



Håndbok for likepersoner

LIKEPERSONSPERMEN

AHD
NORGE

ET GODT LIV FOR ALLE MED ADHD



Innholdsfortegnelse

1.	Organisasjonen ADHD Norge	4
	Organisasjonskart	5
	Om ADHD	7
2.	Likepersonsarbeid i ADHD Norge	9
3.	Taushetserklæring	15
4.	Hva en likeperson ikke skal gjøre	17
5.	Samtalegrupper	21
6.	Kommunikasjon	24
7.	Hvordan sette grenser for seg selv i arbeidet som likeperson?	26
	7.1 Den vanskelige samtalen	28
8.	Regelverk	30
9.	Mal for rapportering likepersonsaktivitet	32
	9.1 Mal for rapportering	33
	9.2 Felles egenerklæring for tellende likepersoner i ADHD Norge	35
	Nyttige lenker	36

Organisasjonen ADHD Norge

ADHD Norge er en landsomfattende interesseorganisasjon innenfor feltet psykisk helse og har fylkeslag i alle fylker samt en god del lokallag rundt om i landet.

ADHD Norge er en interesseorganisasjon for mennesker med ADHD og deres pårørende.

ADHD Norge ble opprettet i 1979 som Foreldreforeningen for MBD-barn.

ADHD Norge arbeider for å spre kunnskap om og forståelse for ADHD til medlemmer, hjelpeapparat, undervisningssektor og i befolkningen for øvrig.

ADHD Norges landsmøte er organisasjonens øverste organ og arrangeres hvert 2. år. Mellom landsmøtene ivaretar landsstyret styringsansvaret.

ADHD Norge arrangerer fylkesledersamling hvert 2. år, det året det ikke er landsmøte.

ADHD Norge arrangerer egne kurs, konferanser, ungdomssamling og sommerleirer.

ADHD Norge har et eget ungdomsråd kalt ungpanelet, som er et rådgivende organ for landsstyret.

ADHD Norge har eget fagråd med representanter fra ulike faggrupper som arbeider med ADHD.

ADHD Norge gir ut medlemsblad samt eget digitalt magasin URO, egne brosjyrer og informasjon via hjemmesiden og sosiale medier.

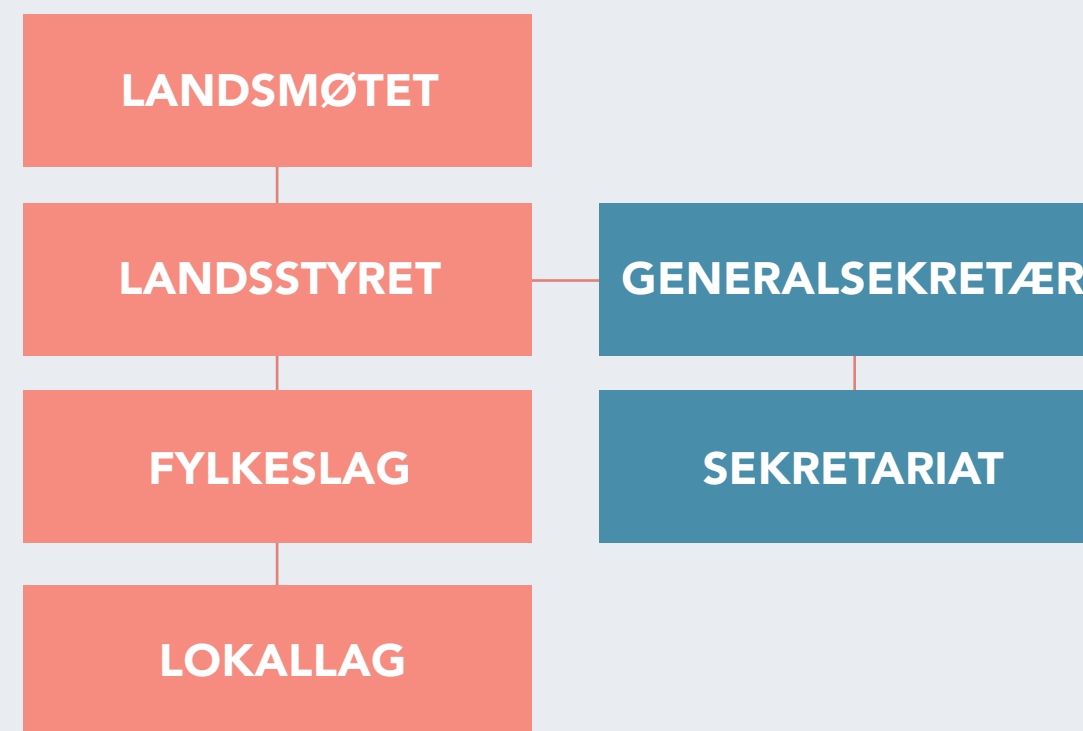
ADHD Norge har en egen administrasjon som holder til i Oslo.

Alt arbeid bygger på organisasjonens vedtekter og verdigrunnlag

ADHD Norges vedtekter og verdigrunnlag finner du under styrende dokumenter på vår hjemmeside.

Organisasjonskart for ADHD Norge

Godkjent i landsstyret 29-01-2017



Kartet er basert på linjeforhold slik det framgår av vedtektene.
Det viser ikke kommunikasjonslinjer.

Våre grunnleggende verdier: I • M • Å • L



Inkludering
Mestring
Åpenhet
Likeverd

Om ADHD

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

ADHD er en nevrologisk utviklingsforstyrrelse med uttalt konsentrasjonssvikt, uro, rastløshet og impulsivitet. ADHD omtales som en *tilstand* og ikke en sykdom.

ADHD kan deles inn i tre undergrupper:

- ADHD hovedsakelig hyperaktiv/impulsiv type
- ADHD kombinert type, dvs. uoppmerksomhet, impulsiv og hyperaktiv
- ADHD hovedsakelig uoppmerksom type (Tidl. ADD)

Hyperaktivitet:

- Vansker med å sitte stille
- Uro i hender og føtter
- Rastløshet og indre uro

Impulsivitet:

- Klarer ikke å vente på tur
- Avbryter eller forstyrrer andre
- Handler uten å tenke seg om
- Hos voksne kan impulsiviteten vise seg som vansker med å styre penger eller å gjennomføre vanlig arbeid

Konsentrasjonsproblemer:

- Vansker med å gjennomføre og organisere oppgaver
- Stadig skifte fra en aktivitet til en annen
- Utfordringer med å følge instruksjoner
- Distraheres lett

De fleste som får en ADHD-diagnose har ADHD kombinert type. Det vil si at de har betydelige vansker med både hyperaktivitet, impulsivitet og oppmerksomhet.

