

Peer-Partnerskabet - et **civilsamfunds** initiativ

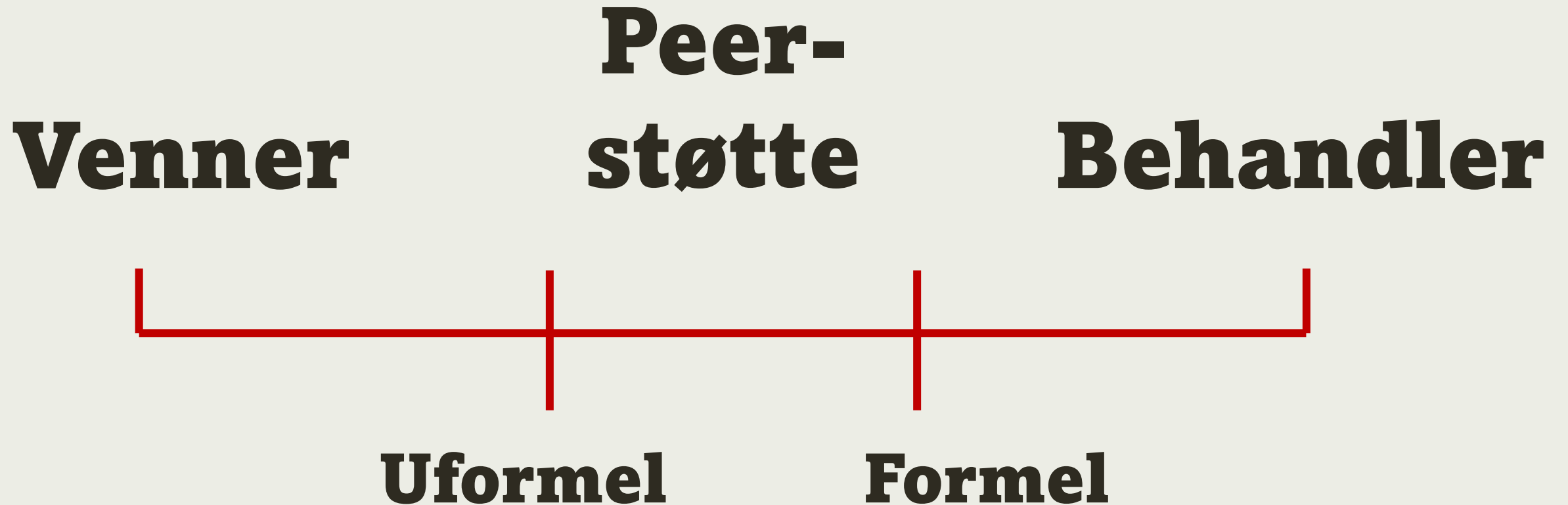
Af Det Sociale Netværk og
SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed

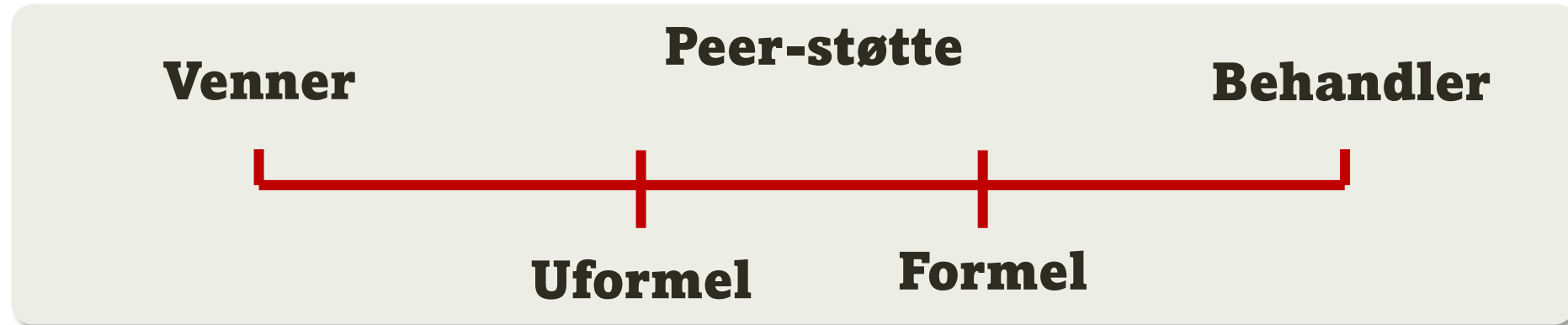


Peer-støtte

- Peer-støtte er gensidig støtte mellem mennesker, som i en eller anden grad deler erfaringer med psykiske kriser og sårbarheder.
- Ens erfaringer behøver ikke at være præcis de samme for, at man kan støtte hinanden på en meningsfuld måde. Forskellige oplevelser kan skabe de samme følelser i os. Under og efter en krise oplever mange f.eks. at føle sig meget alene.
- Peer-støtte styrker typisk troen på, at man kan håndtere sin tilværelse og skabe meningsfulde forandringer for sig selv. Dertil skaber peer-støtte ofte håb og mod på forandring.

Peer-roller





Ikke anvisende
Man giver ikke gode råd, vejledning eller lign.

Ikke hierarkisk
Man udøver ikke magt over andre og har ikke mere at sige

Tydelige aftaler, roller og grænser er vigtige
Det kan være forvirrende at rollen hverken er ven eller behandler.

Målet er handlekraft gennem egne svar - i stedet for andres svar
Peer-støtte handler om at hjælpe hinanden med at tage ansvar for sig selv.
Ikke om at redde nogen.





Vejen til hverdagslivet

En frivilligheds- og evidensbaseret peer-indsats

'Vejen til hverdagslivet', givet til mennesker med psykiske vanskeligheder som supplement til standardindsats, er signifikant bedre end standardindsats alene med hensyn til:

Primært effektmål: Personlig recovery

Sekundære effektmål: Funktionsevne og livskvalitet

Personlig recovery:

- Øget håb
- Øget forbundethed med andre
- Et mere positivt syn på sig selv
- Øget oplevelse af meningsfuldhed
- Større handlekraft

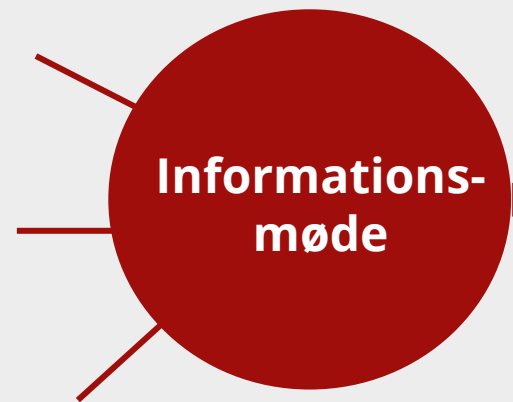


Vejen til hverdagslivet

Primær rekruttering
§82

Sekundær rekruttering
Bostøtte, beskæftigelse,
lokalpsykiatri, etc.

Selvhenvendelse





Målgruppe

- Gruppeforløbet er for personer over 18 år, som oplever nedsat psykisk funktionsevne eller sociale problemer, eller som er i risiko for at udvikle sådanne problemer.
- Ofte oplever målgruppen psykisk mistrivsel i form af ensomhed, vanskeligheder ved at håndtere hverdagen og andre barrierer.
- Det kræver ikke visitation at tilmelde sig 'Vejen til hverdagslivet'. Gruppeforløbet har ikke fokus på særlige diagnoser eller specifikke problematikker. Det er op til borgerne selv, om de finder det relevant.



Peer-gruppeforløbet

- 11 ugers manualiseret gruppeforløb.
- Åbent for optag de første to gange.
- Op til 10 deltagere.
- Gruppen faciliteres af to frivillige peers, som har egne erfaringer med psykisk sårbarhed.
- De frivillige arbejder ud fra en manual og modtager både uddannelse samt løbende sparring.

1**Ankomst og godt i gang**

Vi styrer programmet stramt, så vi kommer godt i gang. Vi dykker ned i, hvad gruppen skal sammen, og aftaler, hvad der skal til, for at alle får noget ud af at være med.

2**Hvad siger jeg til andre, når...**

Om vores egne grænser og hvad vi vil dele om os selv med andre. Hos mange fylder tanken om at skræmme andre væk eller måske være en belastning. Det er langt mere almindeligt, end man skulle tro.

3**Find ud af, hvad der er vigtigst for dig!**

Man skal vide, hvor man står, for at stå stærkt i hverdagen. Vi udforsker, hvilke livsværdier der er vigtige for os.

