



MAKKERSKAB FOR PSYKISK SÅRBARE I AFTENSKOLE- AKTIVITETER

Evaluering af Projekt
Aftenskolemakker –
virkningsevaluering og
forankringspotentialer



VELUX FONDEN



SocialRespons 

SocialRespons for AOF, Frederiksberg København i april 2020

INDHOLD

Introduktion	3
Evalueringsgrundlag	9
Virkemidler	13
Værdiskabelse	21
Resultater	27
Læring og organisatorisk forankring	28
Anbefalinger og perspektivering	33

INTRODUKTION

INDLEDNING

Denne rapport sammenfatter evalueringen af Projekt Aftenskolemakker (2018-2020), som gennemføres af AOF Frederiksberg København (herefter Frb-Kbh) i et samarbejde med DepressionsForeningen og Frinova Videns- og Kompetencecenter i Socialpsykiatrien, Københavns Kommune (herefter Frinova).

Projektet går ud på at tilbyde aftenskolekurser til voksne, som er i en psykisk sårbar situation, og som får følgeskab og støttes af en frivillig 'makker', der selv deltager på kurset.

Projektet tager sit udgangspunkt i en antagelse om, at mange mennesker, som er i en psykisk sårbar situation, har et ønske om at deltage i et almindeligt socialt liv, men også at der kan være flere barrierer, der forhindrer det. Det er projektgruppens erfaring, at psykisk sårbare er interesserede i følgeordninger i forbindelse med fritidsaktiviteter, da de ofte har behov for støtte, for at kunne deltage. Det er også AOF's erfaring, at det ofte er svært at finde frivillige til de ofte meget specifikke aktivitetsønsker.

Aftenskolemakker er altså opstået som et forsøg på at imødekomme denne problemstilling ved at skabe en ordning, som er en integreret del af AOF Frb-Kbh's arbejde.

Evalueringen er gennemført af SocialRespons. Formålet med evalueringen er; *at skabe viden om projektets virkning og værdi for mennesker, som oplever psykiske sårbarheder og at afdække udfordringer og udviklingspotentialer for at understøtte projektets bæredygtige udvikling.*

Aftenskolemakker er finansieret af VELUX FONDEN og er afsluttet i april 2020.

LÆSEVEJLEDNING

Rapporten er bygget op som følger:

Introduktionen indbefatter en indledning og et resumé af den samlede evaluering. Herefter en præsentation af projektet Aftenskolemakkers formål, målgrupper, organisering og aktiviteter.

Under **evalueringens grundlag** præsenteres projektets forandringsteori og evalueringens formål, design og data.

Evalueringens centrale pointer og resultater vises gennem udfoldelse af først projektets **virkemidler**. Dernæst den **værdiskabelse** og de **resultater**, som projektet har bidraget til for målgrupperne.

I de efterfølgende afsnit tydeliggøres læringspointer og justeringer, for at understøtte **organisatorisk forankring** af indsatsen efter projektperioden.

Afslutningsvis skitseres en række **anbefalinger** og opmærksomhedspunkter for det videre arbejde med indsatsen. Rapporten afrundes med en **perspektivering**, der skitserer projektets rækkevidde i projekter og indsatser fremadrettet.

God læselyst!

RESUME

Aftenskolemakkers grundidé er, at mindske social isolation og bidrage til at afstigmatisere mennesker med psykiske sårbarheder. I projektet Aftenskolemakker har formålet været at afprøve og få indblik i forankringspotentialer for en indsats, der kunne imødekomme grundideen.

Centralt for indsatsen i Aftenskolemakker er at mennesker med psykiske sårbarheder kan deltage i aftenskoleaktiviteter på lige fod med andre kursusdeltagere.

For at støtte op om deltagelse er projektets helt centrale indsats makkerskab mellem to kursister på et aftenskolekursus. En kursist støtter som frivillig op om at en anden kursist, der er i en psykisk sårbar situation kan deltage på et kursus. Relationen i makkerskabet kan karakteriseres ud fra et princip om at støtte deltagelse i et konkret afgrænset forløb på en aftenskole.

Evalueringen viser, at Aftenskolemakker har skabt gode resultater for mennesker med psykiske sårbarheder og -lidelser. Indsatsen giver et psykisk boost for deltagerne, som oplever, at det er trygt at deltage, de får et tilhørsforhold til et ligeværdigt og rummeligt fællesskab i en civilsamfunds kontekst og deres psykiske velbefindende bliver bedre.

Ved at få tilbudt kursusdeltagelse i en aftenskoleaktivitet gives mennesker med psykiske sårbarheder en mulighed for at få erfaring med at indgå i almindelige hverdagsaktiviteter, hvor psykisk lidelse ikke er den del af aktivitetens fælles rum. Dette er med til at fremme recovery-processen hos mennesker, som er psykisk sårbare.

Den frivillige oplever også, at makkerskabsrelationen bidrager til egen trivsel og læreproces i forhold til kursusaktiviteten.

Evalueringen identificerer centrale virkemidler, som på forskellig vis og i forskelligt omfang er væsentlige for at skabe værdi for mennesker med psykiske sårbarheder. Her er det helt grundlæggende at deltagerne gives muligheden for at indgå i en civilsamfundsaktivitet, som et aftenskolekursus, hvor deltagerens interesser og ressourcer er i fokus. I makkerskabet vægter deltagerne at de gives en mellemmenneskelig empatisk støtte og praktisk hjælp til at deltage på kurset. Også den økonomiske dækning af kursusgebyret er med til at mennesker med psykiske sårbarheder overvinder ængstelighed og tilmelder sig en aftenskoleaktivitet, da en del af hindringen kan være frygten for ikke at kunne klare det og det økonomiske tab vil derfor være for stor en risiko.

For flere makkerpar er makkerskabet uproblematisk, men for nogle er det vigtigt at få løbende sparring til at forventningsafstemme relationen i makkerskabet og dermed skabe tryghed for begge parter.

Virkemidlerne kan ses som principper i en makkerskabsindsats, der potentielt kan anvendes som inspiration og skabe værdi i tilknytning til flere aktiviteter i aftenskoleregiet og hos andre civilsamfundsaktører.

Evalueringen synliggør også pointer i relation til forankring af projektet. Her har samarbejder og bred dialog skabt læring, hvor der er fundet løsninger på praktiske dilemmaer, som har vist sig i projektperioden. Og fra projektets organisationer er der opbakning til at fortsætte indsatsen fremadrettet.

GRUNDIDÉ OG FORMÅL MED AFTENSKOLEMAKKER

Grundidé

Projekt Aftenskolemakker er opstået for at udvikle og afprøve en indsats, som kan bidrage til at bryde med social isolation hos mennesker i en psykisk sårbar situation og give dem mulighed for at deltage i almindeligt socialt liv.

”Det er jo på den ene side trygt for psykisk sårbare at færdes i miljøer for psykisk sårbare. Man jeg tror også det er usundt for psykisk sårbare at gruppere sig væk fra resten af samfundet. Det er godt at have de steder, men det er også vigtigt at blande sig med hinanden. Og det synes jeg også vi kan profitere af begge parter. Og afmystificere hinanden. Vi skal øve os i at finde ud af, at så forskellige er vi heller ikke”. (Deltager på kursus)

I projektet har det været centralt at fortælle en ny historie for og om mennesker med psykiske sårbarheder, hvor det ikke er menneskers sygdom og psykiske sårbarheder, der er i fokus. Herunder at skabe et ligeværdigt møde mellem mennesker og hvordan projektet kunne få det til at ske. Dette værdisæt har været gennemgående for hele projektperioden og de aktiviteter, som har fundet sted.

Målsætninger

Målet var at gennemføre i alt 30 aftenskolemakkerforløb, dvs. 30 frivillige og 30 deltagere (i en psykisk sårbar situation) skulle deltage i projektet.

Formål

Formålet med Aftenskolemakker er, at mennesker i en psykisk sårbar situation kan deltage i helt almindelige AOF kurser og herigennem opleve større trivsel. Dette har i projektperioden indbefattet to formål:

- At afprøve en indsats, der gør, at mennesker med psykiske sårbarheder, kan deltage i AOF-kurser sammen med en frivillig makker.
- At understøtte en organisatorisk forankring af indsatsen efter projektperioden

Formålenes eksplorative karakter har givet mulighed for en åbenhed overfor forskellige aktiviteter - både administrativt og i makkerskabet.

Projektet kan dermed ses som et pilotprojekt, hvor der undervejs er blevet foretaget justeringer af projektets aktiviteter. Hensigten har været, at Frinova og DepressionsForeningen kunne undersøge muligheden for at kunne hjælpe sine målgrupper via makkerskabstanken og organiseringen af dette. Samt at styrke AOF Frb-Kbh's daglige drift i at kunne bidrage til at inkludere medborgere i psykisk sårbare situationer i et almindeligt socialt liv.

Mål opnået

- I 2019 har 19 deltagere deltaget på et kursus sammen med en makker
- I 2020 er 22 makkerpar blevet matchet og har påbegyndt et kursus

AFTENSKOLEMAKKER – KONCEPTET

Konceptet i Aftenskolemakker indbefatter projektets målgrupper, organisering og de aktiviteter, som indgår i indsatsen.

Målgrupper

Deltagere

Projektets primære målgrupper er mennesker over 18 år, som er i en psykisk sårbar situation og som ønsker at deltage i et aftenskolekursus.

Det betyder, at indsatsen i princippet henvender sig til en bred gruppe mennesker, som oplever psykisk sårbarhed. Indsatsen henvender sig særligt til mennesker, som i forskelligt omfang har kontakt til aktører og institutioner, der tilbyder hjælp, støtte og/eller behandling af psykiske sårbarheder eller lidelser (herunder angst, depression, mv.).

