

Likepersoner i Barnekreftforeningen

Hva gjør en likeperson?



Til deg som trenger noen å snakke med

**Når du blir medlem i Barnekreftforeningen,
vil du få tilbud om kontakt med en likeperson.**

I Barnekreftforeningen er en likeperson en som selv har erfart kreft hos barn eller ungdom i sin familie. En likeperson er en som du kan dele erfaringer med, og som kan støtte og forstå.

Likepersonstjenesten er en av Barnekreftforeningens grunnpilarer. Likepersontjenesten er lokalisert i Barnekreftforeningens fylkesforeninger, og er blant annet jevnlig til stede på sykehus rundt om i landet. Det er frivillig og ulønnet og kan foregå mellom enkeltpersoner i et personlig møte, per telefon, eller i grupper.

For å sikre høy kvalitet hos Barnekreftforeningens likepersoner, deltar hver likeperson på Barnekreftforeningens opplæringskurs og skal være godkjent som likeperson, før en kan gå inn i tjenesten.

Likepersonsarbeid skal ikke være en erstatning for offentlig og privat omsorg, snarere et ekstra tilbud.

→ Les videre til å finne ut mer
om arbeidet likepersoner.



Hvem er en likeperson?

Det er ingen formelle krav til å være likeperson.

Men alle må gjennomføre Barnekreftforeningens opplæring som bygger på Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets retningslinjer, der det stilles noen krav til de som skal være likeperson. Kvalitet i arbeidet sikres blant annet ved kursing av likepersonene. Noen egenskaper som er viktige å ha for å bli likeperson er blant annet:

- En likeperson har bearbeidet egen situasjon, og er i en fase hvor det vonde og vanskelige er kommet på avstand.
- En likeperson følger opp de avtaler som er gjort.
- En likeperson er et medmenneske som skal lytte, forstå og vise omsorg.
- En likeperson er med på veien.
- En likeperson gir håp.
- En likeperson er vennlig.
- En likeperson gir ingen medisinske råd eller legger seg opp i behandlingen. De skal heller ikke uttale seg om religion eller politiske synspunkt.
- En likeperson har kjennskap til egen organisasjon.

Grunnprinsipper

- På samme måte som enkelte egner seg til å drive sosialpolitisk arbeid, og andre er kløppere i det inntektsbringende arbeid, vil noen være særlig verdifulle som samtalepartnere og som likepersoner for mennesker som er i en utfordrende situasjon i livet.
- Alle aktive likepersoner i Barnekreftforeningen følges opp underveis lokalt, via en likepersonskoordinator i sin egen fylkesforening. Hvert annet år må de delta på en oppfølgingshelg med andre likepersoner for erfaringsutveksling og skolering.
- Barnekreftforeningens fagsjef er ansvarlig for kvalitetssikring av likepersonstilbudet.
- En likeperson vil vurdere egen innsats underveis og ta i mot tilbakemeldinger på egen praksis, samtidig som de må være ærlige hvis oppgavene blir for vanskelige å håndtere.
- Dersom en likeperson ikke oppfyller krav og forventninger som stilles, tas det tak i dette så snart som mulig. Behovet for videre oppfølging vurderes individuelt.



Godt å vite om likepersonarbeidet



At et barn får kreft er ofte så omfattende at det kan være vanskelig for familie, venner og øvrig nærmiljø å forstå hva det innebærer. Styrken til en likeperson er at den selv har vært i samme situasjon og kan forstå hva den andre går gjennom.

Slik jobber en likeperson

Likepersonsarbeidet er i dag organisert gjennom fylkesforeningene som blant annet har besøkstjeneste på sykehus, telefontjeneste og organisering, gjennomføring og deltagelse på samlinger. Nyinnmeldte får tilbud om samtale med likeperson på telefon. På samlinger rettet mot de under behandling eller de som har mistet et barn, og som blir arrangert enten sentralt eller lokalt, vil familiene møte godkjente likepersoner.

Taushetsplikt

En likeperson har godkjent politiattest og undertegnet taushetserklæring før den starter arbeidet.

Mistet

I fylkesforeningene er det egne likepersoner for de som har mistet et barn. Disse er en egen, viktig del av likepersonstjenesten.

Ansvar

Hver fylkesforening har en koordinator for likepersonsarbeid som holder oversikt over hvem som er likepersoner og som følger dem opp underveis.

Fagsjef i Barnekreftforeningen har det overordnede og faglige ansvaret for alle likepersoner og har i samarbeid med likepersonskoordinatorene, ansvar for oppfølgingen av likepersonene.

Koordinator i hver fylkesforening har også ansvar for å oppdatere oversikten over likepersoner jevnlig og holde fagsjef orientert om endringer.



