

# VI VET HVOR SKOEN TRYKKER

---

- En håndbok i likepersonsarbeid for ungdomsorganisasjoner



Håndboken er utarbeidet for Unge funksjonshemmede  
av prosjektleder Cecilie Haga, 2018.

Illustrasjon og layout: Karen Elise Haugen

---

Tusen takk til medlemsorganisasjonene for deltakelse i prosjektets  
spørreundersøkelse, referansegruppen for verdifulle bidrag, og alle  
organisasjoner og enkeltmennesker som har bidratt med informasjon  
og inspirasjon. Dere har virkelig illustrert likepers onsarbeidets kraft!

Og sist men ikke minst ønsker vi å rette en stor takk til  
ExtraStiftelsen som har støttet prosjektet.

## Introduksjon

---

Likepersonsarbeid er møter mellom to mennesker med samme diagnose, der den ene har lengre og mer bearbeidet erfaring å dele med den andre. Likepersonsarbeid er en sentral del av mange diagnoseorganisasjoners arbeid, og oppleves viktig og meningsfylt av både medlemmer og tillitsvalgte. Sentralt i likepersonsarbeidet er samtalen. Det er dette som skiller likepersonsarbeid fra et tilfeldig møte eller en spontan prat mellom medlemmer.

Det er stor bredde i likepersonstilbud og brukergrupper. Nyttieverdien av likepersonsarbeidet går på tvers av diagnoser og alder. Organisasjoner tilbyr noen ganger ulike former for likepersonsarbeid for ungdommer og voksne, og opplærings- og oppfølgingsbehov kan variere. Kjernen er allikevel den samme; møtet mellom mennesker.

Likepersonsarbeid kan bidra til å ruste ungdom for overgangen til voksenlivet. For ungdom med funksjonsnedsettelser og kronisk sykdom kan denne overgangen innebære mange løse tråder og ubesvarte spørsmål. Dette kan være spørsmål rundt studiesituasjon,

helsevesen, arbeid eller NAV-systemet. Et likepersonstilbud i ungdomsorganisasjonene vil kunne rettes spesielt mot de utfordringer og problemstillinger relevant for ungdom.

I prosjektet Vi vet hvor skoen trykker har Unge funksjonshemmede laget en nettressurs og en håndbok om likepersonsarbeid for våre medlemsorganisasjoner. Her vil dere finne informasjon til organisasjoner og likepersoner, gode eksempler på aktiviteter, og forslag til øvelser og kursopplegg. Målet er at disse ressursene skal fungere som nyttige verktøy for våre medlemsorganisasjoner, enten dere har et likepersonstilbud fra før, eller ønsker å etablere et slikt tilbud. Det er lurt å oppsøke nettressursen i tillegg til håndboken, for å finne nyttige linker og oppdateringer.

Organisasjonene eier sitt eget likepersonsarbeid. Det er dere som vet best hvilket tilbud medlemmene trenger og ønsker. Med dette prosjektet vil vi informere om hva likepersonsarbeid kan være, og vise dere hvordan dere kan utforme og utføre likepersonsarbeid.

Lykke til!

# Innhold

---

Introduksjon.....	3
Hvorfor er likepersonarbeid viktig?.....	5
Hva er likepersonsarbeid?.....	7
Hvem er likepersonen?.....	9
Hvordan kan man organisere et likepersonstilbud?.....	10
Hvem skal vi velge til å være likeperson for oss?.....	12
Tips til rekruttering og opplæring av likepersoner.....	13
Tips til veiledning og støtte et likepersonstilbud.....	15
Til dere som ønsker å etablere et likepersonstilbud.....	16
Taushetsløfte.....	17
Tilskuddsordningen.....	18
Ulike arenaer og former for likepersonarbeid.....	19
Individueller tilbud.....	20
Ulike tema for likepersonarbeid - vi kan snakke om alt du vill.....	25
Kilder.....	26

## Hvorfor er likepersonsarbeid viktig?

---

Det finnes ingen fasit for hvordan det er å leve med en funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom. Alle mennesker er ulike, og har sine individuelle opplevelser. Noen trenger støtte og veiledning for å håndtere små og store spørsmål i livet med en funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom.

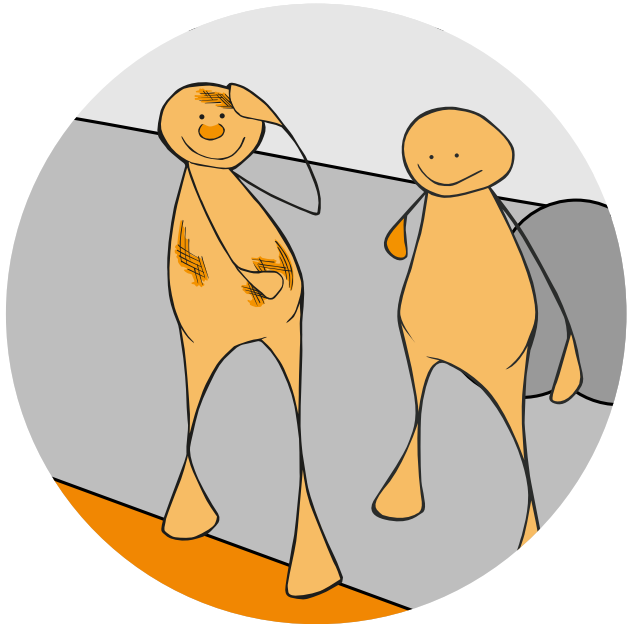
Unge med funksjonsnedsettelser og kronisk sykdom kan i dag møte barrierer for å delta fullt i samfunnet, for eksempel i utdanning, arbeidsliv og fritidsaktiviteter. Likepersonsarbeid kan spille en viktig rolle i å vise hvilke muligheter og løsninger som finnes, og gi medlemmet støtte i å håndtere barrierer. En likeperson kan hjelpe en å løfte blikket og se løsninger. For ungdom kan dette være verdifulle bidrag i overgangen til å bli en selvstendig voksen.