I projektet rekrutteres mennesker med psykisk sårbarhed (herefter kaldet deltagere) fra hhv. DepressionsForeningen og Frinova.

Frivillige

Projektets sekundære målgruppe er AOF-kursister, der i tilknytning til deres egen deltagelse i et kursusforløb ønsker at støtte en medkursist i deltagelse på kurset. I det følgende omtales denne gruppe som *frivillige*.

De frivillige rekrutteres gennem AOF.

Organisation

Projektet er et eksempel på et samarbejde mellem det offentlige og civilsamfundsorganisationer om indsats for mennesker med psykiske sårbarheder.

Projektgruppen består af repræsentanter fra AOF Frb-Kbh, Frinova under Københavns Kommunes socialpsykiatri og DepressionsForeningen.

Desuden har der i projektperioden været en fleksibel involvering af andre ansatte i projektgruppens organisationer gennem en arbejdsgruppe, som har bidraget med input gennem sparring og ved læringsmøder.

Aktiviteter i indsatsen



ET AFTENSKOLEMAKKER-FORLØB

Det overordnede koncept i Aftenskolemakker er, at aftenskolekursister, som frivillige, indgår et makkerskab med en medborger, som er i en psykisk sårbar situation og deltager i samme aftenskoleaktivitet. Den frivillige tager ansvar for at støtte den psykisk sårbare i at deltage på kurset.

Rekrutteringen af deltagere og frivillige foregår gennem projektgruppens organisationer. Der videregives information og informationsmateriale om indsatsen for deltagere via Frinova, DepressionsForeningen og deres interne samarbejdspartnere. Der rekrutteres frivillige ved at AOF videregiver information om indsatsen til kursister, som allerede har tilmeldt sig et kursus hos AOF.

Deltagere tilbydes gratis kursusdeltagelse, og frivillige tilbydes en én-dags aktivitet hos AOF, såsom en byvandring eller et foredrag.

Tilmelding og match af makkerpar foregår gennem samarbejdet i projektgruppen med inddragelse af administrative ressourcer hos AOF, Frinova og DepressionsForeningen. AOF skriver en mail ud til tilmeldte kursister på et hold, hvor en deltager ønsker at deltage med en makker. Kursister kan tilmelde sig hos AOF til at indgå i et makkerskab. Når der er fundet et match mellem en frivillig og en deltager, inviteres de til et såkaldt 'Hilsemøde'.

Til '**Hilsemødet**' møder makkerparret hinanden og afstemmer gensidige forventninger i forbindelse med kursusdeltagelsen. AOF, Frinova og DepressionsForeningen er tilstede ved de to mulige hilsemøder forud for hver kursus sæson. Hvis det potentielle makkerpar ikke kan deltage på de annoncerede datoer, bedes de om selv at aftale at mødes inden kursusstart.

Når et **kursusforløb** starter, sættes makkerskabet mellem deltager og frivillig i gang. Intentionen er, at makkerparret selv står for den løbende afstemning af deres relation i tilknytning til kurset. Dog tilbydes det, at deltager og frivillig altid kan henvende sig til hhv. Frinova, DepressionsForeningen eller AOF, hvis der opstår spørgsmål eller udfordringer undervejs.



**Aftenskolemakkere
søges!**

Sang?

Tai chi?

Guitar?

Tegning?

Yoga?

Italiensk?

Har du lyst til at komme i gang med en aftenskoleaktivitet? Men mangler du et kærligt skub for at komme afsted? Få en makker!

Eller ved du allerede, at du vil tilmelde dig et aftenskolekursus? Grib chancen og bliv makker med en medkursist!

Mindfulness?

Qi Gong?

Madlavning?

Saxofon

Male

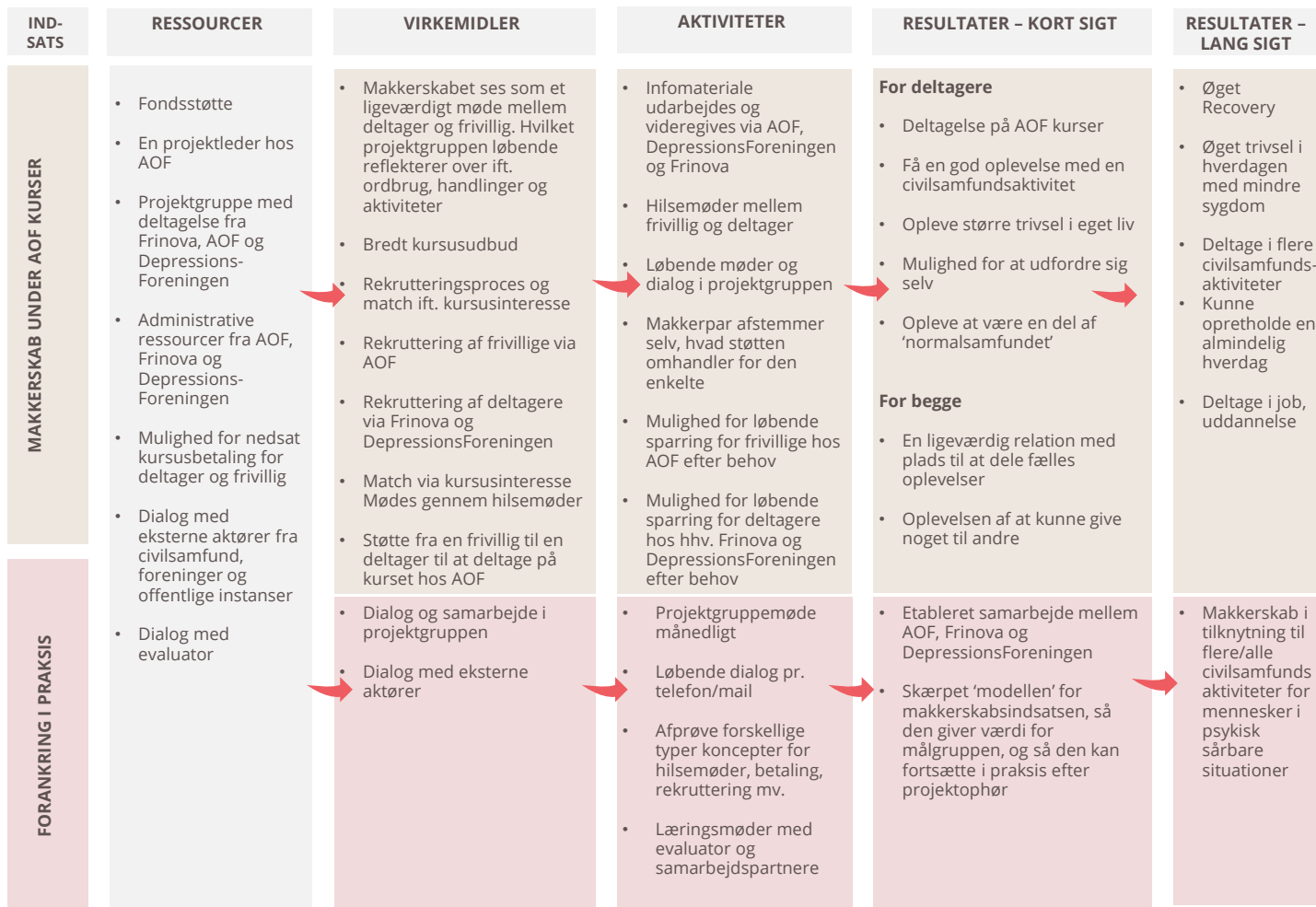
Kreativ

Billede af folder med informationsmateriale om Aftenskolemakker

EVALUERINGENS GRUNDLAG

FORANDRINGSTEORI FOR AFTENSKOLEMAKKER

I nedenstående skema illustreres projektets forandringsteori. Dette indbefatter de bærende elementer og forventelige forandringskæder i projektperioden, som evalueringen vil forholde sig til i dataindsamling og analyser.



EVALUERINGENS FORMÅL OG DESIGN

Formål

Evalueringen tager afsæt i projektets to centrale formål og har derfor som formål at tydeliggøre:

- Virkning, værdi og resultater ved makkerskabsindsatsen.
- Organisatorisk forankring samt læring og justeringer under projektperioden, som understøttende for forankring efter projektperioden.

Fokus

Evalueringen tager form som en virkningsevaluering kombineret med procesevaluering.

Virksomhedsevalueringen har fokus på at undersøge, hvorvidt og hvordan et frivilligt følgeskab til aftenskolekurser kan skabe værdi for psykisk sårbare deltagere. Herunder undersøger evalueringen, hvilke virkemidler i projektet, der i så fald er medvirkende til værdiskabelse og resultater for målgrupperne.

Procesevalueringen sætter fokus på projektets samarbejder og aktiviteter for at skabe viden, der kan understøtte forankring af indsatsen efter projektperioden. Det er her væsentlig at tydeliggøre den udvikling og læring, som opnås og som inkorporeres undervejs i projektet, lige så vel som viden om udfordringer og opmærksomhedspunkter for det fremadrettede arbejde.

Data og metoder

Evalueringen gør brug af kvalitative data med forskellige metoder. Den primære empiri består af interviews med deltagere og frivillige. Disse har haft fokus på personernes egne oplevelser af projektets virkning, værdi samt udfordringer og udviklingspotentialer.

Dertil er der foretaget interviews med projektgruppen og aktører fra projektets organisationer. Her har det været centralt at opnå indsigt i projektets virkemidler og potentialer samt udfordringer og anbefalinger for implementering af projektet.

