

Likepersonsveileder



Hvordan
påvirker MS
din hverdag?

Hva er
det som gir
deg energi?

Innhold

Velkommen som likeperson.....	3
Hva er likepersonsarbeid?	4
Hvorfor er likepersonarbeid viktig?	5
Hvem kan bli likeperson?	6
Likepersoner i MS-forbundet	9
MS-forbundets telefontjeneste	10
Kurs og opplæring	11
Taushetsplikt	12
Digitalt likepersonsarbeid	13
Likepersonsarbeid i lokalforeningen	14
Styret sitt ansvar	15
Rapportering	15
Nyttige tips	16
Grensesetting	16
Debrief	16
Hvilke spørsmål får vi og hva hvis jeg ikke kan svare?	18
Hva om noen som ringer har selvmordstanker?	18
Den gode samtalen	19
Sjekkliste for likepersoner	23
Rådgivingstjenester	24
Egne helsekontakter	24
MS-forbundet sin rådgivingstjeneste	24
Spør juristen	25
Lokale tilbud i kommunen	25
Hjelpetelefoner psykisk helse	25

Velkommen som likeperson!

Som likeperson i MS-forbundet er du en viktig del av vårt arbeid. I Norge er det ca. 13 000 mennesker som lever med MS, og langt flere lever som pårørende til en person med MS. Hvert år får 500 mennesker diagnosen, som for mange betyr at hele hverdagen endres. Du, eller noen du kjenner er en del av denne statistikken, og har opplevd hvordan det er. Kanskje du syntes det var vanskelig å lære deg å forholde deg til diagnosen? Du hadde sikkert tusen tanker i hodet om hvordan livet ditt skulle bli? Kanskje du som pårørende følte at du ikke hadde rett til å synes det var vanskelig å plutselig bo med en som har MS, fordi det ikke var du som var syk?

Å bli rammet av sykdom er tøft, både for den som får diagnosen, men også for de rundt. Da er det godt å vite at det finnes andre som har vært i samme situasjon, og som man kan henvende seg til, enten for å stille spørsmål eller bare tømme ut sin frustrasjon. Og nettopp derfor er likepersonarbeidet til MS-forbundet og du som likeperson så viktig. Du skal kunne bidra til at personer kan tilpasse seg en ny livssituasjon, og sammen skal vi sørge for at ingen møter MS alene.

**Takk for at du ønsker å gjøre en frivillig innsats
og for at du er med som likeperson!**

Denne veilederen skal gi deg som likeperson en innføring i hva likepersonsarbeid er og hva som kreves av deg som likeperson. Den skal også gi deg noen tips og verktøy som er nyttige å ta med seg i rollen som likeperson.

Hva er likepersonsarbeid?

Likepersonsarbeid er en organisert samhandling mellom personer som opplever å være i samme livssituasjon, og hvor selve samhandlingen har som mål å være en hjelp, støtte eller veiledning partene imellom. Likepersonsarbeid handler om erfaringsutveksling, enten mellom personer som har MS, eller personer som er pårørende til noen med MS. Normalt vil den som overfører erfaringer ha lengre og mer bearbeidet erfaring enn den som mottar.

For å fungere som en god likeperson, er det helt avgjørende at den som er likeperson har et bearbeidet og reflektert forhold til sin MS, eller til sin rolle som pårørende. En likeperson skal lytte, dele egne erfaringer dersom de blir spurt og vise omsorg for andre.

Det finnes ingen fasit for hvordan det er å leve med en kronisk sykdom og alle som lever med MS vet at det ikke finnes én form for MS. Dere er alle ulike, og har deres individuelle opplevelser av MS. Mens noen ønsker støtte og veiledning for å håndtere små og store spørsmål i livet med en kronisk sykdom, ønsker andre bare å møte andre med samme diagnose eller som er i samme livssituasjon. Likepersonsarbeid spiller en viktig rolle ved å kunne vise hvilke muligheter og løsninger som finnes, og gi støtte i å håndtere barrierer.

En likeperson skal lytte, dele egne erfaringer dersom de blir spurt og vise omsorg for andre.

Hvorfor er likepersonarbeid viktig?

