

Likemannsarbeid for attføring og arbeid

Heftets tittel: Likemannsarbeid for attføring og arbeid

Utgitt: 09/2009. Opplag: 3000

Bestillingsnummer: IS-1737

Utgitt av: Helsedirektoratet
Kontakt: Seksjon sosial inkludering
Postadresse: Pb. 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 810 20 050
Faks: 24 16 30 01
www.helsedirektoratet.no

Heftet kan bestilles hos: Helsedirektoratet
v/ Trykksakekspedisjonen
e-post: trykksak@helsedir.no
Tlf.: 24 16 33 68 (tirs og tors 12-14)
Faks: 24 16 33 69

Ved bestilling, oppgi bestillingsnummer: IS-1737

Forfatter: Unn Christensen
Arbeidsgruppens deltakere: Bjørn Kristiansen, Norges Døveforbund
Irene Steinsvik, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke
Rebecca Tvedt Skarberg, Norsk Forening for Osteogenesis Imperfecta
Sølvi Hagen, Mental Helse Norge
Thyra Kirknes, Norges Parkinsonforbund
Randi Røed Andersen, Helsedirektoratet
Kari Grimholt, Helsedirektoratet
Unni Tait Selmer, Helsedirektoratet

Foto: Unn Christensen
Grafisk design: Aase Bie Grafisk Design
Trykk: LOS Grafisk AS

Heftet finnes i elektronisk format.

Forord

Likemannsarbeid handler om hjelp til selvhjelp og foregår mellom mennesker som er i samme situasjon. Utgangspunktet er at én av dem som inngår i samhandlingen har mer bearbeidede erfaringer enn de andre. Denne personen kalles likemannen.

Likemannsarbeid har lang tradisjon blant medlemmer i funksjonshemmedes organisasjoner. Arbeidet kan omfatte mange temaområder, aktiviteter og arbeidsformer. I denne veilederen vises det til eksempler på likemannsarbeid i forbindelse med yrkesmessig attføring og arbeid.

Formålet med veilederen er å inspirere funksjonshemmedes organisasjoner til å igangsette og/eller videreutvikle denne type likemannsarbeid. Det finnes ikke ett fasitsvar på hva likemannsarbeid er. I veilederen møter vi fem personer fra fem ulike organisasjoner for funksjonshemmede som deler sine personlige erfaringer fra likemannsarbeid. Organisasjonene presenterer også sitt arbeid på området. De fem organisasjonene representerer bredden blant brukergrupper, ulike organisasjonsstørrelser, forskjellige typer aktiviteter og arbeidsformer.

Målgruppe for veilederen er først og fremst lokale og sentrale tillitsvalgte, og administrasjonen i funksjonshemmedes organisasjoner. Vi antar den også vil ha stor nytteverdi for mange medlemmer i organisasjonene og samarbeidspartnere til funksjonshemmedes organisasjoner.

Veilederen er et produkt av et samarbeid mellom Helsedirektoratet og representanter for organisasjoner som har likemannstiltak i forbindelse med attføring og arbeid. Vi retter en spesiell takk til Terje Lloyd Andersen, Anne Grethe Klunderud, Rebecca Tvedt Skarberg, Vidar R. Sæle og Inger Thorstensen Tømte som deler sine erfaringer fra likemannsarbeidet. Journalist Unn Christensen takker vi for skrivearbeidet.

Vi håper veilederen kan bidra til at medlemmer i organisasjoner starter og utvikler prosesser som fører frem mot attføring eller arbeid.

Oslo, september 2009

Helsedirektoratet


Knut-Inge Klepp
divisjonsdirektør folkehelse og levekår


Grete Hjermestad
seksjonssjef sosial inkludering



Innhold

Hva er likemannsarbeid?	6
Felles problemer er kjernen i likemannsarbeid	
Rebecca Tvedt Skarberg, Norsk Forening for Osteogenesis Imperfecta	8
Som en virvelvind, men i sakte tempo	
Inger Thorstensen Tømte, Norges Parkinsonforbund	12
Livet er mer enn jobben	
Terje Lloyd Andersen, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke	16
En mentor kan synliggjøre håpet	
Anne Grethe Klunderud, Mental Helse Norge	20
Likemannsarbeid forebygger problemer	
Vidar R. Sæle, Norges Døveforbund	24
Informasjon om tilskuddsordningen	29
Referanser	30



Hva er likemannsarbeid?

«Å være i samme båt» brukes ofte som bilde på likemannsarbeid. En likemann hjelper andre i samme situasjon. Det dreier seg om hjelp til selvhjelp.

Likemannsarbeid er frivillig, ulønnet arbeid der det å utveksle erfaringer om å leve med nedsatt funksjonsevne står sentralt. Likemannen har kommet lengre med å bearbeide utfordringene som måtte oppstå som følge av funksjonsnedsettelsen enn den personen han eller hun hjelper. Dette rådgivningsarbeidet krever innsikt og lyst til å bidra.

Flere av organisasjonene som blir presentert i dette heftet, velger ut sine likemenn. En forutsetning er at de har et mer bearbeidet og reflektert forhold til situasjonen enn de som mottar hjelp. Empati og evne til å lytte er viktige egenskaper. Opplæring er nødvendig; organisasjonene har egne likemannskurs og samlinger for likemenn.

