**Webinar om likepersonsarbeid**

Velkommen til webinar om likepersonsarbeid i Norges handikapforbund. Navnet mitt er Martine Eliasson og jeg jobber som likpersonskoordinator i Norges handikapforbund.

På dette bilde ser dere Gabriel Willhelsen Hoff som sier «Jeg lider ikke av funksjonshemming. Jeg lider av diskriminering.» Som funksjonshemmet kan det man føle at det er noe som feiler en. Likepersoner vet at det ikke er noe feil ved folk, men er noe galt ved samfunnet som diskriminerer.

I dag skal jeg snakke om likepersoner i NHF og likepersonsarbeid i koronaens tid.

Vi har et nettverk av frivillige som har kjempet seg gjennom egne utfordringer og en vanskelig livssituasjon. Våre frivillige bruker sine erfaringer til å hjelpe andre i samme situasjon. Noen som trenger dem, ser dem, gir råd, står ved deres side og støtter dem på veien. Vi kaller dem likepersoner.

Hvem er likepersonen? En likeperson er først og fremst et medmenneske som lytter. Vi mennesker er utstyrt med to ører og én munn. Vi trenger ikke alltid råd, men noen som lytter. En likeperson setter grenser både ovenfor seg selv og andre. Grensesetting gir trygghet. En likeperson ser muligheter framfor begrensninger og hjelper andre til å se sine muligheter. En likeperson bruker sin erfaring som funksjonshemmet eller pårørende til å veilede andre og er en ikke-profesjonell veileder.

Det er viktig med en likeperson som har god kjennskap til problematikken. En likeperson bør derfor selv ha en diagnose/funksjonsnedsettelse eller være pårørende. Erfaringen og kunnskapen som kommer ved å selv være rammet eller pårørende er viktig for arbeidet, og kan sette likepersonen i mye mer stand til å takle og forstå andre sine problemer og utfordringer. For eksempel: Hvis en person opplever å ha sosial angst, så vil det være mye lettere å kunne hjelpe og relatere til personen hvis en selv har gjennomgått noe lignende i løpet av livet. Akkurat denne egenskapen kan være avgjørende for hvor vellykket personen vil være som likeperson. For å kunne være en likeperson av nytte for andre, så må en ha et mer bearbeidet forhold og distanse til sin egen diagnose/funksjonsnedsettelse. Det betyr ikke at man ikke kan ha dårlige dager eller må fortrenge sine egne laster, men hvis det ligger for nært på likepersonen, så kan det gå utover likepersonens mulighet til å hjelpe andre. Det er en viktig at likepersoner klarer å skille mellom egne problemer og andre sine problemer, samt evner å reflektere over egne og andres erfaringer. En likeperson kan på denne måten bidra med god innsikt som er til hjelp for andre. En likeperson er interessert i arbeidet og ønsker å gjøre en innsats for andre mennesker og sin organisasjon, og til det så trenger en også noe tid. Kanskje den viktigste egenskapen som en trenger hos en likeperson er evnen til å se muligheter, framfor begrensninger. En person som kan bidra til at andre også ser sine muligheter.

For å være en likeperson i en organisasjon, så må man selvfølgelig være medlem i organisasjonen. Det er viktig at likepersoner har en god kjennskap til organisasjonen og vet hva de har å tilby sine medlemmer. Det er også viktig at en innehar noe kjennskap til hjelpe- og tjenestetilbudet for øvrig. For å kunne være en likeperson må en gjennomføre opplæring eller ha en avtale med organisasjonen. Hva som kreves for å bli likeperson avhenger veldig av hvilken organisasjon man er i. Enkelte tilbyr egne opplæringsprogram og har tett oppfølging av likepersonene, mens noen organisasjoner har det mer løst. Om man ikke vet helt hvordan man blir likeperson i egen organisasjon så bør en snakke med for eksempel administrasjonen eller styret sitt.

Det en alltid må huske på er taushetsplikten. Alle likepersoner, uansett organisasjon, har alltid taushetsplikt. Det betyr at for eksempel du likeperson ikke kan snakke om hva andre forteller deg. Den eneste gangen det er lov til å bryte taushetsplikten er hvis det er fare for liv og helse. Hvis du som likeperson blir fortalt at noen skal ta selvmord eller ta livet av noen andre, ja, da kan taushetsplikten brytes. Taushetsplikten er viktig for at andre skal føle seg trygge nok til å kunne snakke fritt, uten å frykte at andre finner ut av det. For at andre skal ønske å dele med likepersonen trengs tillit mellom partene, og taushetsplikten blir en slags formell kontrakt. En likeperson som bryter tilliten og taushetsplikten kan miste retten til å være likeperson for organisasjonen. Taushetsplikten skaper trygghet som kan bidra til mer hjelp for andre.

Det er viktig å tenke helhetlig rundt det å ha en funksjonsnedsettelse. Vi er ikke kun diagnosen vår, men et helt menneske. Det er mange faktorer som påvirker vår situasjon, blant annet, kjønn, alder, seksualitet, utdannelse, etnisitet, sosial klasse osv. fokuset vårt blir derfor å rekruttere likepersoner i ulike livssituasjoner, slik at de kan støtte funksjonshemmede eller pårørende i lignende livssituasjoner som dem selv.

