

Find vejen frem  
VIA University College

VIA University College



# Nye rum for fællesskaber

Evaluering af Nye rum for fællesskaber  
- Et metodeudviklingsprojekt hos Selvhjælp Silkeborg

© VIA University College og  
forfatter Githa H. Rasmussen, 2024

ISBN  
978-87-7298-959-4

Finansiering  
TrygFonden

VIA University College  
Hedeager 2,  
8200 Aarhus N

Layout  
Inge Lynggaard Hansen  
Jobnr. 12444

# Forord

Denne publikation er en evaluering af projektet **Nye rum for fællesskaber**. Projektet er udviklet af Selvhjælp Silkeborg, finansieret af TrygFonden og skal bidrage til udvikling af nye rum for selvhjælpsgrupper med henblik på, at flere får glæde af at være en del af positive fællesskaber i svære livssituationer.

Formålet med evalueringsrapporten er at generere viden om de afprøvede rum og metoder, om hvilke elementer der har fungeret godt, og hvilke der har givet udfordringer. Rapporten understøtter Selvhjælp Silkeborgs og øvrige selvhjælpsorganisationers videre arbejde

med udvikling af formater til selvhjælpsgrupper.

I projektet står VIA University College, Efter-og videreuddannelse, for den formative og summative evaluering af indsatsen i perioden fra 2021 til 2024. Evalueringen er gennemført og udarbejdet af adjunkt og projektleder Githa H. Rasmussen fra VIA University College, Efter-og videreuddannelsen.

Vi ønsker at takke alle deltagere og frivillige i Selvhjælp Silkeborg samt TrygFonden. Uden deres bidrag ville evalueringen ikke have været mulig.

Vi vil ligeledes takke de projektledere, der har været knyttet til forløbet, Lise Løvschall-Warming og Maria Kudsk Borghus for deres faglige viden og hjælp i forbindelse med evalueringen.

God læselyst.



*Susanne Søndergaard Hansen  
Vicedirektør, VIA University Collage  
Efter-og videreuddannelse, 2024*



## INDHOLD

Hovedresultater (ledelsesresume)	5
Indledning	6
Introduktion til Selvhjælp	8
Forskning om selvhjælpsgrupper	9
Det konkrete arbejde i Selvhjælp Silkeborg	9
Evalueringsdesign	11
Tema 1: De nye rum	13
Tema 2: Deltagernes udbytte af deltagelse	18
Tema 3: De frivillige	20
Tema 4: Organisering	21
Rekruttering af frivillige	22
Fidelitet	22
Organisationens erfaringer med projektet	22
Anbefalinger på baggrund af indsamlet data	23
Konklusion	25
Perspektiver	26
Referencer	27

# Hovedresultater

## (ledelsesresumé)

Denne evalueringsrapport ser nærmere på projektet *Nye rum for fællesskabers* afprøvning og udvikling af Selvhjælp Silkeborgs rum og metoder til selvhjælpsgrupper for folk i sårbare livssituationer. I dette afsnit opsummeres projektets hovedresultater baseret på den 3-årige projektperiode.

### EFFEKT PÅ TRIVSEL

Deltagelse i selvhjælpsgrupper har en positiv effekt på deltagernes trivsel. Deltagernes gennemsnitlige trivsel er forbedret i projektperioden, så gennemsnittet er gået fra, at deltagerne har dårligere trivsel end gennemsnittet af befolkningen, til nu at ligge på samme niveau som den øvrige befolkning.

### MENINGSFULDHED

Både deltagere og frivillige finder det meget meningsfuldt at deltage i selvhjælpsgrupperne. Det er særligt oplevelsen af at blive spejlet og forstået i den sårbare livssituation, som deltagerne står i, der giver en oplevelse af meningsfuldhed. De fleste af deltagerne har forud for deltagelse i gruppen haft en oplevelse af at stå meget alene med deres udfordringer.

### RUMMETS BETYDNING

Rummet har primært haft betydning og indvirkning på mødets format for de deltagere, hvor konteksten er ændret fra normal selvhjælpsregi. Særligt udendørsgrupperne har vist sig at have en positiv effekt på deltagerne og har også vist sig at kunne tiltrække andre målgrupper end Selvhjælp Silkeborg plejer at kunne rekruttere. Derudover er det blevet meget positivt modtaget i de tilfælde, hvor tilbuddene er flyttet fra Silkeborg og ud i de mindre lokalsamfund i kommunen.

### SAMARBEJDE MED KOMMUNE

I projektperioden er der etableret samarbejde med Silkeborg Kommune, som er meningsfuldt for både kommune, deltagere og Selvhjælp Silkeborg. Erfaringerne tyder på, at man gennem samarbejdet potentielt kan hjælpe flere borgere for de samme eller færre midler, end det er tilfældet i dag. Der er således grobund for at kunne gennemføre endnu flere indsatser baseret på samme organisering.

### ORGANISATORISK LÆRING

Igennem projektperioden har Selvhjælp Silkeborg opnået nye erfaringer med at etablere nye grupper. Det har afstedkommet større viden om, hvordan der kan sikres kvalitet i levering af selvhjælp som metode. Erfaringerne fra projektet viser ligeledes, hvor afgørende det er at være fastholdende, når der skal etableres grupper nye steder eller for nye målgrupper.

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



# Indledning

I Danmark er der en lang tradition for frivilligt arbejde, og i dag er der over 100.000 frivillige organisationer, der på hver deres måde understøtter lokalmiljøer. Nogle frivillige organisationer er båret af sport-og fritidsaktiviteter, mens andre organisationer hjælper folk gennem en svær periode i deres liv (CFSA, 2024). Med en stigning i mistrivsel – og angstproblematikker, stresssygemeldinger og ensomhed (Sundhedsstyrelsen, 2024) sker der en stigning i såkaldte 'vilde problemer'. Vilde problemer lader sig ikke klart definere og målet for, hvornår en bedste løsning er opnået, vil være normativt (Krogstrup, 1997)

Dette kompliceres yderligere af, at den offentlige sektor i Danmark er under pres i forhold til at levere tilbud til folk i sårbare livssituationer. Af en rapport fra VIVE fra 2023 fremgår det, at ventetiden til psykolog for folk med henvisninger nogle steder i landet er steget til mellem 15-18 uger, mens det andre steder kan være svært overhovedet at finde en ledig psykolog. De lange ventetider forventes at kunne få negative konsekvenser for borgerne (Jacobsen, Andersen & Christensen, 2023). Det kan derfor være nødvendigt at tænke i andre baner, når mennesker i sårbare situationer som mistrivsel, sorg og skilsmisse skal hjælpes videre i livet. Det kan fx være ved at afprøve nye metoder og tilgange. I denne kontekst kan frivillige organisationer tilbyde noget andet end offentlige organisationer, som i højere grad skal forholde sig til - og er

begrænset af - regler og lovgivning for de services, borgerne tilbydes. Det, som frivillige organisationer kan tilbyde, kan blandt andet være fællesskaber, som understøtter den enkeltes trivsel og velvære.

En af de organisationer, hvis målsætning er *'at hjælpe mennesker i svære livssituationer med at finde styrken i sig selv og hinanden gennem selvhjælpsgrupper'*, er Selvhjælp Silkeborg. Selvhjælpsmetoden kan ikke sidestilles med behandling eller terapi men er et fællesskab, der består af ligeværdige møder mellem mennesker som befinder sig i samme typer af livssituationer. Målet med selvhjælp som metode er at skabe rammer for deltagerne, hvor de kan spejle sig i hinanden og gennem erfaringsudveksling bearbejde udfordringer. Dette har Selvhjælp Silkeborg gjort så godt, at de i dag er Danmarks største selvhjælpsforening, der årligt hjælper 1100 børn, unge og voksne fordelt på mere end 130 selvhjælpsgrupper og med over 110 aktive frivillige tilknyttet.

Selvhjælp Silkeborg afholdt selvhjælpsgrupper i egne lokaler indtil 2020, hvor Danmark som resten af verden blev ramt af Covid 19. Pandemiens voldsomme udbredelse medførte nedlukning af fysisk centrerede fællesskaber, og det blev nødvendigt at nytænke den måde, hvorpå man arbejdede og agerede i fællesskaber. En stor del af de sociale interaktioner måtte således finde sted på alternative måder.

Krisens begrænsninger fik også konsekvenser for de mange fællesskaber, der til daglig varetages af Selvhjælp Silkeborg og afstedkom tanker om, hvorvidt 'rummene', som selvhjælp normalt varetages i, kunne udvides. Ideerne omfattede brug af uderummet, digitale platforme, nye samarbejdskonstellationer med andre organisationer, opstart i kommunens øvrige byer og ændring af mødeform og indhold. Ideerne, der blev initieret af ydre omstændigheder, blev fastholdt efter landets genåbning og affødte en nysgerrighed på, hvordan Selvhjælp Silkeborg gennem udvikling og nytænkning kunne udvikle sit koncept og gennem 'nye rum' gøre sig attraktiv, så flere mennesker kan indgå i -og blive en del af et fællesskab.

Projektet blev til under navnet *Nye rum for fællesskaber*, og har været et treårigt metodeudviklingsprojekt med henblik på at realisere, evaluere, integrere og forankre nye rum for selvhjælpsgrupper i organisationen. I denne rapport evalueres der på de nye rum med henblik på at indsamle viden indenfor fire tematikker:

1. Kendskab til de nye rum samt deres fordele og begrænsninger
2. Deltagernes oplevelse af selvhjælp som metode og deltagelsens indvirkning på deres hverdag
3. De frivilliges oplevelser egen rolle og forløbet samt
4. Organisering.