Likepersonsarbeid har stor verdi både for organisasjonen, for den som er likeperson og for den som benytter seg av tjenesten. Sammen med lokalforeningene gjør MS-forbundet et viktig arbeid når det gjelder å legge til rette for og koordinere likepersonarbeidet i organisasjonen. For mange kan likepersonarbeid bidra til sosial kontakt og et felleskap med andre som er i samme livssituasjon. Et slikt felleskap kan også bidra til økt kunnskap om egen sykdom, og kan bidra til å fokusere på muligheter fremfor begrensinger. Dette kan igjen bidra til økt livskvalitet og mestringfølelse i hverdagen.

For MS-forbundet er det viktig å tilby de som akkurat har fått MS-diagnosen, og deres pårørende, noen å snakke med og som kan dele av sine erfaringer. Likepersonsarbeid bidrar også til å synliggjøre MS-forbundet, og det er viktig at lokalforeningen også styrker og utvider sine tilbud om organisert likepersonaktivitet.



Likepersonsarbeid øker kunnskapen om:

- egen diagnose
- muligheten for å bedre sin livskvalitet
- hvor man kan søke hjelp eller få råd

Hvem kan bli likeperson?

Utgangspunktet for å bli likeperson i MS-forbundet er at man har MS, eller er pårørende til noen med MS. I tillegg må likepersonen ha følgende kvalifikasjoner:

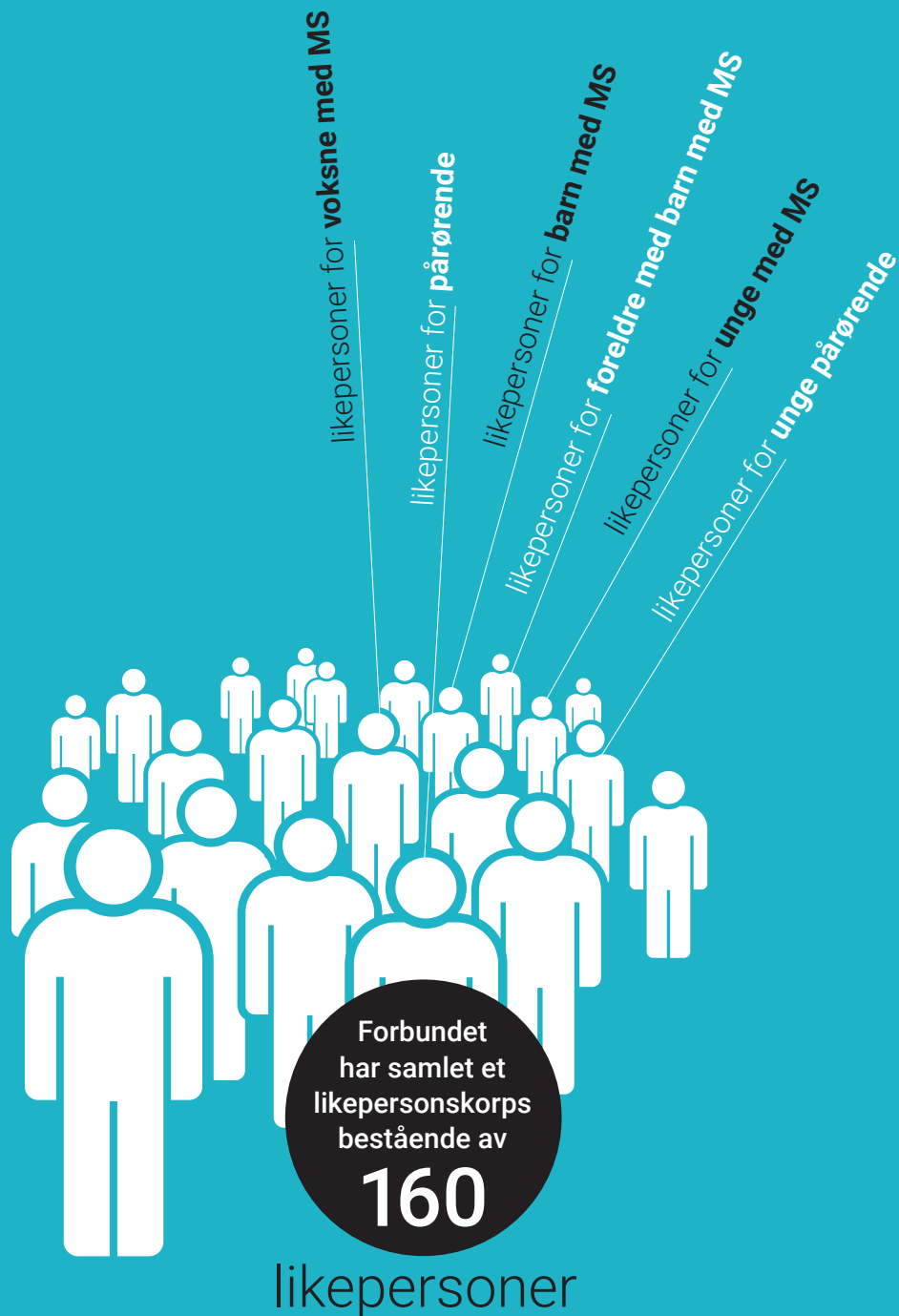
- du må ha et reflektert forhold til din situasjon med MS eller som pårørende, og være i stand til å dele erfaringer, lytte og vise omsorg for andre i samme situasjon
- du skal ikke fokusere på egne problemer
- du har respekt for andres meninger og andres synspunkter
- du trenger ikke være en allviter, men det er fint å ha noe kjennskap til hjelpeapparater
- du må være interessert i å gjøre en innsats og sette av tid til dette
- du må være medlem i og ha kjennskap til MS-forbundet
- du må ha deltatt på introduksjonskurs til likepersonsarbeid

