



# Hvad kan Peer-Støtte?

Bliv klogere på Peer-Støtte · Lønnet. Frivillig. Recovery

ERFARINGER FRA PROJEKT PEER-STØTTE I REGION HOVEDSTADEN



# Hvad er Peer-Støtte?

---

Peer-støtte er:

*“Støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af fælles erfaringer i livet - i denne sammenhæng erfaringer med psykiske vanskeligheder” (Socialstyrelsen).*

Peer-støtte skaber bl.a. håb, mod på forandring, handlemuligheder og fremmer derved personlig recovery hos mennesker med psykiske vanskeligheder. Personlig recovery betyder at komme sig og vægter den personlige proces samt udviklingen af ny mening og nyt formål i livet. Det er en måde at leve et tilfredsstillende liv på præget af håb og aktiv medvirken selv med de begrænsninger, der er forårsaget af sygdom<sup>1</sup>

## Hvordan gør Peer-Støtte en forskel?

---

Ifølge den britiske peer-organisation ImROC er peer-støtterelationer kendetegnet ved en række elementer, der hver for sig og i samspil er med til at fremme recovery blandt både modtagere og givere af peer-støtte<sup>2</sup>. Disse er:

- Gensidighed: peer-støtter og borgere deler erfaringer og finder genkendelse i hinanden
- Recovery-fokus: peer-støtter inspirerer til håb og støtter borgerne i at tage kontrol over eget liv (bl.a. via nye redskaber, ny viden/erkendelse, ny adgang til lokalsamfundet m.m.)
- Reciprocitet: peer-støtter og borgere lærer af hinanden og styrker hinandens recovery-proces
- Styrke-fokus: peer-støttens udgangspunkt er borgerens styrker og muligheder
- Ikke anvisende: peer-støtter lytter og hjælper borgerne med at finde deres egne løsninger

Dette er grundstenene i peer-relationen, uanset om peer-støtten er lønnet eller frivillig, og det er med udgangspunkt i disse elementer, at peer-støtten kan skabe de resultater, den gør.

## Hvilken forskel skaber Peer-Støtte?

---

I partnerskabsprojektet 'Peer-støtte i Region Hovedstaden', hvis erfaringer denne folder bygger på<sup>3</sup>, er den primære målgruppe de, der modtager peer-støtten. Den sekundære målgruppe er peer-støtterne selv. Derudover er organisationerne, hvor peer-støttemedarbejderne er ansat, en tredje målgruppe, der knytter sig specifikt til den lønnede peer-støtte.

Herunder beskrives, hvilken forskel lønnet og frivillig peer-støtte overordnet set er fælles om at skabe for modtagerne af peer-støtte og for peer-støtterne selv, samt hvilke resultater lønnet peer-støtte kan skabe i organisationer, der ansætter en peer-støttemedarbejder.

---

1. "Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health service system in the 1990s" (William A. Anthony 1993).  
2. "Peer Support Workers: Theory and Practice" (Julia Repper 2013).  
3. Læs mere om partnerskabsprojektet og vidensgrundlaget bagerst i denne folder.

# Lønnet og frivillig peer-støtte fremmer borgernes recovery-proces

Modtagerne af både lønnet og frivillig peer-støtte beskriver en række fællestræk, som går på tværs af de to typer peer-støtte. Disse resultater knytter sig derfor til peer-støtte mere generelt. Modtagerne oplever i særlig grad, at peer-støtten kan:

- styrke troen på sig selv og ens muligheder
- styrke netværk og oplevelsen af at være forbundet til andre
- øge motivationen for at skabe forandringer i livet og fremme handlekraft
- inspirere til at finde ny mening i tilværelsen og få meningsfuldt indhold i hverdagen
- reducere stigma ved at vise, at borgeren ikke er alene om at have psykiske vanskeligheder



*[Peer] har bare været en mega stor del af at få mig til at indse, at det faktisk er helt legitimt at føle, som jeg gør. Og at man ikke er alene med at føle sig forkert. Jeg er begyndt at gøre gode ting for mig selv i stedet for at straffe mig selv."*

*(Borger der modtager lønnet peer-støtte)*

Modtagernes udbytte af peer-støtten falder indenfor fem overordnede områder, der alle har positiv betydning for personlig recovery. Disse sammenfattes i CHIME<sup>4</sup>, som står for:

- Forbundethed (connectedness)
- Håb og optimisme (hope and optimism)
- Identitet (identity)
- Mening i tilværelsen (meaning in life)
- Empowerment<sup>5</sup>

Selvom de to typer peer-støtte skaber forandringer indenfor de samme fem overordnede områder, betyder det dog ikke, at lønnet og frivillig peer-støtte altid kan det samme. Mere om det senere.