Viden som tilsammen kan understøtte og inspirere egen som øvrige organisationers udvikling.

#### Læsevejledning

Evalueringsrapporten er bygget op, så læseren først bliver introduceret til selve projektet og dets mål. Herefter laves en beskrivelse af, hvad selvhjælp er, og hvad forskningen siger om selvhjælp som metode. Dette efterfølges af en beskrivelse af, hvordan Selvhjælp Silkeborg arbejder med selvhjælp.

Herefter følger en beskrivelse af evalueringsdesignet og af, hvordan den anvendte data er indsamlet. Evalueringen er delt op, så den fokuserer på de ovennævnte fire primære temaer. Det første tema fokuserer på de forskellige rum, som er afprøvet i projektperioden. Dette efterfølges af et tema, som omhandler deltagernes oplevelse af selvhjælp som metode, samt hvilken indvirkning det har haft på deres liv. Det tredje tema undersøger de frivillige og deres oplevelse af egen rolle samt forløbet. Det fjerde og sidste tema undersøger, hvordan selve organiseringen og strukturen omkring selvhjælp kan have indflydelse på gennemførelse og forankring af projektet og metoden.

På baggrund af ovenstående data samles anbefalinger til videre arbejde med udvikling af koncepterne. Evalueringsrapporten afsluttes med en konklusion og perspektivering, som henholdsvis samler op på evalueringens undersøgelses spørgsmål og har et fremadskuende blik på arbejdet som civilsamfundsorganisation.

#### Projektets indhold

*Nye rum for fællesskaber* er et treårigt metodeudviklingsprojekt, som har været i gang i perioden fra 1. maj 2021 til 31. marts 2024. Projektet indeholdt ideer til afprøvning af forskellige rum for selvhjælp: Udendørs, digitalt, i nye byer, hos eksterne samarbejdspartnere og gennem nye metoder. Formålet med projektet var at udvikle *'gennemarbejdede og bæredygtige løsninger'*, der kunne være med til at styrke og fremtidssikre egen såvel som andre frivillige foreninger med henblik på at skabe bedre forudsætninger for, at mennesker i sårbare livssituationer kan indgå i ligeværdige, gensidige og styrkende fællesskaber.

Projektet startede med udgangspunkt i tre målgrupper: Sårbare unge, skilsmisseramte voksne og sorgramte voksne. Målgrupperne blev valgt ud fra to rationer; 1) viden om, at de udvalgte målgrupper indeholdt så stor en volumen, at der kunne oprettes hold, 2) kendskab til, at der er mange inden for disse grupper, der ikke finder frem til Selvhjælp Silkeborgs eksisterende tilbud.

Projektet blev designet sådan, at der i projektperioden skulle gennemføres tre forløb inden for hver målgruppe, så der i alt blev gennemført ni selvhjælpsgrupper i projektperioden. Undervejs udviklede målgruppefokus sig, så der blev afholdt tre ungegrupper, to sorggrupper, en ventesorgsgruppe for pårørende til demensramte, en skilsmissegruppe samt to forældregrupper for forældre til børn med udfordringer. Intentionen var, at hvert hold skulle oprettes med 6-8

deltagere. 73 deltagere var til opstartsamtale forud for deltagelse og takkede ja til tilbuddet, og 49 deltagere gennemførte et fuldt forløb.

#### Projektets kortsigtede mål

Projektets kortsigtede mål indbefattede at starte tre grupper inden for tre forskellige kategorier af sårbare livssituationer og undervejs afprøve nye rum. Afledt heraf var der mål om at øge deltagernes mentale trivsel samt at øge antallet af gruppedeltagere og diversiteten blandt de frivillige gruppeledere i foreningen.

#### Projektets langsigtede mål

De langsigtede mål omfattede forankring af nye tilbud i organisationen og en øget synlighed af Selvhjælp Silkeborg, så flere udsatte borgere kunne få kendskab hertil og derigennem få mulighed for deltagelse. De nye rum skulle sammen med en udvikling af Selvhjælp Silkeborgs metodiske muligheder, såsom løbende tilpasning, for at imødekomme de problematikker der er i samfundet, være med til at udvikle Selvhjælp Silkeborg som organisation, så organisationen blev mere samfundsgavnlig.



# Introduktion til Selvhjælp

Der findes mange tilgange til at arbejde med folk i svære livssituationer. Den metode, der benyttes i projektet, er selvhjælp. For at give en forståelse af konteksten og deltageres besvarelser nedenfor, er der i det følgende en kort introduktion til, hvad selvhjælp er.

Selvhjælp kan defineres på denne måde: "En selvhjælpsgruppe er et lille socialt arbejdsfællesskab, hvor mennesker efter eget valg og på eget ansvar deler deres tanker, og følelser omkring et emne eller et problem, de har til fælles" (Diemer, 2003, s. 9)

Selvhjælpsbegrebet refererer således til, at det enkelte menneske hjælper sig selv igennem samtaler med andre, der står i en lignende livssituation. De tre kerneværdier, der danner grundlag for selvhjælp i Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe) er:

## 1. GENSIDIGHED

Ved at dele erfaringer, tanker og oplevelser i en selvhjælpsgruppe får man hjælp og støtte, samtidig med at man er med til at inspirere og støtte de andre deltagere i selvhjælpsgruppen.

## 2. LIGE VÆRDIGHED

Uanset personligt ståsted i livet møder deltagerne hinanden respektfuldt som mennesker. Lige værdighed betyder, at alle perspektiver anerkendes som lige vigtige og behandles med samme respekt af fællesskabet.

## 3. MEDMENNESKELIGHED

Selvhjælp er ikke terapi eller behandling men et møde mellem mennesker, der har behov for hinandens støtte og lyst til at deles om det svære.

I det følgende afsnit vil vi beskrive, hvilken forskning der findes om selvhjælp som metode. Dette efterfølges af en beskrivelse af, hvordan Selvhjælp Silkeborg arbejder med selvhjælpsgrupper.

## Forskning om selvhjælpsgrupper

I dette afsnit vil vi opsummere noget af den forskning, som findes vedrørende selvhjælpsgrupper. Opsummeringen bygger ikke på et omfattende litteraturstudie, men er en opsummering, der kan give læseren et indblik i, hvad der er undersøgt omkring selvhjælp som metode.

Der er udgivet en lang række nationale og internationale forskningsartikler om selvhjælpsgrupper. Da der findes mange former for selvhjælpsgrupper, bøger og diverse metoder, er det svært at skære alt over én kam. Det er dog sikkert at sige, at selvhjælp sjældent har en negativ effekt på brugerne. Vi kan også se, at mennesker med kronisk psykisk sygdom, depression, angst og sorg, har særlig glæde af selvhjælpsgrupper (Pistang, Baker, & Humphreys, 2008).

I 2006 udgav videns- og formidlingscenter for socialt udsatte en rapport på baggrund af en undersøgelse af selvhjælpsgrupper for folk med senfølger af seksuelle overgreb. I undersøgelsen stræbtes der mod at lave en dybdegående, kvalitativ undersøgelse af selvhjælpsgrupper som metode samt deltagerens udbytte. Rapporten konkluderede "At komme i grupperne opleves 'ligesom at komme hjem'. Her gør mødet med ligestillede, at deltagerne oplever accept og forståelse, her kan de være sig selv og tør smide facaden, de følger med i hinandens liv, og der opstår et særligt fællesskab." (Barlach & Pedersen, 2006, s. 7)

I en artikel fra 2016 undersøges det, hvordan deltagere i en selvhjælpsgruppe til efterladte efter selvmord oplever at deltage i en gruppe. Den kvalitative undersøgelse viser, at deltagerne skaber en gensidig samhørighedsfølelse, men at de også får en fornemmelse af at stå uden for samfundet (Sørensen, 2021).

Forskning tyder også på at selvhjælpsgrupper kan have en positiv effekt på sammenhængskraften i samfundet på tværs af mange forskellige målgrupper og særligt i forhold til unge og kvinder (Carstensen, Mudhar, & Munksgaard, 2021).

Forskningen tyder således på, at selvhjælpsgrupper ofte har en positiv indvirkning på det enkelte menneskes trivsel og følelse af samhørighed. Noget tyder også på, at selvhjælp kan have en positiv indvirkning på samfundet som helhed.

## Det konkrete arbejde i Selvhjælp Silkeborg

For at give en kontekstforståelse vil Selvhjælp Silkeborgs tilgang til arbejdet med selvhjælpsgrupper blive beskrevet nedenfor:

Hos Selvhjælp Silkeborg faciliterer to frivillige selvhjælpsgruppemøderne. De frivillige har rent praktisk ansvaret for at booke lokaler samt tage kontakt til deltagerne. De har ligeledes ansvaret for at planlægge og facilitere det enkelte møde, så det bliver en del af et samlet, fremadskridende forløb i forhold til indhold, tematikker og aktiviteter. Under møderne er det de frivilliges rolle at agere lyttende og stille åbne spørgsmål, der understøtter gruppesamtalen. De skal ikke fremstå som eksperter men sørge for, at samtalen flyder. De frivillige skal sørge for, at der skabes tryghed, tillid og ligeværdighed i samtalerne, hvor alle får nogenlunde lige meget taletid.