Noen mennesker med funksjonsnedsettelser opplever å bli umyndiggjort av omgivelsene sine. En del som har synlige funksjonsnedsettelser opplever å bli møtt først og fremst som diagnosen, og ikke hele personen. Personer som har usynlige funksjonsnedsettelser kan oppleve å bli mistrodd eller mistenkeliggjort. Barn og unge med funksjonsnedsettelser kan også oppleve overbærende foreldre

som i beste mening ønsker å ordne og fikse på vegne av barna sine. Det er ikke uvanlig at ungdom opplever at foreldre ikke forstår dem! Likepersonsarbeid åpner for nye fellesskap med andre som har samme diagnose som en selv. Dette gir mulighet til å snakke om spørsmål som kanskje ikke andre forstår, å møte andre som har lignende erfaringer som en selv, og bli kjent med ulike løsninger og veivalg.

En fordel ved likepersonsarbeid er at en kan få veiledning fra en person som ikke står i en maktrelasjon til en selv, og som ikke er i en profesjonell rolle. Dette kan skape et trygt og uformelt rom for samtalen eller aktiviteten, som skiller likepersonsarbeid fra det profesjonelle hjelpeapparatet. Selv om fagfolk både kan og ønsker å bidra med mye, så kan de ikke fylle rollen en likeperson har. En likeperson er en som har meldt seg til å jobbe frivillig for sin organisasjon for å bidra med sine erfaringer. En likeperson mottar ikke penger for arbeidet, og de er ikke i posisjon til å ta avgjørelser som påvirker mottaker av tilbudet. Det er viktig at det uformelle og frivillige ved likepersonsarbeid ivaretas.

Likepersonsarbeid skaper rom for problemløsning som kan være vanskelig å skape alene. En likeperson skal ha et positivt og løsningsorientert fokus, men også gi rom for medlemmets frustrasjon, og medlemmet skal oppleve å bli forstått og tatt på alvor. Likepersonssamtalen er en aktiv utveksling av erfaringer på godt og vondt, som lar en undersøke sine egne tanker og handlinger. På den måten kan mottakeren få bedre forståelse av og kunnskap om egen diagnose, og vil se nye løsninger og muligheter.



## Hva er likepersonsarbeid?

---

Det er ikke lett å kort og konsist oppsummere likepersonsarbeid. Ei heller finnes det en fasit for dette arbeidet. Allikevel kan man ta utgangspunkt i Bufdir sin definisjon som finnes i heftet *Å være i samme båt*. Her heter det at likepersonsarbeid er:

«En samhandling mellom personer som opplever å være i samme båt, eller noenlunde i den samme livssituasjon, og hvor selve samhandlingen har som mål å være en hjelp, støtte eller veiledning partene imellom.»

Samhandling og utveksling står i sentrum. Samhandlingen skal fungere som hjelp, støtte eller veiledning, og skiller seg derfor fra en tilfeldig samtale mellom medlemmer. Samhandlingen er organisert, ulønnet og utføres av ikke-profesjonelle. Likepersonsarbeid kan ta form av samtaler mellom to personer i møter eller over telefon, men kan også finne sted i samtalegrupper eller gruppebaserte aktivitetstilbud.

Likepersonsarbeid kan ha forskjellige former og formål. Det er organisasjonene og deres medlemmer som utformer tilbudet i deres organisasjon utifra medlemmenes behov og ønsker. I en

ungdomsorganisasjon vil det være viktig å ta utgangspunkt i tema som ungdom er opptatt av, og aktiviteter som appellerer til ungdom.

Hos noen vil samtalen og det mellommenneskelige møtet være det viktigste. Å møte noen som har gått veien før en kan ha stor betydning for personen som oppsøker likepersonen. En kan føle at en kan snakke naturlig sammen uten å måtte forklare for mye, eller begynne på nytt hver gang. Her er det en som forstår på en helt unik måte hvilke spørsmål og problemstillinger som kan dukke opp.

Likepersonsarbeid kan også ha en mer praktisk funksjon hvor likepersonen bistår medlemmet med informasjon. Dette kan være informasjon om funksjonsnedsettelsen eller diagnosen, eller det kan være et praktisk problem som må løses. Mange trenger tips og råd om hvordan de kan løse hverdagen med en funksjonsnedsettelse og det kan oppleves trygt og tillitsvekkende å få veiledning av en som er i samme situasjon som en selv. Henvendelser om praktiske problemstillinger kan også bidra til å åpne opp rom for bredere likepersonskontakt.

Mange kvier seg for å kontakte organisasjonens likepersoner for personlig samtale, og ofte kan en praktisk henvendelse være det førstet steget på veien.

En annen funksjon likepersoner kan ha er å gi råd om rettigheter, byråkrati og hjelpeapparatet. Større organisasjoner har gjerne egne ansatte som har denne rollen, men for mindre organisasjoner kan likepersonene fylle en slik funksjon. Samtidig er det viktig å huske at en likeperson ikke er en juridisk eller faglig rådgiver. Om organisasjonen vil bruke likepersonene i en rådgiverfunksjon, så er det viktig å informere om at de ikke vil kunne gi råd rundt spesifikke juridiske eller faglige problemstillinger, men heller om hvor medlemmet kan henvende seg for å få bistand til å løse sitt problem eller få sitt spørsmål besvart av en som har riktig kompetanse.

Det er ikke tette skott mellom de ulike formene og funksjonene likepersonsarbeid kan ha.

Her er overgangene flytende og mulighetene store.

Tilbudet formes både av hvilke ønsker medlemmene har og hvilke muligheter organisasjonen har til å realisere disse. For en ungdomsorganisasjon med en svært ung medlemsmasse kan det være utfordrende å finne likepersoner som har et tilstrekkelig bearbeidet forhold til egen diagnose. Man kan allikevel se på mulighetene til å bruke disse likepersonene til for eksempel gruppesamtaler om bestemte tema, eller til å lede sosiale aktiviteter. Her vil ikke fokuset være likepersonlig som under for eksempel et sykehusbesøk. På samme måte kan det være utfordrende å opprette en rådgivningstjeneste da dette innebærer at likepersonene som driver denne har formell kompetanse utover å ha vært igjennom systemet selv. Se på hvilke muligheter dere har, og jobb dere videre derfra!