Personlig gevinst ved å være likeperson:

Det å være likeperson kan være givende på mange måter. Det kan bidra til personlig utvikling og at man kan lære mer om seg selv i møte med andre. Videre får man tilgang til faglig skoloring gjennom kurs og seminarer. Ved å delta på likepersonsaktiviteter i lokalforeningen kan man også bli kjent med nye mennesker og bli en del av et engasjert felleskap.



Utgangspunktet for å bli likeperson i MS-forbundet er at man har MS, eller er pårørende til noen med MS.



Likepersoner i MS-forbundet

I MS-forbundet så kategoriserer vi likepersonene ut ifra hvilke oppgaver de har valgt å påta seg.

Samtalelikepersoner er de tradisjonelle likepersonene som leder en likepersonsgruppe eller er samtalepartner for andre med MS, eller for pårørende til noen med MS.

Aktivitetslikepersoner er personer i lokalforeningen som er ansvarlig for eksempel trening, kafetreff, turarrangement med mer. MS-forbundet har også definert alle lokalforeningsledere til å være aktivitetslikepersoner, siden de naturlig nok har ansvar for en stor del av aktivitetene i lokalforeningene. Aktivitetslikepersoner og ledere trenger ikke å ha deltatt på introduksjonskurs, men de må signere taushetserklæring for likepersoner.

Ungkontakter er likepersoner for unge med MS under 40 år. Samtalelikepersoner og aktivitetslikepersoner utnevnes av lokalforeningen sitt styre. Ungkontakter velges på lokalforeningenes årsmøter.

Sentrale likepersoner er de som betjener likepersonstelefonen for hele landet.

Kontaktlikepersoner er spesielt valgt ut for å styrke og kvalitetssikre likepersonstjenesten på lokalt plan i de nevrologiske poliklinikkene rundt på sykehusene. De har kontakt med blant annet MS-sykepleiere, og skal følge opp at de har nok MS-esker på sykehusene.

Likepersonsutvalget består av tre personer og skal blant annet bistå under inspirasjonskonferansen, i tillegg til å være kontaktledd mellom likepersoner og administrasjonen i MS-forbundet.

MS-forbundets telefontjeneste

MS-forbundet har en egen telefontjeneste som betjenes av frivillige tre dager i uken. Her kan personer med MS eller pårørende ringe inn anonymt. Tjenesten er gratis.

