Telefonen drives av profesjonelle, og kan ikke karakteriseres som likemannsarbeid.

Det å møtes i grupper

Noen foreninger satser i sitt likemannsarbeid i første rekke på gruppevirksomhet, da ikke minst selvhjelpsgrupper. En selvhjelpsgruppe kan forstås som en mindre, lokalt tilknyttet gruppe hvor medlemmene gjensidig skal hjelpe hverandre. En

selvhjelpsgruppe baserer seg på deltakernes erfaringsbaserte viten og synes å gi det enkelte individ en ny mulighet til å utvikle måter å møte livet på og komme ut av trange og vanskelige situasjoner.

Litteraturen viser ofte til at en selvhjelpsgruppe

- reduserer maktesløshet
- gir energi gjennom det fellesskapet som utvikles
- blir en motvekt mot økt profesjonalisering
- er et supplement til næromsorgen

Flere funksjonshemmedes organisasjoner har satt igang med selvhjelpsgrup-per, men det er vårt inntrykk – etter telefonkontakt med organisasjonene og ved å sjekke foreningenes hjemmesider og annet informasjonsmateriale – at det er mindre fokus på denne type gruppevirksomhet i dag enn det var midt på 1990-tallet.

Fortsatt er det Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) som er ledende innen selvhjelpsarbeidet. Det er tale om et nettverk dannet av likestilte. Målet er å oppnå sosial og/eller personlig forandring. IKS er en av de få organisasjonene som har en meget klar forståelse av hva selvhjelp er, og setter tydelige grenser mellom selvhjelpsgrupper og grupper ledet av profesjonelle. Et møte mellom likestilte, mellom personer som selv har diagnosen, er noe kvalitativt forskjellig fra et møte med andre. Den første gruppen så dagens lys i 1988, og det har vært en kontinuerlig drift av denne tjenesten.

Selvhjelpsgrupper i IKS: sentrale trekk

Ettersom IKS har den mest velorganiserte selvhjelpstjenesten som ledd i et likemannsarbeid, skal vi her i korte trekk presentere de sentrale trekkene:

Målsetting: Det er for det første en klar forståelse av at sykdommen henger sammen med vansker med å mestre egne følelser og sosiale forhold. Derfor er den sentrale målsettingen ved den enkeltes deltakelse at det skal oppnås personlig vekst og et mindre problematisk forhold til mat. Den enkelte deltaker formulerer skriftlig sin personlige målsetting.

Antall deltakere: Hver gruppe har fra fem til syv deltakere. Møtene holdes en gang i uken på omgang hjemme hos gruppemedlemmene. Gruppen har en veileder som selv har erfaring med sykdommen og erfaring med selvutvikling. Dette er likemannen (et begrep som sjelden brukes i IKS). Veilederen fungerer som ressursperson og har en veiledende rolle. Hun eller han deltar ved oppstart, på et oppfølgingsmøte og på et avsluttende evalueringsmøte. Om gruppen ønsker det, kan veileder også delta utenom disse gangene.

Struktur: Gruppene har en fast struktur som gir trening i selvpresentasjon: deltakerne skal trene seg i å sette ord på egne følelser og sette ord på de behov vedkommende har, både overfor seg selv og andre. Deltakerne skal også trene seg i å foreta seg noe for at hverdagen skal bli slik en ønsker det. Den enkeltes utbytte vil stå i forhold til de temaer gruppen velger å jobbe med, og i hvilken grad en klarer å bruke gruppen aktivt. Ved sammensetting av gruppene legges det vekt på likhet i sosial situasjon og i type spiseforstyrrelse.

Bindingstid: Hver deltaker binder seg i første omgang til å delta i gruppen i tre måneder. Dette bygger på kunnskap om at det tar tid å bli trygg og finne ut hvordan man aktivt og på en positiv måte skal bruke en selvhjelpsgruppe.

Varighet: Gruppen varer så lenge deltakerne ønsker det.

Er det noe i IKSs opplegg som kan overføres til din organisasjon? Hva i den modellen som IKS har utviklet kan dere bruke i din forening? Gå gjennom de punktene som er presentert. Hva passer og hva passer ikke? Notér hvorfor noe ikke passer.

Har din organisasjon uttrykt en klar målsetting med det likemannsarbeidet som drives? Er det behov for at en klar målsetting uttrykkes?

Hva kjennetegner de gruppene du har erfaring med?

Taushetsplikt: Det inngås en gjensidig avtale om taushetsplikt om alt som framkommer av informasjon i gruppemøtene.

