



# **FRIVILLIGHED, BRUGERFRIVILLIGHED OG FRIVILLIG PEER-STØTTE**

.....

**Levede erfaringers  
betydning i tre forskellige  
frivilligroller**

# Indhold

Introduktion .....

3

**Del 1: Hvad er hvad? Peer-frivillighed og frivilligt socialt arbejde .....**

**4**

1. Definition af frivilligt socialt arbejde og peer-støtte .....

4

2. Effekten af frivillig peer-støtte .....

8

**Del 2 Frivillig støtte i praksis .....**

**9**

3. Levede erfaringers rolle i tre typer af frivillighed .....

9

4. Organisatoriske rammer for vellykket, frivillig peer-støtte.....

12

5. Øvelse og inspiration: Hvornår skal man vælge frivillig peer-støtte.....

16

6. Litteratur.....

18

# Introduktion

Selv for erfarne frivilligorganisationer kan det være uklart, hvornår frivilliges egne erfaringer med psykisk sårbarhed, eller andre førstehåndserfaringer, er så central en del af deres frivilligrolle, at der er tale om frivillig peer-støtte, samt hvilken betydning det har, for hvordan de frivilliges opgaver skal tilrettelægges.

Dette hæfte henvender sig til frivilligorganisationer og offentligt ansatte frivilligkoordinatorer. Hæftet gennemgår en række af de mest almindelige spørgsmål, der kan opstå, når man ønsker at arbejde med frivillig peer-støtte. Indholdet tager udgangspunkt i den nuværende viden om frivillighed generelt og peer-støtte specifikt, samt hvordan man bedst kombinerer de to.

Konkret beskriver hæftet, hvad frivillig peer-støtte er, og hvordan det adskiller sig fra andre typer af frivillighed, hvor den frivillige har levede erfaringer. Dertil beskrives, hvad man skal være opmærksom på, hvis man vil arbejde med frivillig peer-støtte i sin organisation

Det er vigtigt at pointere fra start, at frivillig peer-støtte bare er én form for frivillighed ud af mange, som alle har deres berettigelse. Man bør som organisation fokusere på den type frivillighed, der bedst matcher den forandring, man ønsker, at ens frivilligaktiviteter skaber.

Hæftet retter sig specifikt mod organisationer, hvis målgruppe oplever psykisk sårbarhed og psykiske lidelser, men kan også anvendes på andre områder, hvor frivillige deler erfaringer med de personer, de arbejder sammen med. Det behøver ikke være erfaringer med psykisk sårbarhed, da peer-støtte kan indgå i mange former for frivillighed fx vedrørende forældreskab, seksualitet, misbrug m.m.

I hæftet gennemgås, hvad man som organisation skal være opmærksom på, hvis man ønsker at implementere frivillig peer-støtte i sine aktiviteter. Dette indebærer både, hvad man skal vide om frivilligt socialt arbejde generelt og peer-støtte specifikt, samt hvilke kompetencer det forudsætter, man har i sin organisation for at kunne uddanne og understøtte frivillige peers.

# Del 1:

## Hvad er hvad?

### Peer-frivillighed og frivilligt socialt arbejde

”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.

- Gruppedeltager i Peer-Partnerskabets peer-gruppeforløb ”Vejen til hverdagslivet”

## 1. Definition af frivilligt socialt arbejde og peer-støtte

Man kan møde mange forskellige forståelser og definitioner af frivillig peer-støtte. Det afspejler, at peer-støtte herhjemme er et relativt nyt begreb, og at det derfor stadig kan være vanskeligt at skelne mellem egentlig peer-støtte og andre former for frivillighed, som grænser op til det.

Frivillig peer-støtte er, kort fortalt, frivillighed, hvor den frivillige *bruger egne levede erfaringer aktivt, konstruktivt og intentionelt i deres frivilligrolle*.

Derudover er frivillig peer-støtte en type af frivilligt, socialt arbejde. For at frivillig peer-støtte kan forventes at gøre en meningsfuld forskel, er der derfor en række generelle forhold ved frivilligt socialt arbejde, som også gør sig gældende, såsom fx tydelighed om den frivilliges opgave, mulighed for uddannelse/sparring m.m.

Det er derfor afgørende, at man som organisation har forståelse for, hvad frivilligt socialt arbejde kan, og hvordan man bedst lykkes med det for også at lykkes med frivillig peer-støtte. Man kan sige, at organisering af frivilligt socialt arbejde er det fundament, man skal bygge den frivillige peer-støtte på.

### 1.1. Om frivilligt socialt arbejde

Frivilligt socialt arbejde defineres af, at det retter sig mod de målgrupper, som social- og sundhedssektoren normal beskæftiger sig med (Social- og Boligministeriet 2025).

Generelt er erfaringen, at frivilligt socialt arbejde er en vigtig faktor i at skabe nye løsninger for mennesker i sårbare positioner ved bl.a. at danne fællesskaber, bygge bro til lokalsamfund og bekæmpe ensomhed (Frivilligrådet 2021). De former for frivilligt socialt arbejde, som er tættest beslægtede med frivillig peer-støtte, og som man kan have vanskeligt ved at skelne mellem, er:

- **Traditionelt frivilligt socialt arbejde:** I traditionelt frivilligt socialt arbejde er den frivilliges rolle at yde støtte og hjælp på frivillig basis med fokus på målgruppens behov frem for den frivilliges egne erfaringer. Nogle af de mest almindelige former for frivilligt socialt arbejde er varetægelse af aktiviteter, besøgstjenester, mentorordninger, rådgivnings- og støtteindsatser, netværksgrupper samt praktisk hjælp i hverdagen.
- **Brugerfrivillighed:** I brugerfrivillighed har den frivillige ændret rolle fra at have været modtager af et socialt tilbud til nu at indgå i driften af tilbuddet som frivillig. Ligesom med traditionelt frivilligt socialt arbejde, vil der her være fokus på målgruppens behov frem for den frivilliges egne erfaringer. Nogle af de mest almindelige former for brugerfrivillighed er frivillig på et værested, i en frivilligfor-ening med psykisk sårbare som målgruppe eller aktivitetstilbud i social- og behandlingspsykiatrien.