Organisasjonenes likemannsarbeid i forhold til attføring og arbeid har et klart mål. Ved siden av å motivere til yrkesaktivitet, skal likemannsarbeidet bidra til at deltakerne kan opprettholde sin tilknytning til arbeidslivet. Denne formen for likemannsarbeid skal også bidra til økt bevissthet og veilede den enkelte om rettigheter og plikter i arbeidslivet. Informasjon om muligheter til å trappe ned eller redusere egen arbeidsinnsats kan også være relevant.



Det er laget en rekke regler og støtteordninger for å tilrettelegge arbeidslivet for personer med nedsatt funksjonsevne. NAV og funksjonshemmedes organisasjoner kan informere om dette.

Kunnskaper om hvordan man overvinner psykologiske og sosiale hindringer kan det være naturlig å tilegne seg blant likemenn som har konkrete erfaringer fra arbeidslivet. Likemannsarbeid kaller på romslighet og kreativitet og bør ikke låses i faste former. Behovene vil variere fra person til person og vil ofte endre seg underveis.

I denne veilederen vil du finne eksempler på hvordan fem personer har hentet inspirasjon og hjelp gjennom likemannsarbeid. Vil du vite mer om erfaringer med å drive likemannsarbeid, kan du ta kontakt med den enkelte organisasjon.

SAGT OM LIKEMANNSARBEID:

– Frykten for å tape en posisjon er alltid til stede ved alvorlig sykdom. Kurset «Arbeid og helse» ga meg lov til å være liten, sårbar og redd uten å tape ansikt, sier Terje Lloyd Andersen, som er hjerteoperert. – Jeg ser et skrikende behov for likemannsarbeid, legger han til og ser ikke bort fra at han vil engasjere seg i Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, som likemann.

Felles problemer er kjernen i likemannsarbeid

– Likemannsarbeid inspirerer til utdanning og jobb. Du ser at andre har klart det, og de blir rollemodeller. Arbeidslivet blir et fristed fra funksjonshemningen. Du blir verdsatt for den jobben du gjør. De andre glemmer at du er funksjonshemmet, sier Rebecca Tvedt Skarberg.



– Hvis du er 1,20 meter høy og har hatt 80 brudd, blir uføretrygd nærmest kastet etter deg. Men for dem som har en mild form for OI er det omvendt. De kan ha kraftige smerter og sterkt svekket arbeidsevne på grunn av sykdommen, men likevel ha store problemer med å få trygd, sier Rebecca Tvedt Skarberg. (Foto: Privat)



Sosionom Rebecca Tvedt Skarberg er født med den mer alvorlige formen for Osteogenesis Imperfecta (OI). Av de 260 personene i Norge med diagnosen OI, er det 30-40 personer som har den alvorlige graden som Rebecca har. Hun har i mange år vært aktiv i Norsk Forening for Osteogenesis Imperfecta (NFOI).

– De to ulike formene for OI gir foreningen store utfordringer. Vi er i samme båt, men det å være avhengig av elektrisk rullestol og ha en synlig funksjonshemning gir helt andre utfordringer enn en usynlig funksjonshemning. NFOI skal være et tilbud til begge gruppene.

Energiøkonomisering

– For dem som har en mildere type, er utfordringen å økonomisere med energien, fortsetter Rebecca Tvedt Skarberg. «Hvor mye kan jeg jobbe?» Det er ofte vanskelig å få aksept for uføretrygd på grunnlag av en diagnose ingen ser. Vi som har en alvorligere grad, kan oppleve at uføretrygd nærmest blir kastet etter oss. *Alle* blir tilbudt uføretrygd etter videregående skole.

– Mange er redd for å ha for mye fravær på jobben. Det er lett å bekymre seg for at den gode relasjonen til arbeidsgiveren skal bli ødelagt, nettopp fordi bruddene er der som en tidsinnstilt bombe. For ikke lenge siden var jeg et helt år på sykehus. Bekymringen for om det neste bruddet vil ha slike enorme konsekvenser eller om det blir et «snilt brudd», påvirker hvordan du tenker om framtida, sier hun.

Diagnosefellesskapet er viktig

– Likemannsarbeid og det politiske arbeidet vi driver gjennom FFO, er det vi konsentrerer oss om i foreningen, fortsetter Skarberg.

– Samarbeider dere med andre organisasjoner i likemannsarbeid?

– Vi har diskutert samarbeid med andre små og sjeldne diagnosegrupper, men ikke

fått det til. Årsaken er nok at vår forening, i likhet med de andre foreningene, har helt spesifikke utfordringer, og at det er nødvendig å spisse arbeidet mot målgruppen.

Pause i annerledesheten

– Likemannstreffene kan nærmest oppleves som et slektstreff, fortsetter Rebecca Tvedt Skarberg. – Vi får en time-out, for ellers kjenner vi 24 timer i døgnet at vi er annerledes. For NFOI er det viktig å lære opp nye likemenn slik at de som allerede er det, ikke blir utslitt. Det er helt nødvendig at flere blir trygge på å ta på seg slike oppgaver.

Rebecca Tvedt Skarberg sier at de er veldig bevisste på hvilke temaer som blir tatt opp på de årlige treffene og på å følge opp nye personer. – En likemann tar alltid kontakt med dem som kommer på likemannstreff for første gang slik at de ikke føler seg ekskludert fordi mange kjenner hverandre godt fra før.

Evalueringen på treffene gir pekepinn om hvilke problemstillinger vi skal legge vekt på året etter. Aktuelle temaer er arbeidslivets regler hvis du er hjemme med sykt barn, pensjonspoeng og om det overhodet går an å være i jobb når du har et barn med OI. Det er ikke så lett å være den som er hjemme med sykt barn *igjen* ...