4. Områderne, som går under samlebetegnelsen CHIME, er udarbejdet af Leamy et. al (2011), der har påvist en valideret kobling mellem områderne i CHIME og personlig recovery.

5. Læs mere om peer-støttens resultater blandt modtagere af peer-støtte i partnerskabets evalueringsrapport "Peer-støttens Resultater – Erfaringsopsamling fra Projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden" (2018) og i evalueringsrapporten om den frivillige peer-støtte "Frivillig peer-støtte – erfaringer fra Bro til hverdagslivet" (2018): [www.peerstoette.dk/informationsmateriale/](http://www.peerstoette.dk/informationsmateriale/).



# Frivillig og lønnet peer-støtte kan fremme peer-støtters trivsel og udvikling

Blandt både frivillige og lønnede peer-støtter oplever størstedelen en række positive konsekvenser af arbejdet. Peer-støtterne fremhæver bl.a., at arbejdet:

- modvirker selvstigma og øger selvværd ved bl.a. at indtage værdsatte sociale roller og opleve, at erfaringer med psykiske vanskeligheder og recovery-processer bliver en ressource
- styrker peer-støtters forbundethed til andre med lignende erfaringer og til samfundet mere generelt
- tilføjer meningsfuldt indhold til hverdagen og giver noget at stå op til

Arbejdet som peer-støtte kan samtidigt være en indgang til arbejdsmarkedet og uddannelsessystemet. For peer-støttemedarbejderne er arbejdet en reel ansættelse på en arbejdsplads, hvilket kan bidrage til kompetence- og netværksopbygning samt et styrket CV. For frivillige peer-støtter kan arbejdet være en måde at prøve sig selv af og opbygge kompetencer, netværk og ressourcer.

*"Jeg har rykket mig helt vildt både personligt, fagligt og psykisk, og nu har jeg bedt om at blive indstillet til flexjob. Jeg har fået troen på, at jeg kan komme tilbage til arbejdsmarkedet ret snart. Det er virkelig stort for mig."*

*(Frivillig peer-støtte)*



## Lønnet peer-støtte sætter fokus på recovery i organisationerne

Medarbejdere og ledere på arbejdspladser, der har ansat en peer-støttemedarbejder, oplever generelt, at peer-støtten bidrager til at styrke recovery-orienteringen ved at:

- styrke forståelsen af borgerens perspektiv
- øge medarbejdernes håb på borgernes vegne
- øge medarbejdernes fokus på borgerens styrker og ressourcer
- skærpe opmærksomhed på sprogbrug, forforståelser m.m.
- bidrage til mindre os/dem tankegang
- inspirere til ny refleksion over praksis

*"Til teammøder er [peer] rigtig god til at byde ind. Fx med at sige 'det kunne også forstås på denne her måde,' eller 'borgeren har det måske sådan her'. Det giver et ekstra perspektiv."*

*(kollega til peer-støttemedarbejder)*



*"Bare det, at [peer] sidder der, får os til at gøre en ekstra indsats for at finde ud af 'jamen er der ikke et eller andet hos denne patient, vi kan bygge videre på'. Han får banet vejen for, at vi får set på vores patienter med flere nuancer – absolut."*

*(kollega til peer-støttemedarbejder)*

# Lønnet og frivillig

## - Hvad kan de hver især?

Lønnet og frivillig peer-støtte kan dermed begge bidrage til mange af de samme positive resultater for borgere, der modtager peer-støtte, samt for peer-støtterne selv. Rammerne, der gør sig gældende for henholdsvis den lønnede og frivillige peer-støtte, medfører samtidig forskellige muligheder og begrænsninger, der har betydning for:

- de resultater, hver type peer-støtte særligt kan skabe for modtagerne
- hvem, de særligt kan gøre en forskel for
- hvilke opgaver, de hver især er særligt velegnede til at løse.