Ønsker du en likepersonssamtale?
Ta kontakt med likepersonskoordinator i din fylkesforening eller administrasjonen.

Organisering

Organiseringen av likepersonsarbeidet er viktig for å sette arbeidet i system og samtidig sikre høy kvalitet hos hver enkelt likeperson. Når en har fått bearbeidet sine egne erfaringer, kan en formidle disse videre på en god og hensiktsmessig måte.

Likepersonstjenesten organiseres slik at det skal kunne gis et tilbud til de familiene som ønsker det og inndeles derfor i to grupper:

- Likepersoner for de som har barn som er ferdig behandlet, eller ungdom som har vært syke selv.
- Likepersoner for de som har mistet barn.

Rapportering

Offentlige støtteordninger gir Barnekreftforeningen økonomiske tildelinger ut fra hvor mye likepersonsarbeid foreningen gjør, derfor er det viktig at hver likeperson rapporterer hvor mye arbeid som gjøres.

Avtale om rapportering gjøres med koordinatoren i den enkeltes lokale fylkesforening, som igjen er ansvarlig for videreformidling til sekretariatet.

Forventninger til likepersonen

- Lojalitet mot likepersonstjenesten og Barnekreftforeningen, og kjenne til retningslinjene for likepersons-tjenesten.
- Følger helseforetakets retningslinjer angående besøk på sengeposter / sykehusavdelinger.
- Likepersonen forplikter seg til å ivareta de vakter en har satt seg opp på. Det skal gis beskjed dersom han eller hun trenger pause, eller ikke lenger ønsker å delta i tjenesten.
- Bærer navneskilt med Barnekreftforeningens godkjente ID-kort, slik at det fremgår helt klart hvem personen er.
- Forplikter seg til å delta på én oppfølgingssamling annet hvert år for å utveksle erfaringer og holde jevnlig kontakt med likepersonskoordinator.
- Følger Barnekreftforeningens retningslinjer med tanke på klær, og er ellers nøytral ved ulike samlinger.



Ønsker du å bli likeperson i Barnekreftforeningen? Ta kontakt med likepersonskoordinator i din fylkesforening eller administrasjonen.



En likeperson er
et medmenneske
som skal lytte, forstå
og vise omsorg.

Viktige nøkkelord



DEN GODE SAMTALEN

Målet med en god samtale er å skape felles forståelse for en situasjon der det er en som lytter og forstår, hvor en kan dele følelser og erfaringer gjennom gjenkjenning.

En god samtale har elementer av dialog i seg som innebærer en gjensidig oppmerksomhet og respekt for den andre partens synspunkter, interesser og ståsted.

Det innebærer refleksjon, avklaring og læring for begge parter og det å kunne være seg selv.



KOMMUNIKASJON

Kommunisere betyr å gjøre felles, og uansett hvordan vi samhandler med hverandre er det en måte å kommunisere på.

Kommunikasjon gjøres både verbalt og non verbalt. Kroppsspråket vårt kan enten underbygge det som sies, eller gi ordene en helt annen betydning.



EMPATI

Empati er å vise evne til innlevelse og medfølelse uten å gjøre den andres situasjon til sin egen. Gjennom empati ser du den andre fra den andres synsvinkel gjennom å vise at du ønsker å lytte, være tålmodig og ikke avbryte. Empati vises også ved å være oppmerksom på den som snakker i stedet for å tenke på hva du selv skal si i neste omgang.



**KRISE**

En krise er en normal reaksjon på en hendelse som innebærer en helt ny utfordring eller helt nye krav til problemløsning.

Det er viktig å huske at en krise opplevelse forskjellig fra person til person selv om situasjonen som utløser en krise kan virke helt lik.

**SORG**

Sorg er ikke en sykdom, men defineres som en reaksjon på tap i livet. Det kan være endring i livskvalitet på grunn av sykdom, eller tap. Sorg kan være en reaksjon på det som ikke ble som det var tenkt / planlagt i utgangspunktet.

Det er ingen riktig eller gal måte å sørge på, og sorgarbeid består i å akseptere at tapet er virkelig og ugjenkallelig, og ta følelsene og tankene som sorgen medfører inn over seg. En god og sunn sorgbearbeiding er at den sørgende reagerer ut fra det som er riktig for henne eller han.

**MESTRING**

Det å mestre kan være å gjenvinne tilstrekkelig grad av kontroll, skape mening og en opplevelse av sammenheng i en vanskelig situasjon.

Likepersonsarbeid kan bidra til mestring gjennom å hjelpe den andre til å forstå situasjonen ved å dele opplevelsen om å «ha vært der».

