



Nye Rum for Fællesskaber

- en guide til tre nye "rum" for selvhjælpsgrupper



Udarbejdet af
Maria Kudsk Borghus



Indhold

Introduktion til Nye Rum for Fællesskaber	4-4
Introduktion til evaluering	5-6
Selvhjælpsgrupper – Udendørs	7-10
Selvhjælpsgrupper – I oplandsbyer	11-14
Selvhjælpsgrupper – I samskabelse med andre aktører	16-21
Organisationens erfaringer med projektet	22-23

Introduktion til Nye Rum for Fællesskaber

Nye Rum for Fællesskaber er et 3-årigt udviklingsprojekt, som har været i gang i perioden fra 1. maj 2021 til 30. maj 2024. Projektet er støttet af TrykFonden.

Projektet udsprang af, at vi blev meget inspirerede af de nye typer af fællesskaber, der opstod under Covid-epidemien, da mange af de klassiske, fysisk centrerede fællesskaber – som vores egne – måtte lukke ned for en stund. Pludselig mødtes mennesker nye steder og på nye måder - og der opstod nye muligheder. Med Nye Rum for Fællesskaber ville vi nytænke den klassiske selvhjælpsgruppe i form af nye rum. Vi ville afprøve ændringer i rummet, eks. nye, geografiske lokalområder, møder afholdt i naturen, online møder, selve formen på mødet eller i tværfaglige samarbejder, for at udvide mulighederne for, at alle kan finde et fællesskab, når de har brug for det. Det blev til ni forskellige prøvehandling med nye rum, hvoraf tre nye rum nu forankres i vores drift.

Projektet tog oprindeligt udgangspunkter i tre målgrupper

1. Sorgramte voksne
2. Unge i mistrivsel
3. Skilsmisseramte voksne

Ideen var at afprøve tre grupper inden for hver målgruppe. Under projektperioden har vi udvidet målgrupperne, da vi blev klogere på, at der inden for bl.a. pårørende til demensramte og forældre til børn med særlige behov var store gevinster ved at ændre på rummet og dermed nå bedre ud til flere, der kunne have gavn af og ønske om at deltage i en selvhjælps-

gruppe. I dette materiale beskrives de tre nye typer af grupper, de tre "nye rum", som vi forankrer i vores drift. I materialet har vi beskrevet de afprøvede grupper, og du kan finde inspiration til, hvordan man kan arbejde med disse tre gruppetyper. Du kan også finde materialet online på vores hjemmeside, hvor du kan klikke rundt og finde lige det, der er relevant for dig.

Ønsker du at læse hele evalueringsrapporten om de ni typer af grupper, der er afprøvet, så kan du finde evalueringsrapporten fra VIA University College på vores hjemmeside.

Deltageres gennemsnitlige trivsel er forbedret i projektperioden, så gennemsnittet er gået fra, at deltagerne har dårligere trivsel end gennemsnittet af befolkningen, til nu at ligge på samme niveau som den øvrige befolkning. ””

Introduktion til evaluering

Projekt Nye Rum for Fællesskaber er evalueret af en ekstern evaluator fra VIA University College. Evalueringen tager udgangspunkt i både kvantitative og kvalitative data.

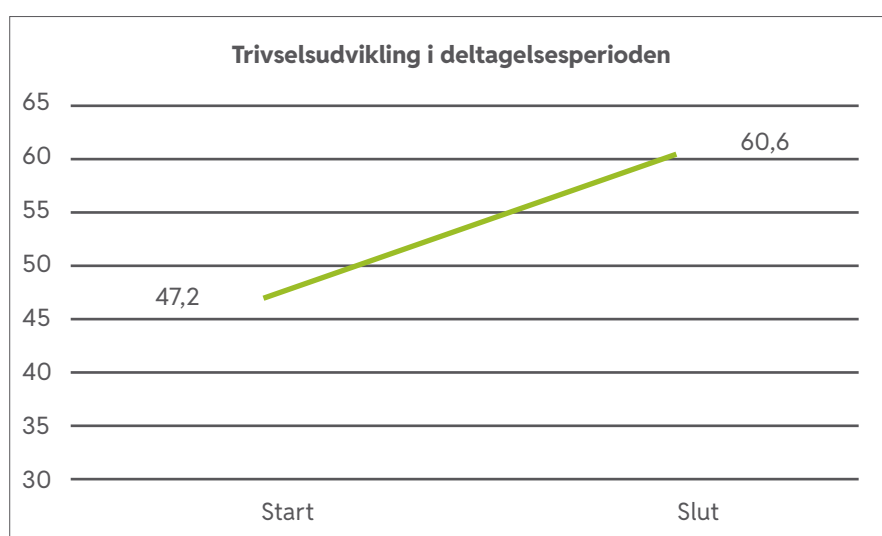
Evalueringerne var meget positive og alle deltagere har oplevet deres gruppeforløb som meningsfulde.

Kvantitativt består datamaterialet af: WHO 5-trivselsmålinger. WHO-5 er udviklet af Professor Per Bech for WHO med henblik på før- og

eftermålinger af sundheds- og sociale indsatser, der har til formål at forbedre borgernes trivsel og mentale sundhed. Målingen består af fem spørgsmål, der søger at indfange, hvordan deltageren har følt sig tilpas i de seneste to uger. Deltagerne har ved første og sidste møde fået udleveret et spørgeskema, hvor de anonymt har svaret på fem spørgsmål om deres generelle trivsel. Skemaerne er efterfølgende sendt til evaluator, som har stået for beregningerne. Denne dataindsamling er medtaget for at undersøge målet

vedrørende stigning i deltageres trivsel i deltagelsesperioden. Data-sættet består af 56 besvarelser fra opstartsmødet og 43 fra det afsluttende møde.

Resultaterne af disse målinger viser, at deltageres gennemsnitlige trivselspoint stiger fra 47,2 til 60,6 i deltagelsesperioden. Det betyder, at den generelle trivsel er steget 13,4 procentpoint eller 28,6 procent. Resultaterne beror på data fra 56 besvarelser ved opstart og 43 besvarelser ved afslutning.



N opstart= 56

N afslutning= 43

FORKLARING

0-35: Du ligger væsentligt lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. Resultatet tyder på, at du ikke er på toppen, og der kan være en reel risiko for, at du lider af depression eller langvarig stress. Du bør overveje at søge hjælp hos din læge, for at få det undersøgt.

36-50: Du ligger lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. Resultatet tyder på, at du nok ikke har det helt godt. Vær opmærksom på, om du får det bedre eller værre og søg evt. læge, hvis du får det værre.

Over 50: Du ligger her inden for gennemsnittet for resten af befolkningen som er 68 med en nedre grænse omkring 50.

Stigningen betyder, at deltagernes gennemsnitlige trivsel er rykket fra at være i den midterste kategori (jævnfør ovenstående forklaring), hvor det anbefales, at der er fokus på at testpersonen ikke skal ende i depression eller med stress, til at ligge i den kategori, hvor gennemsnittet af den øvrige befolkning er. Grafen viser den samlede trivselsudvikling for alle deltagere i de 9 grupper. Der vil altså være grupper hvor trivslen er steget mere, og grupper hvor trivslen er steget mindre. Under beskrivelsen af de tre gruppe-typer, som vi har valgt at forankre i driften, kan du se både den kvantitative trivselsmåling og evalueringer og resultater for den kvalitative evaluering for hver af de tre gruppetyper.

Kvalitativt består datamaterialet af:

1) Observationer af selvhjælpsgruppemøder. Målet med at observere møderne var at opleve de nye rum og anvendte metoder.

2) Fokusgruppeinterview med deltagerne. Dette for at få viden om deltagernes oplevelse af det benyttede rum, de anvendte metoder og deres oplevelse af at deltage i en selvhjælpsgruppe.

3) Fokusgruppeinterviews med de frivillige. Dette for at få de frivilliges oplevelse af egen rolle, af deltagernes udbytte, deres oplevelse af rummet og de anvendte metoder og disses betydning for deltagerne.

Har forløbet været meningsfuldt for dig? Ja/ nej? Til det afsluttende WHO-5 trivselskema svarede deltagerne også på, hvorvidt grupperne har været meningsfulde for dem. I nogle situationer - fx som pårørende til en demensramt, hvor sygdommen forværres imens den pårørende går i gruppe, kan der være gode årsager til, at den generelle trivsel ikke stiger. Derfor ville vi også gerne måle på deltagernes egen oplevelse af, hvorvidt grupperne har været meningsfulde at deltage i. Dette har de 43 afsluttende deltagere entydigt svaret ja til, hvilket også blev understøttet af de kvalitative svar. I de kvalitative interviews blev der i særlig grad peget på, at deltagerne i deres daglige liv ofte står alene med deres problemstilling. At der ikke er nogen i deres familie eller omgangskreds, der har det på samme måde og kan sætte sig ind i de følelser, der er forbundet med den sårbare situation.

