



Indhold

Erfaringer fra et peerprojekt	1
Links til mere inspiration	2
Hvad skal en projektkoordinator <i>gerne</i> kunne?	3
Udfordringer og råd.....	4
Udfordring: Hvad er det vi sælger?	4
Udfordring: Hvordan får vi et godt samarbejde i gang?.....	5
Udfordring: Matching af relationer, hvordan?	6
Udfordring: Der er konflikt mellem deltagerne.....	6
Udfordring: Angsten for den psykiske sygdom, det ukendte.....	7
Kontakt Samvirkende Menighedsplejer	9

Erfaringer fra et peerprojekt

Vi har i Samvirkende Menighedsplejer (SMP) arbejdet fra sommeren 2016 frem til december 2018 med et projekt "Samvær i en ligeværdig relation", hvor fokus har været på mennesker med erfaringer indenfor psykisk sygdom. Vores frivillige betegnes som *peers* eller *peerstøtter* og målgruppen som de støtter op om, hedder i denne projektsammenhæng *peermodtagere*.

At være frivillig *peer* (direkte oversat: ligesindet) betyder, at de frivillige har egne erfaringer med psykiske vanskeligheder, men at de er kommet ud på den anden side. De har været igennem det som man kalder personlig *recovery*: det at komme sig fra sin sygdom, hvor de frivillige kan takle de vanskeligheder de har eller



helt er kommet sig fra dem og lever et liv, der giver mening for dem. Nogle erfaringer de som peers kan give videre til mennesker, der savner viden om dette.

Peerprojektet i Samvirkende Menighedsplejer (SMP) har primært været med fokus på at matche de frivillige peers med mennesker – *peermodtagere* – der på det gældende tidspunkt har haft psykiske vanskeligheder inde på livet i 1:1 relationer.

Udover de match vi har gjort, har vi i projektet også løbende samlet alle vores deltagere i sociale sammenhænge:

1. **Månedlige kaffemøder med de frivillige peers, hvor alt kan vendes både af gode og svære oplevelser og erfaringer.** Dette er en vigtig prioritet, da det at ventilere med andre peers er nødvendigt for at kunne forblive en god frivillig peer. Derudover har de involverede i projektet haft tavshedspligt, hvorfor et ventilationsrum har været vigtigt.
2. **Weekendophold for både frivillige peers- og modtagere.** Det kan være en god øvelse for især peermodtagerne at møde andre ligesindede i et socialt samvær, under rammer, hvor de stadig kan føle sig tilpas. For eksempel ved at arrangere, at overnatningsstedet har enkeltmandsværelser, hvor deltagerne kan trække sig tilbage, når de har behov for det.
3. **Kursusrække for (nye) frivillige peers.** Det kan skabe en mere samlet retning, hvis de frivillige peers starter ud på et kursus, hvor de kan lære lidt om det at bruge egne personlige erfaringer som arbejdskompetencer. Kurserne har strakt sig over seks gange, hvor temaer som grænser, relationer, psykiatriske diagnoser og lignende har været på dagsordenen. Kurserne er blevet afholdt i samarbejde med Recovery Lab i København, som har undervisere til formålet.
Ud over de længere kurser, har vi også inviteret de frivillige peers ind til enkeltstående kurser i SMP i emner som "Compassion" og "Livshistoriefortælling". Emner som er relevante for flere frivilliggrupper i huset.
4. **Fællesspisning for både frivillige peers- og modtagere, samt andre frivillig- og brugergrupper i huset.** I SMP har vi forenet peerprojektet med en anden gruppe frivillige/brugere fra et sorggruppe-projekt i et spisefællesskab. Man kan blive overrasket over hvor meget mennesker kan spejle sig i hinanden på tværs af livserfaringer, alder og ståsted i livet.

Links til mere inspiration

Udover denne folder kan du finde mere information om det at starte et peerprojekt på de nedenstående links. Via det første link til peerstøtte er der forskellige materialer, som du kan downloade. Peernet kan du

kontakte i forbindelse med rådgivning og vejledning i forhold til det at arbejde med mennesker, der ønsker at bruge deres erfaringer som kompetencer. De to sidste links er til at uddybe din viden om peerområdet.

www.peerstoette.dk

www.peernet.dk

<https://vidensportal.dk/voksne/peerstotte>

<https://socialstyrelsen.dk/nyheder/2018/peer-stotte-gavner-mennesker-med-psykiske-vanskeligheder>

Hvad skal en projektkoordinator *gerne* kunne?