MS-telefonen

Betjenes av personer som har MS

Mandager kl. 11.00–15.00

Onsdager kl. 17.00–21.00

☎ 22 42 45 45

Pårørendetelefonen

Betjenes av pårørende til personer som har MS

Tirsdager kl. 17.00–21.00

☎ 22 42 45 45

Kurs og opplæring

MS-forbundet ønsker at alle våre likepersoner skal være trygge i rollen som likepersoner, og ha nødvendig kunnskap for å utøve rollen best mulig. Alle nye likepersoner er nødt til å gjennomføre introduksjonskurs til likepersonsarbeid før de starter som likeperson. Introduksjonskurset skal gi et grunnlag for å starte som likeperson, og kan foregå både digitalt og fysisk på årlig likepersonsseminar.

I tillegg tilbyr MS-forbundet en digital kursrekke som skal bidra til økt kvalitet på likepersonsarbeidet, personlig utvikling, samt økt status og rolleforståelse. Noe av tematikken som gjennomgås er hvordan man kan forstå seg selv i samspill med andre og motivasjon og egne styrker i arbeidet som likeperson.

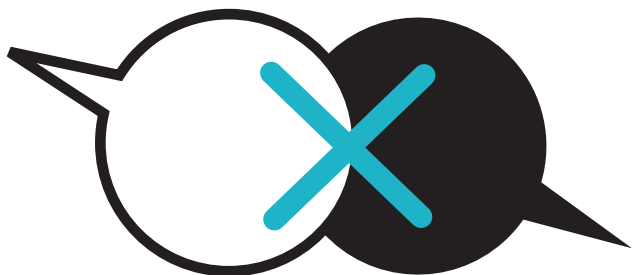
I tillegg til kurstilbudet som MS-forbundet arrangerer, så oppfordres lokalforeningene til å ha kurs og arrangementer som tar for seg likepersonsarbeid. Det er fullt mulig å invitere en representant fra MS-forbundet, eller bruke noen eksterne som er gode på likepersonsarbeid. Man kan også opprette egne grupper for lokalt eller regionalt, hvor likepersoner kan møtes for å dele erfaringer.



Taushetsplikt

Alle våre likepersoner har taushetsplikt og må signere en taushetserklæring. Dette gjør vi for å bidra til økt troverdighet i forhold til likepersonstilbudet, og for å sikre oss at alle våre frivillige vet hva det innebærer å ha taushetsplikt. Som likeperson for MS-forbundet har du en viktig rolle og vi ønsker at du har all den kunnskap som er nødvendig for å gjøre en god jobb som likeperson.

Det er laget en egen taushetserklæring for likepersoner. Har du signert taushetserklæring i forbindelse med et annet verv, så må du signere denne i tillegg. Taushetserklæringen finnes på OneDrive.



Digitalt likepersonsarbeid

Mye likepersonsaktivitet foregår også digitalt gjennom for eksempel grupper på Facebook eller diskusjonsforum på nett. Mange får nok stort utbytte av å ta del i et digitalt felleskap, og noen opplever det som mer trygt å skrive til noen fremfor å ta telefonen å ringe til noen, eller å møte opp på en aktivitet.

Dersom du er aktiv på digitale forum så er det viktig å påpeke at dette gjøres som privatperson, og du skal ikke gå inn å svare på spørsmål i rollen som likeperson for MS-forbundet. Det du kan gjøre er å informere om likepersonstjenesten til MS-forbundet og hvor de kan henvende seg dersom de ønsker å snakke med en likeperson.

Likepersonsaktiviteter som foregår digitalt regnes **ikke** som en «tradisjonell» likepersonsaktivitet som man søke om driftsmidler til. Dette gjelder både diskusjonsforum, samt dialog over chat eller e-post.



Likepersonsarbeid i lokalforeningen

Store deler av MS-forbundet sitt likepersonsarbeid foregår i lokalforeningene. Det finnes ulike aktiviteter som regnes som likepersonsaktiviteter, og ulike måter å organisere likepersonsarbeidet på. Det er en forutsetning at aktiviteten ledes av en likeperson.

Aktivitetsgruppe: tidsavgrenset og temabasert samling.

