

Sluttrapport

Ambulerende likemann

Prosjektnummer: 2009/3/0025
Virksomhetsområde: Rehabilitering



Hos ROS kan du snakke med en som forstår!

FORORD

I denne sluttrapporten redegjør vi for prosjektet "Ambulerende likemann". Prosjektet er gjennomført av ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser, en brukerorganisasjon for alle som har et vanskelig forhold til mat, kropp og følelser. Prosjektet startet i 2010 og har pågått til og med 2012.

Likemannsarbeid er bærebjelken i en brukerorganisasjon som ROS, og gjennom "Ambulerende likemann" er organisasjonen blitt vesentlig styrket i sitt likemannsarbeid. Vår unike kompetanse er egenerfaring kombinert med faglig kunnskap; Hos ROS kan du snakke med en som forstår.

I rapporten vil vi vise til resultater og erfaring fra prosjektet. Dette er kunnskap og erfaring vi håper også andre organisasjoner som driver med likemannsarbeid kan dra nytte av.

Vi vil takke Lill Ann Welhaven Holm som reiste rundt som ambulerende likemann i to år, og som skapte grunnlag for videre likemannsarbeid. Videre vil vi takke Linn Bæra og Tine Sommerfelt som har æren for at ROS har etablert et solid nettverk av likemenn som de har delt sin kunnskap og egenerfaring med. Og selvfølgelig takker vi alle våre likemenn som deler av sin tid, sin person og sin erfaring. Til slutt vil vi rette en stor takk til Extrastiftelsen som har støttet dette prosjektet.

Prosjektet er finansiert med Extra-midler fra Helse og Rehabilitering. Helse og rehabilitering er en stiftelse bestående av 28 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner, som står bak TV-spillet Extra. Overskuddet fra spillet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning.



MED  **EXTRA-MIDLER**

SAMMENDRAG

Personer som er berørt av spiseforstyrrelser, enten som pårørende eller ved å ha sykdommen selv, finner stor verdi i å kunne møte og snakke med personer som har erfart de samme tankene og de samme følelsene som en selv. En som vet hva det egentlig handler om. Gjennom prosjektet "Ambulerende likemann" ønsket ROS å styrke likemannsarbeidet ved å etablere ambulerende likemenn kunne drive oppsøkende og utadrettet virksomhet. Vi ville etablere likemannsgrupper ulike steder i landet og ha fokus på god oppfølging, støtte og veiledning av likemenn.

I løpet av prosjektet som gikk over tre år, har ROS utviklet et kursopplegg for pårørende. Pårørende er en gruppe som gjerne faller igjennom og ikke blir sett i behandlingssystemet. Vi ønsket derfor å gi dem et tilbud hvor de kan lære mer om spiseforstyrrelser, få råd om hvordan de kan mestre hverdagen bedre og samtidig dele erfaringer med andre som opplever det samme. Ambulerende likemann har holdt pårørendegrupper på Vestlandet, Østlandet og i Nord-Norge. Disse har da ført til at vi i dag har aktive to aktive pårørendegrupper i Oslo, en i Bergen og en på Voss. Gruppene får svært gode tilbakemeldinger. I tillegg har vi etablert et sterkt og velfungerende nettverk av likemenn, kalt ROS Ressursteam. Deltagerne i ressursteamet er lokale kontaktpunkter i sin region og utfører likemannsarbeid der de bor. I tillegg driver de med utadrettet virksomhet gjennom å holde foredrag og få frem brukerstemmen i ulike fora. Ressursteamet smales to ganger i året der de utveksler erfaringer og får faglig påfyll og støtte. Siste halvår har temaet blitt tett fulgt opp av frivillighetskoordinator.

I prosjektperioden har vi høstet mange nyttige erfaringer. Blant annet ser vi at skammen knyttet til spiseforstyrrelser fortsatt er så sterk at det er vanskelig for de berørte å snakke om sine erfaringer i grupper. I tillegg ser vi at de som selv står midt i en spiseforstyrrelse har et større ønske om individuell veiledning og kurs om konkrete temaer.

Fremover vil ROS videreutvikle ressursteamet og styrke likemannens rolle. Vi vil gi dem gode nettverk og relevante verktøy som skaper trygghet og kontinuitet i deres hverdag. I tillegg ønsker vi å videreføre vårt arbeid for pårørende, både gjennom å spre pårørendegrupper til flere steder i landet, og ved å holde pårørendeseminarer i samarbeid med behandlingsapparatet. Vi vil også fokusere på å videreutvikle vårt landsdekkende tilbud innen individuell veiledning.

INNHALDSFORTEGNELSE

KAP. 1

Bakgrunn for prosjekt	5
-----------------------	---

KAP. 2

Prosjektgjennomføring/metode	5
------------------------------	---

KAP. 3

Resultater og resultatvurdering	6
---------------------------------	---

KAP. 4

Konklusjon og videre planer	7
-----------------------------	---

VEDLEGG

Innføring i likemannsarbeid	
-----------------------------	--



KAP. 1

Bakgrunn for prosjekt

Å være likemann vil si "å være i samme båt". En likemann er en person som på et eller flere områder opplever eller har opplevd det samme som deg. Vi vet at personer som er berørt av spiseforstyrrelser, enten som pårørende eller ved å ha sykdommen selv, finner stor verdi i å kunne møte og snakke med personer som har erfart de samme tankene og de samme følelsene. En som vet hva det egentlig handler om. Å ha kontakt med en likemann er for mange et godt tillegg til den tradisjonelle behandlingen, og for noen kan dette være det de trenger for å få en bedre hverdag.

Gjennom vår erfaring har vi dessverre sett at likemannsarbeid over tid kan brenne ut ildsjelene. Man vil gjerne mye, og det er få som kan dele på ansvaret. Derfor er det vesentlig å gi likemenn kontinuerlig støtte og veiledning. Det er også viktig å øke likemennenes kompetanse og gi dem et nettverk de kan støtte seg til og dra erfaringer fra. Dette arbeidet er ressurskrevende både når det gjelder økonomiske og menneskelige ressurser.

I prosjektet "Ambulerende likemann" ville ROS styrke likemannsarbeidet i organisasjonen. Vi ønsket å prøve ut en ny organisasjonsform hvor ambulerende likemenn reiste rundt og holdt likemannsgrupper, med mål om at disse etter hvert ville bli overtatt av nye likemenn. De ambulerende likemennene skulle være kontaktpunkter for sin region. Vi ønsket å rekruttere og følge opp likemenn på en god måte, og gjøre likemannsarbeidet mer synlig.

KAP. 2

Prosjektgjennomføring/metode

2010

I 2010 var Lill Ann Welhaven Holm ansatt i 40 % stilling som regionkontakt for ROS Øst og ROS Nord-Norge. Dette var et resultat av at kontaktpersonen som opprinnelig var tiltenkt denne funksjonen i Nord-Norge flyttet og reduserte sitt engasjement i ROS. Welhaven Holm er likemann ut fra rollen som pårørende, da hun er mor til datter med anoreksi. I tillegg er hun utdannet gestaltterapeut.

I samarbeid med psykiatrisk sykepleier utarbeidet Welhaven Holm et kursopplegg for pårørende. Målet med kurset var å gi pårørende et sted hvor de kunne dele sine erfaringer, samtidig som de fikk kunnskap om spiseforstyrrelser og hvordan man best mulig støtter den som har sykdommen. Kurset går over 8 ganger, en gang per måned. Kursopplegget er dokumentert slik at det enkelt kan videreføres av nye likemenn

I løpet av 2010 reiste Lill-Ann til Bodø, Oslo og Bergen og ledet pårørendegrupper. Målet var da at gruppene etter hvert skulle overtas av andre likemenn som ble lært opp i kursopplegget.

Samtidig arbeidet vi mye med å opprette likemannsgrupper for menn i Oslo. Vi hadde mange interesserte, men oppmøtet var dessverre for dårlig til at gruppene kunne fortsette. Vi så tydelig at for menn var terskelen for å få hjelp med sin spiseforstyrrelse spesielt høy.

I 2010 hadde vi vår første samling for likemenn. Denne samlingen ble holdt i Oslo, og var utgangspunktet for at vi etablerte det vi i dag kaller ROS ressursteam. I forbindelse med samlingen startet vi utvikling av er verktøykasse for likemenn. Denne er blant annet satt sammen av informasjon om ROS, informasjon om hva likemannsarbeid er og veiledning og råd i forhold til møtet mellom likemenn.

2011

I 2011 fortsatte pårørendegruppen i Oslo. I tillegg lærte overførte Welhaven Holm pårørendegruppen i Bergen til likemann Anne Teigland. Gruppen gikk da over fra å bli holdt av en lønnet ressurs, til en frivillig.

Gruppen i Bodø gikk ut våren 2011, men vi klarte dessverre ikke å få noen med lokal tilhørighet til å overta gruppen. Tilbakemeldingene som kom frem i evalueringssamtaler viste at mange var redd for at andre i byen skulle få vite om deres problemer og barna likte ikke at de ble "utlevert".

I 2011 fortsatte vi utviklingen av ressursteamet som da var et nettverk av likemenn spredt rundt om i landet. Vi så at det var tungt for en ambulerende likemann å reise rundt alene og ønsket derfor å skape et fellesskap der likemennene kunne støtte seg på hverandre og utveksle tanker og erfaringer. Vi holdt to samlinger i løpet av året, en i Stavanger og en i Bergen. Her holdt vi blant annet kurs i hvordan man skal ta vare på seg selv som likemann og hva som utgjør en god likemann. Likemennene ble kontaktpunkter for sin region og noen holdt også individuelle veiledningssamtaler.

