

Porsjekt Nummer 2021/HE1-358873

Prosjektnavn Kamerathjelpen

Søker Mannsforum

Forord

Likepersonsarbeid en balansekunst mellom hjelp og retraumatisering.

Utgangspunktet for prosjektet måtte endres som følge av en endret verden med Covid tiltak.

Noen oppgaver lot seg ikke gjennomføre og noen ble skalert ned.

Vi prioriterte å utdanne flest mulig kamerathjelpere (likepersoner) i prosjektet. Samt å etablere lokale samtale grupper.

Mannsforum har siden søknaden ble sendt inn etablert egen hjelpetelefon. 3333 7000.

Ut fra erfaringer vi har gjort på denne hjelpetelefon kom det klart frem at mange slet. De var ensomme, følte seg ikke forstått eller møtt i det offentlige hjelpeapparatet eller i det offentlige rom. Det ble derfor essensielt at vi etablerte lokale samtale grupper så snart som mulig.

Mannsforum sin satsning på selvmordsforebyggende arbeid ble skjøvet til side og den planlagte kursingen av kamerathjelpere i førstehjelp ved selvmordsfare måtte utgå, grunnet kapasitetsproblemer. Men kunnskapen om selvmord er tatt med inn i kamerathjelpen.

Mannsforum har mottatt 500 000.- fra helsedirektoratet til å fortsette denne jobben i 2023.

Prosjektet har i sin helhet ført til mye positivt og mye kunnskap er akkumulert i prosjekt perioden. Mannsforum har gjennom prosjektet fått flere å samarbeide med.

Mannsforum vil rette en stor takk til DAM stiftelsen.

Dersom noen ønsker å lytte til de erfaringene som er gjort, er det bare å sende en mail til:

kamerathjelpen@mannsforum.no

Sammendrag

Som nevnt i forordet måtte prosjektet tilpasses grunnet utbrudd av Covid, hvilket gjorde likemannsarbeide med fysiske møter vanskelige. Det ble derfor satset på utdanning av kamerathjelpere hvor færre mennesker møtes, men til gjengjeld er sammen lengere tid. Mye arbeid er gjort via telefon og nettmøter. Prosjektet har gitt oss kunnskap, innsikt og flere samarbeidspartnere. Det har og gitt flere problemstillinger og nye syn på eksisterende

utfordringer i samfunnet. Prosjektet har vist viktigheten av at et slikt tilbud finnes og har vært etterlengtet. Vi har muligens ikke nådd alle prosjektmålene men verdien av prosjektet er stor for oss som organisasjon og samfunnsverdien er og anseelig.

Innholdsfortegnelse

1. Målsetning, målgruppe og Bakgrunn for prosjektet	3
2. Målsetting og målgruppe	4
3. Prosjektgjennomføring/Metode	4
4. Resultater.	5
5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	5
Kreditering	6
Vedlegg	6

1. Målsetning, målgruppe og Bakgrunn for prosjektet

MENN SOM HJELPER MENN IGJENNOM SAMLIVSBRUDD SOM LIKEMENN OG KAMERATER. VI VIL SKAPE EN SOSIAL ARENA HVOR LIKEMENN KAN UTVEKSLE ERFARINGER OG HJELPE HVERANDRE GJENNOM LIVSKRISEN.

Mannsforum og kamerathjelpen ønsker å gi menn et tilbud/arena for samtaler om vanskelige tema som samlivsbrudd og andre utfordringer. Målgruppen er menn og kvinner som er i livskriser og/eller samlivsbrudd. Manglende offentlige og private tilbud for menn, der de blir møtt av menn, samt sett og hørt med sine problemer.

Vi ser i dag et stadig økende fokus på antallet selvmord som blir begått i Norge. Regjeringen gikk sommeren 2020 blant annet ut med en nullvisjon for selvmord. MannsForum sin erfaring er at en betydelig andel av de menn som begår selvmord gjør dette i en periode av livet hvor de opplever samlivsbrudd, og da ofte med barn involvert og med høyt konfliktnivå. Skal Regjeringens ambisjon lykkes er det altså avgjørende at den livskrisen mange menn opplever ved samlivsbrudd, og den behandlingen de føler de får hos etatene som ofte er involvert i foreldrekonflikter med høyt konfliktnivå, blir tatt på alvor.