Desuden har der været afholdt læringsmøder med fokus på at bringe evalueringens fund i spil sammen med projektgruppen og andre aktører fra projektets organisationer løbende.

Det er med henblik på at bidrage til projektets fremdrift og justeringer under projektperioden samt viden om forankringsdimensioner.

Øvrige data er indsamlet via logbøger udfyldt af projektgruppen samt projektets egne data og materialer anvendt i projektet.

EVALUERINGENS EMPIRISKE GRUNDLAG

DATA

INTERVIEW MED DELTAGERE

8 interview

INTERVIEW MED FRIVILLIGE

4 Individuelle

1 gruppeinterview med tre frivillige

INTERVIEW MED PROJEKTGRUPPE

2 interview

INTERVIEW MED AKTØRER FRA PROJEKTETS ORGANISATIONER

5 interview med aktører fra Socialforvaltningen i kommunen; hjemmevejleder for psykisk sårbare, chef for Aktivitets- og samværstilbud (AST) og forvaltningschef, og fra AOF; administrativ medarbejder og underviser.

LÆRINGSMØDER

2 møder med projektgruppen

1 møde med projektgruppen og andre medarbejdere i de tre organisationer

1 møde med projektgruppen, medarbejdere og ledelse fra projektets organisationer (afholdes i juni 2020).

LOGBØGER FRA PROJEKTET

Logbøger med projektmedarbejdernes løbende registreringer og refleksioner over projektets fremdrift og udfordringer.

PROJEKTETS EGNE DATA OG MATERIALER

Registreringer fra projektgruppen om deltagere og frivillige.

Data er indsamlet fra 2018 – april 2020.

VIRKEMIDLER

VIRKEMIDLER VED AFTENSKOLEMAKKER

I Aftenskolemakker udgør makkerskabet mellem en deltager og en frivillig det helt centrale virkemiddel i indsatsen. I det følgende udfoldes de virkemidler, som er betydningsfulde i denne indsats og som imødekommer deltagerens behov. Virkemidlerne er væsentlige for at understøtte velfungerende makkerpar og for at mennesker i psykisk sårbare situationer kan deltage i civilsamfundsaktiviteter som aftenskolekurser og få positivt udbytte af dette.

På de næste sider uddybes seks virkemidler, som på forskellige vis og i forskelligt omfang viser sig betydningsfulde for, at deltagerne kan indgå på kurserne.

Evalueringen peger på, at et særligt virkemiddel ved netop aftenskolekurserne er, at de foregår i en civilsamfunds-kontekst og at makkerskabet er tilknyttet en fælles kursusinteresse, hvor begges læring og interesser er i fokus.

Samlet set er det en lille indsats, som de frivillige skal udføre for at støtte op om, at mennesker med psykiske sårbarheder kan deltage på aftenskolekurser. Det er her væsentligt, at de frivillige giver praktisk hjælp i forbindelse med kurset, positiv opmuntring og har forståelse for mennesket med psykiske sårbarheder.

Et vigtigt element ved makkerskabet til aftenskolekurser er, at både deltager og den frivillige oplever, at det er trygt at indgå i relationen. For at understøtte den gensidige forventningsafstemning er det nødvendigt at guide og informere makkerparrene. Herved skabes der potentialer for, at makkerskabet skaber positiv værdi for deltageren.



DELTAGELSE I CIVILSAMFUNDSAKTIVITET

Aftenskolekurserne er en almindelig aktivitet i civilsamfundet uden fokus på sygdom, hvor deltagerne kan indgå i relationer på lige vilkår.

"At jeg er sammen med "almindelige" mennesker. Jeg har jo været på mange tilbud, kommunalt hvor alle var sygemeldte.. Jeg har også gået på kurser i psykiatrifonden, og det kunne godt trække mig lidt ned". (Deltager på kursus)

Alle deltagere udtrykker et ønske om at indgå i relationer, som ikke defineres af deres psykiske sårbarhed. De bliver interesserede i aftenskolekurserne, fordi det netop giver dem mulighed for at dyrke en interesse, som de har motivation for. Nogle udtrykker, at det er en fordel, at de på kurserne kan sætte deres psykiske selvrefleksion lidt på pause, hvilke de oplever fylder meget i tilbud i en behandlingskontekst.

"Det er altid sådan noget, "hvad kan vi gøre for, du bliver bedre?"; og så zoomer de ind på en, ikke? Og det er sådan lidt mærkeligt, fordi altså nu... Jeg snakkede med min psykolog om det, og hun siger jo, det er jo ofte der, man bare får det dårligere, fordi du hele tiden skal kigge på dig selv i stedet for at kigge på noget, som du godt kan finde ud af og lære noget nyt og sådan noget der, ikke?" (Deltager på kursus)

Et væsentlig pointe er, at aktiviteten ikke er målrettet mennesker med psykiske sårbarheder. På kurserne træder deltagerens psykiske sygdom i baggrunden og aktiviteten og samværet med andre mennesker i forgrunden. På den måde skifter perspektivet fra sygdom og klientgørelse til deltagelse på mere lige og normale vilkår.

"Det er kvikke damer, der er på holdet. Det er ikke som [et andet tilbud], hvor vi er der, fordi vi er psykisk sårbare. Jeg oplever, at vi alle kan være der på lige fod." (Deltager på kursus)

Makkerskabet gennem en fælles interesse bidrager til lighed i relationen

Makkerpar mellem deltagere og frivillige matches gennem en fælles kursusinteresse, og makkerskabet støtter deltagelse på et AOF-kursus.

Begge parter har lyst og mod på at deltage på kurset og har fagligt også et ens udgangspunkt, hvor begge ønsker at lære og udvikle nye evner.

Støtten til deltageren er ikke forankret hos en behandler- eller offentlig kontekst med den psykiske sårbarhed eller sygdom som rammesætning.

Relationens afsæt i en fælles interesse bidrager således til at deltager og frivillig indgår i en ligeværdig relation. Støtten fra den frivillige foregår dermed på andre præmisser end, hvis det var en støtte-kontaktperson, uden særlig interesse for aktiviteten, der skulle støtte deltageren i at deltage i aktiviteten.

Deltageren aftaler selv med den frivillige om og hvordan hun/han har lyst til at være åben om sin psykiske sårbarhed.

MELLEMMENNESKELIG EMPATISK STØTTE

Den frivillige skal udvise empati for et medmenneske, som er i en psykisk sårbar situation, da det styrker deltagerens fastholdelse på kurset.

Deltagerne giver udtryk for, at det virker godt, når makkeren formår at udvise empati og mellemmenneskelig omsorg. Det er ikke nødvendigt for deltageren, at den frivillige har konkret viden om evt. diagnoser og sygdomshistorie, men et vigtigt aspekt for at skabe tryghed i relationen er, at den frivillige udviser forståelse for, at deltageren er i en sårbar situation. Dette kan handle om, at den frivillige er opmærksom på at kommunikere gennem en positiv omgangstone. Det er herunder vigtigt, at den frivillige har en opmuntrende og anerkendende kommunikation, hvor deltageren oplever, at den frivillige synes, det er rart at være i dialog og i makkerskab med deltageren.

“Det er ikke fordi, det er så meget, jeg vil have fra min makker, men bare en opmuntrende sms: “Nu er det tirsdag. Håber vi ses. Jeg glæder mig til at se dig”.” (Deltager på kursus)

“En, der lige peppede mig lidt op med en sms, ikke? For mest af alt er det det der med at komme afsted, for når jeg først er ude, så er jeg ikke bange. Angsten, det er overvindelsen”. (Deltager på kursus)

Den positive omgangstone og løbende opmuntring er for nogle deltagere det allervigtigste for at fastholde deltagelse på kurset. Det kan i nogle tilfælde være vigtigere end at have en makker at følges med. I de fleste makkerskaber og særligt dem, der fungerer godt, er det ofte en naturlig del af relationen, at den frivillige udviser grundlæggende empati. For enkelte deltagere har de manglet dette i relationen til den frivillige, og det har medført usikkerhed for deltageren.

Behovet for empatien og hvordan det konkret viser sig i en relation er vanskeligt at vide på forhånd. Men det betyder, at den frivillige i udgangspunktet skal være klar til at udvise omsorg for et medmenneske med de forhold, der gør sig gældende for den enkelte deltager.

Det kan betyde, at makkerskabet løbende skal afstemmes eller må brydes, hvis relationen mellem deltager og den frivillige ikke matcher.

I disse tilfælde kan det være en mulighed, at andre kan træde til, så støtte tilbydes fra en person, som vedkommende har tillid til og føler sig tryk ved (fx pårørende, hjemmevejleder, DepressionsForeningen eller Frinova). Væsentligt herfor er at kunne tilbyde opmuntring og støtte deltageren gennem en dialog sideløbende med kurset.

Langt de fleste frivillige er dog bevidste om at udvise lidt ekstra hensyn til deltageren. De fortæller, at de netop har meldt sig til makkerskabet ud fra en motivation om, at de gerne ville gøre en forskel for et andet menneske.

PRAKTISK HJÆLP TIL KURSUSDELTAGELSE

Den frivillige yder enkel praktisk hjælp i tilknytning til et kursus, de selv deltager på, hvilket fremmer tryghed hos deltageren.

Relationen mellem deltageren og den frivillige er ofte kendetegnet af den helt konkrete praktiske hjælp, som den frivillige giver i relation til kurset. Denne støtte rydder små forhindringer af vejen og er samlet set en stor hjælp, der bidrager til, at deltageren er mere tryk og holder fast i kurset.