Temahefte: Den enkelte deltaker får før start et hefte hvor opplegget beskrives.

Pris: Den enkelte betaler en viss sum som skal dekke foreningens administrative kostnader og trykking av informasjonsmateriale.

Gruppestrukturen kan variere

Det er viktig å understreke at selv om vi her har presentert opplegget i IKS, betyr ikke det at alle grupper skal se slik ut. Grupper kan komme sammen uten noen restriktiv gruppestruktur, og uten strenge krav til gruppens sammensetning. Noen ganger blir geografien viktigere enn sosial bakgrunn, fordi målet er at medlemmene skal møtes på sine respektive hjemsteder etter at samlingene er over. Det er mange ting som spiller inn på hvordan en gruppe bygges opp og utvikles, både deltakerne og målsettingen, og ikke minst gruppenes varighet.

Aktivitetsgrupper: koble aktivitet og samtale

Som det framgikk av kapittel 3, vil likemannsarbeidet ta ulike former. Selv om samtalerommet ble presentert som det sentrale rommet i likemannshuset, er det ofte slik at samtalen må kobles opp mot noe konkret for at den skal komme godt i gang. Det gjelder både om den finner sted på telefon eller i grupper. Dette vil gjelde helt allment, men ikke minst i foreninger hvor alt-mulig-rommet er vel utbygd.

Foreningen for Søvnssykdommer ble dannet 1981, og har rundt 300 medlemmer. Da foreningen på 1990-tallet startet likemannsgrupper opplevde mange at det lett ble for mye sykdomsprat, og at det lett kunne utvikle seg en pessimistisk grunn-tone. På midten av 1990-tallet satte foreningen i gang med aktivitetsgrupper som blant annet besto av akvarellmaling. Instruktøren var profesjonell, men det var alltid erfarne likemenn tilstede, og man oppdaget raskt at kombinasjonen mellom det konkrete arbeidet og den mellommenneskelige kontakten var utmerket i en likemannssammenheng. I dag er dette ikke noe fast tilbud, men vi velger å presentere denne formen for likemannstilbud, fordi det skulle være mulig mange steder, og er en kreativ idé som flere kan vurdere. En av deltakerne uttalte følgende: «For det første så jeg at det var en profesjonell som skulle holde kurset. Jeg tenkte det ville være morsomt, for da kunne man lære litt. For det andre ville jeg møte likesinnede, og det siste var viktig. Jeg har vært på forening-smøter, men det blir ikke det samme.»

Innhold og struktur

Skulle dere vurdere å igangsette liknende tilbud bør dere vurdere om deltakerne skal få vanlig undervisning og instruksjon. Det vil si at kursleder gir konkrete øvelser som demonstreres for deltakerne. Deltakelsen er frivillig og uforpliktende. I det tilbudet som Foreningen for Søvnssykdommer utviklet var det ingen fast timeplan, ingen møteplikt og ingen faste regler. Andre foreninger vil mene det er best at deltakerne binder seg noe mer, men innholdet og framdriften i gruppen bør så langt det er mulig overlates til deltakerne selv. Det er viktig at det alltid er erfarne likemenn til stede.

Trimgrupper som likemannsaktivitet

I likemannshusets alt-mulig-rom (se kapittel 3) finner vi blant annet trimgrupper i regi av lokal-lagene i Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke. Her finner vi også varmtvannsgrupper til blant annet revmatikere, astmatikere og ryggpasienter. Hos cøliakierne finner vi matgrupper som retter seg mot ungdom som skal lære å leve med sin sykdom uten å føle seg utenfor.

Hva er det som gjør en trimgruppe til likemannsaktivitet? Vår informant understreker at det er avgjørende at trimmen etterfølges av en likemannssamtale. Det kan være en samtale hvor alle deltar i fellesskap, eller det kan også være at noen ønsker å snakke alene med en likemann. I trimgruppene i LHL er det normalt to utdannede instruktører tilstede. Instruktørene som defineres som likemenn er selv hjerte- eller lungesyke.

Hvorfor trimgruppe og ikke en samtalegruppe?