Et samlivsbrudd er for mange en av livets aller verste kriser: Tap av identitet, tap av sitt sosiale liv og nettverk, lite kontakt med egne barn, konflikter og krangler, dårligere økonomi og usikre framtidsutsikter. Hele tilværelsen må redefineres og gamle roller faller fra hverandre. Følgende kan fort bli depresjoner, sykemeldinger, tap av venner, ensomhet, alkohol og stofmisbruk, vold, trusler og selvmord. En lang rekke uheldige konsekvenser kan følge i kjølvannet av samlivsbrudd. Dette mener vi gjenspeiles i selvmordsstatistikken for menn som er skyhøy i denne livsfasen.

Mental helse, Røde kors og andre psykiatritjenester gir som oftest hjelp på et generelt grunnlag, og det finnes ikke noe tilpasset opplegg rettet mot menn. Mange kommuner har ikke engang laget krisesentertilbud for menn, selv om det er pålegg om at kommunen skal ha et slikt tilbud. Det finnes ikke gode forebyggende tiltak eller støtteordninger til denne gruppen i dag som vi har klart å finne.

I 2018 opprettet Mannsforum derfor Kamerathjelpen for å kunne håndtere denne type utfordringer på en mer profesjonell måte. Vi hjelper daglig menn og kvinner i de aller vanskeligste konfliktene, og arbeidet vårt er primært rettet mot det høyeste konfliktnivået, men mange av de vi er i kontakt med følges opp over lang tid.

Prosjektet skulle bidra til at vi fikk etablert samtalegrupper rundt om i landet samt at vi som organisasjon fikk utdannet flere likepersoner. Vi skulle og utdanne likepersoner i selvmordsforebyggende arbeid.

En likepersonstjeneste og et nettverk av mennesker som deler sin erfarings kompetanse. Mannsforum og kamerathjelpen ønsker å nå disse via familievernet og andre markeringer hvor det er naturlig å være til stede med vår informasjon.

Vi ønsker og å jobbe selvmordsforebyggende med vårt arbeide.

2. Målsetting og målgruppe

Årlig er det rundt 10.000 par som skiller eller separerer seg (ssb.no). Inkluderer vi samboende (med og uten barn) er tallet nærmere 25 000. Av disse ender opp mot 3000 saker i retten i dag. Disse beskrives som foreldrekonflikter med høyt konfliktnivå. Opp mot 2000 av disse løses via rettsforlik mens det avsies dom i nesten 1000 saker.

Vår målgruppe er primært disse foreldrene, og selv om den primære målgruppen til kamerathjelpen er menn, så hjelper vi også kvinner.

Familievernet screener i dag foreldre som kommer til mekling ut fra konfliktnivå mellom foreldrene og gir i dag differensierte tilbud ut fra dette. Vi har som mål å videreutvikle det samarbeidet som vi i dag har med noen familievernkontorer og opprette samarbeid med alle familievernkontorene i regionene til de nye selvhjelpsgruppene.

På denne måten ønsker vi også å nå de som er i konflikt rundt samlivsbruddet uten å nødvendigvis være i den alvorlige kategorien og ikke minst komme i dialog med familievernkontorene slik at vår hjelpetjeneste kan utvikles.

Corona situasjonen og tiltakene i samfunnet som ga begrensede muligheter for fysiske møter, innvirket sterkt på prosjektet. Det ble derfor utfordrende å måle om vi konkret nådde målene med tiltaket, men vi kan med trygghet si at vi har hjulpet mange mennesker i prosjekt perioden. Vi har håndtert over 2500 henvendelser. Det er lagt inn over 1500 timer med frivillig arbeid. Det er i tillegg avholdt gruppe møter i Tromsø, Trondhjem, Bergen, Sandnes og Oslo. tilsammens 36 møter har blitt avholdt og over 250 har deltatt. Dette er for oss en klar indikator på at vi har lyktes og at vi definitivt har et tilbud som mange har savnet.

Vi har hatt store utfordringer med å finne gode registreringssystemer og det å få kamerathjelperne til å registrere forbrukt tid har vært og er fortsatt en stor utfordring. Utfordringen består i at kamerathjelperne er tilgjengelige uansett hvor de er og typisk også uansett hva de holder på med. Derfor er registrering ikke det første de tenker på, selv om vi har utviklet et system som er tilgjengelig via Android telefoner eller pc. Mange kamerathjelpere er jo i dette prosjekt for å hjelpe og ser ikke på det administrative som det interessante.

Prosjektet har og vist oss at menn i denne gruppen har høy risiko for selvmord.

Interne undersøkelser viser at over 50% hadde hatt selvmordstanker det siste året.

3. Prosjektgjennomføring/Metode

Etablering av lokale grupper

I september 2020 så etablerte vi vår egen hjelpe tlf på 3333 7000.

