

Indhold

| | |
|---|----|
| Projektets formål..... | 2 |
| Baggrund..... | 3 |
| Beskrivelse af Københavns kommunes Minvej-projekt..... | 4 |
| Udvikling af innovativt uddannelsesprogram til frivillige understøttet af social teknologi..... | 6 |
| Projektets aktiviteter..... | 7 |
| Evaluering af effekt..... | 8 |
| Organiseringen og ledelse..... | 10 |
| Forankring og udbredelse..... | 11 |

”Min Vej” – til netværk og relationer

Recovery og netværksskabelse for unge med psykiske lidelser

Projektets formål

Målet med dette projekt er at flytte unge borgere med letter og moderate sindslidelse fra isolation til aktiv og meningsfuld samfundsdeltagelse ved at inddrage ressourcestærke unge borgere, som ønsker at hjælpe, men som mangler redskaberne til at gøre det.

Fællesorganisationen ODA og Københavns Kommunes Socialforvaltning ønsker at inddrage de unge frivillige **ved at udvikle et innovativt undervisningsprogram, som understøttes af social teknologi og matcher de frivillige med isolerede unge sindslidende som en central del af deres hverdagsmestring.** Konceptet skal baseres på den nyeste viden om, hvad der virker og skal udvikles i et tæt samarbejde med de unge frivillige og de unge mennesker med sindslidelse.

Projektet bygger videre på parternes arbejde med hhv. frivillige og udsatte borgere:

- Fællesorganisationen ODA’s erfaringer med udviklingen, undervisning og tilknytning af et netværksskabende frivillig korps, der støtte brugerne i deres recoveryproces og hjælpe dem med at etablere mening og netværk i deres dagligdag. Særligt har organisationen erfaring med rekruttering og oplæring af unge studerende. **De frivillige efterspørger mere uddannelse og flere redskaber, der kan hjælpe dem med at understøtte brugerne i deres hverdag og i netværksskabelsen.**
- Københavns Kommunes erfaringer med at skabe fællesskaber blandt unge med sindslidelse ved hjælp af socialteknologi i projekt Minvej. Minvej er et recoveryorienteret udviklingsprojekt, der hjælper udsatte borgere til selv at håndtere deres hverdag gennem uddannelse og understøttende social teknologi. Et vigtigt led i projektet er udviklingen af netværk blandt projektdeltagerne. *De unge borgere i projektet efterlyser imidlertid kontakt med unge, som ikke er sindslidende, samt hjælp til at komme ud og færdes i byen med andre unge. Erfaringer fra Minvej peger på et behov for at understøtte netværk mellem unge med og uden en sindslidelse.* Dette underbygges desuden af erfaringer fra tidligere gennemførte netværksskabende socialpsykiatriske projekter (Bengtsson og Røgeskov 2009).

Formålet med nærværende projekt er således at støtte unge med letter og moderate sindslidelse, så de bliver assisteret ud i nye netværk og i civilsamfundet. Ungebrugere fra hovedsagligt Socialforvaltningens projekt Minvej, matches med en og en med frivillige unge.

Baggrund

Antallet af unge med lidelser som angst og depression, der er endt på førtidspension, er steget kraftigt de senere år. Således står psykisk lidelse - som angst eller depression – bag ca. halvdelen af alle nye førtidspensioner (Danmarks Statistik 2012). Særligt for unge der tilkendes førtidspension.

De eksisterende indsatser over for målgruppen er i dag ikke indrettet godt nok til at forebygge, der hvor der er mest brug for det. Isolationen og føle sig som en aktiv medborger. Uden hjælp risikerer denne gruppe social isolation, permanent udelukkelse fra arbejdsmarkedet, dårlig livskvalitet og et ringe helbred.

Meget tyder på, at unge med sindslidelse vil have stor glæde af en forebyggende indsats i deres helt tidlige voksenliv.