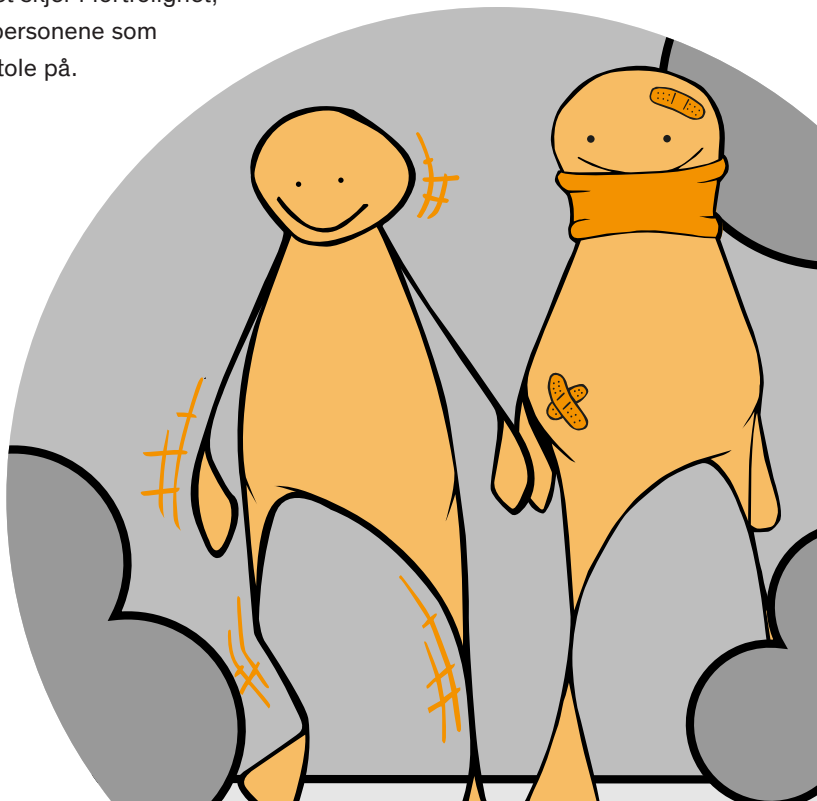
## Hvem er likepersonen?

---

Hver organisasjon må selv definere krav og retningslinjer for sine likepersoner. Noen egenskaper og ferdigheter må en likevel ha for å være en god likeperson. Dette er et krevende arbeid som ikke er for alle.

Ulike organisasjoner har ulike måter å rekruttere likepersoner på. Det viktigste vil være at en tar oppgaven på alvor. Likepersonene er organisasjonens ambasadører og har direkte medlemskontakt.

Likepersonsarbeidet skjer i fortrolighet, og det er viktig at personene som plukkes ut er til å stole på.



## Hvordan kan man organisere et likepersonstilbud?

---

Det finnes mange sjekklister, kursopplegg og retningslinjer der ute. Under har vi samlet det vi mener utgjør kjernen i hva og hvem en likeperson skal være.

- En likeperson ser på brukeren som en ressurssterk person som trenger veiledning for å finne frem til de rette verktøy for egen situasjon.
- En likeperson er ikke moraliserende eller bedrevitende, men gir råd og veiledning utfra beste evne, slik at den andre kan ta egne valg utfra egen situasjon og virkelighet.
- En likeperson er ikke fagperson, og gir ikke medisinske eller juridiske råd.
- En likeperson er medlem av organisasjonen og har god kjennskap til dens historie og tilbud.
- En likeperson har gode kommunikasjonsferdigheter, og evnen til å ta kontakt og bli kjent med folk.
- En likeperson viser ekte interesse for den andre og det dere snakker om.
- En likeperson tar opplevelsene og erfaringene til den andre på alvor selv om den er annerledes enn ens egne.
- En likeperson er trygg på seg selv og håndterer de ulike veiene en samtale kan ta.
- En likeperson må kunne sette grenser for seg selv.
- En likeperson har akseptert og bearbeidet egen diagnose, og har et reflektert forhold til egen situasjon.
- En likeperson er en rollemodell som viser hvordan utfordringer underveis kan takles

Likepersonsarbeid skal drives av og for medlemmene. For noen organisasjoner kan likepersonsarbeid være en kjerneoppgave, mens andre organisasjoner ikke har et likepersonstilbud. Oppgaven kan virke overveldende. Å etablere og drifte et fungerende likepersonstilbud krever ressurser. Man trenger noen til å

søke om midler, følge opp rapporteringsskrav, plukke ut og kurse frivillige, og man trenger medlemmer som kan gi av sin tid og erfaring. Selv om det er organisasjonens styre som har ansvaret for det økonomiske kan organiseringen av tilbudet gjøres i samarbeid med frivillige. Det er lurt å få på plass en struktur

rundt arbeidet. Mange erfarer at tilbudet faller fra hverandre uten en sentral koordinator som kan følge opp likepersonene og tilbudet.

Et godt likepersonstilbud er gjennomtenkt og tilpasset den enkelte. Tilbudet må reflektere medlemsmassens ønsker og behov. Disse kan variere innad i en organisasjon, og det er viktig å ha dette i bakhodet når en velger aktiviteter. Selv om flesteparten av medlemmene ønsker gruppeaktiviteter, så kan det være et (stille) mindretall som ønsker en å prate med og åpne seg for. Det bør derfor om mulig sikres en bredde i tilbudet for å møte ulike behov.

En kontinuerlig utfordring er å lage et tilbud som til enhver tid er meningsfullt i forhold til de behovene medlemmene har. Disse kan også endre seg over tid. Styret bør derfor jevnlig evaluere

organisasjonens tilbud, og ta imot tilbakemeldinger fra medlemmene. Selv om det kan virke som om et likepersonstilbud kun er et servicetilbud til medlemmene, så skal man ikke overse mulighetene for organisasjonsbygging som finnes her. Det daglige organisatoriske og politiske arbeidet kan virke fjernt for mange medlemmer, og ikke alle finner sin plass i organisasjonen. Likepersonsarbeidet skaper nye arenaer og møteplasser for medlemsaktivitet. Det kan bidra til en mer levende organisasjon, bredere rekruttering og aktivisering blant medlemmene. Som organisasjon bør en involvere likepersoner eller likepersonskordinator aktivt i styrearbeidet. Likepersonen vil sitte på unik kunnskap om hva som rører seg i medlemsmassen og vil kunne gi verdifulle bidrag til organisasjonens politiske og organisatoriske arbeid.

