



# HÅNDBOK FOR LIKEPERSONS- ARBEID



Melanomforeningen

En likeperson er et medmenneske som vil bruke sine erfaringer til hjelp og støtte for andre i en tilnærmet lik situasjon

En likeperson er positiv, gir rom for frustrasjon og tar andre på alvor

En likeperson lytter, er empatisk og bidrar med praktisk informasjon

Likepersonsarbeidet er tuftet på frivillighet

KONGENS GATE 6  
0153 OSLO

Telefon: 977 35 355,  
E-post: [post@melanom.no](mailto:post@melanom.no)  
Nett: [melanom.no](http://melanom.no)

## Innhold

INTRODUKSJON.....	3
1. HVA ER LIKEPERSONSARBEID.....	3
1.2. REGISTRERING AV LIKEPERSONSSAMTALEN.....	4
1.3 HVA KREVES AV EN LIKEPERSON?.....	4
2. TAUSHETSPLIKT, MELDEPLIKT OG PERSONVERN.....	5
3. GJENNOMFØRING AV LIKEPERSONSSAMTALE .....	6
3.1. DEN GODE SAMTALEN .....	6
3.2 ÅPNE SPØRSMÅL – ROM FOR DIALOG.....	7
3.3 LUKKEDE SPØRSMÅL.....	7
3.4 STILLHET I SAMTALEN .....	7
3.5 HVORDAN SNAKKE OM VANSKELIGE TEMAER .....	7
4. DEBRIEFE.....	8
5. VIKTIGE INFORMASJONSTJENESTER Å KJENNE TIL:.....	9
NOTATER: .....	10

# INTRODUKSJON

Melanomforeningen er pasientforeningen for personer som har fått diagnosen melanom (føflekkreft), pårørende og etterlatte. Vi har medlemmer over hele landet, og våre fremste oppgaver er kunnskapsformidling, forebygging, samt å gi støtte, veiledning og informasjon. En sentral del av dette er vår likepersonstjeneste.

Melanomforeningen jobber for at alle som blir påvirket av melanom, enten som pasient eller pårørende, skal få informasjon om foreningen og at et likepersonstilbud er tilgjengelig.

Likepersonens viktigste oppgave er å være et medmenneske, en som har tid til andre og som lytter med respekt. For å bli likeperson i Melanomforeningen har man selv fått påvist melanom, eller er pårørende eller etterlatt til noen som har fått påvist melanom. Egne erfaringer rundt diagnosen er bearbeidet, slik at man er til hjelp for andre i deres bearbeidingsprosess.

Som likeperson i Melanomforeningen er man med å gi et viktig tilbud til kreftpasienter som er i en situasjon som kan være preget av usikkerhet, mange følelser og mange tanker. Det å kunne snakke med noen som har vært i en liknende situasjon kan føre til at man blir roligere og sikrere når man står i en livskrise.

Å være likeperson er en givende, men også krevende oppgave. Det å være likeperson er ikke for alle. Man skal ha bearbeidet sin egen historie før man påtar seg ansvaret med å være en likeperson. I tillegg skal man være en god lytter, være tålmodig, bevisst sin rolle og åpen for at mennesker er forskjellige.

## 1. HVA ER LIKEPERSONSARBEID

Likepersonsarbeid er en organisert samhandling mellom mennesker som har erfaring innenfor diagnosen melanom. Det kan være pasienten, pårørende eller etterlatte som benytter seg av tilbudet, eller som er likepersoner. Målet med likepersonsarbeidet er å tilby støtte, veiledning og hjelp ut ifra gitte rammer.

For at en aktivitet skal være en likepersonsaktivitet så forutsetter det at aktiviteten er tidsavgrenset, temabasert og at erfaringsoverføring er en del av målet. Det er en forutsetning at aktiviteten ledes av en likeperson, med unntak av opplæringskurs for likepersoner.

Melanomforeningens likepersonsarbeid kan ha stor variasjon lokalt, og hvordan tjenesten er organisert i ditt distrikt kan endre seg. I Melanomforeningen har vi både individuelle tilbud og gruppebaserte tilbud.

