

Likepersonshåndbok

Norsk Sarkoidose Forening

Innhold

1. Innledning
 2. Hva er en likeperson?
 3. Rollens innhold og avgrensning
 4. Etiske retningslinjer
 5. Kommunikasjon og samhandling
 6. Opplæring og støtte
 7. Profil tøy
 8. Praktisk informasjon
 9. Kvalitet og oppfølging
 10. Sikkerhet
 11. Vedlegg
-

1. Innledning

Velkommen som likeperson i Norsk Sarkoidose Forening!

Denne håndboken er laget for å gi deg støtte og veiledning i rollen som likeperson. Du er en viktig ressurs for andre som lever med sarkoidose, og ditt bidrag er verdifullt for foreningens arbeid for å bedre livskvaliteten for våre medlemmer.

- Du er foreningens ansikt utad

Hvordan er NSF organisert?

- **Styret:** Overordnet ansvar for foreningens drift og aktiviteter
 - **Daglig leder:** Administrativt ansvar
 - **Likepersonskoordinator:** Ansvarlig for opplæring, veiledning og oppfølging av likepersoner
 - **Likepersoner:** Frivillige som jobber direkte med støttemottakere
 - **Faglig støtte:** NSF samarbeider med helsepersonell, forskere og spesialister for å holde alle oppdatert på den nyeste forskningen og behandlingsmetodene
-

2. Hva er en likeperson?

En likeperson er en frivillig med egne erfaringer med sarkoidose, enten som pasient eller pårørende, som stiller seg til disposisjon for samtaler og støtte. Likepersonen skal bidra med

- **Erfaringsbasert støtte:** Likepersoner gir en unik type støtte som kommer fra egen erfaring.
- **Empati:** De forstår hva den andre personen går gjennom, og kan gi håp og trøst i vanskelige tider.
- **Fellesskap:** Likepersoner bidrar til å bygge et nettverk av personer som har en felles opplevelse, noe som kan minske ensomhet og isolasjon.

- ikke medisinske råd eller profesjonell behandling.

Krav til likepersoner:

- Egenerfaring med sarkoidose
- Gjennomført likepersonsopplæring i regi av NSF (lage/finne en videosnutt som sendes ut til nye likepersoner?/sette seg inn i likepersonshåndbok?)
- Signert taushetserklæring

Husk:

- Som likeperson er du en viktig del av NSF-fellesskapet. Du bidrar til å gjøre en forskjell for de som trenger støtte og forståelse. Vi er glade for at du er med på laget!

3. Rollens innhold og avgrensning

Oppgaver:

- Lytte og støtte personer som ønsker kontakt
- Dele egne erfaringer på en balansert og respektfull måte
- Vise til faglige kilder og profesjonelle ved behov
- Minst ett møte hvert år

Hva likepersonen ikke skal gjøre:

- Gi medisinske råd
- Erstatte helsepersonell
- Påta seg ansvar for andres helse eller livssituasjon

4. Etiske retningslinjer

- **Taushetsplikt:** Alle samtaler er konfidensielle.
- **Respekt og likeverd:** Likepersonen skal møte alle med åpenhet, respekt og uten fordommer.

- **Grensetting:** Det er viktig å være bevisst egne grenser, og å avslutte kontakt på en ryddig måte dersom behovet går utover rollen.
-

5. Kommunikasjon og samhandling

- Lytt mer enn du snakker – still åpne spørsmål
 - Bekreft følelser og opplevelser
 - Unngå å “ta over” samtalen med egne erfaringer
 - Vær tydelig på hva du kan og ikke kan bidra med
-

6. Opplæring og støtte

NSF har likepersonskonferanse en gang i året hvor man er pliktig å møte. Man må også ha jevnlig dialog med daglig leder som koordinerer likepersonsarbeidet.

7. Praktisk informasjon

- Likepersonsarbeid skal rapporteres via vårt skjema ([lenke til skjema](#))
 - Reiseutgifter og nødvendige utlegg refunderes etter avtale
 - Kontaktperson i styret følger opp og gir støtte
-

8: Profiltøy

Bruk av profiltøy

Profiltøy som vest eller t-shorte med foreningens navn kan brukes på stand eller annet arrangement der man representerer Norsk Sarkoidose Forening. Det skal ikke brukes ved nettverksmøter på offentlig sted da enkelte medlemmer ikke ønsker oppmerksomhet rettet mot egen sykdom.

9. Kvalitet og oppfølging

For å sikre god kvalitet:

- Følg rutiner og meld fra om utfordringer
 - Delta i evalueringer
-

10. Sikkerhet

- Møt helst på nøytrale, trygge steder
 - Ved digitale samtaler: sørg for privat rom og bruk sikre plattformer
 - Ta kontakt med NSF ved bekymringer, særlig ved alvorlige forhold
-
- Ta kontakt med 02800 for velferdssjekk ved dyp bekymring
-