Skarberg legger til at de hvert år har et eget ungdomstreff der de tar opp temaer av spesiell interesse for unge mennesker. Mange kommer igjen år etter år.

Motiverer hverandre

– Hvilke erfaringer har du selv med likemannsarbeid før du ble aktiv i NFOI?

Rebecca Tvedt Skarberg var på Frambu da hun var ti år og kom der i kontakt med jevnaldrende som hadde samme sykdom. – Det var viktig å møte tre andre jenter som hadde samme formen av diagnosen som meg. Vi fire holdt sammen gjennom hele oppveksten selv om vi bodde helt forskjellige steder i landet. Vi skrev brev og var på sommerleir sammen. Da vi gikk på ungdomsskolen, fikk vi gjennom et prosjekt i regi av Helsedirektoratet anledning til å snakke sammen i telefon en time i

måneden uten at det kostet oss noe, og da kunne vi utveksle erfaringer. Nå er to døde, men vi andre to har fortsatt nær kontakt, sier hun.

Meningsfulle liv, i og utenfor arbeidslivet

– Kan en viktig del av likemannsarbeidet også være å gi en person støtte på å gi opp jobben?

– Ja, en utfordring er å komme inn i arbeidslivet, en annen er å komme ut av det, med verdigheten i behold. For dem som ikke lenger kan klare jobben, er det viktig å finne andre måter å fylle hverdagen. For eksempel gjennom verv i foreningen, avslutter Rebecca Tvedt Skarberg.

EN DOKTORGRADSSTUDIE, under utarbeidelse av lege Lena Lande Wekre ved TRS kompetansesenter for sjeldne diagnoser, viser at det er stor yrkesaktivitet hos personer med Osteogenesis Imperfecta i Norge, på tross av nedsatt funksjonsevne.

Norsk Forening for Osteogenesis Imperfecta (NFOI)

NFOI har et korps av likemenn spredt rundt i landet. Likemannsarbeidet ledes av arbeidsgruppa for likemannsarbeid. På nettsiden ligger det en oversikt over likemennene, som har sagt seg villig til å dele sin erfaring, gi praktiske råd og hjelp til andre som er i samme situasjon. De blir også presentert i medlemsbladet som kommer ut fire ganger i året.

Hver høst har NFOI et likemannstreff med parallelle seminarer for å dekke tema som er relevante for flest mulig medlemmer. Oppdatering for likemenn foregår hvert andre eller tredje år, og her kan aktuelle temaer være: Hva er likemannens rolle, hvordan håndtere informasjon, hva vil det si å arrangere årlige treff.

For nærmere opplysninger

Se home.c2i.net/nfoi/ eller ta kontakt på telefon 22 79 91 00.



Som en virvelvind, men i sakte tempo

– Stress og parkinson går ikke sammen. Alt går langsommere enn før, men sykdommen utvikler seg forskjellig fra person til person og på ulike områder, sier Inger T. Tømte, som har en rekke verv i Norges Parkinsonforbund.

– Det viktigste med de årlige seminarerne er kanskje at yngre personer får treffe hverandre og snakke om hvordan det er å leve med parkinson i ung alder, sier Inger T. Tømte, som er aktiv i Yngreutvalget i Norges Parkinsonforbund og i fylkesforeningen i Vestfold.



Inger Thorstensen Tømte (55) fikk diagnosen parkinson i 2004. Tømte, som er utdannet lærer, arbeidet da som IKT-veileder i Nøtterøy kommune. Hun har fortsatt 20 prosent jobb i kommunen og er også lærebokforfatter. Tømte er aktiv i Norges Parkinsonforbund, både sentralt og i Vestfold.

– Like etter at jeg fikk diagnosen, var jeg på et møte i Vestfold Parkinsonforening, men der var det få på min egen alder. Jeg visste at det fantes Papayagrupper (Parkinson Pasienter i Yrkesaktiv Alder) for yngre personer med parkinson i Oslo og Bærum, og klarte etter hvert å etablere en slik gruppe i mitt hjemfylke. Da jeg ble bedt om å sitte i styret i Vestfold, sa jeg ja på betingelse av at jeg kunne arbeide med å få i gang et slikt forum.

Trang fødsel

– Det tok tid før vi ble en gruppe; det koster å få noe nytt markedsført og innarbeidet. På Parkinsonskolen ved Sykehuset i Vestfold kom jeg i kontakt med andre yngre og relativt nydiagnostiserte mennesker. Jeg ble bedt om å være med i Yngreutvalget i forbundet (for dem under 55), og vi laget etter hvert en brosjyre for å gjøre Papayagruppene kjent blant yngre. I forbindelse med et Yngreseminar som utvalget arrangerte i 2007, ble deltakerne bedt om å gå i fylkesvise/regionale grupper, og dette dannet basis for en møteplass i Vestfold og Telemark. Siden høsten 2007 har vi hatt en Papayagruppe der vi har møttes ca. åtte ganger i året. Det kommer stadig noen nye til. Treffene starter med en runde, der hver enkelt av oss tar opp det som oppleves som mest aktuelt. Vi informerer hverandre blant annet om regelverk i forhold til arbeid og helse, nye behandlingsmetoder, sier hun.

Informere hverandre

Både det årlige arbeidslivsseminaret og Yngreseminaret er viktige fora for å hente informasjon og utveksle erfaringer om det å få parkinson når en er i arbeidsdyktig alder. Arbeidslivsseminaret tar opp aktuelle temaer hvert år som for eksempel tidsubegrenset lønnstilskudd, rehabilitering og attføring.