De første år uden for hjemmet er særlig sårbare for denne gruppe af unge. At gå fra at bo hjemme hos deres forældre til at bo i eget eller beskyttet hjem med betydelig mindre støtte end tidligere er svært, da sindslidelsen ofte medfører, at de mangler almindelige hverdagsfærdigheder i forhold til at strukturere et selvstændigt liv i egen bolig. I modsætning til andre unge, der flytter hjemmefra, har de sjældent et stabilt netværk til at hjælpe sig. Ensomhed og isolation kommer ofte til at spille en central rolle. **De unge vurderer selv betydningen af at have et støttende netværk som afgørende for den gode overgang til voksenlivet. De ønsker at blive introduceret til og udvikle nye netværk og almindelige fællesskaber.**

De unge brugere ønsker støtte til at komme uden for deres hjem, som f.eks. at tage en tur i biografen, gå i fitnesscenter, på festivaler eller gå på cafe, noget som kan have stor betydning i forhold til at bryde

Nyhedsværdi i projektet

Projektet giver helt nye muligheder i forhold til at komme ud til unge isolerede borger og ind i deres hverdag. Desuden er der et stort potentiale i forhold til at kunne implementere tilbuddet i andre – også mindre – kommuner, når først uddannelsesprogrammet og de sundhedsteknologiske redskaber er udviklet til såvel brugere som frivillige.

Den konkrete brug af sundhedsteknologiske redskaber til både hverdagsmestring og netværksetablering er nyt og rummer et stort potentiale. For at nævne et eksempel har Cool kids/Chilled programmet til børn, et videnskabeligt afprøvet kognitivt adfærdsterapeutisk program for børn og unge med angstlidelser, de sidste år hjulpet mange til en bedre hverdag. Nærværende projekt vil forsøge sig med skypeundervisning, således at borgere, der på grund af angst eller andre lidelser ikke kan komme ud af døren, kan have kontakt med de frivillige og deltage i Minvejprojektet, på andre måder end ved fysisk tilstedeværelse.

Projektets målgruppe

Målgruppen for projektet er unge mennesker med letter eller moderate sindslidelse i aldersgruppen 18-25, som inkluderes i et særligt minvej- ugeforløb i Københavns Kommunes Social Forvaltning. Forløbet er forankret på hhv. Fremtidsfabrikken – et aktivitetstilbud til unge i Københavns Kommune, samt Støtte og Kontaktcenteret Linnegade, et værested for unge.

I Københavns Kommune vurderes der at være en stor gruppe af unge i alderen 18-25, som har vanskeligt ved at mestre deres hverdagsliv og i stigende grad isolere sig. De formår ikke at drage nytte af eksisterende tilbud. Det vurderes, at netop denne gruppe vil få et stort udbytte af en tidlig netværksskabende indsats. Denne gruppe er samtidig også projekt minvejs primære målgruppe i 2014 og 2015. Hvor det forventes at 200 unge borgere vil blive tilknyttet.

Beskrivelse af Fællesorganisation ODA erfaringer med inddragelse og uddannelse af frivillige

Fællesorganisationen ODA har med sine ca. 80 selvhjælpsgrupper, rådgivningslinjer og to sociale cafeer stor erfaring med at uddanne, supervisere og facilitere frivillige, der støtter borgere med sindslidelse. I cafeerne udvikles der ligeværdige relationer ud fra en recovery- og patientempowerment-orienteret tilgang. Organisationen samarbejder med universiteter og professionsskolerne og rekrutter løbende frivillige herfra. I organisationen er der tilknyttet såvel professionelle, som frivillige supervisere. Og i cafe-projektet er der en solid erfaring med at introducere borgere til byens øvrige tilbud, som kan styrke netværksskabelsen.

Beskrivelse af Københavns kommunes Minvej-projekt

Socialforvaltningen i København kommune har siden 2012 drevet projektet ”Minvej.” Projektet er stadig i en udviklingsfase. 70 borgere er aktuelt inkluderet i projektet og de foreløbige resultater viser, at borgerne i vid udstrækning bliver bedre til selv at mestre deres hverdag, samt udvikle netværk deltagerne imellem.

