



Brobygning Hvad virker?

OUTSIDEREN
- ser psykiatrien indefra

2022

Om Foreningen Outsideren

Outsideren er en forening af og for mennesker med egne erfaringer med psykiatri og psykisk sårbarhed. Foreningen danner ramme om mange slags aktiviteter, hvor vi kan udtrykke os og dele vores erfaringer med andre og blive en del af et fællesskab. Samtidigt er Outsideren Danmarks største brugerdrevne onlinemagasin om psykiatri og psykisk sårbarhed. Vi blander os i samfundsdebatten, skriver om lidelse, kriser og diagnoser, om mødet med de indsatser, der har til formål at hjælpe og støtte os, og om forskellige veje til recovery ved hjælp af kreativitet og fællesskab. Udover Outsiderens brobyggende aktiviteter på Mødestedet i HPS holder foreningen til i Heimdalsgade 37, 1. sal på Nørrebro i København.

Om Huset for Psykisk Sundhed

Huset for Psykisk Sundhed ligger i Griffenfeldsgade 46 på Nørrebro i København. Det består af kommunale og et regionalt tilbud til psykisk sårbare, samt forskellige samarbejder med foreninger om brobygning til civilsamfundet. Det bygger på en idé om at samle både regionale og kommunale tilbud under samme tag og samtidig indgå samarbejder, der kan lette vejen til fællesskaber uden for de offentlige tilbud.

Om Mødestedet i HPS

Siden foråret 2020 har Outsideren to gange om ugen haft Mødestedet i Huset for Psykisk Sundhed – som en slags forpost for det frivillige foreningsliv. Her har vi talt med brugerne af HPS, lavet forskellige aktiviteter og åbnet vores fællesskab for de, nogle gange lidt forsigtige, men altid interesserede og nysgerrige mennesker, hvis tilstedeværelse i HPS skyldes, at de har mistet fodfæste i deres tilværelse eller sind og har brug for hjælp til at finde fodfæste igen.

Indholdsfortegnelse

Indledning	5
Hvorfor brobygge mellem det offentlige og foreningslivet?	7
Når man er i behandling eller modtager andre indsatser, skal resten af tilværelsen helst ikke glemmes eller sættes på pause.	7
Forskellige logikker - forskellige relationer - nye muligheder	7
Brobygning understøtter både gode liv og bedre opgaveløsning	8
De vigtige forskelle mellem det offentlige og foreningslivet	8
Hvad virker i brobygningen?	10
Foreningsliv er ikke en del af behandlingen, men et helt andet rum	10
Tilgængelighed, tilstedeværelse og synlighed hvor brugerne er	10
God modtagelse - den første kontakt er vigtig	11
Brugerfrivillige – nogen at spejle sig i.....	12
Kombination af uformelt samvær og fagligt indhold	14
Byg bro til det rette sted.....	17
Medarbejderne som vigtigt led i brobygningen	18
Hvad skal der til for at lykkes?	
- Organisatoriske forudsætninger for brobygningsarbejdet	19
Ledelsesmæssig opbakning og afsatte medarbejderressourcer	20
Brobygningsansvarlig.....	20
Koordinator.....	21
Ambassadører fra afdelingerne	23

Tal og fakta fra projektet

Før projektet var kommet rigtigt i gang, blev store dele af landet lukket ned af corona. Det har selvfølgelig haft stor indflydelse på, hvordan og hvor mange af brugerne af HPS der har gjort brug af projektet. Vi har været til stede to gange om ugen, tirsdage og torsdage, i to timer til og med juni 2022. Vores aktiviteter har i perioderne med restriktioner været noget begrænsede.

Trods corona og restriktioner har vi i Mødestedet haft direkte kontakt med 149 unikke personer.

Vi har haft 512 kontakter i alt, da mange har været forbi flere gange. 355 af dem efter ophævelsen af coronarestriktionerne i juni 2021.

I alt har der i projektperioden været 372 deltagelser i vores aktiviteter i Mødestedet. Der kom ekstra tilstrømning til aktiviteterne efter ophævelsen af restriktioner. Hele 293 deltagelser fra 14. juni 2021 til 1. juli 2022.

Mindst 51 personer er i projektperioden gået over broen fra Mødestedet og er blevet frivillige i Foreningen Outsideren. Desuden er 4 af Outsiderens nuværende bestyrelsesmedlemmer, herunder foreningens næstformand, kommet til Foreningen via projektet. Takket være det særlige fokus på civilsamfundet, der er i Huset for Psykisk Sundhed, har endnu flere fundet vej, også uden om projektet, både til Outsideren og andre foreninger.

Indledning

I 2019 indgik Foreningen Outsideren og Huset for Psykisk Sundhed (HPS) på Nørrebro i København et samarbejde omkring partnerskabsprojektet Getting Back, der handler om brobygning fra det offentlige til civilsamfundet.

I projektet har vi afprøvet forskellige metoder til at lette adgangen for de mennesker, der modtager offentlige indsatser i HPS til Foreningen Outsideren og til andre foreninger for mennesker med egne erfaringer med psykiatri og psykisk sårbarhed.

At bygge bro mellem to steder skaber ikke bare nye muligheder for dem, der går over broen. Det skaber også nye muligheder og påvirker både sprog, kultur og selvforståelse på de steder, der forbindes. Arbejdet med brobygning er derfor både udfordrende, inspirerende og lærerigt for alle parter.

I arbejdet med projektet er særligt én ting blevet tydeligt: En bro er et tredje sted - et slags mellemrum mellem to verdener. Arbejdet med overgangen fra patient eller bruger til frivillig, aktiv deltager og medskaber kalder på særskit opmærksomhed. Ja, skal faktisk ses som et selvstændigt fagligt spor.

Udover samarbejdet med brugerne i HPS og de frivillige i Outsideren har vi haft et nært samarbejde og løbende dialog med medarbejdere og ledere i HPS om projektets formål, udfordringer og fremgang.

Denne publikation er en opsamling af de vigtigste erfaringer, vi har gjort os de forløbne år i projektet. Publikationen bygger på erfaringer fra både psykiatribrugere, medarbejdere og ledere, og baserer sig på observationer, interviews, møder og løbende samtaler med brugere af Huset for Psykisk Sundhed, frivillige i Outsideren, samt medarbejdere og ledere i HPS.

Publikationen er opdelt i tre overordnede dele. Den første handler om, hvorfor brobygning er vigtigt: Hvad og hvem gavner det? Anden del handler om vores erfaringer med, hvordan man lykkes med det: Hvad virker? Tredje del handler om forudsætningerne for at det lykkes: Hvad skal der til for at gøre det?