Nyttige spørsmål å stille seg kan være:

- Hva kjennetegner våre medlemmer og deres behov?
- Hva har vi av ressurser til å drive arbeidet?
- Hvilke former for likepersonsarbeid vil passe vår organisasjon?

## Hvem skal vi velge til å være likeperson hos oss?

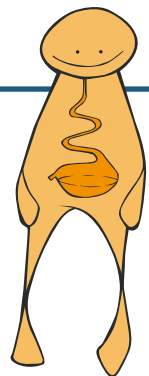
En likeperson er en ambassadør for organisasjonen. Derfor er det avgjørende at organisasjonene drøfter hvilke kriterier deres likepersoner skal fylle, og hvilke retningslinjer de skal følge. Dere må være tydelige på hvordan dere vil at tilbudet skal fungere, og hva som kreves av en likeperson. Organisasjonen bør også kontinuerlig evaluere og følge opp den enkelte og arbeidet som blir gjort for å sikre seg at alt fungerer på en god måte.

Et likepersonstilbud drives av frivillige ildsjeler som ønsker å gjøre en innsats for sin organisasjon. Disse må tas godt vare på! En likeperson skal alltid vite hvilke forventninger organisasjonen har til dem, og hvor de kan henvende seg om de lurer på noe.

Det å være likeperson er en spesiell jobb. Allikevel er det viktig at en ikke legger terskelen for høyt slik at oppgaven kun blir for de få. Personlige egenskaper og ferdigheter skal vektlegges, men det må også være rom for ulike personligheter og uttrykk i likepersonsarbeidet. For en ungdomsorganisasjon kan denne typen kreativitet og variasjon være spesielt velkommen, og bidra til å skape et tilbud hvor de fleste finner noe som passer for dem. Kreative innfallsvinkler til det som kan være omfattende eller krevende tema bidrar til å gjøre diskusjonene mer levende og åpner for flere ulike innspill. Likepersonene skal skape trygge som hvor ulike personligheter får komme til uttrykk. Da er det lurt at de selv er like forskjellige som personene de møter.

Organisasjonene bør sørge for at:

- Likepersonene har en fast kontaktperson de kan kontakte ved behov
- Likepersonene vet hvor mye tid det er forventet at de skal avse til arbeidet
- Likepersonene vet hvilke rapporteringsrutiner de skal følge.
- Oppgavene og ansvaret likepersonene har ikke er for stort og overveldende.
- Rutiner for å veilede og ta vare på likepersoner på plass



## Tips til rekruttering og opplæring av likepersoner

---

Etter å ha dannet seg et bilde av hvordan likepersonsarbeidet skal se ut i egen organisasjon, så har tiden kommet for å rekruttere likepersoner. Alle medlemmene er potensielle likepersoner, og det kan lønne seg å gå bredt ut for å finne interesserte, for så å ta en grundigere evaluering. For å bygge et bredt rekrutteringsgrunnlag, er det lurt å kontinuerlig promotere organisasjonens likepersonstilbud, eller gjøre det kjent at dere er i gang med å etablere et slikt tilbud. Dette kan dere gjøre i kanaler som nyhetsbrev, sosiale medier og medlemsmøter. Hold interessen for likepersonsarbeidet levende og bygg bevissthet rundt arbeidet.

Selv om en er personlig egnet, må en blivende likeperson få opplæring i hvordan den enkelte organisasjon ønsker at en skal være som likeperson, hvilke oppgaver en skal ha, og hvor grensene går. Rolleforståelse er avgjørende for en god likeperson, og kan være en krevende øvelse for en ung person. Opplæringen bør få den enkelte til å reflektere over egen egnethet og om dette er en oppgave han eller hun vil ta på seg. For organisasjonen er det viktig å danne seg et bilde av hvem personen er, og om vedkomne vil håndtere de ulike situasjonene og utfordringene en

likeperson kan møte på. Det finnes ingen fasit for opplæring av likepersoner. Også her er det viktig at organisasjonen finner sin egen form, og utvikler et opplegg tilpasset egne behov. Man kan fint ta utgangspunkt i mer generelle og grunnleggende kurspakker, for så å legge til eller trekke fra ulike elementer alt ettersom det passer.

Studieforbundet Funkis er i gang med å utvikle et slikt kursopplegg. Kursopplegget vil være tilgjengelig på våre nettsider i løpet av 2018.

Hvilke ferdighetsøvelser som trengs i akkurat deres organisasjon, vil variere utfra hvilke aktiviteter organisasjonen har valgt. Felles for alt likepersonsarbeid er samtalen, og dermed vil kommunikasjonsferdigheter være sentralt. Å trene på ulike lytteøvelser, vanskelige samtaler og grensesetting vil være nyttig her. I tillegg kommer mer spesifikke ferdigheter som å håndtere samtaleledelse, gruppeledelse, sykehusbesøk o.l. som bør tilpasses etter organisasjonens behov. Ulike refleksjonsoppgaver og rollespill basert på caser relevant for organisasjonen kan brukes her. Ungdomsorganisasjoner kan være mindre, og ha mindre tilgjengelige ressurser enn det organisasjonene

for voksne har. Organisasjonene vil ha ulike ressurser å avse til opplæringen som vil styre hvilken form opplæringen tar. Her er mulighetene også mange. Man kan arrangere eget helgekurs, ha det som tilbud på sommerleir, kjøre det parallelt med årsmøte/medlemsmøte, eller satse på nettbasertopplæring. Om mulig er det fint å få samlet både erfarne og nye likepersoner for erfaringsutveksling og nettverksbygging.

Det viktigste er at organisasjonen har et bevisst forhold til hvem de velger som likeperson, og at dere tilbyr en form for opplæring og godkjenning. Dette er ikke obligatorisk fra myndighetenes side, men det anbefales allikevel for å kvalitetssikre ordningen og sørge for at medlemmene får et best mulig tilbud. Ikke minst er dette viktig og betryggende for likepersonen selv!

