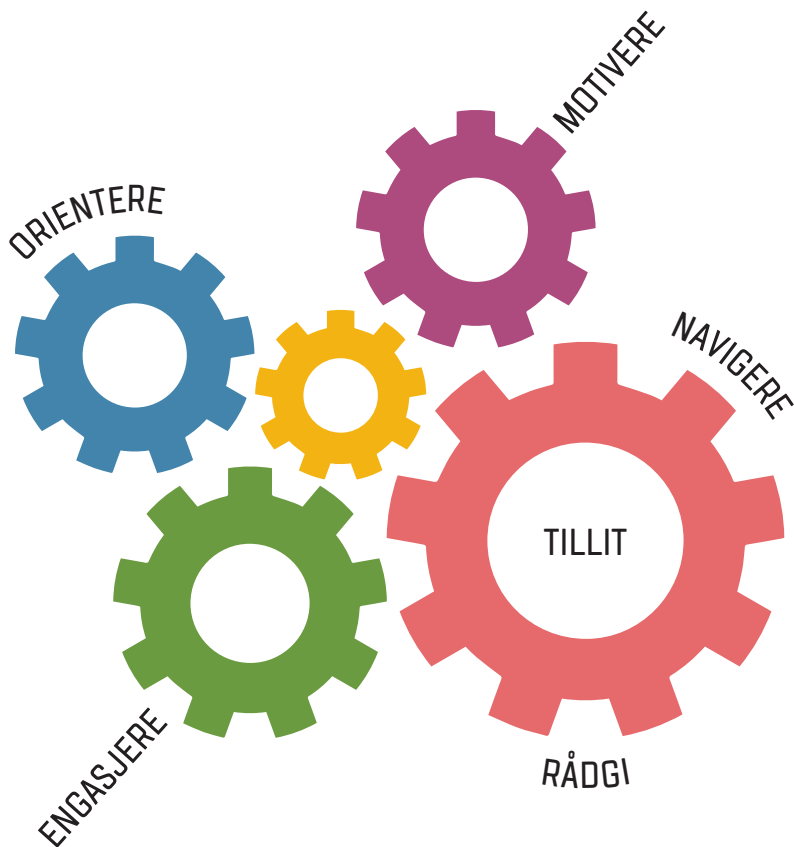


2018/19

M

INFORMASJON OM MENTORSKAPS- PROGRAMMET



Fra september 2018 til april 2019 skal pasientforeningen Sarkomer gjennomføre et mentorprogram i samarbeid med private firmaer og FORUT. Med dette ønsker vi å gi

de som har eller har hatt sarkom støtte og veiledning på veien videre. Les mer om detaljene i Mentorskapsprogrammet i denne brosjyren, og send oss en søknad hvis du ønsker å delta!



«FIKK DIAGNOSEN I 2012,
LIKER IKKE Å TENKE ELLER VISE
AT DEN HAR PÅVIRKET MEG
BEMERKELSESVERDIG, MEN
REALITETEN ER AT DEN HAR TATT
LIVSGNISTEN FRA MEG»

– JENTE 34 ÅR

SARKOM ER

Sarkom er mer enn en sykdom, kreft kan være usikkerhet på seg selv og sin fremtid, på sine verdier og sine drømmer. Kreft snur opp ned på livet og fremkaller ofte spørsmål om liv og død.

Noen ganger kommer spørsmålene i forbindelse med sykdommen, noen ganger seinere i livet. Hvem er jeg? Hvem ønsker jeg å være? Hva vil jeg med mitt liv?

MENTORSKAPS- PROGRAMMET

Ved å delta i vårt mentorprogram ønsker vi å gjøre det lettere for deg som har fått sarkom å møte disse tankene og spørsmålene – og hjelpe deg å finne svarene. I løpet av høsten 2018 vil vi starte opp mentorprogrammet. Nå tar vi imot din søknad.

Sarkomer startet høsten opp sitt første mentorskapsprogram med syv deltakere og syv mentorer. Programmet er enda ikke avsluttet, men har fått så gode tilbakemeldinger at vi nå starter opp en ny gruppe.

Sarkomers mentorprogram skal støtte medlemmer som har, eller har hatt sarkom. Ved at du deltar håper vi at du ut i fra dine forutsetninger skal få utfordret din komfortsone og bli bevisst på hva som er viktig for deg for å få økt livskvalitet.