For at blive klædt på til opgaven har de frivillige været på introkursus, der forløber over to dage. På kurset får de en introduktion til foreningen, foreningens værdier, kerneopgaver og deres rolle og ansvar som frivillige. Kurset består desuden af en indføring i selvhjælpsmetoden, med udgangspunkt i *Den nationale kvalitetsmodel* via oplæg og introduktion til praktiske øvelser, som de frivillige kan inddrage i faciliteringen af samtaler i selvhjælpsgrupperne.

Herudover bliver de frivillige introduceret til det onlineunivers, gruppelederne kan benytte til at hente inspiration til øvelser. Som noget nyt er det besluttet, at alle gruppeledere minimum en gang årligt skal deltage i sparring og refleksion-arrangementer.

Dette er både for at sikre understøttelse af gruppeledernes praksis samt kvalitetssikre selvhjælpsgrupperne.

Som en del af paraplyorganisationen FriSe bygger selvhjælp i Selvhjælp Silkeborg på et fælles fundament:



Som deltager inviteres man forud for et gruppeforløb til en forsamling. Dette kan både være med en erfaren frivillig gruppeleder eller med en ansat fra organisationen. Mødet er en forudsætning for deltagelse i en gruppe, da det er her, der sker en forventningsafstemning af, hvad rammen for selvhjælpstilbud indeholder, og hvad præmisserne er for deltagelse. Deltagerne forventes at deltage med afsæt i egne ønsker og motivation for forandring, og de forventes at kunne give plads og rumme de andre deltagers fortællinger. Dette vurderes afgørende for at sikre en god gruppedynamik, og opstartssamtalen

er således en afklaring af, om det er det rigtige tilbud til vedkommende. Når man deltager i et gruppeforløb, er det typisk bygget op omkring 8-10 mødegange, hvor man mødes hver eller hver anden uge i halvanden til to timer. Gruppesamtalerne har afsæt i en fast ramme og struktur, der er med til at skabe tryghed og genkendelighed. Faciliteringen understøtter, at samtalen holdes på sporet, så der snakkes om den fælles udfordring, som gruppen mødes om. Som afslutning af et møde, kan der tages en runde, hvor deltagerne sætter ord på, hvad dagens møde har givet dem. Mødet afsluttes med, at de frivillige fortæller om næste mødegang og spørger, om der er temaer, deltagerne gerne vil tage op. Deltagerne har således stor indflydelse på, hvilke tematikker der inddrages på møderne.

Det ovenstående har haft til hensigt at give en indføring i både selvhjælp som metode og Selvhjælp Silkeborgs tilgang til anvendelse af metoden. Dette med henblik på at tegne et billede af, hvilken ramme og kontekst evalueringen er lavet i. Nedenfor vil evalueringsdesignet blive præsenteret.

# Evalueringsdesign

Til belysning af projektet tager evalueringen afsæt i en udviklingsevaluering. Udviklingsevaluering adskiller sig fra traditionelle evalueringer ved i højere grad at fokusere på at indhente erfaringer og give feedback end at vurdere succeser og fiaskoer. De kontekstafhængige forståelser søges indfanget med et udviklingsperspektiv for øje (Boolsen & Weissert, 2020). Af samme grund er evalueringen både formativ og summativ, med henblik på løbende at lave tilpasninger af projektet. Den formative del består konkret i, at der i projektperioden løbende har været et tilbageløb af viden til projektet. Det summative del er denne rapport et resultat af.

Evalueringen tager udgangspunkt i både kvantitative og kvalitative data, som tilsammen skal være medvirkende til at:

- Samle de erfaringer og resultater, som projektet har opnået
- Generere viden om deltagerne og de frivilliges oplevelser af de nye rum
- Få et indblik i deltagerne oplevelse af selvhjælp som metode
- Give en ekstern vurdering af, hvilke elementer der støtter og begrænser implementeringen af de valgte rum og metoder samt hvilke organisatoriske tiltag, som kan støtte implementeringen.

Kvantitativt består datamaterialet af:

- **WHO 5-trivselsmålinger.** WHO-5 er udviklet af Professor Per Bech for WHO med henblik på før- og eftermålinger af sundheds- og sociale indsatser, der har til formål at forbedre borgernes trivsel og mentale sundhed.

Målingen består af fem spørgsmål, der søger at indfange, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger. Deltagerne har ved første og sidste møde fået udleveret et spørgeskema, hvor de anonymt har svaret på fem spørgsmål om deres generelle trivsel. Skemaerne er efterfølgende sendt til evaluatoren, som har stået for beregningerne. Denne dataindsamling er medtaget for at undersøge målet vedrørende stigning i deltagerne trivsel i deltagelsesperioden. Datasættet består af 56 besvarelser fra opstartsmødet og 43 fra det afsluttende møde.

- **Deltagerne oplevelse af mening.** På spørgeskemaet, som deltagerne fik udleveret ved det afsluttende møde, blev de ligeledes bedt om at svare på, hvorvidt de havde oplevet, at deltagelse i gruppen var meningsfuld. Data består af 43 besvarelser.

Kvalitativt består datamaterialet af:

- **Observationer af selvhjælpsgruppemøder.** Målet med at observere møderne var at opleve de nye rum og anvendte metoder. Dette blev flere gange brugt som afsæt for at være undersøgende på, hvordan disse virkede for deltagerne. I syv ud af ni grupper blev det muligt at lave observationer. De to resterende observationer blev ikke til noget, da evaluatoren i det ene tilfælde blev aflyst grundet ændringer i gruppen, og i det andet tilfælde mødte op, men deltagerne udeblev. Ved de møder, hvor observationerne blev realiseret, havde de frivillige på forhånd orienteret gruppedeltagerne om observatørens

besøg. Observationerne har fundet sted i anden halvdel af mødegangene for at sikre, at deltagerne derved havde fået nogle erfaringer, de kunne fortælle med udgangspunkt i.

- **Fokusgruppeinterview med deltagerne.** Dette for at få viden om deltagerne oplevelse af det benyttede rum, de anvendte metoder og deres oplevelse af at deltage i en selvhjælpsgruppe. Interviewene blev gennemført i afslutningen af hver mødegang. Der er kvalitative data fra otte ud af ni grupper. I en gruppe, var det en frivillig, der stillede spørgsmålene og efterfølgende sendte optagelsen til evaluatoren. Interviewene er optaget og efterfølgende transskriberet og kodet.

- **Fokusgruppeinterviews med de frivillige.** Dette for at få de frivilliges oplevelse af egen rolle, af deltagerne udbytte, deres oplevelse af rummet og de anvendte metoder og disses betydning for deltagerne. Interviewene blev gennemført efter afslutning på mødet, og efter at deltagerne var gået. Der er kvalitative data fra otte ud af ni grupper. Interviewene er optaget og efterfølgende transskriberet og kodet.

- **Møder og løbende samtaler med Selvhjælp Silkeborg.** I løbet af projektperioden er der afholdt både formelle og uformelle møder med ledelse og projektledelse i Selvhjælp Silkeborg. Her er der blevet diskuteret og reflekteret over projektet og evalueringen. Dette har givet viden og input til evalueringen, som også inddrages i denne rapport.

Evalueringen tager udgangspunkt i nedenstående spørgsmål, som er rubriceret indenfor fire tematikker.

Rummet, deltagerne, de frivillige og organisering.

Med udgangspunkt i nedenstående rubricering af evalueringsspørgsmål vil evalueringen blive gennemgået.

Tema 1 forklarer og forholder sig til de nye rum og metoder, tema 2 omhandler

deltagerne oplevelser af at være i et selvhjælpsforløb, tema 3 forholder sig til de frivilliges oplevelse af forløbet samt refleksioner over egen rolle og tema 4 omhandler organisering og forankring af tiltag.

Rummet	Deltagerne	De frivillige	Organisering
			
Hvad betyder rummet for deltagelsen i selvhjælpsgrupper og oplevelsen af gruppeforløbet?  Er der elementer i de nye rum for fællesskaber, som virker bedre end andre, og hvad virker godt for hvem hvornår?  Hvad er fordele og ulemper ved de nye konkrete rum?  Hvad betyder de nye rum og målgruppen for planlægning af gruppeforløbet i forhold til indhold og form?	Hvad bidrager deltagelse i selvhjælpsgruppen med i deltagerne hverdagsliv?  Hvad er fordele og ulemper ved selvhjælpsgrupper som metode?	Hvordan ser de frivillige deres rolle i gruppen, og hvad betyder rummet for denne rolle?  Hvordan oplever de frivillige deltagerne forløbet?  Hvordan har de frivillige oplevet opgaven som gruppeleder? Har de følt sig kompetente, er de klædt på, er der noget de har savnet?	Hvordan kan Selvhjælp Silkeborg lære af den nye indsats og inkorporere den i den daglige drift og fremadrettede udvikling?  Hvordan kan man rekruttere deltagere og frivillige og organisere arbejdet med en metode i nye rum?



