

Bröstcancerförbundets Stödpersoner

Inspiration, information, tips och rapportmall



INNEHÅLL

BRÖSTCANCERFÖRBUNDETS STÖDPERSONSVERKSAMHET	4
VEM KAN BLI STÖDPERSON?	5
RAMVERK	6
FÖRSLAG PÅ UPPGIFTER FÖR STÖDPERSONER	7
RIKTLINJER FÖR STÖDPERSONSANSVARIG	7
INSPIRATION	8
KONTAKTPERSONER FÖR STÖDPERSONSVERKSAMHETEN	9
ÖVERENSKOMMELSE FÖR STÖDPERSONER I BRÖSTCANCERFÖRENING	10
RAPPORTMALL FÖR STÖDPERSONSVERKSAMHET	11

BRÖSTCANCERFÖRBUNDETS STÖDPERSONSVERKSAMHET

En person som får diagnosen bröstcancer och som genomgår behandling upplever ofta en stark känsla av ensamhet, rädsla och otrygghet. Många frågor, stora som små dyker upp och behöver svar. Närstående och professionella kan till viss del vara till stöd när svårigheter kommer. Kvar står dock att det kan vara svårt för dem att dela den känslomässiga upplevelsen, oron för sjukdomen, dess förlopp och följder.

Många som gått igenom en bröstcancerdiagnos och behandling minns vad de saknade under det akuta skedet av sjukdomen – någon att tala med som förstod vad de kände och vad de gick igenom. Därför vill många som kommit igenom de svårigheter sjukdomen medför stödja nya bröstcancerdiagnostiserade och dela med sig av sina erfarenheter. Det var också detta som var drivkraften bakom bildandet av Bröstcancerförbundet (tidigare BRO) 1982 och Bröstcancerföreningarna, den första 1978.

I Bröstcancerförbundets och bröstcancerföreningarnas stadgar står att vi ska verka för psykosocialt stöd till drabbade och närstående. Dessutom har förbundet och föreningarna ett medlemslöfte att leva upp till, "Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer".

Vår stödpersonsverksamhet är oerhört viktig!

Stödpersonsverksamheten innefattar även närståendestöd. Närståendestödare är personer vars livskamrater/närstående har drabbats av bröstcancer och som känner att de kan och vill vara ett stöd för andra.

Bröstcancerförbundet har närmare 150 utbildade stödpersoner.

VEM KAN BLI STÖDPERSON?

Som stödperson har du en viktig roll i föreningens och förbundets verksamhet. Alla stödpersoner ska genomgå Bröstcancerförbundets grundutbildning och erbjuds löpande fortbildning.

Har du lust att engagera dig som stödperson och gå en utbildning måste följande kriterier vara uppfyllda:

- Du är bröstcancerbehandlad eller närstående och medlem i en bröstcancerförening
- Du har arbetat dig igenom din egen kris och är i fysisk och psykisk balans
- Du är medveten om de uppgifter som åligger en stödperson

Det är viktigt komma ihåg att:

- En stödperson är en resurs och ett komplement till sjukvårdens egna resurser och ersätter inte dessa
- Förutsättningen för att nydiagnostiserade skall få kunskap om att den kompletterande resursen finns är att sjukvårdspersonalen är positiv till stödpersonsverksamheten och informerar/stimulerar patienterna att ta kontakt med den lokala föreningens stödpersonsverksamhet

Fem kriterier som kännetecknar Bröstcancerförbundets stödpersonsverksamhet är att stödpersonen:

1. är bröstcancerbehandlad eller närstående till bröstcancerbehandlad
2. är utbildad av Bröstcancerförbundet
3. har moralisk tystnadsplikt
4. avsätter tid för sin roll
5. är införstådd med att delta i handledning och vidareutbildning, när sådan anordnas



RAMVERK

- Stödpersonen är ett komplement till sjukvården och ska agera därefter
- Insatsen görs på ideell bas och arvoderas inte
- Stödpersonen har moralisk/etisk tystnadsplikt och får inte yppa något som delges i samtal men får diskutera med annan stödperson utan att personens identitet avslöjas
- Stödpersonen bör delta i gruppsamtal (handledning) med samtliga stödpersoner när sådana anordnas
- Stödpersonen har rätt att, och bör, vid handledning anonymiserat lägga fram problem/situationer som uppstått i kontakten med en person för att bidra till erfarenhetsutbyte vid handledning
- Stödpersonen ska alltid i medicinska frågor alltid hänvisa till berörd medicinsk personal, till exempel läkare, kurator eller ansvarig sjuksköterska, men kan dela med sig av sin egen erfarenhet
- Stödpersonen ska inte delge sina åsikter eller påverka personen partipolitiskt eller religiöst
- Stödpersonen bör fortlöpande genomgå fortbildning anordnad av Bröstcancerförbundet eller den lokala bröstcancerföreningen
- Stödperson som inte deltar i vidareutbildning och andra möten under en längre tid kan inte fortsätta som stödperson. Det går att pausa/vara inaktiv under en period
- Bröstcancerföreningen bestämmer om och vilken typ av ersättning, till exempel bilersättning eller ersättning för andra utlägg, som ska utgå
- Stödperson ska underteckna överenskommelsen mellan stödperson och tillhörande bröstcancerförening