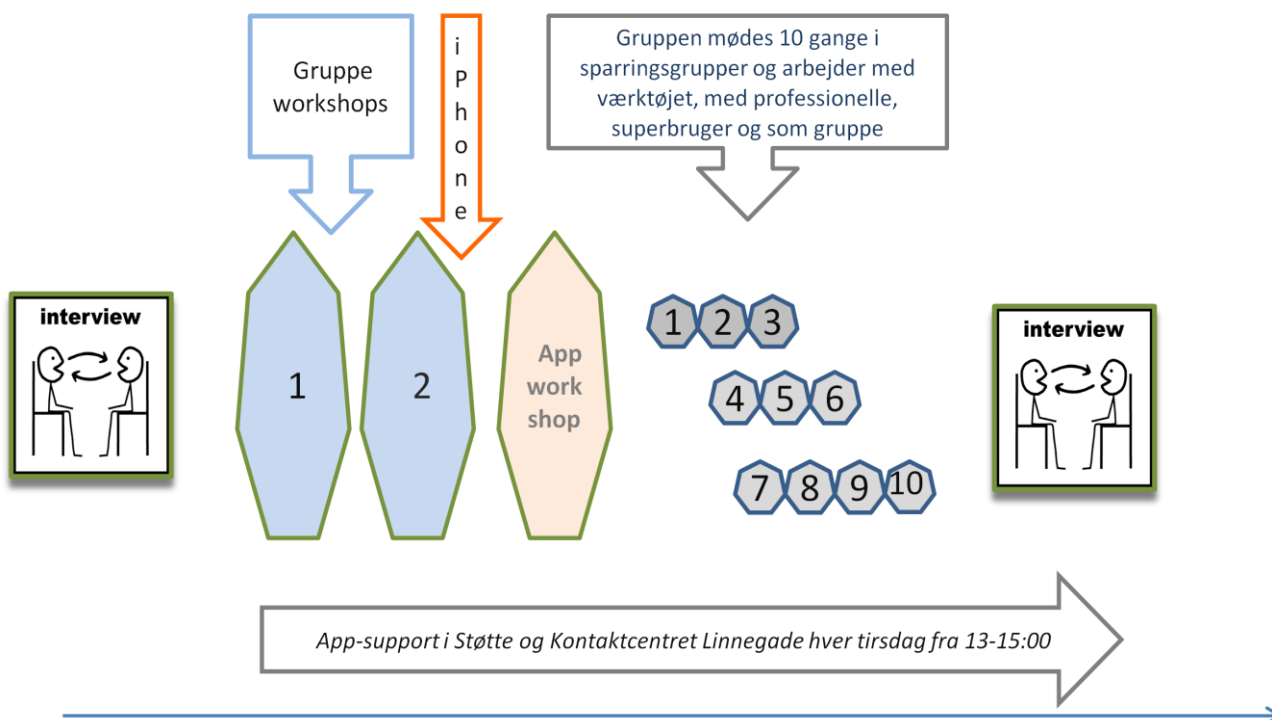


Helt konkret er Minvej en metode indlejret i en applikation til smartphones, der understøtter borgere med sindslidelse i deres individuelle recovery proces. Minvejs applikation forebygger tilbagefald og skaber fokus på opbyggende aktiviteter i hverdagen ved at tilbyde en systematisk og funktionel skabelon, hvor borgeren selv designer sit indhold, så det hjælper, motiverer og giver mening for netop hende eller ham.

Minvejs forløb og brugerdrevne innovation har formået at skabe fællesskab blandt de unge deltagende, som er opstået gennem de unges forståelse for hinandens udfordringer og den løbende erfaringsudveksling i projektets to dages workshop og i sparringsgrupperne.

Figur 1 – Forsiden af Minvej applikationen.

Minvejs forløb



Borgeren påbegynder Minvej forløbet med et **indledende interview**, efterfulgt af to dages **workshop** a´ fire timer, som giver indblik i projektet, metodens teoretiske forankring og applikationens muligheder. På dag 2 får borgeren den iPhone, som er det personlige recoveryværktøj i projektperioden. Den følgende **app-workshop** klæder borgeren på til at mestre funktionerne i applikationen og selve iPhone. Næste fase i forløbet er **10 sparringsgrupper** af 1,5 time hver 14. dag, hvor gruppen udveksler erfaringer og omsætter deres individuelle udfordringer til deres Minvej projekt i applikationen. I grupperne udveksler borgeren erfaring med hinanden, og der udvikles derigennem et vigtigt netværk imellem dem som forventes at fortsætte efter endt forløb. Efter sidste sparringsgruppe følger det afsluttende interview. (Se bilag for uddybende beskrivelse).

Minvejs hjemmeside www.min-vej.dk fungerer som et centralt kommunikationsværktøj i projektet. Her formidles projektets indhold, tilmelding og kontakt, ligesom Minvejs brochure kan downloades herfra (for brochure, se bilag). Borgerne i projektet kan desuden med deres personlige log in via hjemmesiden arbejde med deres personlige Minvej projekt, som herefter synkroniseres med app´ens indhold, og skrive med andre deltagere på den interne platform, Forum.

