



## En likemann er en god lytter

### **På Vardesenteret finner du Likemannstjenesten, hvor alle de 12 kreftpasientforeningene er representert.**

Kirsten Winger Solvang (59) er en av likemennene som har tid til å lytte, og som vil forstå, fordi hun bærer på sin egen kunnskapserfaring, som startet den dagen hun fikk kreftdiagnosen.

– Men alle kan ikke bli en likemann, selv om du har opplevd å være kreftpasient. Det viktigste er at du kan lytte og forstå, uten å sette deg selv i fokus, men pasienten som sitter foran deg. Ordene kommer fra en som vet hva hun snakker om. Solvang opplevde selv å få kreft i en alder av 44 år, og forklarer at hennes kreftform er en sykdom som hun må leve med hele livet.

– Så jeg glemmer ikke hvordan det er å være pasient, samtidig som jeg har vist legene, som trodde at jeg bare hadde 5 år igjen, at jeg lever videre år etter år.

Solvang lever livet fullt ut og storkoser seg for tiden med sin ektemann som hun reiser mye med, sine to voksne sønner og svigerdøtre, og ikke minst som farmor til tre flotte barnebarn.

– Men jeg husker godt hvordan jeg kom til Rikshospitalet, for 16 år siden, og møtte andre som hadde samme kreftdiagnose som meg. Solvang stopper litt opp, og blikket går ut av vinduet og til et annet sted, før hun vender tilbake. – Ja, det var mitt første og viktige møte med likemenn. Det jeg aldri glemmer er at de hadde en smittende holdning om at dette skal vi fikse sammen. Det var faktisk det som fikk meg til å tenke og tro på at dette skal jeg klare.

Hun sluttet i barnehagejobben for 13 år siden, fordi hun ble erklært syk, og tenkte at det var riktig at hun skulle "gå hjemme". Men hun hadde ingen late dager av den grunn, fordi hverdagen bestod av å stelle, først for moren sin, og deretter for svigermoren. Det ligger rett og slett i Solvangs natur å gi omsorg for andre, som trenger en hjelpende hånd.

Hennes viktigste støttespiller er ektemannen Birger, som også er likemann. I 1997 var de begge med på å bygge opp **pasientforeningen CarciNor**. De startet med å lage den første medlemsavisen hjemme i stuen, men i dag er det en landsomfattende organisasjon, for personer med nevroendokrin kreft og pårørende, med regionale aktiviteter, lokallag og et medlemsblad som kommer ut fire ganger i året. I dag sitter ektemannen som pårørenderepresentant, og hun som nestleder i lokalstyret. CarciNor er også godt representert på Vardesenteret, hvor ekteparet bytter på å ha **vakt med de andre kreftpasientforeningene (hver tirsdag-torsdag fra kl 10-14 og kl 18-20) ved Likemannstjenesten.**

– Da vi hørte om det nye Vardesenteret på en regional samling som Kreftforeningen arrangerte, så var vi raskt ute med å si at dette senteret ville vi være med på å fylle med verdifullt innhold. Målet vårt er å hjelpe andre pasienter. Når jeg føler at jeg når inn til pasienten, og vi forstår hverandre, ja da gir det meg også en mening og får meg til å føle at jeg gjør noe som er bra.

En likemann er ikke en fagperson, men en kvalifisert lekmann som kan gi omsorg og praktisk veiledning. Likemenn har avlagt taushetsløfte. Likemenn i pasientforeninger, slik som i CarciNor, må godkjennes av foreningen, og er årlig med på samlinger der de oppdateres både faglig og på det som skjer i deres pasientforening. I tillegg er Kreftforeningen ansvarlig for egne kurs og arrangerer obligatorisk opplæring, for de som blir likemenn på Vardesenteret.

– Det er flere likheter, men også forskjeller i forhold til det å være en likemann i pasientforeningen og her på Vardesenteret. I begge tilfellene er det viktig å være til stede, ha tid til å lytte og forstå pasientens og familiens situasjon. Min egen erfaring som pasient, men også som likemann har lært meg at den første likemannssamtalen ofte er en ny start for mange. Det å ha en innsikt og felles forståelse for sorgreaksjonen, behovet for å vite mest mulig om egen kreftdiagnose, bekymring for sine nærmeste, og flere andre vanlige tanker og spørsmål som dukker opp, er noe som alle pasientgrupper opplever.

På Vardesenteret kommer det daglig inn nye gjester som enten er pasienter, før, under, eller etter kreftbehandlingen, men i tillegg er det også et senter for pårørende. Det er ingen begrensninger i forhold til hvilke kreftdiagnoser de har, alder eller kjønn.

– Derfor kan vi bruke vår kunnskapserfaring som likemenn i enda større grad, enn i vår egen pasientforening, fordi her har jeg likemannssamtaler med alle pasientgruppene, og jeg møter andre likemenn fra andre pasientforeninger, helsepersonell og rådgivere fra Kreftforeningen, og vi lærer stadig noe nytt av hverandre. På Likemannstjenesten gir vi også ut nyttig informasjon om de 12 pasientforeningene som finnes, og dette kan være til god hjelp for pasienten og familien, slik at de kan følges opp av lokalpasientforeningene og Kreftforeningen på hjemstedet sitt.

Solvang snur hodet og følger med på nye gjester som kommer inn på Vardesenteret, som det gode vertskapet hun er, og avslutter.

– Men det viktigste er å gi litt av seg selv og gjøre det hyggelig, ja skape litt hjemmefølelse. I dag skal jeg overraske med å bake en eplekake, for det smaker jo best med det som er selvlagd og nybakt vet du.



31.01.11

Tekst og foto: Rebekka Nøkling

