

November 2021



*Landsforeningen for
etterlatte ved selvmord*

Likepersonstjenesten i LEVE

2021

Innhold

Bakgrunnshistorikk og begrunnelse for utvikling	2
Struktur for likepersonstjenesten i LEVE	2
Struktur for kursroller	3
Rekruttering og oppfølging - likepersoner og faglige veiledere	3
Rutiner ved rekruttering	3
Punkter for å kvalitetssikre likepersonen	4
Ivaretagelse av likepersoner etter fullført kurs	5
Rekruttering av faglige veiledere	6
Mål og erfaringer med likepersonskurs i LEVE	7
Temaer under likepersonskurs	8
Faglig verktøykasse for likepersonene	9
Evaluering	9

Utvikling av likepersonstjenesten i LEVE

Bakgrunnshistorikk og begrunnelse for utvikling

Siden 2014 har LEVE årlig arrangert et helgekurs for rekruttering av nye likepersoner i organisasjonen. I tillegg har LEVE etterstrebet å arrangere et oppfølgingskurs for likepersoner og deres faglige veiledere én gang i året, om økonomisk mulig. Alle likepersoner i LEVE er selv etterlatte ved selvmord. Alle LEVEs fylkeslag har en fagveileder for likepersonene i sine fylkeslag.

Nå videreutvikler LEVE organisasjonens likepersonstjeneste gjennom et grundigere kurstilbud for LEVEs likepersoner. Mer kompetanse og gode verktøy gir større trygghet for utøvelsen av likepersonsarbeid. Dette er også et uttalt behov både blant likepersoner og fagressurser i LEVE. Alle som skal være likepersoner i LEVE skal være kvalitetssikret. Dette innebærer at vi skal, etter gitte kriterier, være trygge på og stolte av at våre likepersoner har god skolering til å håndtere den rollen de har påtatt seg. Vi skal være sikre på at likepersoner opplever seg ivaretatt og at de får faglig oppfølging underveis i sin rolle. Vi skal også sikre at arbeidet for likepersoner er tilpasset ambisjonsnivå for frivillig arbeid.

LEVEs mål har derfor vært å utvikle en kursplan som går over to helger, fredag til søndag begge helger. Denne kompetanseutviklingen vil få stor og nødvendig betydning for kvalitet og kunnskap knyttet til en av LEVEs viktigste kjerneoppgaver: likepersonstjenesten.

Målet er også å innhente finansiering og igangsette nytt og lengre kursløp fra 2021. Intensjonen er også at frivillige i LEVE som allerede er kurset som likepersoner, skal få tilbud om å gjennomføre også dette nye utdanningskurset.

Utviklingsarbeidet har pågått i LEVE siden 2019. Involvert i prosessen har vært fagpersoner, etterlatte/likepersoner, likepersonerveiledere, deltakere på LEVEs fylkeslagssamling i 2019, samt LEVEs sekretariat. Resultatet er dette dokumentet. Her er målet å gi en oversikt over bakgrunn for LEVEs likepersonstjeneste/kurs, sett i sammenheng med utviklingen av arbeidet fremover.

Struktur for likepersonstjenesten i LEVE

Tre roller er involvert i LEVEs likepersonstjeneste:

- 1: Likeperson
- 2: Faglig veileder for likeperson
- 3: RVTS-veileder for veileder

Likeperson:

En likeperson er en person som har mistet noen nære i selvmord og som bistår/hjelper andre som har opplevd det samme. Likepersonens egen erfaring med å miste en nær person i selvmord, kan ofte bidra til en spesiell mottakelighet, følsomhet og forståelse for andre menneskers situasjon. LEVEs erfaring er at etterlatte har fått en unik erfaringsbasert kompetanse på feltet, men at mange har behov for gode verktøy for å kunne være en enda bedre ressurs og hjelp i sorgbearbeidelsen for andre som opplever selvmord.

