

Ulike former for likemannsarbeid – huset med mange rom

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

Lokalt arbeid i kommunen

Likemannsarbeid retter seg mot den enkelte bruker og dennes nære pårørende. Det er gitt klare føringer i likemannstilskuddet som skal sikre at midlene blir fordelt til brukernære tiltak.

Det er et sentralt mål å nå ut der brukerne er. Lokalt arbeid i kommunen er viktig måte å nå ut til brukerne på. For de organisasjonene som har mange medlemmer, slik at det er dannet lokallag i kommunene, er det gode muligheter for iverksetting av lokalt forankrede likemannstiltak. Lokallaget kan ta initiativ til slike tiltak, ved at de planlegger og søker om midler fra sitt sentrale organisasjonsledd.

Det kan også være at organisasjonens sentrale ledd har et mål om få igangsatt lokale tiltak, og derfor utvikler strategier for å få iverksatt ulike former for likemannsarbeid lokalt. Slike strategier kan for eksempel være konferanser for å motivere lokale tillitsvalgte, det kan være rekruttering av likemenn i kommunene og det kan være utvikling av materiell og retningslinjer for tiltak som gjør det enklere å komme i gang.

Noen lokallag har et kontor eller et eget lokale, der aktivitetene kan forankres. Det gir muligheter for å bygge et aktivt miljø som kan støtte likemannsarbeidet og synliggjøre det utad for brukerne i området.

Organisasjonens fylkesledd, regionledd eller sentralledd kan også sette i gang tiltak spredt utover i landet, eller lokalisert til et bestemt sted. Dette kan også skje i samarbeid med lokalledd. Hensikten kan være å utvikle et mer permanent lokalt basert tilbud, eller det kan være planlagt slik at over tid dekkes flere områder av landet.

Det kan for noen være hensiktsmessig å etablere tiltak som omfatter brukerne i flere kommuner. Grunnlaget for et slikt samarbeid på tvers av kommunegrenser kan være at hvert av lokallagene gjør et vedtak, eventuelt undertegner en enkel form for samarbeidskontrakt. Da unngår man diskusjoner i

etterkant, og det vil være klarlagt hvem som skal rapportere for bruken av midlene.

Vi har argumentert for at det kan være hensiktsmessig å sette i gang tiltak også på tvers av organisasjonsgrensene. For de mindre organisasjonene kan det være en måte å få bedre spredning på tiltakene. Også i et slikt samarbeid, vil vi anbefale at rammene klargjøres og nedfelles skriftlig.

Eksempel på tiltak lokalt kan være erfaringsutvekslingsgruppe, samtalegruppe for foreldre som har barn med funksjonshemming (kan også være ulike former for funksjonshemming og ulike grader av funksjonshemming), matlagingskurs eller trimgruppe. Der det er aktiviteter som danner strukturen på tiltaket, er det viktig å sette av tid til å snakke sammen. Det er samtalen som er den bærende ideen i likemannsarbeidet. Et annet eksempel på tiltak kan være selvhjelpskurs med sikte på å bedre funksjonsevnen hos mennesker med kronisk sykdom, ved at ulike fagemner knyttet til sykdommen tas opp. Eksempler på det kan være medisinbruk, rettigheter og støtteordninger, hjelpemidler, kosthold, avspenningsteknikker.

Spørsmål:

Hva slags likemannstilbud har min brukergruppe lokalt?

Hvilke utviklingsmuligheter har disse tiltakene?

Er det grunnlag for å etablere nye tiltak i kommunene og hva må i så fall til for å komme i gang?

Kan sentralledet bistå lokallagene i dette utviklingsarbeidet og eventuelt hvordan?

Hva må en samarbeidsavtale mellom lokallag, eller mellom organisasjoner inneholde?

Telefonkontakt

Mange av de mindre organisasjonene har måttet basere sitt likemannsarbeid på telefonkontakt. Det kan være ulike måter å komme i gang med slikt likemannsarbeid på. Vanligvis snakker vi da om en-til-en-kontakt, ikke gruppetilbud.

Det kan være sykehus, rehabiliteringstiltak i eller utenfor institusjon eller andre eksterne instanser som tar initiativ til å knytte kontakt mellom bruker og likemann. Fagpersonell kan spørre brukeren om vedkommende har interesse av å møte en likemann. De kan fortelle hva dette går ut på og gi telefonnummer slik at brukeren selv tar den første telefonen. Eller kanskje er det en bedre metode at fagpersonen spør om tillatelse – for eksempel ved bruk av skriftlig samtykkeerklæring – til å formidle brukerens navn og telefonnummer til likemannen. Da er det likemannen som tar den første telefonen.