I flere tilfælde har den frivilliges største bidrag været gennem kommunikation, fx via SMS, hvor deltageren og den frivillige 'tjekker op' og påminder hinanden inden kurset, som i denne sms-udveksling:

Hej. Der er kursus i aften. Er du klar?

Ja, jeg tager bussen om lidt

Godt, vi ses derhenne. Jeg er der 10 min før :-)

I enkelte makkerpar kan der også være kontakt i løbet af ugen, hvor der er dialog pr. sms fx efter en dårlig dag, men for de fleste deltagere er det passende med kontakt og praktisk støtte i tilknytning til kurset.

For deltagerne giver det tryghed. Det er rart at skulle komme til kurset, når deltageren ved, at der er en at snakke med, som man kender lidt i forvejen. På den måde betyder makkeren også noget for motivationen til at komme, fordi deltageren ved, at der er en, der venter.

"Jeg kan have svært ved at komme afsted, men nu ved jeg, der er en anden, som jeg kender, som også kommer. Det hjælper." (Deltager på kursus)

Den frivillige hjælper i flere tilfælde deltageren med 'små' praktiske ting; som at huske koden til døren, finde en stol til deltageren, sørge for at sidde ved samme bord eller komme lidt før tid. Sådanne handlinger er meget overskuelige for den frivillige, men kan være en betydelig hjælp for deltageren, der godt kan deltage i undervisningsaktiviteten, men hurtigt kan finde praktiske ting uoverskuelige. Det bidrager med tryghed, at deltageren ved, at der er én, hun eller han kan spørge og henvende sig til for at få hjælp.

"Bare det at hun var på holdet med mig, det betød meget for mig. Det gav mig en ro, at der var én – hvis der var et eller andet, så var hun der for mig." (Deltager på kursus)

"Hvis der var et eller andet, så gik jeg til hende, og det var rart at kunne gå hen til hende i stedet for at spørge rundt, til de andre og læreren." (Deltager på kursus)

Dette virkemiddel er interessant ift. den frivillige rolle. Indsatsen har stor værdi for deltagerne, men kræver en lille indsats for de frivillige. Det er samtidig en lettilgængelig og motiverende måde at yde en frivillig indsats, da indsatsen er forankret i en aktivitet, som den frivillige har en interesse i – samtidig med, at den frivillige kan støtte et menneske i en psykisk sårbar situation.

"Dét her, det kan jeg lige! Det kan jeg. Det synes jeg lyder overkommeligt". Altså ikke fordi jeg ikke gerne vil gøre en indsats, men jeg tænkte, det var sådan en fin måde at måske kunne gøre en lille forskel. Og så var det meget enkelt. Jeg skrev bare, "Ja, men det vil jeg gerne." (Frivillig)

DELTAGERENS LÆRING OG RESSOURCER I FOKUS

Deltagernes ressourcer og læring kommer i centrum på kurserne, hvilket giver positive oplevelser i et socialt fællesskab.

Kurserne hos AOF er centreret om deltagernes interesser og har et fagligt indhold. Det gør, at de andre kursister også er på holdet for at lære noget om et emne. Kursisterne deltager dermed i et interessefællesskab, der er bredt inkluderende, hvor alle (med/uden psykiske sårbarheder) kan udvikle faglige evner (fx kreative, sproglige, motionsmæssigt m.v.). Det giver selvtillid og glæde og er med til at fastholde folk på kurser.

Deltagerne opsøger kurser af lige så forskellig karakter, som øvrige kursister og AOF's brede udbud i faglige, kreative eller praktiske emner giver deltagere stor mulighed for at finde et kursus, der interesserer dem og som de har ressourcer til at indgå i. Nogle deltagere oplever, at kurset hos AOF har givet mulighed for at dyrke interesser, som de ikke får tilbudt gennem offentlige tilbud, fx intellektuelle og sproglige interesser: *"Det er som om, at systemet ikke tror, man kan bruge sin hjerne, når man har psykiske problemer".* (Deltager på kursus)

Med kurset oplever nogle deltagere, at de får mulighed for at genoptage en interesse eller hobby, som de tidligere har haft, men som de ikke har vedligeholdt på grund af deres psykiske sårbarhed.

"Det er jo det, der sker, når man bliver syg og ramt, om det er fysisk eller psykisk; det første, man skærer ned på, det er det sjove, det er det hyggelige, det er det kreative, fordi så siger man, "Nej, det har jeg ikke tid til. Det er noget pjat". Men faktisk er det det, man skal fortsætte med." (Deltager på kursus)

På kurset er alle sammen om kursets emne: et fælles tredje. Det betyder, at aktiviteten og kommunikationen orienteres mod den faglige aktivitet og ikke mod deltagerens livshistorie eller psykiske vanskeligheder.

"Men der [et andet tilbud] handler det selvfølgelig om psykisk sygdom og sådan noget. Det gør croquis jo OVERHOVEDET ikke." (Deltager på kursus)

Herved kan der opstå *flow* i undervisningen, hvor deltageren for en stund kan sætte sine daglige vanskeligheder i baggrunden. Deltageren oplever sig selv i fordybelsen og koncentrationen med arbejdet. I andre tilfælde, hvor arbejdet eksempelvis er særligt vanskeligt, kan der gennem makkerskabet opstå en fælles samtale om dette, og også her rettes opmærksomheden væk fra den enkelte og imod arbejdet som et fælles tredje.

"Hun er så god til, når jeg sidder og bander over den synål der og sådan noget, så kan hun godt sige, "Hvad er der i vejen?". (Deltager på kursus)

Det er et stærkt udgangspunkt for rekrutteringen at AOF har et bredt udvalg af kurser, da det imødekommer forskellige interesser, som deltagerne får mulighed for at genopdage, dyrke og udbygge i deres liv.

På kursusholdene bliver deltagerne også en del af et fællesskab, hvilket kan komme til udtryk på forskellige måder. Det kan eksempelvis være stemningen i omklædningsrummet, samtalen om det faglige eller det at blive krydset af og følelsen af at blive savnet, hvis man ikke møder op.

"Det er bare et godt hold. Det er ikke kun det, at jeg har en makker. Både underviseren og de andre på holdet – vi har det godt sammen." (Deltager på kursus)

ØKONOMISK STØTTE TIL DELTAGEREN

Økonomisk støtte til kursusgebyr giver deltagerne mod på at prøve nye udfordringer i deres liv.

Det er et centralt virkemiddel, at deltagerne kan få betalt kursets pris. Det gør, at flere, som ellers kan have store bekymringer ift. at begive sig ud i tilbud uden for behandlingsregi, oplever, at det bliver mere ufarligt at kaste sig ud i noget nyt.

Deltagere udtrykker, at tilbuddet om et gratis kursus gør, at de får mod på at tilmelde sig og gå ind i denne udfordring.

Der er også nogle deltagere, hvor den økonomiske støtte er det afgørende, for at kunne deltage på et kursus, men hvor makkerskabet ikke er nødvendigt.

"I nogle tilfælde har det været, at folk ikke har brug for en makker, men kun et kursus. Nogen har ærligt ikke brug for det, men nogen bliver udfordret af det, fx i forhold til angst."
(Projektgruppemedlem)

Den økonomiske støtte ser særligt ud til at gøre sig gældende ved første kursus, hvor deltagerne ikke er sikre på, hvordan det vil gå, men har lysten til og interessen i at prøve sig selv af i et kursus hos AOF.

Efter de har deltaget på et kursus (med en makker), er der flere deltagere, der er åbne over for en grad af egenbetaling, hvis de vil fortsætte på et efterfølgende hold. Det gælder dog stadig for nogen, at økonomi kan være en barriere for ønsket om at fortsætte, hvorfor tilskud til kurset dermed vil være en fordel alt efter den pågældendes økonomiske situation.

"Det var jo en udfordring at skulle på kurset, så det var også det, der gjorde, at man tænkte en ekstra gang over det, når man skulle have penge op af lommen. Og også var lidt nervøs

for det. Så det var da det (økonomisk støtte), der gjorde, at jeg tænkte: Nej, sikke en chance for lige at prøve at se, om det nu er noget, jeg kan fungere inde i eller ej." (Deltager på kursus)

Imidlertid er der også en enkelt deltager, der har afvist at fortsætte på særlige vilkår med nedsat pris og makker, og som har haft et eksplicit ønske om at fortsætte på almindelige vilkår med fuld egenbetaling.

Alle de interviewede giver udtryk for, at de er interesserede i at fortsætte, hvis det kan lade sig gøre. Nogle ønsker også, at makkeren fortsætter, men andre mener også godt, at de ville kunne klare sig uden. Det peger på, at et af projektets styrker er, at det bidrager til at overkomme en indledende barriere hos deltagerne. Det tyder således på, at en positiv effekt også efter, at den enkelte deltager ikke længere er en del af projektet, er, at de får mod på at fortsætte på samme eller andre kurser og også udviser interesse i at fortsætte på normale vilkår efterfølgende.

"Der kommer et fortsætterhold, og det kunne jeg godt tænke mig at fortsætte på, tror jeg. Så vil jeg blive lidt mere skarp, og det er også godt for min selvtillid at kunne noget og blive holdt fast." (Deltager på kursus)

Den økonomiske støtte til kurset kan ses som et signal til deltagerne om, at det er meningsfuldt at investere i aktiviteter, som ligger uden for det offentlige og behandlingsregi. Den økonomiske støtte kan understøtte brobygning til civilsamfundet, og kan give mennesker med psykiske sårbarheder en oplevelse af positiv anerkendelse. 'Systemet' og brugerorganisationer udviser herved en tro på, at de kan, hvilket kan betyde, at den enkelte får styrket sin egen tro på at kunne deltage i aftenskolekurser.