I de kvalitative interviews med deltagerne, har evaluator også fremhævet at deltagerne oplevede, at de øvrige deltagere og deres bidrag i selvhjælpsgruppen blev en del af deres personlige proces. Deltagerne fortalte fx, at de i selvhjælpsgruppen har oplevet at møde ligesindede, der formåede at sætte præcise ord på de følelser og tanker, de selv havde, men i nogle tilfælde ikke selv havde ord for. Gennem deltagelse i gruppen mødte de ligeledes nogen at glædes med og nogen, der heppede ved små fremskridt, som udenforstående ikke nødvendigvis kunne se.

Derudover har den eksterne evaluering givet os mulighed for at "besøge" grupperne, da evaluator har lavet deltagerobservation i grupperne. Her ved gav det os mulighed for at få et kig ind i praksis, som også har affødt nye, gode erfaringer i forhold til, hvordan vi fremadrettet kvalitetssikrer vores gruppetilbud, og understøtter gruppelederne bedst i deres praksis.

Hvis du vil se læse dybere ind i evaluering og evalueringdesign samt evalueringer og resultater for andre gruppetyper afprøvet i projektet, så download evalueringsrapporten fra VIA University College fra vores hjemmeside.

Det giver noget ro, at der grundlæggende er en forståelse, fx når man lader sit barn tage sin mad med ind og spise på værelset. Der kan man fra folk udefra godt blive mødt af 'de der øjne'. Det kan godt være svært at tale med andre om, som ikke forstår, hvorfor man har det sådan. Men her får man en oplevelse af ikke at være alene. ”
/Deltager, forældre til børn med særlige behov

Selvhjælpsgrupper – Udendørs



Under covid19-krisen så vi nye, udendørs fællesskaber forme sig, da mange søgte ud i naturen, og herved det udendørs rum, for at kunne mødes under sikre rammer. Dette har været en stor inspiration for projektets tilblivelse, ligesom megen forskning understreger de gavnlige effekter på både fysisk og mental sundhed i at mødes udenfor, og derfor har vi i Nye Rum for Fællesskaber afprøvet tre forskellige udendørs gruppetilbud, som du kan læse om her.

HVOR

Det var vigtigt for os, at rammen og formen for selvhjælp blev fastholdt, og derfor er konceptet udviklet omkring bålet, så samtalestrukturen med gruppen i fokus kan fastholdes. Vi har derfor opsøgt nderum med overdækkede bålhytter, så det var muligt at mødes i det udendørs rum, uanset vejret. Silkeborg Ungdomsskole har en bålhytte der kan bookes, hvortil der også hører bålgrøj, brænde, tæpper og toiletfaciliteter til. Dette var helt optimalt, da det gav mulighed for at lave mad, uden at de frivillige selv skulle slæbe både pander og gryder med til formålet. Vi har også lånt Silkeborg Højskoles bålhytte. Dette var en smuk og naturskøn placering, samtidig med at der også var toiletfaciliteter. Den sidste udendørs gruppe foregik i Kjellerup, hvor vi fik mulighed for at låne Trekløverskolens bålhytte. Denne placering var ikke optimal, da den lå helt tæt på skolen, og derfor ikke særlig privat – blandt andet fordi et andet ungetilbud fandt sted på

skolen samtidigt. Deltagerne var trods dette, glade for det udendørs rum, men oplevede det forstyrrende, at der gik mange forbi.

HVORFOR

Mødets placering udendørs var ikke ligegyldigt for hverken deltagere eller de frivillige. Der var generelt meget positive udtalelser. I den indledende fase af projektet lavede vi desuden både spørgeskema og fokusgruppe interviews indenfor hver målgruppe, hvor det blev tydeligt, at mange aktivt brugte naturen. Især ti fokusgruppe interviewet med sorgramte voksne var det gennemgående hos alle deltagere, at naturen havde en særlig positiv effekt - også i de allersværeste stunder.

Det var netop den friske luft, der var tiltrækkende. Når man sidder indenfor, kan det let føles meget trykkende – både for hovedet og følelserne.
/ Deltager i sorggruppe ”

Det udendørs rum blev italesat som levende, dynamisk og uhøjtideligt, ligesom det blev nævnt, at stille perioder med refleksion ikke blev akavede udendørs. For mange af deltagerne, og en af de frivillige, var udendørsplaceringen selve grunden til indgå i gruppen.

Det er frit og føles ikke så formelt, når man ikke man skal sidde i en rundkreds og snakke om, hvordan man har det – og så er der ikke 87 øjne, der sidder og kigger på én. Det gør det lettere at være i sine følelser.
/ Deltager i gruppe for unge i mistrivsel ”

Udendørs-formen har været en stor succes, da alle deltagerne har været meget glade for udendørsrummet. Vi har også rekrutteret nye frivillige gruppeledere på baggrund af, at de ønsker at være udendørs gruppeledere. Derfor har nderummet også været med til at åbne for nye typer af frivillige, der søger at blive frivillige gruppeledere.

Vi har på baggrund af de gode evalueringresultater fra både deltagere og frivillige valgt at forankre tilbuddet om udendørs grupper i vores drift. I første omgang for målgruppen Unge i mistrivsel 16-25 år, med målet om at udbrede konceptet til flere målgrupper.

HVEM

Vi valgte at afprøve det udendørs rum på tre forskellige målgrupper:

1) "Find din vej"**– unge i mistrivsel, Silkeborg.**

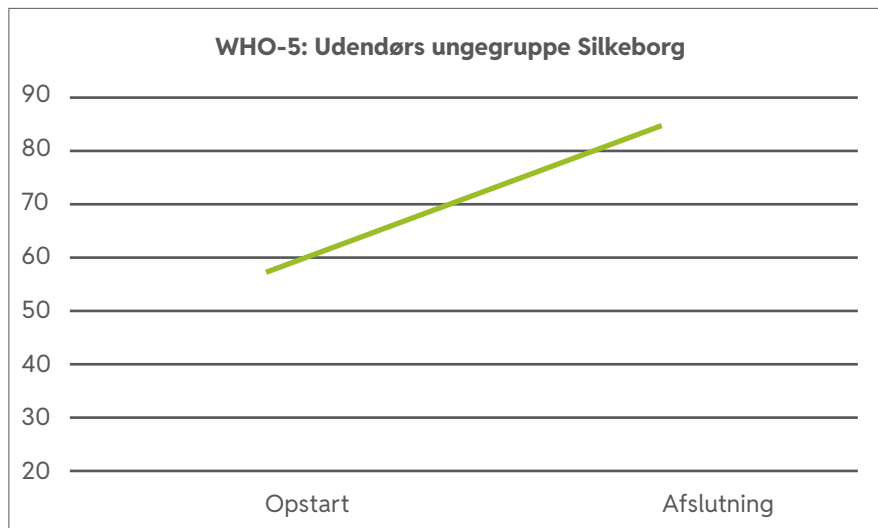
Målgruppen var unge, der følte sig ramt af stress, angst, depression eller ikke at føle sig gode nok. Gruppen mødtes udendørs ved Silkeborg Ungdomsskole nye bålhytte. Gruppen havde ni tilmeldte deltagere ved opstart. To deltagere mødte aldrig op, trods ønske om at deltage – en deltog to gange, men forsætte ikke efterfølgende. Seks deltagere fuldførte hele gruppeforløbet. I denne udendørs-gruppe for unge gjorde man meget ud af at inddrage naturen:

Vi har brugt naturen og dens ressourcer aktivt. Fx ved at deltagerne skulle finde noget, der symboliserede, hvor de så sig selv nu, og hvor de så sig selv i fremtiden. Der var der en, der tog en tør kogle som nutid og en smuk blomst som fremtiden. Det var meget stærkt. En anden tog en kogle og sagde, at alle dutterne skulle symbolisere alle de venner, vedkommende ville få i fremtiden.
/ Frivillig ”

De frivillige indtog virkelig uderummet, og der blev både lavet mad over bål, såvel som at de inddrog øvelser i faciliteringen, hvor uderummet kom i spil. Gruppen og udendørs formen var i det hele taget en stor succes og alle deltagerne var meget glade for gruppen, udendørsrummet og de frivillige.

