



**Region  
Hovedstaden**

**Ansøgning til samarbejdsprojekter i 2021  
med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet**


**Frist for at indsende din  
ansøgning**

**23. oktober 2020**

**Skemaet sendes til**

**ehp.center-for-  
sundhed@regionh.dk**

**Skema 1: Ansøgningskema til projektstøtte  
Samarbejdsprojekter med  
kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet**

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | Projektets titel:   | Helt i eget liv – brobygning mellem sygdom og hverdagsliv   |
| 2. | Ansøger:<br>Adresse:<br>CVR nummer:<br>Bankoplysninger:<br>Navn på projektleder:<br>Navn på projektets<br>juridisk ansvarlige<br>person:<br>Tlf.nr.:<br>E-mail: | Foreningen Outsideren<br>Sortedam Dosserring 81, kl. tv, 2100 Kbh Ø<br>31732204<br>Bank: Lån og Spar, Reg.nr.: 0400 og kontonr.: 1250067565<br>Line Seier Madsen, daglig leder, Foreningen Outsideren<br>Klavs Serup Rasmussen, Formand, Foreningen Outsideren<br><br>81117664<br>redaktion@outsideren.dk<br><br>Ansøgers personlige underskrift: <br>Sted: København<br>Underskrift: Klavs Serup Rasmussen<br>Dato: 22 / 10 2020. |
| 3. | Oversigt over<br>samarbejdspartnere<br><br>Oversigt over bilag<br>med tilsagn om<br>deltagelse i projektet.   | Projektet er et samarbejde mellem Foreningen Outsideren og<br>Psykiatrisk Ambulatorium Nørrebro / Psykiatrisk Ambulatorium<br>Indre By og Østerbro / OPUS Nørrebro<br><br>Bilag 1: Interesstillægning fra Psykiatrisk Center<br>København<br>Bilag 2: Samarbejdsaftale med OPUS Nørrebro  |
| 5. | Der ansøges om i alt:   | 437.560 kr. (jævnfør budgetskeema)  |
| 6. | Projektets varighed:  | Projektet forventes igangsat 1.1./2021 og afsluttet 31.12./2021   |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 7. | Er der ansøgt eller bevilget økonomisk støtte fra anden side:            | <p>Ja ___ Nej <u>X</u></p> <p>Der ansøgt om økonomisk støtte hos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol> <p>Der er bevilget økonomisk støtte fra</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol> |
| 8. | Indgår der egenfinansiering i projektet, evt. i form af timer:           | <p>Egenfinansiering i form af ulønnet arbejde (bestyrelsens deltagelse, frivillige der bidrager til at gennemføre aktiviteterne) samlet i projektperioden udgørende et halvt årsværk, 962 timer á 230 kr.</p> <p>Svarende til i alt kr. 221.260</p>                         |
| 9. | Hvis svaret er ja til spørgsmål 8, hvad er da projektets samlede budget: | <p>Projektets samlede budget, inkl. egenfinansiering: kr. 658.820</p>   |