Likepersonsarbeid i ADHD Norge

Tilleggsversker:

Ca. 2/3 av dem som har ADHD, har minst en betydelig tilleggsverske.

De vanligste er: Atferdsversker, lærevansker, motoriske versker og/eller språkversker, Tourettes syndrom, autismespekterforstyrrelse, angstlidelse, søvnversker, depresjon, avhengighet.

Nasjonalfaglig retningslinje ADHD:

Hensikten med retningslinjen er å hindre uønsket variasjon og sikre god kvalitet i tjenesten, sikre riktige prioriteringer i tjenesten og løse samhandlingsutfordringer samt sikre helhetlige pasientforløp.

→ Se link: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/adhd>

Prioriteringsveiledere psykisk helsevern

Pasient- og brukerrettighetsloven og forskrift om prioritering av helsetjenester er blant annet det lovmessige grunnlaget for prioritering av pasienter som blir henvist til spesialisthelsetjenesten. Prioriteringsreglene skal bidra til at de pasientene som trenger det mest, skal komme raskest til den riktige helsehjelpen.

→ <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-voksne>

→ <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-barn-og-unge>

Nasjonale pasientforløp psykisk helse og rus – tidligere Pakkeforløp psykisk helse og rus:

Navneendring og endringer i innhold vil først være ferdig i løpet av 2023. Vedlagte lenke er derfor mot eksisterende pakkeforløp, hvor det for barn og unge er et eget kapittel som omhandler ADHD og andre nevroutviklingsforstyrrelser.

→ <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/pakkeforlop-for-psykisk-helse-og-rus/>

Nasjonale pasientforløp psykiske lidelser barn og unge:

→ <https://www.helsedirektoratet.no/nasjonale-forlop/psykiske-lidelser-barn-og-unge>

Nasjonale pasientforløp psykiske lidelser voksne:

→ <https://www.helsedirektoratet.no/nasjonale-forlop/psykiske-lidelser-voksne>

Nasjonale pasientforløp ruslidelser (TSB):

→ <https://www.helsedirektoratet.no/nasjonale-forlop/rusbehandling-tsb>

En likeperson må være medlem av ADHD Norge, ha ADHD selv, være foresatt eller pårørende (PV) til en voksen (V), ungdom (U) eller barn (B) med diagnosen. Det er to ulike kategorier likepersoner:

1. Telefonsjenesje
2. Aktivitetssjenesje

Telefonsjenesje gjelder en likeperson som står oppført med telefonnummer på ADHD Norges hjemmesider. Alle som har behov for å komme i kontakt med en likeperson kan ringe og spørre om råd og veiledning. Du kan i tillegg delta som likeperson på fylkes- og lokallagets ulike aktiviteter.

Aktivitetssjenesje betyr at du som likeperson deltar og er med på å arrangere ulike aktiviteter for fylkes- eller lokallag. Medlemmer kan snakke med deg direkte på disse arrangementene. I tillegg kan du som likeperson være med på å starte ulike samtalegrupper eller selvhjelpsgrupper. Du kan også være ansvarlig eller medhjelper på treffsteder. Du vil ikke stå oppført med telefon eller kontaktopplysninger på ADHD Norges hjemmesider, men være oppført på en intern liste hos ADHD Norge sentralt. For å kunne rapportere en aktivitet eller et treffsted må det, etter forskrift fra Bufdir i 2019, være en ansvarlig likeperson tilstede.

For at du skal få en innføring i hva som kreves av en likeperson, og hvilke utfordringer du kan møte, har vi laget en liten oversikt:

- ♥ Likepersonsarbeid er en organisert samhandling hvor personer forsøker å hjelpe og støtte gjennom utveksling av egne erfaringer.
- ♥ Noe som skjer mellom mennesker som er i samme situasjon. Det kan gå på praktiske og følelsesmessige spørsmål.
- ♥ En likeperson skal være til støtte og hjelp for andre som har kommet kortere i bearbeiding av sin situasjon.
- ♥ Likepersonen representerer ADHD Norge og må være medlem og ha gjennomgått likepersonsopplæring i ADHD Norge.
- ♥ Likepersonsarbeidet er en meget viktig del av ADHD Norges arbeid.
- ♥ Det kan gå på praktiske og følelsesmessige spørsmål mellom mennesker som er, eller har vært, i samme situasjon. En medgårer!