– Jeg leder et prosjekt om IKT for parkinson'ere. På Arbeidslivsseminaret har vi de siste årene bygd opp en datalab der det går an å prøve ut datautstyr. Sykdommen gir nye utfordringer i forhold til tastatur og mus. Vi får testet ut hva som kan passe for mennesker med ulike problemer. Riktig utstyr kan hjelpe folk å holde seg i jobb lengre. Ikke alle hjelpemiddelsentraler har like god oversikt. Prosjektet holder fortsatt på. De som tester, har hun døpt «IKTekarer» og stedet der testingen foregår, heter «IKTek». – En fra NAV SIKTE var med på siste arbeidsseminar og intervjuet folk der om hva som gjorde at de sluttet i jobb, sier Inger T. Tømte.

Som en virvelvind...

Du er med i Yngreutvalget på landsbasis, er ansvarlig for Papayagruppera i Vestfold og sekretær i fylkesstyret der du også har ansvar for nettsted og medlemsavis: Hvordan får du tid til å være syk?

Spørsmålet ble ikke stilt, men jeg får et bilde av at det ikke er skjelvingen som er det verste.

– Jeg trenger ikke bry meg med hånden, den er jo der og har ikke blitt så mye verre. Det er stadig mer fokus på ikke-motoriske symptomer ved parkinson. Vi blir dårligere i forskjellig tempo og på ulike områder. Jeg føler at jeg blir mer glemsk, og at den strukturerte siden av meg, utviklet gjennom mange år som lærer, nærmest har klappet sammen. Dette plager meg, sier Inger, som også har laget en bildefilm på data om hvordan hun opplever å ha parkinson.

– Mange kvier seg for å informere arbeidsgiver og kolleger. Jeg sa fra til sjefen samme dag som jeg fikk diagnosen og har ikke angret på det. Jeg har også vist bildefilmen for mine kolleger for å fortelle om hvordan livet med sykdommen arter seg for meg. Når arbeidsmarkedet strammer seg til, kan det nok være at noen kvier seg for å si fra for ikke å være den som må gå først, avslutter Inger Thorstensen Tømte.

Norges Parkinsonforbund

Likemannsarbeidet foregår både på sentralt og lokalt plan. I 2005 ble det satt ned et likemannsutvalg, og Norges Parkinsonforbund har arrangert flere regionale og landsdekkende likemanskurs. Over 120 personer har gått på likemanskurs, og det er over 50 registrerte likemenn i organisasjonen. Organisasjonen har også egne likemenn som er spesielt flinke på området arbeid/attføring.

Årlig seminar om muligheter i arbeidslivet

Norges Parkinsonforbund har siden 2006 arrangert et årlig kurs for personer som er i jobb, på vei ut av jobb eller nettopp har gått ut av jobb. Stikkord: Rettigheter og muligheter i arbeidslivet og omlegging av arbeidssituasjonen. Her blir det fokusert både på fysisk tilrettelegging, økonomiske støtteordninger og den psykiske siden ved å måtte forandre arbeidssituasjonen. Likemenn som selv har vært gjennom forandringer i arbeidssituasjonen bidrar. Temaer som for eksempel hvordan en kan fortelle om sykdommen til kolleger og ledelse og overgangen fra arbeid til trygd blir tatt opp. Formålet med kurset er å få deltakerne til å være i jobb så lenge som det er mulig og ønskelig.

Møteplasser for yngre

Forbundet arrangerer hvert år et Yngreseminar, der pårørende også blir invitert. I tillegg til det årlige seminaret og Papayagruppene for yngre personer med parkinson, arbeider forbundet med å etablere flere møteplasser, for eksempel Papayagrupper enda flere steder, lokale temamøter om å være yrkesaktiv og skolering av likemenn som er aktive i diskusjonsforumet på internett.

Informasjonsmateriell

Forbundet prioriterer yngre personer med parkinson og er i gang med å utarbeide informasjonsmateriell om likemannsordningen. Det fins en egen brosjyre om rettigheter i arbeidslivet og brosjyrer der det opplyses om tilbudene som organisasjonen har: Parkinsontelefonen, diskusjonsforum og e-posttjeneste, arbeidsseminar, Papayagrupper. Parkinsontelefonen er det mest etablerte likemannstilbudet, der 25 telefonkontakter betjener telefonen hjemmefra. Telefonnummeret er 22 00 82 80.

For nærmere opplysninger

Se www.parkinson.no eller ta kontakt på telefon 22 00 83 00.

«Jeg ser et skrikende behov for denne type likemannsarbeid.»



Frykten for å tape en posisjon er alltid til stede ved alvorlig sykdom. Kurset «Arbeid og helse» ga meg lov til å være liten, sårbar og redd uten å tape ansikt, sier Terje Lloyd Andersen.



Livet er mer enn jobben

– Likemannsarbeid er viktig, ikke bare i forhold til jobb, men i forhold til hvordan du skal takle livet. Problemer i forhold til det offentlige hjelpeapparatet kan føre til at du ender opp som psykisk vrak i tillegg til alle problemene sykdommen medfører, sier Terje Lloyd Andersen.

Terje Lloyd Andersen (58) ble hjerteoperert første gang i 1997, deretter stentet (blokket ut kransarterier på hjertet, samt satt inn tynne rør for å holde dem åpne) i 2003. Han har også diabetes II og er sykmeldt på grunn av et «uregjerlig» blod-sukker. Av utdanning er han opprinnelig anestesisykepleier og har de siste årene arbeidet ved Sykehuset Østfold som teknisk systemansvarlig for medisinsk nød-meldetjeneste (113).