Melanomforeningen får økonomisk støtte fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), basert på antall likepersonsaktiviteter. Det er derfor viktig å registrere tellende aktiviteter etter organisasjonens rutiner i Gnist. Det gis poeng *per dag* likepersonsaktiviteten gjennomføres. Du skal *ikke* registrere flere samtaler på en dag. Dersom du har både fysisk møte og telefonsamtale/chat i løpet av en dag, skal du registrere fysisk møte.

### Samtaler:

Det finnes ingen offisiell definisjon av hva en likepersonssamtale er, men Melanomforeningen definerer en likepersonssamtale som «*En samtale der det er vesentlig at den man snakker med har erfaring med diagnosen melanom, og der minst en av samtalepartene er godkjent likeperson*». Det skal være avklart at samtalen er en likepersonssamtale, og det skal informeres om foreningens tilbud.

### Fysisk møte:

En vanlig form for likepersonsarbeid er personlig møte. Enten hjemme hos vedkommende, på kafe eller et annet sted man kan ha en privat samtale en-til-en. Det er ofte opp til likepersonen og vedkommende man snakker med å avtale hvor og når et slikt møte skal finne sted.

### Vardesenter:

Vardesenter er en møteplass tilknyttet de største sykehusene for kreftrammede, pårørende og deres etterlatte. Det er et samarbeid mellom helseforetakene, pasientforeningene og Kreftforeningen. Som likeperson på vardesenter påtar man seg vakter, og man er tilgjengelig for samtaler på tvers av diagnoser. Det er Kreftforeningen som er ansvarlig for vaktlistene. Du skal registrere vekten på Vardesenteret som en aktivitet, og ikke hver samtale du har i løpet av vekten.

### Telefonvakter:

Melanomforeningen har behov for flere telefonvakter. Likepersoner setter seg opp på en liste, og vil bli kontaktet av likepersonskontakten ved behov. Deretter avtales det et tidspunkt for samtalen mellom likepersonen og vedkommende som har ytret et behov. Det er viktig at likepersonen setter av god tid, mellom 45-60 minutter til selve samtalen. Det er lurt å forberede seg på forhånd av samtalen, f.eks. ved å sette seg i rolige omgivelser, ha nødvendig informasjon tilgjengelig, og sikre at man kan ha samtalen uforstyrret fra andre. Telefonsamtaler skal registreres i Gnist.

### Gruppemøter:

Som likeperson står du fritt til å organisere likepersonarbeidet slik det passer for deg. Noen ønsker å arrangere turgrupper, mens andre ønsker å arrangere felles kafemøter. For at det skal anses som en likepersonsaktivitet så er det viktig at det gjøres innenfor definerte rammer, og at målet med møtet er erfaringsutveksling, informasjon og støtte. Minimum 45 minutter.

## 1.2. REGISTRERING AV LIKEPERSONSSAMTALEN

Alle likepersonsaktiviteter skal registreres så snart som mulig. Senest innen 31. desember. Dette gjøres i en egen app som heter Gnist. Se eget dokument for hvordan du registrerer.

## 1.3 HVA KREVES AV EN LIKEPERSON?

En likeperson i Melanomforeningen har selv erfaring med melanom. Denne erfaringen kan være til hjelp for andre som opplever å få melanom tett innpå livet, enten som diagnostisert, pårørende eller etterlatt.

Det stilles ingen krav om fagkunnskaper, men personlig egnethet settes høyt hos de vi ønsker som likepersoner. For å være aktiv likeperson så må man gjennomgå opplæring i regi av Melanomforeningen, samt gjennomføre minst en godkjent likepersonsaktivitet i året. Det er også et krav om å delta på minst en fysisk likepersonssamling i året. Melanomforeningen er tuftet på frivillighet, og vervet er ulønnet.

En likeperson er et medmenneske som selv har diagnosen melanom eller er pårørende/etterlatt til noen med diagnosen melanom. Likepersoner gir **ikke** medisinske eller juridiske råd, men er en samtalepartner og en støtte som kan gi informasjon og veiledning slik at den andre kan ta egne valg ut fra egen situasjon.