Her avdekket vi at medlemmene hadde et stort behov for å snakke med noen samt å møtes. Ut fra dette ble det gjort noen omprioriteringer i prosjektet. Det ble avholdt møter i Tromsø, Trondhjem, Bergen, Sandnes og Oslo for å etablere lokale grupper men og for å rekrutere deltakere til kamerathjelps kursene.

Kursing av likepersoner

Det er blitt avholdt 2 kurs for nye kamerathjelper i Oslo. Nov 2021 og Mai 2022.

Til samens 39 nye like personer ble kurset.

Innhold I kurset. Se vedlegg

Kursing Førstehjelp ved selvmordsfare

Denne måtte utgå grunnet covid og kapasitetsproblemer.

Men vi har kurset to veileder i førstehjelp ved selvmordsfare. Disse inngår i mannsforum sitt selvmordsforebyggende arbeide.

Kontakt inn mot familievernnet

Grunnet Covid 19 har denne jobben vært utfordrende.

Men vi har hatt møter med alle 4 familievernkontorene i Oslo. Samt Trondhjem, Tromsø, Bergen og Stavanger.

Utvikle informasjonsmaterialet

Vi har Laget flyere, folder og visittkort for distribusjon. Se vedlegg.

Distribusjon

Informasjonsmaterialet er levert ut til ovenfor nevnte familievernkontoret og brukt under vår markering Arendalsuka.

Vi har videre planer om å få delt ut Flyere og foldere rundt om i landet på Mannsdagen 19 Nov.

Vi håper og at vi i løpet av 2023 skal ha fått ut materialet på alle familievernkontorene rundt om i landet.

4. Resultater.

Vi er fornøyde med de deler av prosjektet som vi har klart å gjennomføre samt den kunnskapen som vi har tilegnet oss. Lokale grupper og kamerathjelperne i kombinasjon med vår hjelpetelefon er allerede et viktig frivillig bidrag inn i samfunnet for å hjelpe mennesker som står i alvorlige livskriser.

Mannsforum og kamerathjelpen kan med trygghet si at vi har hjulpet mange mennesker i prosjekt perioden. Vi har som nevnt håndtert over 2500 henvendelser. Det er lagt inn over 1500 timer med frivillig arbeid. Prosjektkoordinator har levert over 700 timer inn i prosjektet.

Det er i tillegg avholdt gruppemøter i Tromsø, Trondhjem, Bergen, Sandnes og Oslo.

Tilsammens 36 møter har blitt avholdt og over 250 har deltatt. Dette er for oss en klar indikator på at vi har lykket og at vi definitivt har et tilbud som mange har savnet.

Vi ser at kontakten opp mot familievernnet skulle vært gjennomført tidligere i prosjektet for å kunne hatt muligheten til å nå ut til flere. Vi vet vi i løpet av 2023 kommer til å nå mange i vår målgruppe ved hjelp av det materialet og den kunnskapen som dette prosjektet har gitt oss. Vår kontakt inn mot familievernnet og andre faginstanser og kamerathjelps prosjektet har gitt oss ressurser og kunnskap til å hjelpe.

5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Mannsforum anser prosjektet som vellykket innenfor de begrensningene som pandemien påførte oss. Deler av prosjektet måtte forskyves, kontakten med familievenet ble utfordrende i pandemien, men innføringen av digitale løsninger og folkets vilje til å tilpasse seg den nye hverdagen gav oss verktøy som tidligere har vært lite brukt.

Mannsforum sitt likepersonsarbeid vil bli videreført og videreutviklet fremover.

Vi ser en stor effekt av dette prosjektet allerede. Flere kamerathjelpere trer inn i likepersons rollen rundt om i landet og på flere arenaer. De er nå trygge på sin rolle og bidrar inn til samfunnet.

Mannsforum ser at samtale grupper rundt om i landet er kommet opp på et nivå hvor folk finner en felles arena og rom for sosiale aktiviteter utover hva vi trodde var mulig.

Mannsforum som organisasjon ser at vi i fremtiden vil ha behov for å utvide likepersons gruppen med ca 20 personer hvert år samt å ha en debriefings og faglig påfylling for alle kamerathjelperne hvert år. Dette da det er belastende å stå alene i en slik rolle over tid.