# Tema 1: De nye rum

I dette afsnit vil de afprøvede rum og anvendte metoder blive præsenteret. Undervejs vil de evalueringsspørgsmål, der knytter sig til rummene, blive berørt; herunder hvad rummet har betydet for

deltagelsen i selvhjælpsgruppen, hvilke fordele og ulemper der er ved de konkrete rum, hvilke elementer der virker bedre end andre og for hvem, samt hvad rummet betyder for planlægningen af

et gruppeforløb. Indledende fremgår der nedenstående en oversigt over målgruppen, mødernes fysiske placering, opstartstidspunkt samt 'det nye rum':



## Online skilsmissegruppe

Onlineformatet blev afprøvet for en gruppe skilsmisseramte voksne. Onlineformatet gav deltagerne mulighed for at logge på fra privat hjem, hvilket gav en indsigt i hinandens privatliv, som selvhjælpsmøder i et Selvhjælp Silkeborgs lokaler ikke ville have givet. "Vi har set nogle andre sider af hinanden. Fx er der en deltager, der lige var flyttet ind, hvor vi sagde "kan du ikke

lige vise os rundt", og der var en dag, hvor en deltager lå på gulvet, fordi hun blev træt. Vi har også været med en deltager til genoptræning. En deltager har været med fra en færge. På den måde har vi fået en anden indsigt i hinandens liv." /Frivillig

Flere deltagere peger på, at onlineformatet havde en række praktiske fordele: Deltagere med hjemmeboende

børn skulle ikke sørge for pasning, og deltagerne skulle ikke bruge tid på køre til Silkeborg og her lede efter og betale for parkering. For nogle deltagere var det ikke muligt at møde fysisk op og det var afgørende for deres deltagelsesmuligheder, at mødet kunne gennemføres hjemmefra. Onlineformatet gjorde det således muligt at få deltagere i gruppen, som ellers ikke ville kunne deltage. Deltagerne oplevede dog også

udfordringer ved onlineformatet:

"Kommunikativt kan det fysiske rum noget andet – man kan aflæse kropssprog, man kan bedre kigge hinanden i øjnene. Der går lidt tabt i det online. Man kommer lidt på afstand, når det er online, og der går måske lidt tabt ift. empati" /Deltager

De frivillige oplevede, at onlinerummet var 'spændende at prøve' og syntes ikke, det var svært at få deltagerne til at åbne sig for hinanden. Tværtimod. I nogle tilfælde kunne det "kamme over", så en deltager optog så meget taletid, at det gik imod metodens koncept omkring lige taletid til deltagerne. I disse tilfælde blev de frivillige tvunget til at tænke i nye måder at facilitere på: "Jeg synes det er ubehøvet at afbryde, og det har gjort det svært for mig at stoppe en monolog. Hvis jeg sad med dem, ville jeg kunne bruge mit kropssprog, fx med mine hænder over mod nogen, du ved, 'kender du det?'. Der er det en ny måde at lære, hvordan man afbryder med respekt og omtanke for det der er relevant, for den der taler. Vi afbrød, selvom det ikke var nemt" /Frivillig

Alle deltagerne var glade for forløbet men havde, grundet deres nye livssituation som singler, foretrukket det fysiske rum: "Halvdelen af familielivet og venneflokken er væk, så der er plads til at søge nogle andre. Ens livssituation ændrer sig, og man kan gå i byen igen. Man har ikke brug for at være sammen med par længere, der skal lægge deres børn i seng. Man har brug for at være sammen med singler" /Deltager

Dette kompenserede de for ved at mødes uden for selvhjælpsregi.

## Samtale – og læsegruppe for unge med angst – FGU Silkeborg

Et lokalt samarbejde med FGU og Læseforeningen dannede grundlag for en gruppe for unge med angst. FGU understøttede processen ved at stille lokaler

til rådighed og sørge for, at møderne kunne foregå i skoletiden. Samarbejdet med Læseforeningen bestod i, at den ene mødeleder kom fra Læseforeningen og forestod guidet fælleslæsning som en del af mødegangene.

Deltagerne pegede på, at mødets afholdelse på skolen gjorde deltagelsen lettere, da deltagerne ikke havde kunnet rumme en gruppe uden for skoletid. Indretningen af rummet viste sig at have stor betydning. Ved første mødegang sad deltagerne og 'gemte sig' bag ved borde. Da de frivillige i stedet fandt sækkestole frem og gjorde det hyggeligt, åbnede samtalen sig i højere grad. Præmissen med guidet fælleslæsning som format havde deltagerne dog svært ved at forholde sig til: "Jeg synes det var ok, men jeg kunne ikke forstå handlingen. For mig havde det nok været bedre at få 10 minutters meditation. Det der med, at man lige trækker vejret. Det havde været meget bedre for mig med 10 minutters reset." /Deltager

De frivillige mente heller ikke, at deltagerne fik noget ud af konceptet. De troede det skyldtes, at deltagerne tolkede litteraturoplæsningen 'for skoleagtigt'. Men det var ikke blot den guidede læsning, der var svær for deltagerne. De frivillige stillede spørgsmålstejn ved, om man i sin iver for at oprette gruppen ikke så, hvilke udfordringer der var forbundet med deltagerne, fx at det knap var muligt for deltagerne at møde op, og at de ikke havde ressourcer til at rumme andre mennesker. Det kom til udtryk ved udeblivelse fra mødegangene og stort frafald. En mentor fra FGU forestod rekruttering til gruppen, og grundet dette set up havde Selvhjælp Silkeborg ikke afholdt opstartssamtaler med deltagerne. Under disse møder ville det måske kunne være afdækket, om deltagerne faktisk var 'selvhjælpsgruppeparate'. I hele konteksten med eksterne samarbejdspartnere blev det et opmærksomhedspunkt, hvor vigtigt det er, at samarbejdspartnerne bliver

klædt ordentligt på til opgaven, og at de understøtter Selvhjælp Silkeborgs metode, fx i forhold til krav til opstartssamtale og anbefalinger om antallet af gange, deltagerne bør møde op, før de fraskriver tilbuddet.

## Udendørs Sorggruppe – Silkeborg Højskole

Mødets placering udendørs var ikke ligegyldigt for hverken deltagerne eller den ene frivillige. For disse var det netop den friske luft, der var tiltrækkende. "Det var netop den friske luft, der var tiltrækkende. Når man sidder indenfor, kan det let føles meget trykkende – både for hovedet og følelserne" /Deltager

Det udendørs rum blev italesat som levende, dynamisk og uhøjtideligt, ligesom det blev nævnt, at stille perioder med refleksion ikke blev akavede udendørs. For deltagerne og en af de frivillige var udendørsplaceringen selve grunden til indgå i gruppen. Den anden frivillige var knap så begejstret for uderummet og forklarede det med, at det blev koldt, når man sad længe.

## Find din vej, Udendørsgruppe for unge, Silkeborg Ungdomsskole

Stedet gjorde det med indretning og stolper muligt at lave 'rum i rummet'. Deltagerne sagde, at det var rart, at der var en mulighed for af at kunne trække sig fysisk væk fx ved at gå bag en stolpe, hvis emnet blev for tungt, uden at forlade rummet. De frivillige brugte aktivt de forskellige 'rum' på lokationen til facilitering; samtalebord, aktivitetsbord og bålområde, hvor de tilberedte mad. På den måde blev der under mødet skabt forskellige arenaer for samtalerne. De frivillige var bevidste om, at udendørsarealet aktivt skulle inddrages i faciliteringen og lavede bl.a. øvelser, hvor deltagerne blev bedt om at finde noget i naturen, der symboliserede deres nutid og den fremtid, de ønskede at få. De unge, der deltog i gruppen, satte alle pris på udendørsrummet.

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

En af deltagerne fortalte, at vedkommende tidligere havde deltaget i et klassisk indendørs selvhjælpsforløb, og at vedkommende i højere grad fandt det udendørs forløb positivt. Deltagerne pegede på, at rummet var med til at tage intensiteten ud af mødet.

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

De frivillige gjorde virkelig en indsats for at lave gode rammer for deltagerne og konkluderede også, at rummet i langt højere grad kræver planlægning omkring praktik for de frivillige. For at stå med den model de tilbød, krævede det, at de frivillige sørgede for brænde, mad, remedier mv., som skulle fragtes til og fra stedet.

**Find din vej - Trekløverskolen i Kjellerup**  
Dette var første forsøg med at flytte en gruppe uden for Silkeborg by. Tilbuddet blev lavet som et udendørstilbud til unge i aldersgruppen 16-25 år. På trods af mange positive tilkendegivelser og ønsker om at understøtte Selvhjælps Silkeborgs lokale tiltag viste det sig at være sværere at rekruttere til gruppen end forventet.

Gruppen startede i november, hvor det var mørkt og koldt, og efter juleferien var der ustabil fremmøde, hvilket resulterede i, at gruppen blev sat på pause. Det ellers planlagte møde med evaluator blev derfor aflyst. Efterfølgende startede gruppen igen delvist indendørs,

da det var koldt og bålhytten viste sig at være utæt. Der var undervejs også nogle udfordringer grundet andre unge, der skød kanonslag af i nærheden, hvilket havde været utrygt for deltagerne.

Forløbet blev færdiggjort, og deltagerne udtrykte ved afslutning trods udfordringer, at de havde været glade for tilbuddet, og for at gruppen mødtes udendørs. De var alle glade for, at gruppen fandt sted i Kjellerup. Udfordringerne med rekruttering gjorde dog, at der ikke efterfølgende blev opstartet yderligere gruppeforløb for unge i Kjellerup.