- Have rummelighed overfor mange typer mennesker.
- Have respekt for menneskers livssituation og vide, at det kun er individet selv, der er ekspert i eget liv. Ikke du. Dette skal de frivillige også vide i deres relation til en peermodtager.
- Have situationsfornemmelse for, hvornår du skal involvere dig i en relation mellem en frivillig peer/modtager.
- Være konfliktmæglende.
- Være åben omkring dig selv, når det giver mening (når du forventer, at dine frivillige skal være åbne om personlige emner, så *skal* du kunne det samme).
- Være konsekvent i din måde at arbejde på. Især når det hele kan være lidt flyvsk og det du "sælger" – peerstøtte – kan være uhåndgribeligt.
- Have (selv)indsigt i den stigmatisering, vi som mennesker kan lægge i personen, der er ramt af psykisk sygdom eller har været.
- Kunne fungere som en ventil og "supervisor" for de frivillige, når de udviser behov for støtte.
- Være tillidsskabende
- Være en god menneskekender for eksempel i det at kunne matche mennesker i meningsfulde relationer
- Ikke være bange for at stille personlige spørgsmål om sygdomsforløb og lignende, da det er en del af det du skal matche ud fra.



Udfordringer og råd

I det følgende kan læse om nogle af de udfordringer vi har mødt i vores peerprojekt og i afsnittene "Råd" kommer vi med vores bud på, hvordan det kan takles og hvordan vi har gjort i praksis. Det er ment som inspiration til jeres arbejde og er selvfølgelig ikke udtømmende i forhold til, hvad I kan møde på jeres vej i et sådant projekt. Derfor giver det også mening, hvis I læser mere på de ovenstående links som supplement til vores tekst.

Udfordring: Hvad er det vi sælger?

Peerkonceptet kan være svært at sælge videre til potentielle modtagere af peerstøtte. Modtagerne er muligvis så vant til at være i systemet, at de ikke kan relatere til ukonkrete tilbud (i modsætning til det vante: Lægen tilbyder dette, psykiateren dette, socialrådgiveren dette, jobcenter dette og så videre). Peer er stadig et meget flydende koncept, og dertil har de frivillige peers ofte forskellige tilgange til støttearbejdet, hvorfor peers går ikke per automatik i samme retning. Hver enkelt frivillig har "taget hver sin uddannelse", og derfor er det forskelligt hvad de frivillige peers har af ressourcer, tid, erfaringer, udfordringer og lignende. Ligesom alle andre frivillige.

Råd: Forsøg at skabe nogle solide rammer for projektet fra start og hold så fast i rammerne, så vidt muligt. Ting kan jo ændre sig og de første erfaringer kan betyde, at noget skal omdefineres i jeres peerprojekt.

Men få afgjort fra start af, hvad I i organisationen/menighedsplejen skal bruge en frivillig peer til. Hvilken rolle skal den frivillige udfylde? Er det en udvidelse af jeres besøgstjeneste, hvor værterne kan lære mere om det at have psykiske vanskeligheder fra en erfaren peer? Skal den frivillig peer være bisidder for borgeren i svære samtaler med systemet/psykiatrien? Skal den frivillige peer arbejde med at borgeren skal motionere mere ved at tage nogle gåture sammen? Skal den frivillige peer være brobygger til andre tilbud som væresteder og lignende? Er det støttende samtaler om livet, der er behov for? Alle disse eksempler kan en bisidder/besøgstjeneste også forestå. Forskellen med en frivillig peer lægger dog netop i, at den frivillige peer ofte *selv* har siddet til samtaler i det offentlige, *selv* har været angst-isoleret, *selv* har været ensom, *selv* har fået en psykiatrisk diagnose, selv har... Det er alt sammen erfaringer, der kan være guld værd for mennesker, der befinder sig deres livs krise.

Derudover er det nogle erfaringer som du *ikke* kan læse dig til, hvordan det føles på egen krop, hvorfor en peer også er et godt supplement til en professionel indsats i for eksempel psykiatrien.



Ud fra alle disse overvejelser skal I formulere noget konkret PR-materiale som I kan give mulige deltagere i projektet. Det er en svær balance at "kasse-sætte" peertilbuddet på denne måde, for samtidig er styrken ved peerstøtte også den fleksibilitet, der ligger i det at være peer. I "Samvær i en ligeværdig relation" bruger vi ofte ovenstående eksempler på peerstøtte for at forklare borgeren, hvad de kan forvente af en frivillig peer. Men husk også at være lydhøre overfor peermotageren i interviewet. Måske de ønsker støtte til noget du ikke har nævnt og som en frivillig peer snildt kan håndtere.