Den største forskel mellem disse frivilligroller og frivillig peer-støtte er graden af gensidighed, samt hvilken betydning den frivilliges egne erfaringer har i frivilligopgaven. Fx kan en frivillig peer også være brugerfrivillig (dvs. have foretaget et rolleskift i et socialt tilbud fra modtager til at indgå i driften), men forskellen ligger i, hvorvidt den frivilliges egne erfaringer spiller en aktiv rolle i frivilligopgaven. Dette beskrives mere dybdegående i næste afsnit.

### 1.2. Definition af frivillig peer-støtte

Mange frivillige i forskellige frivilligroller vil have førstehåndserfaring med psykisk sårbarhed eller en psykisk lidelse, og man kan derfor antage, at disse frivillige kan betegnes som peers. Men selvom det er en forudsætning for peer-støtte at have disse erfaringer, er det ikke automatisk ensbetydende med, at man er peer, og at det frivillige arbejde, man laver, kan karakteriseres som peer-støtte. Man er først peer, når man anvender sine erfaringer bevidst sammen med andre, der gennemgår lignende udfordringer.

Hvilken levet erfaring, man skal have for at kunne indgå i peer-støtte, er op til den enkelte organisation at definere og afhænger af, hvad man skal være ligesindede om. I nogle organisationer skal peers have ”selvdefinerede levede erfaringer”, hvilket fx kan indebære erfaringer med psykiske kriser, sorg eller stress, men hvor der ikke er blevet givet en diagnose. I andre organisationer giver det mening, at peers skal have en specifik erfaring med fx at have været bruger af behandlingspsykiatrien.

Mennesker med psykisk sårbarhed kan deltage i alle former for frivillighed.

Det er, hvis man ønsker at styrke handlekraft, recovery og trivsel for mennesker, der oplever psykisk sårbarhed i hverdagen, at peer-støtte kan noget helt særligt, som er vanskeligt at lykkes med gennem andre former for frivillighed eller faglige indsatser.

Har man andre ønsker i organisationens arbejde, kan det kalde på en anden type frivillighed.

Læs mere om effekten af peer-støtte i afsnit 2.

Skellet mellem, hvad det vil sige at være frivillig på andre måder eller peer, og hvornår ens frivillige arbejde kan kaldes peer-støtte, kan være forvirrende. Hvis man kigger på Socialstyrelsens definition af peer-støtte, bliver forskellen dog tydeligere. Socialstyrelsen definerer peer-støtte således:

*Peer-støtte handler om at give og modtage hjælp baseret på respekt og gensidighed mellem mennesker, der har fælles erfaringer”*

– Social- og Boligstyrelsen, 2025

Social -og Boligstyrelsens definition lægger vægt på, at peer-støtte opstår, når der sker en gensidig, respektfuld interaktion mellem mennesker med lignende erfaringer. Det er derfor kun egentligt peer-støtte, hvis to eller flere personer med førstehåndserfaringer med psykisk sårbarhed laver aktiviteter sammen, hvor de er bevidste om, at de indgår i et gensidigt, respektfuldt erfaringsfællesskab.

Hvordan dette ser ud i praksis, er meget forskelligt. Nogle gange vil det give mening at dele erfaringer åbent i samtaler eller gruppetilbud. Andre gange kan det være nok, at der er en usagt, gensidig forståelse mellem dem, der indgår i en aktivitet.

En god tommelfingerregel for at sikre, at der er tale om peer-støtte, er, at der fra organisationens side skal være opstillet rammer for, hvilken rolle levede erfaringer skal spille i interaktionen mellem organisationens aktivitetsdeltagere og frivillige. Det kan fx være, at der er fokus på grænsesætning, og hvornår det er passende at dele traumatiske oplevelser. Eller at der er en plan for, hvem der gør hvad, hvis nogen får det dårligt.

Denne ramme skal være kendt af både frivillige og aktivitetsdeltagere, så alle er bevidste om gensidigheden i aktiviteten, også selvom den ikke italesættes eksplicit. Læs også mere om de organisatoriske rammer for peer-støtte i afsnit 3 og 4.

Dertil er det værd at bemærke, at tydeligheden omkring og omfanget af egentlig aktiv og gensidig deling af erfaringer må forventes at have indflydelse på, hvilken effekt peer-støtten har (Gillard et al. 2017, Gillard et al. 2021, Watson 2017).