Et likepersonskurs bør inneholde følgende elementer:

- Hva likepersonsarbeid er
- Hvorfor vi driver med likepersonsarbeid
- Hva en likeperson er
- Hva en likeperson ikke er
- Introduksjon av organisasjonens likepersonsaktiviteter
- Rapporteringsrutiner
- Ulike øvelser i ferdigheter som trengs som likeperson i akkurat deres organisasjon



## Tips til veiledning og støtte av likepersoner

---

De fleste organisasjoner som driver likepersonsarbeid har et opplæringstilbud for sine likepersoner. Det er likevel flere som ikke har system på plass for oppfølging og veiledning. Dette er det lurt å ha. Spesielt om organisasjonen har svært unge likepersoner. Det gir trygghet til likepersonene, og sørger for at disse holder motivasjonen oppe og blir ved oppgaven. Det er også en god måte for organisasjonen å kvalitetssikre arbeidet likepersonene gjør. Hvor omfattende kurs og veiledningsopplegg en kan tilby er et ressurs spørsmål. Opplæring og veiledning trener ikke være omfattende for å gjøre nytte. For eksempel, så er et debrief tilbud viktig, men kan være så enkelt som at alle likepersoner har en kontaktperson i organisasjonen de kan ringe. En likeperson møter noen ganger

på overveldende følelser og historier. Da er det fint å ha noen å snakke med etterpå. Har organisasjonen mulighet, så er likepersonssamlinger en god måte å følge opp likepersonene sine på. Likepersoner er gjerne spredt over hele landet, og noen har lang avstand til nærmeste lokallag eller likeperson. Samlinger gir mulighet for erfaringsutveksling og sosialt samvær, og kan skape et trygt rom der en kan stille alle spørsmål en lurer på, og øve seg på vanskelige situasjoner. Det viktigste er at organisasjonen kontinuerlig er bevisste på hvordan de best kan bidra til at ungdommene blir trygge og gode likepersoner. Noen vil være flinkere til å sette grenser for seg selv enn andre. Noen vil mestre en vanskelig samtale uten ekstra veiledning, andre ikke.

### Tips til veiledning og støtte av likepersoner

- Ivareta likepersonen gjennom rutinemessig kontakt.  
Husk å oppmuntre og motivere, gi råd når det går trått, og trygge dem i rollen.
- Gi rom for pauser fra oppgaven som likeperson.
- Vær tilgjengelig gjennom en fast kontaktperson
- Utarbeid en debrief-rutine likepersonene kan benytte seg av etter et vanskelig møte eller samtale
- Etabler et fellesskap mellom organisasjonens likepersoner, og legg til rette for erfaringsutveksling gjennom samlinger, eller digitalt gjennom Facebook, e-post o.l.

## Tips til organisasjoner som ønsker å etablere et likepersonstilbud

---

Det å starte opp et nytt tilbud i en organisasjon er alltid en spennende prosess. De løse trådene kan være mange, og man er spent på hvilken respons medlemmene vil gi. Kanskje spesielt i ungdomsorganisasjoner hvor begrepet ikke alltid er godt etablert blant medlemmene fra før. Å starte et likepersonstilbud kan virke særlig krevende fordi det involverer både opplæring, oppfølging og rapportering. Heldigvis trenger man ikke finne opp kruttet på

nytt. Likepersonsarbeid har eksistert i mange år i ulike former, og det er mye kunnskap å ta av. Ta gjerne kontakt med andre organisasjoner for å høre om deres erfaringer. Det er nyttig å høre hvilke tiltak andre har opplevd har fungert, og hvilke tiltak som ikke har fungert like godt.

Husk at selv om diagnosene er ulike, så er de grunnleggende prinsippene i arbeidet de samme.

Tips til hvordan dere kan gå frem for å etablere et likepersonstilbud i organisasjonen:

- Ha en grundig diskusjon i styret og/eller sekretariatet om hvorfor dere ønsker et slikt tilbud, og hvordan et slikt tilbud bør se ut for å best tjene akkurat deres medlemmer.
- På neste medlemsmøte tar dere opp temaet med en erfaren innleder slik at medlemmene får et godt bilde av hva dette er.
- Se om noen kan tenke seg å bli med i dette arbeidet – husk å ikke legge listen for høyt!
- Lag en gjennomtenkt og gjerne tidfestet fremdriftsplan for arbeidet.
- Søk om midler til å drifte tilbudet (les mer om Bufdirs tilskuddsordning på s. 18).
- Sørg for at dette blir prioritert i organisasjonens arbeid til det er i gang, og vær forberedt på å måtte følge opp tett også i etterkant.
- Promoter gjennom deres ulike kanaler for å få folk til å melde seg både som likeperson og som interessert i å bruke tilbudet.
- Husk at det tar tid før folk får øynene opp for nye tjenester, så ikke gi opp for tidlig om interessen ikke er der til å begynne med.



## Taushetsløfte

---

Alle organisasjoner som driver et likepersonstilbud må ha en bevisst holdning rundt konfidensialitet og personvern i arbeidet. Den beste måten å ivareta dette på er ved at alle organisasjonens likepersoner signerer et taushetsløfte. En likeperson møter mennesker i mange ulike og til tider sårbare situasjoner. Brukerne av tilbudet må kunne snakke åpent og ærlig med en likeperson og kunne stole på at det forblir mellom dem. Et taushetsløfte er i så måte betryggende for medlemmet, og fungerer også som en rettesnor for likepersonen.

Det er avgjørende at den ansvarlige for likepersonsarbeidet tar seg tid til å forklare likepersonen hva taushetsløftet innebærer. Dette er spesielt viktig i ungdomsorganisasjoner hvor ungdom skal utføre arbeidet. Det er godt mulig at dette er første gang de er borti den typen dokument, så det er viktig at dere gjennomgår dokumentet sammen og forklarer nøyaktig hva det innebærer. Enkelte organisasjoner praktiserer 18-årsgrense for sine likepersoner nettopp for å ivareta medlemmenes personvern. Denne diskusjonen bør dere tai styret og sekretariat. Det vil være både fordeler og ulemper ved en slik aldersgrense, og i enkelte organisasjoner vil det være et

behov for likepersoner som er yngre enn 18 år. Det viktigste er at den som er ansvarlig for tilbudet har et bevisst forhold til dette, og gir de unge god oppfølging slik at de er best mulig rustet til oppgaven.