Lønnet peer-støtte gives inde i de social- og behandlingspsykiatriske indsatser, hvorimod den frivillige peer-støtte er lokaliseret udenfor eller imellem de etablerede indsatser. Modellen herunder beskriver, hvilken betydning det har for de resultater, som henholdsvis den lønnede og frivillige peer-støtte har særligt gode betingelser for at skabe.

| LØNNET PEER-STØTTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FRIVILLIG PEER-STØTTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Peer-støttemedarbejderes position inde i indsatserne giver mulighed for at støtte borgere i udsatte perioder af deres liv, hvor der er aktuelle sociale- og behandlingsmæssige problemer.</p> <p>Her kan peer-støttemedarbejdere i særlig grad:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· skabe håb og optimisme</li><li>· motivere borgeren til at finde en ny måde at leve et godt liv med de begrænsninger, de psykiske vanskeligheder indebærer</li><li>· støtte borgeren i at beskrive sin situation og behov for sig selv og andre og herigennem sikre, at borgerens personlige mål bliver synlige</li><li>· styrke borgernes handlekraft og indflydelse på eget behandlings-/støtteforløb</li></ul> <p>Peer-støttemedarbejdere kan bidrage til øget recovery-orientering i organisationerne, hvor de ansættes.</p> | <p>Frivillige peer-støtters position udenfor indsatserne giver særligt gode muligheder for at støtte borgere i perioder af deres liv, hvor de har behov for følgeskab og netværksopbygning.</p> <p>Her kan de frivillige peer-støtter i særlig grad:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· øge borgerens tilknytning til fællesskaber i civilsamfundet og foreningslivet</li><li>· støtte borgeren i overgangene mellem en behandlings-/støtteform til en anden fx i skiftet fra botilbud til egen bolig eller ved afslutningen af ambulant psykiatrisk behandling</li></ul> |

---

## Vil du vide mere om resultaterne af lønnet Peer-Støtte?

Hent evalueringsrapporten "Peer-støttens resultater – Erfaringsopsamling Projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden" (2018) her:

[www.peerstoette.dk/informationsmateriale/](http://www.peerstoette.dk/informationsmateriale/)

## Vil du vide mere om resultaterne af frivillig Peer-Støtte?

Hent evalueringsrapporten "Evaluering af Bro til Hverdagslivet - Projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden" (2018) her::

[www.peerstoette.dk/informationsmateriale/](http://www.peerstoette.dk/informationsmateriale/)

---

## Forskellige målgrupper

---

Frivillig og lønnet peer-støtte henvender sig begge til en bred skare af borgere med meget forskelligartede livssituationer, behov og vanskeligheder. Samtidigt har hver af de to typer peer-støtte målgrupper, de i særlig grad henvender sig til og har betydning for.

| LØNNET PEER-STØTTE<br>gør særligt en forskel for...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | FRIVILLIG PEERSTØTTE<br>gør særligt en forskel for...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>borgere, der er tilknyttet tilbud i behandlings- og/eller socialpsykiatrien</b></p> <p>Lønnede peer-støttemedarbejdere har adgang til - og dermed mulighed for - at tilbyde peer-støtte til borgere, der er tilknyttet bo-, aktivitets- og behandlingstilbud.</p> <p>Det betyder bl.a., at peer-støttemedarbejdere kan skabe recovery-understøttende relationer til:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• borgere, der vender sig indad imod det social- eller behandlingspsykiatriske tilbud og ikke orienterer sig mod civilsamfundets muligheder og tilbud</li></ul> | <p><b>borgere, der ikke modtager - eller ønsker - hjælp fra behandlings- og/eller socialpsykiatrien</b></p> <p>Frivillige peer-støtter har særligt gode muligheder for at støtte borgere, der ikke er tilknyttet de etablerede indsatser. Det kan eksempelvis være:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• borgere, der ikke er visiteret til støtte/ behandling</li><li>• unge, der (endnu) ikke er kommet i berøring med systemet</li><li>• borgere, der ikke ønsker at modtage støtte eller behandling igennem de etablerede ind-</li></ul> |