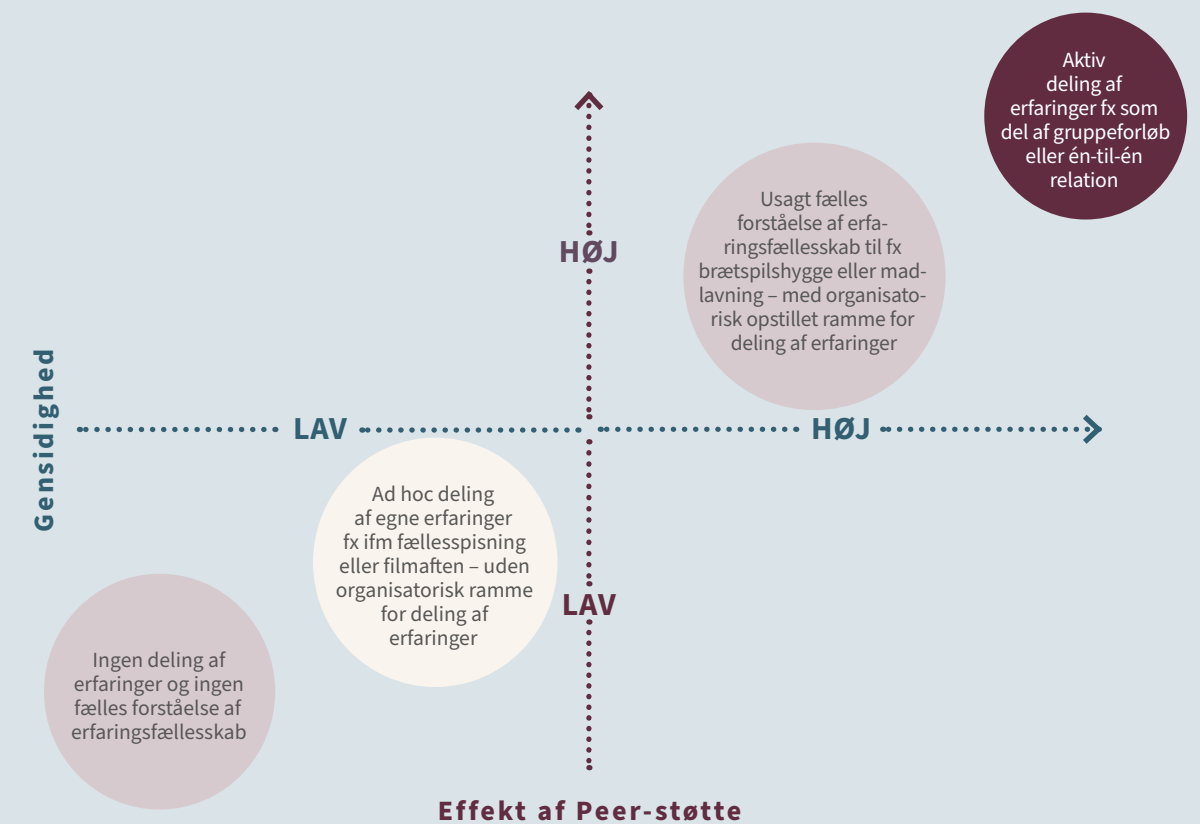
Se også **figur 1**: Grader af deling af levede erfaringer.

Selvom peer-støtte kan se forskellig ud i praksis, er der gennemgående en række punkter, der skal være til stede for, at der er tale om peer-støtte:

- Der deles levede erfaringer gensidigt, der skaber tillid og empati.
- Der er ligeværdighed: Man går side om side og forsøger ikke at fikse hinanden.
- Man støtter hinanden med udgangspunkt i håb og ens egne forståelser.
- Der skabes et intentionelt rum, hvor man undersøger muligheder og arbejder sammen mod recovery.

(Oversat fra Scottish Recovery Network 2024

## Grader af deling af levede erfaringer



**Figur 1:** Grader af deling af levede erfaringer (udarbejdet med inspiration fra Davidson et al. 2006).

## 2. Effekten af frivillig peer-støtte

En af grundene til, at det er vigtigt at være bevidst om, hvorvidt man arbejder med frivillige peer-støtte eller andre former for frivillighed, er, at peer-støtte tilbyder en måde at engagere sig på, hvor man kan bidrage med noget meningsfuldt ved at trække på sine sårbarheder. Sammenlignet med andre former for frivillighed tilbyder peer-støtte derfor ofte en særlig form for fællesskab, hvor man ikke føler sig udenfor, hvilket kan være vigtigt, da mange oplever, at de i almindelige frivillige fællesskaber enten må bruge meget energi på at 'passe ind' eller risikerer at falde fra, hvis deres overskud svinger (Nørgaard & Rasmussen 2024).

Sammen med ligesindede er der ofte en større forståelse for, at man kan have brug for fleksibilitet, og at deltagelse nogle gange kan være uregelmæssig, uden at det betyder, at man ikke er en værdifuld del af fællesskabet. Når man har målt effekten af dette, har peer-støtte vist sig at være en af få praksisser med evidens for understøttelse af menneskers personlige recovery (Lloyd-Evans et al. 2014).

Effekten i frivillig peer-støtte overlapper med effekten af peer-støtte generelt, som oftest er blevet undersøgt i regi af lønnet peer-støtte.

Generelt er der forskningsmæssig evidens for, at peer-støtte for alle parter:

- Styrker ens tiltro til, at man selv kan håndtere sin tilværelse og skabe meningsfulde forandringer for en selv. Denne tiltro til sig selv betyder, at man ofte vil turde mere i hverdagen og være mere vedholdende, hvis der opstår forhindringer. Dette kaldes også self-efficacy.
- Skaber håb og mod på at prøve nye ting i ens liv i retning af en mere meningsfuld hverdag – ofte hvor man er aktiv sammen med andre i fx ens lokalsamfund, foreninger eller arbejde/ uddannelse. Dette kaldes også personlig recovery (Egmose et al. 2023).

Fra 2020-2023 undersøgte Peer-Partnerskabet, i samarbejde med Hovedstadens Forskningsenhed for Recovery, effekten af et frivillig peer-drevet tilbud i et forskningsprojekt, der specifikt kiggede på, hvilken forskel frivillig peer-støtte gør for både den frivillige og deltagerne i tilbuddet.

Lodtrækningsforsøget viser, at peer-gruppeforløbet *Vejen til hverdagslivet*, som drives af frivillige peers, understøtter personlig recovery, dvs. en øget oplevelse af håb, øget forbundethed med andre, et mere positivt syn på sig selv, øget oplevelse af meningsfuldhed samt større handlekraft. Personlig recovery er vigtigt for at komme sig efter psykiske kriser og psykisk lidelse. Dertil viser lodtrækningsforsøget, at Vejen til hverdagslivet styrker funktionsniveauet i dagligdagen og øger livskvaliteten, fx ved at man er mere tilfreds med sin hverdag. Derudover tyder lodtrækningsforsøget på, at Vejen til hverdagslivet også fremmer mestringsevne (self-efficacy).