LØBENDE SPARRING SKABER TRYGHED I RELATIONEN

Tryghed i makkerskabet skabes gennem løbende forventningsafstemning og sparring for både frivillig og deltager gennem hele forløbet.

I et velfungerende makkerskab er der en god dynamik mellem deltager og frivillig. Makkerpar skal matche, og forventninger afstemmes. I de gode makkerpar er begge parter trygge i relationen. Den frivillige er klar over sin rolle, og de gensidige forventninger matcher.

Som et element i at skabe tryghed og et godt afsæt for makkerskabet er det væsentligt at de får vejledning og klar information. Selvom det vil være forskelligt, hvad der er brug for i de enkelte makkerskaber, er det vigtigt at formidle, hvad deltager og frivillig kan forvente af makkerskabet, så rammesætningen for indsatsen er tydelig.

Flere makkerpar oplever, at de har fået god information og gennem hilsemødet har kunnet matche forventninger til hinanden. Ofte har det under kursusforløbet været uproblematisk at foretage små justeringer undervejs. For disse deltagere og frivillige har projektgruppens enkle information (fx i mails, folder, guide til samtalen ved hilsemødet) været tilstrækkelig.

Andre har taget kontakt til en i projektgruppen og har fået god sparring på spørgsmål, der opstod under forløbet. Enkelte makkerpar har på trods af henvendelse projektgruppen oplevet vanskeligheder under forløbet. Det kan være vanskeligheder ved at afstemme relationens karakter i makkerskabet. Hvor nogle deltagere har ønsket en venskabelig relation, der rækker ud over kursusaktiviteten, men den frivillige ønskede en relation, primært i relation til kurset.

”Jeg har tænkt så meget over det, fordi jeg synes, det ikke var så let. Så hvis jeg havde fået en makker i den lette ende, havde jeg nær sagt, så er jeg sikker på, at det ville have været en anden oplevelse.” (Frivillig)

Det kan for begge parter være vanskeligt at afbryde forløbet, når de deltager på samme kursusforløb og ikke vil bryde tilliden til den anden. Her kan det være godt at vide, hvad alternativet er, hvis de må bryde makkerskabet. Det kan også være svært for en frivillig at håndtere, at en deltager får det værre psykisk, ikke kommer til kurset eller afbryder kontakten. En deltager kan også opleve, at en makker ikke kan imødekomme behov eller undlader at svare på kontakt pr. telefon eller sms.

I ét tilfælde udtrykker en frivillig, at det er særligt vigtigt at få klarhed over, at fagpersoner tager ansvaret, hvis en frivillig observerer, at deltageren får det værre psykisk.

”Altså hvis der er nogen, der har taget sig af det, så er det fint. Men det er også det der med, når det er en selvskader, er det så noget, man skal melde ind, fordi det.. Altså hvis man opdager noget, hvor det er potentielt farligt for hende selv.” (Frivillig).

En løbende opmærksomhed på de vanskeligheder, der kan opstå i makkerskaberne er væsentlig for at fastholde tryghed og gode makkerpar. Nogle deltagere og frivillige kan have brug for en tættere og mere kontinuerlig sparring, men kan have svært at bede om den selv. For at imødekomme dette kan projektet overveje, hvordan der løbende kan rækkes ud til frivillige og deltagere under forløbet, så der inviteres til en løbende opfølgning og sparring.

VÆRDISKABELSE

VÆRDISKABELSE VED AFTENSKOLEMAKKER

De velfungerende makkerskaber skaber værdi for deltager såvel som frivillig, der styrker trivsel og mental sundhed.

I det følgende uddybes værdiskabelsen med baggrund i en forståelse af trivsel og mental sundhed inspireret af ABC for mental sundhed (Vibeke Koushede 2015). **A**ct indbefatter handlinger og aktiviteter, **B**elong tilhørsforhold og **C**ommit motivation og engagement. Forståelsen indbefatter deltagerens oplevelse af sig selv og med andre samt deltagerens aktiviteter og handlinger. Herved kan det tydeliggøres, hvordan makkerskabet og deltagelsen i AOF's kurser skaber udbytte for deltageren. Desuden viser evalueringen, hvilken værdi den frivillige oplever ved at indgå i makkerskabet.

Den helt grundlæggende værdi, som alle deltagere fortæller om, er, at de oplever at kunne indgå og bidrage i et interessefællesskab med 'almindelige' mennesker. Dette adskiller sig fra andre tilbud og kurser, som mennesker med psykiske sårbarheder ellers oplever at blive tilbudt og er fundamentet for den værdiskabelse, som makkerskabet og deltagelsen i kurserne giver dem.

Værdiskabelsen for deltager og frivillig er illustreret på modsatte side og de fire værdier uddybes på de efterfølgende sider.



PSYKISK BOOST

- Oplever tryghed i deltagelsen
- Oplever at være som andre (raske)
- Har det rart, sjovt
- Oplever at få det bedre psykisk



INDGÅR I ET FÆLLESSKAB

- Deltager på lige vilkår
- Er en del af et rummeligt fællesskab i civilsamfundet



FREMMER RECOVERY

- Bidrager i aktiviteten
- Udfordrer sig selv
- Afprøver nye handlinger og får mod på at prøve mere



TRIVSEL OG LÆRING FOR FRIVILLIGE

- Meningsfuldt at hjælpe en anden
- Makkerskabet hjælper til egen deltagelse og læring

PSYKISK BOOST FOR DELTAGERNE

Det løfter deltagerne trivsel at blive tilbudt og deltage på kurserne hos AOF.

Det giver deltagerne et psykisk boost at blive tilbudt et kursus på en aftenskolet.

Bare det at få tilbudt muligheden for at gå på et kursus kan ifølge aktører i socialpsykiatrien give et psykisk løft for mennesker med psykiske sårbarheder. Flere deltagere giver udtryk for, at selvom de ikke selv har efterspurgt denne mulighed, så betyder tilbuddet, at de begynder at gøre sig tanker om at afprøve nye aktiviteter i deres liv.

Tanker om, at kunne deltage i et kursus hos AOF giver nogle deltagere glæde og lyst til at finde gemte ressourcer frem. Dette gør, at deltagerne kan begynde at se sig selv i et lys, hvor de er mere end et menneske med psykiske sårbarheder. At få denne mulighed styrker troen på en selv og fremmer lysten til at deltage i aktiviteterne.

For de fleste deltagere betyder makkerskabet, at de ikke bare bliver ved tankerne og lysten til at deltage i et kursus, men medfører altså, at de tør tage skridtet og begynde på et kursus.

”Selv om det kun blev til nogle gange pga. Corona, så fik jeg en masse ud af det. Jeg fik prøvet det. Fordi jeg er så glad for at danse i Fælledparken. Så jeg tænker, om det er noget, jeg skal gøre mere, og om jeg skal prioritere at blive bedre til det her Bollywood-dans.” (Deltager på kursus)

Gennem makkerskabet oplever deltagerne øget trivsel, når de deltager på kurserne. Støtten fra den frivillige medkursist giver ro og tryghed i deltagelsen.

De har det rart på kurset, og det skaber positiv betydning for deres psykiske velbefindende og trivsel i dagligdagen. Samtidig er den kontinuerlige støtte og opmuntring fra den frivillige ofte afgørende for at fastholde deltagelsen i kurset.

”Jeg får det godt inde i mig selv, når jeg har været der. Jeg bliver glad.” (Deltager på kursus)

Det har værdi og løfter deltagerne trivsel, at de får konkrete oplevelser med at indgå i et interessefællesskab i civilsamfundet. Mennesker med psykiske sårbarheder kan tidligere have været fuldt integreret i lignende fællesskaber, men har brug for at genvinde og genfinde det, de tidligere har kunnet.

”Bare det der med at have nogle relationer, hvor det er nogle andre end dem, jeg ellers møder via DepressionsForeningen, som jo ellers gør rigtig meget godt, ikke. Det er nok det der med, at jeg føler, jeg bliver hevet mere op, hvis jeg er sammen med nogen der (på kurset hos AOF). Det er lidt ligesom, når jeg er sammen med min familie, som jo så ikke lige bor tæt på. Godt nok er jeg træt, når jeg kommer hjem, men jeg er jo også oplivet. Og det er det, jeg også kan mærke, når jeg er ude og er sammen med andre (på kurset)”. (Deltager på kursus)

Deltagelse på kurserne kan betyde, at mennesker med psykiske sårbarheder begynder at bryde med deres egen opfattelse af sig selv og hvad de kan med andre. Hvor negative selvfortællinger kan gå i mere positive retninger. Det psykiske løft kan være et væsentligt første skridt i retningen mod at fremme recovery.

INDGÅR I ET FÆLLESSKAB

Deltagerne oplever at høre til i et socialt fællesskab, som ikke er defineret ud fra deres psykiske sårbarhed, hvilket fremmer trivsel.

"Det er også meget rart at komme i et raskt miljø i stedet for, at du altid skal komme i psykiatrien. Der er noget meget sundt ved at komme sammen med alle mulige andre mennesker (...) Det er meget forfriskende, synes jeg, at det ikke er sygdom det hele." (Deltager på kursus)

Når AOF's aftenkurser er tilrettelagt ud fra aktiviteter og ikke ud fra psykiske sårbarheder, giver det deltagerne en succesoplevelse at få tilbudt netop dette tilbud. De øvrige kursusdeltagere er ikke bekendt med deltagerens specifikke situation. Deltageren mødes på almindelige præmisser, hvilket fremmer deltagerens oplevelse af at føle sig mere velfungerende.