4**Forskelle og ligheder – plads til alt vi er**

Vi ser nærmere på forskelle og ligheder i gruppen. Vores forskelligheder er en styrke, som vi bruger i gruppen, og som du kan bruge i din hverdag.

5**Chancer der er værd at tage**

Verden bliver større, og hverdagen rarere, når man har styr på, hvilke chancer man er klar til at tage – og hvad der skal til, for at man tager dem.

6**Opsamling på chancer og vores netværk**

Vi samler op vores chancer og dykker ned i det lidt mere tricky: Hvad kræver det af os selv at være sammen med andre, og hvilken forskel gør relationer i hverdagen.

7**Livshistoriefortælling**

Gå på opdagelse i det mest spændende af alting – dit eget liv! Livshistorier er en vigtig nøgle til at tage kontrol over hverdagen og fortælle videre på din egen historie.

8**Sådan sætter du dagsordenen**

Det er ikke alt, man kan klare alene. Vi øver os i, hvordan man kan invitere andre til at hjælpe med det, der er vigtigst for en selv.

9**Fra drømme til hverdagslivet**

Vi laver en personlig plan for det, vi faktisk gerne vil, og som er vigtigt for os.

10**Forkæl dig selv**

Praktiske tips & tricks til at styrke overskuddet i hverdagen. Vi udveksler erfaringer med alt fra lyddæpende hovedtelefoner til god søvn.

11**Opsamling og næste skridt**

Vi runder gruppeforløbet af på en god måde.



Hvad siger tidligere deltagere?

Jeg har prøvet det meste, så hvad gør gavn? Her gjorde det en stor forskel, at gruppelederne var peers. De har prøvet psykisk sårbarhed på egen krop, det er ikke noget, de har lært fra en bog. Det var mere ligeværdigt.

Fællesskabet i peer-gruppen var støttende og lyttende. Der var intet pres og ingen forventninger.

Jeg kan sagtens sidde i en gruppe med andre, men stadig føle mig alene, fordi ingen har det ligesom mig. Men i peer-gruppen oplevede jeg at kunne dele mine erfaringer med andre, der kæmper med de samme ting. Man føler sig pludselig ikke så alene.

Læs mere på
www.peerpartnerskabet.dk



Din sårbarhed er en styrke!

- Har man fundet vej gennem psykiske udfordringer?
- Vil man bruge sin historie til at skabe håb og hjælpe andre?
- Har man lyst til at støtte andre i at stå stærkere i hverdagen?

Vi tilbyder vores peers at de kan bringe deres personlige erfaringer i spil til at hjælpe andre og **samtidig** blive klogere på sig selv.



Forventninger til vores frivillige

- Det kræver ikke nogen bestemt faglig baggrund, men derimod at man har mod på at bruge egne erfaringer med psykisk sårbarhed.
- Man skal være et sted i sin egen proces, hvor man er i stand til at sætte andre i centrum og trække på egne erfaringer, når det giver mening. Man skal binde sig til at lede et gruppeforløb på 11 uger.
- Man skal deltage i en uddannelsesweekend, hvor man bliver klædt på til at facilitere gruppen ved hjælp af en manual, som man kan støtte sig til under hele forløbet.
- Man skal være over 18 år

Bruger du dine erfaringer i dit frivillige arbejde?

- Bruger du dine erfaringer med f.eks. psykisk sårbarhed i dit frivillige arbejde?
- Hvad gør dine erfaringer med f.eks. psykisk sårbarhed ved samarbejdet med den du møder i dit frivillige arbejde?

Forskning ”Håb og selvbestemmelse i Hverdagslivet”