Å være likeperson er et viktig, verdifullt og betydningsfullt frivillig arbeid, både i et samfunnsperspektiv og for den enkelte etterlatte/berørte som trenger støtte. Likepersonsarbeidet kan redusere psykisk

smerte og forebygge selvmord. Likepersonsarbeidet kan også tilby et avgjørende og livgivende fellesskap for nylig etterlatte etter selvmord. Et slikt erfaringsbasert fellesskap kan gi håp om at den psykiske smerten med tiden kan bli lettere å bære. En likeperson må være medlem i LEVE.

Faglig likepersonsveileder:

Det utnevnes en faglig veileder i alle fylkeslag, som har som spesifikk oppgave å ivareta likepersoner, veilede og ha samtaler med dem etter behov. Likepersonsveilederen skal samle likepersoner i sitt fylkeslag 1 - 2 ganger årlig, for å skape en felles plattform, og en "vi-følelse". Veilederen skal samtidig følge opp faglige spørsmål slik at likepersoner opplever at de er i utvikling og at de får god faglig støtte (se veilederheftet for likepersonsveileder i LEVE). Dersom fysisk møte ikke er mulig kan ulike digitale plattformer være et alternativ, som for eksempel Teams eller Zoom.

Veileder i RVTS:

Likepersonsveilederne kan få faglig støtte og veiledning av kontaktpersoner som jobber med selvmordsforebygging ved de enkelte RVTS-sentre i sin region. Det skal utarbeides en avtale mellom det aktuelle fylkeslag og tilhørende RVTS (Regionale senter for vold, traume og selvmordsforebygging) om veiledning for likepersonsveilederen ved behov. Likepersonsveiledere får oppgitt sin RVTS veileder i sin veilederkontrakt.

Struktur for kursroller

Likepersonskurset blir holdt av et kurslederteam som består av flere personer:

- Kursholder - LEVE ved Fag og frivillighetskonsulent. (Praktisk ansvar)
- Kursledere - 2 personer fra RVTS (Ansvar for forelesninger og faglig innhold)
- Andre eksterne foredragsholdere
- Eventuelle gruppeledere/frivillige

Rekruttering og oppfølging - likepersoner og faglige veiledere

Intensjonen er at det enkelte fylkeslagstyret skal foreta en foreløpig vurdering av frivillige i LEVE som ønsker å være likepersoner, ut i fra noen gitte kriterier i dette dokumentet s. 5. Dette fordi fylkeslaget i større grad har lokale kunnskaper om medlemmer. Et eksempel på et vurderingskriterium er om vedkommende har fått tid til bearbeiding av egen sorg. Personer som selv fortsatt trenger mye støtte, vil anbefales å vente med å gå inn som støtteperson for andre.

Alle likepersoner som gjennomfører kurset vil vurderes underveis, i gjensidig og nært samspill med kursledere. Om behov vil det tas en samtale med likepersonen ved endt kurs, om det skulle oppstå tvil hos kursledere eller kursdeltakeren selv, om vedkommende er klar for en likepersonsrolle eller passer til rollen.

LEVE sentralt skal stå for videre oppfølging og kvalitetssikring i samarbeid med likepersonsveileder. Fag og frivillighetskonsulent i LEVEs sekretariat vil være støttepartner for fylkesstyrene i hele denne prosessen. Fagpersoner i LEVE sentralt vil kobles på om behov.

Rutiner ved rekruttering

1. Veileder for veileder:

Veileder av veileder utnevnes av RVTS (må være fagperson som jobber med selvmordsforebygging)

2. *Veileder for likeperson:*

Veileder for likeperson utnevnes av sekretariatet.

Fremgangsmåte for valg av likeperson:

- a. Fylkesstyret velger den personen i styret som man ønsker skal gjøre denne oppgaven. Det kan gjerne være to i styret som sammen tar slike samtaler, om det oppleves tryggere. Den som tar en slik oppgave kan for eksempel være fylkeslagslederen, en fagperson i styret, eller en erfaren likeperson. Det er også mulig å spørre likepersonsveilederen om råd i denne prosessen.