Det er viktig at du som likeperson har tid til å høre på hele historien. Bruk av egne erfaringer kan være til stor nytte i en likepersonssamtale, dersom det gjøres riktig. For å kunne bruke egne erfaringer i møte med andre så er det viktig at man har et avklart forhold til egne opplevelser. En likeperson kan dele erfaringer når det etterspørres, men på den andres premisser og alltid med en tanke om at erfaringsutvekslingen skal være til hjelp for mottakeren.

Likepersonsarbeid er ikke for alle. Man skal ha bearbeidet sine egne erfaringer og opplevelser før man påtar seg vervet som likeperson. Dersom det oppstår noe i eget liv som påvirker arbeidet som likeperson så har man et ansvar om å informere kontaktpersonen i foreningen om dette. Det er likepersonen sitt ansvar å vurdere om man kan være en god likeperson, eller om man skal be om en pause. Dette er også noe man kan diskutere med sin likepersonskontakt.

- En likeperson er medlem av Melanomforeningen og forholder seg til foreningens vedtekter og retningslinjer
- En likeperson har gått gjennom opplæring
- En likeperson har taushetsplikt
- En likeperson er empatisk og lyttende, og ser mennesker som en ressurs
- En likeperson er ikke fagperson, og gir ikke medisinske eller juridiske råd
- En likeperson er trygg på seg selv og håndterer de ulike veiene en samtale kan ta
- En likeperson har akseptert og bearbeidet sin egen situasjon, og har et reflektert forhold til egen diagnose

## 2. TAUSHETSPLIKT, MELDEPLIKT OG PERSONVERN

For å bli godkjent likeperson må man signere etiske retningslinjer. Gjennom samtaler og samlinger vil man som likeperson få tilgang til fortrolige opplysninger om andre. Det er derfor viktig at personen man snakker med føler seg trygg på at disse opplysningene ikke blir spredd.

Det finnes tilfeller der taushetsplikten må vike for meldeplikten. I løpet av en samtale kan det komme noen varselplamper eller signaler som gjør at du sitter med en følelse av at det kan være fare for liv og helse. Som likeperson så møter vi mennesker som kan være i en form for depresjon, og som uttrykker at de ønsker en avslutning på livet. Dersom det er umiddelbar fare for liv og helse skal dere ta kontakt med helsetjenesten, ved enten legevakt eller ambulanse. Det skal alltid rapporteres til sekretariatet, så raskt som mulig. Det er også svært viktig at du informerer den du

snakker med om at denne informasjonen må du ta videre. Dette er fordi vi har en forpliktelse til å være transparente og åpne i vår kommunikasjon.

Som likeperson kan man ha samtaler på ulike plattformer, som telefon, e-post, chat eller muntlig. All informasjon en likeperson får må behandles med respekt og sikres slik at de ikke blir tilgjengelig for en tredjeperson. Etter et oppdrag er avsluttet skal informasjon om andre slettes. Taushetsplikten gjelder selv om oppdraget er avsluttet.

### 3. GJENNOMFØRING AV LIKEPERSONSSAMTALE

På kurs og samlinger vil du som likeperson få opplæring i retningslinjer for likepersonarbeidet i Melanomforeningen, samt nyttig erfaringsutveksling og diskusjoner med andre likepersoner. Hvis det er lenge siden sist du var på en samling, kan det være lurt og sette seg ned og tenke gjennom noen punkter før du skal ha en likepersonssamtale:

- Rollebevissthet: Vær bevisst din rolle som likeperson. Du er en samtalepartner, ikke en fagperson.
- Tilstedeværelse i samtalen: Vær nærværende, oppmerksom og lyttende. Kroppsspråket er viktig, også over telefon.
- Grensesetting for seg selv og andre: Det er lett å bli oppslukt av andres problemer. En likeperson skal ikke løse livskrisen til samtalepartner. Finn ut dine egne tålepunkter. Vær bevisst på hva som gjør deg stresset, sliten og frustrert, ta hensyn til deg selv. Det er viktig å ta en pause fra likepersonarbeidet hvis du ser at du har behov for det.

Det kan være lurt å ha med seg en notatblokk når man går inn i en likepersonssamtale, i tilfelle det kommer opp spørsmål underveis som man ikke kan svare på der og da. Vi anbefaler også at likepersoner gjør seg godt kjent med egen forening, i tillegg til aktuelle tilbud som kan være aktuelle.

