|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | 🞂Likemannsarbeid i CP-foreningen   * Et opplæringshefte |
|  |  |
|  | **CP-foreningen 2016** 🞂Sist oppdatert 🞂12/13/2016 |

Innhold

[Hva er likemannsarbeid? 2](#_Toc469400365)

[Hvem er likemenn? 2](#_Toc469400366)

[Hvorfor et opplæringshefte? 3](#_Toc469400367)

[Utvikling av likemannsarbeidet 3](#_Toc469400368)

[CP- foreningens likemannstilbud 5](#_Toc469400369)

[Likemannskurs 5](#_Toc469400370)

[Samtale- og aktivitetsgrupper 6](#_Toc469400371)

[Tema for likemannskurs, samtale- og aktivitetsgrupper 7](#_Toc469400372)

[Oppsøkende virksomhet 8](#_Toc469400373)

[Likemenn i CP-foreningen 8](#_Toc469400374)

[Likemannstelefon/kontakttjeneste (en til en samtaler) 9](#_Toc469400375)

[Ansvarlige for ulike likemannsaktiviteter (gruppebaserte aktiviteter) 9](#_Toc469400376)

[Organisering av likemannsarbeidet 11](#_Toc469400377)

[Administrative/økonomiske rutiner 11](#_Toc469400378)

[Innrapportering 11](#_Toc469400379)

[Opplæring av likemenn 12](#_Toc469400380)

[Utnevning av likemenn 12](#_Toc469400381)

# Hva er likemannsarbeid?

En viktig målsetning for CP-foreningen er å tilby våre medlemmer et variert og tilpasset medlems- og aktivitetstilbud. I det medlemsrettet tilbudet er likemannsarbeidet helt sentralt.   
  
**Kjernen i likemannsarbeid er erfaringsutveksling og kjernen i likemannstilbudet er å skape møteplasser for erfaringsutveksling. Det er av stor verdi å møte andre som er i samme situasjon og som har felles utfordringer, sorger og gleder**.

Har man CP selv eller er pårørende til en med CP, så innebærer det at man har noen erfaringer som andre ikke har. De aller fleste har møtt på noen utfordringer i livet og har måttet ta valg, gjort tilpasninger eller tatt forhåndsregler som ikke andre har måtte ta stilling til på samme måte. Underveis har man opparbeidet seg verdifulle erfaringer, opplevelser og kunnskap - og som er overførbare og som kan være til god hjelp og støtte for andre.

Likemannsarbeidet gir CP-foreningen en mulighet til å fange opp erfaringene og den kunnskapen familier og enkeltpersoner har. I tillegg til at likemannsarbeid kan ha stor betydning for den enkelte er også likemannsarbeidet svært viktig i vårt interessepolitiske arbeid og i brukermedvirkningen, og ikke minst for organisasjonsbyggingen og felleskapet vårt.

Hvem er likemenn?  
**En likemann er utnevnt av foreningen og han/hun har ansvaret for selve utøvelsen av likemannsarbeidet. Det finnes ulike former for likemannsarbeid og en likemann kan derfor ha ulike oppgaver avhengig av det oppdraget han eller hun har fått utdelt.**   
  
Vi skiller hovedsakelig mellom det å være ansvarlig for gruppebaserte aktiviteter som kurs, samtale- eller aktivitetsgrupper og det å være ansvarlig for å gjennomføre en-til-en samtaler. Det siste innebærer å være en del av vår nasjonale telefonkontakttjeneste.   
  
Ikke alle er egnet for oppgaven som likemann. Det er en forutsetning at du enten har CP selv eller er pårørende til en som har det. Dette er et frivillig arbeid og man må ha tid og anledning til å kunne være en støtte for andre. Man trenger ikke å kunne «alt» eller være «ekspert», men inneha viktige egenskaper som evne til å lytte, være positiv, være trygg på seg selv og sin egen situasjon.