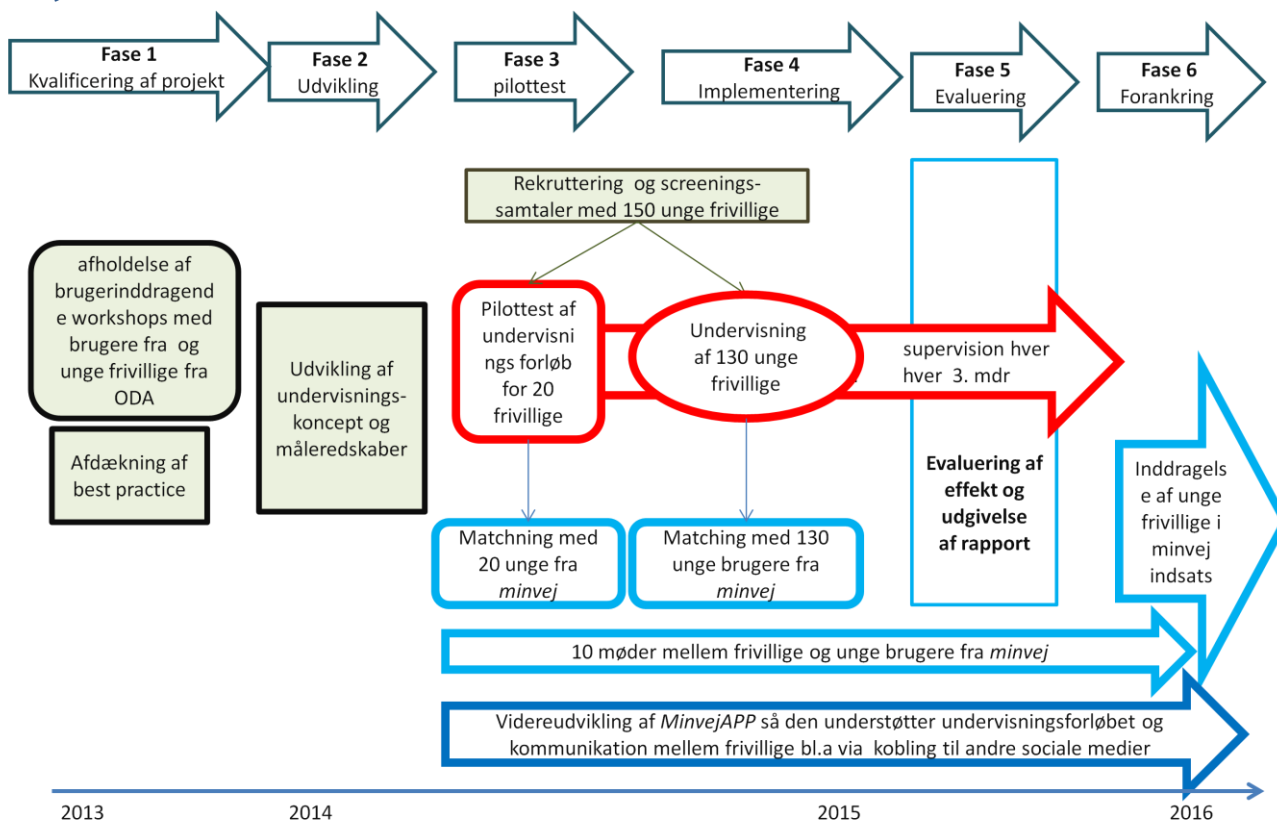
Udvikling af innovativt uddannelsesprogram til frivillige understøttet af social teknologi.

Udviklingen af uddannelseskonceptet vil ske på baggrund af viden om "Best Practice" samt i samarbejde med både brugere og frivillige. Uddannelsen tager sit udgangspunkt i en tilrettet version af **Horizon, Mental health first aid** kursus. et evidensbaseret uddannelsesprogram til frivillige udviklet i Australien, som har vist sig effektiv i forhold til at involvere frivillige i indsatsen for mennesker med sindslidelse, bl.a. ved at tilbyde konkrete redskaber til håndtering af kriser, samt viden om sindslidelser. Kurset gennemføres over to weekender, således at det passer ind i livet som ung frivillig. Som en del af uddannelsen vil mentorerne skulle gennem et mindre praktik-forløb i ODAs foreningstilbud.