Besøktjeneste: oppsøkende aktivitet av en likeperson. Det er kun fysisk oppsøkende aktivitet fra en likeperson til et medlem som kan registreres som besøktjeneste. Hvor besøket finner sted har ingen betydning.

Likepersonssamtale i gruppe: tidsavgrenset og temabasert samling

Likepersonskurs: tidsavgrenset aktivitet med pedagogisk innhold, som for eksempel introduksjonskurs.

Eksempler på likepersonsaktiviteter:

Det finnes mange eksempler på likepersonsaktiviteter. Det kan være alt fra møter i lokalforeningen, samtalegrupper hvor det kanskje er et tema for dagen, og det kan være infomøter til eksterne som for eksempel skoler, eller infomøte på rehabiliteringssentre.

- Samtalegrupper med tema
- Oppsøkende aktivitet
- Uformelle kafétreff
- En-til-en møter
- Uteaktiviteter
- Trimgrupper
- Ungmøter
- Infomøter



Styret sitt ansvar

For at likepersonstilbudet skal fungere best mulig, er det viktig at styret i lokalforeningen er på ballen og bidrar til økt likepersonaktivitet. Styret er ansvarlig for flere oppgaver knyttet til likepersonstilbudet:

- Oppnevne likepersoner og sørge for at de deltar på introduksjonskurs
- Sørge for at medlemsregister og nettsider til enhver tid er oppdatert
- Oppmuntre til likepersonsaktiviteter og bidra til gjennomføring av disse
- Rapportere inn likepersonsaktiviteter
- Informere om likepersonstilbudet i lokalforeningen i nyhetsbrev

Rapportering

Likepersonsaktiviteter gjør at MS-forbundet kan søke om driftsmidler fra staten. Rapporteringen er obligatorisk og foregår i forbindelse med årsrapporteringen. Det finnes egne rapporteringsmaler som sendes inn til MS-forbundet sammen med årsrapporten innen slutten av mai. Disse finnes på OneDrive. Dersom du ikke har tilgang til OneDrive kan du få skjemaet fra din lokalforeningsleder eller ved å sende en post til epost@ms.no.

Det anbefales å fylle ut skjemaene underveis i året slik at dette ikke går i glemmeboka. Det er styret i lokalforeningen sitt ansvar å følge opp at likepersonsaktiviteter blir rapportert inn.

Nyttige tips

Grensesetting

Som likeperson er det viktig å sette sine egne grenser, både for hva man ønsker å dele av egne erfaringer, men også i forhold til helse og hva man skal bruke overskuddet sitt på. Å sette noen generelle grenser som gjelder for alle er ikke mulig, da alle er forskjellige. Det er derfor viktig å føle på hva en selv synes er riktig og ikke.

- Ikke tving deg selv til å gjennomføre en samtale dersom formen ikke er topp den dagen. Da går det an å avtale at dere prates en annen dag. Alle har lov til å ha dårlige dager.
- Ikke føl deg tvunget til å dele personlige erfaringer eller historier dersom du ikke ønsker. Sett grenser for ditt eget privatliv.
- Dersom en person ønsker å ha hyppig kontakt eller ringer ofte, må du som likeperson være tydelig på hva du selv har kapasitet til. Avklar gjerne forventninger i første samtale og lag en avtale for neste gang dere kan prate.
- Husk at du som likeperson har taushetsplikt og ikke deler informasjon med andre.

Debrief

Noen samtaler kan være tøffe å stå i og da kan det være fint å prate med noen andre etterpå. Da kan det være greit å snakke med en annen likeperson som kanskje har hatt lignende opplevelser. Kanskje du kjenner noen i din lokalforening som du kan prate med? Eller så kan du også ringe koordinator for likepersonsarbeidet i MS-forbundet. Husk taushetsplikten og ikke si noe som kan avsløre personen som du har snakket med.

Etter en
tøff samtale, kan
du debriefe med en
annen likeperson.



Hvilke spørsmål får vi og hva hvis jeg ikke kan svare?

Mange frykter at de som likeperson vil få mange spørsmål som de ikke kan svare på og at de skal fungere som en rådgivingstjeneste.