Hvorfor et opplæringshefte?  
CP-foreningen har i de siste årene styrket satsningen på likemannsarbeid og målsetningen er å tilby et bredt spekter av ulike likemannsaktiviteter og å rekruttere flere likemenn.   
I den forbindelse ønsker vi å kunne tilby opplæring og skolering, både i form av kurs og skriftlig materiell. Dette heftet er en del av opplæringstilbudet vårt og det er å finne på nettsidene våre, under CP-skolen.  
  
Dette heftet vil gi en bred innføring i CP-foreningens likemannsarbeid;   
**Hva slags aktiviteter finnes? Hva er en likemann og hvem kan bli det? Hvordan kan vi planlegge og gjennomføre vellykkede arrangementer?  
Hvordan organiserer vi likemannsarbeidet og hvordan utvikler vi tilbudet vårt?**   
Målgruppa for heftet er først og fremst nye likemenn, men også for alle andre som vil lære mer om likemannsarbeid.

Utvikling av likemannsarbeidet  
Likemannsarbeid er ikke noe nytt i CP-foreningen og dette arbeidet har vært viktig i mange år.   
Likevel har CP-foreningen, i likhet med de fleste andre organisasjoner og foreninger for funksjonshemmede og kronisk syke, ambisjoner om å styrke likemannsarbeidet sitt framover.   
   
Fra og med 2014 har Barne- ungdoms og familiedirektoratet (BUFDIR) innført et nytt regelverk for tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner. Kriteriene for å få driftsstøtte er endret og myndighetene stiller mer krav til organiseringen av likemannsarbeidet.   
CP-foreningen har som følge av dette økt satsningen på likemannsarbeid. Det tenker vi er positivt.  
Vi tror likemannsarbeid har stor betydning, både for det enkelte medlem og for foreningen som en helhet. Foreningen kan gi et mer tilpasset medlemstilbud og medlemmene våre vil få flere felles møteplasser og dermed flere muligheter til kunne dele erfaringer og opplevelser med andre som er i lignende situasjon.

Vi må forholde oss til BUFDIR sitt nye regelverk og vi har gjort to viktige endringer;   
1) Regelverket inneholder definisjoner på hva likemannsarbeid er og hva slags aktiviteter som regnes som likemannsarbeid (se definisjoner hentet direkte fra regelverket til BUFDIR i fakta-boksen på neste side). Vi har «tolket» det nye regelverket og «innplassert» våre aktiviteter inn under BUFDIR sine begreper. Med dette som utgangspunkt vil vi gi dere en innføring i hva slags likemannsaktiviteter vi har i foreningen i dag og hvilke muligheter vi har til å videreutvikle tilbudet vårt (fra side 5)

2) Regelverket stiller større krav til oss enn tidligere til å innrapportere og dokumentere likemannsaktiviteten vår. Som følge av dette har vi måttet organisere og systematisere likemannsarbeidet vårt. Vi vil i dette hefte beskrive våre nye rutiner, noe som kan være nyttig for likemenn og andre tillitsvalgte å ha kjennskap til (fra side 11)

|  |
| --- |
| **Viktige definisjoner og begreper  *Hentet fra Barne- ungdoms og familiedirektoratet: Regelverk for tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner (Rundskriv 04/2017)*   Likemannsarbeid** Med likemannsarbeid menes en organisert overføring av personlige erfaringer mellom personer med nedsatt funksjonsevne og mellom pårørende. Normalt vil den som overfører erfaringer ha lengre og mer bearbeidet erfaring enn de øvrige.  **Likemannsaktivitet** Med en likemannsaktivitet menes en tidsavgrenset temabasert aktivitet og som ikke utelukkende har et rekreasjonelt formål. Det er en forutsetning at aktiviteten ledes av en likemann, med unntak av opplæringskurs for likemenn. Likemannsaktiviteter er f.eks. samtalegrupper, oppsøkende aktivitet, kurs eller aktivitetsgrupper.  **Likemann** Med en likemann menes en person den enkelte organisasjon selv har definert til å ha en særskilt rolle i utøvelsen og/eller ledelsen av organisasjonens likemannsarbeid. En likeperson må være tilgjengelig for organisasjonens medlemmer. Organisasjonen/foreningen må ha rutiner for kvalitetssikringen av sine likemenn.  **Eksempler på ulike likemannsaktiviteter:**  **a) Likemannskurs** Med likemannskurs menes en tidsavgrenset aktivitet med pedagogisk innhold. Det gis poeng pr. dag kurset gjennomføres (som gir økonomisk uttelling i form av statsstøtte).  **b) Samtale og aktivitetsgruppe** Med samtalegruppe og aktivitetsgruppe menes en tidsavgrenset og temabasert samling ledet av en likeperson. Det gis poeng pr. dag samtalegruppen møtes og aktiviteten gjennomføres (som gir økonomisk uttelling i form av statsstøtte).    **c) Oppsøkende virksomhet**  Med oppsøkende virksomhet menes en tidsavgrenset oppsøkende aktivitet foretatt av en likeperson. Det gis poeng pr. dag aktiviteten gjennomføres (som gir økonomisk uttelling i form av statsstøtte). |