Når potensielle likepersoner kontakter fylkeslaget, kan vedkommende få en første-samtale med valgte person(er). Det er fint at begge parter får litt tid etter samtalen, til å tenke seg om. Fylkesstyret kan sende sin bekreftelse til den interesserte, om at de støtter vedkommendes ønske om å bli likeperson, om han/hun fortsatt ønsker det. Om det oppstår tvil etter en slik første-samtale, kan man med fordel drøfte med andre i styret, veileder for likepersonene, eller med fag- og frivillighetskonsulenten i LEVEs sekretariat.

Om den potensielle likepersonen har fått bekreftelse fra fylkesstyret og ønsker å melde seg på kurs, vil navnet på samtalepersonen i fylkesstyret oppgis i påmeldingsskjema, som dokumentasjon på bekreftelsen fra fylkesstyret.

- b. Potensielle likepersoner med bekreftelse fra fylkesstyret sitt vil få tilbud fra LEVEs sekretariat om å bli med på kurs dersom det er nok plasser. Det prioriteres plass på kurset til de fylkeslagene som har få likepersoner/stor pågang. Dette for å sikre god likepersonsdekning over hele landet.
- c. Når deltakerne har gjennomført begge kurshelger, vil likepersoner bli sertifisert og signerer likepersonskontrakt med LEVE. Om det skulle være tvil, enten fra kursledere eller fra deltakeren selv, om vedkommende er klar for likepersonsrollen, vil det bli en avsluttende samtale mellom disse om det.
- d. Gitt punktene over, er det viktig at denne prosessen fremkommer tydelig i all markedsføring av LEVEs likepersonskurs, slik at man har felles forventninger til - samt er innforstått med - prosessen og hensikten med den. Målet er å trygge likepersoner på den rollen de skal ut i.

Punkter for å kvalitetssikre likepersonen

Det vil som nevnt bli foretatt en vurdering av likepersons egnethet (klar for oppgaven) både før, underveis og etter gjennomført kurs. Dette vil kursdeltagerne bli informert om, både i invitasjon til kurs, av fylkeslagsstyret og ved kursstart.

I første-samtale - for fylkesstyret:

- a. For å være likeperson må man være etterlatt etter selvmord
- b. Man må være medlem i LEVE
- c. Det anbefales at det har gått ca et år siden tapet.
- d. Fylkesstyret har fokus på om vedkommende kandidat kan være klar for oppgavene likepersonsarbeidet krever og om personen har bearbeidet sitt eget tap. Spesielt aktuelt kan

det være å høre om personen selv har bearbeidet gjennom å sette ord på sin egen sorg, til en likeperson, en psykolog eller andre.

Det er ikke forventet at fylkestyret gjør en endelig konklusjon i denne samtalen.

Vurderingsprosessen vil som nevnt pågå gjennom hele kursløpet. Men dersom det er tydelige tegn på at vedkommende ikke passer til likepersonrollen har fylkeslaget myndighet til å ikke gi sin anbefaling.

LEVEs verdigrunnlag vil være sentralt.

Underveis i kurset - for kursledere:

Det må legges opp til at deltakere på kurset er vel forberedt på vurderingskriteriene og på dialog/samspill med deltakerne underveis og ved endt kurs.

Om man er i tvil om noen deltakere, eller deltakere selv blir i tvil, kan de få mulighet til å bruke litt tid på å gå inn i rollen under kursing. Enten gå i tospann med en erfaren. Få ekstra oppfølging og veiledning av veilederen. Eller gjennom samtale veiledes ut av rollen som likeperson.

Følgende punkter bør ligge til grunn for vurdering underveis i kurset:

- Egen sorgbearbeidelse: Viser det seg i praksis at både kursledere og de selv opplever at sorgen ikke lenger er så overveldende?
- Samspillsvurdering gjennom dialog, underveis i kurset: Hva opplever vedkommende selv av erfaringer? Hva ser kursledere? Hvordan skal løpet videre se ut? Her får deltaker selv bidra med sine refleksjoner rundt rollen som likeperson sett opp mot eget liv og opplevelser. Det er viktig slik at vurderingsprosess ikke oppleves som en enveis-evalueringsprosess. Dette er et gjensidig samspill.
- Evner vedkommende å ta imot veiledning?
- I øvelser, hvordan lytter vedkommende til den andre?
- I øvelser, hvordan oppfatter vedkommende det den andre sier?