Grunnet svangerskapspermisjon ble arbeid med nettløsning, opplæring i verktøykassen og videre likemannsarbeid overført til 2012

2012

I 2012 hadde Welhaven Holm avsluttet sitt engasjement hos ROS. I tillegg til å reise rundt som likemann, fortsatte Linn Bæra med oppfølging og veiledning av ressursteamet. Vi ønsket da å fokusere på å styrke likemennene der de holdt til, da vi så at det å reise rundt alene som likemann var utfordrende og tungt. Vi hadde samlinger i Bergen og Oslo i løpet av året. Her ble likemennene blant annet lært opp i et kursopplegg for treningsfaglig personell, som de vil ta med seg og holde selv. En av våre likemenn har også fått opplæring i vårt forebyggingsopplegg for ungdomsskoler, og vil i 2013 ta dette ut til skoler i sin region.

God oppfølging av likemenn krever mye ressurser av en organisasjon og 1. august 2012 ble Tine Sommerfelt ansatt som Frivillighetskoordinator i 80% stilling. Tine hadde tilholdssted i Akershus og kunne da også være vår regionkontakt for Østlandet.

I tillegg til å ferdigstille verktøykassen for likemenn, satt vi opp et intranett for ressursteamet. Her kan likemennene finne praktisk informasjon, aktuelle artikler og forskning som kan øke deres kompetanse. Istedenfor et lukket nettforum valgte vi strukturert veiledning via e-post. Dette var på bakgrunn av ønsker fra likemennene

I 2012 startet vi en ny likemannsgruppe, denne gangen som et refelekterende team, hvor man skulle jobbe med spesifikke temaer og øvelser. Interessen i forkant var stor, men oppmøte ble dessverre dårlig slik at gruppen ble avsluttet etter noen måneder.

Samarbeid

I løpet av prosjektperioden har vi samarbeidet med PiO-sentert i Oslo og Nabobeino på Voss angående våre pårørendegrupper. Vi har også samarbeidet med familenterapeut Steven Balmbra ved Nordlandssykehuset og DPS Salten angående pårørendegruppe i Bodø. Lill Ann Welhaven Holm har vært brukerrepresentant ved Capio Fredrikstad, Regional avdeling for spiseforstyrrelser og Avdeling for psykisk helse og avhengighet, Oslo Universitetssykehus.

KAP. 3

Resultater og resultatvurdering

- I prosjektet har det blitt utviklet kursopplegg for pårørende til personer med spiseforstyrrelser. Pårørende er en gruppe som gjerne faller igjennom og ikke blir sett i behandlingssystemet. Vi ønsket derfor å gi dem verktøy for å mestre hverdagen bedre, gi dem informasjon om spiseforstyrrelser og prosessene bak, og samtidig gi dem en møteplass hvor de kunne dele erfaringer med hverandre. Kursopplegget kan enkelt overføres til nye likemenn som ønsker å holde en gruppe. Per i dag har vi to pårørendegrupper i Oslo, en i Bergen og en på Voss. Vi får svært gode tilbakemeldinger på våre pårørendegrupper. Deltagerne gir uttrykk for at det betyr mye å komme sammen for å få "luftet seg", finne gjenkjennelse i andres historier og å få gode råd. Nye pårørende opplever dette som en uformell og støttende gruppe som også kan gi informasjon om hvor de best kan hente hjelp videre.

Vi har erfart at det er lettere å starte pårørendegruppe i byer enn på mindre steder. Det viser seg dessverre at det fremdeles er mye skam knyttet til spiseforstyrrelser, og mange er redd for at andre skal få vite om deres utfordringer. Dette viser at vårt informasjon- og opplysningsarbeid er svært viktig.

- I løpet av prosjektperioden har vi startet opp en rekke likemannsgrupper for dem som selv har en spiseforstyrrelse. Interessen er ofte stor i forkant, men når det kommer til å møte opp i gruppen, er det mange som vegrer seg. Tilbakemeldingene viser at de som sliter med en spiseforstyrrelse heller ønsker individuell veiledning. Når de er på vei ut av sykdommen blir grupper mer aktuelt. Vi ser også at det er lettere å få til aktivitet og likemannsgrupper de steder hvor ROS har en lokal tilhørighet, som ved vårt senter i Bergen. Vi ønsker å etablere lokaler flere steder i landet slik at disse kan bli et naturlig utgangspunkt for videre aktivitet.
- I prosjektet har ROS etablert et velfungerende ressursteam som består av 15 likemenn fra hele landet. Teamet er satt sammen av både egenerfaring og pårørendes erfaring, kvinner og menn i alle aldre med ulik bakgrunn. Medlemmene i teamet representerer blant annet bulimi, anoreksi, overspising, sosial angst, bipolar lidelse, selvskading, treningsproblematikk/avhengighet/overtrening, rus etc. Målet er å dele kunnskap fra et brukerperspektiv for å øke innsikt hos behandlingsapparat og i samfunnet, og spre håp for dem som selv er berørt. Med geografisk spredning av likemennene fungerer disse som kontaktpersoner i sin region, og de kan igjen lære opp nye likemenn. Verktøykassen for likemenn og intranettet styrker likemennene i sitt arbeid, og arbeidet med rekruttering og opplæring av likemenn er lettet.
- Med "Ambulerende likemann" prøvde vi ut en ny organisasjonsmodell med lønnet regionkontakt som reiste rundt i landet. Det viste seg at det var en tung jobb å reise rundt alene som ambulerende likemann. Vi fikk tilbakemelding om at det var ensomt og vanskelig å møte alle utfordringer man gjør når man møter mennesker som er i en vanskelig livssituasjon. En slik deltidsstilling kan også være vanskelig å kombinere med jobb og familieliv. Erfaringene våre førte til at vi i fremtiden vil fokusere på å styrke likemenn der de er, skape en lokal tilhørighet og sikre likemennenes nettverk. På den måten håper vi å kunne hindre at ildsjeler blir utbrent i sitt arbeid.

KAP. 4

Konklusjon og videre planer

Med midler fra prosjektet "Ambulerende likemann" har ROS i stor grad styrket likemannsarbeidet i organisasjonen. Dette fører til at det blir lettere for personer som er berørt av spiseforstyrrelser å få kontakt med noen som har egenerfaring, og som kan stå frem som gode eksempler på at det er mulig å bli frisk. Med ROS ressursteam har vi etablert en struktur og verktøy som vi kan bygge på i årene

fremover. I tillegg har vi utviklet et svært vellykket opplegg for pårørendegrupper som vi ønsker å spre over hele landet. Angående likemannsgrupper for personer som selv har sykdommen, ser vi at individuell veiledning og kurs er det som er mest etterspurt. I tiden fremover kommer vi derfor til å fokusere på å utvide tilbudet vårt innen dette feltet.

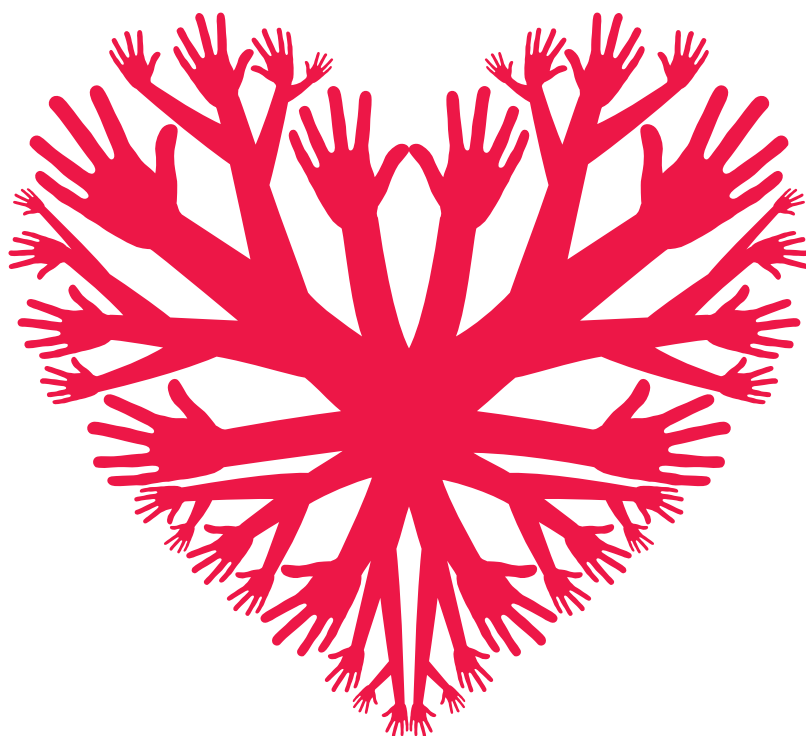
Når det gjelder organisering av likemannsarbeid har ROS valgt å gå bort fra en løsning hvor likemenn reiser rundt i landet og lærer opp likemenn, til en form hvor vi to ganger i året samler alle likemenn og reiser til dem for å lære dem opp. Da vil vi samtidig skape ett nettverk og en tilhørighet som gjør likemannsarbeidet lettere og mer motiverende.

I prosjektet har vi også erfart at det hos mange fremdeles er stor skam knyttet til det å ha, eller være pårørende til en med spiseforstyrrelser. Vi har derfor en stor og viktig jobb foran oss når det gjelder holdninger og kunnskap rundt det å ha en spiseforstyrrelse.

VEDLEGG

Verktøykassen for likemenn "Innføring i likemannsarbeid", ligger vedlagt. Denne inneholder også oversikt over vårt kurs for pårørende.

Innføring i likemannsarbeid



Hos ROS kan du snakke med en som forstår!



Hvorfor har vi laget denne permen?

Mange har lenge etterlyst en praktisk veileder for alle som ønsker å være en aktiv likemann i ROS.

I denne permen finner du en kort innføring i relevante emner og nyttig informasjon du trenger for å kunne sette i gang ulike likemannsaktiviteter.

