

Veilederhefte for likepersonsveiledere

SAMTALEPARTNER

LEVE

Selvmondsforebygging
– sorgstøtte



Innholdsfortegnelse

Fordord _____	Side 1
Innledning _____	Side 2
Formål med veiledning til likepersoner i LEVE _____	Side 3
Hvem er likepersonene som søker veiledning _____	Side 4
Hvem kan være veileder for likepersoner _____	Side 5
Hvordan veileder og likeperson kan arbeide i veiledning for frivillige likepersoner _____	Side 6
- Faser i veiledningen	
- Bli kjent- og etableringsfasen	
- Å skape kontakt	
- Å bli enig om arbeidsformer i relasjonen	
- Arbeidsfasen	
Arbeidsformer i veiledning av likepersoner _____	Side 8
- Deling	
- Dialoger	
- Refleksjoner	
- Anerkjennelse	
Etiske aspekter _____	Side 12
Rammer for veiledningsarbeidet _____	Side 12
- Fysiske møter	
- Telefonhenvendelser	
Et dypere sortering og ryddearbeid og refleksjonsarbeid _____	Side 14
Evaluering og avslutning av likepersonsarbeid _____	Side 16
Organisering av veiledning for likepersoner _____	Side 16
Veiledning for veiledere til likepersoner _____	Side 16
Aktuell litteratur _____	Side 18

Forord

«There is a cost to caring. Professionals who listen to clients' stories of fear, pain, and suffering may feel similar fear, pain, and suffering because they care. Sometimes we feel we are losing our own sense of self to the clients we serve.» Charles R. Figley (1995:1).

«A cost to caring» i likepersons- og veiledningssammenheng handler om emosjonell smitte, overføring og motoverføring, og empatisk resonans, dvs. å finne en resonans til eget liv. Det handler om evne til empati og vilje til å hjelpe. Vi kan kanskje si at det å bli/være berørt er empatiens pris – en pris som er givende og kan være krevende på en og samme tid. Det siste er også viktig å anerkjenne overfor seg selv som veileder.

Den erfarne politipresten og veilederen Erik Stabrun (2014, s.134) hevder at vår resonans, lydhørhet og evne til å fange opp og lodde signaler legger grunnlaget for empati. Han understreker betydningen av det og sier at resonans må komme før resonnement. Altså at vi tar på alvor det vi fanger opp bak og mellom ord. Resonans kan snevert knyttes til hørsel, men i dialoger mellom mennesker vil ordene kunne ha både tonefall og styrke og følges av andre uttrykk gjennom ansiktsuttrykk, blick og kroppsuttrykk, også omtalt som analoge hevder Jensen & Ulleberg i en bok om profesjonell praksis (2012).

Empati er viktig både for den etterlatte i møte med likepersonen og for likepersonen i møte med veileder. I begge tilfeller dreier det seg dypest sett om å bli gjenkjent som etterlatt og som likeperson. Det viser hvorfor god ivaretagelse av veileder har betydning for god ivaretagelse av likeperson, som igjen har betydning for god ivaretagelse av den etterlatte.

Vi håper dette veilederheftet kan bidra til en slik god ivaretagelse av likepersonsveiledere i LEVE. Takk for at dere gjør denne viktige jobben i LEVE.

Vennlig hilsen

Gry Bruland Vråle, forfatter av veilederheftet og tidligere landsstyremedlem i LEVE
Psykiatrisk sykepleier, førstelektor videreutdanning i psykisk helsearbeid, emerita ved VID vitenskapelige høgskole.

Innledning

I LEVEs strategiske handlingsplan 2020-2026 har organisasjonen som mål å øke rekrutteringen til sin likepersonstjeneste, samt å tilby en likepersonsveileder i hvert enkelt fylkeslag for direkte støtte til fylkeslagets frivillige likepersoner. Kursundervisningen for sertifisering av likepersoner i LEVE er utvidet og styrket for å gi større trygghet og mer kunnskap i rollen.

Målet er også å jevnlig arrangere oppfølgingskurs for likepersoner, sorggruppeledere og veiledere, samt å sørge for at likepersoner blir fulgt opp fra sekretariatet med oppdateringer og webinarer, som supplement til veiledertjenesten og til fylkeslagenes eget likepersonsarbeid.

Likepersonenes oppgave er å ha samtaler med mennesker som opplever å miste en nær person ved selvmord. Samtaler kan skje på telefon, på kafemøter eller andre arenaer, slik som hjemmebesøk hos familier. Alle likepersoner i LEVE er selv selvmordsetterlatte.

Hver likeperson skal ha en veileder de kan kontakte på telefon for eventuell sparring eller «debrief» etter en likepersonsamtale. I tillegg er målet, at veileder samler fylkets likepersoner til et felles møte en eller to ganger i året, fortrinnsvis fysisk, evt. via en digital plattform.

Kriterier for veilederrollen er fortrinnsvis fagpersoner med erfaring/kompetanse fra psykisk helse/psykiatri/psykososialt arbeid/sorg, krise o.l. Veiledere for likepersoner vil også kurses. Det ytes et lite årlig honorar for oppdraget. Se for øvrig kontrakten for oversikt over kriterier som gjelder for veilederrollen.