Det er håbet, at vores erfaringer kan gavne og lette tilsvarende samarbejder omkring brobygning mellem det offentlige og civilsamfundet.

Boris Lauritzen, brobyggende projektleder.

Hvorfor brobygge mellem det offentlige og foreningslivet?

Når man er i behandling eller modtager andre indsatser, skal resten af tilværelsen helst ikke glemmes eller sættes på pause.

Fælles for en stor del af brugerne af HPS er, at deres i forvejen isolerede og udfordrende liv ved siden af deres behandlings- og støtteforløb er sat på pause. Når man er i krise, syg eller ledig og måske på offentlige ydelser, er man i en slags venteposition og har ikke samme adgang til fællesskaber og meningsgivende aktiviteter som andre, hvorfor oplevelsen af ensomhed og passivitet er stor. Her spiller civilsamfundet en vigtig rolle, da man i foreninger som Outsideren både kan finde ligesindede at spejle sig i, fællesskab og meningsfulde aktiviteter at engagere sig i – alt sammen ud fra egne forudsætninger.

Det, at aktiviteterne er drevet af kræfter uden for offentligt regi, gør desuden, at man bevarer muligheden for at deltage og engagere sig i foreningens aktiviteter - også efter endt behandling eller forløb.

Selvom det gerne hænger sammen med bedring og længere tids stabilitet, oplever mange det som et stort tab, når deres behandling afsluttes. Mange mener, at de stadig har brug for behandling, og fortæller også, at en vigtig del af deres sociale liv består af samvær med medarbejdere og andre brugere, og at stabiliteten i deres tilværelse i høj grad hænger sammen med de faste aftaler i forbindelse med behandlingen.

”Jeg fik først rigtig information om mulighederne i foreningslivet, da min behandling i psykiatrien skulle til at afsluttes, og der blev jeg henvist til et struktureret tilbud, der var målrettet ældre mennesker, som havde det meget værre end mig. Der følte jeg ikke, jeg passede ind. Det føltes som om, jeg bare blev placeret et sted. Derfor er det vigtigt, at man kommer det rigtige sted hen. Jeg er helt sikker på, at det havde gavnet mit forløb, hvis jeg havde haft kendskab til gode steder meget tidligere.”

Malene (pseudonym), frivillig i Outsideren.

Projektet har sat fokus på, at brobygning til civilsamfundet ikke er noget, der først skal ske, når et støtte-/behandlingsforløb afsluttes – det er en parallel proces, der bør igangsættes, mens behandlingen er i gang. Det bør selvfølgelig så vidt muligt undgås, at der kommer det tomrum, som mange oplever, når behandlingen stopper.

Forskellige logikker - forskellige relationer - nye muligheder

Mennesker har det med at leve op (eller ned) til vores forestillinger og påtage sig de roller, der er tilgængelige. Man ændrer status og position alt efter, hvilken ramme man indgår i, og forventningerne til én er forskellige, alt efter om man modtager en ydelse, deltager i et fællesskab eller selv faciliterer en aktivitet. Med brobyggende samarbejder mellem det offentlige og foreningslivet kan man tydeliggøre forskellene og gøre vejen fra det ene til det andet så kort og tilgængelig som muligt.

I det offentlige er opgaven at levere ydelser i form af støtte eller behandling. Formålet er at udvikle brugernes selvstændighed og funktionsniveau defineret på baggrund af lovgivning, fx service- og sundhedslov etc. Der er i HPS en eksplicit servicekultur, der handler om at yde den bedst mulige behandling og støtte med henblik på at bedre brugernes samlede livsvilkår. I det offentlige skal man have den behandling og støtte, man har ret til. Det offentlige spiller på den måde en enormt vigtig rolle i folks liv.

Men der vil i det offentlige altid være en ulige relation mellem medarbejder/hjælper og bruger/modtager. Man må som bruger indrette sig efter de vilkår, hjælpen gives på. Og man kan klage, hvis man ikke får den rette hjælp.

Da brobygningen foregår i et offentligt hus, er det nærliggende at komme til at fastholde den samme logik, når man indgår i de brobyggende aktiviteter. Det er derfor vigtigt at tydeliggøre, at noget andet gør sig gældende i foreningslivet.

Det sker, at medarbejdere, på vegne af brugere, efterspørger følgeskab eller hjælp til praktiske gøremål. Det gør de, fordi brugerne fortæller, at det har de brug for hjælp til. Når de får at vide, at det godt kan være, en frivillig vil stille sig til rådighed, men at følgeskab ikke er en fast del af vores tilbud, så kan det opleves som et dårligere tilbud. Der er jo usikkerhed nok i brugernes liv.

Der er indsatser i civilsamfundet, hvor frivillige tilbyder følgeskab eller praktisk hjælp til udsatte borgere. Det er givetvis til stor gavn. Det, at modtage støtte af frivillige, skal dog ikke sammenlignes med selv at blive frivillig i en forening.

De relationer, man indgår i, i en frivillig forening som Outsideren, er relationer mellem jævnbyrdige. Man kan hjælpe hinanden, have ønsker og forventninger til hinanden, men ingen har ret til eller krav på en andens hjælp. I foreningslivet handler det i mindre grad om, hvad man modtager og i højere grad om, hvad man kan engagere sig i.

”Det positive ved Outsideren er, at der får man fornemmelsen af, at det er en uafhængig, frivilligt drevet forening. Det findes kun, fordi der er nogle frivillige, der har lyst til, at det er der. Jeg tror, ikke bare for mig, men for mange, der er i behandling, så er det rart at være med i noget, hvor man kan mærke, at det her er ikke filtret ind i det offentlige system. Jeg kan selv bestemme, og jeg kan sige, nu vil jeg også være frivillig. Det gjorde en stor forskel for mig.”

Kenneth, fundet vej via broen fra HPS, næstformand i Outsiderens bestyrelse

Brobygning understøtter både gode liv og bedre opgaveløsning

”Det har helt sikkert været med til at holde mig ude af endnu en indlæggelse.”

Louise, fundet vej via broen fra HPS.

I kraft af, at der er en frivillig forening fast til stede i HPS, bliver det en mere integreret del af medarbejdernes praksis at spørge til brugerens interesser og den hverdag, der ligger uden for behandlingen. Hermed bliver samspillet mellem bruger og indsats styrket, da brugerne i højere grad oplever at blive set som hele mennesker, der bliver lyttet til, og indsatsen opleves mere meningsfuld, idet den også forholder sig til den enkeltes interesser og sociale liv.