Innføringen er basert på litteratur skrevet om likemannsarbeid, selvhjelp og det som vi i ROS anser som kjernepunkter i dette arbeidet. I tillegg er den bygget på ROS sin erfaring med likemannsarbeid, både kunnskap som er samlet i tidligere år i ABF og tilbakemeldinger og erfaringer ROS har fått de siste årene.

Noen har kanskje jobbet med likemannsarbeid i flere år allerede, mens andre er nye. Permen er skrevet slik at du ikke trenger å lese den fra begynnelse til slutt. Den kan brukes som et oppslagsverk, der du tar for seg de delene som er aktuelle for deg.

Alle som driver likemannsarbeid har selv med seg en svært viktig egenerfaringsbasert kunnskap:

Vi er alle med vår egenerfaring eksperter innen feltet.

"Innføring i likemannsarbeid" er utviklet som en del av Prosjektet "Ambulerende likemann". Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.



Likemannsarbeid i ROS – en innføring

ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser

ROS	4
Historien	5
Organiseringen	8

Likemannsarbeid

Hva er en likemann	10
Likemannsarbeid og selvhjelp	10
Sentrale elementer i likemannsarbeid	11
Møtet – hva handler det om?	13

ROS likemannsarbeid

Kontaktperson	15
Temakveld	17
Likemannsgrupper	19
Pårørendegrupper	22
«Berørt»-grupper	24
Reflekterende Team	26
Ressursteam	28
Besøktjeneste	29

Vedlegg

Program gruppelederkurs	30
Søknad om økonomisk støtte til arrangement	31
Registreringsskjema	32

Rådgivning om spiseforstyrrelser

ROS

Historien

Organiseringen

ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser

ROS – for at du ikke skal føle deg alene

Hva er ROS?

ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser er en landsdekkende interesseorganisasjon. ROS er et supplement til behandlingsapparatet og næromsorgen.

Hvem er ROS for?

ROS gir et tilbud til alle som er berørt av problematikk rundt mat, kropp og selvfølelse – for de som har eller har hatt en spiseforstyrrelse og for deres pårørende.

Hva gjør ROS?

ROS tilbyr støtte, råd og veiledning for de som sliter med en spiseforstyrrelse eller som er redd for at de er i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse. ROS arrangerer også ulike aktiviteter og legger til rette for et fellesskap som kan bidra positivt i en vanskelig hverdag og i en tilfriskningsprosess som ofte kan være langvarig.

ROS retter seg mot alle miljøer: Treningssenterbransjen, idretten, skoler/utdanningsinstitusjoner, helsevesenet, arbeidsgivere og alle andre som har behov for råd og/eller støtte.

ROS arbeider for å

- ... spre informasjon om spiseforstyrrelser
- ... få et bedre behandlingstilbud for dem som er rammet av sykdommen
- ... ha fokus på forebyggende virksomhet blant ungdom
- ... påvirke holdninger til kropp og utseende

ROS verdier

ROS bygger på verdiene **respekt, forståelse og likeverd**. Vi mener erfaringsbasert kunnskap er svært viktig å ha med inn i både forebyggingsarbeid, opplysningsarbeid og tilfriskningsarbeid. ROS jobber med og ut fra et brukerperspektiv.

En stor del av de tiltak og aktiviteter som arrangeres er likemannsarbeid, det vil si aktiviteter som er av og for personer som har vært og er berørt av spiseforstyrrelser.

Historikk

ROS ble startet som Anoreksi / Bulimi foreningen i 1983. Siden oppstart har organisasjonen jobbet med å gi råd, støtte og hjelp til alle som møter spiseforstyrrelser i hverdagen.

Anoreksi / Bulemi foreningen startet med et leserbrev i Bergens Tidende, der et foreldrepar inviterte andre interesserte til et stiftelsesmøte for en støtteforening for dem som var berørt av spiseforstyrrelser. Møtet ble holdt 23 februar 1983. Etter møtet var de en gruppe på femten personer som dannet et interimstyre – ABF var stiftet. ABF var det første foreningen av sitt slag i hele Norden.

På 1980- tallet ble ikke spiseforstyrrelser sett på som en konkret sykdom. Anoreksi og bulimi var noe diffust og vanskelig å behandle. Lidelsen var en skjult lidelse, fagfolk anså den som sjelden og det var svært få behandlere som hadde erfaring med lidelsen. De som var berørte hadde en vanskelig og vond vei til diagnose og behandling.

ABF ville synliggjøre og avmystifisere lidelsen. Tidlig produserte de de første informasjonsbrosjyrene om spisefortyrrelser i landet.

”Vi ønsket å gi mennesker som var berørt av spiseforstyrrelser en ny status og et mer positivt selvbilde. Vi ønsket også å gjøre den enkelte kjent med hva de hadde krav på av behandling.”

- Liv Opstvedt, en av initiativtakerene til ABF (ROSinfo 1/08)

I 1984 ønsket ABF å skape mer interesse rundt spiseforstyrrelser blant fagfolk og arrangerte et tverrfaglig symposium for brukere og helsepersonell. Det deltok foredragsholdere både fra innland og utland, og innleggene her la grunnlaget for den første fagbok om spiseforstyrrelser i Norge.

En ny milepæl for ABF var da et tverrfaglig team bestående av lege, psykolog, ernæringsterapeut og en psykiatrisk sykepleier fra Rikshospitalet presenterte sin behandlingsmodell på et ABF-seminar. Behandling av spiseforstyrrelser hadde tradisjonelt sett vært psykiateres og psykologers domene. ABF ønsket å trekke flere faggrupper inn i behandlingen, en holdning som den gangen ble møtt med stor skepsis.

ABF ble stadig større, i 1986 var foreningen landsdekkende med etablerte fylkeslag i både nord og sør.

I mars 1989 ble den første nordiske kongressen om spiseforstyrrelser holdt med 130 deltagere. Dette var et tungt løft for en liten organisasjon. Og satsingen gav resultat. I dag anser også helseprofesjonene ansvaret for kompetanseheving innen feltet som viktig.

ABF skiftet navn til ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser i 1998. På dette tidspunktet nådde også ABF (ROS) et av de langsiktige målene sine da ROS Senter for spiseforstyrrelser åpnet i Bergen.

ABF har gjort mye banebrytende arbeid innen feltet, blant annet ved å arrangere den første nordiske konferansen om spiseforstyrrelser. I 2008 ble denne tradisjonen fulgt opp og ROS arrangerte den første nordiske konferansen om menn og spiseforstyrrelser.

Mye har skjedd innen feltet siden stiftelsen av ABF i 1983, likevel er Liv Opstved sin oppsummering fra 1993 fremdeles gyldig:

”All innsats til tross, spiseforstyrrelser er fremdeles så skambelagt de fleste velger å holde det skjult og de som er rammet vil kanskje aldri bli noen sterk pressgruppe. Dette legger et ekstra ansvar på oss som har lagt problemet bak oss, også de som aldri har hatt det. Sammen må vi arbeide for å endre holdningen i samfunnet som skaper grobunn for at disse lidelsene utvikles. Det viktigste av alt: La oss gå sammen om å utvikle en ny trend: En slank kropp er ikke en garanti for et lykkelig liv, det er personen inni som teller.”

ABF hadde tydelig politiske mål:

- Slagkraftig organisasjon – flere lokale støtteforeninger samlet i en landsorganisasjon
- Synliggjøring, åpenhet, avmystifisering
- Kartlegging av omfang, variasjon og forløp
- Forebygging gjennom informasjon om utløsende årsaker
- Bedre behandlingstilbudet, ansvarliggjøring offentlige myndigheter
- Generell bevisstgjøring / holdningsendring

I årsrapporten 2009 står det at ROS skal:

- Virke som en interesseorganisasjon for de som har eller har hatt en spiseforstyrrelse og deres pårørende.
- Spre informasjon om spiseforstyrrelser og derigjennom øke forståelsen for denne sykdommen i dagens samfunn.
- Arbeide for å øke innsikt i og redusere de faktorer i samfunnet som kan være utløsende for spiseforstyrrelser og derigjennom forebygge utbredelsen av sykdommen.

- Søke å ivareta interessene til personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende ovenfor lokale og sentrale myndigheter.
- Drive forebyggende arbeid for å bedre barn og unges oppvekstsvilkår i Norge
- Arbeide for utstrakt brukervirksomhet i offentlige og private råd / utvalg vedrørende spiseforstyrrelser
- Opprette og utvikle lokallag gjennom aktiv oppfølging og skolering av tillitsvalgte

Siden ABF ble startet i 1983 har det skjedd mye innen både kunnskap om og behandling av spiseforstyrrelser. Gjennom opptrappingsplanen for psykisk helse 1999 – 2008 er det blitt gjort viktige løft innen behandling av spiseforstyrrelser. Samtidig er spiseforstyrrelser fremdeles en lidelse som sjules og oppleves med skam og stigma. Mange fanges ikke opp av behandlingsapparatet.

Ordlyden i de opprinnelige målene og målene fra 2009 er endret, men kjernen er den samme. Organisasjonen har fremdeles en viktig funksjon både innen holdningsarbeid, som politisk pådriver, som informasjons- og kunnskapsformidler og som en støtte og hjelp til de som er rammet.

ROS organisatorisk oppbygging

ROS er delt inn i fem regioner: Nord, midt, vest, sør og øst. Medlemmene er fordelt etter fylke. Innenfor fylkene er det steder med ressursgrupper, lokallag og/eller kontaktpersoner /likemenn.

Fra og med 2010 har ROS gjennom Extra-prosjektet "Ambulerende likemann" hatt en lønnet regionkontakt for regionene Øst og Nord. Regionkontakten fungerer som bindeledd mellom kontaktpersoner/lokallag og ROS Sentralt, og er en pådriver for aktivitet i regionen(e).