Dette veilederheftet gjør rede for formål og mål for veiledere for likepersoner, en nærmere beskrivelse av personer som fyller rollen som henholdsvis likepersoner og veiledere for likepersoner, hva som kan være innholdet, arbeidsformer og organisering av veiledning av likepersoner, mulige evalueringsformer av veiledningstilbudet til likepersoner, samt betydningen av og muligheten for å styrke veilederen selv.

Veilederheftet vil evalueres etter en tids bruk og etter innspill fra veiledere i praksis, om det er temaer som savnes eller annet som bør oppdateres og/eller utdypes.

Formål med veiledning til likepersoner i LEVE

Formål og mål med veiledning til likepersoner i LEVE er:

- Omsorg og ivaretagelse av likepersoner,
- Forebygging av slitasje i arbeidet som likeperson
- Kompetanseutvikling når det gjelder likepersonsarbeid, både knyttet til holdninger, kunnskaper og praktiske ferdigheter i likepersonsarbeid.
- Kvalitetsutvikling av LEVE sin likepersonstjeneste

Hva som skal til for å oppnå formål og mål for likepersonstjenesten i LEVE blir nærmere beskrevet/utdypet i denne veilederen



Hvem er likepersonen som søker veiledning

LEVE har bygget opp en likepersonstjeneste der frivillige likepersoner bistår med samtaler, spesielt med nye etterlatte.

En likeperson i LEVE har selv opplevd å miste noen ved selvmord og ønsker å være til hjelp for de som har opplevd det samme. Nye etterlatte får treffe noen som har vært i en liknende situasjon som de selv. Nye etterlatte kan få bekreftelse på det de selv sliter med, og forstå at reaksjonene de har er normale reaksjoner på en ekstrem hendelse. For å bli likeperson må man selv være etterlatt, og det må ha gått minst ett år siden tapet. Årsaken til dette er at en likeperson selv må ha bearbeidet sitt tap slik at man kan møte nye etterlatte på en god måte. Det vil som oftest innebære at likepersoner selv har blitt møtt av en likeperson den første tiden etter en nær person/en person de har vært knyttet til tok sitt eget liv.

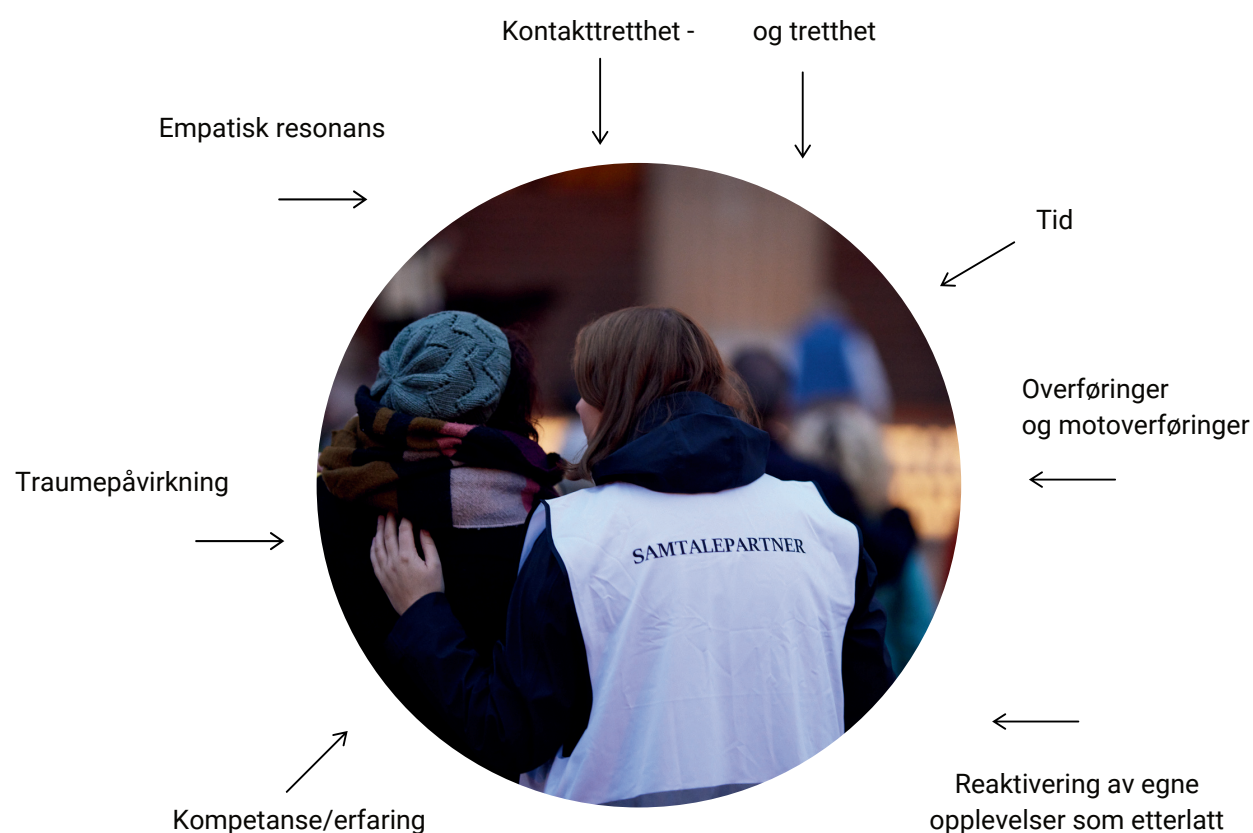
Alle likepersoner i LEVE deltar på LEVEs likepersonskurs. Likepersonskurset gir kunnskap på to områder. Det ene er kunnskap om hvordan han eller hun kan bør møte etterlatte etter selvmord. Det andre er kunnskap om likepersonens sårbarhet m. h. t. retraumatisering og utbrenthet, en kunnskap som er en form for briefing som er god å ha for både og forebygge slitasje og bruke som et grunnlag i en evt. debriefing. Kurset skaper også et fellesskap og nettverk mellom likepersoner i LEVE.