CP- foreningens likemannstilbud  
På de neste sidene har vi beskrevet hva CP-foreningen tilbyr av likemannsaktiviteter.  
Alle aktivitetene regnes som likemannsarbeid, jamfør BUDIR sitt regelverk (side 4).   
Det betyr at aktiviteter som er listet opp gir økonomisk uttelling.  
  
Med denne oversikten håper vi å kunne inspirere til å etablere flere aktiviteter, både lokalt og sentralt. Kanskje er det ikke så mye som skal til for å lage flere aktiviteter? Eller at man kan gjøre litt om på en planlagt aktivitet slik at den kan defineres som en likemannsaktivitet?   
  
Vi gir også råd og tips til hvordan man kan planlegge og å gjennomføre likemannsaktiviteter.

Likemannskurs  
I CP-foreningen arrangeres mange likemannskurs.   
Her er noen eksempler på hva som kan defineres som likemannskurs.

**Opplæringskurs**  
CP-foreningen, særlig sentralt, arrangerer jevnlig opplæringskurs. Det kan være generelle opplæringskurs i hva likemannsarbeid er, men også opplæring knyttet til de ulike oppgaver en likemann kan inneha, for eksempel å være telefonkontakt, lede samtalegrupper eller aktivitetsgrupper.   
Det arrangeres også kurs for erfarne likemenn. Det er viktig å skape arenaer for erfaringsutveksling, kompetanseutvikling og påfyll og ikke minst gi likemennene en mulighet til å komme med innspill tilbake til organisasjonen på «hva som rører seg», slik at vi kan ta med denne kunnskapen videre inn i organisasjonsarbeidet.  
Det er blitt arrangert kurs for de som er interessert i å starte opp foreldretreff og seniortreff, og det kan være aktuelt å arrangere flere slike eller lignende kurs dersom det er interesse for det.   
Ta kontakt dersom du er interessert!

**Temamøter og medlemssamlinger med erfaringsutveksling.**CP-foreningen, både sentralt og fylkesavdelingene, arrangerer jevnlige temamøter eller medlemssamlinger med erfaringsutveksling. Med dette mener vi møter som enten har mål om å gi medlemmer økt kunnskap om ulike temaer eller som tar opp temaer som bidra til mestring av egen livssituasjon og hverdag.   
  
Her er noen eksempler:  
**Storsamlingen**  
Vårt største medlemssamling er den årlige «Storsamlingen» som CP-foreningen sentralt arrangerer. Her kan medlemmer velge mellom en rekke kurs tilpasset ulike målgrupper, ofte med eksterne innledere. Erfaringsutveksling mellom deltagerne er en sentral del av kursene.  
  