I samme år startet også arbeidet med det som i dag er ROS Ressursteam. Ressursteamet er spredt på tvers av regionene og jobber både lokalt og ambulerende ved kapasitet og ønske.

ROS sin øverste myndighet er Landsmøtet, som holdes i slutten av april. Alle som har betalt medlemsavgift i inneværende år kan velges som representanter for sitt lokallag/fylkeslag. I tillegg kan medlemmer søke ROS sentralt om å delta som observatør uten stemmerett. På Landsmøtet velges et landsstyre som leder virksomheten i ROS i tråd med vedtektene og organisasjonsmessige beslutninger.

ROS sentralt hører under landsstyret og står for den daglige driften av organisasjonen og den utadrettede virksomheten på landsbasis, både internt og eksternt.

ROS Senter for spiseforstyrrelser dekker og organiserer aktiviteten hovedsakelig i det fylket Senteret ligger i.

I tillegg har ROS en valgkomite knyttet opp til valg av styre og et etisk råd som skal gi hjelp i faglige spørsmål.

Likemannsarbeid

Hva er en likemann

Likemannsarbeid og selvhjelp

Sentrale elementer i likemannsarbeid

Møtet – hva handler det om?

Likemannsarbeid

Hva er en likemann

Å være en likemann handler om å være i samme båt – å ha erfaring fra samme livssituasjon. Å utøve likemannsarbeid vil si å aktivt bruke egenerfaring på en målrettet måte.

Blant likemenn blir man møtt og sett på en annen måte enn hos for eksempel legen eller andre kjente – *en likemann vet hva det dreier seg om.*

Selvhjelp og likemannsarbeid

Det har vært økt oppmerksomhet rundt selvhjelp det siste tiåret. Blant annet er det fremlagt i Opptrappingsplanen for psykisk helse (St. prp. nr 63) at selvhjelp er en faktor som bidrar til økt livskvalitet. Flere *studier innen psykiatrien viser en positiv effekt av veiledet selvhjelp.*

“Selvhjelp er i enkelte fagmiljøer av ulike årsaker blitt sett på som annenrangs, men dette er ubegrunnet. Erfaring viser at selvhjelp for å styrke selvfølelsen samt mestring av symptomer etter prinsipper fra kognitiv terapi er svært effektivt”

Likemannsarbeid er også på fremmarsj i Europa. Bruken av begrepene selvhjelp og likemannsarbeid i ulike forum kan være forvirrende; er dette egentlig det samme?

Selvhjelp og likemannsarbeid bygger på og bruker mange av de samme prinsippene og metodene, men det er en vesentlig forskjell: Likemannsarbeid er ledet mens selvhjelp er organisert uten leder. Likemannsarbeidet har normalt som utgangspunkt at den som leder gruppen eller aktiviteten har lengre og mer bearbeidet erfaring enn de øvrige. Likemannsarbeid bygger på frivillighet og er som regel ulønnet.

Likemannsarbeid handler om å ta ansvar og være sjef i sitt eget liv. Det handler om å skape en positiv bevegelse i fellesskap med andre. Å fremme en tilfriskningprosess gjennom bevisstgjøring , bearbeidelse og styrking. Det handler om *å komme til seg selv* sammen med andre.

Likemannsarbeid er en grunnleggende aktivitet i en interesseorganisasjon og spenner over et bredt spekter av aktiviteter. Samtalen er fremdeles det sentrale elementet, enten det skjer i grupper, på tomannshånd, på telefon eller via internett. Mest av alt dreier likemannsarbeidet seg om å møte andre som er i samme situasjon, å gi støtte og hjelp, både gjennom samtale og ved å gjøre ulike aktiviteter sammen, og bidra til sosial tilhørighet.

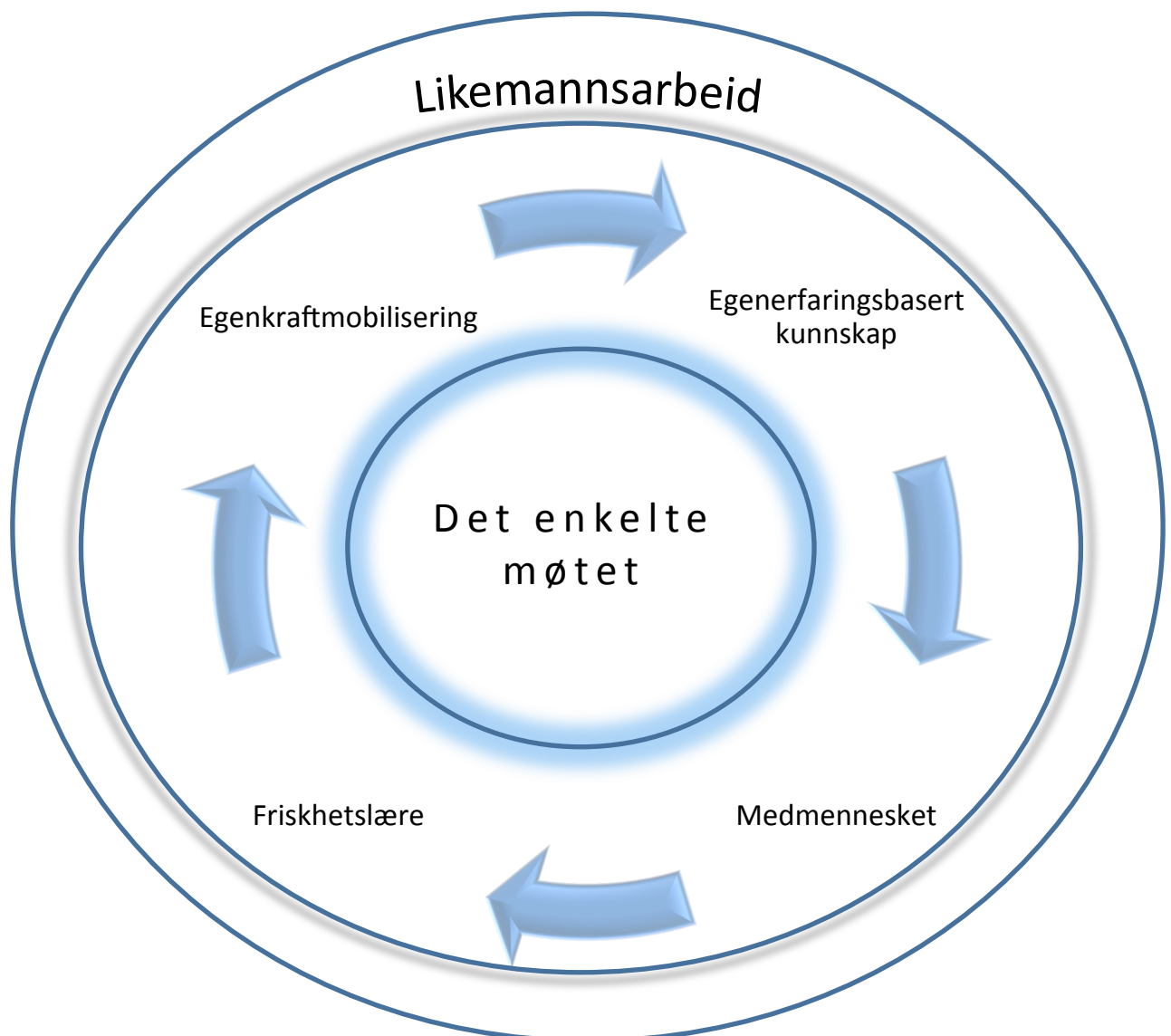
Likemannsarbeid/likemannsaktiviteter, behandling og næromsorg er tre sentrale elementer i en tilfriskningsprosess. De utfyller og overlapper hverandre og kan i samhandling styrke hverandre.

Sentrale elementer i likemannsarbeid

- *Hva bygger likemannsarbeidet på?*

Likemannsarbeid danner et rom som åpner for aktiv bruk av egenerfaring, egenutvikling og styrking, samt etablering av et fellesskap.

I møte med andre gir det å ha vært i samme situasjon en kunnskap og forståelsesramme som er unik. Egenerfaringsbasert kunnskap er det mest sentrale elementet i likemannsarbeidet. Sammen med denne kunnskapen er det flere elementer som gjør at likemannsarbeid er fruktbart i en tilfriskningsprosess.



- Egenerfaringsbasert kunnskap
- Salutogenese eller friskhetslæren
- Empowerment eller egenkraftmobilisering

- Medmennesket

- Utmerker seg som fire sentrale elementer.

I likemannsarbeidet fungerer *møtet* som plattform – møtet mellom mennesker, med seg selv og nye perspektiver (litt om hva det gode møtet innebærer står det mer om på neste side).

Plattformen og de ulike elementene fungerer som et fundament, en grunnmur, for likemannsrommet.

Det er menneskene som er både drivkraften og kjernen i likemannsarbeidet. Når du driver likemannsarbeid er det viktig å huske at du ikke har en behandlerrolle: Du er hovedsaklig et medmenneske.

Det er ofte i møter med andre at man skaper øyeblikk som kan lede til viktige vendepunkt. Det er flere måter et møte kan bli et vendepunkt: Det kan blant annet være gjennom å oppleve et støttende fellesskap, gjennom å få bekreftelser og/eller utfordrende spørsmål.

Ikke vet du

*At dine ord for alltid
synger i mitt hjerte*

*Dine ord
på en vanlig ettermiddag
da og nå
fyller meg*

- *Linn Bæra*

Likemannsarbeid er å bruke egenerfaringer som styrke og jobbe med å støtte andre som er i lignende situasjon. Gjennom å gi støtte og møte andre med empati er man et medmenneske. Den egenerfarte kunnskapen en likemann har, gjør det mulig å bli møtt med forståelse og realisme, som legger et godt utgangspunkt åpner for bevegelse i form av prosesser: Bevisstgjørende prosesser, subjektive endringsprosesser og (autonomi) styrkende prosesser er alle sentrale i en tilfriskning.