## Skema 2: Projektbeskrivesskema

### Samarbejdsprojekter med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Projektets titel:                      | Helt i eget liv – brobygning mellem sygdom og hverdagsliv   |
| 2. | Projektbeskrivelse<br>(max 2.400 tegn) | <p>Projekt 'Helt i eget liv' skal samarbejde med ambulante psykiatriske tilbud i Region Hovedstadens Psykiatri, særligt OPUS og F-ACT teams, om at tilbyde patienter deltagelse i holdbaseret undervisning i Foreningen Outsideren, sideløbende med deres behandlingsforløb og efter endt behandling.</p> <p>Gennem vores samarbejde med Huset for Psykisk Sundhed har både Region Hovedstadens Psykiatri samt de kommunale indsatser beskrevet frustrationen over, hvordan de fremskridt, der skabes gennem behandlingen ofte tabes når behandlingen afsluttes, fordi der opstår et pludseligt tomrum i patienternes liv.</p> <p>I dette tomrum er der plads til både dystre ruminationer og de samme dårlige vaner, som førte til behovet for behandling.</p> <p>Undervisningen som gennemføres i projektet, skal foregå både i lokalområdet i dagtimerne, hvor mange patienter oplever et tomrum, og i aften timerne for de patienter, der har arbejde eller studier, men som har brug for at være sammen med ligesindede som støtte.</p> <p>Formålet med projektets aktiviteter, er at ambulante patienter styrkes i deres recovery-proces, ved at opleve forandringer væsentlige for recovery, ofte samlet i betegnelsen C.H.I.M.E.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbundethed (connectedness)</li> <li>• Håb (hope and optimism)</li> <li>• Udvikling af en positiv identitet (Identity)</li> <li>• Meningsfuldhed (meaning in life)</li> <li>• Empowerment</li> </ul> <p>Samtidig er projektets formål at skabe en mere sammenhængende overgang fra behandling til hverdagsliv, ved at styrke samarbejdet og dialogen mellem den ambulante psykiatri og Outsideren – en frivillig forening i lokalsamfundet.</p> <p>I projektet er involveret både F-ACT teams, OPUS, Københavns Kommune samt Foreningen Outsideren.</p> |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
| <p>3.</p> | <p>Baggrund, forudsætning og motivation for projektet:</p> | <p><b>Baggrund</b></p> <p>Når man deltager i et ambulant psykiatrisk behandlingsforløb, er dette ofte både intensivt og krævende, både for patienten og dennes pårørende, indtil der er opnået en stabilisering eller bedring. Når behandlingen begynder at virke, er det derfor vigtigt at fastholde de positive resultater.</p> <p>Desværre er der mange ambulante patienter som oplever ensomhed, isolation og manglende hverdagsindhold, når et behandlingsforløb skal afsluttes, eller er afsluttet. Dette skaber en markant forhøjet risiko for tilbagefald.</p> <p>Det særlige for ambulant behandling er, at patienterne ikke nødvendigvis har kontakt til andre, modsat en indlæggelse, hvor man kan tale med andre patienter og der altid er nogen. Det er derfor særligt vigtigt, at der eksisterer konkrete muligheder for deltagelse i aktiviteter, som opleves relevante og tilgængelige, for ambulante patienter.</p> <p>Samtidig er det centralt for den enkeltes recovery, selv at kunne forstå og skabe mening i det, der er sket, samt at kunne revurdere, hvad og hvem der er vigtige i ens liv. Det er denne bevægelse, der ligger bag projektets titel, som er lånt af den berømte forfatter Nora Ephron; "<i>Frem for alt, vær helten i dit liv, ikke offeret.</i>"</p> <p>I bevægelsen fra offer til helt ligger, at patienter i psykiatrien traditionelt er blevet anskuet som ramt af deres sygdom. Med recovery er kommet et øget fokus på patienternes egne forståelser og handlekraft, som er afgørende, når man skal leve med sårbarheder eller symptomer i sin hverdag.</p> <p>Denne forståelse er langsomt ved at vinde indpas gennem bla. brugerinddragelse og tiltag som Skolen for Recovery. Disse har dog fortsat udgangspunkt i den psykiske sygdom man skal lære at forstå og leve med, og foregår inde i indsatserne.</p> <p>Projekt 'Helt i eget liv' tager det fulde skridt og fokuserer ikke på mestring af symptomer, men på genopbygning af roller, relationer og det hele liv, gennem deltagelse i holdbaserede aktiviteter i lokalsamfundet.</p> <p>Da Outsideren er en brugerforening, kan man her deltage i aktiviteter blandt andre som man kan spejle sig i og lære af. Derved vil projektets aktiviteter fungere som brobygning mellem sygdom og hverdagsliv.</p> <p><b>Forudsætninger og motivation</b></p> |
|-----------|--|---|