Mange organisasjoner har publisert liste over likemanskontakter i sine medlemsblad. Det blir da opp til hvert medlem å ta kontakt med de som er oppført på listen, enten ut fra geografisk plassering eller i forhold til type diagnose, familiesituasjon eller livssituasjon.

Koordinator, der det er etablert, kan også ha en rolle som formidler av kontakt mellom bruker og likemann. Enten ved at bruker selv kontakter koordinator, eller at det er fagpersonell som tar kontakt.

Eksempel på likemannsarbeid i form av telefonkontakt, kan være fødeavdelingen som tar initiativ til å etablere kontakt med likemannstjenesten i brukerorganisasjonen når det blir født barn med funksjonshemming eller medfødt sykdom. Utfordringen blir å holde kontakt mellom brukerorganisasjon og fødeavdelinger rundt om i landet. Det kan være vanskelig å finne en god organisasjonsform og stabile informasjonskanaler, særlig dersom brukerorganisasjonen er en av smågruppene som skal forholde seg til mange sykehusavdelinger. En del

organisasjoner har derfor måttet satse på regionsykehusene, for å gjøre arbeidet mer praktisk gjennomførbart.

Noen organisasjoner baserer seg på at medlemmer og andre brukere tar kontakt med sentralledets administrasjon eller tillitsvalgte sentralt. I noen organisasjoner avdekkes på denne måten et stort behov ute blant medlemsgruppen. Utfordringen blir da at en person eller noen få personer får et stort antall mennesker å forholde seg til. Det gjelder å finne et system som gjør det mulig å bygge opp et oppfølgingstilbud etter at den første kontakten er etablert.

Likemenn som skal fungere som telefonkontakt må definere hvor mye tid som skal settes av til likemannsarbeid. For noen skjer henvendelsene så sporadisk, at det ikke er noe problem. For andre derimot, blir det et problem at telefonen ringer til alle døgnets tider. Det gjelder å diskutere seg fram til en ordning som kan fungere, både for likemannen og de som skal bruke tjenesten. Dersom det er annonsert i medlemsbladet at likemannen kan kontaktes hver tirsdag mellom kl 18-20, så vil de fleste forholde seg til det.

En form for telefonkontakt er organisert slik at hver likemann har en eller noen få som følges opp aktivt i en avgrenset tidsperiode, for eksempel ved at koordinator sørger for kontakt mellom likemannen og brukeren. Utfordringen blir også her at likemannen må styre hvor tett denne kontakten skal være.

I en kriseperiode kan brukere føle behov for å ringe ofte, og noen tar også kontakt på natta når de sliter. For likemannen kan det representere et problem ved at belastningen blir for stor. Ønsket om å strekke seg når brukeren har det vanskelig kan komme til å overstyre likemannens behov for hvile og privat tid med familie og venner. Det er derfor viktig at likemannen og koordinator har en løpende dialog, slik at likemannen ikke blir overbelastet.

Spørsmål:

Hvordan er telefonkontakten organisert mellom din brukergruppe og likemannstilbudet?

Hva er erfaringene så langt?

Kan kontakten organiseres på en annen måte?

Opplever likemenn i din organisasjon at belastningen blir for stor i form av for mange henvendelser og hvordan håndteres i så fall dette?

Hvilke tema er det din brukergruppe er opptatt av når de tar kontakt med likemannstjenesten?

Besøk i hjemmet

Hjemmebesøk er mindre hyppig forekommende enn telefonkontakt, organisasjonene sett under ett. Hjemmebesøk må være avtalt på forhånd, slik at brukeren er innstilt på å motta besøk.

Kontakten kan etableres på mange ulike måter, slik som gjelder for telefonkontakt. Ofte er det likemannen selv som avtaler besøket. Det er viktig å si konkret hva besøket gjelder, for eksempel at likemannen vil gi informasjon og fortelle om organisasjonens tilbud. Avtal også hvor lang tid dere skal bruke. På denne måten kan brukeren samle opp spørsmål før likemannen kommer på besøk, og forberede seg på møtet. Brukeren skal oppleve besøket som ønsket. Likemannen må derfor bruke sin kommunikasjonsevne og observasjonsevne til å vurdere situasjonen i forkant.