Resultaterne af lodtrækningsforsøget bygger på et arbejde, der begyndte i 2007 og afspejler, at hvor langt man kan komme med frivillig peer-støtte typisk er forbundet med, hvor langt man generelt er med at etablere en recovery-orienteret tilgang i sin organisation. Læs mere om lodtrækningsforsøget, *Vejen til hverdagslivet* og effekten af frivillig peer-støtte på Peer-Partnerskabets hjemmeside<sup>1)</sup>

## Del 2: Frivillig peer- støtte i praksis

”Jeg er frivillig peer, fordi jeg gerne vil vise andre, at psykisk sårbarhed ikke er en svaghed. Jeg kan bruge mine egne erfaringer, med psykiske lidelser, til at støtte andre - som peer er min psykiske sårbarhed derfor blevet én af mine største styrker.”

– frivillig peer-gruppeleder i Peer-Partnerskabets gruppeforløb ”Vejen til hverdagslivet”

## 3. Levede erfaringers rolle i tre typer af frivillighed

Som tidligere beskrevet kan frivillige i mange organisationer og roller have egne levede erfaringer med psykisk sårbarhed, uden det frivillige arbejde, de laver, kan karakteriseres som peer-støtte.

I **figur 1** gennemgås de tre typer af frivillighed, hvor spørgsmålet om levede erfaringers rolle oftest optræder. De tre typer er: peer-frivillige, brugerfrivillige og almene frivillige med levede erfaringer.

- **Peer-frivillige** er frivillige, der aktivt bruger deres levede erfaringer gensidigt, ligeværdigt og intentionelt fx i en-til-en-samtaler eller i gruppeforløb.
- **Brugerfrivillige** er frivillige, der har ændret rolle fra at være modtager/bruger af en indsats, fx et værested, til at være frivillige i denne indsats, fx ved at lave kaffe eller stå for aktiviteter.
- **Almene frivillige** med levede erfaringer kan være alle former for frivillige – lige fra en indsamler, der engang har haft en depression, til en lektiehjælper, som på et tidspunkt har fået en skizofrenidiagnose.

**Figur 2** sammenligner og giver et overblik over, hvordan de tre former for frivillighed defineres, hvilken rolle levede erfaringer spiller i frivilligopgaven, samt hvordan frivilligrollen ser ud i praksis.

<sup>1)</sup> Peer-Partnerskabet: <https://peerpartnerskabet.dk/projekter/projekt-vejen-til-hverdagslivet/>



Figur 2: Oversigt over tre typer af frivillighed med levede erfaringer.

|                                            | Peer-frivillig                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Brugerfrivillig                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Almen frivillig med levede erfaringer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Definition                                 | <p>En peer-frivillig varetager opgaver inden for frivilligt socialt arbejde og bruger aktivt, bevidst og konstruktivt sine erfaringer som del af frivilligopgaven.</p> <p>Kan også være tidligere bruger af en aktivitet/et tilbud og har nu ændret rolle og bidrager til driften af aktiviteten/tilbuddet, men med tydelige rammer for deling af egne erfaringer.</p>                                                                                                                                  | <p>En brugerfrivillig er tidligere bruger af en aktivitet/et tilbud, men har nu ændret rolle og bidrager til driften af aktiviteten/ tilbuddet.</p> <p>En brugerfrivillig deler ikke nødvendigvis sine erfaringer som en del af frivilligopgaven, men kan inddrage dem ad hoc.</p>                                                                                                                                                                                                | <p>En almen frivillig med levede erfaringer kan varetage alle former for almene frivilligopgaver.</p> <p>En almen frivillig med levede erfaringer deler ikke nødvendigvis sine erfaringer som en del af frivilligopgaven, men kan inddrage dem ad hoc.</p>                                                                                                                                                                                                                                       |
| Målgruppen, de frivillige arbejder for/med | Mennesker, der har oplevet/oplever psykisk sårbarhed og kriser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vil oftest være brugere af den aktivitet/tilbud, hvor den frivillige er tilknyttet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Er defineret af, hvilken rolle den frivillige varetager.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| I praksis                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• aretager opgaver med peer-støtte</li><li>• Er en del af, eller supplement til, sociale og behandlingstilbud</li><li>• Har særlige forudsætninger for at indgå i recovery-orienteret arbejde</li><li>• Kan særligt støtte målgruppen i personlig recovery (CHIME), brobygning til fællesskaber og lokalsamfund samt med overgange til hverdagslivet</li><li>• Kan ofte nå mennesker fra målgruppen, der ikke ønsker kontakt med de offentlige systemer</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Varetager ikke opgaver med peer-støtte</li><li>• Kan være del af, eller supplement til, sociale og behandlingstilbud, men er det ikke nødvendigvis</li><li>• Har gennem sin frivillighed ikke en særlig forudsætning for at indgå i recovery-orienteret arbejde</li><li>• Har ikke nødvendigvis særlig effekt i mødet med mennesker, der har oplevet/oplever psykisk sårbarhed og kriser, men kan være en inspiration for andre</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Varetager ikke opgaver med peer-støtte og inddrager ikke intentionelt egne levede erfaringer</li><li>• Kan være del af, eller supplement til, sociale og behandlingstilbud, men er det ikke nødvendigvis</li><li>• Har gennem sin frivillighed ikke en særlig forudsætning for at indgå i recovery-orienteret arbejde</li><li>• Har ikke nødvendigvis særlig effekt i mødet med mennesker, der har oplevet/oplever psykisk sårbarhed og kriser</li></ul> |