En likeperson som er kommet gjennom en krise, kan gi den andre håp, og tro på at løsninger finnes.



Medmenneske

*Å være medmenneske er ikke bare lett
det er ikke enkelt å gjøre alle ting rett
Det er så mange uskrevene regler
vi pakker oss inn med stramme seler*

*Vi vet ikke når det er rett å være nær
eller når det er best å la det vær'
Vi vet ikke når vi skal holde om
eller når det er best å gå utenom*

*Vi gir hverandre så mange signaler
kroppsspråket vårt har mange idealer
Men vet vi om vi bruker dem riktig
eller er vi bare ubetenkt forsiktig?*

*For ofte er det akkurat slik det ser ut
at tankene våre noen ganger er satt ut
Vi har bare lært å ha sansene på gløtt
det er ikke rart at mange føler seg støtt*

*Vi må åpne opp sansene for alle vi kjenner
først da kan vi se hva de egentlig trenger
Om vi gir ros og oppmuntring til en venn
vet vi at det aldri vil gå upåaktet hen*

*Alt som du er villig til å gi av deg selv
vil en gang med tiden betale seg
Du kjenner ordtakene: Gi og du skal få
vær en venn fra hjertet og ikke bare utenpå*

Grethe Vassel



Om Barnekreftforeningen

Barnekreftforeningen er en frivillig og landsdekkende organisasjon.

Vi har vårt kontor i Oslo og fylkesforeninger som drives av familier som har eller har hatt barn med kreft. Fylkesforeningene arbeider frivillig for familiene. Vårt mål er at ingen barn skal dø av kreft.

Barnekreftforeningen er til for å hjelpe barn og ungdom med kreft og deres familier. Vi er til stede for hele familien, det vil si at både det syke barnet, søsken og foreldre inkluderes. Noen av de syke barna er blitt friske, noen lever med seneffekter, noen er under behandling, mens andre har vi dessverre mistet.

På sykehusene arrangerer våre likepersoner foreldrekvelder med tilbud om samtaler for nye familier. Når barnet ditt får en så alvorlig diagnose som kreft, kan det være godt å ha noen å prate med som har opplevd det samme som deg. Vi sørger også for positive opplevelser for de barna som må være innlagt på sykehuset over lange perioder.

Barnekreftforeningen ønsker å være den største pådriveren i Norge til å sette fokus på barnekreft i media og samfunnet.

Vi bidrar samtidig til forskning og utdanning for å bekjempe barnekreft.



Bli medlem

→ Meld deg inn på barnekreftforeningen.no

Hva betyr et medlemskap i Barnekreftforeningen?

Som medlem har du en unik mulighet til å påvirke forholdene for barn og unge med kreft og deres familier.

Et medlemskap i Barnekreftforeningen betyr tilgang til et fellesskap med familier som er i, eller har vært i samme situasjon. Foreningen gir informasjon, råd og støtte i alle fasene med et barn som har, eller har hatt kreft.

TIPS

Ta kontakt med din fylkesforening eller med ansatte i Barnekreftforeningen, og fortell oss hva som er viktig for deg.

Kontakt

Har du spørsmål om medlemskap eller om Barnekreftforeningen, ta kontakt med oss.

E-post

kontakt@barnekreftforeningen.no

Telefon

919 02 099

Besøksadresse

Tollbugata 35
0157 Oslo

Postadresse

Postboks 78 Sentrum
0101 Oslo

**Meld deg inn på**

barnekreftforeningen.no



Våre fylkesforeninger

Agder

agder@barnekreftforeningen.no

Buskerud

buskerud@barnekreftforeningen.no

Innlandet

innlandet@barnekreftforeningen.no

Møre og Romsdal

more.romsdal@barnekreftforeningen.no

Nordland

nordland@barnekreftforeningen.no

Oslo og Akershus

oslo.akershus@barnekreftforeningen.no

Rogaland

rogaland@barnekreftforeningen.no

Telemark

telemark@barnekreftforeningen.no

Troms og Finnmark

troms.finnmark@barnekreftforeningen.no

Trøndelag

trondelag@barnekreftforeningen.no

Vestfold

vestfold@barnekreftforeningen.no

Vestland

vestland@barnekreftforeningen.no

Østfold

ostfold@barnekreftforeningen.no

© Barnekreftforeningen 2023

Org. nr. 985 550 999

Brosjyren er utarbeidet
av Barnekreftforeningen.

Layout Neuschnee AS / Maren Tanke

Foto Unsplash

Trykk Konsis Grafisk AS

Juni 2023



Gi en gave

Gavekonto

7058 09 33333

vopps

02099

barnekreftforeningen.no