Andersen forteller at han i 2006 var på Ringen rehabiliteringssenter sammen med andre som også hadde hjerte problemer. – Jeg begynte å nærme meg 60 og hadde jobbet fra 15–16-årsalderen. Hva hadde jeg i vente? Hvilke rettigheter hadde jeg? På Ringen fikk vi en gjennomgang av trygderettigheter og pensjonsordninger, og av uføre- og alderspensjon, sier han. Som sykepleier hadde jeg ikke jobbet med slike problemstillinger, men derimot med den akuttmedisinske biten.

Det er ikke sikkert jeg skal i jobb igjen...

– En slik erkjennelse er det vanskelig å komme fram til, understreker Terje Lloyd Andersen. – Hva kan jeg i så fall vente meg framover? Jeg trengte å vite mer om rettigheter og muligheter ved varig sykdom, og det var utgangspunktet for at jeg meldte meg på kurset «Arbeid og helse» i 2007. Dessuten var det viktig å møte

mennesker i samme situasjon. Menn er ofte litt tilbakeholdne med å snakke om hva som plager dem. Det var sterkt å oppleve at godt voksne menn og kvinner kunne sitte sammen og snakke om at vi var redde for framtida. Mange som har vært gjennom alvorlig sykdom, har den holdningen at de skal tilbake der de kom fra og vise at de duger. Stadig flere havner i den situasjonen. Mange unner seg ikke en gang rehabilitering før de skal tilbake til jobb. Stolthet er kanskje den verste lidelsen, sier Terje Lloyd Andersen.

Viktig med likemannsarbeid

– Jeg ser et skrikende behov for denne type likemannsarbeid, fortsetter Andersen.
– Kurset var nyttig både i forhold til arbeidsliv og rettigheter – og sosialt. Vi var i samme situasjon både med hensyn til sykdom og alder, og følte samme angst og usikkerhet – uavhengig av sosial status. Det var et fint opplegg. Jeg føler fortsatt et sterkt behov for å få vite mer og ser ikke bort fra at jeg kommer til å engasjere meg mer aktivt i LHL og delta i likemannsarbeid, understreker Terje Lloyd Andersen.

Stress skaper sykdom

– Det er veldig mange som får kroniske lidelser. I det offentlige er det et res av en annen verden. Stadig færre medarbeidere blir pålagt stadig flere oppgaver. Dette stresset skaper sykdom, sier Andersen, og fortsetter slik: – Jeg har fått klar beskjed av legen. Det er ikke jobben jeg skal engasjere meg i nå. Målet mitt er ikke å komme meg tilbake på jobb for enhver pris. Når helsa svikter, får en lett en følelse av utilstrekkelighet på jobben, som igjen kan gi den samme følelsen i privatlivet. Men da jeg så hvor mye som lå og ventet på jobben da jeg kom tilbake, følte jeg en lettelse ved å bli sykmeldt for en lengre periode. Det er så mye annet i livet!

Time-out

– Det er viktig å gjøre det du synes er morsomt og som du vet at du mestrer, slik at du får bygd opp selvfølelsen igjen. Hvis du har overlevd alvorlig sykdom, endrer det deg etterpå. Det gjør noe med deg at du har vært i en livstruende situasjon. Kontakt med likemenn kan være til hjelp når du lurer på om du skal komme i gang med jobb igjen eller komme deg på beina. Min erfaring er at når det har skjedd endringer i selverkjenningen, blir jobben mindre viktig. Det om du vil jobbe eller ikke, er resultat av en ny erkjennelse. Faren er til stede for at du kan gli inn i den daglige donten og bli syk igjen. De som sier at de legger fra seg jobben når de kommer hjem, tror jeg ikke på, avslutter Terje Lloyd Andersen.

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Kurset «Arbeid og helse» er et kurs for hjerte- og/eller lungesyke som er helt eller delvis yrkesaktive, sykmeldte, i en attføringssituasjon eller uføretrygdede. LHL arrangerer flere kurs årlig. Kurset gir grunnleggende informasjon om rettigheter ved sykdom og uførhet, og de trygderegler som gjelder når inntekts- og arbeidsevnen reduseres som følge av sykdom.

Kurset fungerer som en likemannssamling der deltakerne treffer andre hjerte- og lungesyke som er i eller har vært i en tilsvarende situasjon. Det legges stor vekt på utveksling av erfaringer mellom deltakerne på kurset, både i organiserte grupper og mer uformelt.

Kurset informerer om hvilke rettigheter en har som arbeidstaker i tillegg til å fokusere på hvordan man best kan forholde seg til NAV. Blant temaene som blir tatt opp er tilrettelegging av arbeidet og oppsigelsesvern ved sykdom, hvilke muligheter man har som arbeidstaker for å søke redusert arbeidstid, hvilke muligheter som ligger i aktiv sykmelding og yrkesrettet attføring, rettigheter knyttet til sykepenger, rehabiliteringspenger, attføringspenger og uføretrygd samt hvordan man kan kombinere arbeidsinntekt med pensjonsinntekt.

LHL har mange former for likemannsarbeid, blant annet likemannssamlinger, samtalegrupper og treningsgrupper ledet av likemenn.

Lokallagene kan tilby forskjellige former for likemannstjeneste:

- Likemannstjeneste på sykehusets avdelinger og lærings- og mestringssenter
- Kontakt med likemenn på telefon (telefontjeneste)
- Hjemmebesøk eller besøk av likemenn på institusjon
- Tilbud om kontakt med likemenn på det lokale LHL senteret eller annen møteplass i nærmiljøet

For nærmere opplysninger

Se www.lhl.no eller ta kontakt på telefon 22 79 93 00.

