

# De forstår meg – på ordentlig.

Likepersonstilbud til  
kreftpasienter, pårørende  
og etterlatte

*«Ingen spørsmål  
er for store, ingen  
spørsmål er for små.  
En likeperson har stilt  
de fleste selv.»*

## Det kan være verdifullt å snakke med noen med en lignende erfaring

Å få kreft, eller å få kreft tett inn på livet som pårørende, vekker til live en mengde spørsmål. Å snakke med en som har vært i en lignende situasjon, er nyttig for mange. En likeperson er et medmenneske med egen erfaring med kreft som syk, pårørende eller etterlatt.

**Ved hjelp av sine erfaringer kan en likeperson lytte, gi støtte og vise vei i livet med kreft. Likepersoner bidrar til å fremme håp og mestring. En prat med en likeperson kan:**

- gi økt bevissthet om egen livssituasjon
- være til hjelp til å bearbeide sykdommen
- gi motivasjon til å finne fram til det som kan gjøre livet best mulig framover
- gi økt kunnskap om å leve med en kreftdiagnose
- gi økt kunnskap om aktuelle tilbud og muligheter

*«Endelig noen som skjønnte hva jeg prata om – det var utrolig godt å kunne dele.»  
Hans Petter Isaksen*

Likepersonsarbeidet på kreftområdet drives av flere pasientforeninger. Likepersoner har fått opplæring av og er godkjent i egen forening, og de har taushetsplikt. Foreningene har ca. 1000 likepersoner med egenerfaring fra nesten alle kreftdiagnoser. Det kan være samtaler én-til-én, via telefon, chat, som samtalegrupper, eller gjennom nettbaserte fora. Foreningene tilbyr likepersonssamtaler på tvers av diagnose og alder ved Vardesentrene.

Likepersonstilbudet er åpent for alle og krever ikke medlemskap i en pasientforening. Likepersoner kan nås gjennom pasientforeningene direkte, på et Vardesenter eller noen av Kreftforeningens tilbud.

**Les mer på: [www.kreftforeningen.no/tilbud/pasientforeninger](http://www.kreftforeningen.no/tilbud/pasientforeninger)**



Barnekreft  
foreningen

Likepersonstjenesten er organisert i våre 13 fylkesforeninger. Vi er jevnlig til stede på sykehus rundt om i landet. Hver fylkesforening har en likepersonskoordinator.  
[www.barnekreftforeningen.no/medlemstilbud/likeperson](http://www.barnekreftforeningen.no/medlemstilbud/likeperson)



**BLODKREFT**  
FORENINGEN

Ring vår likepersonstelefon: 94 85 11 11  
Mandager kl. 13:00 og 15:00  
Torsdager kl. 18:00 og 20:00  
Du kan også sende epost til [likeperson@blodkreftforeningen.no](mailto:likeperson@blodkreftforeningen.no) eller ta direkte kontakt med en av våre likepersoner:  
[www.blodkreftforeningen.no/snakk-med-en-likeperson/](http://www.blodkreftforeningen.no/snakk-med-en-likeperson/)



Blærekreftforeningen

Vi har likepersoner som har erfaringer innen alt fra BCG-skyllinger, fjerning av blæra og blålysbehandling til spredning, cellegift og immunterapi, for å nevne noe. Vi har i tillegg en egen likeperson for pårørende.  
Ring oss på telefon 47 48 96 00 eller kontakt oss via e-post [post@blaerekreft.no](mailto:post@blaerekreft.no)  
[www.blaerekreft.no/kontakt/her-er-vare-likepersoner/](http://www.blaerekreft.no/kontakt/her-er-vare-likepersoner/)



Brystkreftforeningen

Våre likepersoner har egen erfaring med brystkreft. Vi har også likepersoner for de som lever med metastatisk brystkreft, samt kontaktpersoner for menn med brystkreft, kvinner under 45 år og BRCA.  
[www.brystkreftforeningen.no/tilbud/likepersonstjenesten](http://www.brystkreftforeningen.no/tilbud/likepersonstjenesten)



**CarciNor**

For alle som er engasjert i NET-kreft

Vi har likepersoner med erfaring med å leve med neuroendokrin kreft, enten som pasient, pårørende eller etterlatt.  
Ring sekretariatet på telefon 21 42 06 80 eller kontakt likepersoner direkte via [www.carcinor.no/likepersoner-i-carcinor/](http://www.carcinor.no/likepersoner-i-carcinor/)



gynekreftforeningen

Vi har likepersoner som selv har hatt eller lever med gynekologisk kreft, samt likepersoner som er pårørende til gynekologisk kreftrammede. Vi kan ta en prat med deg på telefon eller møte deg.  
Du kommer i kontakt med oss her:  
[www.gynekreftforeningen.no/likepersonstjenesten/](http://www.gynekreftforeningen.no/likepersonstjenesten/)



Hjernesvulstforeningen

Vi har likepersoner med erfaring om å leve med diagnosen enten som rammet eller som pårørende, og kan være til hjelp for andre i samme situasjon og deres pårørende. Du kan chatte med våre likepersoner eller ringe direkte til en likeperson.  
Kontaktinformasjon finner du på [www.hjernesvulst.no/snakke-med-noen/](http://www.hjernesvulst.no/snakke-med-noen/)  
Du kan også kontakte vår likepersonsansvarlig på telefonnummer 941 47 686.