FORTSÆTTES

| LØNNET PEER-STØTTE<br>gør særligt en forskel for...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | FRIVILLIG PEERSTØTTE<br>gør særligt en forskel for...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· borgere, som har svært ved at stole på andre og har brug for tid til at opbygge sociale relationer*</li> </ul> <p>*) Dette gælder særligt de peer-støtte-medarbejdere, der ansættes i botilbud, aktivitetstilbud eller lignende, hvor det er muligt at opbygge relationer til borgerne hen ad vejen.</p> <p><b>Borgere der isolerer sig fra de etablerede indsatser og civilsamfundet</b><br/>Peer-støttemedarbejder kan lykkes med at skabe kontakt til borgere, der har vendt de socialpsykiatriske eller psykiatriske indsatser ryggen og ikke har ressourcer eller lyst til at opsøge aktiviteter/relationer i civilsamfundet**.</p> <p>**) Peer-støttemedarbejderens muligheder for at nå denne gruppe borgere forudsættes af, at arbejdspladsen kender til borgerne og kan facilitere kontakt mellem denne og peer-støtte-medarbejderen.</p> | <p>satser, og som samtidigt har ressourcer til at opsøge den frivillige støtte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· borgere, der ønsker støtte fra en person, som ikke har en agenda eller bliver betalt for relationen</li> </ul> <p>Den frivillige peer-støttes mulighed for at nå disse borgere er særligt knyttet til peer-støttens position udenfor indsatserne samt det frivillige element, som indebærer, at peer-støtten udelukkende indgår i relationen af egen lyst.</p> |
| <p><b>Arbejdspladser &amp; organisationer</b></p> <p>Som lønnet medarbejder på en arbejdsplads og i en organisation kan peer-støttemedarbejderen skabe positive forandringer på organisationsniveau.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Forskellige opgaver

Begge typer peer-støtte tilbyder borgere en relation og et samvær, der bygger på ligeværdighed, genskabelighed, reciprocitet, og som er styrkeorienteret og ikke-anvisende. Samværet kan for begge typer peer-støtte være bygget op omkring en aktivitet eller samtale alt efter borgerens behov og ønsker. Lønnede og frivillige peer-støtter kan også begge afholde recovery-understøttende gruppeforløb - under forudsætning af, at de kender til redskaber som fx "5 veje til et godt liv", "Guide til et godt hverdagsliv" eller "Livshistoriefortællinger"<sup>6</sup>.

Samtidig har hver type peer-støtte styrker, muligheder og begrænsninger, som gør dem særligt velegnede til at løse bestemte opgaver.

6. [www.peerstoette.dk/uddannelsen/recovery-redskaber/](http://www.peerstoette.dk/uddannelsen/recovery-redskaber/)