2) "Find din vej"**– unge i mistrivsel i Kjellerup (Oplandsby)**

På baggrund af erfaringerne med ovenstående gruppe valgte vi at afprøve konceptet igen – denne gang i Kjellerup, en mindre by i det nordlige Silkeborg, hvor der er meget dårlige, offentlige forbindelser til Silkeborg Midtby – samt meget få tilbud til unge i aldersgruppen 16-25, udover sport/spejder/aktiviteter i kirken. Det viste sig langt sværere at rekruttere til gruppen, bl.a. på grund af byens mindre størrelse, og generelle udfordringer med ungerekruttering. Kjellerup er en såkaldt centerby for andre mindre byer i området, hvor vi også havde håbet af kunne rekruttere for, men i realiteten var der – uden adgang til bil - ligeså lang transporttid til Kjellerup, som indtil Silkeborg, og derfor mindre attraktivt end håbet for potentielle deltagere. Samtidigt skulle gruppen også starte i mørke/kulde, hvor den anden kørte i sommerperioden. Trods dette fik gruppen seks tilmeldte og blev startet med seks deltagere. Gruppen mødes ved bålhytten på Trekløverskolen i Kjellerup. Én tilmeldt mødte aldrig op, da en lidt senere end planlagt opstart betød, at vedkommende flyttede til Fyn lige da gruppen startede. De andre fem mødte op. Fremmøde var i perioder



ustabilt grundet deltagernes situationer – de var generelt hårdt ramt på det psykiske, og flere sygemeldte/i behandling i psykiatrien. De udtrykte dog, at de var glade for tilbuddet, og også for at gruppen mødes udendørs, hvilket bl.a. var det der havde tiltrukket nogle af de unge.

Jeg kan mærke en forskel, når jeg går herfra. Faktisk ret meget. Hvis jeg havde taget hjem, havde jeg bare ligget i min seng med min telefon. Det giver lidt mere ro i hovedet at komme herud, synes jeg. Også i forhold til, hvis man sidder indenfor.

/Deltager i gruppe for unge i mistrivsel

3) Sorggruppe for voksne, Silkeborg

Denne gruppe var en klassisk sorggruppe, men som vi valgte at flytte ud i det udendørs rum. Gruppen mødtes omkring bålet på udendørsområdet ved Silkeborg Højskole, som vi havde fået lov at låne, og en af gruppedeltagerne medbragte fast en termokande med the og kaffe. Gruppen havde syv deltagere ved opstart, men oplevede desværre frafald blandt deltagere af forskellige årsager. Trods gruppens lille størrelse var de indledende erfaringer gode. Gruppen startede også da det var koldt, og endte i slutforår, hvor det var muligt at også sidde uden bål. Alle deltagere var meget tilfredse og glade for naturen som rum, også selvom den foregik over vinteren.

HVORNÅR

Vi har afprøvet to grupper afholdt i vinterhalvåret (den ene på vej ind foråret), ungegruppen i Kjellerup og sorggruppen for voksne, og én gruppe for unge i Silkeborg i forår/sommerhalvåret. Flere af de unge fra Kjellerup og de voksne fra sorggrup-

pen samt gruppelederne italesatte, at det faktisk var rigtig hyggeligt, selv om det var koldt at sidde sammen i mørket rundt om bålet. De mente derfor ikke, at mørket og kulden skulle afholde os fra at gentage en udegruppe i vinterhalvåret. Vi kunne dog se at rekrutteringen til udegrupper er lettere sommerhalvåret. I vinterhalvåret kan grupper sagtens køre, men deltagere og frivillige skal have ordentlig påklædning, adgang til bål og være med på, at det i perioder kan være både koldt og mørkt.

HVORDAN

Lokation

Det er en stor fordel, hvis man kan finde en offentlig bålhytte, der kan bookes, så man er sikker på at have den i fred, og hvor der ikke kommer forbipasserende eller andre, der ønsker at benytte bålhytten også. Man kan med fordel afsøge om der findes aktører eller private institutioner, der er i besiddelse af en bålhytte og spørge om man kan låne denne. Det overdækkede tag på en bålhytte gør, at man ikke er afhængig af tørvejr for at gruppen kan afholdes. Derudover skal man også overveje at vælge en lokation, der er nem tilgængelig, dvs. at der kører en bus eller lign. dertil samt at man ikke skal gå alt for langt for at nå frem til bålhytten. Der skal i det hele taget være så få forhindringer for deltagernes fremmøde som muligt. Er det toiletfaciliteter og mulighed for at låne grej på lokationen er det et stort plus, men ikke nødvendigt.

FORBEREDELSE

I de grupper, hvor man ikke har tiltænkt at lave mad eller lign., er der ikke nogen ekstra forberedelse, ud over at bålet skal tændes. I to af de afprøvede grupper afholdt udendørs, har gruppelederne eller en deltager medbragt kaffe og the, og kakao i ungegruppen. I den tredje gruppe inddrog de madlavning, såsom pandekager og snobrød. Her er det gruppeledernes opgave at medbringe de råvarer, der er tiltænkt. Lav det gerne i forvejen, så det man er sammen om i gruppen, er selve tilberedningen. En

særlig opmærksomhed er brænde. Nogle steder er dette tilgængeligt, men ellers er det et vilkår for at gruppen kan afholdes, at der skaffes brænde til gruppegangene.

FACILITERING

Bålhytten på Silkeborg Ungdomsskole var særlig stor, gjorde det med sin indretning og stolper muligt at lave 'rum i rummet'. Deltagerne udtalte, at det var rart, at der var en mulighed for af at kunne trække sig fysisk væk fx ved at gå bag en stolpe, hvis emnet blev for tungt, uden at forlade rummet. Derudover brugte de to frivillige i denne gruppe aktivt de forskellige 'rum' på lokationen til facilitering; samtalebord, aktivitetsbord og bålområde. På den måde blev der under mødet skabt forskellige arenaer for samtalerne, hvilket også understøttede brugen af øvelser, som ofte er særlig for børne- og ungegrupper, men sjældent anvendes i voksengrupper. De frivillige var bevidste om, at de gerne ville inddrage udendørsarealet aktivt i faciliteringen og lavede bl.a. øvelser, hvor deltagere blev bedt om at finde noget i naturen, der symboliserede deres nutid og den fremtid, de ønskede at få. De to andre udendørsgrupper var så at sige klassiske selvhjælpsgrupper, hvor man blot havde flyttet samtalen ud i bålhytten.

GODE RÅD

Mest til ledelsen

Vær opmærksom på, at opstarten kan kræve flere koordinatortimer end en klassisk gruppe. Dette omhandler både, at koordinator skal have tid til at finde en passende lokation, aftale lån af lokationen, inspicere lokationen sammen med gruppeledere, finde gruppeledere der ønsker at arbejde med uderummet, indkøbe grej og brænde, hvis man ønsker at inddrage madlavning i faciliteringen og grej mm. ikke findes på lokationen osv. Dette er især første gang – hvis der findes gode løsninger for fx. brænde, og deltagere skiftes til at tage kaffe, så det fremadrettet være mindre tungt i koordinering.



MEST TIL KOORDINATOR

Udendørsrummet kræver mere af de frivillige, både ift. planlægning og ift. grej, der skal transporteres. Dette skal de frivillige forberedes på inden opstart. Besøg også lokationen sammen med gruppelederne, afhold evt. jeres matchmøde/planlægningsmøde med gruppelederne her.

Afklar med gruppelederne, hvilken type facilitering de ønsker sig: vil de inddrage madlavning eller ønsker de blot at flytte gruppen ud omkring bålet? Hvis de ønsker at inddrage madlavning, så afsæt 2,5 timer til afholdelse af gruppe, så er der tid til klargøring og oprydning.

Hvis gruppelederne ønsker at lave mad, skal du også finde ud af om det kan lade sig gøre at låne bålgrej eller om det skal indkøbes – og hvis grej skal indkøbes, hvor kan det i så fald opbevares?

MEST TIL GRUPPELEDERE

Besøg altid lokationen inden gruppeopstart. Lav evt. jeres første planlægningsmøde på lokationen, hvor I som minimum planlægger første gang. Hvis I afholder opstartssamtaler med deltagerne, så planlæg at afholde dem ved lokationen. Det giver deltagerne en trykthed første mødegang i

gruppen, at de har været der før. Brug første gang i mødes i gruppen til at sætte rammen, hvor deltagerne ikke skal deltage i noget andet end deltage i samtalen. De følgende gange kan I inddrage deltagerne aktivt i klargøring af bål eller lign. I kan fx invitere til at man kommer lidt før og hjælper med at tænde bål. I ungegruppen i Silkeborg aftalte gruppelederne fx at man mødtes på parkeringspladsen, og så hjalp alle med at bære tingene op til bålhytten. Det gav noget ejerskab til gruppen, at deltagerne bidrog fra starten. Hvis der ikke er mulighed for at låne bålgrej til madlavning på lokationen, skal I selv medbringe dette. Hvis I ønsker at facilitere en klassisk selvhjælpsgruppe udendørs, uden madlavning, så er det jeres ansvar at medbringe kaffe og the, medmindre andet aftales med deltagerne.