- ♥ ADHD Norges fylkesstyrer har en dedikert person som er ansvarlig for likepersonsarbeidet i fylket. Dette er gjerne styreleder eller en likepersonskoordinator.
- ♥ Du som vil bli likeperson i ADHD Norge må ha gjennomgått kurs for så å bli oppnevnt av ditt fylkeslag for en toårs periode.
- ♥ Det er fylkesstyret som har det overordnede ansvaret for å beslutte hvem som skal være likepersoner på telefon eller aktivitet i sitt fylke.
- ♥ Du som likeperson må undertegne taushetserklæring. Denne gjelder også etter at oppnevningen har utgått eller du ikke lenger er medlem i ADHD Norge. Skal du være likeperson på aktivitet må det innhentes politiattest.
- ♥ Du må gjøre deg kjent med ADHD Norges vedtekter og organisasjonsoppbygging.
- ♥ Du som ønsker å bli likeperson i ADHD Norge må kunne gi av deg selv og din tid og ha tett dialog med fylkesleder eller likepersonskoordinator.
- ♥ Du må ha «lagt bak deg» og bearbeide det egne utfordringer slik at du kan gi noe for andre.
- ♥ Du må ha empati slik at du kan sette deg inn i andres situasjon, men må kunne se det utenfra slik at du kan lytte, dele erfaringer, veilede og ev. gi råd for veien videre.
- ♥ Du skal ikke gå inn som part i enkelt saker, men være en støtte, en «medgåer», der det er nødvendig.
- ♥ Du må være villig til å delta på likepersonskurs. Fylkesleder/likepersonskoordinator skal sørge for at du har grunnkurs om likepersonsarbeid som ballast.
- ♥ Fylkesleder eller likepersonskoordinator skal sørge for at du kjenner til likepersonspermen.
- ♥ Du bør ha kjennskap til og kunnskap om rettigheter, lovverk og veien man går for å få hjelp i systemet. Noe kan være spesielt for ditt fylke/region.
- ♥ Du må være villig til å ta ansvar for å sette i gang og eventuelt lede en samtalegruppe eller "jobbe" på treff steder eller arrangement i regi ditt fylkes- eller lokallag.
- ♥ Som likeperson på telefon må du være tilgjengelig for telefonsamtaler.
- ♥ Du som likeperson kan få forespørsler om å holde foredrag eller bli brukerrepresentant. Husk at dette må klareres med fylkesleder før du sier ja. Det kan også være at fylkeslaget har andre personer som ivaretar slike oppgaver.
- ♥ Du som likeperson kan bli kontaktet av pressen. Dette skal klareres med fylkesleder, sekretariatet eller landsstyret.
- ♥ Likepersonsarbeidet er ulønnet, men du skal selvsagt ikke ha utgifter som likeperson. Eventuelle utgifter skal, etter avtale, dekkes av fylkeslaget.
- ♥ Landsstyret i ADHD Norge har det helhetlige ansvaret for likepersonsarbeidet i organisasjonen, men det er din fylkesleder eller likepersonskoordi-

Flere ulike likepersonskategorier:

Foreløpig deles likepersoner inn i to ulike kategorier.

- Den ene typen likeperson står oppført med telefonnummer på hjemmesiden og bidrar i telefontjenesten.
- Den andre typen likeperson er «likeperson aktivitet», som vil ha ansvar for aktiviteter. Begge kategorier kan ha ansvar for aktiviteter, men ikke alle skal stå oppført i telefontjenesten.

Det er fylkesstyrene som oppnevner likepersoner for 2 år av gangen. Fylkesleder eller likepersonskoordinator må melde inn til sekretariatet hvem som skal være likepersoner på telefon.

- ♥ nator som har ansvaret for deg som likeperson i fylket.
- ♥ Det er viktig at du som likeperson blir informert om og deltar på aktiviteter i fylkes- og lokallag.
- ♥ Det er viktig at sekretariatet og fylkesleder eller likepersonskoordinator til enhver tid har korrekt adresse, telefonnummer og e-postadresse på deg.
- ♥ ADHD Norge oppfordrer deg som likeperson til å benytte deg av FFOs likepersonskurs eller andre kurs/samlinger du måtte ønske og trenger for å øke din kunnskap eller få påfyll i rollen som likeperson. Husk at dette alltid må klareres med fylkesleder.
- ♥ Vi oppfordrer alle likepersoner til å ha et eget forum, enten i fylket eller regionalt, for å kunne utveksle erfaringer, kunnskap, frustrasjoner, gleder og annet. Likepersoner som er nye, bør i et slikt forum kunne dra veksler på de gamle likepersonene, på
- ♥ godt og vondt. Du kan selvsagt slutte som likeperson når du vil, men husk å gi beskjed. Du kan også risikere ikke å bli oppnevnt for to nye år.

Vi ønsker deg velkommen som likeperson og lykke til med dette viktige arbeidet i ADHD Norge!

2.1 Historikk

I perioden 1990-1993 ble det over Statsbudsjettet bevilget 25 mill. kroner til styrking av likemannsarbeidet i organisasjonene som følge av handlingsplanen for funksjonshemmede. I 1994 ble dette en permanent ordning. Likemannsarbeidet ble en revolusjon i det norske helsearbeidet, hvor man bruker pasienter og pårørende som ressurs.

I St.meld. nr. 34, 1994-95 slår Stortinget fast at funksjonshemmedes organisasjoner også skal stimuleres til å drive likemannsarbeid med arbeid og attføring som tema. ADHD Norge har siden arbeidet aktivt både med ordinært likemannsarbeid og likemannsarbeid rettet mot arbeid/attføring.

I 2014 ble regelverket endret. Likemannsbegrepet ble endret til likeperson, og de tidligere øremerkede likemannsmidlene inngikk i det ordinære driftstilskuddet.

I 2019 ble tilskuddsordningen fra Bufdir endret til forskrift. Fordelen med forskrift er at den kun kan endres ved høring.

Spesifisering av forskriften står beskrevet i kapittel 7.

Tabellen under viser hvilken plass man har i systemet og hvem som skal gjøre hva. Som man ser, kan ikke byråkrater og helsepersonell gjøre likepersonens arbeid. Ei heller skal likepersonen befatte seg med medisinsk eller byråkratisk anliggende!

	Medisinske behandlere	Byråkrati	Erfaring
Helsepersonell	X		
Byråkrater		X	
Likepersoner			X



Taushetserklæring

De som mottar hjelp fra deg som likeperson, kan være i en meget sårbar posisjon



→ Alle likepersoner skal undertegne en taushetserklæring.

Det er likepersonskoordinator/fylkesleders ansvar å påse at dette blir gjort. Taushetserklæringen oppbevares på fast plass hos fylkesleder!

De som mottar hjelp fra deg som likeperson, kan være i en meget sårbar situasjon. Som likeperson kan du komme til å trå inn i et annet

menneskes private sfære. Uten å be om det kan du bli betrodd et annet menneskes livshistorie.

Du som likeperson må tenke igjennom hva du vil gjøre når du får vite noe som er av privat karakter. Vedkommende kan i ettertid bli redd for at du skal gå videre med hennes eller hans innerste tanker. I likepersonssamtaler må du understreke at du som likeperson har underskrevet en taushetserklæring som også gjelder overfor alle andre tillitsvalgte i ADHD Norge.

I noen tilfeller vil det være vanskelig for deg å kunne rettlede eller gi råd. Spør da om tillatelse til å diskutere dette med andre likepersoner, eller henvis vedkommende til en du vet kan mer om dette temaet enn deg selv.