En nærmere beskrivelse av likepersoner:

Likepersoner kan ut fra egne erfaringer lettere forstå hva andre etterlatte opplever, selv om historier er ulike. Slik kan den/de som nylig har mistet noen i selvmord kjenne at de ikke er alene, at noen andre har opplevd noe liknende og erfare et håp om at sorgen kan lindres med tiden. Det å møte en likeperson kan også være avgjørende for en opplevelse av å bli sett i sin smerte, møte forståelse og erfaringer for den vanskelige veien de har foran seg, for å finne nytt fotfeste i hverdagen. Det krever at likepersonen selv har funnet og befestet sitt eget nye fotfeste etter sitt eget tap.

Likepersonen er også ofte den som peker på de andre tilbudene i LEVE og som gjerne følger vedkommende til et møte i LEVE første gang.

Noe av det som kan begrunner veiledning til likepersoner er alle påvirkningene er de kan erfare. De vil som likepersoner være i relasjoner til etterlatte og/eller etterlatte familier der påvirkningene kan se slik ut:



Figur 1. Påvirkningsfaktorer for likepersoner

Likepersoner kan altså, både på grunn av sin egen erfaring og ut fra det å møte og skulle hjelpe mange etterlatte etter selvmord, selv være utsatt for både å bli sekundært traumatisert, få en reaktivering av egne traumer. Det kan skje selv om de har bearbeidet egne traumer. Det kan gjøre at en likeperson kan bli svært sliten, og kanskje også utbrent. Forskning viser at veiledning kan forebygge sekundær traumatisering, slitasje og utbrenthet (Vråle & Drangsholt, 2020)

Hvem kan være veileder for likepersoner

Fagpersoner innen arbeidsområder som helse og sosial, utdanning og kirke/religion og som har formal - eller realkompetanse i form av grunnleggende kunnskaper i veiledning, arbeid med kriser og sorg og selvmordsforebyggende arbeid kan være veiledere for likepersoner.

Hvordan veileder og likeperson kan arbeide sammen

Faser i veiledningen

Veiledning av likepersoner kan beskrives som en prosess gjennom tre faser: en etablerings- og bli kjentfase, en arbeidsfase og en avslutningsfase. For noen varer veiledningsprosessen kanskje bare ett år, mens for andre vil veiledningsprosessen gå over flere år.

Bli kjent- og etableringsfasen

Veileder har et ansvar for å etablere kontakt og etter hvert en relasjon med likepersonene han eller hun har sagt ja til å veilede.

Å skape kontakt

Hvordan du legger til rette for kontakten med likepersonen i veiledningsprosessen er grunnleggende viktig for å skape en trygghet i relasjonen mellom deg som veileder og likepersonen.

Kontakten kan skapes ved at likepersonen du skal veilede får vite litt om deg som veileder. Det kan omfatte en kort presentasjon av dine ønsker og forutsetninger for å være veileder slik som interesse, erfaring og kunnskaper om veiledning, om selvmord og etterlatte etter selvmord.

Videre er det naturlig å invitere likepersonen til å fortelle litt om seg selv når det gjelder erfaring som likeperson og erfaring som etterlatt og bearbeidingen av det, samt likepersonens ønsker og motivasjon for å ta på seg frivillig arbeid som likeperson.

Å bli enig om arbeidsformer i relasjonen

I oppstarten av en veiledningsprosess er det viktig å avklare hvordan du som veileder og likepersonen skal møtes. Et fysisk møte innledningsvis kan være et godt grunnlag for både veileder og likepersonen for senere møter per telefon, zoom eller andre digitale plattformer.

Som veileder kan du øke tryggheten for likepersonen om dere snakker litt om holdninger eller normer for veiledningen. Eksempler på dette kan være at dere sammen prøver å legge til rette for åpenhet, vennlighet og læring.