GREJLISTE

- Bålpander og spatler, kopper, ting til opvask
- Genanvendelige plastiktallerkner
- Popcorn-net
- Snobrødspind
- Evt. Tæpper, festivalstole og pandelamper

OPSAMLING

Vil man starte et udendørsforløb, bør man gøre sig tanker om, hvornår på året disse skal ligge. De grupper, som forløb fra forår til efterår, blev gennemført uden problemer, hvorimod gruppen, som startede op i november, var udfordret på rekrutteringen pga. mørket og kulden. Der kan også være begrænsninger ved uderummet for nogle målgrupper, fx i de tilfælde, hvor man er gangbesværet og skal bevæge sig et stykke fra en parkeringsplads i mørke, hvis man påvirkes

meget af at sidde i længere tid, mens det bliver koldt, eller man er udfordret af at sidde i nærheden af røg.

Udendørs grupper fungerer bedst, hvis de frivillige i forvejen er glade for at bruge naturen, og som minimum føler sig sikre i at kunne tænde bål uden problemer. Derudover, så er erfaringen, at det udendørs rum både fungerer, når man blot rykker samtalen ud omkring bålet og medbringer en termokande, men også giver muligheder grupper, hvor gruppelederne ønsker aktivt at inddrage uderummet i faciliteringen, fx. ved særlige udendørs øvelser eller madlavning over bål. Grundlæggende har vi haft stor tilslutning og meget positive tilbagemeldinger fra både deltagerne og frivillige, såvel som at flere deltagere har udtrykt, at de kun har tilmeldt sig en gruppe, netop fordi den var udendørs. Dermed understøttes den oprindelige tanke med, at nye rum kan åbne for flere deltagere, der ikke normalt ville deltage i en selvhjælpsgruppe.

Hvis du har lyst til at læse dybere ind i evalueringen af de afprøvede udendørs selvhjælpsgrupper kan du downloade evalueringsrapporten fra Via University College på vores hjemmeside.

Selvhjælpsgrupper – i oplandsbyer



Et af de mål vi havde sat os i projektet, var at afprøve, om vi kunne flytte nogle af vores tilbud ud i oplandsbyerne. For at skabe synergi i projektet besluttede vi i projektets 2. år, at de næste tre grupper vi igangsatte, skulle være i Kjellerup, der ligger i den nordlige del af Silkeborg Kommune og fungerer som såkaldt centerby for flere af de mindre oplandsbyer i området. I de følgende beskrivelser kan du læse om tre forskellige gruppetilbud vi har afprøvet i oplandsbyerne i Silkeborg Kommune.

HVOR

Kjellerup er valgt ud fra, at det er den største oplandsby i Silkeborg Kommune, og ligger i den nordlige del af Silkeborg Kommune ca. 25 min kørsel fra Silkeborg Midtby. Der er ca. 14.000 indbyggere, og Kjellerup har dertil selv et opland med mindre oplandsbyer, hvorfor byen også har den officielle titel af centerby. Tidligere var Kjellerup en selvstændig kommune, og der er stadigvæk en forståelse af Kjellerup som noget særskilt fra Silkeborg.

HVORFOR

Både forskning og vores erfaring viser, at der er store uligheder imellem land og by i adgangen til fællesskaber og tilbud. Vi så derfor et stort behov for at rykke gruppetilbud til mennesker i svære livssituationer ud i oplandsbyerne. Der er altså mennesker og familier, der aldrig modtager den hjælp og støtte de og deres familier har behov for, og det ville vi gerne gøre noget ved.

Deltagerne fra alle tre grupper gav udtryk for, at havde gruppeforløbet ikke været lokalt, ville de ikke have haft mulighed for at deltage i det pga. afstanden til Silkeborg. Både Sundhedshuset i Silkeborg, Demensteamet Silkeborg, og Familie- og Ungekontakten (FUK) i Silkeborg Kommune, påpeger også et stort behov for tilbud lokalt, og anslår at der er et stort mørketal over borgere i oplandsbyerne, der har et behov for støttende fællesskaber og tilbud, men som på forhånd opgiver at få hjælp pga. transportudfordringer.

HVEM

1. Forældre til børn med særlige behov i Ans

Vi planlagde en opstart af en uden-dørs skilsmissegruppe i Kjellerup. Vi fandt frivillige og fik adgang til en rigtig skøn bålhytte, men vi fik ingen henvendelser på gruppen fra deltagere. Efter en længere periode valgte vi derfor at droppe dette tiltag, da vi ikke oplevede at imødekomme et konkret behov i lokalsamfundet, men mere vores egen forestilling om et behov.

Undervejs i perioden fik vi en henvendelse fra et forældrepar i Ans (Kjellerups 'lillebror'), som ønskede et lokalt tilbud for forældre til børn med særlige behov. Da projektets formål hele tiden havde været at gøre selvhjælpsgrupper mere tilgængelige for flere deltagere ved at ændre på rummet, godkendte styregruppen, at vi udvidede målgrupperne og i stedet forsøgte at opfylde det konkrete behov

vi var blevet bekendt med. På knap halvanden måned havde vi allerede fundet otte deltagere, og dermed fyldt gruppen op. Alle deltagere var forældre med børn på Ans skole, primært børn med ADHD og andre diagnoser/ eller i afklaringsproces. Vi valgte, at de frivillige ikke skulle være lokale, da byen er meget lille, og "udefra" kommende frivillige i første omgang ville give noget neutralitet til gruppen. Der deltog både par og enkelte forældre. De frivillige nævnte, at de havde haft bekymringer om, hvorvidt deltagerne ville have svært ved at åbne sig for hinanden om noget så sårbart, når de bor i et samfund, hvor alle kender alle. Men det blev ikke oplevet som en udfordring:

Jeg synes, det er en styrke, at der er flere voksne i bybilledet, der har en forståelse for, hvad det er for nogle ting, vores børn kæmper med. Det gør det nemmere for børn at begå sig, at sende dem ned til byfest og alt muligt andet, fordi der er en chance for, at der er nogen, der ved, hvordan de skal gribe ind, hvis der er behov for det.

/ Deltager

”



Tilbagemeldingerne fra gruppen har været meget positive, og vi oplevede intet frafald af deltagere. Både gruppeledere og gruppedeltagere har udtrykt, at denne gruppe virkelig har givet deltagerne et lokalt fællesskab med ligesindede, hvor de kan dele det der er svært.

Det her giver batteri. Det er en af de få ting, som fylder op i stedet for at tynde, af alle de ting vi står i. Når vi render til møder med systemet – det tager energi. Det her giver energi. / Deltager i forældregruppe i Ans ”

Dette udsagn fra en deltager understøtter også selve selvhjælpsgruppen som metode til at hjælpe mennesker i udsatte livspositioner. Det viser hvor vigtigt det er, at vi som frivillig organisation kan gå ind og skabe et frirum, hvor deltagerens situation, oplevelser og erfaringer bliver hørt og forstået af ligesindede, og hvor den frivillige indsats kan gå ind og skabe et ligeværdigt rum. Og i dette tilfælde var det tydeligt, at lokationen i den mindre by understøttede deltagerens mulighed for at være med i gruppen.

2. Pårørende til demensramte i Kjellerup – løbende optag

Siden 2020 har vi oplevet stor efterspørgsel på gruppeforløb til pårørende for demensramte, og en lokal plejecenterleder i Kjellerup gjorde projektleder opmærksom på, at der var et ønske om en lokal gruppe.

Her er målgruppen 'ventesorg', så inden for målgruppen 'sorg' (jf. Det Nationale Sorgcenter). Vi afsøgte forskellige muligheder for lokaler, og kom i kontakt med hjemmeplejen i Kjellerup, der har til huse i Kjellerup Sundhedshus, det tidligere Kjellerup Sygehus. Her fik vi mulighed for at

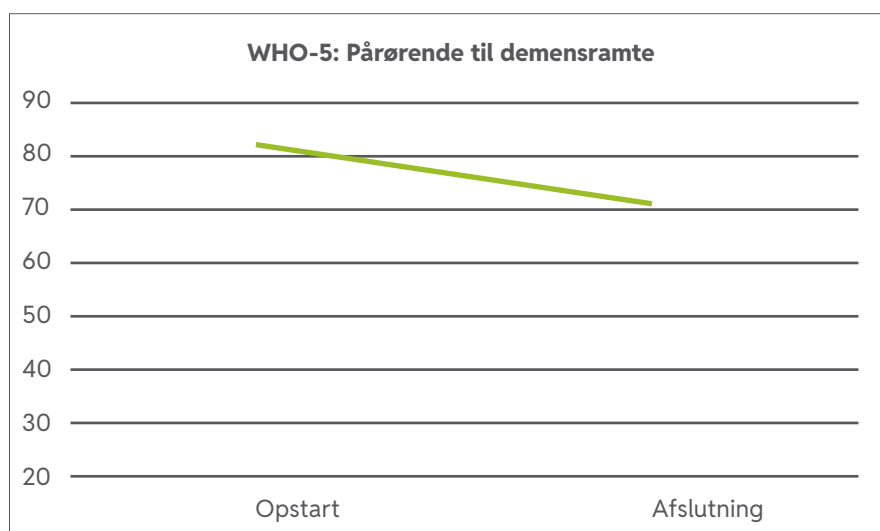
låne et af deres mødelokaler, hvor vi også kunne låne service til kaffe mm.