Imidlertid: Ved mistanke om forhold som kan sette liv og helse i fare er taushetserklæringen ikke til hinder for å varsle relevante instanser. Taushetsplikten gjelder også etter at du har avsluttet ditt likepersons-verv.

4

Hva en likeperson ikke skal gjøre

→ Ikke involver den vi skal hjelpe i egne problemer

For å kunne bli likeperson må du "være ferdig" med egne problemer. Du må ha fått en avstand som gjør at du kan vurdere objektivt. Du må også ha kommet langt i å takle din egen eller familiemedlemmets utfordringer. Dette for å klare å hjelpe andre - kunne bruke egne erfaringer, positive og negative, på en hensiktsmessig måte. En likeperson bør bruke andre likepersoner når ting blir vanskelig. Det er vi som skal gi hjelp! Husk at det er lov å ta seg en pause som likeperson!

Ikke driv frem en sak for raskt. Den vi skal hjelpe, må få gå i sitt eget tempo. Du skal være en MEDGÅER!

→ Ikke ring tilbake uten at det er avtalt når man skal ringe.

Når vi ringer, vet vi ikke om det passer. Det kan være vanskelig å snakke om en del ting, og vi må la den andre part få bestemme når. Ringer vi midt i en hyggelig middag og tar opp et veldig vanskelig tema, er den middagen ødelagt. Eller om det er midt i en vanskelig episode. Hva om det er andre i huset som ikke er like involvert i saken? Derfor er det viktig at den vi hjelper, har kontrollen.

→ Ikke gjør "jobben" for de vi skal hjelpe, men sett vedkommende i stand til å gjøre jobben selv

Det er viktig at de som har problemet, får oppleve at de er i stand til å gjøre noe med egen situasjon. Vi skal ikke ta fra noen glede av å lykkes. Når de opplever at de lykkes med en sak, gir det styrke til å løse neste.

Eg ser

(Bjørn Eidsvåg)

Eg ser at du er trøtt
Men eg kan ikkje gå alle skrittå for deg
Du må gå de sjøl
Men eg vil gå de med deg
Eg vil gå de med deg

Eg ser du har det vondt
Men eg kan ikkje grina alle tårene for deg
Du må grina de sjøl
Men eg vil grina med deg
Eg vil grina med deg

Eg ser du vil gi opp
Men eg kan ikkje leva livet for deg
Du må leva det sjøl
Men eg vil leva med deg
Eg vil leva med deg

Eg ser at du er redd
Men eg kan ikkje gå i døden for deg
Du må smaka han sjøl
Men eg gjer død til liv for deg
Eg gjer død til liv for deg
Eg har gjort død til liv for deg

→ Ikke bruk egne dårlige erfaringer med et ledd i hjelpeapparatet som bekreftelse på at det er dårlig

Det kan være personlige forhold som gjør at en del av hjelpeapparatet ikke oppleves bra. Vi vet for eksempel at en lege gjør en kjempebra jobb for noen, mens andre har klaget samme lege inn for fylkeslegen. Anbefal systemet, for eksempel PPT, og ikke en av de som arbeider der.

→ Ikke gjør andres problemer til dine

Det er lettere å gi riktig veiledning når man ser det hele utenfra.

→ Ikke ta på deg oppgaver du ikke kan

Får du spørsmål som du ikke kan gi gode svar på, tar du kontakt med andre likepersoner og ber om råd. Er det andre likepersoner du vet har god erfaring med noe, henviser du videre. Du må ikke svare på alt med engang. Avtal når de kan ringe deg igjen.

5

Samtalegrupper



I ADHD Norge har vi lang tradisjon med samtalegrupper. De første gruppene startet midt på 80-tallet som samtalegrupper for pårørende til barn med MBD, som var diagnosebetegnelsen den gang. Senere har vi flere steder i landet hatt samtalegrupper for enslige forsørgere, voksne med ADHD og noen steder sammensatte grupper av pårørende og voksne med ADHD.

De senere årene har det blitt stadig mer fokus på egenkraftstyrking (Empowerment) og selvhjelpsbegrepet. Det å ta tak i egne problemer, sette i gang en prosess for å ta styring over eget liv – finne fram til egne ressurser og muligheter.

Samtidig som det er mye god selvhjelp i en samtalegruppe, er det ulikheter mellom disse to formene for grupper. For å starte selvhjelpsgrupper kreves det igangsettere for selvhjelp med opplæring i det å starte opp en selvhjelpsgruppe. Det er også et vesentlig element at man tar utgangspunkt i de problemene hver enkelt i gruppen har, mens en samtalegruppe kan være mer temastyrt og en mer sosial møteplass. I en selvhjelpsgruppe jobber hver enkelt aktivt med sine problemer og

støttes av de øvrige gruppedeltakerne i denne prosessen. I en samtalegruppe utveksler man erfaringer og bruker disse aktivt for å mestre eget liv samtidig som man ivaretar det sosiale fellesskapet. Selvhjelp Norge (www.selhjelp.no) har opplæring av igangsettere.

Hvorfor samtalegrupper?

Erfaring viser at det å treffe andre som er i samme situasjon, gir god støtte. Forståelsen man møter uten behov for lange forklaringer. Man vet og forstår ut i fra egne erfaringer, egne opplevelser.

Terapigruppe

Innenfor hjelpeapparatet finnes det ulike typer terapigrupper. Dette er behandlingstiltak og ikke noe ADHD Norge skal drive med.

