



FORSKNING I HANDLEKRAFT HOS BORGERNE!

Til dig, der arbejder med borgere med psykisk sårbarhed på det psykosociale og rehabiliterende område

Flere borgere end nogensinde før oplever, at psykisk mistrivsel og psykisk sårbarhed står i vejen for en meningsfuld og selvstændig tilværelse. Der skal findes en løsning.

Som medarbejder kan du henvise borgere med psykisk sårbarhed til forskningsprojektet 'Vejen til hverdagslivet,' der undersøger effekten af et gratis, anonymt peer-gruppeforløb.

Ved at henvise, er du med til at skabe ny viden om, hvordan man kan stå stærkere, når ens hverdag ikke fungerer pga. psykiske symptomer, psykisk sårbarhed eller anden form for psykisk mistrivsel.

Vi undersøger effekten af et peer-gruppeforløb, hvor man mødes to timer om ugen i 10 uger. Der er også mulighed for individuelt følgeskab.

Gruppen ledes af to frivillige peers, der har egne erfaringer med psykisk sårbarhed og er uddannet til opgaven.

Formålet med forskningen er at belyse effekten af 'Vejen til hverdagslivet,' som et supplement til den faglige indsats, i forhold til borgernes mentale sundhed og funktionsevne - særligt med fokus på personlig recovery.

PEER-STØTTE

Er støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af fælles erfaringer med psykiske kriser og sårbarheder.

MÅLGRUPPE

Målgruppen for lodtrækningsforsøget er borgere over 18 år, som oplever psykisk sårbarhed - dvs. nedsat psykisk funktionsevne.

Ofte vil målgruppen opleve, at noget ikke fungerer i hverdagen, ensomhed, vanskeligheder ved at håndtere hverdagen og andre barrierer, der samlet har betydning for borgerens mentale trivsel og muligheder for livsudfoldelse.

Det kræver ikke visitation at melde sig til forskningen. Der er ikke fokus på særlige diagnoser eller specifikke problematikker.



ET LODTRÆKNINGSFORSØG

For at kunne måle effekten af 'Vejen til hverdagslivet' bliver deltagerne randomiseret til deltagelse i peer-gruppe eller kontrolgruppe. Det er en computer, der udvælger, hvilken gruppe borgeren kommer i.

Begge grupper er lige vigtige, og begge grupper svarer på de samme forskningsspørgsmål ved start og efter ca. 10 uger.

Indsatsgruppen deltager i peer-gruppeforløbet "Vejen til hverdagslivet," der er et 10-ugers manualiseret gruppeforløb. Dertil er der mulighed for individuelt følgeskab i op til seks måneder.

ANONYMT OG GRATIS

Deltagelse er gratis og anonymt. Efter aftale med vores kommunale samarbejdspartnere rapporterer vi ikke tilbage vedr. fremmøde eller andet. Du behøver heller ikke følge op.

FORSKNINGSINDSATSEN ER ET SUPPLEMENT

Alle, der deltager i forskningen, har ret til den samme støtte og behandling, som de får nu, og kan deltage i andre aktiviteter, som de ønsker – uanset om de kommer i indsats- eller kontrolgruppe.

"Inden jeg kom i gruppen, følte jeg at jeg var faret vild. Jeg vidste ikke hvilke værdier jeg havde, hvad der var vigtigt for mig, eller hvem jeg egentlig selv gerne ville være. Jeg følte mig alene med mine udfordringer."
– tidl. gruppedeltager

HVAD KAN VÆRE SVÆRT SOM MEDARBEJDER?

Som medarbejder kan du måske føle, at det er usikkert at henvise til forskning, hvor borgeren kan komme i en kontrolgruppe. Det forstår vi godt. Vores erfaring er – i tråd med den internationale forskning – at borgerne gerne vil, og selv kan, tage stilling.

Det er vigtigt, at du ikke på forhånd vurderer om forsøget er relevant for de borgere, du samarbejder med.

TILMELDING

Tilmelding sker gennem henvisning og selvhenvisning. Du kan opfordre alle over 18 år med psykisk sårbarhed til at deltage.

Tilmelding sker ved:

- Du informerer borgere og patienter om muligheden for deltagelse i lodtrækningsforsøget.
- Borgerne tilmelder sig introduktionsmødet enten online eller ved at kontakte den lokale koordinator.

Det er 100% uforpligtende at deltage i et introduktionsmøde. Der tilbydes også en individuel samtale. Herefter beslutter borgeren selv vedr. tilmelding.

Tilmelding kræver ingen opfølgning fra dig.

Er du i tvivl om noget, eller vil du høre mere, er du altid velkommen til at kontakte den lokale koordinator. Her kan du også få mere at vide om tidsplaner m.m.



HVAD FYLDER MEST HOS BORGERNE?