|                                                            | Peer-frivillig                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Brugerfrivillig                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Almen frivillig med levede erfaringer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eksempler på opgaver                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• En-til-en-relationer, fx gåtur eller samtale</li><li>• Gruppeleder i gruppetilbud</li></ul>                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hjælpe til i daglig drift, fx ved at lave kaffe, sætte stole op etc.</li><li>• Ansvarlig for aktivitetstilbud, fx kunst eller idræt</li><li>• Kan varetage samtale og gruppeaktiviteter, men gør det ikke med udgangspunkt i egne levede erfaringer</li></ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• En almen frivillig med levede erfaringer, kan varetage opgaver i samme grad som alle almene frivillige. Dvs. alt fra indsamlingsfrivillig til lektiehjælper, stoleopsætning til koncert, fodboldtræner m.m.</li><li>• Kan varetage samtale og gruppeaktiviteter, men gør det ikke med udgangspunkt i egne levede erfaringer</li></ul> |
| Hvornår giver frivilligheden typen mening at implementere? | <p>Peer-frivillighed giver mening, hvis man ønsker at:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skabe nye veje for mennesker, der oplever psykisk sårbarhed (både som frivillige og deltagere i frivilligtilbud)</li><li>• Arbejde recovery-orienteret</li><li>• Opnå effekt af peer-støtte for både frivillige og deltagere i frivilligtilbud</li></ul> | <p>Brugerfrivillighed giver mening, hvis man ønsker at:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skabe nye veje for den frivillige</li><li>• Skabe et trygt sted for mennesker, der oplever psykisk sårbarhed, hvor den psykiske sårbarhed ikke fylder. Det kan være rart at få en ”pause” fra ens sårbarhed samtidig med, at man ved, at man er blandt ligesindede</li></ul>         | <p>Almen frivillighed med levede erfaringer giver mening i samme grad som almen frivillighed.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Potentielle udfordringer <sup>2)</sup>                     | <p>Behov for løbende opmærksomhed på, at den frivillige peer holder fast i kernen af peer-arbejdet.</p> <p>Der er en risiko for, at den frivilliges opgaver på sigt bliver omdannet til noget mere velkendt for organisationen, fordi det kan være ukendt, hvordan man arbejder med peer-støtte.</p>                                                        | <p>Deling af levede erfaringer kan ske ukonstruktivt og ikke intentionelt, hvilket kan skabe utryghed og usikkerhed blandt frivillige og deltagere i frivilligtilbuddet.</p> <p>I værste fald kan det lede til (re)traumatisering og/eller frafald fra tilbudet blandt både frivillige og deltagere i tilbuddet. Typisk vil en medarbejder have ansvaret for at tage svære samtaler.</p> | <p>Samme udfordringer som ved brugerfrivillighed, men dog i mindre grad, hvis frivilligrollen ikke indebærer relationsarbejde, hvor muligheden for at deling af erfaringer er relevant, er hyppigere.</p>                                                                                                                                                                     |

## 4. Organisatoriske rammer for vellykket, frivillig peer-støtte

Når man skal organisere frivillig peer-støtte, er de vigtigste elementer:

- **Almen organisering af frivilligt socialt arbejde. Se faktaboks: Husk også.**
- **Rammer for, hvordan den frivilliges levede erfaringer skal bringes i spil, som beskrives yderligere i de følgende underafsnit.**

Samtidig er der ofte også en beslutning, man skal tage i sin organisation, om hvorvidt man selv vil stå for aktiviteterne med frivillige peers eller samarbejde med andre om det.

Særligt i organisationer som er præget af stærke faglige forståelser, er der en risiko for, at peer-arbejdet enten kommer til at ligne det professionelle arbejde for meget eller bliver reduceret til sociale aktiviteter, hvor rammerne for erfaringsdelingen er uklare. Når man skal organisere frivillig peer-støtte, har man som organisation derfor typisk to måder at gøre dette på. Ved enten at etablere et internt udgående team af frivillige peers eller ved at samarbejde med en ekstern partner.

Internt udgående peer-støtte er forankret i ens egen organisation, men arbejder sideløbende med de faglige teams og har stor frihed til at varetager opgaver sammen med borgere og patienter. Et eksempel på dette er Team Mod på Livet i Københavns Kommune<sup>3)</sup>, hvor frivillige fra Team Mod på Livet besøger beboere på forskellige botilbud i kommunen.

Ved ekstern frivillig peer-støtte indgås der et samarbejde med en ekstern organisation, fx en NGO, der varetager uddannelse og koordinering af de frivillige peers samt gennemfører aktiviteter for borgere og/eller patienter. Et eksempel på dette er Peer-Partnerskabets gruppeforløb Vejen til hverdagslivet, der gennemføres ved at socialområdet i en kommune henviser borgere til peer-gruppeforløbet, der gennemføres i civilsamfundet. Læs mere om organisering af peer-støtte – frivillig som lønnet i Peer-Partnerskabets hæfte Organiseringen af peers. Gennemgang af tre modeller for organisering af peer-støtte (Peer-Partnerskabet 2024a).

Lige meget, hvilken organisatorisk forankringsmodel, man vælger for den frivillige peer-støtte, er det vigtigste element i at organisere peer-støtte i praksis, at der er tydelige og trygge rammer for, hvor, hvordan og hvornår den frivilliges levede erfaringer bliver bragt i spil i frivilligrollen. I følgende gives der inspiration til, hvordan man kan gøre det i praksis.

<sup>2)</sup> En udfordring, som mange forestiller sig er knyttet til frivillig peer-støtte, er, at der er en øget risiko for ustabilitet og tilbagefald hos den frivillige, hvilket ikke er korrekt. For det første viser forskning at 82 procent af den danske befolkning vil opleve psykiske kriser i deres levetid (Kessing et al. 2023). Man vil derfor som organisation med høj sandsynlighed allerede samarbejde med frivillige, der har oplevet, eller kommer til at opleve, psykiske kriser. For det andet handler ustabilitet i frivillig peer-støtte oftest om, at der ikke er opstillet de korrekte rammer for peer-støtte i organisationen, hvilket øger risikoen for, at den frivillige bliver trigget eller på anden måde ikke bliver understøttet i deres opgave. På den måde adskiller det sig ikke fra andre typer af frivillighed, hvor frafald ofte skyldes manglende organisering, rammesætning og forventningsafstemning.