Om anledning uppkommer, bör stödpersonen hänvisa vidare till annan stödperson. Stödpersonen ska vara medveten om att vid ett eventuellt återfall eller andra svåra händelser i livet kan det vara lämpligt att göra uppehåll i sin stödpersonsuppgift. Stödpersonen kan återkomma när hen har bearbetat sin egen upplevelse.

En stödpersonutbildning i regi av Bröstcancerförbundet bör genomföras sammanhållet (2 helger) och vara genomförd inom en tremånadersperiod. För att bli godkänd stödperson ska stödpersonen delta vid båda tillfällena. Utbildningen innehåller kris- och sorgebearbetning, samt samtalsträning.



FÖRSLAG PÅ UPPGIFTER FÖR STÖDPERSONER

Som stödperson kan du ha olika och varierande uppgifter men det viktigaste är att finnas till hands för enskilda stödsamtal när så efterfrågas av bröstcancerdrabbad eller närstående. Din förening kan också be dig:

- Delta i och arrangera informationsmöten för nya medlemmar
- Delta som stöd i samtalsgrupper med professionell samtalsledare
- Arrangera och leda samtalsgrupper
- Delta i medlemsmöten för att göra rollen som stödperson känd och förmedla information till medlemmarna
- Arbeta aktivt för att sprida information om tidig upptäckt av bröstcancer, mammografi, självundersökning och om den lokala föreningen
- Delta i publika informationsmöten och inom vården
- Arbeta för god kontakt mellan professionen och föreningen
- Vara en länk till föreningsstyrelsen och kunna ge förslag om vad som kan vara aktuellt ur föreläsning/utbildningssynpunkt
- Om möjligt arbeta för att vara en resurs för sjukvården

Alla uppgifter behöver inte, och kan inte, utföras av alla stödpersoner. Stödpersonens kompetens och föreningens behov avgör vilka uppgifter som utförs.

RIKTLINJER FÖR STÖDPERSONANSVARIG

I varje lokal bröstcancerförening bör det finnas en stödpersonansvarig (SP-ansvarig). SP-ansvarig följer de regler som finns för stödpersoner och har ytterligare uppgifter och ansvar. SP-ansvarig ska:

- Vara kontaktperson för stödpersonerna i olika frågor
- Vara uppmärksam på föreningens stödpersoner och deras aktiva medverkande, deras mående och behov av vidareutbildning och vidareutveckling
- Vid behov arrangera lokala möten för stödpersoner
- Hålla webb- och registeransvarig uppdaterad om stödpersoners aktuella kontaktuppgifter
- Vara länk mellan den lokala styrelsen och stödpersoner

SP-ansvarig ska varje år rapportera vilken verksamhet stödpersonerna i föreningen haft, eller hur stödpersonsverksamheten har fungerat. Enskilda personers insatser är inte prio utan den gemensamma insatsen. Rapporteringen är till för att utveckla och ta tempen på stödpersonsverksamheten i landet. Berörda personer på Bröstcancerförbundets kansli, samt i förbundsstyrelsen är de som tar del av rapporten. Det rekommenderas att rapporten inkluderas i föreningens verksamhetsberättelse och därmed automatiskt ingår i rapporteringen till Bröstcancerförbundet. Alternativt fylls rapportmallen i och skickas in separat till Bröstcancerförbundet. Rapporten finns via digital länk (se under rubriken "Rapportmall för stödpersonsverksamhet").

INSPIRATION

Stödpersonerna inom Bröstcancerförbundet har en sluten Facebookgrupp där vi kan be om/ge råd och tips och dela information med varandra. Gruppen är endast till för stödpersoner och man släpps in efter att ha svarat på några frågor och godkänt reglerna. Gruppen heter "Bröstcancerförbundet stödpersoner" och kan nås via denna länk:

[Länk till fb-gruppen, klicka här](#)

Facebookgruppen administreras av Bröstcancerförbundet.

Bröstcancerförbundet har en grupp i Teams där du kan chatta med andra stödpersoner. Där finns också nyttiga dokument att använda i uppdraget som stödperson. För att komma åt denna grupp, så kontaktar du Christina Sandin på förbundskansliet.