Etter kurset

- Samspillsvurderinger etter endt kurs mellom kursledere, kursholder og likeperson, hvor likepersonens opplevelser og egen vurdering gis plass og støtte.

Ivaretagelse av likepersoner etter fullført kurs

Ivaretagelsen av likepersonene i LEVE følger en egen oppfølgingsplan som er tilgjengelig på LEVEs nettside under fanen Likeperson. LEVE ønsker at likeperson og veileder møtes 1 - 2 ganger pr år. Samtidig er LEVE klar over at i enkelte fylker er det lange avstander slik at telefon eller andre digitale plattformer er et godt alternativ. Det viktigste er at det er jevn kontakt mellom veileder og likeperson pr år.

Det er viktig at likepersoner kan henvende seg til sin veileder etter behov. Noen vil kanskje trenge tettere oppfølging den første tiden etter kurs for å bli trygg i rollen som likeperson. Veilederen vil også få et ekstra ansvar for å trene/øve/gi øvelser til de likepersoner som ikke blir brukt i feltet på grunn av

manglende hendelser. Dette for å ivareta fellesskapsfølelsen og tilknytningen til LEVE, men det viktigste er at likepersonen ikke føler seg langt fra rollen når hendelsen først skjer og de må ut i felt etter lang tid fraværende.

Man kan vurdere bruken av lukket Facebook-gruppe for likepersoner og veileder. Ikke som et alternativ til veiledning, men for en arena der man kan dele erfaringer. Skaper tilhørighet, et større fellesskap, dele artikler ol. Dette kan drøftes med likepersonene som veilederen har ansvaret for.

Det er mange likepersoner som ikke får oppdrag etter kurset fordi det ikke skjer hendelser, eller fordi de ikke får henvendelser. Her anser LEVE det som viktig med innspill fra fylkeslagsstyrene hvordan disse ivaretas. Flere ting kan være viktige i denne sammenhengen. For eksempel at likepersoner fortsatt skal føle seg som en del av fellesskapet i LEVE, føle seg nyttig og samtidig ikke miste den lærdommen de har tilegnet seg på kurs.

Det kan være flere måter å ivareta dette på:

1. Kullet som har gått kurset sammen oppretter en felles plattform hvor de øver seg jevnlig på hverandre.
2. Likeperson øver sammen med andre likepersoner i sitt fylke veiledet av veileder.
3. Skype, delingssirkler, konkrete samtale/dialog øvelser beregnet mot nylig rammet/etterlatt. Øve på samtaler med ungdom etc.
4. Gjennom kurset har gitt konkrete øvelser de kan fortsette å bruke sammen over lang tid.

Rekruttering av faglige veiledere

Arbeidet som likeperson kan være krevende. I tillegg til å møte andres sorg og sorgreaksjoner etter et selvmord, kan man også møte egen sorg på ny. Faglige veiledere for likepersoner er derfor en viktig del av LEVEs likepersonstjeneste. Alle som kurser seg til likepersoner vil få tilbud om faglig veiledning. LEVE har et stort faglig nettverk å benytte seg av for rekruttering til likepersonsveiledning. Gjennom faglig veiledning kan likepersonen dele sine erfaringer og opplevelser, øve seg på rollen, og lære å bearbeide erfaringene og finne nye måter å utføre likepersonsarbeidet på.

Hvem er veiledere?

LEVE ønsker å kvalitetssikre veiledere for likepersoner. Det er viktig for likepersoner at de opplever god faglig støtte og kompetanse rundt seg. Veilederen har erfaring og faglig kompetanse på selvmordsfeltet, det være seg innenfor psykisk helse, psykiatri, psykososialt arbeid eller sorg/krise. LEVE ønsker veiledere som gjerne vil forplikte seg over en viss tid, for kontinuitet og trygghet. Veiledere signerer en avtale med LEVEs sekretariat, som inneholder retningslinjer og forventninger til oppgaven. Veiledere får pr. dags dato et honorar på 3000 kroner pr år. Målet er én veileder pr fylkeslag. For noen fylkeslag bør det vurderes to veiledere om aktiviteten er høy.