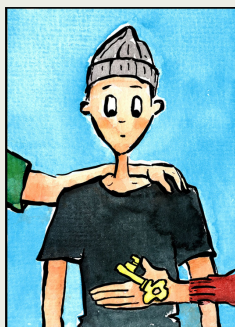
Følgende er vigtigt for borgerne: At man ikke skal på en lang venteliste, og at det er gratis og anonymt. Derudover vil man gerne vide, hvem man vil møde, hvis man kommer i gruppe.

Hver gruppe er forskellig, men typisk vil man møde:



Dem, der for første gang oplever, at noget ikke fungerer i hverdagen.

Er så småt bevidst om, at en forandring i hverdagen er nødvendig, og at det er tid til at skabe en meningsfuld forandring.



Dem, der er i gruppen på andres opfordring.

En del kommer på opfordring fra andre. Ofte, når man ikke har været klar til at tage skridtet selv.



Dem, der har gået i grupper før.

Bruger denne og andre grupper til at holde sig på ret køl. Tilvælger ud fra, hvor man er sin proces.

OM VEJEN TIL HVERDAGSLIVET

'Vejen til hverdagslivet' baserer sig på den pt. bedste praksis- og forskningsmæssige viden om, hvad der skaber handlekraft og styrker de kompetencer, der er væsentlige for at skabe sig en meningsfuld og selvstændig tilværelse.

- 10 ugers manualiseret peer-gruppeforløb.
- Har åbent for optag de første to gange.
- Der kan være op til 10 deltagere.
- Gruppen faciliteres af to frivillige peers.

De frivillige peers, der leder gruppen, har egne erfaringer med psykisk sårbarhed. De frivillige arbejder ud fra manual og modtager både uddannelse og løbende vejledning.

Tilgangen i gruppen er anderledes end i fx terapeutiske grupper ved at have fokus på ligeværdighed, fælles læring samt deltagernes egne svar og løsninger.

Individuelt følgeskab kan tilbydes deltagerne i peer-gruppeforløbet og handler ofte om fremmøde i gruppen, aftaler med læge, skole, frivilligt arbejde eller blot socialt samvær. Det er ikke en bisidder-ordning.

"Jeg kommer ingen vegne, hvis jeg skal kæmpe alene. Her er min følgeskabs-peer en vidunderlig støtte. Hun er en slags cheerleader, der er med til at motivere mig."
- tidl. gruppedeltager

En frivillig peer har fået de værste kriser lidt på afstand og støtter andre, der stadig er ved at finde ud af, hvad der er muligt for dem selv, og hvad ens sårbarheder betyder i hverdagen.

Peer-støtte styrker typisk troen på at kunne håndtere sin tilværelse og skabe meningsfulde forandringer for sig selv. Dertil skaber peer-støtte ofte håb, mod på forandring samt bedre forudsætninger for at samarbejde med andre.



PROGRAM FOR 'VEJEN TIL HVERDAGSLIVET'

Temaerne i peer-gruppeforløbet bygger på den bedste praksis- og forskningsmæssige viden om, hvilke elementer i et peer-gruppeforløb, der har effekt.

1. Ankomst og godt i gang

Vi styrer programmet stramt, så gruppen dannes på en god måde.

2. Hvad siger jeg til andre når..

Om egne grænser og hvad man vil dele om sig selv med andre.

3. Find ud af hvad der er vigtigst for dig!

Fokus på livsværdier, og det man gerne vil bevæge sig hen mod i sin hverdag.

4. Forskelle og ligheder – plads til alt vi er

Empowerment gruppeøvelse.

5. Prøvehandling

Alle har noget de gerne vil – vi tager en chance sammen.

6. Opsamling & relationer

Opsamling på prøvehandling og om relationer og netværk.

7. Livshistoriefortælling

Livshistorier er en vigtig nøgle til at tage kontrol over hverdagen.

8. Sådan sætter du dagsordenen

Om at invitere andre til at hjælpe med det, der er vigtigst.

9. Fra drømme til hverdagslivet

Personlig planlægning.

10. Forkæl dig selv

Praktiske tips & tricks til at styrke overskuddet i hverdagen.

HVEM STÅR BAG:

Peer-Partnerskabet, der står bag forskningsprojektet, er etableret af Det Sociale Netværk og SIND for at give flere psykisk sårbare et godt og meningsfyldt hverdagsliv, samt for at styrke brobygning og det offentligt-civile samarbejde. Projektet er støttet af VELUX FONDEN.

Forskningen gennemføres i samarbejde med kommunerne Fredericia, Helsingør, København, Gladsaxe og Rødovre, og varetages af Forskningsenheden Psykiatrisk Center København.

Læs mere på www.peerpartnerskabet.dk

KONTAKT :

Marie Vester Koch - national koordinator

Tlf.: 2597 1501

E-mail: mvk@detsocialenetvaerk.dk

Adresse:

Det Sociale Netværk

Østergade 5, 3. sal

1100 København K

***"Det er noget af den
bedste hjælp, jeg har fået"***
- tidl. gruppedeltager

PEER  PARTNERSKABET

 Det Sociale Netværk

 SIND



Fredericia
Kommune



HELSINGØR
KOMMUNE



VELUX FONDEN