Ettersom samtalen er viktig, kunne man da ikke like godt satse på det? Vår informant i LHL mener klart nei, i denne formen for likemannsarbeid er trimmen like viktig som samtalen, de to delene henger i hop og utgjør et hele. Vi har fått opplyst at en del lag har forsøkt å samle folk i egne samtalegrupper, men det har vært vanskelig. Ofte er medlemmene eldre mennesker, og enkelte vil kvie seg for å delta i grupper hvor man skal samtale, og ikke gjøre noe annet sammen. «*Trimmen gir en litt annen innfallsvinkel, blir mer ufarlig.*»

Trimgruppene er et tilbud som trekker medlemmer, og så lenge tilbudet også ivaretar de behovene flere

har for også å utveksle erfaringer og for å få støtte i konkrete saker og spørsmål de baler med, da opplever vår informant at det sentrale prinsippet i likemannsarbeidet er ivaretatt.

Det er grunn til å tro at det som her sies om LHLs trimgrupper også kan gjelde for varmtvannsgrupper og bassengtrening som er utviklet for flere diagnosegrupper.

Informasjons- og rådgivningsgrupper

I en rekke foreninger legges likemannstilbudet opp slik at samtalen kobles til konkrete problemstillinger som medlemmene er opptatte av. Og likemannsarbeidet skal reflektere medlemmenes interesser og behov.

Norsk Interesseforening for kortvokste (NIK) arbeider med det for øye at likemannsaktiviteten bygges opp omkring aktuelle temaer som medlemmene er opptatte av: hvordan mestre livet, arbeidet, skolen, hvordan få venner? Hvordan passe på helsen og hvordan få klær som passer? Ikke minst det siste er et spørsmål som går igjen når kortvokste møtes. Derfor har da flere likemannssamlinger hatt dette oppe som et tema. Noen ganger er det profesjonelle skreddere tilstede, andre ganger er det kun organisasjonens egne folk. Likemenn er alltid tilstede. Det som viser seg stadig mer, er at den informasjonen andre medlemmer kan gi, er den som i særlig grad etterspørres. Det er fint med profesjonelle, men det er samtalen og informasjonsutvekslingen blant medlemmene som interesserer mest.



Det å kjenne seg igjen i andre . . .

Små grupper

De foreninger som har egne møtelokaler eller som kan leie rom av andre, har muligheten til å invitere medlemmer til en likemannsprat. Noen steder annonseres det faste møtedager. Norsk Hypothyreoseforening i Bodø har et meget godt samarbeid med Lærings- og Mestringsenteret i Nordland, og ved at senteret stiller sine lokaler gratis til disposisjon kan foreningen annonsere faste møtedager. Lokallaget har åpent en dag hver måned, hvor medlemmer uten ytterligere forvarsel kan komme til en likemannssamtale. To likemenn møter hver gang. De ser det som viktig at det ikke blir for mange likemenn, for da vil de lett dominnere. Tilbudet markedsføres ved likemannsplakater på legekontorer, med adresse og tidspunkt.

Viktige spørsmål ved etablering av grupper

1. *Hvordan sikre seg deltakelse* fra dem foreningen antar vil ha nytte av tilbudet?
Markedsføring er en utfordring for mange, og noe det må arbeides aktivt med i årene framover.
2. Hva skal *likemannens rolle* være: Skal vedkommende være *ordstyrer* som sikrer deltaking i samtale, eller en *katalysator* som sikrer at også de plagsomme og ofte ikke-uttalte problemstillinger kommer opp i dagen? Eller skal likemannen bli den aktive deltaker på linje med de øvrige? Det er ofte ingen klare grenser, men still dere spørsmålet.
3. Hvilke krav skal stilles til gruppen, skal det som vi så i IKS, være en gjennomtenkt plan, eller er det best at det er så løst som mulig? Svaret avhenger av målet.

4. Hva er det uttalte målet med de gruppene dere driver?
5. Hvilken grad av selvstyre skal gruppene ha?
Svaret vil være forskjellig fra en gruppe til en annen, men vil òg avhenge av hvor i gruppeprosessen deltakerne befinner seg. Spørsmålet blir hvordan en sikrer at deltakerne tar tak i egne problemer, og at det skapes en ramme som muliggjør det.

Besøkstjenester

Når likemannsarbeidet er organisert som besøkstjenester er det sentrale poenget at likemannen oppsøker den som antas å trenge hjelp og støtte, og ikke omvendt. Besøket vil finne sted enten i medlemmets private hjem eller i en institusjon mens medlemmet er til behandling. Normalt er det tale om et sykehus.

Besøkstjeneste på sykehus

Skal besøket finne sted på et sykehus eller annen behandlingsinstitusjon, må organisasjonen alltid innhente tillatelse før ordningen settes i gang. Det er viktig med en kontaktperson på sykehuset, og det er avgjørende at det skapes tillit mellom sykehus og organisasjonens representanter.