#### 3.1. DEN GODE SAMTALEN

Den gode samtale blir ofte nevnt når man snakker om likepersonsarbeidet. Men hva er det egentlig, og hvordan kan man skape en god dialog? Det aller viktigste når du skal ha en likepersonssamtale er tid. Du må ha tid til å høre på personen du møter, eller snakker med over telefonen. Dersom du ikke har tid der og da, avtal et tidspunkt hvor dere begge har mulighet og hvor dere ikke har mange andre aktiviteter som venter.

- Presenter deg ved navn, og informer om at du er medlem av Melanomforeningen. Gi gjerne ut telefonnummer eller annen kontaktinformasjon, i tillegg til brosjyre om likepersonstjenesten og Melanomforeningen
- Du kan spørre om det er noen spesielle temaer personen ønsker å ta opp i samtalen eller om vedkommende ønsker å snakke uforstyrret
- Informer hvor lang tid du har satt av til samtalen, og hvor mange samtaler som kan forventes

Vær åpen og lyttende, men også aktiv i samtalen. Informer om at alle spørsmål er lov å stille, men at du kanskje ikke har svaret på alt, og at du da vil henvise personen til den riktige instansen.

### 3.2 ÅPNE SPØRSMÅL – ROM FOR DIALOG

De åpne spørsmålene åpner for videre samtale. Kan også brukes som empatiske og inviterende spørsmål.

- Kan du fortelle litt om hva du har vært gjennom?
- Er det noe spesielt du ønsker å snakke om?
- Hvordan har du det?
- Hvordan opplever du hverdagen nå?
- Hva er vanskeligst å håndtere nå?
- Hvilke følelser kjenner du på nå?
- Hva er du mest opptatt av nå? Hva bekymrer deg mest?
- Hvordan oppdaget du kreften?
- Har du snakket med familie/venner om det? Hjelper det? Hvorfor har du ikke fortalt om det?
- Hvordan reagerte familie/venner da du fortalte om det?
- Er det noe du tenker på som du synes er vanskelig å snakke med de nærmeste om?

### 3.3 LUKKEDE SPØRSMÅL

Vi bruker ofte lukkede spørsmål i dialog med andre, noen ganger også helt ubevisst. Lukkede spørsmål gjør seg godt når vi ønsker en bekreftelse eller avkreftelse på et konkret spørsmål, men det åpner ikke nødvendigvis for videre dialog. For eksempelets skyld viser vi til en person som sliter med søvn, og en likeperson som stiller spørsmålet: Sov du godt i natt? Svaret kan fort bli «ja/nei», uten at det er noen invitasjon til å fortsette samtalen. Å følge opp spørsmålet med et åpent spørsmål, som «hva er det som gjør at du ikke får sove?» kan da åpne opp samtalen og føre den videre.

### 3.4 STILLHET I SAMTALEN

Stillhet i en samtale oppstår ofte, men det kan oppleves som vanskelig og litt pinlig. Stillhet kan brukes til fremgang i samtalen, hvis man er bevisst på å bruke den aktivt. Derfor er det viktig at vi ikke er så raske til å fylle stillheten med annen prat, men at vi bruker tiden til å reflektere rundt hvorfor denne stillheten oppstod. Det er viktig å trene seg på å være komfortabel i stillhet, og noe vi vil fokusere på i opplæringen av nye likepersoner.

Det er også lov å stille noen spørsmål, etter en stund. For eksempel kan man spørre:

- Nå ble det veldig stille, hva tenker du på?
- Var dette et tema/spørsmål som berørte deg på en spesiell måte?
- Hvorfor er dette så vanskelig å sette ord på?

### 3.5 HVORDAN SNAKKE OM VANSKELIGE TEMAER

I en likepersonssamtale kan det komme opp mange ulike temaer og noen ganger kan en samtale oppleves som vanskelig eller utfordrende. Når man møter mennesker i en vanskelig og fortvilende livssituasjon så kan det også oppleves som utfordrende å «holde hodet kaldt» i en samtale. Dette er

noe vi fokuserer på under likepersonssamlinger, men her har vi forsøkt å skrive opp noen temaer som kan være aktuelle å være bevisst på.

