



**Region  
Hovedstaden**

**Ansøgning til samarbejdsprojekter i 2026  
med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet**

|                                                                       |                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frist for at indsende din<br/>ansøgning</b><br><br>29. august 2025 | <b>Skemaet sendes til</b><br><br><a href="mailto:Sagsvisitation.center-for-sundhed@regionh.dk">Sagsvisitation.center-for-sundhed@regionh.dk</a> |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Skema 1: Ansøgningsskema til projektstøtte

### Samarbejdsprojekter med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

|    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Projektets titel:                                                                                                                                                                                                              | Sorg i fællesskab – styrket recovery for kvinder med flygtninge- og migrationsbaggrund                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2. | <p>Ansøger:</p> <p>Adresse:<br/>CVR nummer:<br/>Bankoplysninger:</p> <p>Navn på projektleder:</p> <p>Tlf. nr.:</p> <p>E-mail:</p> <p>Navn på projektets<br/>juridisk ansvarlige<br/>person:</p> <p>Tlf.nr.:</p> <p>E-mail:</p> | <p>FAKTI – Kulturhus for kvinder med flygtninge- og indvandrerbaggrund</p> <p>Bispebjerg Bakke 6, 2400 København NV<br/>Cvr: 26786215<br/>Nordea, reg: 5501 Konto: 6265720771</p> <p>Lise-Lotte Duch er projektleder i samarbejde med Merete Aasborg.</p> <p>28409225<br/>Lise-lotte@fakti.dk</p> <p>Lise-Lotte Duch</p> <p>28409225<br/>lise-lotte@fakti.dk</p> <p>Sted: København NV<br/>Underskrift:</p>  <p>Dato: 26/8-2025.</p> |
| 3. | <p>Oversigt over samarbejdspartnere</p> <p>Oversigt over bilag med tilsagn om deltagelse i projektet.</p>                                                                                                                      | <p>Der er endnu ikke lavet aftaler med konkrete samarbejdspartnere i dette projekt.</p> <p>FAKTI samarbejder alle steder hvor det giver mening for vores målgruppe: I dette tilfælde med andre organisationer, egen læge, hospitalsvæsen og psykiatri og særligt med andre som arbejder med traumebehandling.</p>                                                                                                                                                                                                        |
| 5. | Der ansøges om i alt:                                                                                                                                                                                                          | <p><b>279.000 kr.</b> i et år.</p> <p>Meget gerne en toårig bevilling, altså 558.000 kr. over to år.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |                                                                          |                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. | Projektets varighed:                                                     | Projektet forventes igangsat <u>1/1-2026</u><br>og afsluttet <u>31/12-2026</u><br>eller <u>31/12-2027</u> hvis det bliver en to-årig bevilling.                                  |
| 7. | Er der ansøgt eller bevilget økonomisk støtte fra anden side:            | Ja <input type="checkbox"/> Nej <input checked="" type="checkbox"/><br>Der ansøgt om økonomisk støtte hos: 1.<br>2.<br>3.<br>Der er bevilget økonomisk støtte fra 1.<br>2.<br>3. |
| 8. | Indgår der egenfinansiering i projektet, evt. i form af timer:           | Ja, der indgår egenfinansiering af timer, ledelse, generel drift og en lang række faste aktiviteter i hverdagen, der alle understøtter projektet.                                |
| 9. | Hvis svaret er ja til spørgsmål 8, hvad er da projektets samlede budget: | FAKTIs samlede budget er mellem 2.8 og 3,2 mio. kr. om året.<br>Vi har en permanent driftsbevilling fra Københavns Kommune og søger hvert år en række fonde.                     |

## Skema 2: Projektbeskrivelsesskema

### Samarbejdsprojekter med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

|    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Projektets titel:                      | Sorg i fællesskab – styrket recovery for kvinder med flygtninge- og migrationsbaggrund.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2. | Projektbeskrivelse<br>(max 2.400 tegn) | <p>FAKTI er en NGO for kvinder med flygtninge- og indvandrerbaggrund.</p> <p>De kvinder, der kommer i FAKTI bærer på mange former for sorg og tab – ikke kun i relation til dødsfald, men også tab af familie, netværk, hjemland, sprog, kultur, identitet, status og fremtidshåb. I hjemlandene findes ofte stærke, fællesskabsbaserede ritualer til at bearbejde sorg. Disse er blevet brudt af flight, migration og isolation, hvilket forstærker oplevelsen af ensomhed, psykiske symptomer og tab af mening.</p> <p>Projektets formål er at udvikle og forankre en fællesskabsbaseret praksis for sorgbearbejdning blandt de kvinder der opsøger FAKTI, der kombinerer deltagernes kulturelle ritualer med nye fælles tilgange i en dansk kontekst.</p> <p>Projektet udvikles gennem aktiviteter i hele organisationen, med fokus på så vidt muligt at anvende FAKTIs have som ramme, idet naturen dels udgør et mulighedsrum for metaforer ift. sorg og sorgbearbejdning og at naturen i sig selv er støttende for følelsesregulering og bedring af livskvalitet.</p> <p>Det ligger udenfor FAKTIS formål at arbejde direkte terapeutisk med de kvinder der kommer hos os, fx med deres PTSD-symptomer, men det er vores forventning, at vi ved at holde fokus på fællesskab om sorg, som en velkendt og accepteret universel følelse, kan mindske kvindernes symptomer mere generelt.</p> <p>Det er vores forventning, at denne indsats vil bevidstgøre kvinderne, og på sigt hjælpe dem til at fylde mindre i det danske sundhedssystem.</p> <p>Forskning viser, at uforløst sorg kan forværre PTSD- og somatiske symptomer, mens fællesskabsbaseret sorgbearbejdning kan styrke følelsesregulering, livskvalitet og social inklusion (Neimeyer &amp; Currier, 2009; Tribe &amp; Morrissey, 2004).</p> |

|    |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                            | <p>Projektet skal overordnet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe trygge fællesskaber, hvor sorg kan deles uden tabu.</li> <li>• Revitalisere og videreudvikle kvindernes kulturelle sorgritualer i en dansk kontekst.</li> <li>• Styrke deltagernes følelsesmæssige kapacitet og handlekraft (empowerment) i deres personlige recovery-proces.</li> <li>• Bidrage til bedre mental sundhed og mindre behov for sundhedssystemet ved psykosomatiske symptomer.</li> </ul>                                                                                      |
| 3. | <p>Baggrund, forudsætning og motivation for projektet:</p> | <p>FAKTI er et kulturhus for udsatte kvinder med flygtninge- og migrationsbaggrund. Vi har i mere end 20 år arbejdet for at fremme trivsel og aktivt medborgerskab hos kvinder og deres familier.</p> <p>I FAKTI arbejder vi professionelt, samvittighedsfuldt og undersøgende med at finde løsninger på vores målgruppes mange og forskelligartede problemstillinger.</p> <p>Langt størstedelen af kvinderne i FAKTI har PTSD og/eller anden psykisk sygdom samt en række sociale udfordringer. De er typisk i medicinsk behandling med psykosomatisk, somatisk og/eller</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>psykiatrisk baggrund og har ofte kontakt med egen læge og med sygehusvæsenet. Kvindens mistrivsel har naturligvis afsmittende effekt ind i familierne og rammer også børnene.</p> <p>I FAKTI understøtter vores socialrådgiver og sygeplejerske kvinderne mod empowerment primært gennem individuel støtte og rådgivning. Andre ansatte understøtter denne proces gennem gruppeaktiviteter som f.eks. danskundervisning, motion, haveaktiviteter, samfundscafe og kreative aktiviteter.</p> <p>I 2025 udviklede vi med støtte fra denne pulje naturterapeutiske tilgange i FAKTI's terapihave.</p> <p>Her opdagede vi et stort, uudnyttet potentiale: Den tillid, kvinderne har opbygget til personalet, åbner for, at de viser følelser knyttet til <b>trusselssystemet</b> i Compassion Fokuseret Terapi (CFT) – særligt angst, frustration og sorg. (Se vedhæftede bilag)</p> <p>Kvinderne i FAKTI bærer typisk på erfaringer af omfattende (seksuelle, følelsesmæssige, fysiske) overgreb i hjemmet, i krig, under fængsling, flugt osv. Alle kvinder i FAKTI er meget præget af disse belastende erfaringer, men bestræber sig typisk på at holde dem for sig selv, mens de er i FAKTI og fokuserer på det positive i fællesskabet her.</p> <p>Det er imidlertid som at holde en meget stor badebold under vand. Det er således uundgåeligt, at de stærke følelser af og til aktiveres, og en kvinde fx pludselig kan blive meget vred, angst eller fortvivlet. Hun kan opleve at komme i kontakt med voldsomme minder om overgreb og opleve talepres ift. at dele det. Som når man slipper badebolden nede i vandet og den flyver op med stor kraft.</p> <p>Hidtil har personalet bestræbt sig på at lukke følelserne ned og tage kvinden ud af fællesskabet, når den slags sker. Dette for at beskytte både kvinden og fællesskabet. Kommer en kvinde i kontakt med traumer fra fortiden og deler dette i gruppen, påvirkes ikke blot hendes, men også de øvrige kvinders trusselssystem med risiko for retraumatisering. Personalet har derfor været tilbageholdende med at arbejde direkte med disse følelser, også fordi personalet ikke er uddannet til at håndtere følelsesmæssig overvældelse. Der vil med en psykolog i huset, som har stor erfaring med at arbejde med traumer (se vedhæftede bilag 2, CV Merete Aasborg) være bund for at åbne forsigtigt for arbejdet med sorg isoleret set.</p> <p>Fremfor en bred åbenhed for alle traumer og traumereaktioner er det vores forventning, at invitation til fokus på sorg og hjemlandets ritualer til sorgbearbejdning, kan fungere som en tryggere indgang til at nærme sig trusselssystemet uden at udløse retraumatisering.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       | <p>Sorg adskiller sig ved at være en universel, genkendelig og mindre tabubelagt følelse. Mange kvinder bærer på sorg over både konkrete og eksistentielle tab – familie, netværk, hjemland, sprog, identitet og fremtidshåb – men mangler i Danmark de fællesskabsbaserede ritualer, der i deres hjemlande gav plads til bearbejdning.</p> <p>Med dette projekt ønsker vi at udvikle og forankre nye praksisser, hvor kvinderne i trygge fællesskaber kan dele og bearbejde sorg, inspireret af deres egne kulturelle ritualer og understøttet af kreative processer, naturterapi og psykoedukation.</p> <p>Projektet bygger videre på vores eksisterende arbejde med CFT's <b>drivesystem</b> og <b>beroligende system</b> og udvider nu med metoder, der trygt og meningsfuldt kan inddrage <b>trusselssystemet</b> gennem arbejdet med sorg som fællesmenneskelig erfaring.<br/>(Se vedhæftede bilag 1, som beskriver CFT's følelsesregulerende systemer)</p>                                                                                                     |
| 4. | Beskrivelse af projektets målsætning: | <p>Målsætning/forventede effekter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individniveau (recovery): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nyintegration af ritualer/kompetencer man troede tabt og dermed styrke identitet og selvværd</li> <li>○ Øget forståelse af egne reaktioner</li> <li>○ Styrket følelsesmæssig robusthed og evne til at dele, regulere og bære belastende følelser</li> <li>○ Bedring af livskvalitet i forlængelse af den øgede følelsesmæssige kapacitet</li> </ul> </li> <li>• Fællesskabsniveau: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stærkere netværk og social inklusion</li> <li>○ Skabelse af bæredygtige fælles ritualer, der forankres i FAKTI</li> <li>○ Udvikling af fællesskab med pårørende om sorgritualer</li> </ul> </li> <li>• Samfundsniveau: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Potentielt færre lægebesøg og indlæggelser relateret til psykosomatiske symptomer</li> <li>○ Forebyggelse af social isolation og psykisk mistrivsel</li> <li>○ Afsmittende effekt til pårørende</li> </ul> </li> </ul> |

|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Delmål:</p>                                                                      | <p>Kvalificering af personalet i FAKTI. Øget viden om kvindernes erfaringsbaggrund, ressourcer og udfordringer og øget viden om sorgreaktioner/bearbejdning og hvordan man aktivt kan inddrage fokus på kvindernes trusselsystemer i samværet med kvinderne uden at retraumatisere.</p> <p>Vi forventer at kvinderne der kommer i FAKTI, samt personalet bærer praksis videre, som på den måde bliver forankret i FAKTI.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5. | <p>Hvordan lever projektet op til social- og psykiatriudvalgets puljekriterier?</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udvikler nye tiltag som skal fremme livskvalitet for mennesker med PTSD. Det er en gruppe kvinder, som ikke umiddelbart profiterer af den behandling de har fået/får i det eksisterende system, men som kommer stabilt i FAKTI.</li> <li>• Vi er et mindre projekt som søger udvikling og innovation.</li> <li>• Vi arbejder forebyggende og samarbejder bredt, og på tværs af sektorer. Vores placering ved Bispebjerg Hospital gør at det er nemt for vores brugere, når de er indlagt på fx psykiatrisk afd, at besøge os og deltage i vores aktiviteter.</li> <li>• Vi forebygger tilbagefald og genindlæggelser.</li> <li>• Ved i højere grad at skabe rum for at møde kvinderne i deres trusselsystemer i en tryk ramme, skabes der motivation for henvisning til egentlig traumebehandling hos kvinder, der ellers ikke ville have tillid, mod og motivation til at nærme sig smertens udspring. Vi har samarbejde med traumebehandlingssteder for traumatiserede flygtninge og kan facilitere en tryk overgang, ligesom kvinderne efter endt behandling kan fortsætte i FAKTI, hvor vi kan understøtte og fastholde den gode udvikling og effekterne af traumebehandlingen.</li> <li>• Vi fremmer vores brugeres recovery og arbejder med social inklusion, ved at kvinderne i FAKTI kommer ud af isolation i hjemmet og deltager i et fællesskab i et venligt og helende miljø.</li> </ul> |
| 6. | <p>Målgruppe(r):</p>                                                                | <p>Kvinder med flygtninge og indvandrerbaggrund.<br/>De fleste kvinder der kommer i FAKTI er over 40 år.<br/>FAKTI har mere end 10.000 besøg om året, og har kontakt med ca. 230 personer på et år.</p> <p>FAKTIs målgruppe er kendetegnet ved at mange:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har PTSD.</li> <li>• Har levet isoleret i flere år.</li> <li>• Er analfabeter.</li> <li>• Lever med vold og social kontrol i hjemmet.</li> <li>• Har mange børn.</li> <li>• Ikke har været i stand til at lære dansk.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lever i fattigdom og har fx svært ved at have råd til medicin.</li> <li>• Mangler forståelse for psykosomatiske sammenhænge.</li> <li>• Oplever sig fastlåst i belastende følelser som sorg, vrede, angst.</li> <li>• Har vanskeligt ved at følelsesregulere.</li> <li>• Har svært ved at følge behandling uden hjælp og støtte.</li> <li>• Føler sig fremmede og har meget ringe kendskab til det danske samfund.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7. | <p>Metoder, der skal udvikles:</p> <p>Aktiviteter, der skal gennemføres:</p> <p>Hvem skal bidrage eller udføre hvad:</p> | <p><b>Metoder, der skal udvikles:</b><br/> Praksisser for at være i sorg i et støttende fællesskab.<br/> Der er primært fokus på udvikling af metoder/ritualer, der anvendes i fællesskab med andre kvinder, forankret i FAKTI.</p> <p>Der udvikles desuden metoder til anvendelse individuelt i hjemmet og potentielt også af pårørende. Dette med henblik på at forankre erfaringer fra følelsesregulering og mestring i fællesskabet hos den enkelte kvinde samt i højere grad at udbrede udbyttet mere direkte til familien.</p> <p><b>Aktiviteter, der skal gennemføres:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kulturel erfaringsudveksling.</i> Revitalisering af kvindernes tidligere praksisser for sorgbearbejdning gennem samtaler i grupper og individuelt.</li> <li>• <i>Kreative processer i fællesskab med fokus på sorg</i> – gennem aktiviteter i hverdagen i huset og i FAKTIs have.</li> <li>• <i>Psykoedukation.</i> Undervisning i sorgreaktioner og sammenhæng mellem traumer, følelser og krop. Undervisningen vil blandt andet foregå i vores eksisterende samfundscafe og med faste tolke.</li> <li>• <i>Individuel støtte.</i> Der vil være mulighed for individuelle opsamlende samtaler, i det omfang, der bliver behov for det.</li> <li>• <i>Udvikling af nye ritualer og metoder til sorgbearbejdning i en dansk kontekst</i> med udgangspunkt i kvindernes erfaringer, viden om sorg og med inddragelse af kreative processer.</li> <li>• <i>Forankring af de nye praksisser i FAKTIs hverdag.</i></li> </ul> <p><b>Hvem skal bidrage eller udføre hvad:</b><br/> Den projektansatte psykolog igangsætter aktiviteterne i samarbejde med FAKTIS faste medarbejdere.</p> |

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   | <p>Den projektansatte psykolog, bidrager undervejs med psykologfaglig viden, når dette er relevant både ift. Kvinderne, der kommer i FAKTI og personalet.</p> <p>Udvikling af praksisser sker i løbende samskabelse mellem kvinderne der kommer i FAKTI, personale og den projektansatte psykolog. Det er FAKTIs leder, der har det overordnede ansvar for projektets gennemførelse.</p>              |
| 8. | Indpasning af indsatser i eksisterende behandlingstilbud:         | Praksisser for sorgbearbejdning integreres i FAKTIS øvrige tilbud og vil fortsætte og udvikles videre efter projektets afslutning.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9. | Plan for kommunikation/formidling til professionelle i projektet: | <p>FAKTI samarbejder bredt, og formidler dermed også til samarbejdspartnere og netværk, ligesom vi er aktive i netværk med andre, der arbejder med den naturterapeutiske tilgang.</p> <p>Desuden er der en dokumentarist, som har fulgt os gennem de sidste 1,5 år, og vil fortsætte med dette. Det skal munde ud i en dokumentarfilm om vores arbejde med haven og miljøterapeutiske omgivelser.</p> |

|     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. | Organisering af projektet:                 | <p>FAKTI's leder, Lise-Lotte Duch har det overordnede ansvar for projektet.</p> <p>Psykolog Merete Aasborg vil have det daglige og praktiske ansvar for udvikling af praksisser for sorgbearbejdning og øvrige aktiviteter i projektet. FAKTI's personale vil indgå i samskabelse, udvikling og udførsel af projektet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11. | Projektets tidsplan – vedhæftes som bilag: | <p>Der er ikke vedhæftet en tidsplan, da projektets karakter er mere organisk i samskabelse med kvinderne og derfor ikke lægger op til en detaljeret tidsplan.</p> <p>Vi søger om en to-årig bevilling. Det vil være virkelig godt for hele projektet, fordi alting tager tid i arbejdet med vores målgruppe. To år vil give os god tid til at komme i gang, få erfaringer og etablere blivende praksisser i FAKTI. Alternativt, søger vi selvfølgelig en et-årig bevilling.</p> <p>Skulle vi være så heldige at få midler, er vi klar til at starte op i januar 2026. Vi vil foretage de nødvendige forberedelser inden og være klar til projektstart.</p> <p>Punkt 7, i denne ansøgning, beskriver aktiviteter i projektet, som vil gå i gang straks ved projektstart. Der kommer hele tiden nye kvinder til FAKTI. Det betyder at projektet har løbende optag og udbredes i takt med den udvikling, projektet tager.</p> <p>FAKTI's praksis med åbenhed og kravfrihed er den måde vi arbejder med Empowerment på. Kvinderne der opsøger os, deltager udelukkende fordi de selv har lyst og kan mærke, at det er godt for dem. Det er den stærkeste motivation for den forandring, der skal føre til bedring.</p> |

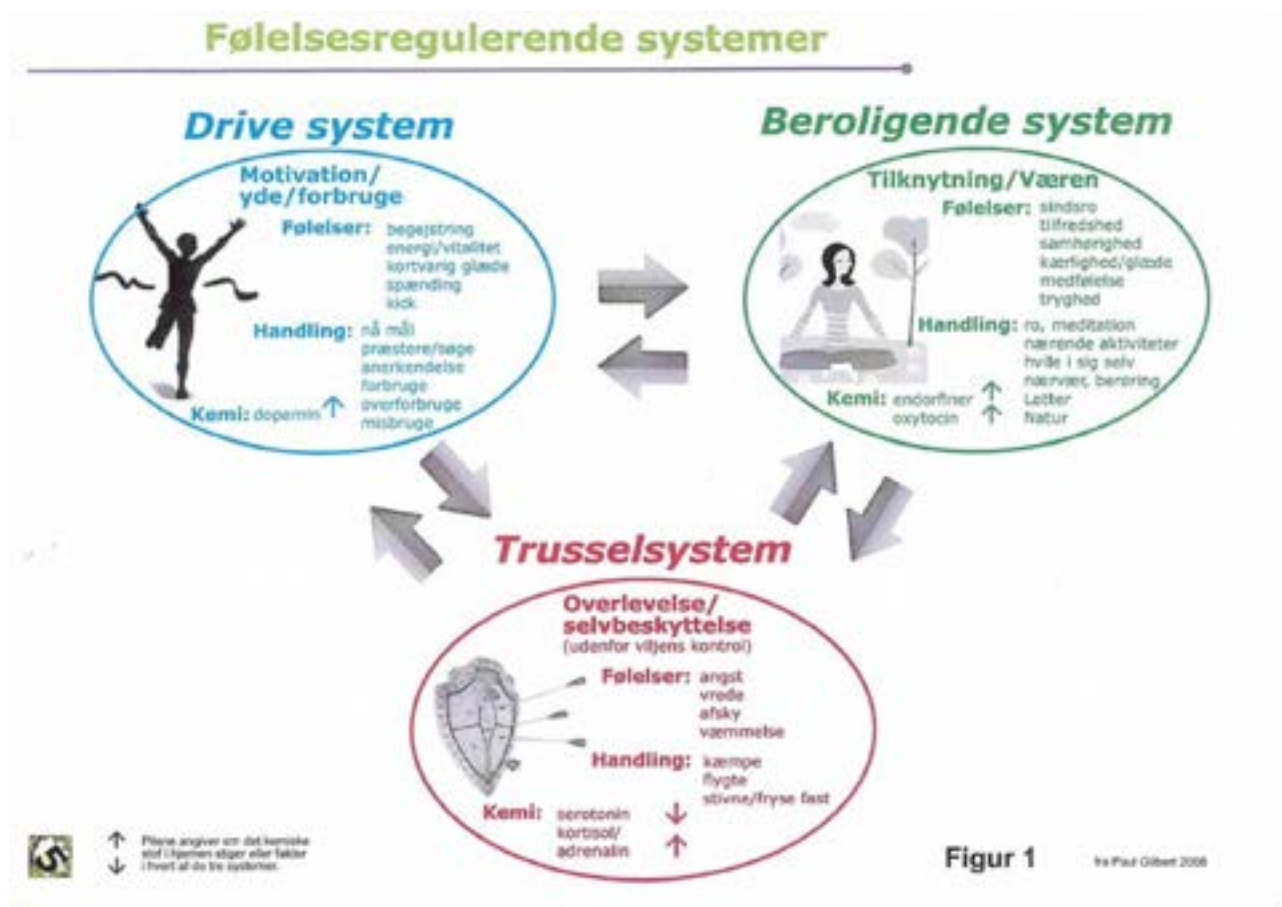
### Skema 3: Budget for hele projektperioden

Samarbejdsprojekter med  
kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

|                             |                                                                                        |                                        |                    |                             |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1. Projektets titel:        | Sorg i fællesskab – styrket recovery for kvinder med flygtninge- og migrationsbaggrund |                                        |                    |                             |
| 2. Regnskabsansvarlig:      | Navn: Lise-Lotte Duch                                                                  |                                        |                    |                             |
|                             | Tlf.nr.: 28409225                                                                      |                                        |                    |                             |
|                             | E-mail: lise-lotte@fakti.dk                                                            |                                        |                    |                             |
|                             | Aktivitetssomfang<br>(antal)                                                           | Timetal og<br>sats                     | Beløb i kr.        | Noter                       |
| 3. Faglig projektledelse:   | Ca. 10 timer<br>ugentligt                                                              |                                        |                    | betales af<br>FAKTI's drift |
| 4. Fagprofessionel bistand: | Psykolog Merete<br>Aasborg                                                             | 18 timer ugl.<br>20.700 kr. pr.<br>md. | 279.000 kr.        |                             |
| 5. Materialer               |                                                                                        |                                        |                    | Betales af<br>FAKTI's drift |
| 6. Øvrige udgifter          | Administration og<br>drift                                                             |                                        |                    | Betales af<br>FAKTI's drift |
| <b>ANSØGT BELØB I ALT:</b>  |                                                                                        |                                        | <b>279.000 kr.</b> |                             |

Ved en to-årig bevilling, som vi håber på at få, er dette budget for det første år.  
Beløbet vi søger vil være det samme året efter.

# Forståelsesramme og teoretisk baggrund for projektet



## De tre følelsessystemer i Compassion Fokuseret Terapi

Compassion Fokuseret Terapi (CFT), udviklet af psykologen Paul Gilbert, bygger på forskning i evolution, neurobiologi og psykologi. Tanken er, at vores følelser og motivation styres af tre grundlæggende systemer i hjernen, som har udviklet sig for at sikre overlevelse. Når systemerne er i balance, understøtter de vores trivsel – men ubalance kan føre til stress, angst eller depression.

1. **Trusselssystemet** er hjernens alarmberedskab. Det gør os opmærksomhed på fare, beskytter os og aktiverer kamp-, flugt- eller frysreaktioner. Systemet er livsvigtigt, men kan føre til stress, angst og selvkritik, hvis det dominerer.
2. **Drive- og motivationssystemet** giver energi til at opsøge ressourcer, lære nyt, præstere og nå mål. Det knytter sig til følelser som begejstring, glæde og tilfredshed, men kan også føre til overpræstation eller udmattelse, hvis det bliver dominerende.
3. **Trygheds- og beroligelsessystemet** hjælper os med at finde ro, føle os trygge og opleve samhørighed. Det aktiveres særligt gennem omsorg, venlighed og trygge relationer. Dette system er afgørende for at kunne regulere de to andre og skabe følelsesmæssig balance.

CFT har fokus på at styrke netop trygheds- og beroligelsessystemet gennem træning i compassion – venlighed, forståelse og støtte rettet både mod os selv og andre. Når dette system styrkes, bliver det lettere at håndtere selvkritik, svære følelser og psykisk smerte på en sund og balanceret måde.

### **Erfaringer med CFT i det igangværende projekt**

Det har givet mening at tage udgangspunkt i ovenstående CFT-model i forhold til forståelse af praksis i FAKTI og de udfordringer der stiller sig her. Modellen har været en støtte i forhold til at få øje på udviklingsmuligheder, sætte mål og holde fokus både ift den enkelte og til praksis mere generelt. Den støtter endvidere til skærpet opmærksomhed på egen trivsel.

Modellen har desuden vist sig at være en god og letforståelig ramme for psykoedukation af både personale og kvinder. Modellen kan formidles enkelt eller i mere detaljer alt efter behov og forudsætninger.

### **Hvordan vil vi bruge modellen for Compassion Fokuseret Terapi i det kommende projekt?**

Den projektansatte psykolog har i det nuværende projekt indledningsvis været deltagerobserverende i praksis. Her bemærkede hun, hvordan personalet i deres praksis har haft særligt fokus på **tryghedssystemet** gennem de relationer, de har med - og skaber for - kvinderne i huset.

Men også **drivesystemet** har de aktivt understøttet gennem de aktiviteter, der tilbydes i dagligdagen.

**Trusselssystemet** har der imidlertid ikke været fokus på, selvom det er et system, som er meget aktivt hos kvinderne i kraft af de tab og den lidelse, der ligger i deres flygtninge- og migrationsbaggrund. Personalet har reageret med kort at møde kvinden og så understøttet en nedlukning eller fokusskifte, når kvinderne har reageret fra trusselssystemet fx med vrede, overvældelse over traumerindringer eller angst. Personalet har ikke behandlerbaggrund og har helt relevant lukket ned for disse følelser for at undgå at retraumatisere den enkelte kvinde og resten af gruppen, hvis en kvinde delte sine belastende oplevelser/følelser i huset.

Ved i det foreliggende projekt at arbejde med fokus på sorg og kvindernes egne ritualer for sorgbearbejdning har vi en forventning om, at vi kan give kvinderne rum til at dele sorgen uden at retraumatisere. Sorg er en universel mellemmenneskelig følelse, der ikke er tabubelagt. Samtidig udgør kærligheden den anden side af sorgen, så man med aktiv inddragelse af den vil kunne udvide kapaciteten for at møde sorgen i sig selv og i fællesskabet med andre.

Dette skaber tilsammen en forventning om, at vi med et mere isoleret fokus på sorgen vil kunne give kvinderne mulighed for at være med deres trusselssystem i FAKTI i en reguleret og tryk ramme, hvor fællesskabets støtte og CFT's redskaber hjælper dem til gradvist at finde mere ro. Dermed åbnes for en proces, hvor kvinderne via sorgbearbejdningen kan mindske symptomer på PTSD, styrke deres psykiske modstandskraft og skabe grobund for en dybere følelse af samhørighed og håb. På den måde øges kvindernes mulighed for at deltage aktivt i samfundet, tage ansvar for deres familier og skabe et mere stabilt hverdagsliv.

## **CV for Merete Aasborg**

merete@chi-aja.dk, Telefon 60680334

### **Erhvervserfaring:**

2025

- **FAKTI** projekt med fokus på udvikling af naturbaseret terapi i FAKTIS have i samskabelse med personalet

2013-2024

- **Oasis** – tværfaglig behandling for traumatiserede flygtninge med PTSD/C-PTSD. Opgaver: Individuel terapi med voksne, behandlingskonferencer, supervision, kunstterapi i gruppe, haveterapi i gruppe, udviklingsarbejde, TR.

2011-12

- **Forskningsansvarlig** i projekt Soldier S.M.A.R.T. (Stress Management And Rehabilitation Training). Et udviklingsprojekt for krigsveteraner med omfattende PTSD-symptomer støttet af Socialministeriets satspuljemidler.

2010-15

- **Ekstern supervisor** for frivillige i Transmogriffen, Nørrebro.

2008-10

- **Skolepsykiatrisk Center**, Københavns kommune.

2003-04

- **Fungerende souschef i PPR-Nuuk.**

2003

- **Ekstern konsulent i PPR-midtgrønland**

2001-02

- **Psykiatrisk afdeling** på Dronning Ingrid's Hospital i Nuuk.

1999-2001

- **Frederiksberg Pædagogisk Psykologisk Rådgivning.**

1996-99

- **Forskningsassistent ved Danmarks Pædagogiske Institut (DPI).**  
Primære opgaver: Forskning herunder f.eks. planlægning af og ansøgning om projekter, indhentning og bearbejdning af empiri, udviklingsarbejde, formidling mundtlig (f.eks. faglige konferencer, udviklingsarbejde og presse) og skriftlig (publikationer)

1994-97

- **Freelance oplægsholder/underviser** bl.a. Psykologi på Københavns universitet, på sygeplejeskole og til forældremøder, kurser for institutionspersonale, konferencer m.v.

## **Uddannelse/længere kursusforløb:**

|         |                                                                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025    | <b>IFS (Internal Family System) Level 1</b> v. Peter Legård Nielsen, Dr. Osnat Arbel                                 |
| 2019    | <b>Specialist i psykoterapi for voksne</b>                                                                           |
| 2017-19 | <b>Kognitiv specialist uddannelse</b> ved Wattargruppen,                                                             |
| 2016-17 | <b>EMDR-uddannelse</b> , v psykolog Lene Jacobsen                                                                    |
| 2014-15 | <b>ISP Integreret Somatisk Psykoterapi</b> v Phd Raja Selvam.                                                        |
| 2006-13 | <b>Somatic Experience terapeut</b> v ph.d. Diane Poole Heller mfl.                                                   |
| 2000-01 | <b>Maleterapeutisk uddannelsesforløb</b> v cand.psych. og kunstterapeut Birthe Hee og psykoterapeut Connie Pagsgren. |

Løbende gennem alle år også modtaget intern og ekstern supervision samt ydet supervision særligt til pædagogisk personale og psykologer. Desuden deltaget i konferencer, kurser, personligt udviklingsarbejde mm.

## **Publikationer:**

### *Bøger/rapporter:*

- **Mig ska' sov' her i nat - om børns ophold i døgnåbne daginstitutioner**, Aasborg, Merete og Thyssen, Sven, Danmarks Pædagogiske Institut, 1997.
- **Boligforhold, pleje og omsorg i ti københavnske plejehjem**, Damkjær, Karin; El Kholy, Kiddy; Foerlev, Bent; Gottschalk, Georg; Nielsen, Eva Bonde; Thyssen, Sven; Aasborg, Merete, Statens Byggeforsknings Institut, 1997.
- **Sol, måne og stjerner – et udviklings- og forskningsprojekt i en døgnåben daginstitution**, Aasborg, Merete, Danmarks Pædagogiske Institut, 1999.
- **Care For Small Children Among The Luo Of Western Kenya**, Broe, Lotte, Thyssen, Sven og Aasborg, Merete, Danmarks Pædagogiske Institut, manus, 1999.
- **Erfaringer fra projekt Soldier S.M.A.R.T. (Stress Management And Rehabilitation Training)** Aasborg, Merete, IAHV, 2012, kan fås ved henvendelse til [soldiersmart@iahv.dk](mailto:soldiersmart@iahv.dk)

### *Artikler:*

- **Metoder til udvikling af pædagogisk praksis - erfaringer fra et udviklingsprojekt**, Krogh og Aasborg, i 0-14 Pædagogisk tidsskrift for daginstitutioner og klubber, nr. 4/94, 4.årgang.

- **Jonas prøver kræfter med næsehornet - de milde drenge og den vilde leg**, Krogh og Aasborg, i Debattserien for barnhagefolk, nr. 2/95, Oslo - samt i 0-14 Pædagogisk tidsskrift for daginstitutioner og klubber, nr. 2/95, 5.årgang.
- **Selvbestemmelse som perspektiv for børns udvikling**, Krogh og Aasborg, i Psykologisk set, nr. 17, maj 1995.
- **Børn i døgnåben daginstitution**, Aasborg og Thyssen, i Nyhedsbrev om dagtilbud for børn og unge, Forlaget Jurainformation, nr. 8, september 1997.