

## Likepersonsarbeid - Hva er en likeperson

Norges Handikapforbunds likepersonarbeid handler om frivillige som bidrar med sin kunnskap og livserfaring til å støtte og hjelpe andre.

Våre frivillige likepersoner er ikke fagpersoner, men medmennesker som bruker sine erfaringer med en diagnose eller livssituasjon, til å hjelpe andre med å mestre sin situasjon. Det kan dreie seg om å komme gjennom en akutt krise eller løse et praktisk problem, eller å finne igjen egne ressurser, krefter og muligheter etter at livssituasjonen er endret. Arbeidet drives etter selvhjelpsprinsippet. Vi legger vekt på at likepersonsarbeidet skal ha god kvalitet, og at våre likepersoner skal få god og grundig opplæring.

### NHF sin definisjon av likepersonsarbeid

«Likepersonsarbeidet er organisert kontakt mellom to eller flere personer med likhet i diagnose og/eller livssituasjon. Kontaktens hensikt er å formidle bearbejdede praktiske og følelsesmessige erfaringer, erfaringer som andre kan dra nytte av under bearbejding av egen situasjon. Likepersonsarbeidet skal sikte mot at all aktivitet følger prinsippet om «hjelp til selvhjelp». Det understrekes at kontakten ikke skal være et tilfeldig møte mellom medlemmer, men at likepersonen skal ha vært gjennom nødvendig skolering og godkjenning for at oppgaven kan utføres.»

Likepersonssamtaler kan foregå under 1-1 private samtaler, eller i Grupper og er et tilbud til pårørende også.

Normalt vil den som overfører erfaringer ha lengre og mer bearbejdet erfaring enn de øvrige. Erfaringene kan dreie seg om reaksjoner i forbindelse med en funksjonsnedsettelse eller hvordan en kan mestre en hverdag med nedsatt funksjonsevne eller andre utfordringer som for eksempel etter et hjerneslag.

Vi som er godkjente likepersoner er «ferdige» med våre skader slik at vi kan hjelpe og bidra til at de med nyere skade kan få svar på spørsmål de måtte ha fra andre som vet hvor skoen trykker.

Vi i Landsforeningen for slagrammede har likepersoner stort sett over hele landet. I vårt blad «slagordet» finnes det en liste over likepersoner i de forskjellige fylkene. Noen arrangerer også likepersonsaktiviteter. Bladet liker på [www.slag.no](http://www.slag.no)

**Likepersonsaktiviteter** er en tidsavgrenset temabasert aktivitet som ikke utelukkende har et rekreasjonelt formål. Det er en forutsetning at aktiviteten ledes av en likeperson, med unntak av opplæringskurs for likepersoner. Likepersonsaktivitet er f.eks. samtalegrupper, oppsøkende aktivitet (f.eks. besøkstjenester), kurs og aktivitetsgrupper.

Ønsker du en Likepersonssamtale er det bare å ta kontakt.