Trykksakene som ble utviklet gjennom prosjektet vil få stor betydning for vårt videre arbeide med å nå ut med informasjon rundt vår tjeneste. De vil og være essensielle for å nå ut til målgruppen via familievenet, men og inn til andre hjelpeorganisasjoner

Vi skal i løpet av 2022 og 2023 kurse styret og mange av våre kamerathjelpere i Vivat sitt kurs Førstehjelp ved selvmordsfare med tilskudd fra Helsedirektoratet

Vi skal og reise ut til de lokale gruppene og tilby kurset Observang på selvmordsfare til alle våre medlemmer i regionene som er og blir etablert i prosjektperioden.

Vi har og planer om å søke midler til å besøke alle familievernkontorene rundt om i landet,

Vi skal og se om vi får innpass på den nasjonale veileder konferanse for alle i familievenet.

Vi skal samarbeide med familievernkontoret i Stavanger for å utvikle appen 2 Hjem.

Kreditering

Folder, Flyer og visittkort samt diplom er kreditert dam stiftelsen. Se vedlegg.

Stiftelsen er omtalt i flere omganger på Mannsforum sine nettsider. Link:

<https://mannsforum.no/nyheter/kamerathjelp-prosjektets-fremgang/>

<https://mannsforum.no/nyheter/stor-gave-til-kamerathjelpen/>

Vedlegg

[Flyer](#)

[Folder](#)

[Visittkort](#)

[Diplom.](#)

[Kurs plan.](#)



En stemme for gutter, fedre og menn

MannsForum er Norges største medlemsorganisasjon for menn og kvinner. Vi arbeider for at gutter, menn og fedre skal ha en tydelig stemme i likestillingsdebatten og setter fokus på gutter menns utfordringer i samfunnet.

Våre kjernesaker

- Fedre skal bli anerkjent som like viktige omsorgspersoner
- Skape trygge familieforhold for barn som har to hjem
- Gutter får mannlige rollemodeller i familien og i oppveksten
- Gutter og menn skal lykkes i utdanning og arbeidsliv
- En rettferdig likestilling for menn og kvinner

Bli medlem:
Vipps 200 kr til **89643**
Eller betal 200 kr til
konto: **9001.24.63803.**

Husk å oppgi navn, adresse,
e-post og mobilnummer så
vi får registret deg.

mannsforum.no





Tryggheten av å snakke med noen



Kamerathjelpen

Et lavterskel tilbud for menn i samlivsbrudd og andre livskriser. Kamerathjelpen er et likemannsarbeid, erfarne medlemmer bistår med raktisk erfaring, omtanke og råd for menn som trenger en hånd. Vi er kurset og har taushetsplikt. Kvinner kan og ta kontakt.

Dette kan kamerathjelpen bidra med:

- Samtaler med erfarne likepersoner
- Samlivsbrudd/livskriser
- Støtte til arbeid rundt barnefordeling og samværsavtaler
- Rettigheter og krav
- Dele erfaringer
- Hvordan takle hverdagen
- Støtte og forberedelse før møter med etatene

Føler du deg rådvill, og kanskje redd og usikker på hva du skal gjøre eller bare trenger noen å snakke med?

Ta kontakt med oss med en gang.

Kamerathjelpen på telefon: 33 33 70 00

E-post: kamerathjelpen@mannsforum.no

Tjenesten er gratis.





Om oss

Kamerathjelpen er en gratis lavterskeltjeneste

Gjennom dette frivillige arbeidet har vi sett at det er et stort behov for å få hjelp og støtte i prosessen med samlivsbrudd, økonomi, avtaler og barnefordeling, og ikke minst i møte med det offentlige. Vi hjelper også mange med innvandrerbakgrunn.

Alle kan kontakte oss uavhengig av kjønn, alder og situasjon. Vi har taushetsplikt.

Støtt oss

Vi er sterke når vi er sammen, og med ditt medlemskap får vi større påvirkningskraft.

Bli medlem:

mannsforum.no/bli-medlem/

Donasjoner:

9001.24.63803

Grasrotandel mottaker

Du kan også støtte oss ved å gi din grasrotandel til MannsForum.

Mere informasjon på: www.mannsforum.no

Du finner oss også på Facebook.



MannsForum



Kamerathjelpen

Tryggheten av å snakke med noen

Flyer, Forside



Kamerathjelpen

Et tilbud for menn i samlivsbrudd og andre livskriser. Kamerathjelpen er et likemannsarbeid, erfarne medlemmer bistår med praktisk erfaring, omtanke og råd for menn som trenger en hånd. Vi er godt kurset og har taushetsplikt.

Kamerathjelpen arbeider for å redusere konflikt i samlivsbrudd. Vi bistår med å finne gode løsninger til barnas beste. Vi senker konfliktnivået og finner gode og konstruktive løsninger for far, for mor, og ikke minst for barna.