<sup>3)</sup> Team Mod på Livet: <https://www.teammodpaalivet.dk/>

### Husk også:

Selvom frivilligt socialt arbejde i sin natur ikke er lønnet, betyder det ikke, at det ikke kræver både økonomiske og organisatoriske ressourcer at lykkes med en frivillig social indsats.

Frivilligt socialt arbejde kan og må derfor aldrig ses som en erstatning af eksisterende velfærdsydelser. I stedet skal det ses som et supplement til eksisterende indsatser på social- og sundhedsområdet.

De nødvendige rammer, der skal opstilles for det frivillige sociale arbejde fra organisationens side afhænger altid af, hvilke type opgave den frivillige skal udføre, men ofte kan de bl.a. indebære:

- En fastlagt proces for rekruttering. Fx med jobopslag og jobsamtale, der tydeliggør den frivilliges rolle.
- En plan for hvilken onboarding og evt. uddannelse, den frivillige har behov for, for at kunne varetage sine opgaver.
- En plan for, hvordan kriser eller konflikter håndteres. Særligt hvis den frivillige arbejder i et risikofyldt miljø.
- En plan for, hvordan den frivilliges engagement understøttes. Herunder muligheder for fx løbende sparring, frivillig-udviklingssamtaler (FUS) og/eller opkvalificering.
- Rammer for en god afslutning af samarbejdet. Fx ved at få skrevet en reference.

*Der kan læses mere om organisering af frivilligt socialt arbejde hos bl.a. Center for Frivilligt Socialt Arbejde <sup>4)</sup>*

### 4.1. Ligeværdig deling af erfaringer

Ligeværdig deling af erfaringer er kernen af frivillig peer-støtte, og det vigtigste man som organisation kan gøre, når man vil arbejde med frivillige peers, er derfor at skabe trygge, tydelige rammer i organisationen for, hvordan det ser ud i den aktivitet eller tilbud, som den frivillige peer er tilknyttet.

Det kan man gøre ved at være opmærksom på:

- Uddannelse, supervision, opkvalificering m.m.
- ”Hjælper-genet”
- Organisationens egne procedure, kultur m.m.
- Plan for ”hvis noget går galt”

<sup>4)</sup> Center for Frivilligt Socialt Arbejde: <https://frivillighed.dk/>

4.1.1. Uddannelse, supervision, opkvalificering m.m.

Gennem hele den frivillige peers tid i organisationen skal man være opmærksom på, hvilken mulighed den frivillige har for at reflektere over egen erfaring med psykisk sårbarhed, samt hvordan den frivillige vil dele sin erfaring på en hensigtsmæssig og ligeværdig måde.

Denne mulighed kan allerede være med under onboarding og/eller uddannelse. Derudover kan det efter behov tages med som fokuspunkt undervejs i den frivilliges tid i organisationen fx til sparring, supervision og/eller opkvalificering.

Som organisation kan dette gøres ved at inddrage viden og øvelser om fx peer-støtte, grænsesætning, traumeinformeret tilgang og/eller recovery og CHIME i eksisterende tilbud til frivillige. Eller man kan vælge at udvikle nye forløb med særligt fokus på peer-frivillighed, hvor man inddrager ovenstående tematikker.

Al uddannelse, supervision, sparring m.m. kan med fordel varetages af andre peers, så ligeværdighed og peer-støtte også bliver gennemgående i organiseringen omkring de frivillige peers.

Læs mere om supervision til peers hos ImROC<sup>5)</sup>

.

4.1.2. ”Hjælper-genet” er ikke foreneligt med peer-støtte

I stort set alt frivilligt socialt arbejde ligger der en latent ulighed, hvor en er modtager af hjælp og en anden er giver. Ligesom med meget andet frivilligt socialt arbejde melder frivillige peers sig ofte til at varetage frivilligopgaver, fordi de har et ønske om at gøre en forskel og hjælpe andre.

Selvom det er et sympatisk udgangspunkt, er det ikke altid forligneligt med peer-støtte, hvor man stræber efter et ligeværdigt, magtfrit forhold, hvor alle er eksperter på eget liv, og ingen har svarene på andres problemer.

Det kan kræve tid og mange drøftelser, før frivillige peers fralægger sig den selvopfattelse, at de skal ud og ”redde” eller hjælpe andre. Heldigvis har de fleste frivillige peers selv meget erfaring fra deres egne forløb med, hvordan det føles, når andre vil give gode råd eller forsøge at redde en – og ved, hvor afmægtiggørende det kan føles. Hvis der bliver skabt rum for, at denne erfaring kan komme i spil, kan det tydeliggøre vigtigheden af at støtte andre i deres egen recovery-proces uden at diktere, hvordan det ser ud, men i stedet inspirere ved at dele egne erfaringer.

Som organisation kan det være en hjælp på forhånd at have defineret en ramme for, hvordan man ønsker at peer-støtten skal foregå på en gensidig og ligeværdig måde.

4.1.3. Organisationens egne procedurer, kultur m.m.

I en hver organisation findes der eksisterende kultur, procedure, arbejdsgange m.m. Disse eksisterende forhold kan være mere eller mindre hensigtsmæssige for muligheden for at arbejde med frivillig peer-støtte. Derudover er det en velkendt udfordring ved både lønnet og frivillig peer-støtte, at peer-medarbejdere

5) ImROC, Supervision for Peer Workers: <https://www.imroc.org/publications/25-supervision-for-peer-workers>

hurtigt kan bevæge sig væk fra deres erfaringsbaserede tilgang, når de bliver del af en organisation med nye arbejdsgange, kultur, faglige logikker osv. (kaldet peer-drifting) (Peer-Partnerskabet 2024b)<sup>5</sup>.