#### Forældre til børn med særlige behov – Ans skole

Gruppen blev et forsøg med et nyt lokalsamfund. Efterspørgslen til gruppen kom fra nogle af deltagerne, som hjalp med at finde øvrige deltagere. På denne måde blev der hurtigt samlet en gruppe. Mødet fandt sted på Ans Skole i det lokale, hvor mange netværkssamtaler om forældrenes børn foregår. Et sted, som af alle forældrene blev associeret med noget dårligt. Men en deltagers kommentar om, at det var rart at få en god oplevelse derinde, og “drive de onde ånder ud”, skabte noget dialog på tværs og enighed om, at det kunne hjælpe med at ‘tage magten tilbage’ over lokalet. Deltagerne pegede på, at der er 80 % chance for, at deres børns diagnoser er arvet fra dem, og da flere deltagere fortalte, at de har let ved at blive distraheret, var de enige om, at et halvkedeligt mødelokale var det rigtige sted for dem at afholde gruppemøder. Alle deltagerne var enige om, at der er et behov for lokale grupper i Ans for andre forældre i samme situation:  
*“Jeg er klar over, at der er rigtig mange børn, der har autisme og ADHD, og det er der på alle skoler. Men jeg er chokeret over, hvor mange der er på denne her skole. Det er så tydeligt, at der er noget, og det er så tydeligt, at der ikke bliver gjort noget. Man skulle næsten tro, at der er noget i vandet i denne her by.”/Deltager*

De frivillige nævnte, at de havde haft bekymringer om, hvorvidt deltagerne ville have svært ved at åbne sig for hinanden om noget så sårbart, når de bor i et samfund, hvor alle kender alle. Men det blev ikke oplevet som en udfordring:  
*“Jeg synes, det er en styrke, at der er flere voksne i bybilledet, der har en forståelse for, hvad det er for nogle ting, vores børn kæmper med. Det gør det nemmere for børn at begå sig, at sende dem ned til byfest og alt muligt andet, fordi der er en chance for, at der er nogen, der ved, hvordan de skal gribe ind, hvis der er behov for det.”/Deltager*

Alle deltagere syntes, at Selvhjælp Silkeborg fast skal forankres i byen, men pegede på, at det kræver oplysning om organisationens tilstedeværelse.

#### Sorggruppe for yngre voksne

Sorggruppen, der fandt sted i Selvhjælp Silkeborgs egne lokaler, indbefattede unge voksne i alderen 25-50 år som alle havde mistet et nærtstående familie-medlem. Alle sagde enslydende, at det betød meget, at de andre deltagere var nogle, man kunne spejle sig i aldersmæssigt, da det gjorde det lettere at ‘tune’ sig ind på hinanden og hinandens liv. I forlængelse heraf sagde alle, at de ville have takket nej til et tilbud, hvor de i overvejende grad skulle have siddet med mennesker fra en ældre generation.

Gruppen blev oprindeligt tænkt som et forsøg med løbende optag, hvor man som frivillig indgik i et rul à 8 uger og derefter stoppede. Hver fjerde uge ville en gruppeleder blive skiftet ud med en ny, mens den anden fortsatte yderligere fire uger. På denne måde ville gruppen kunne fungere uden en tidsmæssig ramme. Som deltager ville man kunne bruge gruppen i det omfang, man havde brug for, og stoppe, når man havde fået det ud af gruppen, man ønskede. Deltagerne ville således kunne blive skiftet ud over tid. Forløbet blev dog ikke som tiltænkt og kom til at minde

om et klassisk gruppeforløb. Deltagerne var dog glade for, at der ikke var rotation i deltagerne:  
*“(…) man bliver personligt investeret i de andres historier, så det at skulle... Jeg kan næsten ikke overskue at skulle til at forholde mig til en ny og en ny historie, fordi jeg tror, det er dét, der gør, at gruppen virker. Det er jo, at vi bliver personligt investeret.”/Deltager*

#### Forældre til sårbare unge - FUK

Gruppen for forældre til sårbare unge blev til i et samarbejde mellem Selvhjælp Silkeborg og Familie- og Ungekontakten (FUK) i Silkeborg Kommune. Deltagerne var i de fleste tilfælde henvist gennem Familierådgivningen. Mødelederne bestod af en frivillig fra Selvhjælp Silkeborg, som sikrede, at Selvhjælp Silkeborgs metode blev fastholdt, og en professionel familie-konsulent. Det samarbejde var begge mødeledere glade for. De anså det begge som en styrke at kombinere selvhjælpsmetoden med faglig indsigt, når gruppen er så udsat:  
*“Jeg mener, det er vigtigt, at der sidder en, med en faglig indsigt. Det kan godt være, du ikke har din kasket på som familierådgiver, men du er så trænet i at se det, så var der nogen, der var på vej ud over en kant, var der nogen, der blev skubbet af de andre, så ville du opdage det.”/Frivillig*

FUK-medarbejderen fortalte, at det havde været opløftende at se, hvor langt gruppen havde rykket sig til trods for, at hun ikke forestod en masse undervisning:  
*“Jeg synes, det er enormt befriende at se, hvor langt sådan en gruppe her kommer på de her syv gange, uden at der har været skrevet noget på den tavle, udover, hvad de selv er kommet med (...). Jeg synes, det er så fedt at kunne mærke rummet og følge det, deltagerne giver – er de nu alle sammen optaget af dårlig samvittighed, skyld og skam,*

*så kan du stå der med dit powerpoint og din manual og tænke ‘det skal jeg jo igennem’ - det behøver vi ikke her”/FUK-medarbejder*

Det giver medarbejderen håb for fremtiden, fordi de ved hjælp af facilitering i grupper og den stærkt reducerede forberedelsestid kan hjælpe flere for de samme midler. FUK-medarbejderen pegede på, at der er stor stigning i unge med diagnoser, sårbarheder og spiseforstyrrelser, der opsøger dem, og at de ikke kan blive ved med at tilbyde hjælp en-til-en.

*“Der er jo både et økonomisk men så sandelig også et pædagogisk aspekt ift. det, at det faktisk er et tilbud, der er endnu bedre – og billigere”/FUK-medarbejder*

#### Pårørende til demensramte – Kjellerup Sygehus

Gruppen blev oprettet som et lokalt tilbud i Kjellerup Sundhedshus, og formen var løbende optag. Hvor det i andre grupper var utænkeligt at tage nye deltagere ind, efter gruppen havde lært hinanden at kende, har forudsætningerne været helt anderledes for denne gruppe:  
*“Der har været forskellige i gruppen, og jeg synes slet ikke, den er blevet sammentømret. Jeg vil ikke synes, det er svært at komme ind”/Deltager*

Der var kun to af de oprindelige deltagere i gruppen, da evaluator var på besøg, og to ud af fem var der for første gang. Men det blev ikke anset som noget negativt. Deltagerne syntes, at det var fint, at der kom nye:  
*“Jeg synes det er fint, at der har været forskellige – det har været fint for mig. Flere forskellige skæbner har man fået kendskab til. Det giver mere viden om det gode og dårlige ved det hele”/Deltager*

Alle deltagere satte pris på et lokalt tilbud, der var tæt på deres respektive boliger og syntes, lokalerne i Sundheds- huset fungerede godt.

Gruppen var den eneste gruppe, hvor den generelle trivsel ikke steg i projektforløbet. Det kan skyldes, at det kun er få, som gennemførte forløbet fra start til slut. Det er således ikke de samme, der har besvaret startskemaet som afslutningsskemaet. En anden årsag kan være, at der for deltagerne i denne gruppe ikke er udsigt til bedring. De ser ind i en situation, hvor deres pårørende kun vil få det værre.

Fra ovenstående fokus på genstandsrummet for selvhjælp, de afprøvede rum, flyttes fokus i det næste afsnit til deltagernes subjektive oplevelser af det udbytte, de har fået af deltagelsen.

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



/Deltager

# Tema 2: Deltagernes udbytte af deltagelse

I det følgende afsnit fremlægges perspektiver vedrørende deltagerens udbytte af deltagelsen, og herunder hvad deltagelsen bidrager med til deres liv, samt hvilke fordele og ulemper projektet har frembragt om selvhjælpsgrupper som metode.

Deltagere er ved opstart og afslutning af selvhjælpsgrupperne blevet bedt om at udfylde et WHO-5 skema, som er nærmere beskrevet på side 14. Resultaterne af disse målinger viser, at deltagerens gennemsnitlige trivselspoint stiger fra 47,2 til 60,6 i deltagelsesperioden.

Det betyder, at den generelle trivsel er steget 13,4 procentpoint eller 28,6 procent. Resultaterne beror på data fra 56 besvarelser ved opstart og 43 besvarelser ved afslutning.



N opstart= 56  
N afslutning= 43

## Forklaring

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

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

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

Stigningen betyder, at deltagerens gennemsnitlige trivsel er rykket fra at være i den midterste kategori (jævnfør ovenstående forklaring), hvor det anbefales, at der er fokus på at testpersonen ikke skal ende i depression eller med stress, til at ligge i den kategori, hvor gennemsnittet af den øvrige befolkning er.

Foruden spørgsmålene vedrørende trivsel er deltagerne afslutningsvis blevet spurgt, om de har oplevet deltagelsen som meningsfuld. Dette har samtlige 43 afsluttende deltagere entydigt svaret ja til, hvilket også blev understøttet af de kvalitative svar. Et udpluk af de udtalelser, deltagerne har givet om deres deltagelse i selvhjælpsgruppen, fremgår nedenfor.