«JEG FØLER JEG HAR STAGNERT
PÅ VEIEN TILBAKE TIL DET
"VANLIGE LIVET" OG SLITER
MED Å AKSEPTERE AT LIVET
ALDRI KOMMER TIL Å BLI
DET SAMME IGJEN»

- JENTE 31 ÅR

MENTORSKAPSPROGRAMMET VIL FOREGÅ FRA SEPTEMBER 2018 TIL APRIL 2019 OG VIL BESTÅ AV TRE DELER

- DEL 1** Du vil få kontakt med et firma som også deltar i mentorprogrammet. Firmaet har valgt ut en person, en mentor, som er deres representant. Med utgangspunkt i dine behov vil du, sammen med mentor, arbeide med de områdene som du ønsker å utvikle. Det kan for eksempel være å komme ut i arbeidslivet, begynne å studere, få et mere sosialt liv, begynne å trene eller annet. Hensikten er at mentor skal fungere som en person som du får individuell støtte og oppbakking fra. Din mentor skal bidra med ideer, kontakter, erfaringer og kunnskap.
- DEL 2** **Sammen** med de andre medlemmene som er med i prosjektet vil du delta på tre dagsmøter. Sarkomer vil leie inn to erfarne veiledere som er ansvarlige for disse møtene. Vi vil også leie inn psykolog og/eller coach ved behov. Ved hjelp av øvelser og samtaler vil du få hjelp til å definere hva som er viktig for deg for å øke livskvaliteten.
- DEL 3** I mars reiser **alle** deltakerne, og de mentorene som ønsker det, til Katmandu i Nepal. Vi samarbeider med bistandsorganisasjonen FORUT og deres nepalske partnerorganisasjon CWIN (Child Workers In Nepal Concerned Centre). Vi vil besøke noen av prosjektene deres, blant annet Balika Peace Home, et transitthjem for kriserammede jenter, Self Reliance Centre, et arbeidstreningssenter for vanskeligstilte ungdommer, Child Helpline 1098, som er den største nasjonale krisetelefonen for barn i Nepal, og den FORUT-støttede barne- og ungdomspsykiatriske avdelingen ved barnesykehuset i



FORTS. DEL 3 Katmandu. Ved å møte personer på et sted som er annerledes enn det du er vant til, får du mulighet til refleksjon og en økt forståelse av deg selv og andre i en vanskelig situasjon. Reisen skal også inneholde andre former for rehabilitering og du skal delta på aktiviteter og opplegg som utfordrer din komfortsone og har som mål å utvikle og styrke deg.

- DET ER NØDVENDIG AT DU**
- Deltar på oppstarten av mentorprogrammet den 7. september 2018, sammen med de andre deltakerne, mentorer og veiledere. Møtet vil foregå i Oslo.
 - Deltar på informasjonsdag om utenlandsreisen i Oslo i januar.
 - Blir med på en reise til utlandet i 7-10 dager i mars 2019.
 - Kan være på plass i Oslo når mentorprogrammet avsluttes i april 2019.
 - Holder kontakt med din mentor minst en gang hver måned (møte/telefon). Har mulighet for å møte din mentor ved to anledninger, i tillegg til Sarkomers obligatoriske møter i september, januar og april.
 - Arbeider med oppgaver som du vil få utlevert.
 - Skriver regelmessig dagbok.
 - Besøker det firmaet som din mentor arbeider i og forteller om din deltakelse i mentorprogrammet og hva det har betydd for deg.

HVA KOSTER DET Å DELTA? Ingenting. Mentorprogrammet er gratis for deg som er medlem. Sarkomer vil stå for reiser og kostnader i forbindelse med alle obligatoriske møter og aktiviteter. Kostnaden i forbindelse med utenlandsreisen vil bli betalt av det firmaet som deltar i prosjektet.

- HVORDAN SØKER JEG?** Følgende informasjon er obligatorisk i din søknad:
- Navn, personnummer, adresse, telefonnummer.
 - Din bakgrunn (fortell litt om deg selv).
 - Hvorfor ønsker du å delta i mentorprogrammet?
 - Hva ønsker du å oppnå med mentorprogrammet? Hva vil du lære deg?
 - Har du noe psykiske eller fysiske funksjonshinder?
 - Når du fikk din diagnose og hvordan påvirker den deg i dag?

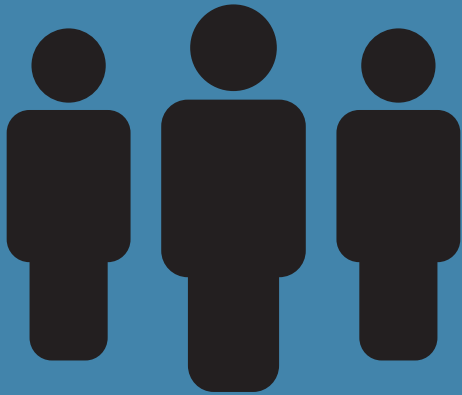
Send din søknad til prosjektansvarlig Lotta Våde, crofdous-hf.no, seinest den 15. juni 2018.