Arbeidet en likeperson gjør kan ha stor betydning på flere ulike områder. Noen av disse er blant annet å skape møteplasser og trygge rom for å kunne utveksle erfaring. For mange vil det være positivt på egen helse og situasjon å kunne ha muligheten til å snakke med en likemann som forstår hva de gjennomgår. Å samtale med andre under trygge forhold kan bidra til å personen er bedre i stand til å bearbeide følelser, takle sorg og finne gleder i sitt eget liv igjen. Likepersonsarbeidet kan hjelpe andre som er i samme situasjon, som det likeperson selv har erfart. Noen ganger trenger man hjelp til å finne løsninger, og en selv kan ofte havne i fellen av å låse seg i sine egne begrensinger. Likepersonen som ikke lenger står «midt i det», kan med likepersonsarbeidet veilede og hjelpe andre til å komme til samme sted. Slikt arbeid kan gi en opplevelse av mestring og bidra med ulike mestringsstrategier. Hvis man lever med en sykdom/funksjonsnedsettelse kan det være til stor hjelp hvis man gjennom likepersonsarbeidet opplever å få relevant informasjon og kunnskap om hvordan man skal leve med situasjonen sin slik den er.

-Som man kan se er det mange områder hvor likepersonsarbeid kan ha en stor betydning. Det er ingen mennesker eller samfunn som gagner av at andre har det vondt. Et menneske som har det vondt med seg selv vil ikke leve et fullverdig liv. Dette kan påvirke deres evne til å danne gode relasjoner, bygge nettverk, jobbe, og til å leve et godt liv. Dette viser hvorfor likepersonsarbeidet er så viktig, fordi effekten av arbeidet kan ha en så stor betydning for den enkelte, men også for samfunnet generelt. Dette er hva vi kaller den positive kraften i likepersonsarbeid.

Jeg vil nå snakke om likepersonsarbeid i koronaens tid. Mange funksjonshemmede utgjør høyrisikogruppen for alvorlig sykdom ved koronasmitte. Samtidig rammes funksjonshemmede ekstra hardt av krisen. Mangel på personlig assistenter, dårligere hjelpemiddeltilbud, langt færre aktiviteter, gir dårligere helse, dårligere livskvalitet og dårligere liv. Hardest rammes mange av frykten og ensomheten i denne krevende tiden.

Vi har derfor opprettet prosjektet: Digitale likepersoner. Vi har fått 75 000 kroner fra stiftelsen Dam til å gjennomføre dette prosjektet. Målet er å skape trygge, gode, digitale likepersonsmøter for personer som trenger noen å snakke med.

Vi har også gjort det enklere å finne fram til vårt likepersonsarbeid på våre nettsider ved å opprettet en snarvei på forsiden som heter: Trenger du noen å snakke med?. Ved å trykke på denne kommer du direkte inn til vårt likepersonsarbeid.

Som et tiltak har vi opprettet et videorom på Pexip for likepersonsarbeid. Pexip kan du laste ned som en app på din PC, nettbrett og mobil. Videorommet heter #likepersoner. På dette videorommet gjennomfører vi trygge, gode, digitale treffpunkt med likepersoner til stede. Du kan også be om å få et videomøte med en likeperson. Videorommet kan låses, slik at ingen andre kan komme inn i rommet.

Et annet tiltak er at vi har opprettet en likepersonslinje, altså et telefonnummer til våre likepersoner. Tanken er at likepersoner bruker dette som en vakttelefon. Vi tenker at det er enklere å ha ett telefonnummer å forholde seg til istedenfor mange ulike telefonnumre.

I tillegg tilbyr vi Grunnkurs for nye likepersoner. NHF Trøndelag er først ute til å gjennomføre grunnkurs for nye likepersoner digitalt. Grunnkurset er et opplæringskurs for personer som ønsker å bli likepersoner i NHF. Tidligere har grunnkurset blitt gjennomført som en helgesamling med fysisk oppmøte. På grunn av koronarestriksjonene kan ikke et slikt kurs foregå fysisk, men det stopper ikke NHF Trøndelag til å gjennomføre grunnkurset via video på Pexip. NHF Trøndelag har valgt å sette en begrensning på maks 10 deltakere per kurs for å skape god dialog mellom kursholderne og deltakerne. Kurset går over tre kurskvelder á to timer, tilsammen seks timer. Det gir en innføring i likepersonsarbeid i NHF, teknikker innenfor kommunikasjon og refleksjon over problemstillinger du kan komme inn på som likeperson. Målet med kurset er at du skal få tilstrekkelig kunnskap om likepersonsrollen til å finne ut om du ønsker å jobbe som likeperson.

For spørsmål eller innspill kan du ta kontakt med Martine Eliasson på telefon 97146583 eller e-post [Martine.Eliasson@nhf.no](mailto:Martine.Eliasson@nhf.no). Tusen takk for oppmerksomheten!