

LIKEPERSON I NORILCO

Praktisk informasjon for nye og erfarne
likepersoner



NORILCO

Norsk forening for stomi, reservoar
og mage- og tarmkreft

Nysgjerrig

Hvis du vurderer å bli likeperson kan du:

- Lese mer om likepersonsrollen i og hva vi gjør i NORILCO i denne veilederen eller på norilco.no
- Ta kontakt med likepersonsleder i ditt distrikt.
- Delta på et informasjonsmøte eller webinar
- Spørre om å bli med en erfaren likeperson på besøk eller aktivitet
- Melde din interesse, enten i ditt distrikt eller til NORILCO sentralt

Ny som
likeperson

Hvis du har gjennomført likepersonskurs kan du:

- Få en innføring i hvordan likepersonstjenesten fungerer i NORILCO
- Gå sammen med din likepersonsleder og få tips om aktiviteter som passer for deg
- Gjennomføre dine første samtaler eller aktiviteter
- Registrere aktivitet du gjennomfører
- Kontakte likepersonsleder ved spørsmål eller behov for veiledning

Veien videre

Hvis du ønsker å videreutvikle deg som likeperson:

- Velg aktiviteter som passer deg og din hverdag
- Delta på kurs, webinarer og samlinger for likepersoner
- Del erfaringer og lær av andre
- Ta medansvar lokalt, f.eks. på medlemsmøter, stands, sykehus eller digitale flater
- Gi innspill og vær med på å utvikle likepersonstjenesten i NORILCO



INNHold

Likeperson i NORILCO	4
Om NORILCO	5
Organisering i NORILCO	6
Likepersonsrollen	7
Aktiv som likeperson	8
Aktivitet og rapportering	9
Samtaler som betyr noe	10
Ressurser og støtte	11

KONTAKTINFORMASJON

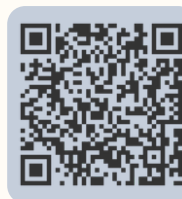
Har du spørsmål eller trenger hjelp,
kan du kontakte sekretariatet:

Telefon: 24 02 22 24

Tirsdag–torsdag kl. 10.00–15.00

E-post: post@norilco.no

Finn ditt distrikt her:



Om veilederen

Veilederen forvaltes av likepersonansvarlig i NORILCOs sekretariat og oppdateres ved behov.

Sist oppdatert: oktober 2026



LIKEPERSON I NORILCO

Livet med stomi, reservoar, mage- og tarmkreft eller annen alvorlig mage- og tarmsykdom kan føre med seg mange spørsmål og utfordringer. Da kan det være verdifullt å møte noen som har vært gjennom lignende erfaringer.

Likepersonstjenesten er en av NORILCOs viktigste aktiviteter. Som likeperson bidrar du med noe ingen utdanning kan erstatte: egne erfaringer. Gjennom å lytte, dele erfaringer og vise forståelse kan du være en viktig støtte for mennesker som står i en krevende livssituasjon.

Mange likepersoner forteller at rollen oppleves meningsfull. Ved å bruke egne erfaringer kan du bidra til at andre føler seg mindre alene, får håp og ser muligheter i en vanskelig periode. Samtidig blir du en del av et fellesskap med andre frivillige som ønsker å gjøre en forskjell.

Denne veilederen er laget for deg som vurderer å bli likeperson, er ny i rollen eller ønsker en oppfriskning. Målet er å gi en innføring i hva det vil si å være likeperson i NORILCO, og hvilke muligheter som finnes for å engasjere seg og utvikle seg i rollen.

Hvem kan bli likeperson?

For å bli likeperson må du oppfylle noen grunnleggende kriterier:

- Du må være over 18 år og medlem av en NORILCO.
- Du må selv ha eller ha hatt stomi, reservoar, mage-/tarmkreft eller annen kreftsykdom, eller være pårørende til noen med en av disse diagnosene.
- Dersom du selv har vært syk, bør det som hovedregel ha gått minst 1,5 år siden du var ferdigbehandlet. Dette kravet gjelder ikke pårørende.
- Som likeperson bruker du egne erfaringer til å støtte andre. Derfor er det viktig at du har fått egen sykdom eller situasjon tilstrekkelig på avstand og har overskudd til å være der for andre.