Projektets primære målgruppe, de unge i minvej-projektet med letter eller moderate sindslidelse, som ønsker kontakt med andre unge, vil blive tilknyttet en uddannet mentor, der skal være med til at understøtte recoveryprocessen og hjælpe og inspirere brugerne videre ud i fællesskabet. Det forventes, at mentorerne hver især deltager i 2 eller flere mentorforløb. Mentorerne tilknyttes fra kursusforløbets begyndelse, således at der skabes en tryghed og fællesskabsfølelse over for forløbet. Mentorerne er til at starte med tilknyttet deres mentee(s) i 6 måneder. I den periode beslutter mentor og mentee løbende og i fællesskab, hvordan de bedst tilretter forløbet, og hvordan mentors tid bruges bedst muligt inden for mentorordningens rammer.

Minvej app'en vil blive videreudviklet til at understøtte inddragelse af frivillige bl.a. gennem kobling til andre sociale medier. I Minvej projektet er der gode erfaringer med at social teknologi kan understøtte og udvikle netværk mellem unge med sindslidelse. Det forventes at en videreudvikling af Appen, ligeledes kan være med til at udvikle relationen til de frivillige og at den rummer et stort potentiale for udvikling og fastholdelse af netværket. I udsatte periode, hvor den unge med sindslidelse, grundet angst eller lign, ikke kan komme uden for døren eller deltage i større sociale aktiviteter, kan de alligevel fastholde kontakten med de frivillige og følge med i sociale aktiviteter via de socialmedier.

Projektets aktiviteter



Fase 1: Kvalificering af projekt: Projektet indledes med opbyggelsen af en projektorganisation samt gennemførelse af brugerinddragende workshops med brugere fra hhv. Minvej og unge frivillige i ODA. Samtidigt afdækket Best Practice indenfor området.

Fase 2: Udvikling: Konceptet for undervisningen af de unge frivillige færdigudvikles på baggrund af første fases vidensproduktion og relevante måleredskaber vælges. Informationsmateriale til de unge udsatte udarbejdes.

Fase 3: Pilottest: Rekruttering og screening-samtaler af frivillige. Konceptet for undervisningen testes med 20 frivillige, som matches med 20 unge brugere fra Minvej. Det første af i alt 10 møder mellem frivillige fra ODA og unge brugere fra Minvej afvikles. Minvej-applikationen videreudvikles, så den understøtter det frivillige mentorarbejde og netværksfaciliteringen for de frivillige såvel som for brugere. Andre sociale medier tages i brug og kobles til Minvej-applikationen.

Fase 4: Implementering: Projektet tilrettes, så det flugter med de erhvervede erfaringer fra pilottest-perioden. Der udarbejdes et endeligt undervisningsmateriale og implementeringen af de nye værktøjer for de frivillige påbegyndes. Forsat rekruttering og screenings-samtaler af frivillige, i alt 150 frivillige. Undervisning af 130 frivillige, som matches med unge brugere fra Minvej. De frivillige tilbydes supervision hver måned.

Fase 5: Evaluering: Effekten af projekt "Minvej – til netværk og relationer" undersøges, data analyseres og en rapport med resultaterne publiceres.

Fase 6: Forankring: I denne fase fastlægges fremtiden for projektet i Københavns kommune. Vi håber, at der i forlængelse af evalueringen er basis for at indgå en fastere samarbejdsaftale mellem fællesorganisation ODA og Københavns Kommune, således at det kan blive et fast forebyggende tiltag for unge udsatte i Københavns Kommune. Når udvikling af undervisningsmaterialer og de sundhedsteknologiske løsninger er på plads, vil dette let kunne overføres til andre kommuner og regioner.

| OVERSIGTSSKEMA AKTIVITETER 2013-16 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Tidsplan | 4. kv. 2013 | 1. kv. 2014 | 2. kv. 2014 | 3. kv. 2014 | 4. kv. 2014 | 1. kv. 2015 | 2. kv. 2015 | 3. kv. 2015 | 4. kv. 2015 | 1. kv. 2016 | 2. kv. 2016 | 3. kv. 2016 | 4. kv. 2016 |
| Fase 1 – Kvalificering af projektet | | | | | | | | | | | | | |
| Fase 2 - Udvikling | | | | | | | | | | | | | |
| Fase 3 - Pilottest | | | | | | | | | | | | | |
| Fase 4 - Implementering | | | | | | | | | | | | | |
| Fase 5 - Evaluering | | | | | | | | | | | | | |
| Fase 6 - Forankring | | | | | | | | | | | | | |

Evaluering af effekt

Mål på brugerniveau

Med indsatsen ønskes, at forebygge isolation blandt unge sindslidende borgerne og derigennem understøtte, at de genvinder herredømmet over deres daglige liv og genetablerer og fastholder sociale relationer.