Det eneste du som likeperson trenger å være ekspert på, er deg selv. Du skal ikke være et oppslagsverk og det er helt greit å ikke vite svaret på alt. Mange vil nok stille spørsmål i forhold til egne symptomer, medisiner og helse, men da er det viktig å få frem at MS er forskjellig hos hver enkelt. Da kan du svare at «for meg oppleves det slik», eller at «det har jeg ikke erfart selv». Tips heller om andre steder de kan kontakte for å få svar på det de lurer på. Og dersom du er usikker på hvilke tips du skal gi, så kan du be personen ta kontakt med MS-forbundet.

Hva om noen som ringer har selvmordstanker?

Noen likepersoner er redde for at noen skal ringe med akutte utfordringer som selvmordstanker. Det er veldig sjelden at slike telefoner kommer, men skulle det skje så husk:

- **Ikke krisemaksimer.** En person som faktisk har bestemt seg for å ta livet sitt, vil ikke bruke tid på å prate i telefonen. De som forteller om selvmordsplaner ønsker først og fremst hjelp.
- **Vis forståelse** for at personen står i en vanskelig situasjon, og at du gjerne skulle hjulpet. Forklar at du ikke er psykolog, men at du ønsker at personen skal få profesjonell hjelp.
- **Lag en avtale** om at personen kontakter for eksempel Mental Helse eller Kirkens Sos. Du kan også lage en avtale om at personen skal kontakte deg igjen.

Slike samtaler kan være utfordrende for en likeperson, og det kan være lurt å ta en debrief med noen etter en slik samtale.

Det eneste
du som likeperson
trenger å være
ekspert på, er
deg selv.

Den gode samtalen

Hvordan har man en god samtale om et vanskelig tema?
Her får du noen tips, hentet fra Kirkens SOS.

1. **Ta deg tid til å lytte.** Vær tålmodig og snakk lite selv.
2. **Vis at du lytter og ønsker å forstå.** Gjenta gjerne det du opplever at den andre sier, for å sjekke at du har forstått det rett.
3. **La den andre få snakke.** Ikke bruk samtalen til å komme med dine egne historier eller følelser.
4. **Gi anerkjennelse og støtte.** Ros den andre for å ta opp problemet og dele følelsene sine med deg.
5. **Hjelp til å rydde.** Prøv å dele opp og strukturere store problemer.
6. **Gi heller innspill enn råd.** Still spørsmål som kan bidra til at den andre finner løsninger selv.
7. **Let etter lyspunktene.** Gi styrke ved å minne om det den andre gjør bra og lykkes med.
8. **Tål stillhet.** Det er plass til pauser i en god samtale.
9. **Avklar forventninger.** Få klarhet i hva den andre venter at du skal gjøre etter samtalen. Skal dere ha noe mer kontakt eller er personen med den ene samtalen?
10. **Hold på hemmeligheter.** Det som skal bli mellom dere, må bli mellom dere. Verdsett den tilliten du blir vist. Står liv og helse i fare må du oppsøke politi eller ambulanse.

Åpningssamtale

Er det første gang en person kontakter deg, kan det være fint at dere blir litt kjent med hverandre. Det kan bidra til å bygge tillitt og senke terskelen for å ta opp ting som kanskje kan være litt vanskelig å snakke om. Start gjerne med å fortelle litt om deg selv og din erfaring som likeperson.

Still gjerne spørsmål som:

- Kan du fortelle meg litt om hvem du er som person?
- Hva liker du å gjøre? Har du noen hobbyer?
- Hva er din favorittmat?



Kan du
fortelle litt
om hvem
du er?

FLERE TIPS TIL
SAMTALEEMNER →

TIPS: BRUK SAMTALEKORT

SYKDOM I HVERDAGEN

- Hvordan påvirker MS din hverdag?
- Hva er det som fungerer bra i din hverdag?
- Hvilke utfordringer står du ovenfor og har du funnet noen løsninger på de som fungerer for deg?

ENERGI OG OVERSKUDD

- Hva er det som gir deg energi?
- Hva er det som tapper deg for energi?
- Hvordan bør du prioritere for at du skal ha det best mulig i hverdagen, og hvordan kan du unngå mange energyver?