Veilederen forvaltes av likepersonansvarlig i NORILCOs sekretariat og oppdateres ved behov.
Sist oppdatert: oktober 2026



OM NORILCO

NORILCO er en landsdekkende forening for personer med stomi, reservoar og mage- og tarmkreft og deres pårørende. Vi arbeider for å styrke livskvalitet, rettigheter og muligheter for mennesker som er berørt av disse diagnosene. Gjennom informasjon, likepersonsarbeid, møteplasser og interessepolitisk arbeid ønsker vi at ingen skal stå alene med utfordringene sykdom eller behandling kan føre med seg.

NORILCO er bygget på frivillig engasjement. Medlemmer, tillitsvalgte og frivillige bidrar hver dag til å skape møteplasser, dele erfaringer, drive interessepolitisk arbeid og støtte mennesker som står i en krevende livssituasjon.

Mange medlemmer søker støtte i forbindelse med operasjon, behandling eller tilpasning til en ny hverdag. Andre ønsker fellesskap med mennesker som har lignende erfaringer. Her spiller likepersonene en viktig rolle. Ofte er det lettere å snakke med noen som selv har stått i en lignende situasjon og som forstår utfordringene fra innsiden. Likepersonstjenesten er den største frivillige tjenesten i organisasjonen.

NORILCO har medlemmer og frivillige med ulike diagnoser, erfaringer og livssituasjoner. Som likeperson kan du møte både unge og eldre, personer med ulike typer stomi eller reservoar, mennesker som lever med mage- og tarmkreft, samt pårørende. Det viktigste er ikke at du har opplevd nøyaktig det samme, men at du møter andre med forståelse, respekt og åpenhet.

Vil du lese mer?



ORGANISERING I NORILCO

NORILCO er en medlemsorganisasjon med distriktsavdelinger over hele landet. Landsmøtet er organisasjonens øverste organ, mens hovedstyret har ansvar for den overordnede ledelsen mellom landsmøtene.

Distriktsavdelingene arrangerer lokale aktiviteter og møteplasser, og mange likepersoner har sin tilknytning til en lokal avdeling. Sekretariatet støtter medlemmer, frivillige og tillitsvalgte i det daglige arbeidet.

Likepersonstjenesten er en av NORILCOs viktigste aktiviteter. Gjennom samtaler, arrangementer og tilstedeværelse bidrar likepersonene til at flere får støtte, kunnskap og fellesskap når de trenger det.

MEDLEMMENE

grunnlaget for hele organisasjonen

LANDSMØTET

øverste organ

HOVEDSTYRET

har overordnet ansvar for organisasjonens virksomhet

GENERALSEKRETÆR OG SEKRETARIAT

leder den daglige driften

DISTRIKTS- AVDELINGER

LIKEPERSONS- TJENESTEN

NORILCO UNG

Underorganisasjon for
medlemmer mellom
15-35 år

FORELDREGRUPPEN

Arbeidsgruppe for barn,
unge og familier



LIKEPERSONSROLLEN

Som likeperson deler du egne erfaringer for å støtte andre mennesker i krevende situasjoner. Du er et medmenneske som lytter, viser forståelse og bidrar med støtte, håp og erfaringsdeling når det er relevant.

Det forventes at du:

- Ivaretar taushetsplikten
- Viser respekt for andres erfaringer og valg
- Bidrar innenfor de rammene du selv har mulighet til
- Deltar på relevant opplæring og oppfølging og gjerne også medlemsaktiviteter i ditt distrikt
- Registrerer aktivitet du gjennomfører som likeperson
- Hold kontakt med din likepersonsleder og be om støtte når det er behov

Du er et supplement til helsevesenet

Du er ikke helsepersonell, terapeut eller rådgiver. Du skal ikke gi medisinske råd eller ha svar på alt. Din rolle er å lytte, dele erfaringer når det er nyttig, og hjelpe den andre med å finne riktig informasjon og støtte.