Kort sigt

Udvikle relationer til frivillige unge

Handle på trods af forpinthed og afmagt

Opleve forståelse for alvorlig og smertefuld situation

Mellemlang sigt

Komme oftere ud af eget hjem og færdes i byen med andre

Udvikle nye relationer med unge

Ændre dagligdag

Lang sigt

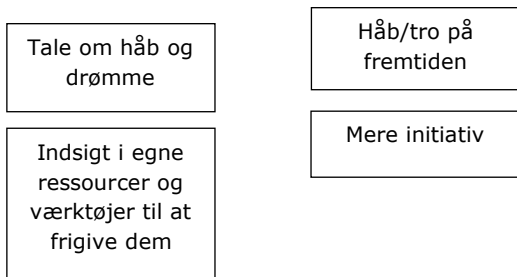
Fastholde nye relationer sociale

Mere hensigtsmæssig livsstil

Være herre over sin egen dagligdag

Endelig virkning

Leve et aktivt liv i civilsamfundet med betydningsfulde sociale relationer



Evaluering af effektmål

Den forebyggende effekt af inddragelse af de unge frivillige i indsatsen, på borgernes isolation, indsamles via fire målinger, 1) umiddelbart inden brugeren bliver matchet med en mentor, 2) midt i forløbet 3) ved afslutningen af forløbet og 4) 12 mdr. efter projektafslutning.

Hver måling foretages ved, at projektdeltagerne udfylder et spørgeskema, der er tilgængeligt fra projektets hjemmeside. Deltagerne vil udfylde Recovery Scale(xx) Self-Efficacy scale som også anvendes i Minvej. Socialt netværk vil blive målt med Carpenter Social Network Scale(xx) alle tre måleredskaber er valideret. Evalueringen suppleres af kvalitative interviews med både brugere og frivillige.

| Før kontakt med frivillige | Midtvejs i forløb | Ved afslutning | 12 mdr. efter |
|---|---|---|--|
| Recovery Scale Self-Efficacy Carpenter Social Network scale Indlæggelser og kontakt med behandlingspsykiatrien | Recovery Scale Self-Efficacy Carpenter Social Network scale | Recovery Scale Self-Efficacy Carpenter Social Network scale Kvalitative interview Fokusgruppe interview Indlæggelser og kontakt med behandlingspsykiatrien | Recovery Scale Self-Efficacy Carpenter Social Network scale Opfølgning på kvalitative interview Indlæggelser og kontakt med behandlingspsykiatrien |

Ved udgangen af hvert halve projekt år udføres en opsamlende evaluering på projektets effekter og om nødvendigt korriger og videreudvikle indsatsen. Særligt i forhold til at styrke de frivillige mentorerers kvalifikationer, og udvikle nye værktøjer til inddragelse og mentorstøtte i forløbet. Ved afslutningen af det samlede projekt vil der blive udarbejdet en opsamlende evaluering på baggrund af samtlige forløb. Denne evaluering vil være en kombineret kvalitativ og kvantitativ evaluering.

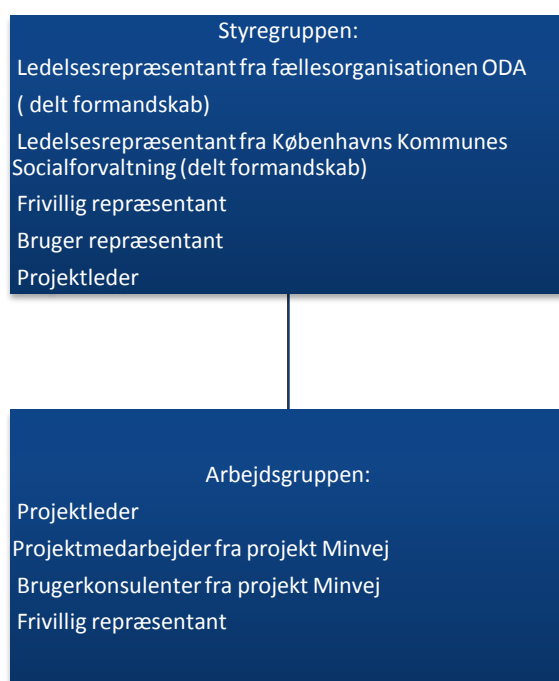
Borgere, der deltager i minvej, har været igennem et inklusionsinterview, hvor en række relevante data er indsamlet. Disse vil kunne anvendes i evalueringen, efter aftale med borgerne. Derudover, er Minvej forankret i Mål og Ramme kontoret for Udsatte Voksnes Forskningsenhed, hvor der er bred erfaring med evaluering .