Vi rekrutterede en lokal frivillig allerede i februar 2023, og forventede at kunne starte gruppen i løbet af foråret. Trods velmenende og engagerede lokale medarbejdere hos vores samarbejdspartnere, både Silkeborg Kommunes demens-team, hjemmeplejen i Kjellerup, Ældresagen, kirken og de lokale plejecentres ledere og personale, så kom der ingen deltagere vores vej. I april var projektleder var ude på et plejecenter og holde oplæg til en tema-aften for pårørende. Her sidder en kvinde, der dog ikke selv er interesseret i tilbuddet, men hun kender en der kunne være det. Hun får en flyer med. Dagen efter ringer vedkommende som kvinden har givet flyeren til. Han fortæller også, at han selv kender en der kunne have glæde af tilbuddet, giver flyeren videre og vedkommende ringer så til projektleder. Denne rekrutteringsproces har, ligesom i Ans med forældregruppen, været afhængig af mund til mund og intern rekruttering i lokalsamfundet. Vi besluttede derfor at afprøve et gruppeforløb med "løbende optag" på denne gruppe, da det var vores fornemmelse, at gruppen skulle i gang for at kunne blive en succes, og at rekrutteringen i høj grad blev via mund til mund. Gruppen startede med fem deltagere og sluttede med seks, men gruppen havde igennem 10

forløbsgange haft ni forskellige deltagere. En deltog kun enkelt gang, imens andre stoppede af private årsager, såsom sygdom eller flytning. Vi var spændte på, om deltagerne kunne finde et fællesskab og fælles ståsted, når der var løbende udskiftning af deltagere i gruppen, men dette anså deltagerne ikke som noget negativt. Deltagerne syntes, at det var fint, at der kom nye:

Jeg synes det er fint, at der har været forskellige – det har været fint for mig. Flere forskellige skæbner har man fået kendskab til. Det giver mere viden om det gode og dårlige ved det hele. / Deltager ”

Vi havde allerede et rigtig godt samarbejde med Demensteamet i Silkeborg Kommune, der henviser til vores grupper lokalt i Silkeborg. Demensteamet dækker hele Silkeborg Kommune, og ser generelt et stort behov for at rykke tilbud tættere på borgerne i oplandsbyerne, både fordi pårørende til mennesker med demens kan være ældre mennesker, der har udfordringer ved at transportere sig til Silkeborg, og fordi det kan være udfordrende at være væk fra den syge i længere tid.



Gruppen var den eneste gruppe, hvor den generelle trivsel ikke steg i projektforløbet. Det kan skyldes, at det kun er få, som gennemførte forløbet fra start til slut. Det er således ikke de samme, der har besvaret startskemaet som afslutningsskemaet. En anden årsag kan være, at der for deltagerne i denne gruppe ikke er udsigt til bedring. De ser ind i en situation, hvor deres pårørende kun vil få det værre. Til gengæld har alle svaret, at de oplever forløbet som meningsfuldt, og de deltagere der er fortsat i gruppen efter endt projektperiode, udtaler alle, at det er meget givende for dem at komme og mødes med andre i lignende situationer, og ser frem til, at der kommer flere deltagere med. Vi har valgt at forankre denne gruppe i vores drift, og der er i skrivende stund fem deltagere, der mødes fast hver 14. dag i Kjellerup. Gruppen kører også fortsat med løbende optag.

3. Unge i mistrivsel 16-25 år – udendørs og i Kjellerup

Denne gruppe er også beskrevet i afsnittet om udendørs gruppetilbud. Se derfor den fulde beskrivelse her. I fht. lokationen i Kjellerup, så har alle deltagere i ungegruppen udtrykt, at de alle var glade for at gruppen var i Kjellerup ift. transport og muligheder, og det havde været svært for dem, hvis ikke umuligt for nogle at deltage i gruppen, hvis den havde foregået i Silkeborg. Vi har ikke udvalgt denne gruppe som en af de tre der forankres i vores drift, grundet den svære rekrutteringsproces. Selv om der er mange unge, der kunne have glæde af tilbuddet i Kjellerup og omegn, så mangler der et sted at kunne forankre et tilbud til unge for, at tilbuddet på sigt bliver bæredygtigt. Gode lokale ildsjæle fra Kjellerup og omegn er i proces med at finde en løsning, fx et "ungehus" til de unge over 17 år, der ønsker et fælles mødested. Dette kan derfor være en målgruppe vi på sigt forsøger os med igen.

HVORDAN

Andre aktører

Lav en interessentanalse, da det er vigtigt at kortlægge, hvilke andre aktører i området der har berøring med den målgruppe, man gerne vil skabe et tilbud til. Undersøg om andre aktører kan være vigtige samarbejdspartnere, og overvej, hvordan du kan inddrage dem, særligt i rekrutteringsprocessen. Fx har demensteamet i Silkeborg Kommune, hjemmeplejen, plejehjemmene og daghjemmet Kæret en meget stor kontaktflade med borgere ramt af demens og deres pårørende, og de kan derfor understøtte rekrutteringen til gruppen "Pårørende til demensramte". En opfordring skal lyde til at tage fysisk på besøg og drikke kaffe med lokale, som derefter kan henvise videre til andre. Ofte er det ikke nødvendigvis til at google sig frem til, hvem "alle" kender og hvad man "plejer" at gøre, som virker lokalt. Hav respekt for den lokale viden og kultur, og lyt til, om der er andre behov i lokalsamfundet end først antaget, som kan være mere relevante at forfølge.

LOKALER

Vi havde i projektet søgt penge til at kunne leje lokaler andre steder, hvis dette skulle blive nødvendigt. Men hvis nye grupper skal forankres, er det vigtigt at finde lokaler som understøtter gruppens bæredygtighed. I alle tilfælde har vi gennem netværk fået mulighed for at låne gratis lokaler, bl.a. på Ans Skole til gruppen "Forældre til børn med særlige behov" samt i Kjellerup Sundhedshus. Dette har været afgørende for, at det er muligt at forankre gruppen "Pårørende til demensramte" i Kjellerup i vores drift.

REKRUTTERING

Som beskrivelsen af grupperne viser, så har rekrutteringsprocesserne været anderledes i oplandsbyerne. Det er her andre rekrutteringskanaler, der har været virksomme, såsom at hænge opslag op i supermarkedet, at tage ud til pårørendearrangementer på plejehjem, og så har det i overvejende grad været fra mund til mund. Til forældregruppen i Ans var der to pladser tilbage i gruppen, og her var Ans Skole meget imødekommende og lagde et opslag om gruppen op på Aula, såvel som at projektleder fik lov at hænge en plakat op i hallen og indgangen til skolen. På denne baggrund fik vi de sidste henvendelser. Mange fra den ældre generation orienterer sig også fortsat i lokalavisen. Til gengæld har vi haft stor succes med at rekruttere frivillige vis SoMe. Her har vi fået tre nye lokale frivillige gruppeledere på baggrund af opslag i lokale facebook-grupper.

Facilitering: Det er en udfordring, at rekrutteringsgrundlaget er mindre i små lokalsamfund, hvorfor det kan give mening at lave grupper med løbende optag, da det vil afskære noget af den ventetid, der kan opstå indtil der er samlet tilstrækkelige deltagere til et forløb.

GODE RÅD

Mest til ledelsen

Hvis I ønsker at opstarte nye tilbud i oplandsbyer, så vær opmærksom på, at det kan tage meget lang tid at rekruttere til den første gruppe. Der skal derfor afsættes en del koordinatortimer af, da det potentielt kræver mange besøg og møder hos andre aktører, der er i berøring med den målgruppe I vil skabe et tilbud til, før I reelt kan komme i gang med et gruppetilbud. Hvis I sætter jer for at rekruttere lokale gruppeledere, skal der medregnes en rekrutteringsproces samt uddannelse til de nye frivillige.

Mest til koordinator

For at et gruppetilbud kan fungere på sigt, skal bæredygtigheden tænkes ind fra start. Hvilke aktører kan være blive gode rekrutteringskanaler? Hvilke lokaler kan man benytte sig gratis af? Og har vi gruppeledere, der har lyst til at facilitere en gruppe i en oplandsby, hvis vi ikke lykkes med at finde lokale frivillige? Opstart af disse grupper kræver også en del fysisk tilstedeværelse i form af møder og besøg, da bæredygtige rekrutteringskanaler kommer til at afhænge af den gode relation til relevante lokale aktører og frivillige. Det er derfor vigtigt at prioritere i en opstartsfasen, hvorefter nødvendigheden af den fysiske tilstedeværelse bliver knap vigtig efter at gruppen kører, og mange ting kan klares på distancen.