En mentor kan synliggjøre håpet

– Mentorordningen er rettet mot dem som er i jobb eller som er på vei ut i jobb. De som er mentorer, er det på betingelse av at de er i jobb, sier leder Anne Grethe Klunderud i Mental Helse.

«Ingen er en diagnose; du har en diagnose»

– Mange er veldig fokusert på sykdommen. Det er viktig å snakke mer om dagliglivets utfordringer og forebyggende arbeid. Mental Helse retter også fokus mot pårørende, sier Anne Grethe Klunderud.



En mentorordning er på trappene i Mental Helse. Organisasjonen har siden 2002 hatt Arbeidslivstelefonen som en veilednings- og opplysningstjeneste for arbeidslivet.

– Mentorordningen vil forsterke det tilbudet Arbeidslivstelefonen yter, forteller leder Anne Grethe Klunderud. – Rådgiverne skal formidle kontakt til en mentor som kan gi råd og bistand i forhold til å søke jobb og det å stå i en jobb. En mentor skal synliggjøre håpet, sier hun.

Mytebryter

Rundt halvparten av befolkningen i Norge får en psykisk lidelse i løpet av livet. Psykiske vansker kan derfor ramme de fleste av oss. Det er i følge Klunderud en myte at psykiske helseproblemer er ensbetydende med problemer med å stå i jobb.

Større åpenhet og mindre stigmatisering av mennesker med psykiske vansker hører til hennes hjertesaker, og likemannsarbeidet er viktig i så måte. Hun har vært prosjektleder for selvhjelpsprogrammet «Å leve et friskere liv» i Funksjonshemmedes Studieforbund (FS).

– Brukerstyrte kurs kan gi folk med langvarige sykdommer eller funksjonsnedsettelser kunnskap, selvtillit og evne til å håndtere problemer og leve livet bedre, sier Klunderud.

«Et friskere liv»

– Har dere samarbeidet med andre organisasjoner om likemannsarbeidet?
– Vi har samarbeidet med blant annet Blindeforbundet om konseptet «Å leve et friskere liv» gjennom FS. Det er også via Blindeforbundet vi fikk inspirasjonen til

mentorordningen. Kurset ble utviklet ved Stanford University i USA. Lærings- og mestringssenteret ved Sykehuset Østfold HF har tilpasset opplegget til norske forhold. FS har lært opp ledere fra forskjellige organisasjoner og på ulike nivåer. Hensikten er å gi deltakerne et verktøy som de kan bruke i sin hverdag. Opplegget kan også tilpasses dem som har stått lenge utenfor det ordinære arbeidslivet og som trenger sosial trening. Det fins et nettbasert tilbud i tillegg. Vi har hatt et kurs i Buskerud rettet mot dem som vil ut i arbeidslivet igjen.

Hun forteller at resultatet, etter seks uker, var at alle deltakerne hadde vært i kontakt med NAV. To av ni var tilbake i jobb. En hadde startet egen virksomhet, og en hadde søkt uføretrygd.

En likemann kan utløse en prosess

- Hvor kan du henvende deg for å få opplæring i likemannsarbeid?
- De som skal bli likemenn og mentorer, blir plukket ut til å delta på opplæringen av våre organisasjonsledd. Ikke alle er klare for det. Mental Helse må ha en mentorordning vi kan stå for og som vi må kvalitetssikre. Når vi målretter et tilbud, ekskluderer vi automatisk noen. Vi må bli flinkere til å kommunisere hva slags mentorer vi trenger. Det krever litt mot. Alt passer ikke for alle, sier hun.

Viktig å nyansere bildet av folk som sliter psykisk

Klunderud forteller at hun savnet likemannsarbeid da hun selv var syk.

- Hvis jeg tidligere hadde møtt en likemann som hadde vært der jeg var da, ville jeg ikke brukt halve livet på å slåss mot meg selv. Jeg ville heller brukt krefter på å realisere drømmer og komme videre, sier hun.

Jeg søkte ikke hjelp før jeg opplevde at noen som sto meg nær, søkte hjelp og kom ut på den andre siden. Jeg vokste opp som pårørende sjøl og var en bærer av fordommer. Mitt bilde av psykisk sykdom var at folk gikk ut og inn av institusjoner. Jeg oppfattet ikke psykisk syke mennesker som modeller for hvordan jeg ville være. Det var rett og slett ikke plass til den rollen i livet mitt. Dette handlet om de fordommene jeg satt med, som hindret meg i å be om hjelp. Jeg var ikke «sånn». Hovedgrunnen for at jeg engasjerte meg i Mental Helse, var at jeg følte et stort behov for å gjøre noe med det bildet samfunnet hadde av psykisk sykdom. Jeg var ikke på jakt etter sosialt nettverk, men følte behov for å ta et oppgjør med mine egne hold-

ninger. Fortsatt er det vanskelig å stå fram hvis du er i jobb, for det kan føre til at du blir sett rart på av arbeidsgiver. Det er dessverre altfor liten åpenhet, sier hun.

Hvis jeg hadde brukt ressursene annerledes, kunne jeg vært et annet sted. Jeg brukte mye energi og krefter på å skjule problemene. Åpenhet er viktig. De fleste kommer seg, det er sannheten. Kanskje livet aldri vil slutte å gjøre vondt, men du kan gjøre noe med måten du lever det på, avslutter Anne Grethe Klunderud.