I de kvalitative interviews blev der i særlig grad peget på, at deltagerne i deres daglige liv ofte står alene med deres problemstilling. At der ikke er nogen i deres familie eller omgangskreds, der har det på samme måde og kan sætte sig ind i de følelser, der er forbundet med den sårbare situation. Flere deltagere italesatte, at de inden selvhjælpsgruppen har higet efter nogen at spejle sig i: *"Jeg manglede virkelig nogen at snakke med, som havde det ligesom mig. Jeg var meget alene"*/Deltager ungegruppe

I gruppen oplevede deltagerne at blive en del af et fællesskab, hvor der var en grundlæggende forståelse for hinanden og en anerkendelse af de udfordringer, der er til stede:

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

I nogle tilfælde var gruppen en mulighed for at være, uden at skulle forholde sig til andres følelser i relation til egen situation:

*"Man orker ikke altid andres medlidenhed. Her er der en forståelse af den håbløshed, angst og sorg, man føler. Her er der plads til bare være, uden at der er nogen, der har nogle forventninger. Her er også folk, der forstår den dårlige samvittighed, der følger med ved, at man selv er i live, og at man en gang imellem kommer til at grine."/>*Deltager sorggruppe for voksne

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

se. Deltagerne fortalte, at det, gruppen kan, er at skabe rum for samtale og erfaringsudveksling med udgangspunkt i de ting, der rører sig hos deltagerne på det givne tidspunkt. Fortællinger fra de øvrige deltagere gav ideer og ny energi til at prøve at håndtere situationer på nye måder:

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

De kvalitative som kvantitative data viser ikke tegn på ulemper ved selvhjælp som metode. Dette ville muligvis være fremkommet, hvis der havde været data fra de deltagere, som af forskellige årsager udgik undervejs i projektet. Men blandt de deltagere som gennemførte, var det entydigt en positiv og givende oplevelse at deltage i forløbet hos Selvhjælp Silkeborg.

De kvalitative data indbefatter foruden deltagerens subjektive oplevelser ligeledes de frivilliges perspektiver. Disse vil blive frembragt nedenfor.

# Tema 3: De frivillige

I dette afsnit vil de frivilliges aspekter på projektet blive belyst. Undervejs vil de evalueringsspørgsmål, der knytter sig til, hvordan de frivillige har oplevet rollen som gruppeleder, hvordan de frivillige har oplevet deltagernes forløb, samt hvordan de frivillige har oplevet rummets betydning for faciliteringen, blive behandlet.

De frivillige oplever, at introforløbet er uundværligt i forhold til at få sparring og nogle konkrete værktøjer til at forberede sig mentalt på at møde mennesker i krise. Men de fortalte også, at værktøjerne ikke gør, at de føler sig som eksperter i at afholde grupper. De frivillige fortæller, at uanset hvor godt man forsøger, kan man ikke forberede sig fuldstændig på det, der rammer én. De fortæller at man bliver ved med at lære selv efter afholdelse af mange grupper.

*"Det er ikke sådan, at jeg tænker 'nu kan jeg det'. Overhovedet ikke. Jeg vil være nervøs næste gang igen. Men jeg er hurtig til at lægge det fra mig"/* Frivillig

De frivillige ser det som deres vigtigste opgave at være mentalt og fysisk til stede og udvise medmenneskelighed og omsorg for de ting, der bliver fortalt. Og for at kunne være det, lægger flere af de frivillige vægt på, at samarbejdet med den makker, man har forløbet med, betyder meget for oplevelsen:

*"Det har betydet meget, at man er makker med en, man har så god kemi med. Og det aner man jo ikke. Men vi er gået så fordomsfrit ind i det her og har haft hinandens ryg. Vi ved lige, hvornår vi skal supplere hinanden, uden at snakke*

*om det (...). Vi er ikke upåvirkede af det, vi hører i den her gruppe. Men det er en kæmpe hjælp, at vi har hinanden i det, og at der er en anden, som forstår præcis, hvordan man har det"/*Frivillig

Der var ikke meget, der blev fremhævet som en udfordring ved at være frivillig, men nogle, særligt de relativt nye, fortalte, at de havde svært ved at forblive i facilitatorrollen, når deltagerne helt tydeligt efterspurgte svar: *"Det er svært at blive i facilitatorrollen og ikke at give råd. Og vi har været på kanten. Men det har været godt at kunne drøfte, os to imellem efterfølgende"/*Frivillig

Enkelte frivillige nævnte, at tanken om, at forløbet har en udløbsdato er svær, når man har investeret i en gruppe og ønsker at se dem lykkes:

*"I trivselsgrupperne på skolerne bliver børnene ikke sluppet på samme måde, når et forløb er slut. Der er lærere og trivselsledere på skolen der har et øje for dem. I voksengrupperne kan man godt fortsætte, facilitere og connecte. Jeg synes vi har en opgave ift. vores ungegrupper. Jeg kan godt have en følelse af, at vi lader dem i stikken. Jeg kunne godt tænke mig en model, hvor der er en roligere overgang, fx ved at slippe dem, men at vende tilbage en gang om måneden. Jeg kunne godt bruge en udfasning"/*Frivillig, unge-gruppe

De frivillige oplever alle, at der sker rigtig meget gennem forløbet for deltagerne. Flere frivillige udtalte, at det er helt rigtigt set, at deltagerne, der indgår i projektet, manglede et netværk med nogen, der kendte og forstod deres situation.

*"Nogle beskrev meget konkret, at de stod bag en mur: De kunne ikke se nogen, de kunne råbe, men der er ingen, der hører mig, der er ikke nogen former for hjælp."/*Frivillig

En frivillig fortalte, at vedkommende har en personlig teori om, at deltagerne har fået 'tømt skraldespanden'. At gruppen har givet dem mulighed for få luft for alt, der er svært, hvilket efterfølgende har haft den effekt, at de har fået mulighed for at se andet end begrænsninger. Da de startede, kunne de ikke se det. Alle frivillige fortæller, at de har oplevet progression i gruppen, at der er skabt refleksion og mere nuancerede indsigter i deltagernes egne situationer og handlingskapacitet, og det har gjort, at stemningen er lettet undervejs: *"Det har virkelig været en rejse fra første gang"/*Frivillig

For de frivillige har rummet primært haft betydning og indvirkning på facilitatorrollen i de tilfælde, hvor der skete noget helt andet end et klassisk møde i selvhjælpsregi - særligt de udendørs rum. I den ene udendørsgruppe for unge gjorde man meget ud af at inddrage naturen:

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



De frivillige udnyttede også det faktum, at udendørsrummet krævede mere ift. udførelse, til at skabe uhøjtidelig snak forud for møderne: *"For at løse stemningen har jeg sagt, at vi kan mødes ved parkeringspladsen. Jeg har alt for meget at bære, og jeg har lige brug for din hjælp. Det kørte vi*

*meget med de første gange, og nu er det bare blevet en naturlig del, at de hjælper til"/*Frivillig

Som tidligere nævnt fik det ligeledes betydning for facilitatorrollen i onlineformatet, da det stillede stærkere krav til styring og ledelse af rummet.

I de ovenstående tematikker er de kvalitative og kvantitative data blevet præsenteret med henblik på at få forskellige vinkler på indhold og metode i projektet. I det næste afsnit vil de evalueringsspørgsmål, der forholder sig til organisering, blive berørt.

# Tema 4: Organisering

I det følgende afsnit vil organiseringen af projektet blive belyst. Evalueringsspørgsmålene, der forholder sig til læring og inkorporering i den daglige drift samt rekruttering af frivillige og deltagere, vil blive berørt. Det vil sige, at temaet fokuserer på selve implementeringen af de nye rum. Afsnittet beskriver, hvordan der er rekrutteret frivillige, hvordan disse arbejder med selvhjælpsmetoden og slutteligt, hvordan Selvhjælp Silkeborg som organisation har kapacitetsopbygget omkring projektet.

## REKRUTTERING AF FRIVILLIGE

I projektperioden er der rekrutteret seks nye frivillige, hvoraf en var deltager i en af grupperne, én var meget interesseret i at facilitere udendørsgrupper og tre frivillige fra Kjellerup og omegn, der henvendte sig på baggrund af efterspørgslen på frivillige i Kjellerup. Den begrænsede data fortæller, at omstændighederne for mødet kan være med til at skabe forudsætninger for, om folk vil stille sig til rådighed som frivillig. Projektet har vist, at forskellige rum kalder på forskellige mennesker med forskellige interesser. En af de frivillige i en udendørsgruppe sagde fx: *"Det er 100 % grunden til, at jeg er frivillig (at det er udenfor, red.). Man ved, det hjælper på folk med stress og depression. Derfor var gruppens fokus ikke det vigtigste for mig men netop rummet"*/Frivillig

Undervejs i projektet forestod nogle af de frivillige opstartssamtaler med deltagerne. Dette oplevede både deltagere og frivillige som et positivt greb, der også virker til at have haft en positiv betydning for relationen.

*"Vi havde forsamlingen og havde på den måde været i kontakt med dem forud for start. Så behøvede vi ligesom ikke bruge så meget energi på at lære hinanden at kende. Det gjorde, at man kunne komme i gang med det samme, fordi det formelle var på plads"*/Frivillig

## FIDELITET

Undervejs i projektet er det flere gange blevet fremhævet af projektledelsen, at det er vigtigt, at Selvhjælp Silkeborg holder fast på formen, hvor de frivillige faciliterer gruppemøderne efter en fast struktur og med en ensartet tilgang til deltagerne. Dette er med til at sikre fastholdelse af det koncept, Selvhjælp Silkeborg ønsker at arbejde ud fra, sikre kvaliteten af tilbuddet, og at indsatsen foregår som tiltænkt med en høj grad af fidelitet. Fidelitet handler om at understøtte en kendt praksis, således, at der ikke sker uhensigtsmæssige tilpasninger, som kan få den konsekvens, at borgerne ikke får det tilbud, som organisationen udbyder og forventer, at de frivillige arbejder ud fra (Kaspersen, Pöckel, Sørensen, Scavenius, & Hansen, 2020).