**Temamøter i fylkesavdelingene**   
I fylkesavdelingene arrangeres ulike temamøter, ofte med en ekstern innleder, men der det også er satt av tid til erfaringsutveksling mellom deltagerne. Et slikt møte kan også arrangeres som en del av en helgesamling, der man også har andre typer aktiviteter på programmet.   
**Planlegging og gjennomføring av likemannskurs**\* Felles for alle kurs/møter som kan regnes som likemannsarbeid er at de er planlagt, organisert og tidsavgrenset.   
\* Inviter gjerne deltagerne med utgangspunkt i tid og sted, hva slags tema/problemstillinger møtet skal ta opp og hvem som er ansvarlig for gjennomføringen av aktiviteten (likemann).   
\* Det kan gjerne framgå av invitasjonen eller programmet at dere inviterer til likemannsarbeid og det settes av tid til erfaringsutveksling.  
\* BUFDIR stiller ikke krav til varighet på kurset, men planlegg gjerne for minimum 2 X 45 minutter, slik at deltagerne får tilstrekkelig tid til å komme til orde.  
\* Alle likemannskurs, unntatt opplæringskurs, må ledes av en likemann. Det betyr ikke at man ikke kan bruke eksterne til å kunne innlede i forkant av spørsmål, debatt og erfaringsutveksling.   
I tillegg til innleder/innledere er det viktig at dere utnevnes en likemann, som er ansvarlig for selve gjennomføringen av møtet.  
\* Alle likemannskurs (og hvem som er ansvarlig for gjennomføringen av aktiviteten) skal innrapporteres til [post@cp.no](mailto:post@cp.no) (se mer info side 11).

## Samtale- og aktivitetsgrupper

**Samtalegrupper**Fylkesavdelingene tilbyr et bredt utvalg av samtalegrupper i dag.  
  
Helt konkrete eksempler er;   
CP-mums, ulike foreldregrupper, seniortreff (grupper for «godt voksne»), ungdomsgrupper osv.   
På nettsidene våre finner du en oversikt over hva vi har av faste aktiviteter og hvor de finner sted; <http://www.cp.no/tilbud-til-deg/kurs-og-arrangementer/>

Felles for mange av disse gruppene er at de møtes jevnlig, setter opp ulike temaer på dagsorden og at deltagerne utveksler erfaringer seg imellom. Samtalegruppene må være ledet/organisert av en likemann.  
Det er også mulig å arrangere en samtalegruppe som en del av et annet arrangement.   
På helgesamlinger i fylkesavdelingene eller på sommer-leire inviteres deltagerne til organiserte samtalegrupper med utgangspunkt i et avgrenset tema. Det kan være et godt tips til fylkesavdelinger som har lange reiseavstander og ikke så mange medlemmer. Bruk allerede eksisterende møteplasser!  
  
**Planlegging og gjennomføring av samtalegrupper**  
\* Felles for alle samtalegrupper som kan regnes som likemannsaktivitet er at aktiviteten er planlagt, tidsavgrenset og temabasert.  
\* Samtaletemaene kan variere. Det kan være lurt å sette opp en møteplan, slik at deltagerne kan være mest mulig forberedt (se tips til temaer på side 7).   
\* Samtalegruppen må ledes av en likemann og det er viktig at likemannen er forberedt og er bevisst på sin rolle. Likemannen bør fungere som en møteleder/ordstyrer. **\*** BUFDIR stiller ikke noe krav til varighet, men det er viktig å sette av tilstrekkelig tid, slik at alle som ønsker det kan komme til orde.  
\* Alle samtalegrupper (og hvem som er ansvarlig for gjennomføringen av aktiviteten) skal innrapporteres til [post@cp.no](mailto:post@cp.no) (se mer info side 11)

|  |
| --- |
| **På side 10 har vi listet opp tips til hvordan dere kan lage et vellykket likemannsarrangement og hvordan du som likemann kan være en inkluderende møteleder!** |

**Aktivitetsgrupper**Vi har også mange etablerte aktivitetsgrupper i CP-foreningen.   
Eksempler på aktivitetsgrupper kan være matlagings- og kostholds-grupper, Sabeltanngym, bassengtrening, terapiridning osv.  
 **Planlegging og gjennomføring av aktivitetsgrupper**  
\* Felles for aktivitetsgrupper er at aktiviteten har som mål å øke lærings- og mestringsfølelsen.  
\* For at aktiviteten skal regnes som en likemannsaktivitet, må den være planlagt, organisert og tidsavgrenset og ledet av en likemann.   
\* Det må settes av tid til erfaringsutveksling mellom deltagerne, enten underveis, før eller etter selve aktiviteten.   
\* Mange av aktivitetsgruppene er organisert med utgangspunkt i aktivitet for barna. Da er et godt tips at foreldrene bruker tiden de har til rådighet til å utveksle erfaringer sammen. Man kan oppnå mye ved å snakke med andre foreldre som er i samme eller lignende situasjon.  
\* Alle aktivitetsgrupper (og hvem som er ansvarlig for gjennomføringen av aktiviteten) skal innrapporteres til [post@cp.no](mailto:post@cp.no) (se mer info side 11).