Et eksempel på at medarbejdere kan få et andet og mere inkluderende blik på brugerne af HPS, var da en sygeplejerskestuderende gav en bruger følgeskab til Mødestedet. Denne dag var aktiviteten Fri Krea, så alle sad og tegnede eller malede, mens snakken gik. Den studerende blev inviteret til at deltage i aktiviteterne på lige fod med andre og deltog også aktivt i samtalen omkring bordet, der var særdeles livlig. Den studerende fortalte bagefter, at samværet med brugerne på Mødestedet havde givet hende fornyet blik for, at patienterne også er helt almindelige mennesker. Det var faktisk kommet bag på hende og havde været en vigtig påmindelse.

Det sker også, at nye deltagere i Mødestedet efterspørger hjælp af forskellig art. For eksempel hjælp til at få psykoterapi, økonomisk støtte eller retshjælp. Det har ført til en løbende dialog om, hvad grænserne for Outsiderens tilstedeværelse i HPS er. Vi vil gerne danne ramme for at brugere kan støtte hinanden og gøre brug af hinandens erfaringer med for eksempel at opsøge bedst mulig hjælp og støtte, men vi er ikke en rådgivende funktion og står ikke for at skabe kontakt til forskellige støtte- og behandlingstilbud.

Ovenstående er eksempler på, at både fagprofessionelle og brugere kan tilføres nye perspektiver, der kan styrke samspillet mellem brugere og indsatser.

De vigtige forskelle mellem det offentlige og foreningslivet

Projektet og den deraf følgende tale om brobygning til foreningslivet har desuden medført debat om, hvilke dimensioner af tilværelsen der bedst understøttes i hvilke sammenhænge.

Det styrker samarbejdet når det gøres tydeligt, hvad man kan og ikke kan forvente af hinanden de forskellige steder. Det er vigtigt at udpege, så både foreningerne, medarbejderne i HPS og brugerne vedblivende har blik for og begreb om de forskelle, der er på at modtage et forløb i det offentlige, modtage støtte af frivillige og det at indgå i foreningslivet. Uklarhed om forskellene

mellem det offentlige og foreningslivet kan nemlig føre til, at man overser den afgørende relevans, der bidrages med fra de forskellige sider.

Derfor er arbejdet med brobygning ikke bare til gavn for brugerne. Det understøtter også medarbejdernes faglighed, at de ser brugerne i ikke-behandlingsmæssige sammenhænge, og det højner arbejdsglæden, at de let kan henvise brugere til varige fællesskaber med ligesindede, hvor man uden videre ændrer status fra modtager til aktiv deltager og medskaber.

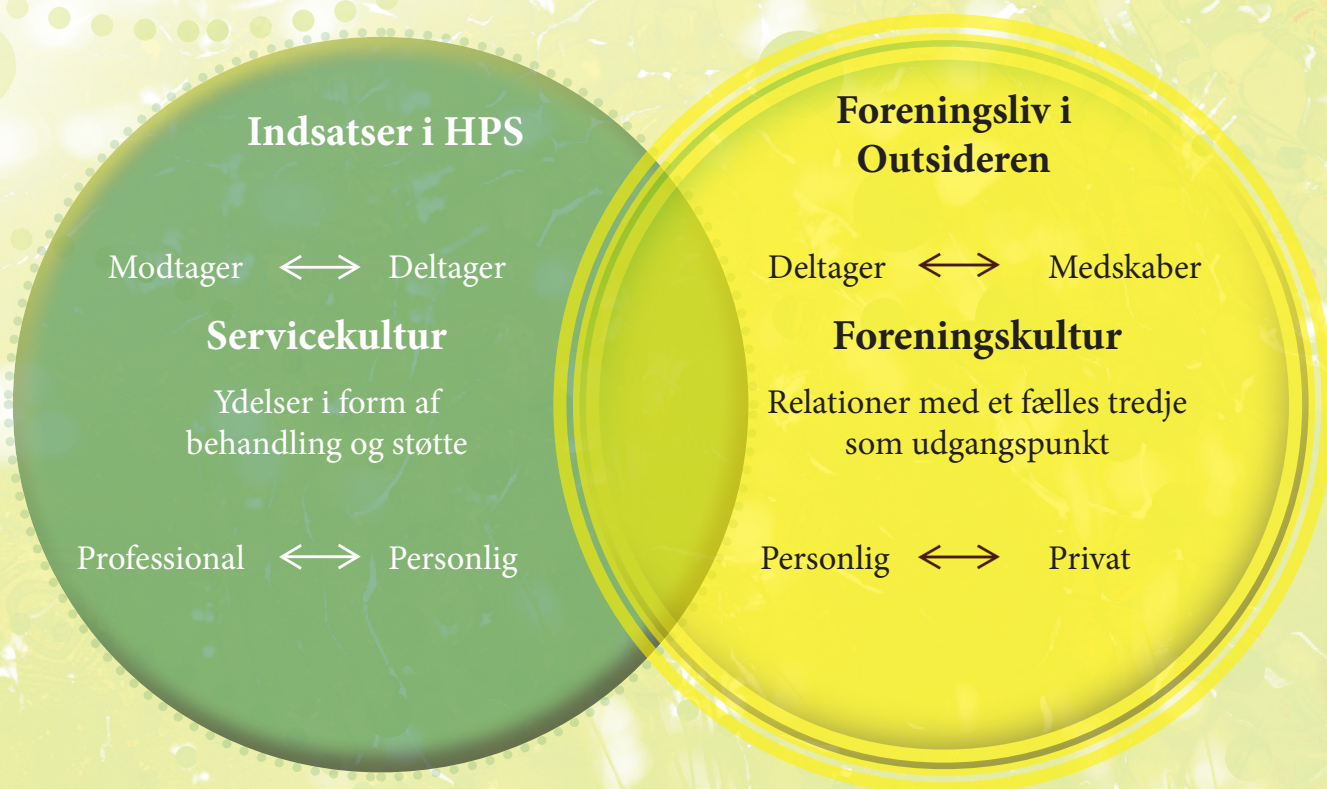


Illustration af brobygningens sted i overlappet mellem det offentlige (HPS) og foreningslivet (Outsideren). Som det fremgår af illustrationen, er mange forskellige positioner mulige på samme tid i den slags 'overgangsrum'.