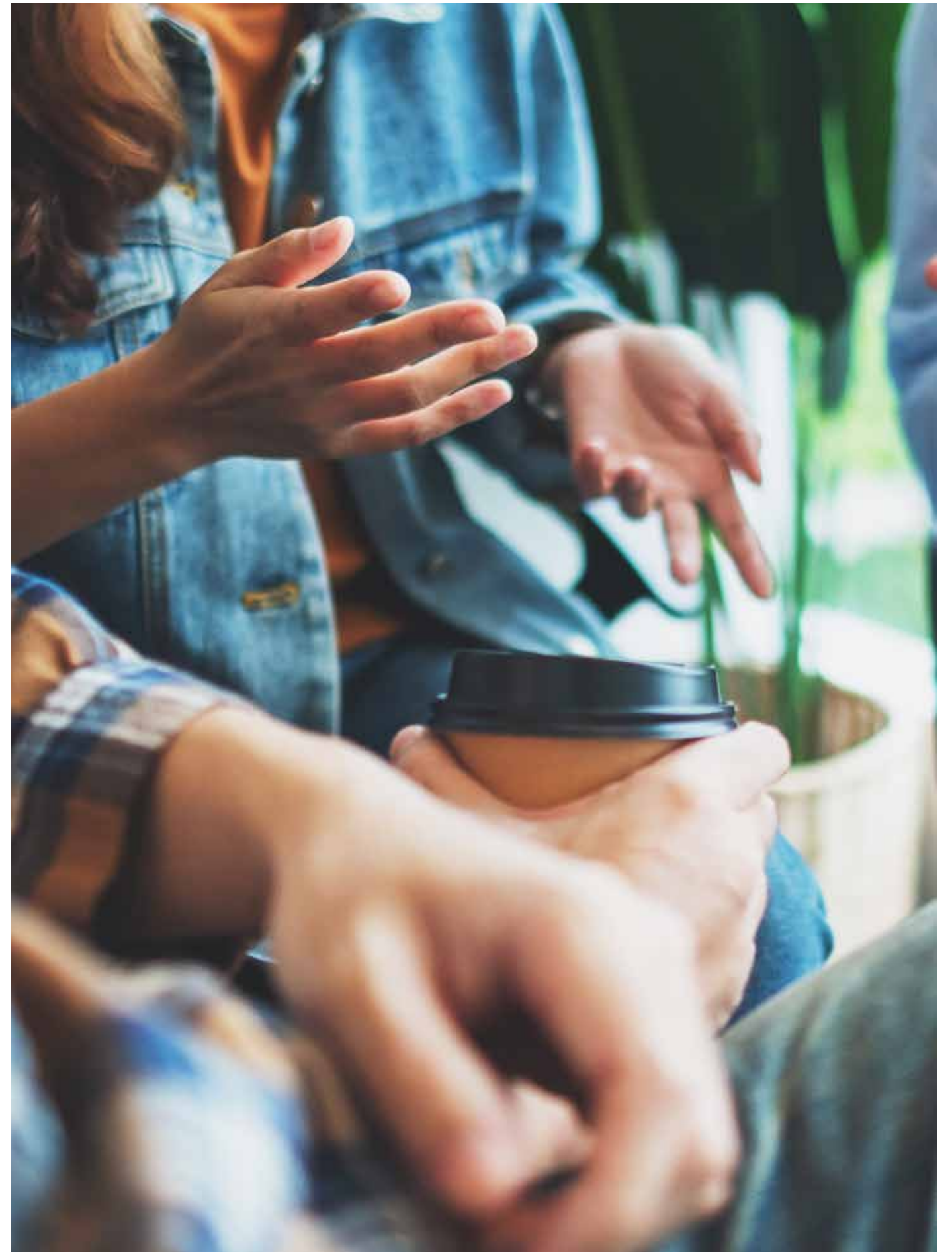
Hvordan opprette og drifte samtalegrupper

Samtalegrupper opprettes ut fra behovene til medlemmene i fylkeslagene. Gruppen skal være åpen for alle medlemmer og det bør ikke være flere enn 8-10 personer i hver gruppe. Det er en likeperson som igangsetter samtalegruppene, men denne bør gradvis trekke seg ut av gruppen, og helst delta kun de første gangene. Likepersonen har allikevel oppfølgingsansvar og kan hentes inn ved behov. På det første møte der det settes i gang en samtalegruppe er det en del formaliteter som må på plass:

- ➔ Finn egnet møteplass. Det er viktig å tenke på konfidensialiteten ovenfor andre enn gruppen når en skal finne møteplass.
- ➔ Sett opp faste møtedager og tidspunkt.
- ➔ Bli enige om det skal være servering på møtene. Dersom en har møter hjemme hos hverandre, så husk at det ikke skal bli en konkurranse om de fineste kakene eller smørbrødene.
- ➔ Alle i gruppen har taushetsplikt, og gruppen skal signere på en felles taushetsavtale som oppbevares av styret i fylkeslaget.

Det er ingen leder i gruppen. Alle er likeverdige deltagere og alle delta gerne har et felles ansvar for gruppa.

Alles bidrag i gruppa er like viktige!



6

Kommunikasjon

Kommunikasjon betyr at man deler informasjon, gir tilbakemeldinger og snakker sammen – man både lytter og deler.

Kommunikasjon bidrar til at alle jobber mot det samme målet, at man jobber mer effektivt og at alle blir inkludert.

Det kan også i en organisasjon bidra til at flere ønsker å bli medlem.

Det er to former for kommunikasjon:

Verbal kommunikasjon

Dette innebærer ordene som sies eller skrives i budskapet

Non-verbal kommunikasjon (kroppsspråk)

Er ikke-verbal kommunikasjon som kroppsspråk, ansiktsuttrykk, øyekontakt, tonefall osv.

Man får mer informasjon fra ikke-verbal kommunikasjon enn fra verbal kommunikasjon.

Et kjennetegn ved alle former for kommunikasjon er at det foregår et samspill mellom sender og mottaker. Senderen må tilpasse sitt budskap til mottakeren, og mottakeren må tolke innholdet i budskapet. På veien fra avsender til mottaker kan det oppstå «støy» i kommunikasjonen. Støy kan føre til at budskapet kan misforstås.

Støy er alt som gjør at budskapet ikke oppfattes slik det var ment, som uvennlig fremføring, avbrytelser, lukt, lyd eller fremmedord. I slike situasjoner kan konflikter lettere oppstå.

For å unngå misforståelser og konflikter må en være bevisst på hvordan en ordlegger seg og sitt eget kroppsspråk.

Når vi kjenner hverandre godt og er trygge på hverandre, kan ulike kommunikasjonsstiler aksepteres selv om det for andre kan oppleves negativt.

Vi kan likevel aldri være helt sikre på at det vi sier blir oppfattet slik vi vil. Det oppstår misforståelser, og noen kan føle seg såret eller overkjørt.