Medisinsk behandling: Som likeperson kan man ha mye erfaring innenfor kreftbehandling, men det er svært viktig å huske på at vi ikke er medisinsk personell. Det er derfor viktig å informere om at likepersoner ikke kan gi medisinske råd, men man kan gjerne råde vedkommende til å skrive ned spørsmålene man har og ta det med seg til sin behandler. Noen likepersoner vil også sette av tid til å hjelpe vedkommende med å formulere spørsmålene man lurer på i en likepersonssamtale.

Alternativ behandling, livstro og politikk: Som likepersoner skal vi ikke gå inn på disse temaene. Vi kan respektfullt informere om at vi ikke diskuterer disse temaene, og vi henviser alltid videre til medisinsk behandler dersom det kommer medisinske spørsmål.

Seksualitet og samliv: En kreftdiagnose og påfølgende behandling kan ha store konsekvenser for seksualiteten og samlivet, både for den som har fått kreft og for partner. Som likeperson så er det lurt å ha en oversikt over hvor man kan henvise personer videre. I tillegg til å snakke med behandlende lege, kan man forhøre seg med personalet på sykehuset. I Bergen og Stavanger finnes det egen sexologisk poliklinikk. Dersom man ikke tilhører disse sykehusene kan man be om å bli henvist til et sykehus som tilbyr sexologisk rådgivning, eller man kan finne NACS-godkjent sexologisk rådgiver på [www.finnensexolog.no](http://www.finnensexolog.no).

Håpløshet, maktesløshet, ensomhet: Som medmenneske er det fort gjort å komme med trøstende ord (det går nok bra). Som likeperson må man være bevisst på «trøstens fare». Den man snakker med kan oppleve at vi ikke anerkjenner den andres følelser av håpløshet, maktesløshet eller ensomhet, eller at vi ikke tar den andres smerte på alvor. Ikke vær redd for stillhet, og still eventuelt bekreftende spørsmål som:

- Hvem kan du snakke med om disse tankene?

#### 4. DEBRIEFE

Et godt støttesystem er viktig for å ivareta foreningens likepersoner. Det gir trygghet til å stå i utfordrende samtaler, og det gir støtte dersom man møter noe man er usikker på.

Melanomforeningen har derfor opprettet en kontaktperson for likepersoner, i tillegg til at det tilbys debriefe etter hver samtale. Formålet med debriefe er å snakke om likepersonssamtalen på en mer formalisert og strukturert måte for å ta tak i inntrykk og opplevelser. Det stilles ingen krav til lengden på denne samtalen.



## 5. VIKTIGE INFORMASJONSTJENESTER Å KJENNE TIL:

- Kreftforeningens rådgivningstelefon: <https://kreftforeningen.no/tilbud/kreftforeningens-radgivningstjeneste/>
- Kreftforeningens arbeidslivstelefon: <https://kreftforeningen.no/tilbud/arbeidslivsradgivning/>
- NAV: 55 55 33 33 eller <https://www.nav.no/>
- Kreftkoordinator oversikt: <https://kreftforeningen.no/tilbud/kreftkoordinator-i-kommunen/>
- Frisklivssentralen: <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/frisklivssentral/>
- Kreftsexologer: Kontakt behandlende sykehus, eller [www.finnensexolog.no](http://www.finnensexolog.no)
- Psykolog: På Vardesenteret kan du bl.a. be om møte med en psykolog, kreftpsykologer og sykehussosionomer
- Sosionom: Pasienter og pårørende har rett til hjelp av sosionomtjenesten på sykehuset, be om henvisning.
- PIO-senteret: Nasjonal rådgivningstelefon for pårørende 22 49 19 22 eller <https://piosenteret.no/>
- Montebellosenteret: <https://www.montebellosenteret.no/>
- Vit at det finnes andre hjelpetelefoner som er døgnåpne: Kirkens SOS (Både telefon 22 40 00 40, chat osv. eller <https://www.kirkens-sos.no/>), Mental helse (både telefon, chat osv. eller <https://mentalhelse.no/>)