Hvad virker i brobygningen?

Foreningsliv er ikke en del af behandlingen, men et helt andet rum

”Her kan man komme med en idé, og så kan man jo diskutere den. Den bliver ikke altid til noget. Men hvis der er noget man godt kunne tænke sig at lave, og det er noget som andre også kunne tænke sig, så bliver idéer grebet med åbne arme her. Man sidder ikke og er bange for at have idéer. Man sidder og tænker, måske kan jeg bidrage med et eller andet vigtigt.”

Mads, fundet vej via broen fra HPS.

Når man kommer i Outsiderens Mødested, så træder man ind i ”en anden slags rum” end resten af HPS, der er et hus med offentlige indsatser - professionelle tilbud. Det er væsentligt at understrege, fordi der er stor forskel på de roller, det er muligt at indtage, og de relationer, det er muligt at opdyrke, i henholdsvis det offentlige og civilsamfundet.

Informationsmateriale og opslag skal afspejle dette, og altså skille sig ud fra andre opslag om behandlingsmæssige aktiviteter. Uden at virke midlertidigt eller skødesløst må det gerne se hyggeligt, uformelt og måske en smule ”hjemmestrikket” ud. Det gør det mere ufarligt, indbydende og gør, at mange nemmere kan se sig selv træde ind i fællesskabet.

Mødestedet er en forenings - og dermed de frivilliges og brugernes - rum. Der må gerne komme medarbejdere, og de er også velkommen til at deltage, men samværet skal foregå på Mødestedets præmisser. Det er vigtigt, at også medarbejderne er opmærksomme på den forskel og for eksempel afholder sig fra tale om faglige og professionelle emner, når de kommer i Mødestedet.

Tilgængelighed, tilstedeværelse og synlighed hvor brugerne er

”For mig var det mere tilgængeligt, at det er i HPS. Og det tror jeg, det vil være for mange, der har psykiske udfordringer. Når man skal gøre noget meget fremmed eller anderledes eller ukendt, så kan det godt være en stor bro, man skal gå over. Så er det fint, det er et sted man er vant til at komme. Måske kan man få en medarbejder til at gå med derhen.”

Kenneth, fundet vej via broen fra HPS, næstformand i Outsiderens bestyrelse

Det, at være til stede på faste tidspunkter igennem lang tid og flere gange om ugen, gør det muligt at se os an og nærme sig i sit eget tempo.

Det skal være så nemt og trygt som muligt at tage det første skridt ud i nye aktiviteter og fællesskaber. Mødestedet i HPS er for mange et første skridt ind i et foreningsfællesskab som Outsideren.

Der laves hver måned en aktivitetsplan med information om, hvad der sker i Mødestedet de enkelte dage. Månedssplanen rundsendes til medarbejderne, hænger ved indgangen til HPS, og der ligger eksemplarer frit tilgængeligt i receptionen og andre steder i HPS.

Nemmere at komme igen

Da Mødestedet findes et sted, brugerne kommer i forvejen, skal de ikke på en gang forholde sig til et nyt sted og nye mennesker. Samtidig er det nemt for medarbejderne i HPS at følge brugerne hen til os første gang. Når man først har kigget ind til en kop kaffe eller hilst på de frivillige, bliver det nemmere at komme igen og måske tage skridtet ind i foreningens fællesskaber udenfor HPS.

De frivillige er synlige

Det, at Mødestedet ligger i forbindelse med receptionen i HPS, skaber synlighed, både for brugere og medarbejdere. Døren står ofte åben, så alle kan se, hvad der foregår. Der er skiltning i receptionen, der inviterer indenfor, og de frivillige er synlige og tager gerne en uformel snak, mens vi gør klar eller rydder op. På den måde bliver brugere, der venter i receptionen, opmærksomme på vores tilstedeværelse.

God modtagelse - den første kontakt er vigtig

For rigtig mange er det et kolossalt stort skridt at komme hen til os. Derfor er det også særlig vigtigt, at alle, der træder ind i Mødestedet, bliver set og oplever, at de er kommet til "det rigtige sted". Nyankomne hilses velkommen, og de frivillige præsenterer sig og byder på kaffe eller te. Kommer man midt i en aktivitet eller snak, opsummerer vi, hvad vi er i gang med, så det er let at falde ind og ikke komme til at føle, man er "gået forkert".

Det er vigtigt at lytte og spørge til, hvem den nye er, men også at stikke fingeren i jorden i forhold til, om det bliver for overvældende og om personen bare helst vil starte med at sidde og lytte. God modtagelse handler også om de næste gange, man kommer. Man skal føle sig set som person, så derfor er det altid vigtigt at give dem, der kommer, opmærksomhed og følge op på ting, man har talt om.

I brobygningsprocessen bliver der taget udgangspunkt i den enkeltes situation og behov. Nogle kan selv tage direkte til en aktivitet i Outsideren efter første møde i HPS. Vi sætter dem så i kontakt med tovholderen for aktiviteten på mail eller telefon. Andre vil gerne deltage i HPS mange gange, før de skal videre. Vi spørger som regel, om man er interesseret i at følges med nogen til Outsideren. De fleste vil gerne sikre sig, at der er nogen, de allerede kender eller har mødt. Flere medarbejdere har spurgt om muligheden for følgeskab, men ingen brugere har selv bedt om eller takket ja til et tilbud om følgeskab.

Opfølgning

Kendskabet, der er forbundet med vores kontinuerlige tilstedeværelse, gør det også meget naturligt at følge op, da vi ofte møder folk igen i receptionen og uformelt kan spørge, hvordan det går, og om man stadig er interesseret i en aktivitet eller er kommet i gang.

I alle tilfælde er opfølgning vigtigt. Opfølgning handler både om, at projektansvarlig og frivillige uformelt spørger ind til, hvordan det går, når vi møder nogen i HPS eller i Outsideren. Men det handler også om at projektansvarlig mailer, sms'er eller ringer, hvis der for eksempel er nogle, der ikke er kommet i gang eller ikke længere kommer til en aktivitet. Det er væsentligt i den forbindelse at nævne forskellen på den professionelt forpligtede opfølgning og det personligt motiverede engagement, der opstår, når man lærer hinanden at kende. En vigtig pointe er i den sammenhæng: Det personlige engagement har i sagens natur bedre udfoldelsesbetingelser i en frivilligforening.