Hvis I vil lave grupper med løbende optag, er det vigtigt til forsamtalen at få italesat at rammerne er åbne, så deltagerne forstår præmissen. Da der er stor sandsynlighed for, at deltagerne kender hinanden eller kender til hinanden, skal der være ekstra opmærksomhed på italesættelsen af tavshedspligt.

Vi vil derudover anbefale at man matcher en ny lokal frivillig med en erfaren gruppeleder.

Mest til gruppeledere

Hvis du er lokal, frivillig gruppeleder, og der er deltagere i gruppen, som du kender eller kender til, skal både du og deltager have mulighed for at vælge gruppen fra. Det er derfor vigtigt at I gennemgår deltagerlisten inden opstart. Hvis der er en af deltagerne, som du kender indgående, skal I overveje om I kan ”parkere” jeres relation, så den ikke kommer til at fylde i gruppen. I skal, ligesom koordinator ved forsamtalen, være ekstra opmærksomme på at få italesat tavshedspligten, også efter endt gruppeforløb.

Hvis I vælger at facilitere en gruppe med løbende optag, så vær opmærksomme på, hvordan I byder den nye deltager velkommen. Det har fungeret godt i gruppen ”Pårørende til demensramte”, at de eksisterende deltagere kort fortalte hvem de er, og hvorfor de er med i gruppen, og hvem de er pårørende til. Herefter fortæller den nye deltager til sidst og også ganske kort. Det er vigtigt, at I som gruppeledere sætter rammen, og præciserer, at det er en ganske kort præsentation, ellers vil I komme ud i situationer, hvor velkomsten og præsentationen af en ny deltager hurtigt kommer til at fylde en hel gruppegang. Når den nye deltager har præsenteret sig, faciliteres der som normalt med 1. runde osv.

OPSAMLING

Stor velvilje og understøttelse fra andre aktører i lokalsamfundet er ikke nødvendigvis nok til at starte formater op i mindre lokalsamfund. Oprettelse af grupperne gik problemløst i de tilfælde, hvor behovet kom fra lokalsamfundet, da deltagerne selv fungerede som rekrutteringskanal. Man skal derfor afsætte en god portion tid og tålmodighed for at lykkes med et nyt tiltag i et nyt lokalsamfund.

Det er en udfordring, at rekrutteringsgrundlaget er mindre i små lokalsamfund, hvorfor det kan give mening at lave grupper med løbende optag, da det vil afskære noget af den ventetid, der kan opstå indtil der er samlet tilstrækkelige deltagere til et forløb.

Hvis du har lyst til at læse dybere ind i evalueringen af de afprøvede selvhjælpsgrupper i oplandsbyerne, kan du downloade evalueringsrapporten fra [Via University College på vores hjemmeside](#).

Selvhjælpsgrupper

– Samskabelse med andre aktører



I Nye Rum for Fællesskaber har vi afprøvet forskellige samarbejder mellem Selvhjælp Silkeborg og andre aktører, henholdsvis en uddannelsesinstitution og en kommunal afdeling. I materialet kan du hente information om samarbejderne, hvor vi vil klarlægge hvilke roller parterne har haft ind i samarbejdet, og hvilke opmærksomhedspunkter, vi er blevet klogere på i processen.

HVAD

Samskabelse er når to forskellige aktører går sammen og skaber et tilbud. I Nye Rum for Fællesskaber har vi afprøvet to forskellige samarbejder, hvor forskellige modeller for organisering, gruppefacilitering, rekruttering og koordinering også er afprøvet.

HVORFOR

Samskabelse mellem to aktører kan være meningsfuldt, hvis man arbejder med samme målgruppe. Der ligger derfor store potentialer i at samskabe, både for foreninger og offentlige institutioner, da der opstår en merværdi, for både civilsamfund og offentlige institutioner, når ressourcer arbejder sammen. Derfor ligger der også store ressourcebesparende potentialer i et samarbejde, både for den frivillige forening og den offentlige institution i rekruttering, koordinering og faciliteringen af tilbud, som i sidste ende kommer borgere/deltagere til gode, da det frigiver ressourcer til andre opgaver hos begge samskabende parter. Vi kan ofte skabe noget særligt sammen, som vi ikke kan tilbyde hver for sig.

Der er jo både et økonomisk men så sandelig også et pædagogisk aspekt ift. det, at det faktisk er et tilbud, der er endnu bedre – og billigere. ” / *Kommunalt ansat gruppeleder i projektet*

REKRUTTERING

De offentlige institutioner er ofte i kontakt med den målgruppe, som civilsamfundet skaber tilbud til. Dette skaber mulighed for effektiv og målrettet rekruttering ift. at når det offentlige inddrages eller påtager sig rollen, kan de med deres forhåndskendskab og allerede etablerede kontakt og relation til potentielle deltagere, hurtigere matche de rette tilbud til de rette borgere. Rekrutteringen bliver dermed blive mere effektiv - både for civilsamfundsforeningen, såvel som at de ansatte medarbejdere oplever at kunne tilbyde relevante tilbud til deres borgere.

KOORDINERING

Hvis den frivillige forening har en ansat koordinator, vil denne kunne påtage sig en stor del af den koordinerende indsats, fx uddannelse af gruppeledere, sparring og supervision til gruppeledere, matchmøde mellem ansatte og frivillige gruppeledere, opfølgning med gruppeledere. Dette kan blive en stor ressource for en

offentlig/privat institution, hvis de kan uddelegere nogle opgaver til en ekstern koordinator. Omvendt kan den offentlige institution også gå ind og påtage sig de koordinerende opgaver såsom at sende invitation til opstart ud til for nye deltagere, hvilket aflaster koordineringsopgaven hos den frivillige organisation. En OBS er, at hvis samarbejde pludselig bliver en stor succes og dermed skal skaleres, så kræver det flere timer af koordinator, og så er det som udgangspunkt nødvendigt at finde en løsning på økonomien, hvis det ligger hos foreningen. Til gengæld kan en kommunal afdeling fx for relativt få penge betale de timer, som selve koordineringen koster, men samtidigt få gavn af hele foreningens setup omkring frivillige, organisering, kultur, metode og viden.

FACILITERING

Den frivillige indsats kan skabe stor merværdi for de offentlige institutioners palette af tilbud til deres målgrupper. Et samarbejde omkring fx gruppetilbud, kan være ressourcebesparende for den offentlige institutions medarbejdere og ledelse, da faciliteringen helt eller delvist ligges i civilsamfundet. Man vil herved kunne spare mange medarbejdertimer, samtidig med at man skaber en merværdi ved at inddrage civilsamfundet i faciliteringen. Frivillige bidrager med, at rummet og samtalen mellem deltagere og facilitatorer bliver mere ligeværdig frem for, hvis det kun er professionelle ansatte, der faciliterer. De frivillige har ingen ”magt” over deltagerne,



det er det medmenneskelige møde, der her kommer i spil og understøtter det trygge rum, der er essentielt for, at gruppens deltagere frit kan dele det der er svært. Derudover har de frivillige ikke en specifik baggrund, og herved kan de bidrage med mange forskellige ressourcer og erfaringer, som de bringer i spil i faciliteringen. Hvis målgruppen er særligt udsat, kan det omvendt være en tryghed, når der er en fagperson til stede, der kan reagere hvis de hører noget, der skal reageres yderligere på.

Jeg mener, det er vigtigt, at der sidder en, med en faglig indsigt. Det kan godt være, du ikke har din kasket på som familierådgiver, men du er så trænet i at se det, så var der nogen, der var på vej ud over en kant, var der nogen, der blev skubbet af de andre, så ville du opdage det. ”
/ Frivillig gruppeleder

HVEM

Samarbejderne er blevet til ved at vi har opsøgt andre aktører der arbejder med samme målgrupper, med henblik på samskabelse af et gruppetilbud til vores fælles målgrupper. Vi er derfor lykkedes med at skabe to forskellige gruppetilbud i samarbejde med andre aktører, henholdsvis FGU Midtjylland Silkeborg og Familie- og Ungekon-takten, Silkeborg Kommune. Her kan du læse om de erfaringer vi har fået igennem samarbejderne og hvordan de erfaringer er kommet i spil i nye tilbud i Selvhjælp Silkeborg.

1. Gruppetilbud for sårbare unge med angst i samskabelse med FGU og Læseforeningen

Det første tilbud vi afprøvede i 2022, var sammen med hele to aktører. Det blev et gruppetilbud i samskabelse med FGU Midtjylland i Silkeborg og Læseforeningen. Det ”nye rum” var her at vi flyttede gruppetilbuddet ”Find din vej” for sårbare unge ud på FGU Silkeborg. Gruppetilbuddet blev målrettet FGU’s elever med angst. Dertil skabte vi som endnu et ”nyt rum” i samme gruppe, hvor vi kobledede metoden ”guidet fælleslæsning” på faciliteringen af gruppen. En frivillig læseguide fra Læseforeningen deltog således også som gruppeleder, og gruppen startede her med guidet fælleslæsning i første halvdel af gruppemødet, hvorefter den sidste halvdel var almindelig samtalegruppe efter selvhjælpsmetoden

Præmissen med guidet fælleslæsning som format havde deltagerne dog svært ved at forholde sig til.