## Tema for likemannskurs, samtale- og aktivitetsgrupper

Likemannsaktiviteten, særlig kurs og samtalegrupper er ofte knyttet til et tema.  
  
Her noen tips til temaer:  
\* Temaer knyttet til kunnskap og informasjon om diagnosen, ulike behandlingstyper, rettigheter, hjelpemidler osv.   
\* Temaer knyttet til ulike livsfaser, livssituasjoner eller temaer som det kan være litt vanskelig å snakke om; å være parforhold, graviditet, seksualitet, identitet, psykisk helse, overgang til voksenlivet, overgang til alderdom, overganger i skole, erfaringer i arbeidslivet osv.   
\* Temaer med fokus på mestring og mestringsstrategier.  
  
Støttemateriell/informasjonsmateriell  
CP-foreningen har laget en del informasjonsmateriell, som i mange tilfeller kan være et godt utgangspunkt for et temamøte. Den oversikten finnes på nettsidene våre:  
 <http://www.cp.no/tilbud-til-deg/boker-og-brosjyrer/>

Oppsøkende virksomhet  
Mange organisasjoner har en etablert besøkstjeneste, for eksempel på et sykehus der likemenn driver oppsøkende virksomhet og er tilgjengelig for samtale for pasienter eller deres pårørende. Eller har innført en besøkstjeneste, der man drar hjem til folk.  
Pr dags dato har ikke CP-foreningen noe besøkstjeneste.

Likemenn i CP-foreningen  
I følge BUFDIR er en likemann en person den enkelte organisasjon selv har definert til å ha en særskilt rolle i utøvelsen og/eller ledelsen av organisasjonens likemannsarbeid.   
Overfor har vi skissert ulike former for likemannsarbeid og aktiviteter i CP-foreningen og som følge av dette har vi ulike typer likemenn. Hva slags likemann han/hun er avhenger av hva slags oppgave han/hun har.  
  
I CP-foreningen skiller vi hovedsakelig mellom to typer likemenn:  
1) Ansvarlig for en- til-en samtaler:  
Eksempler: Telefonmanns- og kontakttjeneste  
2) Ansvarlig for organiseringen og/eller ledelse av gruppebaserte aktiviteter:  
Eksempler: kurs og samtale- og aktivitetsgrupper.  
**Krav til egnethet**  
Selv om en likemann kan ha ulike oppgaver, finnes det noen fellestrekk i forhold til hvordan hun eller han bør opptre som likemann. Vi har tatt utgangspunkt i følgende krav:   
  
\* Du må enten ha CP selv eller være pårørende til en som har det.  
\* Du må være interessert i andre mennesker og ha et ønske om å gjøre en innsats.   
\* Du må ha et bearbeidet forhold til egne erfaringer, en viss distanse til egen sykdom eller funksjonshemming  
\* Du må ha evne til å ha en god dialog med andre og sette seg inn i andres situasjon  
\* Du må ha evne til å lytte til det andre er opptatt av  
\* Du må kunne forstå hva andre trenger råd og veiledning til  
\* Du må kunne formidle egne erfaringer uten å overkjøre andre  
\* Du må ha et visst kjennskap til hjelpesystemene og tjenestetilbud.  
\* Du må være trygg på seg selv og sette grenser.  
\* Du må kunne respektere andres grenser  
\* Du må overholde taushetsplikt.

|  |
| --- |
| **CP- foreningen har etablert rutiner for å kvalitetssikre våre likemenn På side 11-13, beskriver vi rutiner for opplæring og utnevnelse av nye likemenn, samt hvordan vi innrapporterer og dokumenterer våre likemenn overfor BUFDIR.** |

## Likemannstelefon/kontakttjeneste (en til en samtaler)

Med en likemannstelefon eller kontakttjeneste menes en etablert tjeneste for en-til-en kontakt mellom en likeperson og en person som vil benytte seg av tjenesten.   
CP-foreningen har både en telefontjeneste bestående av likemenn og en rådgivningstjeneste som er bemannet i CP-foreningens kontortid.  
  