For flere er det givende at opleve at være en del af et fællesskab til kurserne.

"Jamen det var meget godt, at der var nogle andre, man mødte. Bare det, at de var der, og vi var til gymnastik sammen, det hjalp rigtigt meget. Og så for eksempel i omklædningsrummet kunne man jo fnise og grine lidt og smile til hinanden og lige sige hej, og lidt småsnak og sådan. Det synes jeg betød meget for mig, at vi var sammen til noget fælles." (Deltager på kursus)

Holdets og underviserens rummelighed er et vigtigt element i deltagerens trivsel på holdet. Her er det en fordel, at AOF's kurser i forvejen er åbent for alle, som har en interesse for det pågældende kursus. Eksempelvis oplever en kursist, at dem, der kan lide at fordybe sig i kunst, er velbegavede, men lidt nogle individualister og "særlinge". Det bidrager til, at holdet i udgangspunktet ses som et rummeligt fællesskab, hvor deltageren kan være med uden at skulle sig meget ud.

"De tænker bare på mig som en frisk pige, tror jeg." (Deltager på kursus)

Deltagelse på et almindeligt aftenskolekursus kan bidrage til mindre ensomhed og social isolation. Det giver deltagerne en mulighed for at tage et skridt i retning af genoptagelse af en "almindelig" hverdag og reintegration i det sociale liv, som er en vigtig del af recoveryprocessen.

"Være fælles om det her? Det synes jeg er en god følelse (...) Man går glad hjem og sådan noget ikke, man har det bedre." (Deltager på kursus)

Nogle makkerpar udvikler sig til en venskabsrelation, hvor de fortsætter med at mødes og dyrke deres fælles interesse efter kursusforløbet.

"Altså det grænser jo til, at det er sådan et venskab. Nu er det ligesom det (aktiviteten), vi har sammen, og så er det dejligt også at have, at det bare er et forum, der mødes vi om det." (Frivillig)

FREMMER RECOVERYPROCESSEN

Deltagerne udfordrer sig selv ved at deltage på kurserne, hvilket fremmer recoveryprocessen.

På kurserne får deltagerne konkrete erfaringer med at gøre noget aktivt og kunne bidrage til aktiviteterne. Det er for flere en ny handling i deres liv, der styrker den mentale sundhed og trivsel. Flere deltagere giver udtryk for, at de gennem kurset udfordrer sig selv og herigennem oplever, at det skubber deres recoveryproces i en positiv retning.

"Det er givende, og jeg synes, det var rigtig hårdt, og det var rigtig sjovt. Altså det er hårdt efter en lang arbejdsdag at være der kl. 19 og være på så længe, så man var helt ved at splatte om, der når man kom hjem. Så det var både hårdt og sjovt (...) Så på den måde har det i forhold til min proces, min recoveryproces - har det rykket meget." (Deltager på kursus)

Også deltagere, som ikke gennemfører hele kurset eller kun når til at tilmelde sig et kursus, afprøver nye handlinger. De får prøvet sig selv af og rykket en ny grænse ved at turde tilmelde sig. Det kan fx løfte den enkelte, når de bliver anerkendt (fx af hjemmevejleder eller andre, de er i kontakt med) for at have forsøgt noget nyt, ligesom det kan løfte den enkelte at vide, at de kan forsøge igen en anden gang.

"En hjemmevejleder, der har haft kontakt til mange, har fortalt, hvordan det har virket, at det har en effekt, også selvom man ikke når at komme på kurset. En positiv erfaring, selvom det for os andre ville være en negativ erfaring"
(Projektgruppemedlem)

Ved at prøve at deltage på et kursus får deltagerne styrket deres selvtillid, hvilket kan give mod på at prøve andre handlinger i deres liv.

"Jeg tænker, det der med, at jeg tror, jeg har fået mere selvtillid, og jeg kan noget. Ja. Jeg har været sygemeldt siden 2014, ikke?"
(Deltager på kursus).

Flere fortæller, at de gerne vil fortsætte i en ny kursusaktivitet hos AOF eller i andre civilsamfundsinstitutioner. Kursusdeltagelsen hos AOF får herved vækket ressourcer, der kan gøre, at et menneske med psykiske sårbarheder også kan tage flere skridt imod større deltagelse i aktiviteter i en almindelig hverdag.

"Når jeg så ved, at det her er godt for mig. Det gør mig glad, så kan jeg jo bagefter prioritere det og sige, ja det koster lidt, men ku' jeg mærke, at det gjorde mig så glad, så ville jeg vide, om det var noget, jeg skulle prioritere." (Deltager på kursus)

Makkerskabet bidrager til værdiskabelsen for deltagerne. For flere deltagere er det netop koblingen af den løbende støtte og opbakning til kursusdeltagelse, der gør det muligt at deltage på kurset.

Makkerskabet kan også betyde, at deltageren under forløbet får mod til at møde op alene til en kursusgang, selvom makkeren skulle være forhindret. Herved kan rollerne skifte, så den frivillige får glæde af, at deltageren kan give viden og materiale fra kurset til den frivillige.

"Jeg endte med at have to gange, jeg ikke kom. De to sidste gange. Og så kom hun(deltageren). Altså hun havde ingen problemer med det og så tog hun tingene med til mig. Så blev hun min mentor faktisk." (Frivillig)

TRIVSEL OG LÆRING FOR FRIVILLIGE

Makkerskabet bidrager til den frivilliges trivsel og egen læreproces under og efter kurset.

De frivillige oplever, at det er meningsfuldt at hjælpe et andet medmenneske. Flere giver udtryk for, at de gennem støtten til deltageren kan udføre en konkret handling, som bidrager til, at et andet menneske kan deltage på et kursus og få det bedre.

De frivillige fortæller, at de ser makkerskabet som en god indsats, de gerne vil bakke op om. Det er for dem en vej til at give lidt ekstra og samtidig også selv få et udbytte og en oplevelse med et menneske, som de ellers ikke ville have en relation til.

”Det har bare været en god oplevelse. Og fedt at møde en anden person. Altså en anden person, som man normalt ikke ville møde. Og for mig var det også en motivation for at møde op til selve kurset.” (Frivillig)

Nogle frivillige fortæller også, at makkerskabet også støtter op om deres egen deltagelse i kursusaktiviteten.

”Men det er også rart for en selv, fordi altså det kan jo være angstprovokerende nok at møde ind til et hold af ukendte mennesker. Altså det at man ligesom kendte en person før, det gjorde det jo også lettere for en selv, synes jeg i hvert fald.” (Frivillig)

For nogle frivillige bidrager makkerskabet med deltageren til den frivilliges egen læring på kurset. Her fortæller frivillige, at deltagerne har særlig viden om eksempelvis syning eller særlige evner indenfor sprogkundskaber. Det betyder, at frivillige gennem interaktion med deltagerne gives positive udfordringer, som bidrager til deres læreproces og udbytte af kursusaktiviteten.

”Altså jeg kom til at føle det bare som en buddy, eller at vi begge to bare brugte hinanden nærmest. Altså hun blev også bedre end mig, så jeg kiggede lidt efter hende, som studiebuddies. Vi kunne hjælpe hinanden efterfølgende også. Så på den måde gav det mig meget.” (Frivillig)

Yderligere er der også eksempler på makkerpar, hvor det gensidige læringsudbytte har betydet, at de gerne vil fortsætte på et fortsætterkursus sammen. Men da kurset ikke blev oprettet fortsatte makkerparret med at mødes ugentligt for at vedligeholde og forsætte læreprocessen om aktiviteten sammen.

”Vi har sat os på biblioteket og prøvet at øve lidt. Også fordi at vores underviser sagde, vi skulle kunne en lille smule mere til det næste hold, så vi skulle faktisk lige få øvet. Der gik noget tid inden næste hold startede. Og så har vi mødtes med en arabisktalende, som jeg har fået en forbindelse til. Så vi hjælper ham med noget dansk, og så hjælper han med noget arabisk. Så vi har lige en tre gange mødtes sådan en trio. Så hjælper det mig til ligesom ikke at opgive det, nu når kurset er blevet aflyst.” (Frivillig)

RESULTATER

Det velfungerende makkerskab understøtter deltagelse i aftenskolens kurser. Her er den økonomiske, praktiske og mellemmenneskelige støtte, som deltagerne modtager væsentlige virkemidler for at skabe værdi for deltagerne. En afgørende pointe for at opnå resultater ift. trivsel hos deltagerne er, at kursusaktiviteterne foregår i aftenskoleregi, hvor deltagerne bliver en del af et interessefællesskab i civilsamfundet.

Projektet **fremmer trivsel og mental sundhed** for mennesker med psykiske sårbarheder. Dette gør sig både gældende for dem, som får tilbuddet om et kursus, men som ikke deltager og for dem, der deltager i et aftenskolekursus. Væsentligt for begge er, at det giver et **psykisk boost** at se sig selv som en del af et interessefællesskab i civilsamfundet.

Et andet resultat er, at projektet **understøtter recoveryprocessen** for mennesker med psykiske sårbarheder, hvor aftenskolekurserne giver dem mulighed for at rykke et lille skridt videre i deres liv og i en retningen, hvor de kan indgå i flere 'almindelige' sociale aktiviteter i samfundet.

Et særligt potentiale ved netop dette projekt er, at menneskers ressourcer og interesser er afsættet for aktiviteterne. Dette skaber en anden indgang til mennesker med psykiske sårbarheder, som støtter op om **afstigmatisering**. Det bidrager i projektet til at mindske ensomhed og social isolation. På længere sigt kan denne type indsatser være med til at bryde med stigmatisering og føre til en større inklusion af mennesker med psykiske sårbarheder i samfundet.