Jeg synes det var ok, men jeg kunne ikke forstå handlingen. For mig havde det nok været bedre at få 10 minutters meditation. Det der med, at man lige trækker vejret. Det havde været meget bedre for mig med 10 minutters reset. ”
/ Deltager

De frivillige mente heller ikke, at deltagerne fik noget ud af konceptet. De troede det skyldtes, at deltagerne tolkede litteraturoplæsningen ’for skoleagtigt’. Men det var ikke blot den guidede læsning, der var svær

for deltagerne. De frivillige stillede spørgsmålstegn ved, om man i sin iver for at oprette gruppen ikke så, hvilke udfordringer der var forbundet med deltagerne, fx at det knap var muligt for deltagerne at møde op, og at de ikke havde ressourcer til at rumme andre mennesker. Det kom til udtryk ved udeblivelse fra mødegangene og stort frafald. Rekrutteringen foregik direkte på FGU, hvor eleverne blev præsenteret for gruppen enten via fællesoplæg på holdet eller ved at blive præsenteret for det via en kontaktperson på skolen. På bagkant blev det tydeligt, at der i denne måde at rekruttere på, blev sprunget et ellers vigtigt led over i selvhjælps-gruppemetoden, nemlig den individuelle forventningsafstemning med deltagerne. Under disse samtaler ville det nok være afdækket mere tydeligt, hvorvidt eleverne var selvhjælpsgrupper-parate og om motivationen til at deltage var stor nok.

I hele konteksten med eksterne samarbejdspartnere blev det et opmærksomhedspunkt, hvor vigtigt det er, at samarbejdspartnerne bliver klædt ordentligt på til opgaven, hvis rekrutteringen er lagt over til dem, og at de understøtter Selvhjælp Silkeborgs metode, fx i forhold til krav til opstartssamtale og afklaring på om en deltager kan og selv ønsker at indgå i en gruppe.

Selv om denne gruppe ikke var en succes i normal forstand grundet frafaldet, så blev samarbejdet starten på et nyt projekt. Der ligger et stort potentiale i at afholde grupper for unge i mistrivsel, der hvor de unge er, og fra. 1 januar 2024 opstartede Selvhjælp Silkeborg et nyt stort 3-årigt udviklingsprojekt ”Frirum på Ungdomsuddannelser”, som også støttes af TrykFonden. Her er FGU Silkeborg, SoSu Silkeborg og College 365 Silkeborg partnere ind i projektet,

og på disse tre ungdomsuddannelser skal der udvikles gruppetilbud på uddannelser, hvor den ene af gruppelederne er en ansat. I projektet tager vi blandt andet udgangspunkt i de mange erfaringer vi gjorde os i første omgang.

2. Gruppetilbud for forældre til børn/unge med særlige behov - i samskabelse med Familie- og Ungekontakten (FUK)

Gruppen for forældre til børn/ unge med særlige behov blev til i et samarbejde mellem Selvhjælp Silkeborg og Familie- og Ungekontakten (FUK), Silkeborg Kommune. FUK laver også gruppetilbud til forældre til børn/ unge med særlige behov. Hos FUK bliver forældre henvist fra Familierådgivningen, hvor de bliver tilbudt fem mødegange, hovedsageligt bestående af psyko-edukation, der er op til 12 deltagere og grupperne faciliteres af to fagprofessionelle familiekonsulenter. Vi ville derfor gerne afprøve om det kunne være meningsfuldt for både Selvhjælp Silkeborg, FUK og deltagerne, at samskabe et tilbud til målgruppen: "Forældre til børn/unge med særlige behov mellem 13-17 år."

Gruppen kom således til at bestå af en frivillig gruppeleder fra Selvhjælp Silkeborg, og en ansat gruppeleder fra FUK. Det var i denne konstellation vigtigt for Selvhjælp Silkeborg at stå stærkt på vores metodiske grundlag og principper jf. Den Nationale Kvalitetsmodel. For at sikre det fælles grundlag for faciliteringen, blev den ansatte gruppeleder uddannet i selvhjælpsmetoden, på lige fod med andre nye frivillige på Selvhjælp Silkeborgs introkursus. Det samarbejde var begge gruppeledere glade for. De anså det begge som en styrke at kombinere selvhjælpsmetoden med faglig indsigt, når gruppen er så udsat som den er hos FUK. Gruppen kom til at bestå af ti deltagere, havde syv mødegange og blev afholdt i FUK's lokaler.

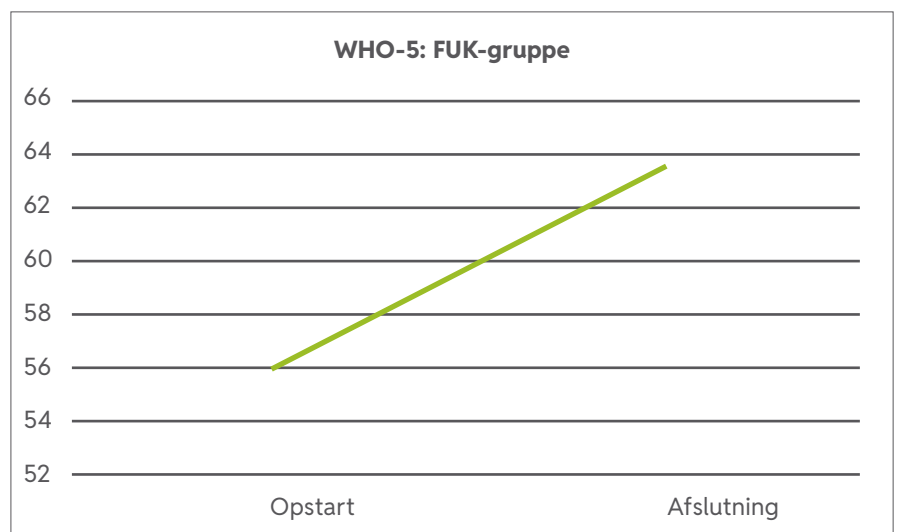
Deltagerne til gruppen blev i de fleste tilfælde henvist gennem Familierådgivningen i Silkeborg Kommune. Familierådgivningen forestod således forsamlingen. Selve koordineringen og rekrutteringen af deltagere blev herved flyttet over til FUK, hvorimod Selvhjælp Silkeborg bidrog med uddannelse af gruppeledere, sparring og supervision samt koordinering og planlægning af samarbejdet mellem gruppeledere.

Hertil afholdt gruppelederne opstartssamtaler med deltagerne, inden de startede i gruppen. Dette affødte at alle deltagere mødte op, til forskel

fra FUK's andre gruppetilbud, hvor de oplever at mange takker ja til tilbuddet hos Familierådgivningen, men ikke møder op hos FUK til gruppeopstart. Dette gør, at man hos FUK overvejer at indføre opstartssamtaler på egne gruppetilbud om psykoedukation, for at mindske frafaldet.

Dette samarbejde har altså ikke nogen økonomiske udvekslinger mellem parterne, men er en udveksling af ressourcer. Evaluering af gruppen har også været rigtig god, både for gruppeledere og deltagere og skaber en merværdi for alle parter:

Jeg synes, det er enormt befriende at se, hvor langt sådan en gruppe her kommer på de her syv gange, uden at der har været skrevet noget på den tavle, udover, hvad de selv er kommet med (...) Jeg synes, det er så fedt at kunne mærke rummet og følge det, deltagerne giver – er de nu alle sammen optaget af dårlig samvittighed, skyld og skam, så kan du stå der med dit powerpoint og din manual og tænke 'det skal jeg jo igennem' - det behøver vi ikke her. / FUK-medarbejder ”



WHO-måling for deltagernes trivsel i gruppetilbuddet
"Forældre til børn med særlige behov 13-17 år"

(...)for mig, er jeg for første gang positivt stemt. Jeg har været på en hel del kurser. Alt muligt er jeg blevet sendt på, i forkerte retninger, synes jeg. Jeg synes ikke jeg har fået noget ud af dem. Men det synes jeg denne her gang. Jeg føler virkelig at jeg sidder i en gruppe, hvor jeg kan nikke genkendende til så mange af de andres udfordringer. Jeg er sindsygt glad når jeg går herfra.

*/ Deltager
forældregruppe ”*

Samarbejdet har vi forankret i vores drift, og vi samarbejder nu med FUK om min. to gruppetilbud om året. Samarbejdsaftalen revideres og fornyes indtil videre 1 gang om året.