CP-foreningen har etablert en telefontjeneste, som medlemmer og andre kan benytte seg av. Telefonkontaktene har ulik erfaringsprofil, og til sammen dekker de et stort spekter av kunnskap og erfaringer. Telefonkontaktene har fått en særskilt opplæring, og består av foreldre til barn med CP og voksne og unge som har CP selv. Telefonkontaktene er oppnevnt nasjonalt, og er et tilbud for hele landet. I 2015 prioriterte vi denne telefonkontaktordningen høyt og rekrutterte flere nye, blant annet et eget tilbud for ungdom. For 2015 innrapporterte vi 26 telefonkontakter til BUFDIR.  
  
På nettsidene våre; <http://www.cp.no/tilbud-til-deg/likemenn/> kan du finne en oversikt over hvem som er telefonkontakter og hva slags erfarings- og kompetanseområder de har. Denne tjenesten er basert på at medlemmer selv tar kontakt via telefon eller epost, så profilering gjennom nettsider, CP-bladet og sosiale medlemmer er viktig.

Rådgivningstelefonen ved CP-foreningens administrasjon betjenes av Randi Væhle.  
Hun har lang fartstid som ansatt i foreningen, samtidig som hun selv er mor til en med CP. Telefonen er åpen i kontortiden og hun besvarer spørsmål også pr. epost.

## Ansvarlige for ulike likemannsaktiviteter (gruppebaserte aktiviteter)

I tillegg til de nasjonale telefonkontaktene, har vi mange likemenn som er ansvarlige for gjennomføringen av de ulike likemannsaktivitetene som vi har rundt om i landet.   
For 2015 innrapporterte vi 45 likemenn til BUFDIR.  
Vi stiller ikke det samme kravet til opplæring og oppnevning av lokale likemenn som til de nasjonale telefonkontaktene. Vi inviterer jevnlig til erfaringssamlinger og alle oppfordres til å lese dette skriftlige opplæringsmateriellet.

|  |
| --- |
| **15 Tips til hvordan dere kan arrangere et vellykket likemannsarrangement**   1. Vær tidlig ute med planleggingen. 2. Finn et spennende tema som dere tenker engasjerer mange. 3. Tenk målgruppe. For hvem er dette temaet mest interessant for? 4. Stedet dere booker må være universelt tilgjengelig. Alle inviterte må lik mulighet til å delta. 5. Bruk tid på invitasjonen og få med alle opplysninger; tid, sted, tema, målgruppe, praktiske opplysninger. 6. Tenk gjennom praktiske opplysninger som påmelding, priser, eventuelt egenandel, mulighet for deltagerne å kunne melde tilbake om særskilte behov, allergier osv. Flere fylkesavdelinger har tatt i bruk en tjeneste som heter deltager.no. Denne tjenesten inkluderer også mulighet for å kunne fakturere en egenandel. 7. Bruk en oppdatert medlemsliste, slik at dere også når ut til nye medlemmer ved utsending av invitasjon. Spør administrasjonen om en ny, dersom den dere har ikke er oppdatert, 8. Sett av tid til markedsføring. Arrangementet bør legges inn i kalender på nettsider og opprett en event på Facebook. Husk påminnelse i forkant av påminnelsesfristen. 9. Inviter gode innledere. Det er viktig at de gis «en bestilling», det vil si tilstrekkelig informasjon i forkant slik at de kan stille mest mulig forberedt. 10. Sett av tid til erfaringsutveksling mellom deltagerne. Dette bør gå fram av invitasjonen. 11. Dersom dere inviterer til en samtalegruppe, må den ledes av en likemann 12. Det er viktig at likemannen er bevisst sin rolle som møteleder og ordstyrer. 13. Ta ekstra godt vare på nye medlemmer, slik at de får en mulighet til å bli inkludert. 14. Sjekk ut om CP-foreningen sentralt har noe informasjons- og støttemateriell som kan være relevant for arrangementet. 15. Rapporter inn arrangementet i etterkant, send inn skjema, program og deltagerliste til [post@cp.no](mailto:post@cp.no) |