Brugerfrivillige – nogen at spejle sig i

”Folk, der kommer i Outsideren og mange af de ansatte, har også psykiske problemstillinger, og det gør, at de har en anden forståelse for, hvis man har det svært. Alle kender til problemerne og dermed bliver der også nedbrudt tabuer om psykisk sygdom. De vil gerne snakke om, hvordan de selv har det. Der er ikke nogen, der gemmer sig. Det synes jeg er ret fedt.”

Jacob, fundet vej via broen fra HPS.

Alle de frivillige og mange af medarbejderne i Outsideren og i Mødestedet har egne erfaringer med psykiatri eller psykisk sårbarhed. Det gør det nemmere for nye at se sig selv blive en del af fællesskabet, og det er let at finde nogle at spejle sig i. Det skaber tryghed og viser Outsideren og Mødestedet som et sted, man kan ”passe ind” med psykisk lidelse eller sårbarhed.

Det er let at gå fra at være deltager i Mødestedet til at være frivillig i Outsideren. Dette hænger sammen med, at Outsideren har åbent og gratis medlemskab. Enhver, der deltager i foreningens aktiviteter, betragtes som frivillig, fordi foreningen bygger på en filosofi om, at alle medlemmer er med til at bidrage til foreningens virke i kraft af deres deltagelse – uanset graden eller arten af engagement.[1] Det sikrer let adgang og er med til at lette overgangen fra en rolle som patient/bruger til rollen som aktiv deltager og medskaber.

De frivilliges opgaver

De frivillige indtager en vigtig rolle ved at bruge deres egne erfaringer som eksempel eller ved at være opmærksomme på, hvordan folk har det, når de træder ind i Mødestedet. Ofte er det også de frivillige, der husker at sige, at i Outsideren er det i orden at have en dårlig periode, hvor man ikke er aktiv - for det kan alle have.

[1] Fra § 3 i Foreningen Outsiderens vedtægter.
Kan findes på Outsiderens hjemmeside.

Derudover laver de også praktiske opgaver som at gøre klar og rydde op efter vores aktiviteter. De frivillige står også for nogle af aktiviteterne.

Vi afholder et månedligt frivilligmøde, hvor den følgende måneds program bliver lagt og de frivillige i frivilligruppen melder sig ind på de enkelte dage. Desuden taler vi om trivsel og drøfter erfaringerne med at være frivillige i Mødestedet. Er der opstået usikkerhed om noget, er der noget, der skal vendes eller behov, der skal imødeses, så gør vi det.

En af dem, der selv er gået vejen og nu er en aktiv og engageret frivillig, er Jakob. Han opdagede ved et tilfælde, at Mødestedets aktivitet var en musikcafé, som han kom og deltog i. Han er meget musikinteresseret og delte interessen med mange af de tilstedeværende. Han vendte tilbage til andre aktiviteter, og efter et par ugers deltagelse foreslog han at prøve at arrangere en musikquiz som en aktivitet i Mødestedet i HPS. Han har siden faciliteret en del quizzer og har påtaget sig at afholde flere af slagsen. Han har i perioden også deltaget i arrangementer i Outsiderens egne lokaler, er blevet en yderst engageret frivillig i frivilligruppen i HPS og har desuden meldt sig til det af foreningens udvalg, der står for sociale arrangementer.

Frivilligruppens kompetencer

Vi har flere meget aktive og stabile frivillige, der tager stort ejerskab over brobygningsarbejdet. Enkelte har været med helt fra projektets start. Det er vigtigt at sikre fastholdelse gennem gode rammer og vilkår. De frivillige udgør et afgørende tryghedsskabende og inkluderende fundament for nytilkomne og alle, der træder ind i Mødestedet. Desuden videregiver de vigtige erfaringer, kompetencer og viden om brobygningsarbejdet til nye i frivilligruppen.

Vi har holdt enkelte arrangementer for frivilligruppen. Både for at understøtte de gode relationer og samarbejdet i gruppen og for at sikre videndeling og erfaringsudveksling.

Kombination af uformelt samvær og fagligt indhold

På Mødestedet har vi afprøvet mange forskellige typer af aktiviteter. Vores erfaring er, at det fungerer bedst med en kombination af uformelt samvær og noget med fagligt indhold.

Det er nemmere at formidle formålet med de faglige aktiviteter både for medarbejdere og brugere. Samtidig er det erfaringen, at udbyttet for de fleste er mindst lige så stort ved de uformelle aktiviteter - ofte endda større. Dette kan hænge sammen med, at de mere uformelle aktiviteter giver større rum for social udfoldelse og flere deltagelsesmuligheder. Både det faglige og det uformelle er vigtigt, men rammerne for og udbyttet af det uformelle er i sagens natur svært at formidle.

Uformelle aktiviteter

For nogle er det nemmest at komme til en mere uformel aktivitet. Man kan komme ind ad døren, få en kop kaffe - og der er god tid til at tale om løst og fast. Hvis det er en, der endnu ikke kender os, laver vi en intro til Outsideren og aktiviteterne, og nogle gange er det bare det, der skal til, for at personen melder sig til noget.

Andre har behov for at finde tryghed i et inkluderende fællesskab med ligesindede. Nogle udvælger sig derfor en eller flere aktiviteter at vende tilbage til i Mødestedet - ofte for at få stillet et socialt behov eller for at øve sig i social interaktion for at bryde ensomhed og isolation.

På sigt melder de sig måske til en aktivitet eller engagerer sig i foreningen på anden måde. Der er også nogle, der bliver ved med at kigge forbi, når de alligevel er i HPS, selv om de er startet i Outsideren eller er kommet i gang med noget andet. Mødestedet fungerer ikke bare som en bro, men også som en tryk base, man kan vende tilbage til og engagere sig i ud fra sine egne omskiftelige betingelser.

Faglige aktiviteter

For andre fungerer det bedst med en mere struktureret aktivitet. Her er der noget fagligt at tale om, og det er i orden også bare at sidde og lytte. Nogle dage har vi lagt vægt på det faglige indhold, som hænger sammen med Outsiderens forskellige aktiviteter. Man kan dog sagtens få et fagligt input og deltage i en aktivitet uden at skulle starte med at forholde sig til, om man gerne vil videre på Outsiderens hold.

Af faglige aktiviteter har vi blandt andet haft tovholderne fra Outsiderens forskellige hold til at give smagsprøver på deres hold. Det vil sige skrive-, krea- og filosofiholdet. Vi har også haft Dialogcafé over forskellige temaer og Ordcafé, hvor deltagerne har læst egne eller andres tekster op for hinanden og på den måde udvekslet erfaringer og interesse for litteratur og sprog. Desuden har vi med jævne mellemrum besøg af Outsiderens leder, der informerer om foreningens forskellige aktiviteter og også fortæller om mulighederne og de forskellige veje ind i foreningen.