Allikevel er det nyttig å poengtere at selv om man har signert et taushetsløfte, så kan man snakke generelt rundt situasjoner man har opplevd som likeperson når man snakker med organisasjonens veileder. Det viktigste er at personen det gjelder er sikret anonymitet.

Om en likeperson blir betrodd informasjon som gir grunn til å tro at det er fare for liv og helse, må taushetsplikten vike og relevante myndigheter varsles. Dette kan være ved mistanke om overgrep eller ved selvmordsfare.

Et taushetsløfte utarbeides av den enkelte organisasjon, og kan tilpasses deres behov. Det trenger ikke være et omfattende dokument, men det bør være tydelig hvilke opplysninger og situasjoner det skal gjelde, og at taushetsløfte vil være gjeldene også etter at vervet fratres.

## Tilskuddsordningen

---

Ordningen «Tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner» forvaltes av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Denne ordningen gir blant annet støtte til likepersonsarbeid, og inneholder både definisjoner (§1.3.5) og krav til dokumentasjon og rapportering (§3.3. og 5.4). Ulike organisasjoner har ulike rutiner for dette. Noen rapporterer på penn og papir, mens andre har utviklet digitale løsninger. Igjen vil det være opp til organisasjonene å finne den måten som passer dere best, og som er enklest å gjennomføre. Regelverket for tilskuddsordningen finnes på Bufdirs hjemmesider, og vil være nødvendig for hver enkelt organisasjon å gå igjennom i sin helhet om dere søker tilskudd her.

En kritikk av tilskuddsordningen er at den har virket organiserende da det er mange gode likepersonstilbud som ikke dekkes under dagens regelverk. Organisasjoner som har mulighet bruker derfor andre midler til å finansiere disse. I skrivende stund pågår det en fullstendig gjennomgang av regelverket på oppdrag fra Bufdir, og det kan derfor skje endringer i 2018.

Sjekk nettressursen på hjemmesidene våre for oppdateringer!



## Ulike arenaer og former for likepersonsarbeid

---

Det er organisasjonene selv som eier sitt likepersonstilbud. Det er dere som kjenner deres medlemmer og deres behov best. Det sentrale elementet i likepersonsarbeidet er møtet mellom mennesker i samme situasjon, og samtalen dem imellom. Dette kan finne sted i mange ulike settinger, og om man spør organisasjonene selv, så driver de med mye mer enn en-til-en samtaler som kommer inn under definisjonen av likepersonsarbeid. Det vil være fordeler og ulemper ved de ulike aktivitetene.

Et tips er å lage for/imot-lister når organisasjonen vurderer hvilke tilbud som er aktuelle for dere. Likepersonsarbeid for ungdom kan skille seg fra tilbudene til voksne i hvilken type

aktiviteter medlemmene ønsker. Her vil det også være unntak, men generelt kan man si at ungdom søker og benytter seg mest av gruppebaserte tilbud og aktiviteter. Det virker som om de ofte har en høyere terskel for å be om hjelp gjennom å oppsøke tilbud som telefon-tjenester og individuelle samtaler, men heller ønsker temakvelder, pizza-kveld eller aktivitetsgrupper.

Et tips er å arrangere aktivitetsgrupper hvor det annonseres at det er likeperson-er tilstede. Dermed kan ungdommene selv oppsøke likepersonene om de føler behov for en individuell samtale. På denne måten så kan gruppeaktiviteter fungere som en døråpner og en ufarliggjøring av likepersonstilbudet.

For organisasjonen vil det være lurt å følge denne tankerekken når dere skal velge formen på deres likepersonstilbud:

- Hvilke målgrupper har vi i vår medlemsmasse?  
(Ungdom, nydiagnostiserte, søsken osv.)
- Hvilke behov har vår medlemsmasse? (Samtale, aktivitet, kursing osv.)
- Hvilken form for likepersonsarbeid passer best til målgruppenes behov?

Finn den formen som passer dere best!

## Individuelle tilbud

---

### Telefontjenester

Telefontjenester er en vanlig form for likepersonsarbeid, og gir rom for både en-til-en samtale og praktisk rådgivning. For små organisasjoner med en spredt medlemsmasse vil dette være effektivt og relativt lite ressurskrevende. For brukeren gir det muligheten til å være anonym og kunne snakke uhindret med en litt fjern person du trygt kan betro deg til uten å måtte forholde deg til den personen igjen. Samtidig så vil ikke en telefonsamtale ha samme kvaliteter som en ansikt-til-ansikt samtale hvor alle sanseinntrykk kan brukes. Dette vil være mer krevende for likepersonen.

[Hvilke fordeler og ulemper med telefontjeneste ser dere for deres organisasjon?](#)

### Besøktjenester

Besøktjenester er en form for oppsøkende virksomhet, og kan finne sted på for eksempel sykehus eller institusjon, eller hjemme hos bruker. Her oppsøker organisasjonen en som man tror vil kunne trenge den hjelpen og støtten likepersonsarbeidet kan gi. Om dette er aktuelt for deres organisasjon, er det viktig med et godt samarbeid med sykehuset/institusjonen dere skal besøke. Det er ulike måter å gjøre dette

på. Enten så kan de kontakte dere når de tenker det er en pasient som kan være interessert, eller dere kan ha faste tidspunkter hvor likepersonene kommer til avdelingen. Be gjerne om mulighet til å informere om likepersonsarbeidet deres på personalmøter, internopplæring og pasientopplæringskurs.

Å være besøker kan være krevende for likepersonen. Man treffer mennesker i sårbare situasjoner, og dette kan være uforutsigbart. Det er viktig at man tar godt vare på unge likepersoner som er besøkere. De bør kunne gå sammen med en mer erfaren besøker de første gangene, og gjerne ha en kontaktperson på avdelingen å henvende seg til om det skulle være noe de ønsker å spørre om.