Møtet – hva handler det om?

I grunnen handler likemannsarbeid om *møtet*. Ofte har dagen et høyt tempo og kan dermed fly forbi uten at du opplever *det gode møtet* med et annet menneske. Eller du kan befinne seg på et sted i livet der det ikke er lett å møte andre. For mange er isolasjon en del av hverdagen. Det kan være lettere å bryte isolasjonen dersom du vet at du skal møte mennesker som forstår – noen som er eller har vært der selv.

Det *gode møtet* mellom mennesker gjelder selvfølgelig ikke bare for likemannsarbeid. Det gode møtet forekommer i mange forum – som i relasjoner til ens kjære eller i en terapeutisk relasjon. I likemannsarbeidet er *møtet* plattformen man jobber ut fra.

I likemannsrommet handler møtet om:

- Å møte personer som har vært i samme livssituasjon
- Et møte med seg selv
- Et møte med nye perspektiver
- Et møte med ny forståelse

Et *godt møte* mellom mennesker forutsetter tilstedeværelse, forståelse, åpenhet og respekt.

Møtet betyr da at alle blir møtt, sett og hørt - at du blir anerkjent og bekreftet.

Dette fører til en opplevelse av fellesskap – du er ikke alene.

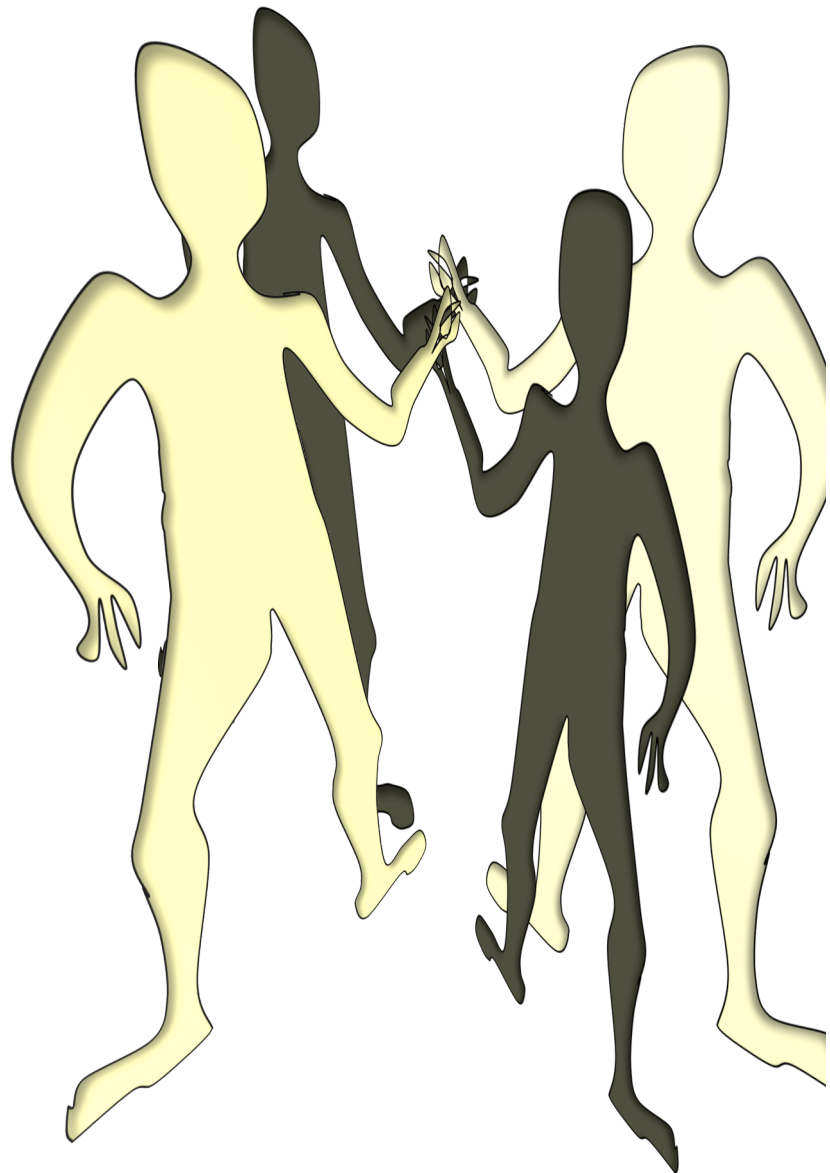
Det er samhandlingen med samtalen i sentrum som danner møtet. Samhandling er både et mål i seg selv og veien til å nå andre subjektive mål, som endring.

Tre konkrete effekter ved en god og åpen gruppesamtale er :

- Å dele og finne ord på egne opplevelser. Dette er med på å øke din bevissthet i forhold til og rundt forhold ved egne opplevelser. Samtidig fremmer selvpresentasjonen trygghet til seg selv i sosiale situasjoner.
- Å åpent få møte nye mennesker med egne unike historier er med på å bringe nyanser og ulike perspektiv inn i forståelsen av problematikken.
- Å få generell økt innsikt i hva spiseforstyrrelser egentlig handler om og ulike verktøy du kan bruke på veien ut. Dette kan øke egenkompetansen og troen på egen mestring.

I det gode møtet opplever deltagerne å kunne dele sine opplevelser og få respons som gir eierskap til egne opplevelser. Dette er med på å gi et grunnlag for bevegelse – endring.

Anerkjennelse, refleksjon og undrende utforsking skaper mulighet til selvutvikling.



Likemannsarbeid i ROS

Kontaktperson

Temakveld

Likemannsgrupper

Ressursteam

Besøktjeneste

Lokal frivillig/kontaktperson

En viktig del av arbeidet i ROS utføres av lokale kontaktpersoner. Du bestemmer selv hvor aktiv du vil være. Det vanligste er å hjelpe til med å arrangere lokale tilstelninger og/eller være en likemannskontakt.

Ved tilstelninger

Du kan hjelpe til under selve arrangementet, formidle lokal informasjon til ROS sentralt eller ta ansvar for å organisere og gjennomføre tilstelningen selv. Hva du ønsker og har mulighet til, vil ofte endre seg i løpet av en periode. Derfor er det fint om du er tydelig på hva du har kapasitet til og vil bidra med.

Du kan lese mer om dette under avsnittet om temakvelder.

Likemannskontakt

Pårørendekontakt /berørthkontakt

ROS har i mange år hatt kontaktpersoner som selv er pårørende eller har hatt en spiseforstyrrelse.

Å være pårørendekontakt eller berørthkontakt innebærer å stille seg til disposisjon for andre i lokalmiljøet som ønsker råd og/eller støtte.

Mange kan av ulike grunner føle seg alene med å streve med alt det en spiseforstyrrelse kan føre med seg, både for den det gjelder og for familien og nærmiljøet. Ofte kan et par samtaler med noen som har vært i samme situasjon være av stor betydning.

Å være likemannskontakt handler først og fremst om å være et medmenneske og gi støtte. Bare å møte noen som vet hva man går gjennom kjennes godt og kan være av stor betydning. Formidling av håp er viktig. Det er mulig å bli helt frisk fra en spiseforstyrrelse! Det finnes god hjelp!

Mange har spørsmål rundt muligheter for behandling lokalt. Generelle erfaringer knyttet til for eksempel tilfriskning er tematikk du som likemannskontakt ofte vil møte på.

Hvor mye du ønsker å dele av egen erfaring er opp til deg selv. Det kan være lurt å tenke gjennom dette på forhånd. I tillegg er det viktig å tenke over hvorfor du deler de ulike erfaringene. Er det for at du selv har behov for å snakke om det eller er det av betydning for den man samtaler med?

Husk at alle har en unik historie med egne opplevelser. Pass på slik at du ikke legger din egen opplevelse eller tolkning inn i en annens historie. Å prøve å unngå såkalt projisering – at du legger dine egne opplevelser over på den andre – er viktig både for at den du samtaler med skal føle seg anerkjent, men også for å ta vare på deg selv. Å gjenoppleve egen smerte hos andre kan være tungt og vondt og kan over tid medføre at du brenner deg ut som likemannskontakt.

Ett av de viktigste punktene for en likemannskontakt er å huske at du ikke på noen måte har ansvar for en annen person. Det er vanlig å føle at du burde gjøre noe mer eller kjenne at du ikke strekker til. Derfor: Husk at du ikke er der for å «bære» den andre, men for å gi støtte, råd og håp.

Et annet sentralt punkt for deg som likemann er å ikke ta på deg mer enn du har mulighet og kapasitet til. Med et stort engasjement for saken og et sterkt ønske om å hjelpe, er det fort gjort å ta på seg mer enn du egentlig kan. Dersom du stadig sier ja litt oftere enn du burde, kan du fort brenne ut engasjementet ditt og slite ut deg selv. Egenomsorg og grensesetting er to viktige stikkord dersom du skal ha kapasitet til å hjelpe andre over tid.

For at du skal ha mulighet til å ta et skritt tilbake og generelt kunne regulere når du har kapasitet til å stille opp er det flere tiltak som kan gjøres: Som kontaktperson kan du for eksempel bli satt i kontakt med andre gjennom ROS sentralt eller du kan ha faste tidspunkt og dager du er tilgjengelig. Ellers er det generelt viktig at er en jevn dialog mellom ROS og deg.

Registreringsskjema

ROS har et felles registreringsskjema for telefon, epost og samtaler. Dette er et viktig hjelpemiddel for å synliggjøre den totale mengden henvendelser som ROS tar i mot. Derfor ber vi alle som tar imot ulike henvendelser om å benytte samme type skjema. Det gjelder både hovedkontoret, senteret, regionkontakt(er) og kontaktpersoner. Denne synliggjøringen er viktig blant annet når vi søker midler fra Helse- og sosialdirektoratet. Skjemaet er lagt ved sammen med en forklaring bakerst i permen.