I vervet som likeperson kan det vært lurt å kjenne noen former for samtaleteknikker. Aktiv lytting er en lytteteknikk som fokuserer på hvordan lytteren kommuniserer med fortelleren. Det vil si at man konsentrerer oppmerksomheten på hva som blir sagt, lar motparten snakke og lytter til det som blir sagt både direkte og indirekte.

Man viser fortelleren respekt ved å interessere seg for det som blir sagt ved å stille åpne spørsmål. Når vi lytter aktivt, skal vi unngå å avbryte. Vi bør ha et bekræftende kroppsspråk, som for eksempel blikkontakt, og huske på å stille spørsmål som bringer samtalen videre.

Aktiv lytting gjenspeiler seg i kroppsspråk, øyebevegelser og ansiktsuttrykk

- Mennesker er flinke til å merke seg om en annen person lytter til oss gjennom kroppsspråk som ansiktsuttrykk og annet kroppsspråk

- Bekrefte gjennom for eksempel oppsummeringer

For at lyttingen skal kunne kalles nettopp lytting, må det også hele tiden være fortellerens fortelling dere begge snakker om. Det er en grunn til at vi er utstyrt med to

ører og en munn.

Som likeperson på telefon vil det være vel så viktig å vise at en aktivt lytter i en samtale.

Dette kan gjøres ved å **gjenta** det som sies så man forsikrer seg om at man har oppfattet budskapet rett. En gir også fortelleren en mulighet til å korrigere budskapet.

Det er også lurt å **oppsummere** det som blir sagt regelmessig gjennom samtalen. Da sikres det at mottaker har fått med seg hele budskapet.

Siste punkt som det kan være lurt å være bevisst på er **reformulering**. Da oppsummerer en det som ble sagt, men med litt andre ord. Dette er også en bekreftelse til forteller at en har forstått og fått med seg budskapet.

7

Hvordan sette grenser for seg selv i arbeidet som likeperson?

Strekker jeg til? Er mine råd verdt noe?

I likepersonsarbeidet kan vi komme opp i vanskelige situasjoner. Situasjoner som utfordrer oss på flere områder. Strekker jeg til? Er mine råd verdt noe? Jeg vet ikke hvordan jeg skal takle denne situasjonen – hvordan jeg skal kommunisere med denne personen. Vi får dårlig samvittighet overfor egen familie fordi vi bruker for mye tid og krefter på andre – vi vil så mye. Av og til kanskje for mye?

Vi må være klare på at vi ikke skal gå inn og overta oppgaver for de vi er likeperson for. Vi kan være der for dem. Veilede og være en samtalepartner, men ikke ta fra dem ansvaret for eget liv – ikke ta over deres utfordringer. Vi kan gå veien sammen med dem, ikke for dem.

For å kunne stå i dette arbeidet over tid må

vi ta en del forholdsregler. Sette oss selv i stand til å utføre oppgaven, unngå at vi selv blir utbrent.

Det første og kanskje viktigste punktet er at vi må ha fått våre egne problemer og utfordringer på avstand. De vil alltid være der. Som en erfaring. Kanskje som en ryggsekk som av og til blir for tung, men som noe vi har fått en avstand til og som vi kan bruke som en ballast i likepersonsarbeidet.

Vi må ha et realistisk forhold til hva vi kan utrette. Av og til strekker ikke vår erfaring til. Vi har ikke ord som kan hjelpe, men kanskje kan vi gi råd om hvor de kan henvende seg for å få profesjonell hjelp.

Sørg for å bruke nettverket ditt. Organisasjonen som har gitt deg muligheten til å bli likeperson har også tatt på seg et ansvar for oppfølging og ivaretagelse av deg som person. Dette er organisert på ulike måter i

fylkene og det sentrale leddet. Noen fylker har likepersonskoordinator, noen bruker styremedlemmer og andre bruker eksterne organer. Det viktigste er at du har et sted du kan gå for å få støtte, oppfølging og nytt påfyll. Påfyll i form av informasjon og opplæring, men også gjennom erfaringsutveksling og fellesskap.

Av og til må vi avvise personer. Noen personer er slik at de "spiser" oss med hud og hår. Ringer døgnet rundt, ønsker at vi skal gå inn i enkeltsaker. Vi må kunne avvise på en ordentlig måte og uten at vi selv skal ha dårlig samvittighet.

Vi har også et ansvar for oss selv. Lære oss å sette grenser. Vite når vi skal ta kontakt med andre i nettverket vårt. Ha tid for oss selv og våre nærmeste.

Skal vi kunne gjøre en god jobb som likeperson må vi lære oss at "jeg er den

viktigste personen i mitt liv" – for at jeg skal kunne bidra overfor andre må jeg først lære å ivareta meg selv.



7.1 Den vanskelige samtalen

Likepersonensrollen

Hva skal man være oppmerksom på, hva forventes av oss? Selv om alle er ulike og har ulike erfaringer, er det mange likhetstrekk som forener i en likepersonssamtale/-aktivitet. Det er trygt å kjenne på likhetene i en samtale og i møtet mellom medmennesker. Positivitet i samtalen eller møtet er viktig. Husk at du som likeperson er på et annet stadium i prosessen enn den andre er.

Som likepersoner kommer vi inn med:

- våre ressurser
- menneskelige begrensninger
- våre underliggende behov

Vi er IKKE profesjonelle hjelpere, vi er medmennesker med erfaringskompetanse, innlemmet i et system. Dette er trygghetsskapende for begge parter i møtet.

Vi må være klar over at mange kan være midt i en sorgprosess. Enten på egne eller nærståendes vegne. Livet blir kanskje ikke helt som planlagt. Hvis noen er i en slik prosess, er det viktigste vi kan gjøre å lytte – være der for dem som et medmenneske.

I faser hvor livet butter. Livskriser og store omveltninger, som for eksempel det å få satt en diagnose, kan føre til mange tunge stunder og tanker. Når vi som likepersoner møter mennesker i slike faser, kan vår samtale være av stor betydning. Ta også hensyn til deg selv i slike situasjoner. Begrens samtalene ved for eksempel å varsle hvor mye tid du har til rådighet.

Det er også viktig å få fram det som er positivt. Hjelpe til med å snu negative tanker til positive. Det å ha ADHD eller være nærstående til en med ADHD kan gi mye positivt. De fleste har ressurser til å klare seg godt – mange har store kreative evner. Men de fleste trenger støtte og tilrettelegging for å få utviklet sitt potensial. Her kan vi som har gått veien før, være en nyttig medgåer.