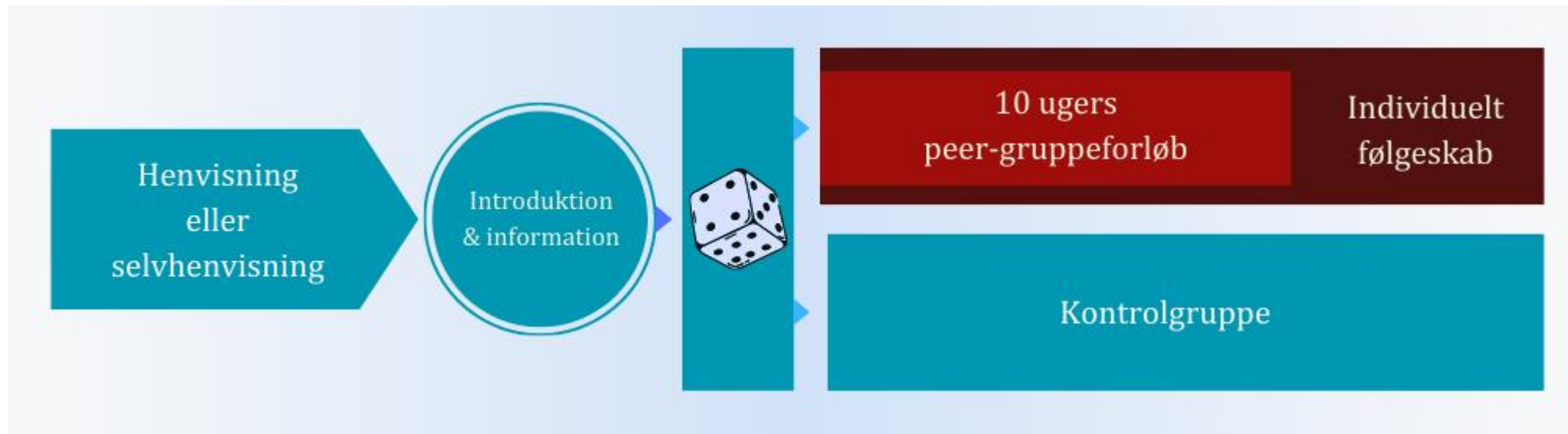
Peer-Partnerskabets projekt “Håb og Selvbestemmelse i Hverdagslivet” har dokumenteret effekten af et 10-ugers peer-gruppeforløb og individuelt følgeskab, kaldet “Vejen til Hverdagslivet”, gennem et randomiseret studie i perioden 2019-2023.

Forskningen blev varetaget af CORE, Forskningsenheden ved Psykiatrisk Center København.



Det randomiserede forsøg

Effekten af 'Vejen til hverdagslivet' blev evalueret i et randomiseret forsøg. Med selvrapporterede effektmålsvurderinger, hvor effekterne af peer-støtte indsatsen i tillæg til standardindsats blev sammenlignet med standardindsats, som den tilbydes til målgruppen i kommunerne. Baseret på materiale størrelsesberegning skulle minimum 284 deltagere inkluderes i forsøget. Der blev inkluderet i alt 296 deltagere.





Konklusionen fra forskningen

Lodtrækningsforsøget har vist, at “Vejen til hverdagslivet” understøtter personlig recovery.

Det viser

- en øget oplevelse af håb
- en øget forbundethed med andre
- et mere positivt syn på sig selv
- en øget oplevelse af meningsfuldhed
- en større handlekraft

Personlig recovery er vigtigt for at komme sig efter psykiske kriser og psykisk lidelse.



Sekundære resultater

Derudover viser lodtrækningsforsøget, at “Vejen til hverdagslivet” styrker funktionsniveauet i dagligdagen og øger livskvaliteten, for eksempel ved at man er mere tilfreds med sin hverdag. Desuden tyder lodtrækningsforsøget på, at “Vejen til hverdagslivet” også fremmer mestringsevnen (self-efficacy).



Status på forskningsaktiviteter

Kvalitative evalueringer

I 2022 er de kvalitative evalueringer af frivillige peers og deltagernes oplevelser af at være med i 'Vejen til hverdagslivet' blevet færdiggjort

Inklusion i lodtrækningsforsøg

De sidste deltagere i lodtrækningsforsøget blev inkluderet i september 2022. Der blev inkluderet i alt 296 deltagere, og inklusionsmålet var 284. De sidste aktiviteter i forskningsprojektet blev afsluttet den 31. januar 2023.

Målgruppebeskrivelse

Ved brug af nationale registre og spørgeskemadata er deltagerne i lodtrækningsforsøget beskrevet nærmere mht. demografiske og socioøkonomiske faktorer, henvendelsesårsag mm.

Analyser - det randomiserede forsøg

Analyserne af det randomiserede forsøg er afsluttet, og forsøget blev afblændet i juni 2023

Publicering

Kvalitativ artikel publiceret
Det randomiserede forsøg afventer publicering

Samfundsøkonomisk analyse

Analysen forventes gennemført i 2026

Har du lyst til mere viden?

Se www.peer-partnerskabet.dk

Kontakt

Mo Dorthea Nørgaard

Mail: mdn@detsocialenetvaerk.dk

Tlf.: 92 92 08 94