HVOR

I begge samarbejder har vi valgt at flytte lokationen for gruppetilbuddet ud til vores samarbejdspartnere. Dette åbnede muligheden for at skabe et tilbud hvor målgruppen allerede er, eller allerede er tilknyttet. Fordelene ved at flytte tilbuddet ud af vores egne lokaler ligger i, at tilbuddet kommer til målgruppen, fremfor at målgruppen skal komme til tilbuddet. I disse to tilfælde har vi oprettet tilbud i samskabelse med FGU Midtjylland, Silkeborg og Familie – og Ungekontakten (FUK) og benyttet os af deres lokaler.

Det, at placeringen er på skolen, gør, at hverdagen bliver mindre kompliceret, i og med, at deltagerne ikke skal bruge ekstra tid på rejsetid. Ligeledes giver det mere plads i hverdagen, at det ligger i skoletiden. Havde det været efter en lang skoledag, er jeg ikke sikker på at jeg ville komme.

*/ Deltager i unge-
gruppe på FGU ”*

Deltagerne i ungegruppen hos FGU pegede altså på, at mødets afholdelse på skolen gjorde deltagelsen lettere, da deltagerne ikke havde kunnet rumme en gruppe uden for skoletid. I samarbejdet med FUK gav det mening at flytte gruppetilbuddet ud til deres lokaler, da deltagerne blev rekrutteret fra Familierådgivningen og nogle familier allerede var tilknyttet andre tilbud, der også foregik hos FUK. Derudover var det også helt praktisk set meningsfuldt for Selvhjælp Silkeborg at flytte tilbuddet over til FUK, da vi har et stort pres på vores lokaler og ofte står med lokalemangel.

HVORDAN

Samarbejdet

Det er vigtigt at man har klare aftaler om, hvem gør hvad og hvilke forpligtelser man hver især har i et samarbejde, så der foreligger en klar forventningsafstemning. I nogle tilfælde kan det godt virke for formelt at kalde det en "samarbejdsaftale", men så kald det evt. et aftalepapir eller lign. Men det skal være der, så man ikke bliver i tvivl undervejs om ansvarsfordeling. Se det som et arbejdsredskab, som kan tilrettes hen af vejen, særligt hvis samarbejdet fortsættes og fornyes.

Uddannelse af gruppeledere

Det er vigtigt at de ansatte/eksterne frivillige gruppeledere er klædt på til opgaven, så samarbejdet mellem den frivillige fra jeres egen organisation og den ansatte/frivillige fra den eksterne samarbejdspartner kan indgå i et ligeværdigt samarbejde om facilitering af gruppen. Uddan derfor de eksterne gruppeledere på lige fod med de frivillige i jeres egen organisation.

Rekruttering af deltagere

Hvis I deler rekrutteringsansvaret med jeres samarbejdspartner, så vær skarpe på rammen og målgruppen, så I sikrer, at jeres samarbejdspartner rekrutterer deltagere der kan indgå i en gruppesammenhæng. Rekrutteringsansvaret kan med fordel ligge hos den eksterne gruppeleder, der er udpeget af jeres samarbejdspartner. Dette giver de bedste forudsætninger for, at det bliver en velfungerende gruppe, da vedkommende har indgående viden om opgaven og føler et (med)ejerskab over gruppen.

Præmissen

Tilbuddet skal være frivilligt at deltage i, da dette er en vigtig del af selvhjælpsmetoden. Dvs. at et en fælles selvhjælpsgruppe ikke må blive en pålagt aktivitet for deltagerne, selvom det præsenteres og afvikles i (halv) offentligt regi.

GODE RÅD

Mest til ledelsen

Hvis I indgår et samarbejde, er det vigtigt at begge parter er nysgerrige på den andens opgaver, faglighed og ressourcer. Det er her man kan finde frem til hvordan et samarbejde kunne se ud, og hvem byder ind med hvad. Herunder kan det være en god idé at italesætte inden opstart af et gruppesamarbejde, hvordan begge parter forestiller sig at et tilbud i samskabelse kan forankres. Hvis det bliver en succes, hvor man også ønsker at skalere samarbejdet, så skal den anden

part gøres opmærksom på, at dette kan komme til at kræve økonomi, da en skalering også vil kræve flere koordinatortimer. Ofte kan det være hjælpsomt at forsøge at prissætte et samarbejde for begge parter, fx hvad koster det jeres selvhjælpsorganisation at koordinere 1 selvhjælpsgruppeforløb, herunder uddannelse, sparring og supervision til frivillige? Dette giver også jeres samarbejdspartner et billede af, hvilke ressourcer I byder ind med i et samarbejde.

Mest til koordinører

Hold et opstartsmøde med gruppelederne, hvor I gennemgår rammen for samarbejdet, deres roller og giver plads til at de lærer hinanden lidt at kende og forventningsafstemmer opgaveløsningen med hinanden. Aftal med gruppelederne at I ringer sammen individuelt med både den frivillige gruppeleder og den ansatte efter ca. efter 2-3 gruppegange og følger op på samarbejdet. Husk at italesætte, at dette er ment som en hjælp, og at man som koordinator ikke ringer for at tjekke op på om gruppelederne lever op til deres forpligtigelser. Formålet med samtalen er først og fremmest at give gruppelederne en oplevelse af at kunne søge støtte og sparring, også undervejs i et forløb. Dernæst kan mange potentielle gnidninger i et samarbejde tages i opløbet.

Mest til gruppeledere

Hvis man som frivillig gruppeleder er blevet matchet med en ansat gruppeleder, er det vigtigt at det til matchmødet imellem gruppelederne og koordinator er blevet italesat, at dette er et ligeværdigt samarbejde mellem gruppelederne, og man er et team, der selv bestemmer, hvem der løser hvilke opgaver omkring gruppen, uanset om man er frivillig eller ansat. Det er koordinatorens opgave og ansvar, at I har den information, viden, støtte og sparring, der skal til for at løse opgaven som gruppeledere. Hold fast i metoden og brug ”guide til frivillige facilitatorer” fra Den Nationale Kvalitetsmodel for Selvhjælp som jeres fælles udgangspunkt for faciliteringen.

OPSAMLING

Særligt samarbejdet med Familie- og Ungekontakten blev oplevet som meningsfuldt for både deltagere og facilitatorer. Kombinationen af, at FUK har mulighed for at rekruttere fra Familierådgivningen og familier i familie-behandling, og at Selvhjælp Silkeborg kan bidrage med en frivillig facilitator, uddannelse og en metode, synes at være et set up, som kan være et bæredygtigt bud på en organisering, der giver mening både økonomisk og pædagogisk. Forsøget gav nogle gode erfaringer, som kunne være interessante at undersøge yderligere.

I samarbejdskonstellationer med andre organisationer kan man med fordel tilbyde samarbejdspartnere, både gruppeledere og fx mentorer, som skal være med til at rekruttere, uddannelse, så det sikres, at alle forstår, hvad de bagvedliggende tanker for formatet er.

Hvis du har lyst til at læse dybere ind i evalueringen af de afprøvede selvhjælpsgrupper i samskabelse med andre aktører kan du downloade evalueringsrapporten fra Via University College på vores hjemmeside.

Organisationens erfaringer med projektet

Projektet har givet Selvhjælp Silkeborg en række erfaringer, som har resulteret i at følgende tiltag iværksættes efter projektperiodens ophør. Der vil fremadrettet blive udbudt udendørs selvhjælpsgrupper for unge under overskriften 'Hold Balancen' ved Silkeborg Ungdomsskole. Disse udbydes for unge i alderen 16-25 for at skabe sammenhæng mellem unge- og voksentilbud. De gode erfaringer med FUK (Silkeborg Kommune) har dannet grundlag for et samarbejde om to årlige gruppeforløb. Gruppen for pårørende til demensramte i Kjellerup fortsætter med løbende optag. Selvom FGU-gruppen ikke blev den succes, man håbede på,

blev det alligevel startskuddet til et nyt samarbejde. Under overskriften 'Frirum på ungdomsuddannelser' har Selvhjælp Silkeborg indgået et projektsamarbejde støttet af TrygFonden med FGU Midtjylland, College360 og SOSU-skolen Østjylland. Her vil man udvikle gruppetilbud, der er tilpasset og forankret på de tre uddannelser. Gennem projektet er der skabt et øget fokus på kvalitetssikring af organisationens tilbud. Det sker med udgangspunkt i Den Nationale Kvalitetsmodel for selvhjælpsgrupper, som FriSe er ansvarlig for. Vi har også opnået et endnu tættere samarbejde med Silkeborg provsti omkring sorggrupper og Kjellerup Kirkecenter, der hører til Viborg Provsti, og som også tilbyder sorggrupper for efterladte samlevende/ægtefæller.

Derudover oplever vi en stigning af deltagere fra Kjellerup-området, også til grupper som vi ikke har afprøvet i projektet. Dette siger os, at vores tilstedeværelse for nogle få målgrupper, har medvirket til at flere i Kjellerup og omegn har fået øje på Selvhjælp Silkeborg som organisation.