Kjenn dine egne grenser

Det er lov å si at du ikke vet. Det er også lov å sette grenser eller be om hjelp dersom en situasjon oppleves krevende. Du står ikke alene. Likepersonsledere, andre likepersoner og sekretariatet kan bistå med råd og støtte.

Å henvise videre

En viktig del av rollen som likeperson er å vite når andre kan hjelpe bedre enn deg. Da kan du for eksempel henvise videre til stomisykepleier, fastlege, Kreftkoordinator, Kreftforeningen eller andre relevante fag- og støttetjenester. Å henvise videre er ikke et tegn på at du ikke strekker til, det er god rolleforståelse og omsorg for den du møter.



AKTIV SOM LIKEPERSON

Som likeperson kan du bidra på mange forskjellige måter. Noen trives best med individuelle samtaler, mens andre ønsker å bidra gjennom aktiviteter, arrangementer eller informasjonsarbeid. Likepersonsamtaler kan foregå fysisk, digitalt eller på telefon.

Det finnes ikke én riktig måte å være likeperson på, men for å regnes som aktiv likeperson i NORILCO forventes det minst én aktivitet i løpet av året. Ønsker du å være mer aktiv som likeperson, hold kontakt med likepersonsleder, delta på aktiviteter og gjør deg synlig i distriktet.

Under finner du en oversikt over måter du kan være aktiv på.

Sykehus og helsevesen

Flere av NORILCOs likepersoner er aktive på sykehus, lærings- og mestringskurs, Vardesentre og andre møteplasser i helsetjenesten.

Arrangementer og samlinger

Likepersoner bidrar ofte på medlemsmøter, temakvelder, familiesamlinger, samling for unge og andre aktiviteter i regi av NORILCO.

Informasjon og synlighet

Noen ønsker å bidra på stands, informasjonsdager eller andre arrangementer der NORILCO møter medlemmer, pasienter, pårørende og helsepersonell.

Digitale møteplasser

Likepersoner kan også delta i webinarer, digitale samtalegrupper og andre møteplasser på nett.

AKTIVITET OG RAPPORTERING

Når du er aktiv som likeperson, bidrar du til en av NORILCOs viktigste tjenester. For at vi skal kunne dokumentere arbeidet som gjøres og videreutvikle tilbudene våre, er det viktig at all aktivitet registreres.

Hva er likepersonsaktivitet?

Likepersonsaktivitet er aktiviteter hvor du bruker egne erfaringer til støtte for andre. En likepersonssamtale teller når du møter en person i rollen som likeperson og bruker egne erfaringer til å gi støtte, informasjon, håp eller erfaringsdeling. Samtalen kan foregå fysisk, på telefon eller digitalt.

Eksempler på likepersonsaktivitet:

- Samtaler med medlemmer, pasienter eller pårørende
- Telefonsamtaler og videosamtaler
- Sykehusbesøk og deltakelse på pasientkurs
- Likepersonssamtaler på medlemsmøter og samlinger

Hva er informasjonsarbeid?

Som likeperson kan du også bidra med informasjonsarbeid.

Dette handler om å gjøre NORILCO og tilbudene våre kjent for flere.

Informasjonsarbeid kan føre til nye likepersonssamtaler, men regnes ikke nødvendigvis som likepersonsaktivitet i seg selv.

Eksempler på informasjonsarbeid:

- Deltakelse på stand
- Informasjonsdager og åpne arrangementer
- Utdeling av informasjonsmateriell
- Rekruttering av medlemmer og frivillige

Hvorfor rapporterer vi?

Rapportering gir NORILCO oversikt over aktiviteten som skjer rundt om i landet og hjelper oss å forstå behovene til medlemmene våre.