Hvis du har problemer med å lage en skriftlig søknad, så er du velkommen til å ringe Lotta, som kan hjelpe deg. Du kan ringe henne på telefon 22 93 50 10 eller på mobil 97 06 48 34. Hvis noe er uklart, ta kontakt, så forklarer vi mere.

Merk at antall plasser er begrenset.




- 09/2018** **7. September:** Felles oppstartsmøte med gjennomgang av programmet sammen med deltakerne, mentorer og personer fra Sarkomer. Felles middag.
- 8. September:** Alle som ønsker kan delta på Den store kuledagen for pasienter, pårørende og etterlatte på Akershus festning i Oslo.
- 10/2018** Individuell kontakt mellom deltaker og mentor
- 11/2018** Individuelle samtaler på telefon for alle mentorer med en av veilederne. Individuell kontakt mellom deltaker og mentor.
- 12/2018** Individuell kontakt mellom deltaker og mentor
- 01/2019** Møte med informasjon om reisen til utlandet for deltakere og mentorer. Dagsmøte for deltakere og mentorer. Individuelle samtaler på telefon for alle mentorer med en av veilederne. Individuell kontakt mellom deltaker og mentor
- 02/2019** Individuell kontakt mellom deltaker og mentor
- 03/2019** Deltakere, og de mentorene som ønsker det, reiser til Katmandu i Nepal 7-10 dager sammen med veilederne og personer fra Sarkomer.
- 04/2019** Du besøker, sammen med en din mentor, det firma som har valgt å støtte deg. Du/dere legger frem en presentasjon om mentorprogrammet der du forteller om dine erfaringer med prosjektet. Ved behov vil du få hjelp med presentasjonen av personer i prosjektet, den kan for eksempel foregå som en samtale mellom deg og veileder eller mentor. Avslutning av mentorprogrammet med felles middag, evaluering og et dagsmøte for deltakere og mentorer med veilederne.



FORUT SITT ARBEID

FORUT er en norsk bistandsorganisasjon som jobber for å medvirke til sosial mobilisering av fattige og undertrykte i deres kamp for bedre levekår og grunnleggende menneskerettigheter. Dette gjøres gjennom bistandstiltak, holdningsskapende virksomhet og politisk bevisstgjøring. FORUTs oppdrag er å mobilisere, organisere og gjøre folk, spesielt kvinner og barn, i stand til å utvikle sitt potensial. De skal kunne kreve sine rettigheter og bekjempe fattigdom, urettferdighet og undertrykkelse med demokratiske og fredelige midler. FORUTs mål er at folk får reell makt til å endre sine liv. FORUT er en forkortelse for FORUTvikling, og organisasjonen er eid av de norske freds- og edruskapsorganisasjonene IOGT, Juvente og Juba.

I Nepal samarbeider FORUT med partnerorganisasjonen CWIN (Child Workers in Nepal), som er den organisasjonen vi skal besøke i Nepal. CWINs innsats er rettet primært mot barn og barns rettigheter. Målet er å gi barn og unge beskyttelse og å sette dem i stand til å ta vare på seg selv. FORUT støtter blant annet Balika Peace Home, et transithjem for kriserammede jenter, Self Reliance Centre, et arbeidstreningssenter for vanskeligstilte ungdommer, Child Helpline 1098, som er den største nasjonale krisetelefonen for barn i Nepal, og den barne- og ungdomspsykiatriske avdelingen ved barnesykehuset i Katmandu (det eneste barnepsykiatriske tilbudet i landet). Alle disse prosjektene er i Katmandu. Dette er steder vi vil besøke og delta i deres aktiviteter.



Sarkomer er en norsk pasient- og likepersonorganisasjon for alle berørt av sarkom. Det vil si at foreningen er til for deg som har/har hatt sarkom, men inkluderer også dine pårørende og andre nære personer for deg.

Organisasjonen har som mål å gjøre informasjon om en sjelden kreftdiagnose mer tilgjengelig, bidra til bevissthet og kunnskap om sarkom, og være et forum og en møteplass for sarkomberørte.

Alle som ønsker å støtte Sarkomer sitt arbeid kan tegne medlemskap på [sarkomer.no/bli medlem](https://sarkomer.no/bli-medlem)