Udfordring: Hvordan får vi et godt samarbejde i gang?

Potentielle samarbejdspartnere ville ofte være indenfor psykiatrien i Regionen eller i kommunen. Da peer-konceptet stadig er nyt, skal I derfor have konkretiseret så meget som muligt, hvad det er I som samarbejdspartner i jeres peer-projekt tilbyder til vedkommendes patienter/borgere. Hvad kan jeres frivillige peers, som de ikke selv kan levere i deres tilbud?

Råd: Peerstøtte kan både være et godt supplement til en professionel indsats og nogle gange endda være noget, der træder i stedet for.

Vær respektfuld, men insisterende på at der kan være en stor værdi at få en frivillig peer. Erfaringer fra andre peerprojekter viser tilmed, at frivillige peers bliver tilkaldt, når det professionelle personale ikke kan få deres borgere til for eksempel at motionere mere, hvorimod frivillige peers godt kan. Det understreger den unikke position en (frivillig) peer kan indtage i en peermotagers liv i kraft af deres fælles erfaringer. Det er noget, der nærmest øjeblikkeligt kan skabe en tillidsfuld forbindelse mellem begge parter, fordi det man har til fælles, er noget man sjældent kan dele med andre udenforstående, fordi det kan føles skamfuldt.

Vi anbefaler desuden i SMP at sammensætte en form for uddannelse/kursustilbud til de frivillige peers inden de går ud og er frivillige for nogle mennesker med psykiske udfordringer. Både for peermotageren og den frivilliges skyld. På den måde kan I også forsøge at skabe en samlet retning, som de frivillige kan gå i på trods af de mange blandede erfaringer de hver især kommer med. Vores peerkursus i SMP har dog altid været et tilbud og ikke en forudsætning for det at være frivillig i peerprojektet. Nogle frivillige vil trives bedst ved ikke at blive peget i en bestemt retning og andre ønsker at få noget uddannelse for at få inspiration til at starte deres nye rolle som frivillig peer. Hav tillid til, at den frivillige selv kan vurdere om de har behov for dette.

Men i kraft af uddannelsen kan I som projekt også blive klogere på, hvad et samarbejde med jer vil give de offentlige instanser.



Udfordring: Matching af relationer, hvordan?

Tilgangen af peermodtagere og frivillige peers er aldrig en parallel proces. Dertil kommer, at der helst skal ske et godt match første gang en peermodtager bliver matchet med en frivillig peer, da modtageren af støtten kan være et særdeles skrøbeligt og ensomt sted i deres liv. Men det kan ske, at det første match ikke er det rigtige, og dine deltagere bliver skuffede over dette eller i værste fald mere sårbare.

Råd: For at afhjælpe potentielle skuffelser og forkerte match kan man gøre meget med sin kommunikation alene. Vi interviewer alle vores deltagere i "Samvær i en ligeværdig relation" inden de overhovedet kan være med i projektet. Og det kan også være I skal foretage op til to interviews pr. deltager (særligt den frivillige) for at være sikker på, at personen er en kandidat til det færdigformuleret projekt. Hvis du ønsker at se hvilke spørgsmål vi stiller til mulige deltagere kan du via kontaktinformation på sidste side her tage kontakt til projektlederen Mei og få vores skema med spørgsmål tilsendt, som vi har brugt i arbejdet med at matche.

I forholdt til interviewet skal både den frivillige peer og peermodtageren vide fra start, at de kommer på en venteliste. Her kan du jo forklare, at det drejer sig om, at du gerne vil sikre det rigtige match og derfor ikke bare kan sætte den ellers ledige frivillige sammen med borgeren, der ønsker støtte nu. Det skal være et meningsfuldt match. Hvis ventetiden bliver længere end forventet kan I i forventningssamtalen aftale at ringe sammen for eksempel hver 3. uge for at følge op og tjekke ind med hvordan det går med peermodtageren/den frivillige. Måske noget har ændret sig for den enkelte siden I mødtes til et interview?

Men husk også på, at ingen (projektkoordinator) er perfekt. Det forkerte match kan ske og vil ske. Men igen kan du i forventningssamtalen formulere overfor især peermodtageren, at du så vidt muligt vil finde den rigtige peer til ham/hende, men at de må forvente, at der er en risiko for, at det ikke er succesfuldt første gang. På trods af interviews og al det benarbejde du som projektkoordinator kan gøre i din kommunikation for at ramme rigtigt, så er menneskelig *kemi* mellem to mennesker ofte en udefinerlig størrelse, som kan være svært at indfange i et enkeltstående interview. Det vigtigste her er at forsikre både den nye frivillige og peermodtageren om, at det ikke har noget med dem at gøre, så de ikke får oplevelsen af at de har gjort eller handlet forkert. Det drejer sig nærmere om den uhåndgribelige *kemi*.