En besøkstjeneste kan være av avgjørende betydning for den som mottar besøket. Det å se en som har klart seg godt, og som lever godt med sykdommen/ diagnosen kan gi uvurderlig oppmuntring og motivasjon.

[Hvilke fordeler og ulemper med besøktjeneste ser dere for deres organisasjon?](#)

## Ledsagertjeneste

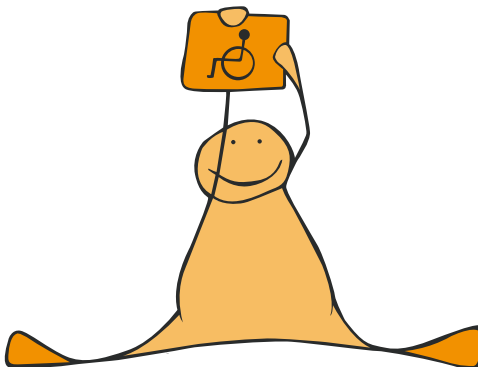
Enkelte organisasjoner gir tilbud om ledsager i møter med NAV og helse-tjenesten som en del av likepersonsarbeidet. For brukere kan det kjønes godt med moralsk og praktisk støtte i det som ofte er ukjente og krevende møter med forvaltningen. En likeperson kan hjelpe brukeren forberede seg, og gi råd om hvilke ordninger som kan være aktuelle, eller hvilke spørsmål som kan være lurt å stille eller tenke over på forhånd. Mange opplever også at de blir tatt mer på alvor om de kommer sammen med noen i motsetning til alene.

Her er det viktig at likepersonen kjenner sin rolle, og at dette er avklart med bruker på forhånd.

Det er bruker sitt møte, og det er de som skal føre ordet. Likepersonen er tilstede som moralsk støtte, ikke som representant for brukers sak.

Det er uenigheter rundt hvorvidt ledsagertjenester går inn under definisjonen likepersonsarbeid. Enkelte mener det er å bevege seg bort fra det en likepersonstjeneste skal være, og over i en profesjonell rolle. Andre mener en trenger begge deler i et helhetlig tilbud. Det stiller uansett en del tilleggskrav til likepersonen hva gjelder kunnskap om regelverk og rettigheter. Organisasjonene må vurdere dette nøye i utvelgelsen av aktuelle likepersoner, og tilby nødvendig veiledning.

Hvilke fordeler og ulemper med ledsagertjeneste ser dere for deres organisasjon?



## Gruppebaserte tilbud

---

### Samtalegrupper

Samtalegrupper ledet av en likeperson gir anledning til å samle flere brukere, og åpner opp for bredere erfaringsutveksling. Slike samlinger er ofte temabaserte, og vil derfor kunne dekke behovene til de fleste av organisasjonens medlemmer. Her kan organisasjonen velge tema som er spesielt relevant for sine medlemmer. Slike grupper kan ha ulike former. Man kan ha et styrt opplegg, eller et mer fritt opplegg. Man kan ha klart definerte målsettinger, eller ikke. Det kan være faste medlemmer, eller fritt oppmøte basert på hvilke tema som fenger. Ofte er det gruppens sammen-setning som bestemmer hvordan gruppen utvikles over tid.

Det som er lurt å tenke på er hvilken rolle likepersonen skal ha som gruppeleder. Er det best om likepersonen er ordstyrer, eller skal vedkommende være mer tilbaketrukket og la gruppen ta styringen selv? Likepersonen vil ha et ansvar for at alle kommer til ordet, og at alt foregår i hyggelig tone. Kommunikasjon går to veier. Det er viktig at alle gruppens medlemmer både snakker og lytter. Likepersonen vil ha ansvaret for at det skapes en trygg ramme rundt samtalen.

Hvilke fordeler og ulemper med samtalegrupper ser dere for deres organisasjon?

### Aktivitetsgrupper

Aktivitetsbasert likepersonsarbeid er kanskje særlig vanlig i ungdomsorganisasjoner, men er også svært populært for både barn og voksne. Her kobles likepersonsarbeidet og samtalen opp til en aktivitet som gjøres i fellesskap. Eksempler på dette er trimgruppe, matlagingskurs, bowlingkveld eller sommerleir. En eller flere likepersoner er tilstede under aktiviteten eller er der som ledere. Det er lurt at disse presenterer seg for alle sammen med en gang, slik at deltakerne vet hvem de kan henvende seg til om de ønsker det.

Noen ganger vil det være naturlig å gjennomføre aktiviteten først, før en samles og gis anledning til å snakke med likepersonen. Dette kan også skje underveis i aktiviteten. Noen ganger vil flere samtale i fellesskap, mens andre ganger vil noen ha behov for en-til-en samtale. Om dette er vanskelig akkurat da, så avtal et senere tidspunkt. Avis aldri en som tar kontakt!

Dette er en god måte å gjøre likepersonstilbudet tilgjengelig på. Det kan også ufarliggjøre det for de som kanskje vegrer seg for å ta kontakt. Terskelen kan være høy for å delta i en samtalegruppe, mens det å møte opp for å spise pizza og spille bowling kan være mye greiere. Da er man der egentlig for noe annet, men vet at man kan ta kontakt med en likeperson om man trenger det.

Aktiviteten i seg selv og det sosiale fellesskapet vil for mange være vel så viktig som likepersonssamtalen. For ungdom med funksjonsnedsettelse og kronisk sykdom, kan det være veldig kjekt å møte andre i samme situasjon og bare være ungdom.

[Hvilke fordeler og ulemper med aktivitetsgrupper ser dere for deres organisasjon?](#)

### **Selvhjelpsgrupper**

I tillegg til samtalegrupper arrangerer enkelte organisasjoner selvhjelpsgrupper. Der hvor samtalegrupper er et rom for diskusjon og refleksjon, så har selvhjelpsgrupper et klart mål om at deltakerne skal komme ut av det med ny kunnskap og nye ferdigheter. Aktuelle tema vil være for eksempel rettigheter, ordninger og muligheter i

hjelpeapparatet, eller hvordan en møter skole, utdanning og arbeidsliv.