Dette er noe av det kamerathjelpen kan bidra med:

- Samtaler med erfarne likepersoner
- Samlivsbrudd / livskriser
- Støtte til arbeid rundt barnefordeling og samværsavtaler
- Rettigheter og krav
- Dele erfaringer
- Hvordan takle hverdagen
- Støtte og forberedelse før møter med etatene

Står du midt i samlivsbruddet? Føler du deg rådvill, og kanskje redd og usikker på hva du skal gjøre?

Ta kontakt med oss med en gang.

Hvem er vi og hva tilbyr vi

Kamerathjelpen er en hjelpetjeneste i regi av MannsForum, som er Norges største ideelle likestillingsorganisasjon som representerer gutter og menn. Kamerathjelpen er en kombinasjon av kostnadsfri hjelpetelefon og lokale støttegrupper med faste møter.

Basert på vår flerårig erfaring vet vi at mange menn sliter med sammensatte utfordringer. Problemene som menn opplever overlapper ofte hverandre. Konfliktfylte samlivsbrudd fører ofte med seg sammensatte problemer som konfliktpreget barnefordeling og uenigheter om fordeling av eiendeler, tap av venner, tap av kontakt med familiemedlemmer og barn, tap av bosted, utbrenthet og tap av arbeid.

Mange menn trenger gode råd og støtte i vanskelige livssituasjoner samt konstruktive samtaler med andre menn som er i liknende livssituasjon og med menn som har gått gjennom like utfordringer. De kan dele verdifull kunnskap og erfaring med hverandre og støtte hverandre.

Kontakt Kamerathjelpen på **33 33 70 00** eller send en e-post til **kamerathjelpen@mannsforum.no**



**Her
finner
du oss**

mannsforum.no/kamerathjelpen
E-post kamerathjelpen@mannsforum.no
Telefon 33 33 70 00



Flyer, Bakside





MannsForum

Kursbevis tildeles

Ole-Petter Olsen

For deltakelse på Kamerathjelpskurs 27-28 November 2021.

Opplæring i likemannsarbeide, etiske retningslinjer, etikk og juss.



Tony A. Thorstensen

Leder MannsForum

Tony A. Thorstensen

Kamerathjelpskoordinator





Kamerathjelpskurset 2021

Fredag

- 21.00** Velkommen, praktisk informasjon.
- 21.15** Om MannsForum
- 21.30** Taushetserklæring, Etiske retningslinjer
V / Ole-Petter Olsen, Kameratshjelpkoordinator.
- 22.00** Hva finnes på driven.

Lørdag Dag 1

- 09.30** Velkommen
- 09.40** Hva er en kamerathjelper.
V / Ole-Petter Olsen Om MannsForum
- 10.15** Pause
- 10.30** Advokat Sølvérud
V / Mona Kr. Berg
- 12.00** Lunsj
- 13.00** Manipulering, forståelse og håndtering
V / Arne Børke, leder MannsForum og Ole-Petter Olsen
- 14.15** Pause
- 14.30** Manipulering, forståelse og håndtering fortsetter med eksempler og dialog.
V / Arne Børke, leder MannsForum og Ole-Petter Olsen kamerathjelpen
- 15.15** Pause
- 15.30** Likemannsrollen/ persepsjon.
V / Ole-Petter Olsen
- 16.00** Pause
- 16.15** Jobbe med seg selv. Rollespill familievern.
V / Ole-Petter Olsen, Ole Johan Rosenstrøm og Tommy Karlsen



MannsForum

- 16.30** **Jobbe med seg selv. Øve på likemannsrollen**
V / Ole-Petter Olsen, Ole Johan Rosenstrøm og Arne Børke
- 18.00** **Slutt dag 1.**
- 20.00** **Middag.**

Søndag Dag 2

- 10.00** **Selv mord.**
v/ Ole Johan Rosenstrøm
- 10.45** **Pause**
- 11.00** **Samværsvegring.**
V / Ole-Petter Olsen
- 12.00** **Lunsj**
- 13.00** **Stressmestring.**
V / Kenneth Starkset Dahl
- 13.45** **Pause**
- 14.00** **Vi skal videre**
v/Ole-Johan Rosenstrøm og Tony Thorstensen
- 14.45** **Pause**
- 15.00** **Vi skal videre fortsetter**
v/Ole-Johan Rosenstrøm og Tony Thorstensen
- 15.45** **Pause**
- 16.00** **Oppsummering og Tilbakemeldinger.**
V / Ole-Petter Olsen og Ole Johan Rosenstrøm
- 16.30** **Vel hjem**