Som veileder kan du gi informasjon om viktige arbeidsformer i veiledningen, slik som at likepersonen kan henvende seg til deg som veileder for planlegging av et godt tidspunkt for en veiledning. Veileder bør også formidle hva han eller hun vurderer som hensiktsmessig lengde på hver veiledning og hvordan arbeidet i en veiledning vil foregå som f. eks at likepersonen forteller om et møte med en etterlatt og at veileder og likepersonen sammen utdyper situasjonen.

I de fleste tilfeller handler det om individuelle veiledningstimer. Veiledning av to til tre likepersoner sammen kan skape et godt lærings og sosialt fellesskap mellom likepersoner.

Som veileder er det også din oppgave å informere om din forståelse av formålet/hensikten med arbeidsformen i veiledning av likepersoner.

Utgangspunktet for veiledning av likepersoner vil som oftest være hver enkelt likeperson sine fortellinger fra praktisk likepersonsarbeid, slik likepersonen selv har erfart og opplevd det.

Som veileder kan du ikke alltid velge når du blir oppsøkt som veileder. Kanskje kan dere avtale at likepersonen sender en SMS når han eller hun ønsker en veiledning og at dere så avtaler et tidspunkt som passer for dere begge. Det kan også være gunstig å avtale hva veileder vil gjøre om det er lite kontakt fra likepersonen. En måte å gjøre det på er at veileder og likepersonen avtaler å ringes ved for å høre hvordan det går, for eksempel hver måned.

Et godt etableringsarbeid og kontaktskaping i veiledningens oppstart, kan skape forutsigbarhet og trygghet for likepersoner som skal ta i mot veiledning på sitt frivillige arbeid som likeperson.

Arbeidsfasen

Arbeidsfasen i veiledning av likepersoner kan strekke seg over ett år av gangen og kanskje over flere år totalt.

Arbeidsformer i veiledning av likepersoner

Deling, dialoger, refleksjoner og anerkjennelse er grunnleggende i arbeidet som veileder for likepersoner.

Deling

Å dele erfaringer og opplevelser er en grunnleggende metode i faglig veiledning, slik det også naturlig vil være i veiledning av likepersoner.

Deling innebærer at en fortelling ikke blir båret på alene. Gjennom å invitere likepersonen til å fortelle om sine erfaringer og opplevelser fra deres samtaler med etterlatte, gir du som veileder likepersonen anledning til å fortelle om et møte med en etterlatt eller etterlatt familie.

Deling kan aktivisere den som søker veiledning og legge til rette for å få veileders og evt. andre deltakere i en veiledningsprosess sin oppmerksomhet og støtte. Deling kan både oppleves trygt, godt og bekreftende, men det kan også kjennes truende og ensomt å legge frem en erfaring for veileder.

Deling kan lette på et følelsestrykk når fortellingen fortelles til en veileder som ønsker å høre om likepersonens arbeid. Det at veileder gir likepersonen interessert oppmerksomhet på likepersonens arbeid, kan oppleves støttende. Samtidig kan det kjennes ubehagelig at andre får del i vårt arbeid, kanskje særlig om en ikke er så fornøyd eller er redd for å ha gjort noe feil. Kanskje er likepersonen litt redd for å bli korrigert. Da kan det være særlig viktig om dere sammen har avtalt åpenhet og vennlighet for arbeidsprosessen i veiledningen. Å dele med en lyttende veileder kan bidra til at likepersonen opplever å fordele det følelsesuttrykk som samtaler med etterlatte kan ha gitt ham eller henne.

Dialoger

Veiledning av likepersonen kan beskrives som en dialog om et møte mellom likepersonen og en etterlatt/en etterlatt familie. En dialog i denne sammenheng er en samtale mellom veileder og likepersonen om en likepersonssamtale som har skjedd eller en likepersonssamtale som skal skje. Når du som veileder lytter aktivt til og bekrefter det likepersonen forteller er det med på å skape en begynnende dialog om et konkret likepersonsarbeid. Når likepersonen lytter til din respons og dine innspill utvikles dialogen videre. Dialoger om f.eks. en krevende likepersonssamtale i et metaperspektiv har den fordel at det skjer utenfor den aktuelle samtalen. Det gir rom for en kanskje friere ettertanke eller refleksjoner.

Refleksjoner

Refleksjon er viktig i alt veiledningsarbeid. Refleksjon kan oversettes til både å speile og å tenke. Når du speiles kan du se noe på nytt og tenke i forhold til det du ser. Refleksjon i et metaperspektiv er annerledes enn i en fortløpende samtale med en etterlatt. Det som er annerledes er at likepersonen ikke er midt i en krevende samtale med en konkret etterlatt, men kan se på og reflektere over denne samtalen sammen med en annen.

Refleksjon kan som nevnt oversettes til begrepene speiling og tenkning. Speiling er at veileder og likepersonen hver for seg og sammen danner seg et bilde av den situasjonen som likepersonssamtalen skjedde i. Tenkningen går på å vurdere og justere en likepersonssamtale ut fra erfaringer og kunnskap som vi har. Kunnskapen er knyttet til likepersonsarbeid med etterlatte generelt slik likepersoner har lært om dem på f. eks likepersonskurs i regi av LEVE, om hva som kan være viktig for etterlatte i ulike faser av sorgen.