Et eksempel på, at der kan ske forskydninger i metoden, sås på et observationsbesøg, hvor mødeformen var anderledes end under de øvrige besøg og havde karakter af bevidning. Bevidning er kendetegnet ved, at en fokusperson er i centrum og fortæller om en hændelse, mens de øvrige bevidner fortællingen. Denne tilgang er ikke en del af den metode, som Selvhjælp Silkeborg gerne vil gennemføre. I løbet af projektperioden er der kommet et højere fokus på fidelitet. Et af de greb, som Selvhjælp Silkeborg benytter, er, at alle frivillige deltager på "metode brush-up",

som netop har til formål at skabe fælles fundament og viden for de frivillige gruppeledere. Dette eksempel viser, at Selvhjælp Silkeborg som organisation arbejder på at øge kvaliteten i deres indsats. I nedenstående afsnit er der eksempler på, hvad Selvhjælp Silkeborg har implementeret i organisationen.

## ORGANISATIONENS ERFARINGER MED PROJEKTET

Projektet har givet Selvhjælp Silkeborg en række erfaringer, som har resulteret i at følgende tiltag iværksættes efter projektperiodens ophør:

- Der vil fremadrettet blive udbudt udendørs selvhjælpsgrupper for unge under overskriften 'Hold Balancen' ved Silkeborg Ungdomsskole. Disse udbydes for unge i alderen 16-25 for at skabe sammenhæng mellem unge- og voksertilbud.
- De gode erfaringer med FUK (Silkeborg Kommune) har dannet grundlag for et samarbejde om to årlige gruppeforløb.
- Gruppen for pårørende til demensramte i Kjellerup fortsætter med løbende optag.
- Selvom FGU-gruppen ikke blev den succes, man håbede på, blev det alligevel startskuddet til et nyt samarbejde. Under overskriften 'Frirum på ungdomsuddannelser' har Selvhjælp Silkeborg indgået et projektsamarbejde støttet af TrykFonden med FGU Midtjylland, College360 og SOSU-skolen Østjylland. Her vil man udvikle gruppetilbud, der er tilpasset og forankret på de tre uddannelser
- Gennem projektet er der skabt et øget fokus på kvalitetssikring af organisationens tilbud. Det sker med udgangspunkt i Den Nationale Kvalitetsmodel for selvhjælpsgrupper, som FriSe er ansvarlig for.

# Anbefalinger på baggrund af indsamlet data

I det kommende afsnit vil fokus flyttes til et generativt perspektiv på baggrund af ovenstående erfaringer. Der vil således blive fokuseret på, hvilke tiltag Selvhjælp Silkeborg med evaluators øjne kan integrere i fremtidige initiativer.



## Onlinerummet

- Onlineformatet gav nogle gode erfaringer som 'lokation' for selvhjælpsgrupper, men målgruppen var måske fejlcastet til dette format. Deltagerne italesatte, at konsekvensen af skilsmissem var, at en stor del af det naturlige sociale liv var væk og at de derfor stod i en ny livssituation, hvor de havde lyst til at møde nye mennesker. Dette blev ikke indfriet ved at sidde hver for sig. Det kunne være spændende at afprøve formatet på en anden målgruppe.
- Onlineformatet opløser det fysiske rum, hvorfor man ikke behøver samles på en udvalgt lokation, for at gennemføre et møde. Derfor kan det måske i højere grad tænkes ind i nicheproblematikker, hvor det kan være svært at samle tilstrækkelig med deltagere lokalt. Måske vil det give mening at lave landsdækkende onlinehold gennem FriSe.

- Gruppestørrelserne kan med fordel reduceres sammenlignet med et almindeligt gruppeforløb, da konsekvensen ved det online format er, at samtalen ikke er så flydende, og det kan være svært at komme til orde.
- De frivillige kan med fordel få noget særlig understøttelse i introforløbet vedrørende onlinefacilitering, da det kræver andre værktøjer end facilitering i fysiske rum.



## Uderummet

- Vil man starte et udendørsforløb, bør man gøre sig tanker om, hvornår på året disse skal ligge. De grupper, som forløb fra forår til efterår, blev gennemført uden problemer, hvorimod gruppen, som startede op i november, var udfordret pga. mørket og kulden.
- Der kan være begrænsninger ved uderummet for nogle målgrupper, fx i de tilfælde, hvor man er gangbesværet og skal bevæge sig et stykke fra en parkeringsplads, hvis man påvirkes meget af at sidde i længere tid, mens det bliver koldt, eller man er udfordret af at sidde i nærheden af røg.

- Udendørsrummet er et format, der særligt egner sig til frivillige, der er engagerede i at bruge rummet og dets artefakter aktivt.
- Udendørsrummet kræver mere af de frivillige, både ift. planlægning og ift. grej, der skal transporteres. Dette skal de frivillige forberedes på inden opstart.



## Opstart uden for kommunen

- Stor velvilje og understøttelse fra lokalsamfundet er ikke nødvendigvis nok til at starte formater op i mindre lokalsamfund. Oprettelse af grupperne gik problemløst i de tilfælde, hvor behovet kom fra lokalsamfundet, da deltagerne selv fungerede som rekrutteringskanal.
- Det er en udfordring, at rekrutteringsgrundlaget er mindre i små lokalsamfund, hvorfor det kan give mening at lave grupper med løbende optag, da det vil afskære noget af den ventetid, der kan opstå indtil der er samlet tilstrækkelige deltagere til et forløb. I en sådan kontekst er det vigtigt at få italesat, at rammerne er åbne, så deltagerne forstår præmissen. En bagside kan dog være, at der ikke skabes samme tilknytning deltagerne imellem som i en lukket gruppe.

Udendørsrummet er et format, der særligt egner sig til frivillige, der er engagerede i at bruge rummet og dets artefakter aktivt.



- Da det er stor sandsynlighed for, at deltagerne kender hinanden eller kender til hinanden, skal der være ekstra opmærksomhed på italesættelsen af tavshedspligt ved opstart.



## Mødecadence:

- I grupper for unge med udfordringer giver det god mening at afholde møder hver uge frem for hver anden uge. Det skyldes, at der ellers går lang tid mellem, at de ser hinanden, såfremt en deltager ikke har mulighed for at deltage eller ikke har overskud til det en enkelt gang.
- Grupper med løbende optag kan med fordel afprøves for forskellige målgrupper med henblik på at opnå mere viden om, hvordan det fungerer for deltagerne.
- Grupperne kan med fordel planlægges, så der ikke er for store pauser i forløbet, fx over sommerferien.
- I ungegrupperne kunne man afprøve en model, hvor der er en udfasning af forløbet, da de unge ikke nødvendigvis bliver 'samlet op' af andre instanser.



## Samarbejdskonstellationer

- Særligt samarbejdet med Familie- og Ungekontakten blev oplevet som meningsfuldt for både deltagere og facilitatorer. Kombinationen af, at FUK har mulighed for at rekruttere fra Familierådgivningen og familier i familie-behandling, og at Selvhjælp Silkeborg kan bidrage med en frivillig facilitator, uddannelse og en metode, synes at være et set up, som kan være et bæredygtigt bud på en organisation, der giver mening både økonomisk og pædagogisk. Forsøget gav nogle gode erfaringer, som kunne være interessante at undersøge yderligere.
- I samarbejdskonstellationer med andre organisationer kan man med fordel tilbyde samarbejdspartnere, både gruppeledere og fx mentorer, som skal være med til at rekruttere, uddannelse, så det sikres, at alle forstår, hvad de bagvedliggende tanker for formatet er.



## Kapacitetsopbygning

- Et vigtigt element at tage med videre er selve den læring og kapacitetsopbygning, som Selvhjælp Silkeborg har fået ud af projektet. Erfaringerne viser, at et stærkt samspil mellem dataindsamling og justering af indsatsen kan have betydning for indsatsens succes. Her bliver projektlederens rolle særlig vigtig. Særligt i opstarten af nye indsatser, skal der "skubbes på". Det kræver et stort arbejde at starte en gruppe i et nyt rum, for en ny målgruppe eller i en anden by. Her er det afgørende at lægge et stort arbejde frem mod en etablering og forankring af det nye rum. Og som projektet viser, er dette ikke en garanti for at nye ideer bliver til virkelighed.

# Konklusion

Evalueringsrapporten har haft til opgave at samle den viden, der er indfanget i projektet. Evalueringsspørgsmålene har været rubriceret i fire tematikker med udgangspunkt i rummet, deltagerne, de frivillige og organisering. Målet har været at indsamle erfaringer, som Selvhjælp Silkeborg samt øvrige frivillige organisationer kan bruge i deres arbejde med udvikling af metoder til glæde for borgere i svære livssituationer. Nedenstående fremgår konklusioner, som projektet har frembragt:

Først og fremmest viser WHO-5 målingen, at deltagelse i selvhjælpsgrupperne har haft en positiv effekt på deltageres trivsel. Gennemsnitligt har deltagerne øget deres trivselsniveau, så det ved afslutning svarer til gennemsnittet i befolkningen.

Rummet har i større eller mindre grad haft betydning for deltageres oplevelse af at indgå i et forløb. Det er primært i de tilfælde, hvor rummet er flyttet uden for en klassisk mødelokalekontekst, at rummets betydning er kommet til udtryk. Rummet havde fx stor betydning for alle, der deltog i de udendørsgrupper, da den friske luft, det dynamiske udtryk og bålet som samlingspunkt havde en indvirkning på den intensitet, der kan opleves, når samtalen rummer svære emner. Udendørsrummet gav ligeledes mulighed for at anvende naturen aktivt i faciliteringen og fx at flytte samtalen ved små fysiske ryk.