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | <p>Foreningen Outsiderens har altid søgt at udvikle nye metoder, til at styrke patientens rolle i eget forløb samt at styrke brobygningen mellem behandling og hverdagsliv.</p> <p>Siden 2010 har vi udviklet Udskrivningsguiden og Guide til et godt hverdagsliv, som har til formål, at styrke samarbejdet mellem patienter og det sundhedsfaglige personale, samt at ruste patienten til selv at være aktør i samarbejdet med forskellige indsatser.</p> <p>Senest har vi iværksat projekt 'Getting Back' i samarbejde med Københavns Kommune, hvor vi også involverer Region Hovedstadens Psykiatri gennem Huset for Psykisk Sundhed. 'Getting Back' er finansieret af Sundhedsstyrelsen med kr. 1.699.624 og er et metode-udviklingsprojekt med fokus på brobygning og inklusion i fællesskaber.</p> <p>Tidligere har vi gennemført projekt Din Gode Udskrivning, hvor peers i 2013-2015, gennemførte fælles undervisning for medarbejdere og patienter for 116 afsnit i Region Hovedstadens Psykiatri.</p> <p>Vi kender med andre ord både patienterne og personalet godt i Region Hovedstadens Psykiatri. Derudover har vi udviklet mange af de metoder, der anvendes af recovery-mentorer og på Skolen for recovery. Det er på den baggrund, at vi arbejder stadig tættere sammen med Region Hovedstadens Psykiatri og Københavns Kommune.</p> |
| 4. | Beskrivelse af projektets målsætning: | <p><b>Mål på individ niveau:</b></p> <p>Nuværende og tidligere ambulante patienter oplever typisk tre centrale barrierer for at komme sig, som er tæt forbundne med deres psykiske sygdom, nemlig isolation, selvtillidsproblemer og manglende tro på fremtiden.</p> <p>Projekt 'Helt i eget liv' skal skabe forandringer indenfor rammen af C.H.I.M.E., ved at man oplever:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Forbundethed (connectedness)</b><br/>Opbygge evnen til at være sammen med andre mennesker. At indtage en værdsat position i et praksisfællesskab. Styrke ens personlige netværk.</li> </ul>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Beskrivelse af projektets målsætning (fortsat)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Håb (hope and optimism)</b><br/>Møde andre, der er kommet sig, opleve at kunne bruge de stærke sider af sig selv.</li> <li>• <b>Udvikling af en positiv identitet (Identity)</b><br/>Genvinde troen på sig selv og sine muligheder.</li> <li>• <b>Meningsfuldhed (meaning in life)</b><br/>Opleve mening og motivation for at skabe forandring.</li> <li>• <b>Empowerment</b><br/>At kunne beskrive sin situation og behov for sig selv og andre. At danne en forståelse af sin livssituation.</li> </ul> <p>Da fortællingen om sig selv, og særligt sig selv i forhold til andre, er central for at kunne forstå og skabe mening i ens liv, er fortællingen central i aktiviteterne.</p> <p><b>De organisatoriske mål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At udvide samarbejdet med region og kommune om ambulante patienter.</li> <li>• At nå ambulante patienter tidligere, før de skades af isolation og ensomhed.</li> <li>• At udvikle et civilt aktivitetstilbud i tæt samarbejde med region og kommune.</li> </ul> <p>Læs mere om CHIME her:<br/><a href="http://www.vidensportal.dk/voksne/recovery/definition">www.vidensportal.dk/voksne/recovery/definition</a></p> |
|  | <p>Delmål:</p>  | <p><b>Individuelle delmål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At der deltager seks til ti ambulante patienter på hvert undervisningshold. Der oprettes i alt 16 hold.</li> <li>• At 100% af de fremmødte deltager i gruppearbejde og dermed lærer andre at kende</li> <li>• At 85% melder afbud ved fravær</li> <li>• At 75% gennemfører mere end halvdelen af et forløb</li> <li>• At 75% udvikler et udgivelsesværdigt produkt (artikel, blogindlæg eller lignende)</li> </ul> <p><b>Organisatoriske delmål:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At udvide samarbejdet med Huset for Psykisk Sundhed</li> <li>• At etablere et formelt samarbejde med ét OPUS center samt Psykiatrisk Ambulatorium Indre By og Østerbro</li> <li>• At udvikle en lokal aktivitet, som er kendt og brobyggende og relevant for medarbejdere i den ambulante psykiatri</li> </ul>  |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| <p>5.</p> | <p>Hvordan lever projektet op til social- og psykiatriudvalgets puljekriterier?</p> | <p>Projektets fokus er at styrke den enkelte patients ståsted i hverdagen og i samarbejdet mellem patient, Region Hovedstadens Psykiatri og andre.</p> <p>Dertil skal projektet skabe sammenhæng mellem ambulante behandling og deltagelse i frivillige fællesskaber. Det sker ved at bygge videre på det samarbejde der i 2020 er etableret mellem Foreningen Outsideren og Region Hovedstadens Psykiatri, gennem projekt Getting Back. Formålet med Getting Back er at brobygge fra Huset for Psykisk Sundhed til frivillighed, således, at den enkelte ambulante patient/borger har adgang til frivillige fællesskaber.</p> <div data-bbox="630 699 1112 997" data-label="Image"> </div> <p>Outsideren har fra 2020-2022 aktiviteter i modtagelsen i Huset for Psykisk Sundhed.</p> <p>Her kan man tale sammen, være med i aktiviteter eller få følgeskab til at blive frivillig i Outsideren og andre foreninger.</p> <p>Det nye i projekt 'Helt i eget liv' er at fokusere på konkrete holdundervisningsaktiviteter, som udbydes i samarbejde med den ambulante psykiatri. Den konkrete tilgang i aktiviteterne baserer sig på at tilegne sig konkrete kompetencer og indgå i et praksisfællesskab. Herved kan man genvinde troen på sig selv og sine muligheder.</p> <p>Samlet understøtter projekt 'Helt i eget liv' øget sammenhæng i patientens hverdag og recovery-proces, ved at styrke samarbejdet mellem den ambulante psykiatri og lokalsamfundet. For patienterne vil samarbejdet om projektets aktiviteter betyde en væsentlig øget oplevelse af, at den ambulante behandling har en helhedsorienteret tilgang.</p> <p>Et centralt element i projektet er at modvirke ensomhed og isolation, gennem deltagelse i holdbaseret undervisning. Vi ser ensomhed og isolation som to væsentlige faktorer, der sammen kan skabe en ond spiral, der forhindrer bedring.</p> <div data-bbox="771 1627 1258 1795" data-label="Diagram"> </div> |
|-----------|---|--|