I veiledning kan veileder altså legge til rette for at arbeidet likepersonen har gjort som likeperson; blir speilet og tenkt gjennom. Det styrker likepersonen slik at vedkommende blir mer bevisst og tryggere i sitt arbeid som likeperson ved at du kan bli mer klar over hvem du er og hvordan du jobber som likeperson.

Refleksjon kan skje etter et møte med etterlatte. Da ser dere på en måte på en situasjon i etterpåklokskapens lys. Refleksjon kan også skje før en likepersonssamtale som likepersonen ønsker å forberede seg på for å bli tryggere

Anerkjennelse

Anerkjennende relasjoner og refleksjoner skaper trygghet og opplevelse av respekt og kan styrke likepersoner. Anerkjennelse bygger på en grunnleggende tenkning om likeverd, og både likepersonssamtaler og veiledningssamtaler skjer mellom to personer eller subjekter med sine særegne opplevelser og erfaringer. En grunnleggende respekt for likepersonens erfaringer og opplevelser på den ene siden og veilederen sine erfaringer og opplevelser på den andre siden er vesentlig for en fruktbar/nyttig samtale

Anerkjennelsens praktiske uttrykk kan i veiledning av likepersoner beskrives som lytting, forståelse, toleranse, akseptasjon og bekreftelse. Lytting i veiledning kan beskrives på tre nivåer:

- Det første nivået er en indre lytting som har utgangspunkt i deg selv som veileder og dine tanker, interesser, behov og verdier.
- Det andre nivået er en fokusert lytting med fokus på likepersonen og vedkommende sine verdier, ønsker og behov.
- Det tredje nivået omtales som en form for åpen lytting der vi også lytter bak eller mellom ordene.

Bevissthet om de tre nivåene kan hjelpe deg selv som veileder til både selvrefleksjon og til selvavgrensning.

Forståelse i veiledning til likepersoner kan beskrives som en faglig forståelse om etterlatte etter selvmord og om likepersonens spesifikke arbeidsoppgaver. Forståelsen vil trolig være mer virksom om vi forstår likepersonens anliggender på en mer indre og personlig måte. Med indre menes da en forståelse knyttet til den spesielle likepersonens personlige opplevelser og erfaringer fra møtet med en etterlatt person/en etterlatt familie. For å få til dette kreves det at det er gjort et grunnleggende personlig bli kjent-arbeid innledningsvis i veiledningsprosessen.

Toleranse og akseptasjon handler om veilederens evne til å tåle å høre og akseptere likepersonens fortelling fra sitt arbeid, kanskje særlig når du synes situasjonen kunne vært håndtert bedre. Det er viktig med akseptasjon og toleranse for at likepersonen skal kunne se nøyere på sitt arbeid og justere det ut fra gjeldende normer. Det betyr at vi må bekrefte eller gyldiggjøre likepersonens arbeid slik det ble og så vennlig og bestemt lede samtale videre mot forbedringspunkter som likepersonen kan gjøre i sitt videre arbeid. Eksempler på forbedringspunkter kan være at likepersonens engasjement i den/de etterlatte har vært opplagt for lite eller for stort. Å bli møtt med en oppklarende forståelse for at det ble slik det ble, samt en vennlig oppfordring og vennlig utforsking av og forslag til justeringer i et samarbeid med likepersonen, kan være en vei å gå.

Bekreftelse kan brukes synonymt med gyldiggjøring. Det er i likhet med akseptasjon og toleranse ikke en ukritisk godkjenning av åpenbare svakheter og mangler i en likepersonssamtale. I denne sammenhengen betyr anerkjennelse også å se en gang til på eller å gjenkjenne noe og ikke overse det. Hensikten med gjenkjenningen vil ved feil og mangler også være å sortere og justere slik at veileder sammen med likepersonen kan finne nye og bedre arbeidsformer.



Etiske aspekter

Både møtet mellom likepersonen og den enkelte etterlatte eller etterlatte familie og veileder sitt møte med likepersoner, er et arbeid/en virksomhet med mennesker som alltid har etiske implikasjoner. Arbeid med etterlatte etter selvmord er å arbeide med mennesker med ofte krevende tapsopplevelser og sorgreaksjoner. Tapet kan komme mer eller mindre plutselig, det kan vekke mange og krevende følelser og reaksjoner hos etterlatte og etterlatte familier, som skyld og skam, sinne og fortvilelse. Likepersonen som selv har erfaring med tap etter selvmord, kan ved det ha en helt spesiell kompetanse til å møte etterlatte i tiden etter et selvmord. Disse møtene krever stor etisk bevissthet når det gjelder både avstand og nærhet, når det gjelder respekt for de etterlatte sin autonomi og integritet og respekt for den enkelte etterlatte sin helt særegne, men samtidig gjenkjennbare sorg og sorgreaksjon. Veileder bør ha denne tematikken med seg gjennom veiledningen og gjerne reflektere sammen med likepersonen over de etiske aspektene og om hvordan disse kan påvirke likepersonens møter med den/de etterlatte. Dette er et tema som kan kreve stor bevissthet om en balanse mellom nærhet og avstand, og også forsiktighet og mot å tematisere i veiledning. Samtidig kan en samtale i en trygg veiledningskontekst frigjøre viktige etiske og moralske spørsmål, samt bevisstgjøre likepersonens verdier i møter med etterlatte. Det kan f. eks være verdier knyttet til åpenhet, omsorg og respekt.