Dokumentert aktivitet er også en viktig del av grunnlaget for offentlig støtte, og bidrar til å finansiere og muliggjøre aktiviteter for våre medlemmer, likepersonstjenesten, webinarer, kurs og samlinger, informasjonsmateriell og oppfølging av frivillige.



SAMTALER SOM BETYR NOE

En likeperson behøver ikke å ha svar på alt. Din viktigste oppgave er å være et medmenneske som lytter, viser forståelse og bidrar med støtte og håp.

Noen samtaler handler om praktiske utfordringer i hverdagen. Andre ganger kan temaene være mer krevende, som sorg, alvorlig sykdom, seksualitet, dødsangst eller bekymringer for fremtiden. Du trenger ikke være ekspert på disse temaene. Det viktigste er å være til stede og møte den andre med respekt og åpenhet.

Gode råd for samtalen:

- Lytt mer enn du snakker
- Still åpne spørsmål
- Vis interesse og respekt
- Del egne erfaringer når det er relevant
- Vær personlig, men ikke privat
- Vær ærlig dersom du ikke vet
- Ikke gi medisinske råd
- Ikke lov noe du ikke kan holde

Mange som tar kontakt ønsker først og fremst å møte noen som forstår situasjonen de står i. Ofte er det viktigste å føle seg sett, hørt og mindre alene.

Når samtalen blir krevende

Som likeperson vil du kunne møte mennesker som er redde, frustrerte, sinte eller i sorg. Noen ganger vil du også få spørsmål som ligger utenfor rollen din eller oppleve at en person har behov for mer hjelp enn du kan gi.

Da er det viktig å huske at du ikke står alene. Det er lov å si at du ikke vet, og det er lov å be om hjelp. En viktig del av rollen som likeperson er å vite når andre kan hjelpe bedre enn deg, og henvise personen videre.

Dersom du opplever en samtale som krevende, anbefaler vi at du tar kontakt med likepersonsleder, sekretariatet eller andre ressurspersoner for veiledning eller en debrief i etterkant.

RESSURSER OG STØTTE

Som likeperson er du en del av et fellesskap, og du skal ikke stå alene i rollen. Ingen forventer at du skal kunne alt, og det skal være enkelt å be om råd, veiledning eller noen å diskutere erfaringer med.

Din nærmeste støtte vil ofte være likepersonslederen i ditt område. Likepersonslederen følger opp likepersonene og kan være en god støtte både når du er ny og underveis i rollen.

Har du ikke vært aktiv på en stund, eller kjenner deg usikker på rollen, kan du ta kontakt med din likepersonsleder. Sammen kan dere finne ut hvordan du ønsker å være aktiv videre. Det er også helt greit å ta en pause dersom livet krever oppmerksomheten din andre steder.

Din viktigste kontaktperson er likepersonslederen, som:

- følger opp likepersonene
- gir råd og veiledning
- hjelper deg med å komme i gang eller bli mer aktiv
- kan bidra med debrief etter krevende samtaler
- svarer på spørsmål om aktivitet og rapportering
- følger deg opp om du ønsker en pause eller om du vil komme tilbake i tjenesten

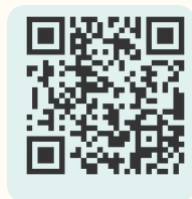
I NORILCO kan du få hjelp fra:

- Likepersonslederen i ditt distrikt
- Andre likepersoner
- Styret i distriktsavdelingen
- Sekretariatet
- Webinarer, samlinger og kurs

Når noen trenger mer hjelp kan du henvise videre til:

- Stomisykepleier
- Fastlege eller behandlende helsepersonell
- Kreftkoordinator
- Kreftforeningens rådgivningstjeneste
- Kreftlinjen
- Pasient- og brukerombudet
- FFOs Rettighetssenter

Finn ditt distrikt ved å skanne QR-koden





NORILCO

Norsk forening for stomi, reservoar
og mage- og tarmkreft