Lungekreftforeningen

Kontakt våre likepersoner ved sende e-post til [likeperson@lungekreftforening.no](mailto:likeperson@lungekreftforening.no) eller å ringe den som bor nærmest deg:  
[www.lungekreftforeningen.no/likepersonstjenesten](http://www.lungekreftforeningen.no/likepersonstjenesten)



Lymfekreftforeningen

Likepersonstjenesten er en av de viktigste tjenestene vi har. Kontakt våre likepersoner direkte:  
[www.lymfekreft.no/hva-gjor-vi/noen-a-snakke-med/](http://www.lymfekreft.no/hva-gjor-vi/noen-a-snakke-med/)



Melanomforeningen

Våre likepersoner vet hva det vil si å leve med melanom (føflekkreft), enten som pasient eller som pårørende. Har du behov for å prate med en likeperson kan du sende en e-post til [likeperson@melanom.no](mailto:likeperson@melanom.no) og en likeperson vil ta kontakt med deg.



**Munn-og  
halskreftforeningen**

Vi har et landsdekkende nettverk av frivillige likepersoner, som bruker sine erfaringer til å hjelpe andre som er i en situasjon de selv har vært i. Kontakt våre likepersoner direkte:  
[www.munnoghalskreft.no/noen-a-snakke-med/](http://www.munnoghalskreft.no/noen-a-snakke-med/)



**NORILCO**

Vi har likepersoner av begge kjønn, i alle aldre, med ulike diagnoser og operasjonstyper. Alle som skal få eller har fått anlagt stomi eller reservoar skal få et tilbud om besøk og informasjon om vår forening. Vi har også likepersoner for mage- og tarmkreft. Likepersonene er tilgjengelige på vår likepersonstelefon mellom kl. 10 og 22 alle hverdager.  
Ring 24 02 22 24. *Tast 2.*  
Kom i kontakt med kontaktpersoner i ditt distrikt:  
[www.norilco.no/tilbud/likepersonstjenesten](http://www.norilco.no/tilbud/likepersonstjenesten)



**Pancreaskreft  
Nettverk  
Norge**

Våre likepersoner har/har hatt pancreaskreft, er pårørende eller etterlatte.  
Kontakt: [likeperson@pknn.no](mailto:likeperson@pknn.no)  
eller ring: 970 62 002  
[www.pknn.no](http://www.pknn.no)



**Prostatakreft  
foreningen**

Vi har et nettverk av frivillige likepersoner som bruke sine egne erfaringer til å hjelpe andre som er i en situasjon som de selv har vært i. Kom i kontakt med en likeperson via Kontakttelefonen 22 53 55 35 eller:  
[www.prostatakreft.no/hva-vi-gjor/likepersoner/](http://www.prostatakreft.no/hva-vi-gjor/likepersoner/)



**Sarkomer**  
Støtteforening for alle berørt av sarkom

Våre likepersoner bruker egne erfaringer med sarkom til å hjelpe deg med å mestre din situasjon. Du kan komme i kontakt med en av våre likepersoner via telefon 22 12 00 29, e-post til [likeperson@sarkomer.no](mailto:likeperson@sarkomer.no) eller vår Facebook-gruppe «Oss med sarkom / GIST». [www.sarkomer.no/spesialkompetanse](http://www.sarkomer.no/spesialkompetanse)

**UNGkreft**  
for unge kreftrammede og pårørende

Gjennom Ung Kontakt kan du å snakke med en likeperson som har vært igjennom noe lignende som deg, som du kan stille spørsmål til eller dele erfaringer med. Alle våre likepersoner er mellom 15 og 35 år. Send en e-post til [heidi@ungkreft.no](mailto:heidi@ungkreft.no). Les mer på [www.ungkreft.no/tilbud-og-aktiviteter](http://www.ungkreft.no/tilbud-og-aktiviteter)



**KREFTFORENINGEN**

**TELEFON 21 49 49 21 POST@KREFTFORENINGEN.NO KREFTFORENINGEN.NO**