Udfordring: Der er konflikt mellem deltagerne.

I et projekt som dette vil du møde mange typer af mennesker med mange forskellige holdninger til tilværelsen og særligt det at have psykiske vanskeligheder og hvad det betyder for den enkelte. Måske føler den frivillige, at denne skal fortælle og "diktere" hvad peermodtageren skal gøre for at få det bedre, hvilket



kan skabe konflikt med peermodtageren. Eller også er to frivillige uenige om hvad der skal til for at få det bedre.

Råd: På et kursus for de frivillige kan man arbejde med (selv)refleksion over, hvad psykisk sygdom betyder for dem og hvordan de er kommet videre fra det. Italesæt også løbende, at peer-rollen aldrig er anvisende. Det vil sige, at de frivillige peers, ikke skal ud og fortælle deres peermodtager, hvordan de skal gøre for at få det bedre. Det er *altid* individuelt, hvad der virker for den enkelte i kampen mod psykiske vanskeligheder. Alle mennesker er ekspert i eget liv.

Men de frivillige peers kan inspirere og formidle om deres egne erfaringer, hvis peermodtageren er interesseret i at høre om dem. For eksempel "hvad gjorde jeg for at styrke mit netværk? Hvad gjorde jeg for at blive bedre til at sætte grænser i mine relationer? Hvordan nedtrappede jeg i min medicin?" og lignende er erfaringer, som kan gavne en peermodtager.

De frivillige peers skal desuden altid kunne møde deres peermodtager der hvor vedkommende befinder sig livet og tage udgangspunkt i det. For eksempel hvis peermodtageren ønsker at være mere aktiv, skal den frivillige ikke sige "så går vi da bare lige en tur...", hvis nu peermodtageren døjer så meget med angst eller isolation, at det at krydse dørtærsklen er symptomfremkaldende. At være mere aktiv kan for peermodtageren også være at tage telefonen og ringe til en gammel bekendt eller hente en liter mælk nede i købmanden. Nogle dage kan det være det at stå op af sengen, som er den aktive indsats.

Alt dette kan være en succes for den enkelte peermodtager. Det er vigtigt at den frivillige peer er bevidst om dette og kan rose peermodtagerens indsats for at få det bedre, uanset hvad indsatsen er.

Det at rose peermodtageren kan få vedkommende til at kigge på sine ressourcer og det de kan gøre til trods for sygdommen. Det kan være håb-fremkaldende at se sine ressourcer italesæt fra et andet menneske, og med håbet kan der komme handlekraft og mod på mere. Opbakningen fra den frivillige peer kan altså derfor være med til at starte en god cirkel i stedet for den velkendte onde cirkel.

Udfordring: Angsten for den psykiske sygdom, det ukendte.

Vi kan ikke komme udenom, at psykisk sygdom kan være en svær udefinerlig størrelse at have med at gøre i den forstand, at det er forskelligt fra menneske til menneske, hvordan de bliver berørt af sygdommen og hvad deres symptomer består af. Hvordan skal man håndtere sine egne fordomme/stigmatisering og angst omkring det ukendte?



Råd: Først skal det sættes på plads, at det er alment menneskeligt at have det svært ved det ukendte. Generelt er der også meget stigmatisering omkring mennesker med psykisk sygdom. For ja, selvfølgelig kan en person med psykisk sygdom være utilregnelig eller skille sig ud fra det du har lært, er en såkaldt "normal" adfærd. Også de mennesker du møder i et peerprojekt såvel som på livets andre arenaer. Men personen, det være den frivillige eller peermodtageren, har også *mange* andre personlighedstræk og ressourcer, som du skal tage med i din vurdering af personen.

Når vi skriver, at det er godt at have en god selvindsigt som projektkoordinator er det akkurat på grund af den forudindtagede viden man kan have om mennesker med psykisk sygdom, som *du* skal være bevidst om og kunne sortere i, hvor du altid, så vidt muligt, møder en ny deltager i projektet (frivillig eller peermodtager) med friske øjne og et åbent sind.