Ingen er uten fordommer, vær ærlig med deg selv

Grunnleggende i samtalen er å åpne opp for kontakt. Still åpne spørsmål. Er det noe som er uklart, spør. Gi råd ut fra dine egne erfaringer og kompetanse, men ikke gjør jobben for den andre. Ta gjerne notater for å kunne komme tilbake på enkelte punkter. Hvis dine egne erfaringer ikke strekker til for å besvare spørsmål, spør om du kan kontakte andre for å innhente svar eller henvis til andre likepersoner. Hvis du selv har dårlige erfaringer med deler av hjelpeapparatet, må du lære deg til å bruke disse på en positiv måte. Vi har alle ulike opplevelser i møtet med andre.

Eksempler på vanskelige samtaler

Barnevernssaker

Hvis du ikke føler deg kompetent eller komfortabel i situasjonen, bør du be om få rådføre deg med en annen likeperson eller sørge for kontakt med en som du vet har mer erfaring på området. Vær oppmerksom på at ved mistanke om vold, misbruk

eller omsorgssvikt har vi plikt til å informere barnevern eller politi.

Livskriser

Mennesker som tar kontakt, kan være i ulike faser. Mange reagerer sterkt på det å få en diagnose selv eller på en nærstående person. Andre kan slite med økonomiske forhold, samlivsproblem, arbeidsforhold osv. Det kan være mye frustrasjon og aggresjon som kommer fram. Vi blir av og til en "søppelbøtte" for andres følelser. Denne bøtta må vi sørge for å tømme selv også, enten gjennom samtaler eller samlinger.

Får vi mistanke om at noen går med selvmordstanker, bør vi rådføre oss med andre likepersoner med mer erfaring. Slike tema tas opp på kurs for erfarne likepersoner. Hvis du tror at det er stor risiko for selvmordsforsøk, bør du konsultere en akuttmedisinsk kommunikasjonssentral (AMK-sentral).

Du er ikke alene

Dersom du opplever en vanskelig telefonsamtale og trenger å debriefe etterpå, er det viktig å huske at du har en hel organisasjon å støtte deg til. Vi oppfordrer i slike situasjoner til at du tar kontakt med en annen likeperson med telefonkontakt, fylkesleder eller likepersonskoordinator i ditt fylke eller likepersonsutvalget (LBU). Kontaktinformasjon til likepersoner og fylkesstyrer i ADHD Norge, finner du på nettsiden til ADHD Norge under fanen «noen å snakke med» og «fylkes – og lokallag».

Kontaktinformasjon LBU:

Irene Richardsen Angen (Innlandet):
94196744 eller iangen@online.no

Liliana Garstad Jensen (LS): 97063432
eller lilianagarstad@hotmail.com

Mona B. Lersveen (LS): 92035322 eller
mona.lersveen@gmail.com

Katrine Solheim (Troms): 90736813
eller katrine.danielsen@gmail.com

Robert Andre Sund (Møre og Romsdal):
47370742 eller robsund@hotmail.com

Monica Foss Ødeby (sekretariatet):
90763332 eller mfo@adhdnorge.no

8

Regelverk

Fra og med 20.09.19 ble søking og rapportering endret når det gjelder likepersonstilskudd.

Fra 20.09.19 ble tilskuddsordningen gjort om til forskrift. Dette innebærer også noen endringer når det gjelder likepersonsrapporteringer. Likepersonsarbeid er i forskriften nedfelt som: «Organisert overføring av personlige erfaringer mellom personer med funksjonsnedsettelse og mellom pårørende. Normalt vil den som overfører erfaringer ha lengre og mer bearbeidet erfaring enn de øvrige».

Tellende likepersoner:

En tellende likeperson er en person som har gjennomført minst én likepersonsaktivitet før 31. desember i grunnlagsåret, og kan ikke motta lønn/betaling for likepersonsarbeidet. Dette dokumenteres via egenerklæring som sendes til fylkesleder/likepersonskoordinator og fremkommer av årsrapport

Tellende likepersonsaktiviteter:

Som tellende likepersonsaktiviteter regnes oppsøkende likepersonsarbeid, samtale- og aktivitetsgrupper med tre eller flere deltakere og likepersonskurs som finner sted i Norge.

Oppsøkende likepersonsarbeid/likepersonssamtale:

En samtale mellom likeperson i organisasjonen og person med funksjonsnedsettelse/pårørende i organisasjonens målgruppe, som foregår ved personlig fremmøte. Tidligere krav om estimert varighet på samtalen er fjernet. Man trenger kun å dokumentere med dato & kort beskrive formål med samtalen – eks. Likepersonssamtale - Hvordan mestre livet med ADHD?

Samtalegruppe:

En tidsavgrenset og temabasert samling ledet av en likeperson. Eks. Diskusjon/samtale ledet av en likeperson, med dagsaktuelle temaer/problemstillinger i forhold til ADHD. (minimum 45 min)

Likeperson aktivitet:

En tidsavgrenset og temabasert aktivitet ledet av en likeperson. Eks. «Mestringsgruppe ut i naturen», «Sosiale ferdigheter og nettverk», «Oppmerksomhetstrening med ballspill», «Treffsted», «ADHD-kafe», «Åpne møter og foredrag». (minimum 45 min)

Likepersonkurs:

En tidsavgrenset aktivitet for opplæring av likepersoner. En kursdag må ha en varighet på minst to ganger 45 minutter.

Andre former for erfaringsutveksling:

Andre former for erfaringsutveksling som gir poenguttelling er:

→ Likepersontelefontjeneste:

En etablert tjeneste for en – til –en kontakt mellom en likeperson og en person som vil benytte seg av tjenesten. Tjenesten må være kjent for målgruppen og være åpen for alle som ønsker å benytte seg av den. Eks. Denne kontakttjenesten gjelder for alle som har telefonnummer på ADHD Norge sin hjemmeside!

NB! Dette skal ikke rapporteres enkeltvis, da det gir samlet poenguttelling. Sekretariatet registrerer dette.