|  |
| --- |
| **5 tips til hvordan du som likemann kan være en inkluderende møteleder**   1. Sett av tid til å forberede deg. Gjør deg kjent med deltager-lista og programmet/temaet som er satt opp i forkant av møtet. 2. Sett av tid i starten av møtet til en presentasjon av deltagerne og en gjennomgang av program/møteplan. Dette er særlig viktig om det er mange nye som deltar. 3. Sett av god tid til erfaringsutveksling mellom deltagerne. Fordel ordet jevnt. Du må sørge for at alle som vil kommer til orde. Det bør være et mål at samtalen skal «flyte». Dersom noen «sporer av», bør du som møteleder prøve å lede samtalen tilbake til temaet. Dersom samtalen stopper opp, kan det være lurt å komme med noen oppfølgingsspørsmål. 4. Gjør deltagerne trygge. Målet med erfaringsutveksling er at deltagerne kan dele positive og negative erfaringer. Det kan oppstå vanskelige samtaler og situasjoner. Da er viktig at møtelederen opptrer som et godt eksempel med hensyn til å møte andre med respekt, være til stede og ha evne til å lytte. Deltagerne må være trygge på at taushetsplikt opprettholdes. 5. Sett grenser. Målet er å diskutere løsninger, men ingen kan ha kunnskap om alt. Kommer det vanskelige spørsmål du ikke kan svare på må du vise til andre, som for eksempel hjelpe- og tjenesteapparatet, eller CP-foreningen sentralt dersom det er aktuelt. |

Organisering av likemannsarbeidet   
Som nevnt innledningsvis (side 3 innebærer det nye regelverket, samt vår egen satsning på økt likemannsarbeid, at vi må organisere og strukturere vårt arbeid.  
Her kan du lese mer om organisering av arbeidet vårt og om hvilke nye rutiner vi har innført de siste årene.

Administrative/økonomiske rutiner  
Det er viktig at fylkesavdelingene og sentralleddet synliggjør likemannsarbeidet i alle viktige styringsdokumenter, særlig i årsplan, programmer og beretning. Vi har utarbeidet et forslag til mal for årsberetning for fylkesavdelingene, der vi legger opp til at alle likemannsaktiviteter skal innberettes under egen overskrift. Det er fylkesavdelingene sine styrer som har ansvaret for dette, men vi håper likemennene rundt om i landet bidrar til at dette blir fulgt opp.

I januar 2016 vedtok sentralstyret nye retningslinjer på hvordan fylkesavdelingene kan søke sentralleddet om økonomisk støtte. Fristen er 15. mai og utgangspunktet for søknaden er   
vedlegg som regnskap, budsjett og arbeidsprogram, der likemannsarbeid framgår. I tillegg legges kriterier som antall medlemmer og reiseavstander internt i fylket.

Innrapportering   
Fra og med 2014, og innføringen av det nye regelverket, skal CP-foreningen innrapportere og dokumentere alle gjennomførte likemannsaktiviteter til myndighetene, både sentralt og lokalt. Det er CP-foreningen sentralt som har ansvar for selve innrapporteringen til BUFDIR og fristen er satt til september hvert år. Da skal man innrapportere med utgangspunkt i den aktiviteten som er gjennomført året før. For å klare dette er CP-foreningen sentralt avhengig av å ha oversikt over hva som skjer av aktiviteter rundt om i landet og vi har etablert rutiner på hvordan man skal få inn tilstrekkelig med dokumentasjon.  
  