Mental Helse Norge

Arbeidslivstelefonen

Arbeidslivstelefonen er et lavterskeltilbud til mennesker med juridiske, arbeidsrettslige eller psykososiale utfordringer i arbeidslivet, og ble startet som et prosjekt sammen med Arbeidstilsynet. Tanken bak var å kombinere Mental Helses kompetanse på psykososiale problemstillinger og mellommenneskelig rådgivning, med Arbeidstilsynets kompetanse innenfor arbeidslivsspørsmål. Arbeidslivstelefonen er en forebyggende tjeneste som gir innringerne innsikt i egen situasjon og forslag til løsning. Rådgiverne kommer sjelden med noe fasisvar. Noen innringere trenger én samtale, mens andre har behov for flere samtaler over tid. Etter rådgivningen ber de alltid innringerne ringe tilbake for å fortelle hvordan det har gått. Arbeidslivstelefonen har åpent alle hverdager.

En mentorordning er på trappene i Mental Helse. Mentorordningen blir en forlengelse av Arbeidslivstelefonen, og er rettet mot dem som er i jobb eller som er på vei ut i jobb. Rådgiverne kan formidle kontakt til en mentor som kan gi råd og bistand i forhold til å søke jobb og det å stå i en jobb. De som er mentorer, er det på betingelse av at de selv har erfart psykiske helseproblemer og at de er i ordinært arbeid.

For nærmere opplysninger

Se www.mentalhelse.no eller ta kontakt på telefon 35 58 77 00.

Likemannsarbeid forebygger problemer

– Andres erfaringer kan gis videre. Hjelp til selvhjelp er «en hjelp i nød», sier Vidar R. Sæle, daglig leder i Oslo Døveforening. Han forteller at Døveforbundet prioriterer arbeid blant døve innvandrere generelt og i arbeidslivet.



– Vi arrangerer et arbeidslivsseminar hvert år og har gode resultater av det. Stadig flere har lyst til å delta, og mange gir uttrykk for at de har fått ny motivasjon når de kommer tilbake til lokalmiljøet, sier Vidar R. Sæle.



Vidar R. Sæle, daglig leder i Oslo Døveforening, forteller at Norges Døveforbund (NDF) har gjennomført en undersøkelse for å finne ut hva døve innvandrere sliter med. – Det er en stor utfordring å informere denne gruppen. Mange forsto ikke informasjonen vi ga. Både språk og kultur er forskjellig, og vi fant ut at den beste måten var å informere hver enkelt både individuelt og i små grupper. Da fikk vi sjekket ut om budskapet nådde fram, sier Sæle.

– Et eksempel på hvor vanskelig det kan være, ble vi fortalt av en person som informerte om kropp og helse. Tekst og tegn viste en person som var forkjølet. På neste bildet fikk vedkommende medisiner, og så ble han frisk. Dette falt imidlertid ikke i god jord da deltakerne leste motsatt vei, og i deres øyne var personen først frisk, fikk deretter medisiner og ble så sjuk... Det fins noen fallgruver. Dette arbeidet har store utfordringer, sier han.

Håndbok

Arbeidet blant døve innvandrere har en lang historie i Norges Døveforbund.

– Vi startet med flerkulturell gruppe på 1980-tallet for døve innvandrere fra Øst-Europa. I 2003 fikk vi prosjektstøtte fra Helse og Rehabilitering til flerkulturell virksomhet og kurs for likemenn. De siste årene har det kommet flere døve fra Asia som ikke var vant til organisasjonsarbeid, og derfor har vi prioritert dette på nytt. Mange har problemer i forhold til Utlendingsdirektoratet når de kommer, og vi får iblant besøk av døve innvandrere som vil søke asyl. Norges Døveforbund har vært med i EU-prosjektet «Active Citizenship, New Start». Dette gikk ut på å lage en håndbok og en dvd om hvordan en går fram når en kommer til et land og hvilke

rettigheter en har. Politi og tollere som tar imot døve på grensen, kan levere boka til den døve. På den måten kan de informere asylsøkere om deres rettigheter, blant annet om tolketjenester.

Arbeidslivskontakt

- Hvordan arbeider Norges Døveforbund i forhold til arbeid og atferd?
- Vi arrangerer et arbeidslivsseminar hvert år der formålet er å styrke døves kunnskap – og posisjon innen arbeidslivet. Stadig flere har lyst til å delta, og mange gir uttrykk for at de har fått ny motivasjon når de kommer tilbake til lokalmiljøet.

Ordningen med arbeidslivskontakter er i en pilotprosjektfase, der vi prøver ut ulike modeller. Pilotprosjektet har tre kontaktpersoner i Oslo/Akershus og Hordaland som får henvendelser fra døve som har spørsmål primært knyttet til sine arbeidsplasser. I 2009 utvides pilotprosjektet til å prøve ut tilbudet via Facebook og blogging. Utfordringen er å finne en form som treffer målgruppen på den type likemannsarbeid, samt å gjøre tilbudet kjent og anerkjent i døvemiljøet.

Døves møte med helsevesenet

- Norges Døveforbund ønsker å starte opp likemannsarbeid knyttet til helsevesenet og har gjennomført prosjektet «Døves møte med helsevesenet, hva så!» finansiert av Helse og Rehabilitering. Bakgrunnen for prosjektet er at døve ofte møter unødvendige kommunikasjonsbarrierer i møter med helsepersonell. Formålet er å bevisstgjøre døve gjennom likemannsarbeid i hvordan takle blant annet tolker og fordømmer innen helsevesenet når de utsettes for akutte helsesituasjoner.