|           |  |  |
|-----------|--|--|
|           | <p>Hvem skal bidrage eller udføre hvad:</p>                      | <p>Ambulatorier/OPUS medvirker til at udbrede kendskabet til projektets aktiviteter hos deres patienter. Deltager i statusmøder.</p> <p>Foreningen Outsideren varetager:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablering af projekt og samarbejdsaftaler med Psykiatrisk Ambulatorium Nørrebro / Psykiatrisk Ambulatorium Indre By og Østerbro / OPUS-Nørrebro</li> <li>• udarbejdelse af informationsmaterialer, program m.m.</li> <li>• kommunikation om projektet, herunder om støtte fra social- og psykiatriudvalget.</li> <li>• tilmeldinger, lokaleadministration, undervisning, materialer og andet forbundet med holdundervisning</li> <li>• monitorering af aktiviteterne</li> <li>• tre møder med de regionale samarbejdspartnere (opstart, status og rapportering)</li> <li>• administration, rapportering m.m.</li> <li>• forankring</li> </ul> <p>Derudover kan foreningen tilbyde følgeskab fra Huset fra Psykisk Sundhed som en del af projekt Getting Back.</p> |
| <p>8.</p> | <p>Indpasning af indsatser i eksisterende behandlingstilbud:</p> | <p>Projektet er tænkt som et tilbud til patienterne sideløbende med deres ambulante behandling eller ved afslutning af behandlingen. Projektets aktiviteter vil derfor kunne styrke og komplementere den enkeltes behandlingsforløb. Da projektets aktiviteter foregår udenfor behandlingsregi, vil patienter opleve at kunne arbejde med deres egen recovery på flere planer samtidig og derved opleve større sammenhæng mellem behandling og hverdagsliv.</p> <p>For at projekt 'helt i eget liv' lykkes bedst, er det af afgørende betydning, at de involverede ambulatorier og OPUS medvirker til at udbrede kendskabet til projektets aktiviteter hos deres patienter. Herved bliver projektets indsatser til et ekstra tilbud til den enkelte, som kan supplere behandlingen.</p>  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 9.  | Plan for kommunikation/formidling til professionelle i projektet: | <p>Ved projektets start vil projektkoordinator udarbejde informationsmateriale til ambulatorier og OPUS, så medarbejderne kender til projektet og er klædt på til videreformidlingen omkring aktiviteterne til deres patienter.</p> <p>Som en gennemgående aktivitet i projektet, vil projektkoordinatoren besøge de involverede ambulatorier og OPUS for at fortælle om projektet ved medarbejdermøder og lign.</p> <p>Ved disse besøg tilstræbes det, at der medvirker en deltager fra et af holdene, som kan fortælle om hvordan det er/har været at deltage. Herved får medarbejderne også patienternes egne ord på, hvordan projektet spiller sammen med behandlingen.</p> <p>Både halvvejs og afslutningsvist vil der blive udarbejdet en projektrapport, og i denne sammenhæng vil de vigtigste erfaringer fra projektet blive videreformidlet til projektets samarbejdspartnere og, om muligt, bredere i regionen.</p> <p>Derudover vil der løbende blive formidlet om projektet på Foreningen Outsiderens kanaler, der ses af ca. 200.000 individuelle brugere årligt. Finansieringen fra Social- og Psykiatriudvalget vil tydeligt fremgå.</p> |
| 10. | Organisering af projektet:  | <p>På grund af projektets begrænsede størrelse varetages ledelsen af projektet af Foreningen Outsiderens bestyrelse i samarbejde med foreningens daglige leder, der sammen vil være ansvarlige for projektets fremdrift.</p> <p>Der nedsættes således ikke en styregruppe, men holdes i stedet tre møder med de regionale samarbejdspartnere. Møderne holdes ved opstart, midtvejs og ved afslutningen.</p> <p>Kendskabet til projektets aktiviteter skal derfor i særlig grad sikres ved tæt kontakt til medarbejdere i hverdagen, hvorfor fremdriften af projektet i hverdagen varetages af en projektkoordinator, der også har ansvaret for koordinering af holdaktiviteterne.</p> <p>De enkelte undervisningsaktiviteter, varetages af timelønnede undervisere, under foreningen Outsiderens aftale med FOF.</p> <p>I projektets sidste fase, vil Outsideren arbejde på at forankre projektets aktiviteter i samarbejde med FOF, samt forsøge at udbrede disse til flere kommuner og regioner.</p>   |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | Organisering af projektet (fortsat)              | Målet er fast at kunne tilbyde holdundervisning til ambulante patienter.<br>Vi håber således at projektet vil kunne inspirere til en generelt større sammentænkning af behandling og hverdagsliv indenfor de ambulante psykiatriske behandlingstilbud. |
| 11. | Projektets tidsplan – gerne vedhæftet som bilag: | Se vedhæftet tidsplan (Bilag 3).   |