Å bistå en likeperson som veileder, innebærer en bevissthet om og avveining av hvordan veilederansvaret bør forvaltes. Å møte en veileder som avveier dette på en måte som viser respekt for likepersonens eget ansvar, kan være en viktig veiviser for likepersonen sitt møte med etterlatte.

Både veileder og likepersonen har taushetsplikt for det de jobber sammen om i veiledningen.

Rammer for veiledningsarbeidet

I enkelte deler av landet vårt vil fysiske møter være en naturlig ramme for veiledningsmøter mellom veileder og likepersonen. Om det ikke lar seg gjøre kan telefonsamtaler og andre digitale møteformer være en god erstatning.

Det kan gi en trygghet for likepersonen at det er klare og gode tidsrammer rundt møter og avtaler. Tidsrammer for veiledningsmøter med likepersoner kan være korte møter for å gjøre avtaler eller at likepersonen får gitt en kort beskjed om at han eller hun ønsker veiledning og at det avtales tid. Avtalte veiledningstimer kan ha en tidsramme fra ca. 30 minutter til ca. 1 time. I individuell veiledning er det erfaringsmessig tilstrekkelig om veileder tar ansvar for å ha en god struktur og et aktuelt innhold i samtalen.

En enkelt veiledningssamtale kan ha følgende struktur:

- En innledning hvor veileder f. eks hører kort om hva likepersonen vil bruke veiledningen til.
- En gjennomgang av et møte/en samtale en likeperson har hatt med en etterlatt/en etterlatt familie når det gjelder detaljer fra samtalen innhold og fokus, samt lengden på samtalen og om det var et fysisk møte eller et telefon/digitalt møte.
- En felles refleksjon over de ulike fasene og innholdet, samt lengden på samtalen og andre rammer for møtet. En detaljert beskrivelse av og refleksjon over samtaler med etterlatte kan gi likepersonen en mulighet til både til å bli sett og hørt og anerkjent for sitt arbeid. Det kan også sette likepersonsarbeidet inn i en teoretisk sammenheng gjennom refleksjon og bearbeiding av samtalen, samt gjøre at vanskelige opplevelser kan legges bak og gode opplevelser kan sees på som muligheter i kommende likepersonssamtaler. Tidsrammer for likepersonens møter kan være viktig både når det gjelder at det ble tilsynelatende for lange og for korte samtaler. Krevende opplevelser fra etterlatte kan gjøre at likepersonen ikke klarer å avslutte en samtale og lar den vare lengre enn det som kanskje er godt enten for likepersonen selv eller den/de etterlatte. Tema for veiledningssamtale kan da være forholdet mellom å gjerne ville hjelpe og være raus og på tilbudssiden og samtidig være avgrenset og ta vare på seg selv
- En oppsummering av veiledningssamtalen og hva som har vært tema, samt avtale knyttet til videre veiledning. Skal likepersonen ringe ved behov, eller bør det avtales en veiledning.

Fysiske møter

Veiledningsmøter der veileder og likepersonen møtes ansikt til ansikt i et hyggelig og godt egnet rom, har mange fordeler knyttet til at veileder og likepersonen kanskje lettere kan få med seg både den verbale og nonverbale/den digitale og analoge kommunikasjonen gjennom en veiledningssamtale. Om det ikke lar seg gjøre å finne et egnet rom kan også det å gå en tur sammen og sette seg ned på en benk være en ramme for veiledningen som fungerer. Å gå eller vandre gir en bevegelse og rytme som kan skape en god rytme for samtalen, med pauser og taushet mellom ordene.

Kierkegaard sa en gang om det å gå:

*Tap for all del ikke lysten til å gå
Tap for all del ikke lysten til å gå.
Jeg går meg til det daglige velbefinnende
hver dag, og fra enhver sykdom.
Jeg går meg til mine beste tanker,
og jeg kjenner at ikke en tanke er så tung
at jeg ikke kan gå fra den.*

Når man slik fortsetter å gå, så går det nok...

Telefonhenvendelser

Kanskje skjer veiledningen uplanlagt ved en telefonhenvendelse der likepersonen du er veileder for har et akutt behov for å fortelle alt vedkommende har opplevd. Da kan det å bli lyttet aktivt til og bekreftet være viktig.