Goda exempel från bröstcancerföreningarna

Man kan:

- Fråga om att få ingå i styrgrupper, lokala programområden, lokal arbetsgrupp eller liknande på bröstmottagningen
- Vara med på möten i till exempel rehabiliteringsgrupper, vattengymnastik med mera
- Informera om stödpersonerna på den lokala bröstcancerföreningens hemsida
- Ringa upp alla nya medlemmar för att hälsa dem välkomna och informera om föreningen
- Ha kontakt med de medlemmar som har spridd bröstcancer
- Vara telefonjour (viktigt att marknadsföra att telefonjour finns)
- Arrangera träffar för nya medlemmar, t.ex. träffar för nydiagnostiserade och "Unga kvinnor"
- Uppmuntra till att ta kontakt med föreningen via de telefonnummer/mejladresser som finns

Aktiviteter som stödpersoner kan organisera och delta i

- Träffar för nydiagnostiserade på bröstcentra/bröstmottagningar
- Undersök om ditt sjukhus har egna nätverk för stödpersoner
- Delta i samtalsgrupp med professionell ledare inom föreningen
- Ha egna samtalsgrupper, t. ex. med olika tema
- Studiecirkel
- Föreläsning med läkare, bröstcentrum med mera
- Kaféträffar
- Promenader
- Pärla armband eller annat handarbete

KONTAKTPERSONER FÖR STÖDPERSONSVERKSAMHETEN

christina.sandin@brostcancerforbundet.se

Föreningsutvecklare på förbundskansliet

marica.lindmarkhenriksson@brostcancerforbundet.se

Ledamot i förbundsstyrelsen och stödpersonsansvarig

gudrun.blombrant@brostcancerforbundet.se

Ledamot i förbundsstyrelsen och stödpersonsansvarig

ÖVERENSKOMMELSE FÖR STÖDPERSONER I BRÖSTCANCERFÖRENING

Detta reglerar överenskommelsen mellan

.....
(nedan kallad Stödpersonen)

och Bröstcancerföreningen
gällande uppdraget som stödperson.

Följande överenskommelse har ingåtts.

Bröstcancerföreningen och Bröstcancerförbundet åtar sig att:

- Stå för kostnader för grundutbildning och fortbildning (resa, kost, logi. Ej extrakostnader eller alkohol)
- Bjuda in till gemensamma träffar för erfarenhetsutbyte och utveckling
- Ge möjlighet att delta i utvecklingen av stödpersonsverksamheten

Stödpersonen åtar sig att:

- Verka för medlemslöftet: Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer.
- Respektera den moraliska tystnadsplikt som gäller för stödpersoner.
- Hänvisa till sjukvården/professionen när den egna stödinsatsen inte är tillräcklig.
- Kontakta stödpersonsansvarig vid personliga händelser av allvarlig karaktär för att diskutera eventuell paus i stödarbetet.
- Delta i relevanta utbildningar som erbjuds av bröstcancerföreningen och Bröstcancerförbundet.

Stödpersonen bör även:

- Aktivt medverka vid och inför föreningens aktiviteter, i överenskommelse med stödpersonsansvarig.
- Aktivt verka för att nå fler kvinnor på nya sätt i samspel med andra i föreningen.
- Stödpersonen ska avstå från att ge medicinska eller alternativmedicinska råd.
- Stödpersonen godkänner att Bröstcancerförbundet/bröstcancerföreningen får göra stödpersonens personuppgifter offentliga och sökbara för andra bröstcancerdrabbade samt anhöriga.

Detta avtal gäller i minst två år från dagens datum.

Överenskommelsen upphävs på någon av parternas initiativ.

.....
Ort och datum

.....
Underskrift stödperson

.....
Underskrift stödpersonsansvarig

.....
Namnförtydligande

.....
Namnförtydligande

RAPPORTMALL FÖR STÖDPERSONSVERKSAMHET

Detta är de frågor som varje stödpersonansvarig ska rapportera in till förbundet. OBS! Rapporteringen av dessa uppgifter sker via denna länk: [Länk till rapport](#) eller scanna QR-koden.



- Förening
- Stödpersonansvarig, namn och kontaktuppgifter
- Verksamhetsår som rapporten avser
- Antal stödpersoner som föreningen har totalt
- Antal stödpersoner som varit aktiva under verksamhetsåret
- Antal närståendestödjare som föreningen har totalt
- Antal närståendestödjare som varit aktiva under verksamhetsåret
- Vilken fråga har varit viktig under året?
- Vad är populärt hos er? Aktiviteter, Medlemsvärvning etc.
- Har ni under året haft samarbete med vården? Om ja, på vilket sätt?
- Antal specifika SP aktiviteter under verksamhetsåret
- Antal övriga aktiviteter där stödpersoner deltagit
- Har föreningen anordnat lokala eller regionala utbildningsaktiviteter för stödpersoner?
- Har föreningen telefonjour?



HANTVERKARGATAN 25 B, 112 21 STOCKHOLM
TELEFON 08-546 405 30. BRÖSTCANCERFÖRBUNDET.SE