Videre er det viktig for LEVE å få innsikt i veilederens arbeid og likepersonens bruk av veileder. Evaluering av samarbeidet mellom veileder og likeperson er derfor et nyttig verktøy, for å trygge begge parter. LEVE utarbeider evalueringsskjemaer for dette i løpet av pågående handlingsplanperiode.

Mål og erfaringer med likepersonskurs i LEVE

Formål

Målet med å utvide et lengre kursløp for likepersoner i LEVE er først og fremst å utvikle kompetanse og trygghet hos likepersoner, gjennom utvidet trening på praktiske øvelser og teoretisk kunnskap. Målet er også å kvalitetssikre likepersonstjenesten i LEVE - en av de viktigste samfunnsoppgavene LEVE har.

Erfaringer vi har tatt med oss inn i utviklingsarbeidet:

- Det har vært ulike RVTS-representanter som har holdt faglige innlegg. Dermed har det blitt ulik vektlegging av hva som formidles.
- Det må være en standardisering av kursene, slik at alle som holder kurset følger samme mal.
- Det har tidligere vært for liten tid/lagt for lite vekt på praktiske øvelser.
- En viktig erfaring med kurs så langt, er deltakernes behov for å dele sin historie og sin situasjon. Det kan ofte gå utover kurstiden, samt at deltakerne opplever tid til deling blir knapp. Dette behovet bør anerkjennes ved å legge inn en bolk på fredag kveld, der fokus er å dele.

Innhold/emner i kurs fra 2021, kompetansemål og praktiske ferdigheter

Grunntanken er at kurset varierer mellom forelesning/teori og praktiske øvelser. Kursløpet må være manualbasert, slik at det ikke er avhengig av hvilken kursholder som er involvert. Samtidig er det viktig at kurslederne ikke kun følger en mal, men har kunstnerisk frihet i formuleringer og forelesningsstil innenfor kompetansemålene.

Kursmalen innebærer at fag- og frivillighetskonsulent i LEVE samt fagpersoner fra RVTS er en del av kurslederteamet ved begge kurshelger. Det vil skape kontinuitet i kursets stabilitet og utvikling. Det kan i tillegg trekkes inn andre fagpersoner/likepersoner for foredrag. Foredragene vil som sagt ha samme innhold uansett hvem som holder kursløpet og hvor det holdes.

Kursdeltakere skal etter kurset ha:

- Opparbeidet seg god innsikt i og kunnskap om rollen som likeperson.
- Teoretisk kunnskap om selvmord, sorg, kriser/traumer hos voksne og barn utover sin egen erfaring.
- Kunnskap om og kjennskap til ulike begreper, holdninger og etiske spørsmål.
- Teoretisk bakgrunnsforståelse for temaene selvmord, sorg, skam, skyld og ivaretagelse.
- Kunnskap om og innsikt i hvilke behov for oppfølging barn som etterlatte kan ha.
- Opparbeidet praktiske ferdigheter i rollen som likeperson.
- Forståelse for og kunne møte psykososial ivaretagelse av etterlatte etter selvmord, ved første møte, men også hvordan være likeperson over tid.
- Kunnskap om og praktiske ferdigheter i å lytte, stille gode spørsmål, være stille, se den etterlattes behov, kunnskap og ferdigheter i å møte den etterlatte i rollen som likeperson.

Det vil legges stor vekt på praktiske øvelser i kurset. Kursdeltakere veileder hverandre samtidig som kurslederne vil veilede gjennomgående. Det er svært viktig å få øvet mye på å lytte, stille gode spørsmål, få tilbakemelding og veiledning, gi veiledning og tilbakemelding. Samtidig er det fint for deltakere å erfare vanskeligheter, utfordringer og etiske dilemmaer som likeperson i trygge former på kurset.

Kursløpet består av kursdel 1 og 2. En kursdel går over én helg - fredag til søndag. Det tilstrebes ca. 1 måned mellom kursdelene.