| LØNNET PEER-STØTTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | FRIVILLIG PEER-STØTTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Recovery-understøttende gruppeforløb inde i de socialpsykiatriske og psykiatriske indsatser</b></p> <p>Lønnede peer-støttemedarbejdere kan tilbyde recovery-orienterede gruppeforløb af kortere eller længere varighed for borgere, der er tilknyttet de socialpsykiatriske og psykiatriske indsatser. Gruppeforløbene kan have en aktivitet som omdrejningspunkt eller kan mere eksplicit beskæftige sig med recovery og metoder til at få et bedre hverdagsliv.</p> <p>Peer-støttemedarbejdere kan desuden planlægge og afholde gruppeforløb i samarbejde med kollegaer eller bidrage med peer-perspektivet i eksisterende gruppeforløb. Begge dele kan fremme medarbejderes og borgeres fokus på recovery, håb og borgernes handlemuligheder.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Recovery-understøttende gruppeforløb uden for de socialpsykiatriske og psykiatriske indsatser</b></p> <p>Ligesom de lønnede peer-støttemedarbejdere kan frivillige peer-støtter tilbyde recovery-understøttende gruppeforløb med fokus på at få en bedre hverdag og at træne og opbygge social kontakt og relationer.</p> <p>Forskellen ligger i, at de frivillige kan tilbyde gruppeforløb for borgere uden for de socialpsykiatriske og behandlingspsykiatriske indsatser samt stille andre rammer til rådighed, da gruppeforløbet kan foregå i et frivilligcenter, på en café eller andre steder i civilsamfundet</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Individuelle samtaler/samtaleforløb</b></p> <p>Lønnede peer-støttemedarbejdere kan tilbyde borgere, der er tilknyttet de socialpsykiatriske eller psykiatriske indsatser, individuelle samtaler eller samtaleforløb. Herigennem kan peer-støttemedarbejdere bl.a. støtte borgerne i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· at afklare ønsker og behov i forbindelse med behandling/støtte eller i forhold til personlig udvikling</li> <li>· at få et bedre hverdagsliv</li> <li>· at få større indsigt i eget liv og egne reaktionsmønstre</li> <li>· at træne social kontakt og opbygge relationer (til peer-støttemedarbejderen og evt. andre)</li> <li>· at få større forståelse af det tilbud/indsats, der er blevet tilknyttet</li> <li>· at opnå mere ro og selvtillid i forbindelse med udskrivning</li> </ul> <p>Peer-støttemedarbejderne kan i dette arbejde trække på egne erfaringer med psykiske vanskeligheder og recovery samt inddrage recovery-understøttende redskaber.</p> | <p><b>Brobygning til civilsamfundet</b></p> <p>Den frivillige peer-støtte har særligt gode forudsætninger for at arbejde brobyggende til civilsamfundet og bidrage til at styrke borgernes netværk og tilknytning til det omkringliggende samfund. Det skyldes særligt, at frivillige peer-støtter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· kan tilbyde borgerne stor fleksibilitet, som fx kan indebære, at de tilbyder støtte i weekenden og om aftenen, hvor mange borgere særligt savner social kontakt og meningsfuldt indhold</li> <li>· har adgang til netværk og fællesskaber i civilsamfundet, da den civile forankring og samarbejdet med foreningslivet og andre frivillige organisationer giver et bredt lokalt netværk, de frivillige kan aktivere og støtte borgerne i at få kontakt til</li> </ul> <p>(Lønnede peer-støttemedarbejdere har også mulighed for at fungere som brobyggere til civilsamfundet, men deres bevægelsesfrihed og fleksibilitet er ofte begrænset af de rammer, der gør sig gældende for deres ansættelse)</p> |



| LØNNET PEER-STØTTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | FRIVILLIG PEER-STØTTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Brobygger mellem isolerede borgere og de etablerede indsatser</b></p> <p>Lønnede peer-støttemedarbejdere har mulighed for at skabe kontakt til borgere, der har afvist støtte/behandling og isolerer sig. Peer-støttemedarbejderen kan herved fungere som bindeled mellem borgeren og indsatsområdet samt støtte borgeren i at afklare behov, ønsker og personlige mål.</p> <p>I modsætning til frivillige peer-støtter har peer-støttemedarbejdere adgang til viden om, at disse borgere eksisterer og kan via deres kollegaer etablere kontakt med de borgere, der ønsker det.</p> | <p><b>Brobygning mellem indsatser</b></p> <p>Den manglende tilknytning til en specifik arbejdsplads/indsatsområde giver frivillige peer-støtter større frihed end de lønnede til at bygge bro mellem social- og behandlingspsykiatriske indsatser.</p> <p>Hvor det kan være vanskeligt for lønnede peer-støttemedarbejdere at bevæge sig på tværs af tilbud og indsatsområder, er frivillige peer-støtter derimod frit stillet til at følge borgeren imellem disse og kan på denne måde være med til at sikre større sammenhæng.</p> |

## Lønnet og frivillig Peer-Støtte supplerer hinanden

Både den lønnede og frivillige peer-støtte tilbyder borgerne en relation, som bygger på gensidighed, reciprocitet og ligeværd. Begge tager ligeledes udgangspunkt i borgernes styrker og har til formål at støtte borgerne i at finde deres egen vej fremad. Frivillige og lønnede peer-støtter er også fælles om at kunne understøtte borgernes recovery-proces ved i forskellig grad - og på forskellige måder - at fremme forbundethed, håb, positiv identitetsopbygning, mening i tilværelsen og empowerment.

Samtidig er der en række fundamentale områder, hvor lønnet og frivillig peer-støtte differentierer sig fra hinanden. Lønnet og frivillig peer-støtte skaber meget forskellige resultater for borgere, der befinder sig i meget forskellige livssituationer. Den ene form for peer-støtte kan derfor ikke erstatte den anden.