Uformelle aktiviteter

God tid til at tale sammen

Tryk uforpligtende base

Opfylde et socialt behov og træne sociale færdigheder

Ingen forudsætninger for deltagelse

Bryde ud af ensomhed og isolation

Formål er svært at formidle

Faglige aktiviteter

Struktureret

OK bare at lytte

Formål er nemt at formidle

Enkeltstående uden krav om videre deltagelse

Kræver ofte visse forudsætninger for deltagelse

Tryk uforpligtende base

Illustration af forskellen på uformelle og faglige aktiviteter. Pilene viser, at nogle har glæde af at starte med uformelle aktiviteter for senere at kunne indgå i faglige aktiviteter og omvendt for andre.

Illustration af brobygningsmetoden i trinmodel

Brobygningsmetoden til at gøre det mere tilgængeligt kan med fordel illustreres med en trinmodel. Når man bryder processen op i mindre skridt, bliver det mere overskueligt. Nogle tager alle skridtene, andre springer noget over, mens enkelte går hele vejen efter det første skridt. Nogle holder sig længere tid på de første skridt, holder måske en pause og vender så tilbage og går videre. Det brobyggende samarbejde med HPS har således også gjort det muligt for den enkelte at tage ophold forskellige steder i processen.

Forskellige trin på broen:

- 1) Opdagelse & Info: Se opslag og skilt i receptionen / Tale med medarbejder om Outsideren eller foreningsliv generelt
- 2) Samtale: Kaffe og samtale med frivillige og PL (evt. flere gange)
- 3) Iagttagelse: Være med til aktiviteter i HPS (evt. flere gange)
- 4) Se foreningen an: Mødes med en medarbejder eller frivillig i Outsideren
- 5) Kontakt med tovholder: Tale i telefon eller skrive med tovholder for aktivitet i foreningen
- 6) Deltagelse: Deltage i en eller flere aktiviteter i Outsideren
- 7) Medskabelse: Selv producere og facilitere aktiviteter i Outsideren

Byg bro til det rette sted

Det er selvfølgelig vigtigt altid at tage udgangspunkt i det enkelte menneskes interesser, ønsker og ressourcer. Det er ikke ligegyldigt, hvad der bygges bro til.

En stor del af fællesskabet i Outsideren bygger på det fælles formål at skabe rammer for netværksdannelse og formidle og forbedre livet for psykiatribrugere og psykisk sårbare med kreativitet som et centralt omdrejningspunkt. Foreningen Outsideren har desuden en række faste aktiviteter: Åbne redaktionsmøder, forskellige skrivehold, krea-hold, video-workshops og filosofisk dialoggruppe, samt andre workshops, foredrag og sociale arrangementer.

Ikke alle har ønsker eller interesser, der helt matcher med Outsideren. Derfor er det vigtigt at projektansvarlig, koordinator og gerne nogle af de frivillige har bredt kendskab til mulighederne i foreningslivet, så der kan henvises til andre foreninger.

Mange brugere af HPS søger til foreningslivet for det sociale fællesskab for i trygge rammer at øve sig i at bryde isolation og finde sammen med andre. For dem er det vigtigt, at de oplever at kunne spejle sig i de andre i fællesskabet. Det kan for eksempel være gennem deres fælles baggrund, interesser eller formål.

Selvom Outsideren er en forening med en bred målgruppe, så er det altså ikke altid den rette forening for alle. Nogle får måske størst udbytte af at benytte de kommunale aktivitets- og samværstilbud. Andre brugere søger aktiviteter i foreningslivet ud fra meget specifikke formål. Det kan være, de søger nogen at spille musik med eller gå til sport med. Eller måske søger de helt specifikke kurser med særligt indhold.

Foreningscafé

I den forbindelse har vi i projektet afholdt foreningscafé, der handler om også at bygge bro til nogle af de foreninger og sammenhænge, der ikke lige er Outsideren. Der er jo en masse andre vigtige foreninger og tilbud, som folk slet ikke kender nok til.

Der er mange foreninger og fællesskaber af og for psykiatribrugere og psykisk sårbare i civilsamfundet. Endnu en af de vigtige opgaver i arbejdet med brobygning er at skabe og udbrede kendskabet til de forskellige foreninger og fællesskaber.

I den tilbagevendende Foreningscafé i Mødestedet inviteres andre foreninger til at præsentere sig selv og gå i dialog med deltagerne om, hvordan man kan engagere sig hos dem. På den måde peger de brobyggende aktiviteter også ud i andre foreninger. Det er nemlig vigtigt, at der bygges bro til det rette sted.

Medarbejderne som vigtigt led i brobygningen

Flere deltagere fortæller at de, trods mange år i psykiatrien, før deres tilknytning til HPS og Mødestedet aldrig har hørt om foreningsliv for psykiatribrugere og psykisk sårbare. Derfor er det en stor fordel, at medarbejderne i HPS i det hele taget ser brobygning til civilsamfundet som en del af deres faglige opgave.

For at tilbuddet om brobygning skal nå bredt ud til brugerne af HPS – også til dem, der har svært ved social kontakt – er det ikke nok at være synlige med info i receptionen. Det kan være helt afgørende, at en medarbejder bidrager til det første skridt.

For nogle brugere vil det være nok, at medarbejderne fortæller, at tilbuddet findes, og hvor og hvornår de kan finde os. Andre har brug for at en medarbejder hjælper med den første kontakt ved at følge dem hen til os. Ofte er det nok at blive, til vi har præsenteret os for hinanden. For nogle giver det tryghed, at medarbejderen bliver til hele samtalen eller aktiviteten. Medarbejderen kan også få samtykke fra brugeren om at give vedkommendes kontaktoplysninger til projektansvarlig, der så står for den videre kontakt.

Medarbejdere med brugererfaringer

I HPS er der i flere afdelinger medarbejdere med egne erfaringer med psykiatri og psykisk sårbarhed. Peermedarbejdere og recovery-mentorer skal nævnes her, da de er med til at afstigmatisere psykiatribrugere, nedbryde tabu og i det hele taget højne forståelsen for brugerperspektivet. De spiller en meget stor rolle i brobygningsarbejdet både i forhold til at være med til at give brugerne viden om foreningslivets mulige rolle i deres hverdagsliv og i forhold til at tydeliggøre vigtigheden af disse perspektiver for deres kollegaer fra forskellige faggrupper.