Besøkstjenesten på sykehus er gjerne organisert langs to hovedformer. Enten ved at sykehuset tar kontakt med organisasjonen når personer legges inn med den aktuelle diagnosen, eller ved at organisasjonen har faste møtetider på sykehuset (etter avtale med institusjonens representanter), og hvor de ansatte melder fra at en likemann er å treffe.

NORILCO – ledende på dette feltet

Antallet organisasjoner som har en eller annen form for besøkstjeneste har økt, men hva gjelder den mer systematiske besøkstjeneste på sykehus, er det fortsatt NORILCO som har den best utbygde og mest kontinuerlige besøkstjenesten. NORILCO som ble etablert i 1971 og er tilknyttet Den norske Kreftforening, er fortsatt den ledende organisasjonen når det gjelder denne formen for likemannsarbeid. Alle distriktsavdelingene har en besøkstjeneste, og organisasjonen utfører årlig om lag 1300 besøk.

Formidling av kontakt: Kontakten skjer via sykehusene. Sykehuset informerer pasienten at en likemann fra foreningen kan komme på besøk til ham eller henne for å fortelle «*hvordan det er å leve med denne posen på magen...*». Pasienten får vite at det er tale om en likemann som har lagt den første vonde tiden bak seg, og at vedkommende er en person som langt på vei har vært gjennom det samme som pasienten.

Besøkslederen i NORILCO følger opp sykehusets henvendelse ved å forsøke å finne fram til en besøker som er av samme kjønn som pasienten, som er i den rette alder og – om mulig - også har den samme stomi. Dette er idealet, men det er ikke alltid det klaffer. Den aktuelle besøkeren følger så selv opp overfor sykehuset når det gjelder avtaler om besøk. Målet er at de som ønsker det skal få besøk både før og etter operasjonen.

Skolering - et varemerke: Skolering av besøkere og helsepersonell er blitt NORILCOs varemerke. Kurs med både stomiopererte og helsepersonell, med innledninger fra såvel fagfolk som de opererte selv, har vært systematisk gjennomført siden 1973. Alle

besøkerne arbeider etter retningslinjer som i prinsippet er de samme over hele landet. Det legges stor vekt på skoleringen av besøkslederne.

Landsforeningen for Nyrepasienter og Transplanterte (LNT)

har også en aktiv besøkstjeneste, hvor det ved inngangen til 2001 er avtaler med åtte sykehus om besøksordninger. Modellen er noe annerledes enn i NORILCO. LNT har en fast gruppe likemenn som oppsøker sykehusene, og organisasjonen har utviklet en form for «turnusordning». Det vanlige er at besøkerne kommer en eller to faste dager i måneden, normalt til dialyseavdelingen. Likemennene får da et rom til disposisjon, men de kan også oppsøke pasienten (etter nærmere avtale).

Besøkstjeneste i hjemmet

Det å komme hjem til folk er ofte en vanskeligere jobb enn å møte opp på sykehuset. I hjemmet til den enkelte er du på personens hjemmebane og bør forholde deg til det. I hjemmet vil du møte den funksjonshemmede, ektefellen og kanskje også andre i familien. I hjemmet kan du på en helt annen måte enn på sykehuset komme til å stå overfor utfordringer som ikke alltid er så lette å vite hvordan man best møter.

Norges Blindeforbund, Landsforeningen for Laryngectomerte (strupeopererte) og Hørselshemmedes Landsforbund er de organisasjonene som lenge har ligget i front med sine tilbud.

Hva skal så til for å bli besøker?

De ulike foreningene vil nok vektlegge litt forskjellige ting. Besøkerne møter et mangfold av menneskelige uttrykk, fra sorg til lettelse, fra spørsmål som strømmer på, til de som ligger der og knapt sier et ord. Det er forskjell på det å komme til sykehuset etter en stupeulykke og finne et ungt menneske som i sin første fortvilelse opplever at de er ferdig med livet, og det å møte et litt eldre menneske som kanskje mest av alt opplever en lettelse over en operasjon som endelig har funnet sted. Organisasjonene vil derfor skolere og veilede sine besøkere med ulike utgangspunkter. En av pionerene i LNT, Rutt Kielland, peker på følgende som en fellesnevner for besøkere:

«Du må kunne nærme deg folk, du må kunne klare å få kontakt, du må heller ikke være redd for å bli avvist, du må ikke bli fornærmet om noen ikke vil snakke med deg, du må ikke sette dine egne problemer i sentrum. Du skal være den andres hjelp, ikke motsatt. Da er det å lytte kanskje det aller viktigste. Du må låne dem øret, det som trenger deg der og da. For at du skal få det til, må du ha fått din egen sykdom på avstand. Og så må du tørre å være ærlig, ta i mot de spørsmålene som kommer.»

