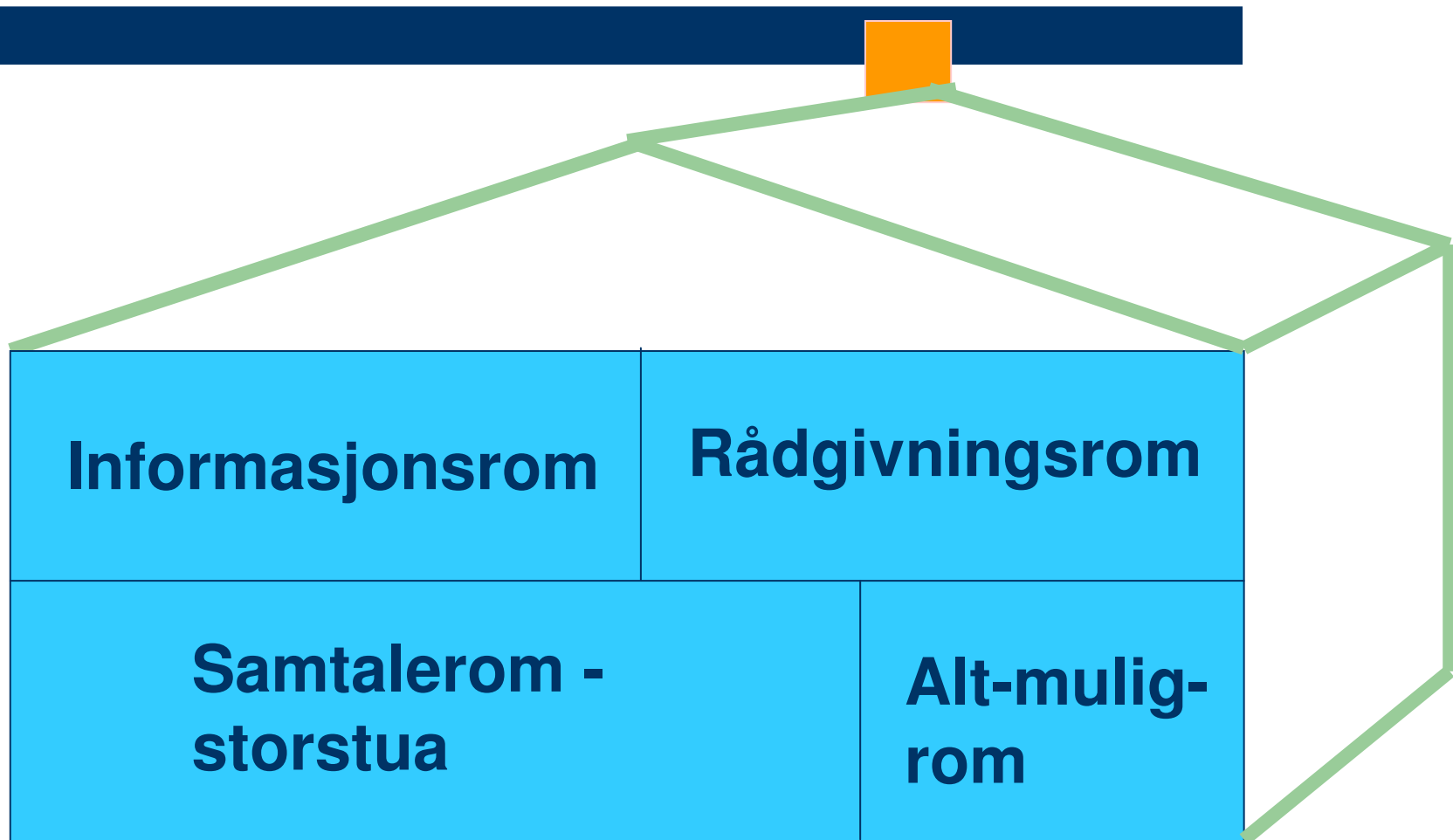


Ulike former for likemannsarbeid

- Lokalt arbeid i kommunen
- Telefonkontakt
- Besøk i hjemmet
- Likemannsarbeid på nett
- Samtalegrupper og andre gruppebaserte tilbud
- Besøktjeneste i sykehus
- Likemannsarbeid ved Lærings- og mestringssentre