Hvad skal der til for at lykkes?

- Organisatoriske forudsætninger for brobygningsarbejdet

Brobygningsprocessen sker ikke af sig selv, men kræver en særlig plads, særskilt fagligt fokus og afsatte ressourcer.

Projekt Getting Back er finansieret af Sundhedsstyrelsens satspuljemidler 2019-2022 - vedrørende bedre inddragelse af mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende gennem civilsamfundet.

Et af formålene med projektet har været at afklare de økonomiske og organisatoriske forudsætninger for at forankre og fremtidssikre de brobyggende aktiviteter i Huset for Psykisk Sundhed.

Det er ikke muligt at give et klart svar på den bedste finansiering af brobygning mellem det offentlige og foreningslivet. Den mest gængse er nok at lade brobygningsarbejde finansieres af en blanding af offentlige puljer og private fonde. Det er dog ikke optimalt, da det gør brobygningsarbejdet afhængigt af projektmidler, der ikke kan føre til fast forankring.

Der er stadig meget at finde ud af for at nå frem til de optimale samarbejds- og finansieringsformer mellem det offentlige og foreningslivet. Det er håbet, at brobygning med tiden vil blive en integreret del af velfærdsopgaven, så det offentlige i fremtiden kan afsætte de nødvendige ressourcer til det. Det er en opgave for fremtidens velfærd at finde bæredygtige måder at understøtte den civilsamfundslige indsats for at løfte psykiatribrugere og psykisk sårbare ud af udsathed.

Vi kan, takket være Region H's "pulje til styrkelse af tværsektorielle samarbejder i Region Hovedstaden", fortsætte brobygningsaktiviteterne i HPS i hvert fald 2022 ud. Vi satser også på at bevare de brobyggende aktiviteter i en mere langsigtet fremtid, men har endnu ikke fundet en finansieringsform og samarbejdsaftale, der kan sikre de nødvendige ressourcer til det.

Hvor stor en plads arbejdet med brobygning skal have, må naturligvis afhænge af mulighederne og ambitionerne det enkelte sted. Der er bred enighed om, at brobygning er en god ting, men det er vigtigt at slå fast, at det kræver kontinuerligt fokus, dialog mellem sektorerne og afsatte medarbejderressourcer til at understøtte den viden, særskilte faglighed og tid, det kræver at arbejde på tværs af sektorer.

Det følgende er de erfaringer, vi har gjort os i projektet med, hvordan man bedst understøtter arbejdet med brobygning til foreningsliv i civilsamfundet.

Ledelsesmæssig opbakning og afsatte medarbejderressourcer

Projektets styregruppe har bestået af ledere fra de enkelte afdelinger i HPS, koordinator i HPS, frivillighedskoordinator i socialforvaltningen i Københavns kommune, Outsiderens daglige leder, samt formanden for foreningens bestyrelse. Styregruppen har sikret projektets fremdrift og relevansen for alle involverede parter. Og så har dialogen i styregruppen sikret den nødvendige ledelsesmæssige forståelse for, at arbejdet med brobygning kræver både tid og ressourcer. Her er, hvad to af lederne i HPS og medlemmer af styregruppen, Bjarke Solkær fra Grib København og Kasper Hounisen fra Psykiatrisk ambulatorium Nørrebro, siger om det brobyggende samarbejde:

”Siden opstarten af projektet Getting Back i 2019 har der været et tæt og inkluderende samarbejde mellem Foreningen og Outsideren og Huset for Psykisk Sundhed. Vi har været meget tilfredse med den måde Outsideren er kommet ind i vores dagligdag, både med fysisk tilstedeværelse og i forhold til de muligheder Outsideren stiller til rådighed for de borgere og patienter, der bruger tilbuddene i Huset for Psykisk Sundhed.

En af de helt store gevinster i partnerskabet er den lette tilgængelighed, der har været til mulighederne i Outsideren. Det gør brobygning nemmere og mere konkret i hverdagen, når der er et tæt samarbejde mellem parterne. Behandlere i psykiatrien og socialarbejdere i kommunen er patientens og borgerens stabile samarbejdspartnere omkring de forskellige forhindringer, der kan stå i vejen for at hverdagen fungerer. Den tætte relation til Outsideren gør, at patienter og borgere får adgang til at indgå i fællesskaber med andre og med gøremål, der har den enkeltes interesse. Styrken er, at det kan foregå samtidig, og det er vores oplevelse, at det har en stor betydning for patienters og borgeres recoveryproces, at indsats og udvidelsen af hverdagen sker sideløbende.”

Det brobyggende samarbejde mellem HPS og Foreningen Outsideren fortsætter, som nævnt, glædeligvis efter afslutningen af projekt Getting Back, og alle styregruppens repræsentanter fortsætter i en følgegruppe. På den måde videreføres erfaringerne fra projektet og viden om forudsætningerne og visionerne for brobygningssamarbejdet bevares.

Brobygningsansvarlig

I projektet har den brobygningsansvarlige projektleder deltaget på personalemøder cirka halvårligt, hvor projektet og visionerne for brobygningssamarbejdet er blevet præsenteret for medarbejderne på de enkelte afdelinger. Det, at medarbejderne i HPS har en direkte forbindelse til brobygningsansvarlig, gør det lettere for dem at gøre brug af tilbuddet. Det er også vigtigt at genopfriske, at tilbuddet findes, da det hurtigt glemmes i en travl hverdag.

Den brobygningsansvarlige står for kontakten til andre involverede parter, det være sig ledelsen i HPS, intern koordinator i HPS, brugerne af HPS, frivilliggruppen, kontakten til andre foreninger og den daglige kontakt med Outsideren.

Det er derfor afgørende for brobygningen, at der er en stabil og fleksibel brobygningsansvarlig til at samle trådende, have overblik og skabe tydelige rammer om aktiviteterne. Der skal skabes klare rammer i en foranderlig proces, hvor budskaberne holdes tydelige.

Vedkommende skal have viden om målgruppen, gode kommunikationsevner og solide kompetencer for arbejdet med sårbare mennesker. Det kan være en stor fordel, hvis vedkommende selv har erfaring med psykisk sårbarhed og er i stand til at omsætte sine erfaringer til gavn for andre.