Som organisation bør man derfor kigge på egne procedurer og opgaver og reflektere over, hvordan de harmonerer med kernen af peer-støtte: at dele erfaringer ligeværdigt.

Et udgangspunkt for ligeværdig deling er fx at kunne skabe et magtfrit rum, hvor ingen bestemmer over andre, og hvor alle er ansvarlige for sig selv.

Dette ville være udfordrende at opretholde, hvis en frivillig peer fx skal skrive ned og rapportere fra aktiviteter, de har haft med brugere af et frivilligt tilbud. Eller hvis der sidder en medarbejder eller fagperson med til den frivillige peers samtaler med brugerne af frivilligt tilbuddet.

I disse to eksempler kan der være en ulighed i, hvem der har magten til at tage beslutninger om brugerne af frivilligt tilbuddets liv, og der vil derfor ikke være mulighed for ligeværdig deling af erfaringer.

Man skal som organisation være indstillet på, at man i visse tilfælde skal slippe kontrollen og lade de frivillige peers være en satellit og alternativt supplement til det øvrige arbejde i organisationen.

### Ingen hjælpere og ingen modtagere af hjælp

**Peer-støtte:**

**Skal ikke fikse eller fjerne problemer.**

- Er støtte til selv at forstå og finde egne svar.
- Virker gennem gensidig og ligeværdig deling af egne erfaringer.

4.1.4. Plan for ”hvis noget går galt”

En af de største usikkerheder for frivillige peers kan, ligesom i mange andre former for frivillighed, være ”hvad, hvis noget går galt”.

Hvad de frivillige opfatter, der kan gå galt, knytter sig oftest til frivilligopgaven. En frivillig lektiehjælper er måske nervøs for, om der kan opstå konflikt mellem børnene i lektiecaféen, og en frivillig peer kan være nervøs for, om der opstår psykiske kriser hos de mennesker, de er i kontakt med. For selvom de frivillige peers selv har erfaring med psykisk sårbarhed, herunder måske også psykiatriske diagnoser eller misbrug, knytter der sig stadig mange fordomme og generelle forståelser af, hvad det vil sige at være ”psykisk syg” til de mennesker, de udfører peer-støtte med.



Det kan skabe utryghed hos de frivillige peers, hvis denne usikkerhed og de tilknyttede spørgsmål ikke bliver håndteret og besvaret fra organisationens side ved at opstille rammer for håndtering af kriser.

Udfordringen for organisationen er at opstille rammer, der stadig er tro over for kernen i peer-støtte og ikke kun afhænger af fagprofessionelle metoder og vurderinger. Samtidig skal der være en balance mellem at tage de frivillige peers alvorligt i deres usikkerhed, men også forholde sig til, at der langt sjældnere forekommer kriser eller akutte situationer, end de frivillige ofte frygter. En måde at imødekomme dette kan være gennem supervision og sparring.

.....

## 5. Øvelse og inspiration: Hvornår skal man vælge frivillig peer-støtte

Hvis man i sin organisation er i tvivl om, hvilken type af frivillighed med levede erfaringer, der er mest hensigtsmæssig at inkorporere, eller hvilken slags frivillighed man allerede arbejder med, kan følgende case og øvelse hjælpe med at tydeliggøre dette.

**Cases:** – To frivilligtypers håndtering af en sårbar situation

| ROLLE OG OPGAVE                                                                                                                                                                             | CASE 1:<br>En bruger begynder at føle sig angst og urolig                                                                                                                                                                                                                                 | CASE 2:<br>En bruger åbner op om sine udfordringer og søger råd                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frivillig peer:</b><br><br>Hjælper til med driften af caféen, hilser på de besøgende og har løse samtaler med dem.<br><br>Er tilgængelig, hvis en bruger ønsker at tale om sin situation | Kan tilbyde enten at hjælpe med at finde personale, der kan hjælpe, og/eller at sætte sig med brugeren og lytte til vedkommende, og sammen tale sig ud af uroen.<br><br>Trækker på sin egen levede erfaring i samtalen, der skaber spejling og en følelse af ligeværdighed og forståelse. | Kan tilbyde enten at hjælpe med at finde personale, der kan hjælpe, og/eller tilbyde at dele egne erfaringer med at søge hjælp og give erfaringsbaseret støtte, hvilket skaber spejling og en følelse af ligeværdighed og forståelse. |
| <b>Almen eller bruger-frivillig:</b><br><br>Hjælper til med driften af caféen, hilser på de besøgende og har løse samtaler med dem.                                                         | Kan tilbyde at hjælpe med at finde personale, der kan hjælpe.<br><br>Kan lytte til vedkommende, men kan ikke nødvendigvis skabe spejling og ligeværdighed                                                                                                                                 | Kan tilbyde at hjælpe med at finde personale, der kan hjælpe.<br><br>Kan lytte til vedkommende, men kan ikke nødvendigvis skabe spejling og ligeværdighed                                                                             |

**Øvelse** – frivilliges håndtering af sårbare situationer i din organisation

| ROLLE OG OPGAVE                                                                                                                                                                                                                                                                       | CASE 1:<br>Formulér en konkret situation, der kan opstå med en bruger i jeres organisation, hvor frivillige er til stede. | CASE 2:<br>Formulér en konkret situation, der kan opstå med en bruger i jeres organisation, hvor frivillige er til stede. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frivillig peer:</b><br><br>Formulér den frivillige peers rolle og opgaver.<br><br>Det kan både være med udgangspunkt i frivillige peers, der allerede er tilknyttet organisationen, eller med udgangspunkt i hvilken type opgaver der ønskes, at frivillige peers udfører på sigt. | Beskriv den frivillige peers handlemuligheder ift. case 1.                                                                | Beskriv den frivillige peers handlemuligheder ift. case 2.                                                                |
| <b>Almen eller bruger-frivillig:</b><br><br>Formulér den frivilliges rolle og opgaver.<br><br>Det kan både være med udgangspunkt i frivillige, der allerede er tilknyttet organisationen, eller med udgangspunkt i hvilken type opgaver der ønskes, at frivillige udfører på sigt.    | Beskriv den frivilliges handlemuligheder ift. case 1.                                                                     | Beskriv den frivilliges handlemuligheder ift. case 2.                                                                     |

**Opsamlende refleksionsspørgsmål:**

- 1
- Hvilke forskelle mellem frivillige peers og almene/brugerfrivillige blev I opmærksomme på?
- 2
- Hvilken håndtering af de to cases, giver bedst mening i jeres organisation?
- 3
- Hvordan adskiller eller overlapper de to typer af frivillighed med, hvad I allerede gør?