Det kan dog sætte noget ubehag i gang at have med mennesker at gøre, som du tror er utilregnelige eller som du måske antager som værende "farlige". Men overvej så i samme ombæring om det ikke også er alment menneskeligt, at peermodtagerne/mulige frivillige peers søger et sted, hvor de kan føle sig mødt og anerkendt? At peermodtageren ønsker et mere meningsfuldt liv og derfor rækker ud til jeres projekt? At den frivillige vil bruge sine hårdt tjente erfaringer til noget godt? Det burde alt sammen bidrage til, at man som projektkoordinator også bør føle en vis form for respekt og beundring at opleve et modigt medmenneske tage denne form for position, hvor vedkommende åbenlyst deler ud af deres erfaringer med sådan et sårbart emne – Noget, der stadig er så omkranset af fordomme, uvidenhed og stigmas generelt.

Hvis du for eksempel kender en person, der kæmper med skizofreni, hvor personen er på en bestemt måde, så er det *ikke* ensbetydende med, at det gør sig gældende for en anden person med "samme" diagnose. Personlighed, miljø, arv, behandling af sygdom etc. er alle sammen faktorer, der gør, at du aldrig kan putte mennesker med en bestemt diagnose i samme kasse. Diagnosen hører kun til på hospitalet, da det er lægens værktøj til behandling og giver derfor ikke mening i andre sammenhænge som for eksempel i et peerprojekt. Medmindre at en peermodtager insisterer på, at den frivillige peer skal have den samme diagnose, så må du prøve at navigere efter dette.

Ofte kan ens viden om psykisk sygdom stamme fra, hvad vi læser i overskrifter i medierne eller oplever i film, og lige som så meget andet, når det kommer til udsatte minoritetsgrupper, så er denne viden ofte ikke nuanceret nok til at du som projektkoordinator kan drage nogle konklusioner. Tag interviewet med personen, der ønsker at være med i peerprojektet og beslut dig på baggrund af dette, hvorvidt de er en kandidat til at kunne være med i jeres peerprojekt.



Hvis de potentielle deltagere bliver informeret ordentligt om jeres peerprojekt og hvad de kan få ud af at være med, så burde forventninger nogenlunde stemme overens. Dertil er de fleste mennesker i stand til at vurdere, hvad de søger af støtte eller hvorvidt de er i stand til at indtage positionen som frivillig peer.

Men peermodtageren, der forståeligt nok er et vanskeligt sted i deres liv, kan muligvis skabe direkte ubehag for dig på grund af deres adfærd i interviewet eller det de fortæller. **Men det er vigtigt at vide som projektkoordinator, at din angst eller ubehag ikke nødvendigvis er andres angst.** I SMP har vi oplevet frivillige peers, der ønskede at blive matchet med peermodtagere, der er allerhårdere ramt på psyken eller som er længst udenfor rækkevidde, netop fordi de som frivillige selv har været i peermodtagerens sted. Andre peers er ikke bekymret for at arbejde med mennesker der har selvmordstanker eller for nyligt har forsøgt at tage deres liv, igen fordi de frivillige peers ofte selv har været der.

Det er for øvrigt eksempler som ovenstående, der demonstrerer den forskel der er på frivillige peers og andre frivillige i jeres menighedspleje. Peers kan under de rette rammer indtage en hel unik støtteposition i forhold til mennesker, der kæmper med psyken, i forhold til andre typer frivillige. Hvis der derfor kommer en potentiel peermodtager hvis interview skaber et ubehag for dig som koordinator, hvor det er svært at vurdere hvorfor det er opstået, så tag eventuelt en snak med de frivillige før du afskriver muligheden for et match.

I SMP har vi dog haft nogle retningslinjer i forhold til målgruppe, hvor vi ikke har kunne forsvare at have mennesker med, der har en aggressiv adfærd eller for eksempel har en voldsdom, da vores match også mødes i deres private hjem.

Det er op til det enkelte projekt, hvor man sætter grænserne for, hvem man ønsker at have med i sådan et peerprojekt, men en vis grad af psykisk sygdom og *recovery* (det at komme sig fra sygdom) skal være omdrejningspunktet, da det ellers ligeså godt kunne være en besøgstjeneste i som menighed etablerer.

Kontakt Samvirkende Menighedsplejer

Peerprojektleder og konsulent Mei Petersen er til rådighed for spørgsmål til peerprojektet eller denne folder på mail: klp@menighedsplejer.dk

For supplerende information kan leder af Samvirkende Menighedsplejer Mette Møbjerg Madsen kontaktes på mail: mmm@menighedsplejer.dk