**Skema 3: Budget for hele projektperioden  
Samarbejdsprojekter med  
kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet**

|  |   |                   |             |   |
|--|---|-------------------|-------------|---|
| 1. Projektets titel:   | Helt i eget liv – brobygning mellem sygdom og hverdagsliv |                   |             |   |
| 2. Regnskabsansvarlig:   | Navn: Nis Bjarnhof, intern kasser, Foreningen Outsideren  |                   |             |   |
|  | Tlf.nr.: 40370234   |                   |             |   |
|  | E-mail: nis@outsideren.dk                                 |                   |             |   |
|  | Aktivitetssomfang (antal)                                 | Timetotal og sats | Beløb i kr. | Noter   |
| 4. Faglig projektledelse:  |   |                   |             |   |
| 4a) Overordnet projektledelse  | 3 timer pr. uge i 12 mdr.                                 | 330 kr./t         | 43.560      | Overordnet projektledelse varetages af daglig leder i Outsideren. |
| 4b) Projektkoordinator m. ansvar for kontakt til samarbejdspartnere, rekruttering og kursusplanlægning | 10 timer pr. uge i 12 mdr.                                | 300 kr./t         | 145.200     | En koordinator vil stå for den praktiske ledelse af projektet.    |

|  |  |           |                |  |
|--|--|-----------|----------------|--|
| 5. Fagprofessionel bistand:  | <p>Timeundervisere på 16 hold á 11 uger inkl. forberedelse</p> <p>1 hold = 11 x 2,5 x 270 = kr. 7.425</p> <p>16 hold = 118.800</p> | 270 kr./t | 118.800        | <p>Der ansættes undervisere med relevant faglig ekspertise. Satsen på 270 er standard for aftenskoleundervisere.</p> <p>Der regnes med 44 arbejdsuger årligt pga. ferier og helligdage</p> |
| 6. Materialer og forplejning:  | <p>16 hold á 11 gange = 176</p> <p>Til forplejning og materialer per gang: kr. 142</p>   |           | 35.000         | <p>Med dette beløb kan vi servere kaffe, te mm., samt indkøbe materialer v. behov. Dertil tryk af plakater, program m.m.</p>   |
| 7. Lokaleleje  | <p>For 4000/md i 12 måneder vil vi kunne leje et egnet lokale i nabolaget 3 gange om ugen.</p>                                     |           | 48.000         | <p>Pga. Corona-restriktioner er vi nødt til at afholde undervisning i større lokaler end vores nuværende.</p>  |
| 8. Mødeforplejning   |  |           | 6.000          | <p>Til forplejning ved møder mellem projektets parter</p>  |
| 9. Administration, transport, bogføring, lønadministration og revision |  |           | 41.000         | <p>Som brugerforening har vi Beierholm til at assistere os mht. administration af løn, bogføring og revision.</p> <p>Undervejs i projektet vil der også være udgifter til transport.</p>   |
| <b>ANSØGT BELØB I ALT:</b>   |  |           | <b>437.560</b> |  |