Tenk gjennom hvordan hjemmebesøket skal skje helt konkret. Vil for eksempel andre familiemedlemmer være til stede, eller er dette en samtale som foregår mellom bruker og likemann. Hvor mye informasjon er det nyttig å gi til brukeren? Er det noe skriftlig materiell som kan deles ut. Skal bruk av hjelpemidler demonstreres?

I noen organisasjoner er hjemmebesøk organisert slik at det alltid er to personer som reiser hjem til en bruker. Utgangspunktet for det er at de to skal kunne støtte seg til hverandre.

Dersom dette er første kontakten mellom likemann og bruker, er det viktig at møtet kan gi brukeren mulighet til å bli kjent med likemannen. Tenk derfor gjennom hvordan du som likemann vil presentere deg for nye brukere.

Spørsmål:

Hva slags erfaring har din brukergruppe med likemannsbesøk hjemme?

Hvilke tema er naturlig å ta opp i et hjemmebesøk?

Hvordan bør eventuelt en slik tjeneste organiseres for din brukergruppe?

Likemannsarbeid på nett

Internett tas i bruk av mange organisasjoner, og noen gjør også bruk av nettet i sitt likemannsarbeid.

Eksempel kan være chatte-grupper, utveksling av e-post, eller ulike former for informasjon som legges ut. Det er viktig å være oppmerksom på at Internett i utgangspunktet er åpent. Følsomme personopplysninger må derfor beskyttes.

Noen organisasjoner har gjort det slik at brukerne av denne tjenesten må registrere seg, slik at det er mulig å spore vedkommende. Dette er gjort for å unngå at noen kommer med tulle-henvendelser, og fordi en og annen opptrådte i forkledning eller forledet andre brukere.

Ungdom er vant til å bruke Internett, og etter hvert har en stor del av befolkningen tilgang til Internett hjemme eller via jobben. Det er derfor grunn til å ta i bruk Internett også i likemannsarbeidet.

Det har vært vanskelig å få tilskudd til utvikling av hjemmesider i likemannsarbeidet. Kostnadene kan fort bli store.

Spørsmål:

Hvilken informasjon har din organisasjon lagt på hjemmesiden om likemannsarbeid?

Hvilke ressurser har organisasjonen til å videreutvikle likemannsarbeid på nett?

Hva slags likemannsarbeid egner seg for din målgruppe via Internett?

Samtalegrupper og andre gruppebaserte tilbud

Organisasjoner som har satset på gruppetilbud, har også utviklet ulike former for grupper. Grunnideen er at gruppen gir mulighet for å dra nytte av gruppeprosessen. Det representerer en utfordring, samtidig som det gir en ekstra mulighet.

En likemannsgruppe bør ikke overstige 6-8 personer. Det gjør gruppen oversiktlig, og samtidig stor nok til å få fram forskjeller gruppemedlemmene imellom.

Likemannen vil vanligvis være leder for gruppen. I noen organisasjoner har man valgt å ha to likemenn til å lede gruppen, slik at de skal kunne dele på oppgaven.

Erfaringsutveksling i grupper har som formål å snakke om opplevelser og erfaringer knyttet til sykdom eller funksjonshemming. Det kan være tema der hensikten er å lære mer for å kunne forstå sin egen situasjon bedre, men det kan også handle om hvordan en som bruker håndterer de mer eller mindre praktiske utfordringer man står i.

Samtalegruppen har vanligvis mindre fokus på de praktiske eller kunnskapsmessige temaene, og desto mer på de følelsesmessige erfaringene brukerne har. Det er imidlertid ikke noe enten eller. Det kan være en fordel at gruppen har en begynnelse og en slutt, og at det er definert på forhånd at gruppen skal treffes et bestemt antall ganger – eks 7-10 møter. Fordelen med det er at det er klare forventninger til opplegget. Gruppeprosessen blir ikke forstyrret ved at nye deltakere kommer inn under veis i prosessen. Det kommuniseres tydelig til deltakerne at det er ikke en sammenheng der en skal knytte alt for tette bånd. Etter en stund skal hver enkelt deltaker videre i sin egen prosess.

