

Veiledningshefte for ungkontakter

§ 6.4 «Styret velger personer i rollene som studieleder, **ungkontakt**, likeperson og koordinator for likeperson. Disse velges for to år.»



Ungkontakten er kontaktperson til andre unge med MS

De fleste som får MS-diagnosen, er mellom 20 og 40 år. Unge med MS er derfor en viktig målgruppe for MS-forbundet, og ungkontaktene er en viktig del av MS-forbundets organisasjon. Ungkontaktene er en stor ressurs for lokalforeningene og for MS-forbundet. I følge MS-forbundets lover skal lokalforeningene velge ungkontakt.

Ungkontakten velges av lokalforeningens styre, og skal innkalles til styremøtene. Ungkontakten er fullverdig medlem av styret, og deltar i styremøtet med tale, - forslags og stemmerett. Noen lokalforeninger har to ungkontakter, og det optimale er at lokalforeningene har to ungkontakter, en av hvert kjønn. Der det er to ungkontakter skal begge innkalles til styremøte, men det er kun en som har stemmerett. Ungkontaktens viktigste oppgave er å være en synlig kontaktperson og skape en arena for andre unge med MS lokalt, uavhengig av om de er medlemmer i MS-forbundet eller ikke.

Det er styret i lokalforeningen som har ansvar for å følge opp egen ungkontakt.

Unge med MS har få arenaer eller møteplasser hvor de kan utveksle erfaringer. Mange unge ønsker å bidra med sitt engasjement lokalt, i en meningsfylt sammenheng, men ikke alle unge føler seg hjemme i et tradisjonelt drevet lokallag. Det er viktig at de som er unge får anledning til å delta på egne premisser og med egne aktiviteter. Dette skal være avklart med lokalforeningsleder/styret.

Ungkontakten på sin side bør være aktiv inn i lokalforeningen, delta i styremøtene og informere styret om planer og aktiviteter. Når budsjettet for et nytt år lages, bør ungkontakten komme med innspill til styret om tiltak for unge, og at det settes av et beløp i budsjettet til dette arbeidet.

Ungkontaktene har, foruten gjennom egen lokalforening, to kanaler inn til MS-forbundet sentralt. Den ene er gjennom Ungutvalget, den andre er til den som til enhver tid koordinerer ungarbeidet i administrasjonen.

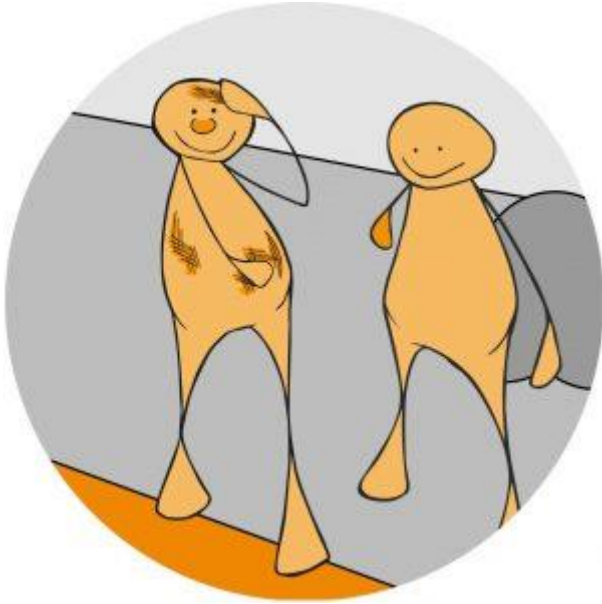
Ungutvalget velges av forbundsstyret, og er en ressursgruppe for administrasjonen i MS-forbundet i arbeidet for unge med MS. Leder av ungutvalget er fullverdig medlem av forbundsstyret.

Ungkontakt er likeperson for unge med MS

Likepersonsarbeid er møter mellom mennesker. Likepersonsarbeid er møter mellom to mennesker med samme diagnose, der den ene har lengre og mer bearbeidet erfaring å dele med den andre.

Sentralt i likepersonsarbeidet er samtalen. Det er dette som skiller likepersonsarbeid fra et tilfeldig møte eller en spontan prat mellom medlemmer. Som likeperson skal du ikke gi medisinsk anbefaling om behandling, men lytte, trøste og bidra med kunnskap om muligheter som finnes.