Et tredje resultat er, at makkerskabsindsatsen spredt sig over en bred vifte af aftenskolekurser og har været værdifuld for deltagere på såvel kreative forløb (fx syning og maling), kunstformer (fx sang), motion (fx dans og bevægelse) samt sprogkurser. Makkerskabskonceptet kan således medføre, at mennesker med psykiske sårbarheder kan øge deres deltagelse i aftenskolekurser og potentielt også i andre civilsamfundsaktiviteter.

Yderligere tydeliggør evalueringen en **frivillig-rolle**, som kræver en lille indsats og kan indpasses i en den frivilliges almindelige hverdag. Den frivillige deltager i kurserne ud fra egen interesse og kan samtidig støtte et andet menneske i at deltage i samme aktivitet. Dette kan tjene som inspiration til at skabe større stabilitet hos frivillige, hvilket nogle aktører fra projektets organisationer oplever kan være en udfordring ved civilsamfundsaktiviteter mere generelt set.

I forlængelse heraf er det også interessant, at når begge parter deltager ud fra egen interesse bidrager makkerskabet også til den frivilliges læring under kurset.

Endelig kan der peges på, at projektet og makkerskabsindsatsen **bygger bro mellem aktører i offentlige- og civilsamfundsinstitutioner**. I projektet bliver civilsamfundet en aktør i menneskers recoveryproces. Der kan dermed forsigtigt peges på potentialer ved makkerskabskonceptet i tilknytning til civilsamfundsaktiviteter, ift. at samskabe på tværs af sektorer. Hvor makkerskabskonceptet kan være en vej til, at mennesker med psykiske sårbarheder langsomt kan rykke ud fra offentlige tilbud og støttes ind i civilsamfundsindsatser.

LÆRING OG ORGANISATORISK FORANKRING

SAMARBEJDE OG LÆRING I PROJEKTGRUPPEN

En del af formålet under projektperioden har været at understøtte forankring af indsatsen. En vigtig del af projektets aktiviteter har i den forbindelse handlet om at skabe dialog og samarbejde under projektperioden både i projektgruppen og med andre aktører.

I projektgruppen har der været et tæt samarbejde om projektet. Ud over månedlige møder har der været en løbende dialog, der betyder, at aktører fra kommuner, brugerforeninger og civilsamfundsinstitutioner får erfaringer med konkrete indsatser for psykisk sårbare.

”Det (projektet) giver os også indsigter i, hvordan civilsamfundet og organisationer som DepressionsForeningen agerer mere generelt. Det tænkte vi fra starten af. Vi har en interesse i at arbejde bredt. Det er en generel interesse, vi har, som går ud over de organisationer, der er her i projektet.”
(Projektgruppemedlem)

I projektgruppen har der generelt været fokus på at håndtere udfordringer, som er opstået undervejs i projektperioden og foretage løbende justeringer af indsatsen. Dette med det formål at komme nærmere en konceptualisering af indsatsen, så det kunne fortsætte efter projektperioden.

For at tydeliggøre nogle af de justeringer, der er foretaget oplystes i det følgende en række temaer, som har givet anledning til justeringer i projektet. På næste side skitseres under hvert tema nogle af de erfaringer, der er gjort under projektet. Her synliggøres nogle af de udfordringer, som opstod og som gav en læring, der førte til nye handlinger eller opmærksomheder.

Formålet er herved at skabe større synlighed om den læring, som har afstedkommet ændringer i projektet.



Illustration af læreprocesser, som har medført justeringer i projektet.

JUSTERING AF INDSATSEN OG LÆRINGSPOINTER

- **Rekruttering af frivillige**

Ved projektets begyndelse var planen at AOF skulle have et frivilligkatalog, hvor frivillige skulle 'sælge' sig selv over for deltagerne uagtet kursusinteresse. Dette blev ikke forfulgt, da ideen var, at rekruttering og match skulle have fokus på en fælles interesse. Pointen var, at denne indgang skabte et mere ligeværdigt udgangspunkt mellem frivillig og deltager. I stedet rekrutteres frivillige, når de allerede er tilmeldt et kursus, og en deltager gerne vil gå på samme kursusaktivitet.

- **Kursusgebyr for frivillige**

I starten fik frivillige nedsat kursusgebyr. Dette blev bl.a. diskuteret ved det første læringsmøde med projektgruppen og andre fra organisationerne. Efterfølgende fik frivillige ikke nedsat kursusgebyr. Dels ud fra pointen, at frivillige ikke er frivillige, hvis de får 'penge' for indsatsen. Dette er ens for alle frivillige. Ændringen var desuden et element ift. af afprøve en tidlig forankring af indsatsen, da tilskuddet til de frivillige ikke ville være mulig efter projektperioden.

- **Kursusgebyr for deltagere**

Kursusgebyret for deltagere var i de første runder forskelligt mellem Frinova og DepressionsForeningen. Deltagere har gennem Frinova fået gratis kursus og gennem DepressionsForeningen betalte deltagerne nedsat pris. For at skabe ens økonomiske vilkår for alle deltagere, får alle deltagere nu kursusforløbet gratis.

- **Hilsemødet**

Hilsemødet startede som individuelle møder mellem deltager og frivillig. Dette krævede for mange ressourcer fra projektgruppen ift. planlægning og koordinering samt deltagelse af en medarbejder fra AOF og Frinova eller DepressionsForeningen til hvert hilsemøde. Hilsemødet er ændret til et fælles hilsemøde på to mulige datoer forud for hver kursus sæson. Kan makkerparrene ikke deltage, sørger de selv for at arrangere et tidspunkt at mødes inden kursusstart.

- **Inddragelse af undervisere og medkursister**

Projektgruppen havde en idé om at undervisere og medkursister skulle inddrages mere og have information om makkerpar på holdet, psykisk sårbarhed og lignende. Det er dog ikke gennemført for at fastholde projektets grundidé om at holde fokus på deltagernes ressourcer og kursusinteresse, og understøtte et ligeværdigt møde og deltagelse på lige vilkår.

ORGANISATORISK FORANKRING

Projektet har skabt læring og samarbejde på tværs af AOF, Frinova og DepressionsForeningen, hvilket er understøttende for den videre forankring af indsatsen. Dette er dels afstedkommet gennem samarbejdet internt i projektgruppen samt dialogen og inddragelsen af aktører i projektgruppens organisationer.

Samarbejdet om makkerskabsindsatsen har betydet, at projektgruppen er kommet tæt på praktiske dilemmaer, som viser sig under projektet og sammen er der draget læring og fundet løsninger undervejs, som tages med i det videre arbejde efter projektperioden.

Opbakning til indsatsen fra projektets organisationer

Alle interviewede aktører fra projektgruppens organisationer ser stor værdi ved at mennesker med psykiske sårbarheder deltager i aktiviteter i civilsamfundet.

”Det er også enormt godt, at det ikke ligger i et psykiatrisk regi. At de kommer som helt almindelige medborgere i samfundet. Man kommer ikke der, fordi man har en psykisk sårbarhed eller har en problemstilling. Man kommer, fordi man er interesseret i aktiviteten. Og det tror jeg er meget afgørende”. (Aktør i socialpsykiatrien)

Flere aktører fra det kommunale peger på, at inklusion i aktiviteter i civilsamfundet bidrager til recoveryprocessen og ønsker at fastholde indsatsen efter projektet.

Aktør i socialpsykiatrien ser denne værdi ved indsatsen: *”Den enkeltes recovery-proces, fordi jeg tror også, at det er vigtigt, at man har nogle raske at spejle sig i og som kigger på en som et menneske og ikke en diagnose”.*

Forvaltningschef i kommune: *”Det er også noget, som vi ved, langt hen ad vejen virker. Det er svært at komme sig af en psykisk lidelse, misbrug eller hjemløshed, hvis det hele man bliver præsenteret for og hele ens verden er psykisk sygdom, hjemløshed eller misbrug eller hvad det måtte være. Hvis man ikke har nogle andre billeder, hvis man ikke har nogle andre steder at knytte an til, jamen så har man heller ikke noget sted at flytte sig hen til. Så på den måde så er det utrolig vigtigt”.*

Indsatsen ses som vigtig at udbrede og udvide for mennesker i psykiske sårbare situationer:

”Vi skal have meget mere af det her, fordi det er med til for det første at afstigmatisere, og det er også med til, at borgeren får et bredere view på, ”Okay, det kan jeg jo egentlig godt.” Så det kan godt være, vi holder noget sykursus internt til at starte med, så man lige bliver sikker, og så går vi over i aftenskoleregii, fordi så får vi guidet de mennesker, det handler om, over i aftenskoleregii sammen med nogle andre. Og det kan også være med til at skabe relationer på tværs”. (Aktør i Socialpsykiatrien)

Også medarbejdere hos AOF udtrykker opbakning til makkerskabsindsatsen, som er i tråd med aftenskolernes overordnede formål om at understøtte aktive medborgere i samfundet. Hvilket illustreres i de to næste citater fra to medarbejdere i AOF.