Øvelsen og de to cases er udarbejdet af Peer-Partnerskabet ifm. Social- og Boligstyrelsens forløb for kommuner, der ønsker at udbrede peer-støtte.

## 6. Litteratur

**Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M.** (2006). Peer support among adults with serious mental illness: A report from the field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), s. 443–450. [https://doi.org/10.1093/schbul/sb-j043:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://doi.org/10.1093/schbul/sb-j043:contentReference[oaicite:0]{index=0})

**Egmose, C.H., Heinsvig Poulsen, C., Hjorthøj, C., Skriver Mundy, S., Hellström, L., Nørgaard Nielsen, M., Korsbek, L., Serup Rasmussen, K., & Falgaard Eplov, L.** (2023). The effectiveness of peer support in personal and clinical recovery: Systematic review and meta-analysis. *Psychiatric Services*, 74(8), s. 47–858. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202100138>

**Frivilligrådet** (2021). Årsmødet: Frivillighed er løsningen på nye sociale problemer. <https://frivilligraadet.dk/nyheder/nyhed/aarsmoedet-frivillighed-er-loesningen-paa-nye-sociale-problemer>

**Gillard, S., Banach, N., Barlow, E. et al.** (2021). Developing and testing a principle-based fidelity index for peer support in mental health services. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiol*, 56, s. 1903–1911. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02038-4>

**Gillard, S., Foster, R., Gibson, S., Goldsmith, L., Marks, J. and White, S.** (2017). Describing a principles-based approach to developing and evaluating peer worker roles as peer support moves into mainstream mental health services. *Mental Health and Social Inclusion*, Vol. 21 No. 3, s. 133-143. <https://doi.org/10.1108/MHSI-03-2017-0016>

**Kessing, L. V., Ziersen, S. C., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Andersen, P. K.** (2023). Lifetime incidence of treated mental health disorders and psychotropic drug prescriptions and associated socioeconomic functioning. *JAMA Psychiatry*, 80(10), s. 1000–1008. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.2206>

**Lloyd-Evans B, Mayo-Wilson E, Harrison B, Istead H, Brown E, Pilling S, Johnson S, Kendall T.** (2014). A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials of peer support for people with severe mental illness. *BMC Psychiatry*. <https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-14-39>

**Nørgaard, M. D., & Rasmussen, K. S.** (2024). Gennem øjnene af psykiske kriser – den oplevede værdi af psykiatrisk behandling, støtte i hverdagen samt lokale fællesskaber: En interviewundersøgelse, *Peer-Partnerskabet*.

**Peer-Partnerskabet** (2024a). Organisering af peer-støtte. Gennemgang af tre modeller for organisering af peer-støtte samt muligheder og begrænsninger. <https://peerpartnerskabet.dk/download/organiseringen-af-peer-stoette-gennemgang-af-tre-modeller-for-organisering-af-peer-stoette-samt-muligheder-og-begraensninger/>

**Peer-Partnerskabet** (2024b). Ny forskning i gruppeforløbet ”Vejen til hverdagslivet” styrker forståelsen af peer-støtte. <https://peerpartnerskabet.dk/2024/09/ny-forskning-i-gruppeforlobet-vejen-til-hverdagslivet-styrker-forstaelsen-af-peer-stotte/>

**Scottish Recovery Network** (2024). What is peer support? <https://scottishrecovery.net/peer-support/what-is-peer-support/>

**Social- og Boligministeriet** (2025). Definition af en frivillig social indsats. <https://www.sm.dk/arbejdsmrader/frivillig-social-indsats/den-frivillige-sociale-indsats/definition-af-en-frivillig-social-indsats>

**Social- og Boligstyrelsen** (2025). Peer-støtte: Metoder og tilgange. <https://www.social.dk/voksne/psykiske-vanskeligheder/viden-og-temaer/metoder-og-tilgange/peer-stoette>

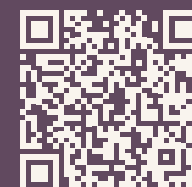
**Watson, E.** (2017). The mechanisms underpinning peer support: a literature review. *Journal of Mental Health*, 28 (6), s. 677–688. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417559>

## Vil du vide mere?

På Peer-Partnerskabets hjemmeside kan du finde information og vejledning til, hvordan du kan implementere peer-støtte – både frivillig og lønnet i din organisation:



Værktøjskasse til opstart af frivillig peer-støtte



Trin-for-trin, når I skal ansætte peer-medarbejdere



Organisering af peer-støtte. Gennemgang af tre modeller for organisering af peer-støtte samt muligheder og begrænsninger



” Jeg er frivillig peer, fordi jeg tidligere i mit liv har mødt mennesker med livserfaring - det er de mennesker jeg har lært mest af på min vej til recovery. Og endelig er jeg i stand til at give tilbage. Jeg har fået så meget godt på min vej - nu vil jeg gi det videre.”

– PEER-GRUPPELEDER I PEER-GRUPPEFORLØBET  
”VEJEN TIL HVERDAGSLIVET”