En selvhjelpsgruppe vil ha som mål å hjelpe deltakerne med å utvikle gode og proaktive strategier.

[Hvilke fordeler og ulemper med selvhjelpsgrupper ser dere for deres organisasjon?](#)

### **Treffpunkt**

En mulighet for et mindre styrt og arrangert likepersonsarbeid, er at organisasjonen sørger for å ha treffpunkt hvor en eller flere likepersoner er tilstede. Det er ulike måter å gjøre dette på. Noen organisasjoner arrangerer likepersonskafe eller likemannskontor. Det som må være på plass er et fast lokale og faste tidspunkter. Her vil det være mest vekt på sosialt samvær, men det vil også være mulighet for å gjøre seg kjent med, eller benytte seg av, likepersonstilbudet.

[Hvilke fordeler og ulemper med treffpunkt ser dere for deres organisasjon?](#)

### **Nettbaserte tilbud**

Det er liten tvil om at internett har gjort sitt inntog også i likepersonsarbeidet. Som organisasjon vil man treffe folk der de er, og da er internett og sosiale medier gode kanaler.

For ungdomsorganisasjoner spesielt, vil det være naturlig å tenke på internett og sosiale medier som mulige arenaer for deres likepersonsarbeid. Selv om dette kan være attraktivt både for organisasjon og bruker, så er det ikke nødvendigvis enkelt å utføre eller kvalitetssikre. Kjernen i likepersonsarbeid er samtalen og erfaringsutvekslingen mellom to eller flere mennesker i samme situasjon. Det er en organisert og gjennomtenkt aktivitet, og finner ikke sted spontant.

### Vil organisasjonen kunne ivareta de gode møtene i nettbaserte tilbud?

Flere organisasjoner har opprettet Facebook-sider eller -grupper der medlemmene kan diskutere seg imellom. Enkelte organisasjoner har utnevnt likepersoner som moderatorer til disse sidene, og likepersonene deltar i samtalene som oppstår. Det er allikevel vanskelig å holde følge med alt som skrives, og hvem som er hvem. Facebook-diskusjoner kan være svært krevende for organisasjonen å modere tilstrekkelig. Å dele dagligdagse historier, og gode tips og råd vil være uproblematisk. Det er når samtalene går over i det faglige at man kan støte på problemer.

For eksempel om medlemmer etterspør eller gir medisinske råd. Det er også viktig å ha et bevisst forhold til det å dele potensielt privat og sensitiv informasjon på digitale plattformer. Personvern er et nøkkelord her. Det kan løses gjennom å ha tydelige retningslinjer som er kjent for gruppens medlemmer, og en moderator som sørger for at retningslinjene blir fulgt.

En annen måte å gjøre det på er å opprette chatteforum på organisasjonens nettsider. Her vil man lettere kunne ha mer kontroll enn på for eksempel Facebook. Man kan også opprette en egen spørsmål og svar-tjeneste hvor medlemmene kan sende inn spørsmål og likepersoner kan svare. Dette kan også ligge ute slik at andre kan søke opp og lese. Selv om en Facebook-side eller –gruppe kan bli hyppigere besøkt, kan et tilbud på organisasjonens nettside være enklere å moderere.

Bruk av internett og sosiale medier som arena for likepersonsarbeid er fremdeles et ubleket lerret. Det er opp til organisasjonene selv å se på egne muligheter og ønsker. Det viktigste er å tenke gjennom problemstillingene som kan oppstå.



Nettbaserte tjenester vil kanskje best fungere som et supplement til fysiske tilbud, men vil vanskelig kunne erstatte en-til-en samtalen eller møter mellom mennesker.

Hvilke fordeler og ulemper med nettbaserte tilbud ser dere for deres organisasjon?

### **Tema for likepersonsarbeid – vi kan snakke om alt du vil!**

Likepersonsarbeid kan tilpasses mange ulike tema og problemstillinger. Under en individuell samtale lar likepersonen medlemmet styre hvilke tema de snakker om. Under gruppebaserte aktiviteter og samtaler, vil gjerne tema være bestemt på forhånd. La medlemmene foreslå tema de føler er aktuelle. På den måten deltar de aktivt i utformingen av likepersonstilbudet.

**Lykke til!**



## Kilder:

---

Den norske kreftforening, 2003, Likemannsarbeid til alle  
– et prosjekt støttet av Den Norske Kreftforening, Norge

NORILCO, 2015, Håndbok for NORILCOS likepersoner, NORILCO, Norge

Olsen, Benedichte C. R. 1998. Støtte blant sine egne... Likemannsarbeidet i funksjonshemmedes organisasjoner, Høgskolen i Oslo, Norge

Olsen, Benedichte C. R. og Grefberg, Marit O. 2006 (revidert hefte), Å være i samme båt...Likemannsarbeid i funksjonshemmedes organisasjoner – en veileder, Sosial- og helsedepartementet, Norge

Olsen, Benedichte C. R. og Strand, Å. T. 2009, Likemannsarbeidet i funksjonshemmedes organisasjoner – utforminger og utfordringer, Høgskolen i Oslo, Norge

Rønningen, Ole, 2006, Likemannsguide, Hørselhemmedes Landsforbund, Norge

Ytreberg, Elin E. et. al. 2009, Like hjelper like  
– likemannsarbeidet i NRF, Norsk revmatikerforbund, Norge

## Om Unge funksjonshemmede

---

Unge funksjonshemmede er en interesseorganisasjon for 36 frivillige barne- og ungdomsorganisasjoner, som til sammen har over 25 000 medlemmer. Siden 1980 har vi kjempet for deltakelse og likestilling for funksjonshemmet ungdom. I dag er vi en sentral kunnskapsleverandør og samarbeidspartner for alle som jobber med arbeidsliv, helse og organisasjonsutvikling for unge med funksjonsnedsettinger og kroniske sykdommer.

Unge funksjonshemmede er partipolitisk uavhengig. Organisasjonen er demokratisk og selvstendig, og har et eget styre, eget regnskap og egne vedtekter.

Kontaktinformasjon

[post@ungefunksjonshemmede.no](mailto:post@ungefunksjonshemmede.no)

Mariboegs gate 13, 0183 Oslo

Prosjektet er støttet av:

