

Det første skridt er det sværeste – så det skal føre til noget!

Psykisk sårbarhed er blevet en folkesygdom. Heldigvis er det også muligt at komme sig. Bare ikke alene. VELUX FONDEN støtter projekt 'Getting On' med 2,4 millioner kroner til at gøre det lettere for unge og voksne med psykisk sårbarhed at have en deltagende og medskabende rolle i frivillige fællesskaber.

Når man beslutter sig for at trodse sine symptomer og give sit liv en chance, skal det være lettere at blive en del af noget og udfolde sine stærke sider i mødet med andre. Det er formålet med projekt 'Getting On', som er udviklet af Foreningen Outsideren og Team Mod på Livet. Begge organisationer drives af psykisk sårbare og skal med støtte fra VELUX FONDEN udvikle et onboardingforløb, der på sigt kan anvendes i alle foreninger og organisationer, der ønsker at inkludere psykisk sårbare i et frivilligt handlende fællesskab. Midlerne er bevilget under temakaldet 'Fællesskaber for alle', hvor også 4 andre projekter målrettet unge og voksne i en udsat position støttes.

"Vi ved på egen krop, hvor vigtigt det er at bryde med social isolation, afmagt og vægten af psykiske vanskeligheder. Samtidig ved vi også, hvor utroligt krævende det første skridt ud i noget nyt er. Det kræver tilløb. Ofte når man så endelig tager skridtet ind i en ny forening, lægger de andre dårligt mærke til dig eller det er uklart, hvad der forventes af dig. Det gør det ikke lettere, og det er ikke sikkert man kommer igen." siger Line Seier Madsen, der er daglig leder i Foreningen Outsideren.

Metodeudviklingen i projekt 'Getting On' bygger på flere års forarbejde i Outsideren, der har haft fokus på at styrke de frivilliges selvstændighed og rolle i fællesskabet i foreningen.

Ingerfair, der arbejder med at udvikle bæredygtige frivilligmiljøer hos de frivillige organisationer, valgte i 2019 at evaluere Outsiderens arbejde med at skabe handlekraftige og inkluderende fællesskaber.

"Vi møder fra tid til anden foreninger, som virkelig har en unik tilgang til at arbejde med frivillige. Det fandt vi hos Outsideren, og vi besluttede os for at lave en pro bono evaluering af deres gode arbejde. I evalueringen så vi, hvordan de metoder Outsideren bruger kunne videreudvikles til et decideret rammesat onboardingforløb, som gør det tydeligt, hvad forventningerne er til hinanden og hvilken rolle man kan spille. Og som selvfølgelig også gør, at man føler sig mødt og får lyst til at blive en del af fællesskabet," siger Frederik Boll, som er stifter og direktør i Ingerfair.

Også i Team Mod på Livet, der er forankret i Socialforvaltningen i Københavns Kommune, er der stor interesse for at komme tættere på essensen af at lykkes med at byde nye velkommen i det foranderlige fællesskab, som holdet er:

"Mange af de mennesker vi møder, med psykiske og sociale udfordringer, vil rigtig gerne være med og være en del af noget, men den traditionelle frivillighed med faste roller og det samme ansvar i årevis, giver ikke altid mening. Vores erfaring er, at der er brug for frivillige fællesskaber, hvor man har mulighed for at være med på mange forskellige måder, og som samtidig understøtter, at man kan vokse med de opgaver, man involverer sig i. Med 'Getting On' bliver vi klogere på de forskellige trin af deltagelse og hvad der gør, at man føler sig som en del af fællesskabet," siger Christina Færch, der er holdleder for Team Mod på Livet.

Ikke bare en detalje

Antallet af danskere i kontakt med psykiatrien er steget 47 pct siden 2007 og udviklingen omfatter flere og flere sårbare og skrøbelige unge. Det har skabt en voksende bekymring for, at antallet af unge og voksne, der kommer ind i forskellige former for behandling og støtte, er større end antallet, der får det så godt, at de kommer ud og videre i deres liv.

En del af forklaringen er, at der har været for langt fra tilværelsen som ambulans patient eller bruger af socialpsykiatrien til der, hvor 'det virkelige liv' leves blandt andre. Som et resultat lever mange psykisk sårbare en marginaliseret tilværelse, hvor selv små forandringer kan få hverdagen til at bryde sammen.

"Hvis man intet netværk har kan det resultere i ensomhed og i yderste konsekvens være årsag til social deroute. Samtidig gør vores indsats i Socialforvaltningen en meget større forskel, når mennesker også har mulighed for at deltage i foreningslivet og frivilligt arbejde, men som kommune kan vi ikke skabe adgang til fællesskaber alene. Derfor er projekt 'Getting On' også interessant for os," siger Mia Nyegaard, socialborgmester i Københavns Kommune.

Projekt 'Getting On' blev iværksat i slutningen af 2020 og varer frem til januar 2023. Målet er at udvikle en metode for onboarding, der gør det muligt at bevæge sig fra en position af perifer deltagelse i et frivilligt fællesskab til at have roller som deltagende og medskabende i fællesskabet. For at sikre en tydelig rammesætning af de enkelte aktiviteter i projektet, samt systematisk opfølgning og læring, gennemføres projektets metodeudvikling i samarbejde med Ingerfair.

For mere information kontakt: Line Seier Madsen, daglig leder, Foreningen Outsideren på tlf. 2083 8001 eller mail line@outsideren.dk.

Læs mere om projekt 'Getting On' på https://outsideren.dk/foreningen_outsideren/projekt-getting-on/

Læs om Team Mod på Livet på teammodpaalivet.dk

Læs mere om Ingerfairs involvering i projektet på https://www.ingerfair.dk/undersogelser_og_analyser/metodeudviklingsprojekt_getting-on/