Aktiv lytting kan skje ved at du som veileder gjentar små sekvenser for å bekrefte at du har hørt hva likepersonen har på hjertet. Du kan også bekrefte ved å invitere til utdypinger ved hører på ved å si: Kan du fortelle litt mer om det du opplevde eller kan du utdype det litt nærmere. Om telefonhenvendelsen ikke var avtalt og kom litt brått på, kan du kanskje summere opp det vedkommende sa innledningsvis og så si at det var fint at vedkommende tok kontakt og så avtale en tid som passer for både deg som veileder og likepersonen.

En dypere sortering, ryddearbeid og refleksjonsarbeid

Som veileder vil du komme til å ta imot emosjonelt sterke fortellinger om møter med personer og familier som nylig har mistet en person i selvmord. Det viktigste er da at du lytter aktivt og hjelper til med å sortere. Veileder kan ved det legge til rette for at likepersonen får fortalt om sitt møte med en etterlatt/en etterlatt familie. Denne delingen kan ha en viktig containing function. Når likepersonen deler en situasjon med veileder, legges det et grunnlag for et sorteringsarbeid der likepersonen gjennom å fortelle om et møte med en etterlatt/etterlatt familie, kan det skje en rekonstruksjon av situasjonen ved at veileder bistår likepersonen til å sette den inn i en likepersonsfaglig sammenheng. En slik rekonstruksjon og deling gir paradoksalt nok åpning for både avlastning og nytenkning for likepersonen. Han eller hun ser kanskje klarere og kan gjennom veilederes anerkjennende holdning bli tryggere på likepersonsarbeidet sitt. Ved det kan likepersonen kanskje våge både finpusse på det som var bra og justere det som kan trenge en justering. Sorterings og ryddearbeidet i likepersonsfaglig veiledning, kan da bli mer å sammenlikne med en kompost - bølge der det som hives av matrester og organisk stoff utvikles og foredles til en fruktbar jord.

Sorteringen av en krevende likepersonssamtale kan resulterer i et foredlingsarbeid. Det kan skje ved at veileder tåler og høre fortellingen og bistår likepersonen å sette det inn i en faglig og gjenkjennelig sammenheng. For likepersonen kan det bare å sette ord på og dele opplevelser og erfaringer fra et krevende møte med etterlatte etter selvmord sammen med en anerkjennende veileder, være hjelpsomt. Man kan kanskje kalle det for en form for debriefing. Debriefing har nettopp støtte og avlastning som sitt formål en form.

Veiledning av likepersoner blir særlig viktig fordi likepersonsarbeid er et frivillig arbeid uten en leder og kolleger som kan bistå til summing og oppsummering i det daglige. Frivillig arbeid er per definisjon en ulønnet innsats som kommer andre enn den frivillige til gode. God veiledning kan være avgjørende for likepersoner som i tillegg ofte utfører sitt frivillige arbeid i ensomhet.

Sorteringen kan skje ved at du som veileder ber likepersonen fortelle om et møte med en etterlatt/etterlatt familie fra begynnelse til slutt. I en slik struktur får likepersonen anledning til å sette ord på detaljer fra en likepersonersamtale. Likepersonen kan da få erfare at du er interessert i å høre hele fortellingen hans eller hennes. Videre kan dere sammen sette enkeltdeler av fortellingen inn i en likepersonersfaglig sammenheng. En likepersonersfaglig sammenheng kan f. eks. være likepersonens evne til å romme etterlatte sin sorg, sinne og forskrekkelse. Det kan være å se nærmere på hvordan han eller hun forsøkte å legge til rette for trøst eller hvordan han eller hun introduserte LEVE sine tilbud. Å jobbe med slike detaljer i veiledningen kan trolig gi likepersonen mer kunnskap om og trygghet i sitt arbeid som likeperson. Når du som veileder underveis eller ved en oppsummering bekrefter det du har hørt kan det gi en ekstra opplevelse for likepersonen av at det han eller hun har fortalt om er et viktig arbeid. Det kan du gjøre ved speiling som er en gjentakelse av det likepersonen sa:

Jeg hørte du sa: Jeg kjente jo igjen den følelsen da hun snakket om sønnen sine siste dager!

Du kan også bekrefte ved å gjenta litt mer indirekte som en liten tolkning. Jeg oppfattet at du sa at det var sterkt for deg å høre om den etterlatte sine opplevelser da sønnen døde. Stemmer det?

Ved en strukturert gjennomgang av en konkret likepersonersamtale, kan du som veileder også sammen med likepersonen sette vedkommende sine erfaringer og opplevelser inn i en faglig teoretisk sammenheng. Det kan skje ved at du som veileder hjelper med å f. eks å knytte den etterlatte sine sterke følelser som skyld, skam, sinne, sorg, angst eller hjelpeløshet til kunnskaper vi har om reaksjoner etter selvmord. Dette er nok kunnskaper likepersonen alt har, men som det kan være godt å få bekreftet og gjort gyldige i aktuelle situasjoner. Likepersonens fortelling kan gjennom en slik gjennomgang bli gjort tykkere. At fortellinger blir gjort tykkere gjennom å fortelle dem til f. eks en veileder, er en benevnelse vi har fra narrativ teori når vi ved å fortelle får frem og setter flere navn på våre erfaringer og opplevelser. Når veileder gjenkjenner og bekrefter likepersonens erfaringer og opplevelser gjennom å sette dem i en erfarings – og eller kunnskapssammenheng, blir erfaringene og opplevelsene tykkere ved at de blir mer bevisstgjorte og ved det mer en integrert kompetanse for likepersonen. Sammen kan dere se på hvordan han eller hun kan gjøre dette i neste samtale.