Fællesorganisationen ODA, har ligeledes erfaring med evaluering, og vil kunne trække på data fra eksisterende dokumentationssystemer. ODA driver 2 sociale cafeer for målgruppen og dokumenterer denne indsats med både kvalitative og kvantitative redskaber, ligesom fællesorganisationens tre medlemsforeninger også evaluerer og dokumenterer indsatsen af andre brugerrettede, sociale indsatser.

Organiseringen og ledelse

Der ansættes en projektleder til at drive projektet. Projektlederen er ansat under og fysisk placeret i ODAs sekretariat. Projektlederen refererer til styregruppen og samarbejder med arbejdsgruppen. De pårørende- og brugerepræsentanter, der deltager i udviklingsarbejdet samt de pårørende, der deltager som kursister, vil deltage frivilligt. De brugere og pårørende, der kommer til at fungere som undervisere på kurserne vil blive honoreret. Samarbejdet er uddybet i kontrakten i bilaget.

Projektets organisering og projektopgaver:



Styregruppens opgaver:

- Økonomisikring.
- Koordinering af projektet.
- Sikring af at målene nås og at projektet gennemføres på forsvarlig vis.

Arbejdsgruppens opgaver:

- Udvikling og gennemførelse af uddannelsen af mentorer.
- Rekruttering og screening af borgere til projektet.
- Dokumentation og evaluering.

Fællesorganisationen ODA's projektopgaver:

- Udviklingen og koordineringen af en mentoruddannelse.
- Rekruttering af frivillige mentorer.
- Supervision og netværkstilbud for mentorer og kursister
- Kontakten til organisationer og andre aktivitetstilbud i Københavns Kommune.

Københavns Kommunes projektopgaver:

- Facilitering af kontakt mellem de frivillige og målgruppen
- Støtte til implementering og evaluering af projekt.

Forankring og udbredelse

Der vil i projektperioden blive udviklet og beskrevet en manual for undervisningskonceptet, der kan benyttes samt uddannet fremtidige undervisere, som kan varetage undervisningen efter projektperiodens udløb. Minvej app'en vil ligeledes blive videreudviklet til at understøtte inddragelse af frivillige bl.a. gennem kobling til andre sociale medier.

Andre kommuner eller aktører vil frit kunne benytte den udviklede manual og MinvejAppen.

Såfremt projektet vurderes at have tilstrækkelig forebyggende effekt på unge borgere med sindslidelse, vil det let kunne videreføres. Eftersom det bygger på inddragelse af frivillige, ved videreførelsen af projektet være næsten omkostningsfrit, når først uddannelseskonceptet og Appen er udviklet. En forudsætning for fortsættelsen er, at Københavns Kommune vedbliver med at rekruttere borgere, som kan matches med de unge frivillige, enten gennem projekt minvej eller andre indsatser. Har projektet som forventet en forbyggende effekt, forventes dette ikke at blive et problem.

Udvalgte referencer til at forstå indsatsen og målgruppen

- Bengtsson, S og Røgeskov, M. (2009) *At skabe netværk. Evaluering af 22 socialpsykiatriske projekter i 15M-Puljen*. København: SFI- Det nationale Forskningscenter for velfærd.
- Bora, R. (2012) *Empowering people. Coaching for mental health recovery*. London: Rethink Mental Illness.
- Borg, V. et al. (2010) *Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde*. København: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø NFI.
- Dansk Psykiatrisk Selskab (DPS). *Hvidbog 2012-2020*. Dec. 2011.
- Rosenberg, R. et al. (2007) *Referenceprogram for angstlidelser hos voksne*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Shepherd, G., Boardman, J. & Slade, M (2008) *Making Recovery a Reality*. London: Sainsbury Centre for Mental Health, London.
- Videbech, P. et al. (2007) *Referenceprogram for unipolar depression hos voksne*. København: Sundhedsstyrelsen. kollektiv