Temaer under likepersonskurs

1. Betydningen av likepersonsarbeid. Hvordan forstå og møte krise/ traumer hos etterlatte ved selvmord: Om holdninger, kunnskaper og praktiske ferdigheter.
2. Hvordan forstå og møte sorg og komplisert sorg hos etterlatte ved selvmord: Om holdninger, kunnskaper og praktiske ferdigheter.
3. Stigma, skyld og skam: Om holdninger, kunnskaper og praktiske ferdigheter.
4. Møte med sterke følelser/selvordstanker: Om holdninger, kunnskaper og praktiske ferdigheter.
5. Selvhjelp og selvivaretagelse for likepersoner.
6. Hvordan forstå barn og deres relasjoner og informasjonsbehov. Familiesamspill, familiens selvfølelse og mestringsstrategier.

På sikt ønsker vi også å vurdere et ekstra fordypningskurs (frivillig) i tillegg til de obligatoriske kurshelgene, med ulike temaer som bl.a. kultursensitivitet, minoritetsgrupper ol.

Eksempler på øvelser:

Øvelse 1: To og to sammen. Fortelle om egen historie. Øvelse i å lytte og gjenfortelle hva du har hørt. Roller byttes.

Øvelse 2: Fire i gruppe. To øver på spørsmål og svar. To observerer og lytter. Deretter gjenforteller de som har lyttet hva som har blitt sagt. Samtale i gruppe om hverandres opplevelser av hverandre. Roller byttes. Alle i gruppen skal ha alle roller.

Øvelse 3: Tre og tre i gruppe. En har rollen som likeperson. Øvelse i å stille spørsmål og lytte til svar. Få tak i essensen av samtalen og lede samtalen inn på temaer som er vanskelige. F.eks. skam, skyld og stigma. Den andre tar utgangspunkt i egen erfaring som rammet og forteller. Den tredje observerer og gir tilbakemelding til den første som har rollen som likeperson. Deretter samtaler/lytter begge to med den rammede og får tilbakemeldinger om hvordan dette opplevdes. Hva var bra. Roller byttes, alle tre skal ha alle roller.

Øvelse 4: Gruppe på 3. En har rollen som likeperson. En har rollen som rammet og en observatør. Anerkjennelsesøvelser. Øve på å anerkjenne andres reaksjoner, følelser og opplevelser uten å gi råd og uten å forsøke å endre på den andres reaksjoner/følelser. Her samler vi øvelser i å lytte, stille gode spørsmål og anerkjenne den rammedes følelser og opplevelser. Det viktigste her er øvelsen i å ikke ønske å redde, endre eller forandre/hjelpe den rammede, men rett og slett bare anerkjenne og romme den rammedes reaksjoner og følelser. Observatøren gir tilbakemelding til likepersonen om hva som var bra. Den rammede forteller sin opplevelse av øvelser. Alle skal ha alle roller.

Eksempler på trening mellom samlingene:

Mellom samling 1 og 2 anbefales kursdeltakerne å lese litteratur oppgitt på nettsiden. Kursledere trekker frem noe av litteraturen som er anbefalt å prioritere. Kursdeltakere danner også gjerne kollokviegrupper for å øve på likepersonrollen sammen, enten ved å møtes personlig eller på digital møtarena. Helst 3- 4 i en gruppe hvor de fortsetter øvelsene fra kurset. Dette for å øke trygghet hos den enkelte i rollen som likeperson og for å utvikle samtalesensitivitet og inntoning overfor rammede.

Faglig verktøykasse for likepersonene

En faglig verktøykasse for likepersonene er tilgjengelig på leve.no. Der finner likepersonene og kursdeltagerne tips til aktuelle bøker, artikler, videoer og podkaster m.m.

<https://leve.no/for-deg-som-er-likeperson/>

Evaluering

Samlingene evalueres ved et enkelt skjema der deltakerne formidler hva de har lært, hva de trenger mer av m.m etter endt kursløp. Deltakerne vil også bli oppfordret til å kommentere temaer og undervisningsformer.