Statsstøtten til MS-forbundet (og andre liknende organisasjoner) beregnes blant annet ut i fra antall likepersoner og likepersonsaktivitet. Det er derfor viktig at ungkontakten informerer sitt styre om likepersonsaktiviteter, slik at lokalforeningsleder får det med i sin årsrapport til MS-forbundet.



Likepersonsarbeid handler om møter mellom mennesker.

Hvordan kan du som ungkontakt bidra til at unge med MS får god informasjon om lokalforeningens aktiviteter for unge?

- Alle nye medlemmer bør informeres om ungkontakten
- Lag en lokal, lukket gruppe på sosiale medier for å skaffe en virtuell møteplass
- Lag fysiske møteplasser for de unge, med aktiviteter de unge selv ønsker
- Lag «+ 1» aktivitet der den enkelte oppfordres til å ta med seg en venn, kjæreste eller familie for å få et innblikk i lokalforeningens unggruppe

Hvordan kan du rekruttere nye ung-medlemmer?

- Ta kontakt med MS-sykepleier på nevrologisk avdeling og be om å få være tilstede på kurs for ny diagnostiserte, dersom det er unge deltakere på kurset
- Ta kontakt med lokalpressen, fortell om foreningen og ungkontaktrollen. Dersom du synes dette er vanskelig, ta kontakt med koordinator for ungarbeidet i administrasjonen for å få hjelp til å skrive et innlegg til avisen
- Sørg for at kontaktinformasjon til ungkontakten er lett tilgjengelig på lokallagets hjemmesider
- Framsnakke MS-forbundet
- Vær synlig

Aktuelle temaer for møter og samlinger

- Myter og fakta om MS
- Fatigue
- Arbeid, utdanning og tilrettelegging
- Kognitive utfordringer
- Psykisk helse
- Trening og kosthold
- Sex og samliv
- Graviditet
- Humor, motivasjon/inspirasjon
- Forskning
- Nettverksbygging

Innspill på tema hentes fra unggruppa for å sikre at temaene treffer. Administrasjonen er om nødvendig behjelpelig med å skaffe innledere til de ulike temaene.

Hvem kan du som ungtkontakt samarbeide med?

- Lokalforeningen
- Ungutvalget
- Øvrige ungtkontakter generelt, og i regionen spesielt
- Unge funksjonshemmede www.ungefunksjonshemmede.no

Noen forslag til aktiviteter

- Pizzakvelder med quiz
- Treningskvelder
- Friluftaktiviteter
- Uformelle kafétreff

Ungkontakter og ungtvalg samles minst én gang i året for faglig oppdatering, erfaringsutveksling og inspirasjon. Koordinator i administrasjonen kaller inn til telefonmøter minst to ganger i året. Facebook siden «Unge inspiratorer» er en lukket gruppe, og ungtkontaktens forum. Ungkontaktene oppfordres til å være aktive der og utveksle erfaringer, stille spørsmål, komme med kommentarer. Har du hatt et vellykket arrangement, del det på siden, slik at andre kan gjøre det samme.

Sørg for å ha en god dialog inn i lokalforeningens styre. Det er mye lettere å få støtte til aktiviteter dersom styret er informert og kjenner til planene på forhånd. Kom med innspill til budsjettet i forhold til ungarbeidet.

Vær synlige! Delta med egen «ungdomsstand» når lokalforeningen har stand, f.eks. på nasjonal MS-dag.

Ta kontakt med ungutvalgets leder eller koordinator i administrasjonen dersom du opplever at ting er vanskelige og du trenger å rådføre deg med noen. Ikke bær på vanskelige ting alene.

MS-forbundets lover sier *«Regionstyret skal ha et medlem under 40 år som har ansvaret for å ha kontakt med ungtkontaktene i regionen og følge opp regionale samlinger for unge med MS»*

Ungkontaktene innen samme region oppfordres til å gå sammen om å arrangere samlinger for unge med MS, i samarbeid med regionkontakten.

Ungkontaktene oppfordres til å delta på de sentrale arrangementene som Inspirasjonskonferansen, Kick Off for unge med MS, samt likepersonskurs.

Som ungtkontakt er du en særdeles viktig person. For MS-forbundet, for lokalforeningen din, men ikke minst for andre unge med MS.

«Å komme sammen er begynnelsen, å holde sammen er fremgang, å arbeide sammen er suksess»

Takk for at nettopp du er med!