Hva enten det er tale om sykehusbesøk eller et likemannsbesøk hjemme hos noen, er det viktig med skolering og veiledning. *For at folk skal gå inn i slike oppgaver, må de trenes opp, og de må gå på kurs. Ofte er det riktig med en fadderordning, det vil si at man går sammen med en erfaren besøker første gangen.*

Likemannstilbudet i tilknytning til medlemsmøter og andre samlinger

De mindre organisasjonene representerer små diagnosegrupper, og medlemmene bor ofte langt fra hverandre. I slike situasjoner blir det viktig å bruke ressursene riktig. Derfor vil likemannsarbeidet gjerne bli lagt til medlemsmøter eller medlemskonferanser, hvor det i tillegg til likemannsarbeid er en rekke andre ting som finner sted. Selv om det kunne være ønskelig med rene likemannstreff, vil økonomien gjøre det nødvendig å slå flere fluer i et smekk.

Sommerleire har blitt et viktig og særdeles populært tilbud i en rekke foreninger, og selv om det langt fra er bare likemannsarbeid som står på dagsordenen, er likemannseffekten meget tydelig. Det er blant annet tilfelle i Foreningen for blødere i Norge og i Norsk Interesseforening for Stamme. I begge organisasjonene er sommerleirene det viktigste organiserte likemannstilbudet til medlemmene.

Foreldresamlinger er det viktigste likemannstilbudet i foreldreorganisasjonene. Dette er oftest små foreninger, med få medlemmer og stor slitasje på de aktive foreldrene. Slik er det for Rett-foreldre, foreldre til barn med Spielmeyer-Vogts sykdom, foreldre med barn som har Prader-Willi syndrom og foreldre til hjertesyke barn. Det gjelder også foreldre til barn med autisme og dysmeli. Som på sommerleire vil også foreldresamlingene kombinere flere gjøremål.

I de foreldreorganisasjoner hvor barnets sykdom ikke kan behandles, og hvor sykdommen ender med døden i ung alder, legges det vekt på at likemannsmidlene også skal kunne gå til enkeltstående

besøk til familier som i særlig grad trenger en støttespiller i en vanskelig situasjon, for eksempel i sorgbearbeiding etter et dødsfall og under begravelsen. Det synes å være en meget innsiktsfull måte å bruke likemannsmidlene på.

Fokus på familien

At en funksjonshemming berører hele familien, er det neppe tvil om. Flere organisasjoner har derfor trukket familieperspektivet inn også i likemannsarbeidet. Det gjelder blant annet Landsforeningen for Polioskadde hvor de i denne delen av likemannsarbeidet fokuserer på kommunikasjon i hverdagen, på evnen til å uttrykke følelser og evnen til å lytte. Vår informant sa det treffende:

«Selv om vi ikke lenger kan gå så mye, og slett ikke delta på linje med de som ikke plager noe, så er det viktigste det vi har sammen. Vi må lære å leve sammen om skaden selv når den blir verre, og da må vi vite at ting forverres også for den som ikke har polio. Lenge tenkte vi bare på den funksjonshemmede, men ektefellen trenger også vår oppmerksomhet.»

Litteraturforslag

Drevland, Wenche (1993): «Å hjelpe sine egne»: om likemannsarbeid i interesseorganisasjonene. Frisos-notat 1993:8. Sosialhøgskolen i Stavanger.

Hellgren, Guro (1993): *Hjerter som ser: ressurshefte for besøkere*. Kirkerådet.

Hellgren, Guro (1992): *Da jeg trengte en neste: menighetens kontakt- og besøkstjeneste*. Kirkerådet.

Hjemdal, Ole Kristian, Sigrun Nilsen, Bjørn Riiser og Sissel Seim (1996): *Kunsten å løfte seg etter håret. Om selvhjelp i Norge*. HiO-rapport nr. 3/1996. Høgskolen i Oslo.

Høie, Ingrid og Per Halvorsen (1999): *Vi kan det vi vil: veileder i likemannsarbeid for attføring og arbeid*. Sosial- og helsedepartementet.

Nilsen, Sigrun og Sissel Seim (1993): *Å starte selvhjelpsgruppe*. Nota Bene notat 1993:1. Høgskolen i Oslo.