FYSISK AKTIVITET

- Trives du med fysisk aktivitet i hverdagen eller er det noe som hindrer deg fra det?
- Er det noen hensyn du må dersom du skal være i fysisk aktivitet?
- Har du sjekket ut om det er noen aktiviteter i ditt nærmiljø som passer deg og dine behov?

SOSIALT

- Deltar du på sosiale sammenkomster og settinger?
- Er det noe som hindrer deg i å være sosial?
- Er du aktiv i lokalforeningen eller interessert i å møte andre i samme situasjon?



Samtalekort

Samtalekort

Samtalekort

Samtalekort



Sjekkliste for likepersoner

- ☐ Har et reflektert og bearbeidet forhold til egen situasjon, enten som en som lever med MS eller som pårørende
- ☐ Er medlem i MS-forbundet
- ☐ Har blitt oppnevnt som likeperson av styret i lokalforeningen
- ☐ Har tatt introduksjonskurs
- ☐ Har lest gjennom og signert taushetserklæring
- ☐ Har tid og lyst til å være der for andre

Vil du bli
likeperson?
Send en e-post til
likeperson@ms.no



Rådgivingstjenester

Mange som kontakter likepersoner er ofte rådvile og de kan lure på ting som har med deres egen helse å gjøre, medisinbruk og andre psykiske og fysiske utfordringer som de har i hverdagen. Det er viktig at man som likeperson ikke svarer på spørsmål som man ikke vet svaret på. Det man kan er å informere om andre tjenester de kan kontakte for å få hjelp.

Egne helsekontakter

Folk som lurar på medisinske spørsmål bør først og fremst snakke med sin egen fastlege, nevrolog eller kontaktperson på sykehuset. Dersom personen allerede har snakket med disse uten å få svar på det de ønsker, så kan de tipses om andre rådgivingstjenester.

MS-forbundet sin rådgivingstjeneste

MS-forbundets rådgivingstjeneste er et gratis tilbud til personer som er berørt av eller interessert i MS. Man kan stille spørsmål til nevrolog, MS-sykepleier, sosionom og jurist.

For oppdatert informasjon om MS-forbundets rådgivings-tjenester, anbefaler vi å følge med på vår nettside:

ms.no/hjelp-og-raad



Spør en MS-ekspert

Dette er MS-forbundets nettbaserte spørsmål- og svartjeneste hvor man kan stille spørsmål til nevrolog eller MS-sykepleier. Spørsmål sendes inn anonymt via nettsiden og blir besvart skriftlig i starten av hver måned. Spørsmålene og svarene blir publisert på våre nettsider.

ms.no/hjelp-og-raad/spoer-en-fagperson/spoer-en-ms-ekspert



Spør juristen

FFOs Rettighetssenter er et rådgivnings- og kompetansesenter i rettighetsspørsmål som gjelder personer med funksjonshemming og kronisk sykdom.

Åpningstid: mandag til torsdag: 10.00–14.00

☎ 23 90 51 55

ffo.no/rettighetssenteret



Lokale tilbud i kommunen

For noen kan det være aktuelt med lokale tilbud i regi av kommunen. Her er det stor variasjon fra kommune til kommune i forhold til hvilke tjenester som tilbys. Vis gjerne til kommunens nettside, og siden som heter «Helse og omsorg». Her ligger det informasjon om tjenester som for eksempel hjemmehjelp og brukerstyrt personlig assistanse (BPA).

Hjelpetelefoner psykisk helse

Noen kontakter likepersoner med mentale utfordringer, og da er det viktig å få frem at likepersoner ikke er psykologer som kan komme med løsninger. Dersom personen sliter psykisk så tips om å ta kontakt med fastlegen som kan henvise til psykolog.

Er det akutt så kan du vise til døgnåpne telefontjenester som Mental Helse og Kirkens SOS.

☎ **Kirkens SOS:** 22 40 00 40

☎ **Mental Helse:** 116 123

Husk at
dersom det er fare
for liv og helse, ring

113

Takk for at
du ønsker å gjøre
en frivillig innsats
og for at du er med
som likeperson!

Vil du bli
likeperson?
Send en e-post til
likeperson@ms.no