Å møte og ønske å hjelpe personer som har det vondt kan til tider være tøft og vanskelig. ROS sentralt ønsker å være en støttespiller og ønsker dialog for å kunne hjelpe dersom det tar på eller oppleves som vanskelig å være kontaktperson.

ROS Temakveld

Temakvelder er et sted for å møte andre som er berørte av spiseforstyrrelser. Temakveldene kan være en døråpner for samtale og sosial samhandling, der det i tillegg tas opp tema som berører spiseforstyrrelser.

Din rolle som kontaktperson

Rollen som lokal kontaktperson i forbindelse med tilstelninger er svært fleksibel. Hvor aktiv du er i de ulike fasene av planleggingen og gjennomføringen avgjør du selv. Det viktigste er en jevn dialog med ROS sentralt og at du er tydelig på hva du ønsker å gjøre og hva som ikke er aktuelt.

Hvordan komme i gang

Om du ønsker å arrangere en temakveld lokalt tar du kontakt med ROS sentralt, slik at vi kan bidra med innspill og forslag til rammen rundt kvelden.

Det som er sentralt for kontaktpersonen å tenke gjennom er

- målgruppe og tema for kvelden
- sted og tid
- hvor og hvordan temakvelden skal markedsføres

STED: ROS ønsker at stedet for en temakveld skal være nøytralt, rimelig og tilgjengelig. ROS er medlem av FFO (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon) så det ideelle er et sted som har tilgang for bevegelseshemmede. Eksempler på egnede lokaler kan være: Helsestasjon, lærings- og mestringssentre, kulturhus og andre lokale samlingssteder.

TID: Ut fra erfaring er det hensiktsmessig å holde temakvelden en ukedag etter arbeidstid/ middagstid. 1,5 – 2 timer er en god tidsramme. Beregn god tid på å komme i gang og sett av rom for spørsmål og samtale i etterkant. Mange som deltar på slike arrangementer ønsker å møte andre som er i samme båt.

KOSTNADER: For å få dekket utgifter til temakvelder sendes det en enkel søknad til ROS sentralt som angir en ramme for kostnadene. Dette er en viktig formalitet fordi ROS sentralt må rapportere aktivitet inn til bevilgende myndigheter. Mal for søknaden er vedlegg bakerst i mappen.

Når tid og sted er på plass, må temakvelden annonseres. ROS har laget maler for annonse i avis og plakat som kan skrives ut og henges opp. I tillegg kan det være fint å få til en reportasje i lokale media i forkant. Da kan ROS sentralt bistå med faktaopplysninger om spiseforstyrrelser og generell informasjon om organisasjonen ved siden av at den lokale kontaktpersonen forteller om arrangementet.

Gjennomføring av arrangement

Det er ofte en fordel å være to «arrangements-ansvarlige» personer til stede på temakvelden. Det gir større fleksibilitet når den ene kan ta seg av det tekniske/praktiske mens den andre sørger for å ta seg av de som kommer. ROS sentralt bistår i den utstrekning vi har mulighet.

De små detaljene

Stemning og miljø er svært viktig, særlig når det handler om vanskelige tema. Små detaljer har ofte stor betydning. Et eksempel er belysning. Der et skarpt opplyst rom ofte kan føre til at deltagere føler seg for eksponert og utilpass, kan skjermet belysning gi en trygg atmosfære som åpner for gode samtaler.

Sørg også får at det er lett å finne frem til rett rom eller del av lokale, gjerne ved å henge opp plakater som viser veien. Om det er høst /vinter kan det å sette et par fakler utenfor riktig inngang være en fin løsning.

Velkomst

Som arrangør og ROS representant forventes det at du er tydelig tilstede og ønsker velkommen. Alt det praktiske bør være ordnet i god tid før det annonserte tidspunktet for kvelden. Når folk har funnet seg til rette, innledes kvelden med å ønske velkommen og si litt om selve tilstelningen, kveldens forløp og hensikt.

Foredrag

Start gjerne med å informere litt om ROS. ROS har powerpoint maler og materiell som du kan bruke. Dersom du ikke ønsker å holde innlegget selv, kan det gjøres av en representant fra ROS sentralt. Og om du ønsker å ta opp et spesielt tema kan du kontakte ROS så kan vi hjelpe til med tema eller forslag til foredragsholder. Eksempel på foredragsholder kan være en fagperson eller en som har egenerfaring.

Avklar med foredragsholder hvem som innleder og hvordan temakvelden er tenkt lagt opp.

Materiell

Sørg for at du har nok ROS brosjyrer og ROSinfo (gjerne utgaver som passer til kveldens tema) som deltakerne kan ta med seg. Dette får du tilsendt fra ROS sentralt.

Avrundning

Ved avslutning av temakvelden er det viktig at du runder av med noen ord og sørger for at alle har fått kontaktinformasjon til ROS – gjennom brosjyrer, eventuelt visittkort eller visning av e-post og telefonnummer på powerpoint eller tavle.

Økonomi

ROS dekker alle utgifter til temakvelden forutsatt at kostnadene er avklart på forhånd og vi får originalkvitteringer for alle utlegg (f.eks. enkel servering, lys, servietter, penner og papir). Husk å ta kopi av kvitteringene før du sender originalene til oss. Du får også dekket dokumenterte utgifter til telefon og kjøring/reise.

Regninger på alle større utgifter som leie av lokaler og annonsering kan sendes direkte til ROS sentralt. Eventuelt honorar og dekning av reisekostnader for foredragsholders reiseregning utbetales sentralt fra ROS. Skjema for opplysninger i forbindelse med honorar ligger bak i mappen.

Evaluerings

Skriv gjerne en kort rapport i etterkant. På den måten kan vi dra nytte av både positive og negative erfaringer ved senere arrangementer. Rapporten er også viktig for at vi skal få med all aktivitet i årsrapporten som sendes inn til de bevilgende myndighetene.

ROS likemannsgrupper

- *En likemann vet hva det dreier seg om.*

Likemannsgrupper er et rom for støtte, felleskap og egenutvikling, der målet er gjensidig hjelp og støtte for å få en bedre hverdag.

Gjennom likemannsgrupper ønsker ROS å redusere maktesløshet, gi energi gjennom felleskapet og legge til rette for en positiv egenutvikling. Gruppene fungerer som et supplement til behandling og næromsorg. Viktige stikkord er støtte, motivasjon og håp.

En likemannsgruppe er for og av personer som er i samme båt. Både grupper for pårørende og de som selv er berørte av spiseforstyrrelser er likemannsgrupper.

Kontinuitet

For at likemannsgrupper skal være et tiltak som gir deltagerne utbytte og en positiv bevegelse er det viktig med forutsigbarhet og kontinuitet. Dette er sentralt for å skape trygghet, troverdighet og motivasjon blant deltagerne.

TRYGGHET er sentralt: Trygghet til gruppen og trygghet i å ha et støttende tilbud man kan benytte seg av når det er behov.

Trygghet mellom deltagerne er nødvendig for at de kan føle seg komfortable til å delta aktivt og våge å ta opp vanskelige tema. Å legge til rette for en trygg gruppekontekst krever mer enn kun kontinuitet. Å etablere gode rammer slik at deltagerne vet hva de har å forholde seg til er første bud. En god ramme innebærer blant annet forutsigbarhet når det gjelder sted, tid og struktur.

Tryggheten i å vite at det finnes et *støttende tilbud* er viktig siden det er vanlig at noen perioder er tøffere enn andre. Det kan være en kveld man ikke orker å møte andre og en annen når man sårt trenger en skulder eller noen å prate med. Å vite at det er et sted å henvende seg om en uke eller tre, gir et trygt ankerpunkt.

TROVERDIGHET. Om ikke et tiltak har troverdighet for målgruppen vil tiltaket ikke kunne gi den ønskede effekten. Troverdigheten i likemannsarbeidet dannes på grunnlag av flere faktorer – gjennom egenerfaringsbasert kunnskap, gjennom kontinuitet og gjennom engasjement. Dette påvirker også deltagerens motivasjon. Å delta aktivt i en gruppe og ta tak i vanskelige tema kan være tøft. Dersom ikke tiltaket har stabilitet og kontinuitet, kan det være vanskelig å opprettholde motivasjonen, og engasjere deltagere over tid. Engasjement over tid hos lederen har en positiv effekt på deltagerne.

Viktige tema for lederen

Disse temaene er sentrale å reflektere rundt både i forkant av oppstart og fortløpende som gruppeleder.

Tilstedeværelse

Tilstedeværelse er viktig for å kunne holde et godt gruppefokus og sette de nødvendige rammene, men det er minst like viktig for at deltagerene skal føle seg sett og hørt.

Du er tilstede ved å lytte aktivt og være oppmerksom på hver enkelt deltager og samtalen som går rundt bordet. Gjennom å være en oppmerksom og aktiv leder kan du bidra til å skape refleksjon rundt sentrale emner og tilrettelegge for mestringsorienterte prosesser og problemløsning. Når du som leder er tydelig tilstede, engasjert og fokusert i gruppa bidrar det til å skape trygghet og en åpen atmosfære.

Møtet

Likemannsarbeid handler, som nevnt i innledningen, mye om et møte mellom personer, ulike perspektiver/historier og om et «møte» med seg selv. For lederen er det viktig å jobbe for å tilrettelegge for det gode møtet.