Noen slike grupper kan videreføres som en selvhjelpsgruppe, som styres av deltakerne selv og etter de prinsipper som gjelder for selvhjelpsarbeid. Et viktig prinsipp i selvhjelpsarbeid er at hver og en forplikter seg til å jobbe mot et mål en selv har definert. I andre tilfeller kan det

legges opp til at gruppen møtes med større intervaller noen ganger senere, og kan da få til en mer langvarig prosess.

Det finnes også gruppetilbud, der det er løpende inntak til gruppen. Fordelen med det er at en kan gi gruppetilbud også der det ikke er så mange nye brukere som kommer til. Gruppeprosessen blir dynamisk ved at nye kommer inn i gruppen, og tar opp tema som kanskje ikke har vært behandlet før eller som blir satt inn i en annen referanseramme. En slik gruppe kan også gjøres forpliktende for hver enkelt deltaker, alt etter hvor mye vekt gruppen legger på at hver og en setter opp mål for seg selv.

Gruppetilbud kan også arrangeres i kurs og samlinger. Prinsippene her kan være de samme. Også grupper i kurs og samlinger kan videreføres senere, enten i nye samlinger eller at de videreføres lokalt.

Gruppetilbud kan ha mer tematiske rammer: Kosthold eller trim er noen eksempler. Noen organisasjoner har lagt mye arbeid i å utvikle og organisere slike tilbud, og har også egne opplæringstilbud for gruppeledere. For å få støtte fra den offentlige tilskuddordningen må disse tilbudene ha et særskilt samtalebasert likemannstilbud.

Spørsmål:

Hvilke gruppetilbud er det min organisasjon har satset på?

Hva er erfaringen med dette tilbudet?

Er det behov for å utvikle gruppebaserte tilbud for min brukergruppe?

Hva bør i så fall være rammene rundt et slikt tilbud?

Besøktjeneste i sykehus

Vi har vært inne på at sykehus og andre institusjoner kan henvise til likemannstilbudet. Vi har også understreket betydningen av at likemannstilbudet må nå fram til brukerne der de er.

Noen organisasjoner har satset på et tilbud i samarbeid med sykehus og andre behandlingstilbud, for å kunne nå fram til brukeren. Ulike diagnosegrupper av kronisk syke, og gjerne der sykdommen har et akutt forløp, har valgt denne formen for likemannsarbeid.

Tilbudet baseres på at likemenn oppsøker sykehusavdelingen etter en nærmere avtale med sykehuset. Via avdelingspersonalet knyttes kontakt med brukeren mens pasienten er innlagt. Det kan også skje på den måten at likemenn holder seg på besøksrommet, slik at pasienten selv kontakter likemennene. Det kan særlig være hensiktsmessig der det er store pasientgrupper, slik at det til en hver tid er innlagt pasienter med den aktuelle diagnosen.

For mindre pasientgrupper kan tilbudet være mer individuelt opplagt, slik at likemannen oppsøker pasienten etter nærmere avtale mens vedkommende er innlagt i sykehuset.

Spørsmål:

Har min brukergruppe tilbud om besøktjeneste?

Er det behov for å utvikle et slikt tilbud?

Hva skal eventuelt være innholdet i et slikt tilbud og hvordan kan det organiseres?

Likemannsarbeid ved Lærings- og mestringssentre

Lærings- og mestringssentrene som etter hvert er etablert mange steder, baserer seg på et omfattende samarbeid med brukergruppene. Det er opp til hver brukerorganisasjon å ta kontakt med sitt Lærings- og mestringssenter for å dra nytte av denne muligheten.

Ved Aker sykehus er det etablert et nasjonalt kompetansesenter. De har en egen nettside, der det er lagt ut mye informasjon om arbeidsform og innhold i tilbudet:
www.aker-universitetssykehus.no/lms.

Lærings- og mestringssenteret understreker at det må være brukerrepresentanter med når deres tilbud planlegges. Fagpersonell har ofte andre forestillinger om hva brukerne ønsker, enn brukerne selv. Lærings- og mestringssentrene har derfor mye erfaring med å samarbeide med brukerorganisasjoner.

Spørsmål:

Har min brukergruppe noe tilbud på lærings- og mestringssenter?

Hva slags erfaringer er det gjort med dette tilbudet?

Er det mulig eller behov for å utvikle et slikt tilbud for min brukergruppe?

Hva skulle i så fall være innholdet i et slikt tilbud?