→ Chattetjenester/facebook/forum på sosiale medier:

Dokumenteres via skjermdump eller bilde som viser eksempler på aktivitet fra grunnlagsåret. Organisasjonen har selv ansvaret for at nevnte dokumentasjon ikke inneholder personopplysninger. **ADHD Norge tilbyr ikke disse tjeneste.**

NB! Dette skal ikke rapporteres enkeltvis, da det gir samlet poenguttelling. Sekretariatet registrerer dette.

9

Mal for rapportering likepersonsaktivitet

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet fastsetter retningslinjer for fordeling av midler fra denne ordningen.

Her finner du 2 maler:

- ✓ Rapportering av tellende likepersonsaktiviteter
- ✓ Rapportering av tellende likepersoner

Rapportering fra likepersoner og fylkeslagene er viktig for tildelingen av midler i årene fremover.



9.1 Mal for rapportering

Likepersonsaktiviteter skal rapporteres i ny digital portal:
<https://likepersonslogg.com/adhd>

Likepersonslogg.com er et verktøy for både likepersoner og fylkeslag til å dokumentere likepersonsarbeidet som gjøres i ADHD Norge. I denne portalen skal gjennomført likepersonsaktivitet registreres.

Få tilgang:

Alle likepersoner lager egen konto, og rapporterer enkelt digitalt.

1. Gå til: <https://likepersonslogg.com/adhd>
2. Opprett konto
3. Registrer deg som ny bruker
 - a. Fyll ut alle obligatoriske felter med (rød *)
 - b. Huk av «Jeg er ikke en robot»
 - c. Huk av «Jeg godtar vilkårene»
 - d. Klikk på «registrere»

Rapportering kan gjøres løpende etter hver likepersonsaktivitet. Man kan logge aktivitet fra både PC, mobil eller nettbrett.

Man kan kun rapportere 1 aktivitet pr. dag, med mindre det er snakk om to ulike aktiviteter.

To likepersoner kan ikke rapportere inn samme aktivitet. Det er kun likepersonen som ledet aktiviteten som skal rapportere, og man må samtidig bekrefte dette i portalen.

Fylkeslagsleder og/eller likepersonskoordinator har Adm-tilgang og vil ha full oversikt over likepersoner og likepersonsaktivitet som blir rapportert. De kan også bistå likepersonene med likepersonsloggingen som blant annet endringer og sletting av aktivitet. Dette kan også sekretariatet v/ Lill Merethe Tjeldvoll hjelpe til med.

Bruerveiledning for både likepersoner og for fylkeslagsledere/likepersonskoordinator ligger i Consio for dem som har tilgang til dokumenter der. Har du ikke tilgang kan du kontakte lill@adhdnorge.no for å få bruerveiledningen tilsendt.

➔ For mer informasjon og support:

Lill Merethe Tjeldvoll på epost lill@adhdnorge.no



9.2 Felles egenerklæring for tellende likepersoner i ADHD Norge

I ny forskrift om tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner, må man kunne dokumentere at registrerte likepersoner har deltatt på minimum én likepersonsaktivitet i grunnlagsåret.

Sekretariatet fyller ut skjema som sendes av likepersonskoordinator eller fylkesleder og sendes til lill@adhdnorge.no

Hvor henvise videre? Noen tips

Det finnes mange telefontjenester og nettsider hvor man kan få råd, veiledning og noen å snakke med. ADHD Norge har ikke egen hjelpelinje, men dersom man blir usikker på hvor man skal henvise folk videre som likeperson, går det an å kontakte både faglige rådgivere i sekretariatet og frivillige i LBU. Se ADHD Norges nettside for kontaktinformasjon.

Det finnes også andre organisasjoner som har både hjelpelinjer og chattetjenester. Både telefontjenestene og nettsidene er som regel bemannet av frivillige som har fått opplæring, ulike fagpersoner eller brukere og pårørende med erfaringer. Her finner du en oversikt over steder du kan henvende deg.

Hvis det står om liv og helse ring 113

Nærmeste legevakt: Telefon 116 117

- Mental Helse Hjelpetelefonen: Telefon 116 123 (hele døgnet)
- Chat-tjeneste og skrive-tjeneste Mental Helse: sidetmedord.no (hele døgnet)
- Kirkens SOS: Telefon 22 40 00 40 (hele døgnet)
- Vold og overgrepslinjen: Telefon 116 006 (hele døgnet)
- Arbeidslivstelefonen Mental Helse: Telefon 22 56 67 00
- Barn og unge pårørende: Tlf 90 90 48 48
- Hjelpelinjen for spillavhengighet: +4780080040
- ROS (rådgivning spiseforstyrrelser): Telefon: 948 17 818
- Økonomisk rådgivning/gjeld NAV: Telefon 55 55 33 39
- Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse: 22 49 19 22

For veiledning om helserettigheter og eventuelt fremgangsmåte ved avslag helserettigheter, kan man kontakte Pasient og brukerombud. Disse har regionale kontor i hele landet: www.pasientogbrukerombudet.no

Nyttige lenker:

Hva er en likeperson: <https://www.youtube.com/watch?v=ODq6rs9d8O8>

Animasjonsfilm og regelverk: <https://www.youtube.com/watch?v=rBxBFnDoIWQ>

I samme båt – podkast for likepersoner:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqZj8mzGJ0wMX2oeGrXdbGBEj6knMYd-d>

FFO generelt om likepersonsarbeid:

<http://www.ffa.no/globalassets/rapporter/generelt-om-likemannsarbeid.pdf>

FFO likepersonsarbeid i krisesituasjoner:

http://www.ffa.no/globalassets/rapporter/likemannsarbeid-i-krisesituasjoner_foredrag.pdf

FFO likepersonsarbeid i rehabiliteringen:

http://www.ffa.no/globalassets/rapporter/likemannsarbeid-i-rehabiliteringen_foredrag.pdf

Pasient og brukerombudet:

<https://helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet>

Rettighetssenteret FFO:

<https://www.ffa.no/rettighetssenteret/>

Klagerettigheter:

<https://helsenorge.no/rettigheter/klageordninger>

Diverse informasjonsmateriell fra ADHD Norge:

<https://www.adhdnorge.no/brosjyrer>

Forskrift om tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner:

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2019-08-21-1141>



adhdnorge.no