Partnerskabsprojektets erfaringer peger på, at der er et uudnyttet potentiale, der kan realiseres ved at samtænke den frivillige og lønnede type peer-støtte. Tilstedeværelsen af lønnede peer-støttemedarbejdere i de socialpsykiatriske og psykiatriske tilbud skaber et mulighedsrum, hvor peer-støttemedarbejderen kan støtte op om borgere i udsatte perioder af deres liv, hvor der er aktuelle sociale- og behandlingsmæssige problemer. Når borgeren er klar til at vende sig udad mod (civil)samfundet, kan den frivillige peer-støtte spille en vigtig rolle i at facilitere forbindelser ud til hverdagslivet. Lønnede og frivillige peer-støtter kan ligeledes samarbejde i overgangsfaser, hvor borgere overgår fra et tilbud til et andet og herigennem styrke sammenhængen mellem indsatser og sikre, at borgeren kommer bedst muligt videre.

I denne optik kan lønnet og frivillig peer-støtte supplere hinanden med de styrker og muligheder, der knytter sig til hver af disse. Organisationer, der ønsker at implementere eller udvikle peer-støtteindsatsen, kan med fordel overveje, hvordan frivillig og lønnet peer-støtte kan være med til at skabe værdi i indsatserne – sammen eller hver for sig.

# Viden i denne folder bygger på:

Vi har i 3,5 år fulgt 12 lønnede peer-støttemedarbejdere, som har været ansat i socialpsykiatriske tilbud i kommunerne og i distriktpsychiatrien under regionen. Derudover har vi fulgt de 18 frivillige peer-støtter, der har været forankret i Frivilligcenter Rudersdal igennem 1,5 år. Begge som en del af projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden

Undervejs har projektkontoret løbende interviewet 31 borgere om, hvad de får ud af at modtage peer-støtte. Derudover har vi interviewet både lønnede og frivillige peer-støtter om deres erfaringer og oplevelser i forbindelse med at være peers.

Vi har også interviewet ledere og medarbejdere i kommunerne og regionen for at få en forståelse af, hvilken udvikling, der sker på en arbejdsplads, når der ansættes en peer-støttemedarbejder, og hvilke udfordringer, der kan opstå undervejs.

De mange erfaringer er undervejs blevet omsat til forskellige vidensprodukter, der kan findes på projektets hjemmeside [www.peerstoette.dk](http://www.peerstoette.dk). Her samles den viden, der er skabt igennem projektperioden, så den er lettilgængelig og anvendelig for kommuner, regioner og organisationer, der ønsker at starte op med lønnet eller frivillig peer-støtte eller at udvikle en eksisterende peer-indsats.

## Om projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden

Satspuljeprojektet 'Peer-støtte i den sammenhængende recovery-indsats for mennesker med psykiske lidelser' – i daglig tale kaldet 'Peer-støtte i Region Hovedstaden' – er et partnerskabsprojekt mellem Region Hovedstadens Psykiatri og kommunerne København, Helsingør og Rudersdal samt foreningerne Psykiatريفoreningernes Fællesråd og Det Sociale Netværk.

I perioden 2015-2018 skal partnerskabet uddanne og supervisere peer-støttemedarbejdere til at indgå i de kommunale og regionale indsatser for mennesker med psykiske lidelser og samtidig udvikle og opstarte en tillægsmodel forankret i civilsamfundet.

Projektet har således afprøvet to forskellige typer peer-støtte - en lønnet og en frivillig model. I den lønnede peer-støttemodel blev 12 peer-støttemedarbejdere ansat i socialpsykiatrien i tre kommuner og i distriktpsychiatrien under Region Hovedstadens Psykiatri.

I den frivillige model, som går under navnet 'Bro til hverdagslivet', er de frivillige peer-støtter tilknyttet et frivilligcenter og en lønnet koordinator. Den frivillige model er forankret i civilsamfundet og er et samarbejde med – men ikke en del af – Rudersdal Kommune.