Grefberg, Marit, John Cooper-Hammond og Wolfgang Tigges (1999): *Quality in Equality. A programme for trainers in peer support work in self help groups/likemannsarbeid. Handbook*. K.W.T. Printing Service, London.

Gøksøy, Toril (1992): *Prosjekt Selvhjelp. Selvhjelpsgrupper og andre selvhjelpstiltak (1992)*, Utgitt av Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS).

Habermann, Ulla, Anne Gamst og Lise Ravn (1989): *Opfordring til selvhjelp*. Sosialpolitisk Forlag, København.

Olsen, Bennedichte C.R (1998): *Støtte blant sine egne. Likemannsarbeidet i funksjonshemmedes organisasjoner*. HiO-rapport nr 1/1998. Høgskolen i Oslo.

Olsen, Bennedichte C. R (1994): *Mangfold og muligheter. En brukerstudie av funksjonshemmedes organisasjoner*. NotaBene-rapport nr. 5/94. Norges kommunal- og sosialhøgskole. (Kapittel 8 belyser organisasjonenes betydning, ikke minst gjennom likemannsarbeidet.)

Olsen, Bennedichte C.R. (1993): «Den vet best hvor skoen trykker . . .» *Evalueringsrapport av likemannsarbeidet i funksjonshemmedes organisasjoner. En evaluering*. Norges kommunal- og sosialhøgskole, NotaBene-rapport 1993:1. Norges kommunal- og sosialhøgskole

Flere organisasjoner har utarbeidet materiale i tilknytning til likemannsarbeidet. Noen selger dette, andre ikke. Ta kontakt med

- Anorexia/Bulimia Foreningen
tlf 55 32 62 00 - www.ABF.no
- Foreningen for blødere i Norge - www.fbin.no
- Foreningen for hjertesyrke barn - www.ffhb.no
- Foreningen for Muskelsyke - www ffm.no
- NORILCO, tlf 22 59 30 00 - www.kreft.no
- Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon
tlf 22 79 91 00 - www.ffe.no
- Hørselshemmedes Landsforbund
tlf 22 51 04 00 - www.hlf.no

- Interessegruppa for kvinner med spise-
forstyrrelser tlf 22 42 22 22 - www.iks.no
- Landsforeningen for Hjerter- og Lungesyke
tlf 22 79 93 00 - www.lhl.no
- Landsforeningen for nyresyke og transplanterte
tlf 23 00 81 10 - www.lnt.no
- Mental Helse Norge
tlf 35 53 43 70 - www.mentalhelse.no
- Norges Astma- og Allergiforbund
tlf 22 93 37 30 - www.naaf.no
- Norges Blindeforbund
tlf 23 21 50 00 - www.blindeforbundet.no
- Norges Døveforbund -
www.norges-doveforbund.no
- Norges Handikapforbund - www.nhf.no
- Norsk Epilepsiforbund
tlf 23 35 31 00 - www.epilepsi.no
- Norsk forening for analatresi - www.analatresi.no
- Norsk forening for cøliaki - www.ncf.no
- Norsk Hypothyreoseforening
tlf 22 69 91 94 - www.stoffskifte.org
- Norsk Interesseforening for Stamme -
www.stamming.no
- Norsk Psoriasisforbund
tlf 23 37 62 40 - www.psoriasis.no
- Norsk Revmatikerforbund
tlf 22 54 76 00 - www.rheuma.no

- Bredtvet Kompetansesenter - www.ks-bredtvet.no
- Skådalens Kompetansesenter
www.ks-skadalen.no
- TRS - kompetansesenteret for sjeldne diagnoser
tlf 66969191 - www.trs.dep.no
(diagnosene AMC, Dysmeli, Ryggmargsbrokk,
Ehlers-Danlos syndrom, Kortvokste,
Marfans syndrom, osteogenesis imperfecta.)

Se NHF www.nhf.no hva gjelder landsforeningene tilknyttet Norges Handikapforbund:

Landsforeningen for

- amputerte (LFA)
- Arthrogryposis Multiplex Congenita (AMC)
- Kvinner med bekkenløsningsplager (LKB)
- løsemiddelsskadede (LFFL)
- nakkeslengskadde (LFN)
- polioskadde (LFPS)
- ryggmargskadde (LARS)
- slagrammede (LFS)

Foreningen for barn med høftelidelser (FBH)
Handikappede barns foreldreforening (HBF)

Frivillighetens Samarbeidsorgan (FRISAM)
tlf. 22 24 85 20 - www.frivillig.no