Onlineformatet var ligeledes en kontrast. Mødeformatet gav nogle gode erfaringer, særligt ift. hvad det kræver at facilitere inden for et format, hvor man ikke kan se hinanden i øjnene og i samme udstrækning som i fysiske rum bruge kropssproget til at bevæge samtalen mellem deltagerne. Onlineformatet er kun afprøvet i en enkelt gruppe og kunne med fordel afprøves igen med andre målgrupper.

Alle de steder, der blev startet grupper op i nye lokalsamfund, satte deltagerne pris på at få tilbud tættere på deres bopæl. Flere deltagere sagde også, at de ikke havde haft mulighed for at deltage i forløbet, såfremt det ikke foregik lokalt. Ved at facilitere lokale grupper mindskes således den ulighed, der kan være ift. de tilbud, der udbydes mellem land og by. En vigtig erfaring var dog, at opbakning i lokalområdet ikke er tilstrækkeligt, og at det kræver et stort benarbejde at starte gruppeforløb op, medmindre efterspørgslen kommer fra deltagere, der selv aktivt kan bruge deres stemme til at rekruttere øvrige deltagere.

Gennem projektet er det lykkedes at øge antallet af frivillige gruppeledere i foreningen med seks. Flere af disse stillede sig til rådighed på baggrund af de nye rum, der blev oprettet i projektet, herunder udendørsrummet og lokale grupper.

Samarbejdet med Familie- og Ungekontakten i Silkeborg Kommune gav nogle gode erfaringer, hvor det blev fremhævet, at Selvhjælp Silkeborgs metode, der tager udgangspunkt i deltageres umiddelbare optagethed og ikke i undervisning, der kræver forberedelse, kan være en måde, hvor flere kan hjælpes for færre midler. Erfaringerne har dannet grundlag for et fast samarbejde.

Jævnfør ovenstående er flere af de udbudte tilbud i projektet blevet forankret som en del af organisationen. Herunder samarbejder med FUK og FGU, udendørsgrupper samt lokale grupper med løbende optag i oplandsbyerne.

Fællesnævneren på tværs af alle grupper er, at samtlige af de adspurgte deltagere har fundet deres forløb meningsfuldt. Deltagerne har oplevet en værdi i at tale med nogen, som befinder sig i den samme livssituation, som de selv er i. De har følt sig set, rummet og forstået - for nogle af deltageres vedkommende for første gang. Dét, der betyder noget, er metoden, tilgangen og den tillid, der bliver skabt mennesker imellem. Det 'rum' som skabes, når mennesker får mulighed for at spejle sig i andres problematikker.

# Perspektiver

I det følgende afsnit vil vi beskrive en af de primære tendenser blandt civilsamsfundsorganisationer. Nemlig samarbejde mellem civilsamfund og offentlige organisationer, såsom kommune og region.

I gennem en årrække har relationen mellem kommunerne og civilsamfundet bevæget sig fra at være en parallel relation til en højere grad af fælles praksis. Kommunerne og civilsamfundet eksperimenterer med nye samskabelses- og interaktionsformer i forskellige konfigurationer (Ibsen & Espersen, 2016). Denne udvikling bliver i disse år yderligere segmenteret, bl.a. gennem Barnets Lov, der trådte i kraft pr. 1.1.2024, hvor det fremgår af §17 at:

*Kommunalbestyrelsen skal samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger på børne- og ungeområdet. Rammerne for samarbejdet jf. 1. pkt., fastlægges af den enkelte kommunalbestyrelse.*

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal årligt afsætte et beløb til støtte af frivilligt socialt arbejde på børne- og ungeområdet.

Loven betyder, at kommunerne skal samarbejde med civilsamfundet, *når børn, unge og deres familier har brug for rådgivning, hjælp og støtte for at forebygge sociale problemer* (Retsinformation, 2024). Denne udvikling understøttes lokalt af, at der pr. 1.1.2024 blev nedsat et 'Civilsamsfundsudvalg' i Silkeborg

Kommune, hvis opgave det er at undersøge, udvikle og afprøve nye måder, hvorpå private aktører og kommunen kan samarbejde. Ifølge en lokalpolitiker og medlem af Civilsamsfundsudvalget i Silkeborg Kommune, er der nogle strukturer, der gør, at man i fremtiden er nødt til at redefinere, hvilke opgaver der ligger i kommunalt regi, og hvilke der ligger udenfor:

*"Vi ved, at vi kommer til at mangle arbejdskraft, og vi ved, der er et gab mellem det, som borgerne forventer, og det, vi som kommune kan levere. Det, som kommuner og stat kommer til at løse i fremtiden, bliver hardcore kernevelfærd; behandling på sygehuse, hjemmesygeplejersken, der kommer og behandler sår. Men den der samtale og den der kop kaffe bliver ikke en opgave, som det offentlige kommer til at løse i fremtiden. Det gab kunne måske være noget, som frivillige kunne understøtte. Det kunne fx være kaffe på plejehjemmene fast onsdag eftermiddag, som et mødested. Det kunne være erindringsdans. Det kunne være sådan nogle ting, hvor man kan styrke fællesskaber og forebygge ensomhed og være menneske, mennesker imellem"/Lokalpolitiker*

Hvis udviklingen bliver som beskrevet ovenfor, og det offentlige opgaver bliver indskrænket for at imødekomme kapacitets- og ressourcebehov, bliver det nødvendigt at gentænke de strukturer og forventninger, vi har til det offent-

lige i dag. Det kunne ske ved at invitere civilsamsfundsorganisationer, der kan understøtte de mellem menneskelige behov, ind i samarbejdskonstellationer.

Denne type af samarbejde på tværs understøtter en New Public Governance tankegang, hvor frivillige organisationer gennem samarbejde og partnerskaber er med til at arbejde med komplekse samsfundsproblemer (Torfing, 2013). Civilsamsfundsorganisationer kan, jf. ovenstående, komme til at spille en endnu større og mere central rolle i samsfundet, end de gør i dag. Det kan fx være gennem samarbejdsaftaler, som i projektet blev oprettet mellem Selvhjælp Silkeborg og Familie- og Ungekontakten samt FGU, hvor alle parter drager glæde af samarbejdet. Selvhjælp Silkeborg ved, at de sparer administrative ressourcer på at finde frem til de borgere, der kunne have glæde af tilbuddet. Samarbejdspartnerne ved at de får en metode, en uddannelse, og en frivillig til at løfte en opgave til glæde for borgerne.

At finde alternative veje mod at øge mental trivsel bør ikke kun ses i en individkontekst men bør også ses i en større samsfundskontekst. Det er derfor vigtigt, at der fortsat er udviklingsprojekter som dette, der nysgerrigt og undersøgende afprøver, hvordan man gennem alternative veje og i dette tilfælde 'nye rum' kan understøtte og hjælpe borgere godt videre i livet.

# Referencer

Barlach, L., & Pedersen, F. F. (2006). *Ligesom at komme hjem...*. København K: VFC.

Boolsen, M. W., & Weissert, N. (2020). *Evaluering i udvikling*. København : Hans Reitzels Forlag.

Carstensen, N., Mudhar, M., & Munksgaard, F. S. (7. december 2021). 'Let communities do their work': the role of mutual aid and self help groups in the Covid 19 pandemic response. *Disasters*, s. 146-173.

CFSA. (4. april 2024). *Fakta og tal om frivillige danske organisationer i Danmark*. Hentet fra CFSA: <https://frivillighed.dk/guides/fakta-og-tal-om-frivillige-organisationer-i-danmark>

Diemer, A. (2003). *Selvhjælpsgrupper i Danmark*. Vanløse: OS Forlag.

Ibsen, B., & Espersen, H. H. (2016). *Kommunernes samarbejde med civile aktører*. København K: KORA.

Jacobsen, R. H., Andersen, D. B., & Christensen, V. T. (2023). *Aktivitet og ventetider i psykologordningen*. København K: VIVE.

Kaspersen, S., Pöckel, K. M., Sørensen, J. H., Scavenius, C., & Hansen, S. J. (2020). *Fidelitetsvurdering af to mentaliseringsbaserede programmer på anbrindelsessteder*. København K: VIVE.

Krogstrup, H. K. (1997). *Brugerinddragelse og organisatorisk læring i den sociale sektor*. Århus: Systeme.

Pistang, N., Baker, C., & Humphreys, K. (5. august 2008). Mutual Help Groups for Mental Health Problems: A Review of Effectiveness Studies. *American journal of community psychology*, s. 110-121.

Retsinformation. (4. marts 2024). *Barnets lov*. Hentet fra Retsinformation: <https://www.retsinformation.dk/eli/ta/2023/721>

Sundhedsstyrelsen. (4. april 2024). *Tal og fakta om mental sundhed*. Hentet fra Sundhedsstyrelsen: <https://sst.dk/da/fagperson/forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/mental-og-digital-sundhed/mental-sundhed/fremme-af-mental-sundhed/tal-og-fakta>

Sørensen, A. T. (11. november 2021). Selvhjælpsgruppens mange facetter. *Nordisk udkast*.

Torfing, J. (2013). Offentlig ledelse i et styringsperspektiv: Før, nu og i fremtiden. I A. Agger , & K. Löfgren, *Politik og administration* (s. 195-214). Hans Reitzels Forlag.