Det er 5000 døve som bor spredt i Norge. Utfordringen med såpass få døve er å kunne opprette likemannsarbeid innenfor samme diagnose (skade eller sykdom). Norges Døveforbund arbeider med å se på muligheter for likemannsarbeid på tvers av diagnoser. Bakgrunnen er at når døve får en mest mulig optimal hjelp fra helsevesenet, kan det bidra til raskere tilbakeføring til arbeidslivet, samt bedret livskvalitet.

Likemannsarbeidet gir nye muligheter, og vi er inne i en periode der vi prøver og feiler, avslutter Vidar R. Sæle.

Norges Døveforbund (NDF)

Likemannsarbeidet følger disse retningslinjene:

1. Alle døve og tunghørte skal kunne velge yrke ut fra sine interesser og forutsetninger.
2. NDF skal bevisstgjøre om medlemmenes muligheter til å ta yrkesvalg som samsvarer med ungdommenes interesser.
3. NDF skal arrangere arbeidslivsrelaterte seminarer for å bevisstgjøre om døve og tunghørtes muligheter og plikter i arbeidslivet.

Medlemmene i arbeidslivsutvalget i NDF oppnevnes av forbundsstyret og velges for landsmøteperioden. Utvalget har det overordnede ansvaret for at målsetningen med likemannsarbeidet blir gjennomført. NDF har de siste årene valgt å fokusere på to områder:

Utvikle likemanskultur hos døve innvandrere

I samarbeid med Oslo Døveforening er det opprettet likemannsutvalg for døve innvandrere. Målet er å prøve ut ordningen lokalt med siktemål å utvikle et landsdekkende likemannsutvalg vedrørende arbeidsliv for døve innvandrere. Denne multi-kulturelle minoritetsgruppen har et stort behov for å kunne diskutere med hverandre på tegnspråk om sine erfaringer i Norge.

Arbeidslivskontaktordning

I samarbeid med lokallagene i Oslo og Bergen har Norges Døveforbund etablert en forsøksordning med en likemannsordning for arbeidslivskontaktpersoner. Målsetningen er at erfarne døve kan overføre sine erfaringer fra arbeidslivet til yngre døve, som vurderer hvilket yrke de skal velge eller som er på vei inn i yrkeslivet. Siktemålet er at alle lokallagene av NDF kan oppnevne likemanskontakt i sitt lokalmiljø.

Bakgrunnen for dette er at døve ofte ikke får den informasjonen som hørende får. Summerer man de erfaringene døve har – og de deler det med hverandre, kan døve få kompensert for noe av informasjonstapet.

For nærmere opplysninger

Se www.deafnet.no

eller ta kontakt på teksts telefon 23 31 06 40 eller telefon 23 31 06 30.



Informasjon om tilskuddsordningen

Barne- og likestillingsdepartementet bevilger hvert år midler til likemannsarbeid i forbindelse med attføring og arbeid over statsbudsjettet, kapittel 847 post 70. Målet med ordningen er å gi funksjonshemmedes organisasjoner mulighet til å drive likemannsarbeid med temaer som er relevante for personer i og utenfor arbeid. Aktuelle temaer kan være utdanningsmuligheter, hvordan forholde seg til det offentlige hjelpeapparatet, løsninger og hjelpemidler, tilbake i arbeid og rettigheter i forbindelse med nedtrapping av arbeid.

Midlene forvaltes **per september 2009** av Helsedirektoratet, ved Fordelingsnemnda for tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner. Funksjonshemmedes organisasjoner som fyller vilkårene for tilskudd til drift kan søke om midler til likemannsarbeid. Vilrårene for godkjenning for tilskudd til drift og hvordan man søker finner du på Helsedirektoratets nettsider, **www.helsedirektoratet.no**. Her finnes utfyllende informasjon om hvem som kan søke, hvordan man søker og søknadsprosessen.

Søknadsfristen for tilskudd til likemannsarbeid i forbindelse med attføring og arbeid er 1. november.

Det kan være nyttig å ta kontakt med andre funksjonshemmedes organisasjoner som driver likemannsarbeid i forbindelse med attføring og arbeid. Slik kan man få råd om hvordan komme i gang eller hvordan man kan videreutvikle likemannsarbeidet.


Referanser

Aktuell publikasjon

Olsen, B. C. R. & Grefberg, M. O. (2006): **Å være i samme båt . . . Likemanns- arbeid i funksjonshemmedes organisasjoner.** En veileder. Utgitt av Sosial- og helsedepartementet. Kan bestilles fra Helsedirektoratet, best nr: IS-1344.

Ressursmiljøer

- Arbeids- og inkluderingsdepartementet – www.regjeringen.no/aid/
- Arbeids- og velferdsforvaltningen (NAV) – www.nav.no
- Arbeidslivstelefonen – www.mentalhelse.no/Arbeidslivstelefonen/
- Arbeidstilsynet – www.arbeidstilsynet.no/
- Barne- og likestillingsdepartementet – www.regjeringen.no/bld/
- Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon – www.ffe.no
- Funksjonshemmedes Studieforbund – www.funkis.no/
- Idébanken inkluderende arbeidsliv – www.idebanken.org/
- Likestillings- og diskrimineringsombudet – www.lido.no
- Samarbeidsforumet av funksjonshemmedes organisasjoner – www.safo.no
- Unge funksjonshemmede – www.ungefunksjonshemmede.no



Helsedirektoratet

Pb. 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo

Tlf.: 810 20 050

Faks: 24 16 30 01

www.helsedirektoratet.no