## Vil du vide mere?

"Peer-støttens Resultater – Erfaringer fra Projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden" (2018)

"Implementering af peer-støtte - Erfaringer fra Projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden" (2018)

"Evaluering af Bro til Hverdagslivet - Erfaringer fra Projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden" (2018)

"Midtvejsrapport - Projekt Peer-støtte i Region Hovedstaden" (2017)

"Statusrapport for pilotafprøvningen af to modeller for peer-støtte" (2016)

Find projektets evalueringsrapporter her: [www.peerstoette.dk/informationsmateriale/](http://www.peerstoette.dk/informationsmateriale/)

# "Hvis min peer kan, kan jeg også"



24-årige Rikke bor på et botilbud for mennesker psykiske udfordringer i hovedstadsområdet. For tre år siden mødte hun peer-Rikke, som netop var blevet ansat på botilbuddet som peer-støttemedarbejder. Rikke fortæller her, hvordan hun har oplevet at møde peer-Rikke, at snakke med en, som har oplevet lignende udfordringer og hvilken forskel, det har betydet for Rikke i hverdagen:

*"Peer-Rikke har virkelig støttet mig i de svære perioder, men også i de gode. Hun giver mig plads, hvis jeg er vred, og hun støtter mig 100 % i det, der går godt. Jeg er blevet meget bedre til, igen, at turde stole på folk, og det har hun været en stor del af."*

Samtalerne med peer-Rikke har desuden hjulpet Rikke i arbejdet med at forstå sig selv, sine omgivelser og oplevelser i fortiden. Hun fortæller videre:

*"Hun har haft en stor indvirkning på, hvordan jeg bedre forstår og gebærder mig i forhold til familie og venner. Her har det spillet en stor rolle, at peer-Rikke selv har haft lignende udfordringer. Jeg har fået en ny forståelse for, hvorfor jeg nogle gange kan føle mig forkert og anderledes. Der har jo været så mange ting, som jeg ikke har kunnet forstå. Og i samtalerne med peer-Rikke har jeg fundet ud af, at der er sket rigtig mange ting i mit liv, som giver gode forklaringer på, hvorfor jeg kan reagere voldsomt og føle mig forkert. Det har været virkelig rart at få indsigt i og at kunne koble det til noget og se, at der rent faktisk er en årsag til meget af det, og at det ikke er unormalt, at jeg har svært ved at stole på folk."*

For Rikke har samtalerne med peer-Rikke givet hende håb for fremtiden:

*"Peer-Rikke har også fået banket noget selvtillid ind i mig. Der har været så mange ting, jeg ikke har kunnet i lang tid, fordi jeg har været knækket helt over. Alt det, der førhen var noget af det allernemmeste i verden, blev pludselig til noget af det allersværeste. Små ting i hverdagen blev uoverskuelige og farlige, og jeg følte til sidst, at alt håb var revet ud af mig."*

Rikke tænker lidt og tilføjer så:

*"Det, har jeg fundet ud af, tager tid at få bygget op igen. Så selv om jeg kan være pisse utålmodig og synes, at alt går langsomt, og at jeg aldrig rykker mig, så har jeg nu fået en bevidsthed om, at ting tager tid, og at det godt kan lykkes, hvis man lærer at passe godt på sig selv undervejs. Peer-Rikke har givet mig håb ved at dele så meget ud af sig selv og sine erfaringer. For hvis hun kan ende der, hvor hun er nået til, så skal jeg sgu nok også komme i mål. Hvis hun kan, kan jeg også."*

Rikke smiler og fortæller:

*"Efter mine samtaler med peer-Rikke oplever jeg en anden ro i forhold til at turde tale om tingene. Hun har været rigtig god til at hjælpe mig med at komme af med noget af al den angst og skam, som jeg førhen har forbundet med at sige tingene højt, og det er en kæmpe befrielse."*



©Projekt Peer-Støtte i Region Hovedstaden, 2018

**Hvad kan Peer-Støtte? Bliv klogere på Peer-Støtte. Frivillig. Lønnet. Recovery - Erfaringer fra Projekt Peer-Støtte i Region Hovedstaden**

Udgivet af Projekt Peer-Støtte i Region Hovedstaden - Et partnerskab mellem Region Hovedstadens Psykiatri, Psykiatriforeningernes Fællesråd, Det Sociale Netværk samt Helsingør, Rudersdal og Københavns Kommune

**Forfatter: Rikke Thomsen & Gry Krath Johansen**

**Illustrationer: Colourbox**

**Layout: Maya Ikeda Madsen**

***Kopiering tilladt med tydelig kildeangivelse***

Folderen kan downloades som pdf på projektets hjemmeside [www.peerstoette.dk](http://www.peerstoette.dk)