Likepersonen kan kanskje ha tenkt på at han eller hun gjerne vil dele egne liknende erfaringer med den nylig etterlatte. Da er det viktig å ikke avvise eller støtte det, men at dere sammen diskuterer hva som bør være hensikten med det, f. eks å vise gjenkjenning, trøst og støtte. Det kan også være viktig å snakke om at egne opplevelser kan ta fokus bort fra den nylig etterlatte sine opplevelser og erfaringer og at det kan være en balansekunst å finne frem til en god måte å dele på.

Gjenkjenning av egne opplevelser fra det å miste en nær person i selvmord, kan fungere som en viktig resonans for likepersoner slik det også gjør det for andre hjelpere som sykepleiere og andre profesjonelle yrkesutøvere og veiledere innen ulike former for hjelpearbeid. Resonans kan selvsagt bli overveldende. Da kan veiledning være viktig for å få hjelp til sortering, selvrefleksjon og selvavgrensing.

Evaluering og avslutning av likepersonarbeid

En prosessevaluering kan gjøres underveis. Veileder kan ta ansvaret for å sette av tid i hver veiledningstime der en spør likepersonen om det er noe i timen han eller hun syntes var vanskelig og som de bør oppklare før veiledningstimen avsluttes, evt gå videre på i neste veiledningstime.

Veiledning bør evalueres hvert halvår slik at veileder og likepersonen sammen ser på om formålet:

- Omsorg og ivaretagelse av likepersoner,
- Forebygging av slitasje i arbeidet som likeperson
- Kompetanseutvikling når det gjelder likepersonsarbeid, både knyttet til holdninger, kunnskaper og praktiske ferdigheter i likepersonsarbeid, er oppnådd eller i ferd med å oppnås.

Organisering av veiledning for likepersoner

LEVEs sekretariat har ansvar for å finne veileder for fylkeslagene, sette vedkommende inn i arbeidet og opprette kontakt mellom veileder og fylkeslag og veileder og RVTS. Den obligatoriske delen er en veiledningssamtale ved likepersonsarbeiderens oppstart, en evalueringssamtale etter seks måneder og en avsluttende evalueringssamtale når likepersoner avslutter sitt arbeide. Det er veileders ansvar å ta kontakt med likepersonen etter seks måneder for en evalueringssamtale. En likeperson som holder på over flere år skal ha to likepersonsamtaler i året. Underveis i likepersonsarbeidet melder likepersonen selv sitt behov for mer veiledning. Veiledningen kan fortrinnsvis gjennomføres på telefon eller Teams.

Veiledning for veiledere av likepersoner

Om du som veileder selv trenger veiledning på din veiledning av likepersoner, har LEVE en avtale med Regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) om at de kan tilby deg veiledning ved behov. Det vil da være i form av en metaveiledning/etterveiledning der du sammen med en erfaren fagperson kan få bistand til å avklare, bearbeide og sammen finne løsninger på vanskeligheter i veiledning av likepersoner.

Aktuell litteratur

Bang S. Rørt, rammet og rystet. Faglig vekst gjennom veiledning. Gyldendal akademisk, Oslo. 2003

Til den andres beste: en bok om veiledningens etikk. Av: Solveig Botnen Eide, Aslaug Kristiansen, Hans Herlof Grelland, Hans Inge Sævareid, Dag G. Aasland. Gyldendal Akademisk, Oslo. . (2014)-

Jensen, P. & Ulleberg, I. (2011)- Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis. Oslo: Gyldendal Akademisk

Sirris, S. og Sporsheim, A. (2018) Frie og villige? Ansatte som frivillighetsledere i Den norske kirke. Oslo: Artikkel.

Stabrun E. (2014). Bud bærer. Gyldendal Akademisk, Oslo

Tveiten, S. (2019). Veiledning- mer enn ord... (4.utg) Bergen: Fagbokforlaget

Vråle, G. B. (2021). Trøst og lindring i faglig veiledning. I: Fenomener i faglig veiledning. Karlsson, B.E & Oterholt, F. Oslo: Universitetsforlaget.

Vråle, G. B. & Drangsholt, E. Er faglig veiledning nyttig for sykepleiere?
10.4220/Sykepleiens.2020.82535

Vråle GB. Veiledning når det røyner på.... Gyldendal Akademisk, Oslo. 2015.

Vråle G.B. Å bli gjenkjent – om trøst og lindring i veiledning. I Bengt Karlsson & Frank

Oterholt (Red) . Fenomener i faglig veiledning 2. utgave. Oslo, Universitetsforlaget.



LEVE
Selvmordsforebygging
- sorgstøtte

leve.no
post@leve.no
Tlf. 22 36 17 00