Den brobygningsansvarlige skal have erfaring med facilitering af gruppeaktiviteter og have blik for sociale dynamikker i grupper. Vedkommende skal desuden kunne agere roligt i konfliktsituationer og tage beslutninger på fællesskabets vegne. Det er vigtigt at være både nærværende og formgivende i samarbejdet med meget forskelligartede aktører i forskellige positioner - alle med hver deres roller, interesser og behov.

Kort sagt: Det er vigtigt med en brobygningsansvarlig, der både har et indgående kendskab til det offentlige system og forskellige tilbud og erfaring med frivillige i foreningslivet. Vedkommende skal kunne uddelegere passende ansvar og opgaver til frivilliggruppen, være en støtte for frivilliggruppen og sikre, at alle er trygge i opgaven.

Koordinator

Koordinatoren blev ansat i projektet 8 timer om ugen i projektperioden og har været en fuldkommen uundværlig del af projektet. Koordinatoren er et vigtigt bindeled mellem alle aktører i HPS.

Det er vigtigt for et hus med tværsektorielt samarbejde som HPS, at den koordinerende funktion ligger hos en medarbejder med indgående kendskab til arbejdsgange, funktioner og forskellige behov på tværs af region, kommune og civilsamfund.

Koordinatorens overordnede rolle er nemlig at være bindeled mellem Outsideren og HPS, og understøtte arbejdet for at gøre brobygning til civilsamfundet til en integreret del af indsatserne i Huset for Psykisk Sundhed.

Der er i projektperioden holdt ugentlige møder mellem koordinator og projektleder om brobygningens formål, fremskridt, udfordringer og praktiske foranstaltninger.

Nedenstående er en liste over de vigtigste opgaver, koordinatoren har stået for.

Kommunikation til medarbejdere, ledelse og brugere i HPS:

- Få information rundt til alle afdelinger (foldere, nyhedsmails, aktivitetskalender)
- Udbrede kendskab til og forståelse for projektet overfor medarbejdere, ledelse, brugere og andre samarbejdspartnere
- Introduktion for nye medarbejdere
- Koordinering af møder og lokaler
- Booking af møder og lokaler
- Koordinering af brobygningsansvarliges deltagelse i relevante møder i HPS (f.eks. personalemøder)
- Indkaldelse, koordinering og logistik i forhold til styregruppe og andre møder på tværs af regional og kommunale indsatser
- Kontaktperson
- Kontaktperson for medarbejdere
- Koordinering af ambassadørgruppe (se afsnittet 'Ambassadører fra afdelingerne')
- Kontaktperson for frivillige og brugere, når brobygningsansvarlig ikke er til stede
- Videndeling
- Bidrage med viden om interne forhold
- Bidrage med ideer til, hvordan brobygning til foreningslivet bliver integreret i HPS

Som man kan se på listen over koordinatorens opgaver, er det ikke noget, der kan forventes at være tid til, hvis det ikke er integreret i stillingens funktionsbeskrivelse. Der bør afsættes i gennemsnit et sted mellem 4-8 timer ugentligt til koordinatorens arbejdsopgaver i forbindelse med brobygning.

Det er erfaringen fra projektet, at der er perioder, hvor koordinatoren har behov for mere tid til det tværgående arbejde med brobygning end andre perioder. Det gjaldt særligt i starten af samarbejdet, men der opstår i sagens natur både planlagte og uforudsete begivenheder, der kræver tid til erfaringsopsamling og justering af praksis på tværs. Derfor er det vigtigt, at der følger en vis mulighed for fleksibilitet med i opgaven som koordinator.

Ambassadører fra afdelingerne

For at understøtte brobygning som et fagligt spor i arbejdet, sikre kontinuiteten og kendskabet til foreningslivet har en medarbejder fra hver afdeling indgået i en ambassadørgruppe i projektet. Ambassadørgruppen mødes med brobygningsansvarlig og koordinator en gang i kvartalet.

Ambassadørernes opgave er at understøtte det faglige arbejde med brobygning på de enkelte afdelinger og videregive erfaringer og praktiske oplysninger mellem Outsideren, Mødestedet og medarbejderne i HPS.

Det er også i ambassadørgruppen, at spørgsmål i forbindelse med afklaring af behov og ønsker, der kan understøtte og udvikle brobygningssamarbejdet bliver vendt. Det har været den direkte måde at få medarbejdernes stemme ind i brobygningssamarbejdet.

Her er et udsagn fra Kit, der er medarbejderambassadør fra F-ACT i Huset for Psykisk Sundhed.

”Jeg synes, det er værdifuldt, fordi Outsideren bliver et levende tilbud, som jeg husker og forholder mig til i hverdagen. Det er det tilbud, sammen med regionens egne her i huset, som jeg oftest anbefaler patienterne. Jeg er helt rolig ved at sende dem videre, fordi det er tydeligt for mig, hvad der tilbydes, og dermed kan jeg også bedre forklare om det. Kendskab til hinanden gør kontakten lettere.”

Om Brobygning - Hvad virker?

Der er i disse år et stort fokus på samarbejder mellem det offentlige og civilsamfundet, og på den rolle civilsamfundets fællesskaber og foreninger kan spille i menneskers liv. Håbet er, at civilsamfundets forskellige aktivitets- og interessefællesskaber kan spille en positiv rolle i folks hverdagsliv og derved mindske behovet for hjælp i det offentlige.

Foreningen Outsideren og Huset for Psykisk Sundhed (HPS) på Nørrebro i København indgik i 2019 et samarbejde omkring partnerskabsprojektet Getting Back, der handler om brobygning fra det offentlige til civilsamfundet. Formålet med samarbejdet har været at udvikle en metode til at lette adgangen til civilsamfundets fællesskaber for de mennesker, der modtager offentlige indsatser. Projektet sluttede juni 2022, men det brobyggende samarbejde fortsætter.

Denne publikation retter sig mod medarbejdere, ledere, brugere og andre, der ønsker argumenter, metoder og viden, der kan understøtte samarbejdet mellem det offentlige og civilsamfundet og lette adgangen til fællesskaber for flere. Den kan således læses som en slags byggesten i fundamentet for fremtidens brobygning. Et slags kvalificeret udkast til brobygningens ”hvorfors, hvad og hvordan?” Det er håbet, at erfaringerne i denne publikation kan inspirere, gavne og lette tilsvarende samarbejder omkring brobygning mellem det offentlige og civilsamfundet.

Kontakt Foreningen Outsideren, hvis du ønsker mere viden om brobygning og foreningens arbejde. Du kan læse mere om projektet og foreningen på www.outsideren.dk