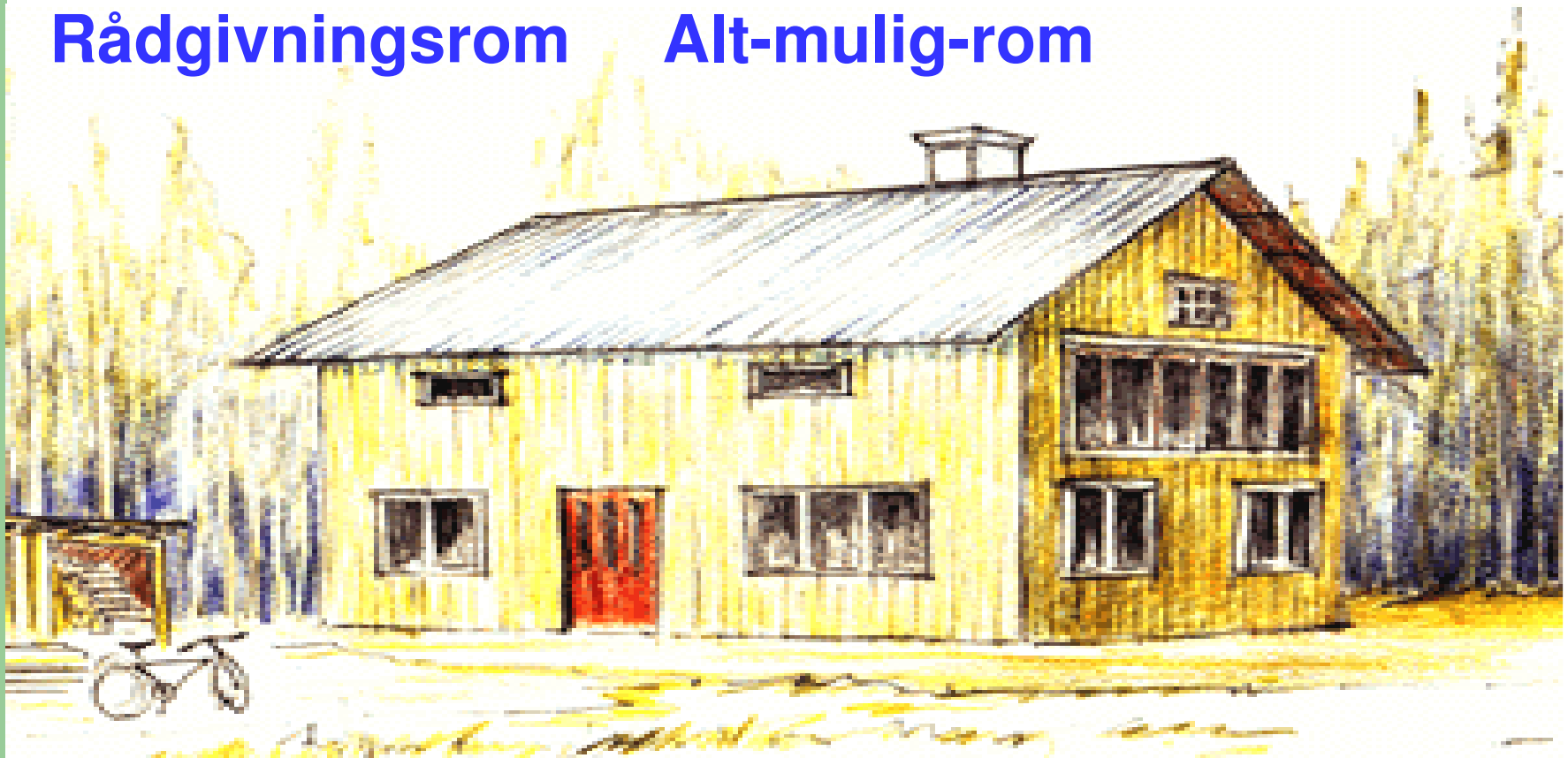
Likemannsarbeidet - et hus med mange rom



Som et hus med mange rom....

**Samtalerom
Rådgivningsrom**

**Informasjonsrom
Alt-mulig-rom**



Lokalt arbeid i kommunen

- Erfaringsutveksling mellom brukerne
- Samtale om viktige erfaringer med tanke på bedre mestring av utfordringene i hverdagen
- Mobilisering av nettverk og mellommenneskelig støtte

Telefonkontakt

- Brukeren kan søke informasjon
- Brukeren kan søke støtte i en vanskelig situasjon
- Brukeren og likemannen kan etablere en likemannsrelasjon som varer over tid
 - Forskjell fra vennsrelasjon
 - Forskjell fra profesjonell hjelp
- Likemannen kan drive oppsøkende kontaktarbeid mot flere brukere
 - Mobilisere brukerens ressurser
 - Distribuere informasjon
 - Formidle kontakt til profesjonelt hjelpeapparat

Besøkstjeneste i hjemmet

- Forutsetter at brukeren har uttrykt ønske om slikt besøk
- Krever vanligvis en erfaren likemann, eventuelt at det er to som samarbeider
 - Forutsetter trygghet på egne og andres grenser
 - Forutsetter god oversikt over problemområdet
- Vis respekt for brukeren og dennes familie
 - Avtal hvor lang tid som skal nyttes og hva som er formålet med et besøk
 - Bruk nødvendig tid til å etablere kontakt og trygghet
 - Ha gjerne med skriftlig informasjon med kontaktadresse

Samtalegruppe og andre gruppebaserte tilbud

- Gir mulighet for å nytte gruppeprosessen blant deltakerne
- Ressurssparende ved at en når mange samtidig
- Ulike former for gruppe, tilpasset målet med tilbudet (erfaringsutveksling, samtalegruppe, trimgruppe etc)

Likemannsarbeid ved Lærings- og mestringssentre

- Opp til brukergruppene å ta kontakt med lokale sentre
- Prinsipp at brukerne skal delta i planlegging av informasjonstilbud
- Nasjonalt kompetansesenter ved Aker sykehus i Oslo

Besøkstjeneste i sykehus

- Avtale med sykehuset
- Fagpersonellet formidler kontakt, eller brukerne tar selv kontakt med besøker

Likemannsarbeid på nett

- Chatte-grupper, e-post
- Vurdere om målgruppen er brukere av Internett
- Vær varsom i forhold til sensitive opplysninger
- Hjemmesiden til brukerorganisasjonen som inngangsport