**Innrapportering/dokumentasjon av likemannsaktiviteter og likemenn**  
Som dokumentasjon av likemannsaktiviteter krever BUFDIR program og/eller beskrivelse av aktiviteten slik den ble gjennomført. Det må foreligge navn og adresse på den personen som har ledet den enkelte aktiviteten.   
Alle aktiviteter som skjer i fylkene må innrapporteres via et rapporteringsskjema som ligger på våre nettsider. Som vedlegg er program/invitasjon og deltagerliste svært ønskelig.   
Skjemaet skal sendes til [post@cp.no](mailto:post@cp.no). All innrapportering må sendes inn til sentralt senest innen 31.januar året etter, men innrapporteringene må gjerne sendes inn fortløpende.

Med utgangspunkt i alle innsendte rapporter lager CP-foreningen sentralt en samlet oversikt over alle aktivitetene som er gjennomført, samt en oversikt over alle likemenn som har vært ansvarlig for gjennomføring av alle aktiviteter (denne inkluderer også våre telefonkontakter). Disse oversiktene skal revisor godkjenne og danner grunnlaget for søknaden om driftsstøtte.

All innsendt dokumentasjon blir lagret og systematisert på vårt fellesområde, slik at det er mulig å kontrollere opplysningene (inkludert BUFDIR).

Opplæring av likemenn  
Som et ledd i å styrke likemannsarbeidet har vi styrket opplæringstilbudet vårt.  
  
For å bli telefonkontakt, må du gå et eget opplæringskurs. Vi arrangerte kurs våren 2015 og rekrutterte 15 nye telefonkontakter. Pr dags dato (desember 2016) er det ikke lagt planer om å rekruttere flere.  
  
Foreløpig er det ikke krav om opplæringskurs dersom du er lokal likemann, det vil si ansvarlig for en likemannsaktivitet, som kurs, samtale- eller aktivitetsgruppe. Men vi vil jevnlig invitere til samlinger for erfarne likemenn, slik at de gis en mulighet til å møte hverandre og dele erfaringer og bli oppdatert på likemannsarbeidet som framover også vil være under utvikling.   
  
I tillegg vil vi kunne tilby skriftlig materiell og dette heftet om likemannsarbeid er en del av vår opplæringspakke. Alt skriftlig opplæringsmateriell vil bli lagt ut på våre nettsider under CP-skolen.  
  
Alle likemenn er når som helst velkommen til å ta kontakt med CP-foreningen sentralt, dersom de har hatt krevende samtaler eller trenger konkrete råd eller veiledning. For telefonkontaktene er det etablert en rutine på å innrapportere en oversikt over hvor mange og hva slags type henvendelser de får.

Utnevning av likemenn  
 **Telefonkontakter**  
Potensielt nye kandidater til den nasjonale telefonkontaktordningen blir invitert på opplæringskurs i sentral regi. Det er først og fremst fylkesavdelingene som foreslår kandidater, men også andre kan tipse om egnede kandidater.   
Etter kurset innstiller administrasjonen på de best egnede kandidatene. Sentralstyret gjør det endelige vedtaket. Det ble sist arrangert rekrutteringskurs våren 2015. Det er pr dags dato (desember 2016) ikke planlagt noe nytt rekrutteringskurs.

**Ansvarlige for likemannsaktivitetene i fylkesavdelingene**  
Vi har som mål å kunne tilby opplæringskurs til flest mulig nye likemenn og ingen blir utnevnt som telefonkontakt uten å ha vært på kurs. Men vi skiller i kravene til opplæring når det gjelder telefonkontakter og de som er ansvarlige for gruppeaktiviteter. Mange av de sistnevnte er aktive lokalt, har vært det i lang tid, og vi vil ikke at mangel på opplæring skal resultere i færre lokale aktiviteter. Derfor stilles ingen absolutte krav til kursdeltagelse for denne gruppen, men det anbefales sterkt å lese vårt skriftlige opplæringsmateriell, samt delta på erfaringssamlinger.

|  |
| --- |
| **Vi har et sterkt ønske om at alle våre likemenn skal føle seg tilstrekkelig trygge i rollen sin og i utøvelsen av en likemannsaktivitet! Ta kontakt på** [**post@cp.no**](mailto:post@cp.no) **dersom du har spørsmål til likemannsarbeidet i CP-foreningen eller om du har innspill til dette opplæringsheftet** |