Ansvar

En leder har et ansvar i sin rolle som leder, for eksempel ansvar for gjennomføring. Det er lett å føle ansvar for mer enn man kan og bør. Et svært viktig tema for lederen er å finne en god ansvarsramme / balanse. Du må være bevisst på hvilken funksjon lederen har, hvilke forventninger og ansvarsområder, slik at du ikke tar på deg mer enn det som ligger i lederrollen.

Grenser

I samsvar med å være bevisst på ansvarsområder er det viktig å være bevisst og tydelig i forhold til grenser, både dine egne personlige grenser og lederrollens grenser. Personlige grenser går på hva du er komfortabel med å dele av din egen erfaring og eget liv. Lederrollens grenser går blant annet på at du ikke skal være en «semi-terapeut», men et medmenneske.

Interesse /engasjement

Refleksjon rundt ditt eget engasjement er viktig for å bli bevisst på egen motivasjon og er et tiltak for å hindre at du brenner deg ut. For å kunne være gruppeleder over tid og være med å skape et levende likemannsrom, er det viktig at du er interessert i likemannsarbeid, har et ønske om å møte og jobbe sammen med andre mennesker, og at du er engasjert i tematikken.

Håp

Perioder kan være tøffe og man kan føle seg maktesløs. Å formidle håp er et sentralt tema for en leder. Håp gjennom selv å ha erfaring med at en selv eller ens kjære er blitt frisk, håp gjennom mestringserfaringer og håp gjennom støtte.

Å lede likemannsgrupper / pårørende grupper

Om du vurderer eller ønsker å lede en likemannsgruppe er det to punkter som er styrende:

1. Du må ha bearbeidet din egenerfaring.
2. Du må tenke gjennom egen motivasjon og mulighet til å holde grupper.

Du må ha bearbeidet din egenerfaring

Egenerfaringsbasert kunnskap er styrken i likemannsgrupper. Gruppene bygger på aktiv bruk av egenerfaringen for å stimulere til utvikling / endring / bevisstgjøring. Når du skal lede en gruppe er det viktig å ha vært gjennom en tilfriskningsprosess og bearbeidet din erfaring av flere grunner:

- Det gir kunnskap om egenutvikling og mestring.
- Det gir håp.
- En viktig del av lederrollen er å sørge for at ikke gruppen går inn i ugunstige eller destruktive baner, men holder et konstruktivt (positivt) fokus.
- Som leder er du ikke bare der for å fortelle eller jobbe gjennom din egen historie. Du er der for å hjelpe andre i deres tilfriskningsprosess. I denne prosessen kan du gjerne dele egne erfaringer og bruke deg selv. Gruppelederen fungerer som rollemodell, rammesettere og «oppvekkere».
- Det er viktig for at du ikke skal brenne deg ut, slik at likemannsarbeidet ikke skal bli en belastning.

Du må ha tenkt gjennom motivasjon og mulighet

For å unngå at du tar på deg mer enn du på et gitt tidspunkt kan gjennomføre, er det viktig å reflektere over overskudd, tid og ulike praktiske hensyn før du tar på deg lederansvaret. Å lede en gruppe krever at du har tid og energi til å sette av et bestemt antall kvelder med fast intervall over tid. Ved siden av selve gruppekveldene, krever ledervirketid tid til forebredelser, organisering og koordinering. Dette er selvfølgelig ikke noe man står i alene, ROS sentralt bidrar underveis. Vi ønsker dialog og samtale regelmessig og ved behov.

Når det gjelder motivasjon henger det sammen med avklaring av lederrollen – som leder er man rollemodell. Er din motivasjon først og fremst å finne et forum for å dele din egen historie, bør du kanskje heller vurdere å være med i gruppen som deltager først. Om du ønsker å hjelpe andre og bruke dine egne erfaringer til noe positivt, og føler at du har overskudd og mulighet til det kan du gå i gang sammen med oss.

Pårørendegrupper

Hvem?

Pårørendegruppene er åpne for alle som har nære og kjente som sliter med en spiseforstyrrelse: Foreldre, søsken, ektefelle, samboer, venner, kolleger m.fl.

Gruppen blir ledet av noen med pårørendeerfaring.

Hva?

Å delta i pårørendegrupper handler om:

- Et rom for støtte og deling av erfaring
- Et rom for gjensidig hjelp og samtale
- Et rom for å bli møtt, sett og hørt
- Et rom for å senke skuldrene

Organisering

ROS har god erfaring med at pårørendegruppene møtes månedlig, gjerne en fast ukedag – for eksempel hver første mandag i måneden. Dette gjør det forutsigbart og oversiktlig for de som ønsker å delta.

Vi har to typer grupper, åpne og grupper med fast opplegg.

Åpne grupper

Åpne grupper er uten påmeldingskrav eller oppmøtekrav. Det varierer hvilket behov pårørende har i ulike tidsrom. Noen kommer og trenger akutt støtte og samtale akkurat da. Noen trenger å trekke seg tilbake i perioder og deltar sporadisk, mens andre igjen føler et behov for å komme jevnlig og danner en mer fast gruppe. ROS vil at det skal være rom for å komme bare én gang om man trenger det og hver gang om man trenger det.

Å ha en fast leder for gruppen er viktig av flere grunner. Erfaringsmessig har det vært viktig med en fast person å henvende seg til dersom noen har spørsmål i forkant eller i etterkant av gruppen. I tillegg er viktig med en leder for å få flyt i gruppene, noen som åpner møtene og som har ansvar for gjennomføringen. Det er i tillegg en trygghet for de som deltar at de har en fast person å forholde seg til, siden det ellers er åpne møter.

Kontakt ROS sentralt dersom du ønsker oppstarts hjelp av en erfaren pårørendekontakt.

Gruppeopplegg for pårørende

Manualen for dette ble utarbeidet i forbindelse med prosjektet «Ambulerende likemann».

Opplegget går over 8 ganger og har to deler, en temadel og en samtale- og refleksjonsdel. Det gjennomgås et nytt tema hver gang.

ROS Pårørendegruppe tema

1. Selvoppfatning, selvfølelse og selvtillit.
2. Angst og depresjon
3. Fysiologiske endringer og matvaner/forbilder
4. Overtrening, ritualer og perfektjonisme
5. Hvordan har spiseforstyrrelsen forandret familien
 - Den ubudne gjesten.
6. Kommunikasjon, grensesetting og normalitet
7. Faser i tilfriskningsprosessen
 - *Ups and downs*
8. Varighet
 - -familielivet med og uten spiseforstyrrelsen

Opplegget holdes av to pårørende. De som ønsker å holde grupper for opplæring i opplegget og oppfølging av ROS.

Gruppe for de med spiseforstyrrelse

Hvem?

Gruppene er åpne for alle som har en spiseforstyrrelse eller som er berørte av problematikken og har fylt 18 år.

Gruppene blir ledet av en med egenerfaring som er frisk eller har kommet langt i sin tilfriskningsprosess.

Hva?

Å delta i likemannsgruppe handler om:

- Å være hovedaktør i eget liv.
- Å få en sosial arena og et fellesskap der deltagerne får støtte og rom for egenutvikling.
- Å være en del av en gjensidig og aktiv utviklingsprosess, der alle deltar på lik linje.
- Å fremme bevisstgjøring og motivering i fellesskap.
- Å fylle opp egen «verktøykasse», med ulike redskap man kan bruke til å mestre hverdagen og ulike utfordringer.

Gjennom dialog og i møte med andre tilrettelegges det for refleksjon, bevisstgjøring, ny innsikt / kunnskap, og bevegelse. Likemannsgruppen er et rom for å kunne våge å senke skuldrene, fjerne den uten pålagte masken og sammen med andre hjelpe seg selv.

Mange føler seg ensom med sine følelser og tanker – mange opplever skam. Det å komme inn i en gruppe der man møter andre man kan identifisere seg med, finne forståelse hos og ikke minst bli sett som vanlige personer, er viktig for å selv kunne desentralisere seg – trekke seg litt tilbake – fra spiseforstyrrelsen. Å desentralisere seg fra en spiseforstyrrelse, altså klare å skille spiseforstyrrelsens tankesett fra seg selv, er en viktig prosess som gjøres lettere i samhandling med andre enn på egenhånd. I gruppene fokuseres det på person, ikke lidelsen. Spiseforstyrrelsen er ikke *meg*, det er mange som sliter med denne sykdommen og problematikken, *jeg trenger ikke skamme meg - jeg også er sterk.*

"Jeg har ofte hatt følelsen av at det er bare meg det er noe i veien med. Når jeg hører på de andre i gruppa, som jeg ser på som ressurssterke personer, opplever jeg det som støttende og tenker at kanskje er jeg ikke så forskrudd likevel. Denne følelsen av støtte vil jeg bare få av en gruppe."

- Bruker av ROS samtalegruppe

Organisering

Hvor ofte en gruppe møtes kommer an på gruppens ønsker og leders ønske og mulighet. Gruppen kan møtes hver tredje uke, en gang i måneden eller legge opp et program der man møtes hver fjortende dag de tre eller fire første gangene for deretter å redusere intensiteten.

Varigheten på et møte kan være 1,5 time der man både har rom for «en runde rundt bordet», å jobbe med utvalgte tema og ta opp tema som dukker opp underveis. Erfaringsmessig er det fruktbart å ha en fast struktur på møtet som alle deltagerne kjenner.

Ved siden av fast struktur er det viktig å ha avklart rammen for deltagelse på det første møtet. Altså både det rent praktiske – hvordan gruppemøtene legges opp – og hvilket innhold møtene skal ha.

- En viktig avklaring er at gruppene skal fremme en positiv prosess – der fokus er på personen, erfaringer, styrking, støtte og det friske. Eksempelvis er det visse tema man ikke prater om – vekt, symptomer og kalorier.
- Det er også viktig å tydeliggjøre at **når og hvor mye** den enkelte ønsker å dele, er det en selv som avgjør.

Gruppene er vanligvis åpne slik at nye deltagere kan komme inn i gruppen. En gruppe på 5- 8 deltagere er optimalt.

Eksempel på struktur på et møte

Total varighet er på ca 1,5 time – som deles opp i 4 deler.

Del 1: Ca. 20 min.

Innledning: En runde der alle får si litt; om det er noe man ønsker å dele siden sist, temaer som man ønsker å ta opp o.l.

Del 2: Ca. 35 min.

Tema: I denne delen kan enten gruppeleder eller en av deltagerne dele sin erfaring eller kunnskap om et tema, eksempelvis en type behandling, aktivitet, mestringsstrategi o.l, eller om man tar opp tema til refleksjon og dialog i plenum.

Del 3: Ca. 30 min.

Refleksjon /samtale: I denne delen kan man fortsette på tema man tok opp i del 2, og skape en dialog rundt temaet. Eventuelt kan det være reaksjoner, som deltagerne får i forhold til tema eller innlegg, som bør få fokus. For noen kan denne gruppen være en av de første stedene de åpner seg – noe som kan åpne for ulike type reaksjoner. Dersom man føler seg ferdig med tema i del 2 er det rom for samtale rundt annen tematikk som dukker opp eller generelt å «bare» prate sammen rundt bordet.

Del 4: Ca. 5 min.

Avslutning: En god måte å runde av møtet er å foreta en liten oppsummering av leder og så gi plass til avsluttende kommentarer rundt bordet. Avtal et nytt møte og vis til tema for neste gang.

Delene i møtet er verken adskilte eller rigide – de glir inn i hverandre. Dersom du i innledningen ser at du trenger å ta tak i en problemstilling, opplevelse eller annet tema før temadelen, må det være rom for det. Det er viktig at du som leder er oppmerksom på deltagerens behov og er fleksibel i forhold til det som dukker opp på hvert enkelt møte.

Eksempel på et semesteropplegg, aktuelle temaer, ulike skjema o.l. ligger som vedlegg bakerst i heftet.

ROS Reflekterende Team

- En litt annen type likemannsgruppe

Hva er RT – en opplegger som tilrettelegger for at man i samspill finner bekreftelser og nye perspektiver på utfordringer.

Hva er egentlig refleksjon: vi lytter, tar inn over oss buskapen / saken og tenker over det før vi uttaler oss om det.

Kjøreregler for gruppen:

1. Taushetserklæring
2. Refleksjon ikke rådgivning
3. Bekrefte og bevege – ingen bedømming

Viktige prinsipper i veilederrollen:

- Ikke ekspert
- Igangsetter
- Katalyserende
- Stimulerende
- Lede – styre tid og struktur
- Bidra til å etablere gruppenormer
- Være observant på faktorer som fremmer/ hemmer læring /positiv bevegelse

Den gode refleksjonen

- Utgangspunktet er i det man ser og hører her og nå
- Skal bære preg av inntrykk, tanker og ideer man får eller sammenhenger man ser.
- Vær sensitiv og respektfull
- Kommenter alltid i positivt ordelag (aldri noe negativt) – men det er lov og undre
- Det er viktig å understreke usikkerheten i refleksjonene; kan være og jeg-budskap
- Man kan gjerne stille spørsmål som åpner for nye spørsmål; *jeg lurer på hva som ville skje dersom /om ...*
- Bruk gjerne bilder og metaforer

Struktur i en RT-samling

Fysisk struktur:

Sirkelsamling eller samling rundt et bord.

Oppleggets struktur:

Første fase:

Veisøker legger frem utfordring/ historie/ problemstilling.

Metode: intervju eller dialog mellom veileder og veisøker.

Andre fase:

Reflekterendeteam samtaler sammen om utfordring o.l.

Metode; refleksjon m/jeg el kan være budskap.

Tredje fase:

Veisøker tenker høyt om sin opplevelse av teamets refleksjon.

Veileder og veisøker har dialog om bestillingen videre.

Metode: refleksjon og dialog /intervju mellom veileder og veisøker.

Fjerde fase:

Refleksjon over refleksjonen, alle parter er med.

Metode: refleksiv dialog, veileder aktiv deltager eller mer observerende.

Femte fase:

Meta refleksjon og avrunding.

Metode; Meta refleksjon styres av veileder, spørsmål til gruppen som helhet.

Avrundingen kan gjennomføres ved runde, kort, rollespill osv.

Tidsstruktur:

Opplegget tar fra 1,5 t til 2 t. Dette avhenger blant annet av antall deltagere og hva gruppen som helhet ønsker å legge opp til.

For å være veileder i reflekterende tema i ROS må man få opplæring via kurs.

ROS Ressursteam

ROS Ressursteam er utadrettet likemannsarbeid. Tanken bak bygger på erfaringer gjort i lignende organisasjoner i Sverige og Danmark. Gruppen vil bestå av erfaringsformidlere som enten har egenerfaring eller pårørendeerfaring. ROS ønsker at sammensetningen av gruppen skal favne bredt og dermed kunne formidle at spiseforstyrrelser har mange ansikter og at det er mange veier ut av en spiseforstyrrelse.

Ressursteamet vil ha en leder som har ansvar for organiseringen av teamet og som har hovedansvar for koordinering mot ROS sentralt.

Foredragsvirksomheten retter seg mot fagmiljø, utdanningsinstitusjoner, temakvelder, seminarer, konferanser, likemannsvirksomhet, helsesektoren og andre miljøer som søker kunnskap om og innsikt i hvordan det er å ha en spiseforstyrrelse og veien ut av den.

Formålet med et ressursteam er å

- Spre håp – man blir frisk.
- Det er mange veier ut av en spiseforstyrrelse – spre kunnskap om muligheter og styrker i en tilfriskningsprosess.
- Spre egenerfaringsbasert kunnskap: «Egenerfaringsperspektivet har terrenget – behandler perspektivet har kartet, de fungere best i samsvar.»
- Øke kompetanse og innsikt hos de som møter spiseforstyrrelsen i hverdagen
- Bryte myter og etablere et mer nyansert og reelt bilde av diagnosen og problematikken.

ROS ønsker å arrangere samlinger som vil styrke ressursteamet med både påfyll av kunnskap og inspirasjon, samt legge til rette for samhold og støtte innad i teamet.

ROS besøkstjeneste

ROS har erfart at mange av dem som er innlagt på spesialenheter for spiseforstyrrelser har behov for å møte andre som har vært i en liknende situasjon og er kommet videre i sin tilfriskningsprosess.

Det er viktig å vite at man har et sted å henvende seg etter behandling. De fleste blir ikke kvitt spiseforstyrrelsen i løpet av et opphold i behandlingsinstitusjon, men er på vei til å bli frisk. For disse kan det være en stor overgang å møte hverdagen alene. Derfor gir det både håp og trygghet å snakke med andre som har vært i liknende situasjon og å få kjennskap til ROS, som et sted der man kan henvende seg for støtte og råd.

Å besøke ulike behandlingssteder har to hovedformål:

Det ene er å vise håp og formidle at det er mange veier ut av spiseforstyrrelsen til de som er i en behandlingssituasjon. Og samtidig å formidle informasjon om ROS og ROS sitt likemannstilbud - det er en viktig oppgave for ROS å støtte også etter behandlingen er avsluttet, for å motivere til videre tilfriskning og en meningsfylt hverdag.

Det andre er å formidle brukerkunnskap og informasjon om ROS til de som jobber på behandlingsinstitusjonene. ROS mener et god samarbeid mellom ROS og behandlingsinstitusjoner er fruktbart for alle parter; for de som er syke og deres pårørende, for ROS og for behandlingsinstitusjonen.

Dersom du er interessert i å besøke institusjoner kan du ta kontakt med ROS sentralt.

Vedlegg

Program ROS gruppeleder kurs

Registreringsskjema

Forklaring til registreringsskjema

Mal - søknad om økonomisk støtte ved arrangement

ROS LIKEMANNSGRUPPER

- Gruppeleder kurs

DEL 1:

Likemannsgrupper og gruppeleder

1. Hva er en likemannsgruppe?
2. Hvorfor kan en likemannsgruppe være et godt supplement til behandling og næromsorg?
3. Hvem er gruppelederen?
 - a. Hva skiller lederen fra de andre deltagerne
 - b. Hva skal en gruppeleder gjøre
4. Viktige refleksjoner for en gruppe leder
 - a. Prosjeksjon
 - b. Når og hvorfor dele egen erfaring
 - c. Tilstedeværelse, bekreftelse, bevisstgjøring og bevegelse

DEL 2:

Gruppedynamikk og praktiskopplegg

5. Hvordan legge til rette for en positiv gruppe utvikling.
 - a. Tydelighet og undring sammen.
 - b. Det som sies i rommet blir i rommet.
6. Hvordan legge opp en samling /et møte.
 - a. Struktur
 - b. Å åpne et møte
 - c. Å avslutte
 - d. Øvelser
7. Hvordan takle ulike situasjoner.
 - a. Å fange opp negative spiraler - destruktive samtaler retninger
 - b. Å endre retning på samtalene og fokus
 - c. Å favne ulike om følelsesmessige reaksjoner
8. Ulike tema som er relevante å ta opp.
9. Ta vare på deg selv!!
 - a. I gruppen, personlige grenser og rollegrenser
 - b. Debriefe med veileder
 - c. Og mellom øktene 😊

Søknad om støtte til lokalt likemannstiltak.

Tiltak (f.eks. gruppe, temakveld, andre samlinger) :

Tidspunkt og varighet :

Antall møter/samlinger:

Rammebudsjett – kostnader

Leie av lokale: _____

Annonsering: _____

Servering / rekvisita: _____

Reise: _____

Honorar foredragsholder: _____

Annet: _____

Totalt: _____

Med vennlig hilsen

Dato

underskrift