”Vi har jo nogle formålsparagraffer. Og jeg er af den overbevisning, at de (mennesker med psykiske sårbarheder) skal løftes. Og de er jo lidt svære. De forsvinder fra os i dagligdagen. Og (med makkerskabet) er vi jo altså på banen. Og tilgodeser, at tilbyde undervisning til grupper i samfundet, som måske ikke lige følte, de kunne komme i kontakt med os”. (Medarbejder hos AOF)

ORGANISATORISK FORANKRING

*”Det har i hvert fald åbnet mine øjne mere. Jo mere åbne vi er for det (makkerpar på kurserne), jo bedre vil det være for os og også de psykisk sårbare. Man bliver et meget klogere menneske. Så det synes jeg alle (kurser) skulle gøre”.
(Underviser hos AOF)*

Aktørernes udsagn fra såvel AOF som fra den kommunale organisation understreger evalueringens pointer om værdiskabelse og resultater for mennesker med psykiske sårbarheder. Og denne opbakning fra medarbejdere og ledelse i organisationerne er et skridt i retningen mod at fremme forankring af indsatsen.

Dialog med aktører understøtter forankring

Projektgruppen har løbende været i dialog med flere aktører og samarbejdspartnere fra egne organisationer. Dette er en vigtig aktivitet under projektet, som kan understøtte udviklingen og forankringen af indsatsen på en længere bane.

DepressionsForeningen har eksempelvis haft kontakt med foreningens selvhjælpsgruppelødere, projektleder for social café, telefonrådgivere, administrationen for online chatforum, mv.

Projektgruppens dialoger har sat processer i gang med henblik på at finde veje, der adresserer de praktiske dilemmaer. Herunder måder hvorpå indsatsen kan implementeres i organisationernes drift (fx hos hjemmevejledningen og forvaltningen i kommunen). Et eksempel er her den løbende dialog med hjemmevejledningen i kommunen, som har kontakt til mange mennesker med psykiske sårbarheder. Ved projektets afslutning har der været fokus på at tale ind i de redskaber, som anvendes i hjemmevejledningen, for at understøtte implementering på en længere bane.

*”Hvordan kan aftenskolemakker og lignende projekter gøres mere til en del af deres arbejde og den måde, de tænker på?”
(Projektgruppemedlem)*

Forankringsdimensioner

Projektgruppen vil gerne fortsætte og udbrede samarbejdet

Der er etableret nye samarbejder mellem det offentlige og civilsamfundsaktører

Bred opbakning til at fortsætte indsatsen fra projektgruppens organisationer

Igangværende dialog om implementering af indsatsen i hjemmevejledningen i kommunen

Igangværende dialog med ledelse i socialforvaltning ift. implementering af indsatsen i offentligt regi

I projektgruppen arbejdes på nye initiativer, der kan understøtte forankring og tilføje ressourcer, som er nødvendige, for at fastholde indsatsen:

- Planer om at ansætte studentermedhjælp hos Frinova (½ tid)
- Drøftelser om studentermedhjælp hos AOF (½ tid)
- Planer om at ansøge fonde for at fortsætte indsatsen hos DepressionsForeningen

ANBEFALINGER OG PERSPEKTIVERING

ANBEFALINGER OG OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Evalueringen giver en række anbefalinger til det videre arbejde med indsatsen. Herunder tages afsæt i såvel projektets resultater og værdiskabelse som de udfordringer, som fortsat vil kræve en særlig opmærksomhed fremadrettet.

- **Fortsætte indsatsen og samarbejdet**

Evalueringen viser, at både frivillige, deltagere og samarbejdspartnere ser stor værdi ved indsatsen, som projektet har skabt, og det anbefales at fortsætte makkerskabsindsatsen. Herunder vil en konsolidering af samarbejdet mellem AOF, Socialpsykiatrien og DepressionsForeningen være understøttende for det videre arbejde.

- **Deltagerbetaling til første kursusforløb**

Evalueringen viser, at den økonomiske støtte til et kursus har stor betydning for, at deltagerne har mod på at tage imod tilbuddet. Det skubber i sig selv til recoveryprocessen, at der gives denne mulighed. En anbefaling er derfor, at deltagerne fortsat får betalt kursusgebyret til første kursusforløb hos AOF.

- **Fasthold grundideen – fokus på ligestilling og interessefællesskab i praksis**

Grundideen i projektet, der inviterer mennesker med psykiske sårbarheder tilbage ind i en civilsamfundsaktivitet, er en ny praksis, som fortsat kræver opmærksomhed på at være tydelig og præcis i formidlingen af indsatsen og hele forløbet. Fx i materiale og i kommunikationen til deltagere og frivillige samt i samarbejdet med samarbejdspartnere og rekrutteringsagenter i de respektive organisationer.

Det er særligt vigtigt, når rekrutteringen foregår gennem forskellige organisationer og via forskellige aktører. Her kan en ensartet, præcis information og evt. oplæring/undervisning i organisationerne baseret på konceptets principper være understøttende.

En særlig opmærksomhed bør rettes på sparring for frivillige og deltagere under forløb samt afrunding af et makkerskabsforløb. Nogle deltagere og frivillige efterspørger således, at det er mere klart, hvad de kan forvente fra projektorganisationerne, hvis de oplever vanskeligheder i makkerskabet, og herunder også hvordan det håndteres, hvis makkerpar må brydes. Nogle giver også udtryk for at mangle en afrunding på forløbet, hvilket med øje for en recoveryproces er relevant at give en ekstra opmærksomhed.

- **Match af makkerpar og støtte**

Det er et vilkår for indsatsen, at match foregår på baggrund af en fælles interesse og ikke en screening af de frivillige. En opmærksomhed bør her rettes mod begrænsninger ved makkerskabet og mulighed for at få støtte til deltagelse på anden vis. Nogle deltagere er udfordret ift. et makkerskab pga. social angst, men vil gerne deltage uden en makker. Andre har brug for en makker, men oplever vanskeligheder i makkerskabet. Her kunne man overveje om den mellem menneskelige og praktiske støtte kunne gives fra andre, fx DepressionsForeningen, hjemmevejlederen eller en pårørende.

ANBEFALINGER OG OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Der er i projektets sidste runde også eksempler på makkerpar, hvor begge er deltagere med psykiske sårbarheder. Her anbefales det at undersøge erfaringerne herfra og vurdere, om det er en farbar vej at inddrage i indsatsen.

• **Makkerskabet kræver en håndholdt indsats**

Hos AOF er der stor opbakning til indsatsen blandt medarbejderne og fra bestyrelsen, men som projektet er skredet frem, har der også vist sig, at makkerskabsindsatsen kræver, at medarbejderne bruger ekstra ressourcer, ikke mindst i administrative procedurer gennem hele forløbet. Dette gør sig særligt gældende ved opstarten af kurser, hvor der for makkerparrene kan være brug for en fleksibilitet i forbindelse med tilmelding. Fx reservation af plads på populære hold, sen framelding, senere betaling eller andet, som kun kan håndteres ved en håndholdt indsats.

"Jeg tror meget på, at vi kommer til at lave fleksible ordninger i forhold til deltagelse. Jeg har ikke en snus forstand på, hvordan det er bygget op, men jeg ved da godt, hvordan jeg vil have det til at fungere. Vi har et generelt behov for i hvert fald at få en måde at håndtere andre typer af deltagere på." (Medarbejder hos AOF)

En opmærksomhed fremadrettet er derfor, hvordan de tekniske udfordringer kan imødekommes, herunder i hvilket omfang indsatsen kan rummes inden for de nuværende rammer og administrative procedurer. Ligeledes kræver rekruttering og match samt sparring for frivillige og deltagere en løbende indsats, som skal prioriteres i de respektive organisationer for at blive fastholdt.

Makkerskabsindsatsen er en ny praksis for de involverede organisationer. Det kræver tid til at implementere, justere og præcisere løbende, så alle lærer den nye praksis at kende og bliver fortrolig med den. Derfor er der også relevant at skabe mere rum til implementeringen på det strategiske niveau. Her er der stor opbakning fra ledelsesaktører i socialpsykiatrien, hvor en begrænset økonomi dog også er en realitet.

"Vi har ingen økonomi til det. Som i overhovedet ingen økonomi. Vi kan dårligt få plads til lønninger. Så al vores økonomi går til lønninger. Så jeg ved ikke, hvem man skal have fat i. Man skal have vækket nogle politikere og spurgt, om de synes, det kunne være et interessant projekt." (Aktør i Socialpsykiatrien).

Fra kommunale aktører peges på, at implementeringen af indsatsen er en langsigtet udvikling, der fx kan understøttes ved at inddrage frivillighedscoordinatorer i kommunen, samarbejde med kontaktpersoner i socialpsykiatrien, og at AOF evt. kan tilbyde aktiviteter på bosteder, væresteder eller lignende, som en steppingstone til at hjælpe mennesker med psykiske sårbarheder tilbage i civilsamfundsaktiviteter. Herigennem kan relationer på forskellige niveauer og samarbejder om konkrete indsatser på tværs af sektorer udvikle sig over tid gennem forskellige initiativer.

"Fordi det der jo også er interessant fra et strategisk synspunkt, det er jo også, at det er super godt og mange ting starter i det små." (Forvaltningschef i kommune)

PERSPEKTIVERING

Indsatsen er et godt eksempel på en praksis på tværs af sektorer, hvor civilsamfundet bliver afsættet for indsatsen. Særligt herfor er, at mennesker med psykiske sårbarheder inviteres tilbage i civilsamfundsaktiviteter og deltager på lige vilkår med andre medkursister. Det skaber positiv værdi og resultater for mennesker i psykisk sårbare situationer.

Evalueringen vil derfor pege på, at erfaringerne fra dette projekt også kan anvendes, når der i andre sammenhænge er et lignende formål og fokus.

"Information. Information. Viden, viden, viden. Vi skal have viden. Vi skal simpelthen have bredt det ud". (Aktør fra socialpsykiatrien)

Det kan være relevant at udbrede konceptet og principperne fra denne evaluering af projektet til de steder og institutioner, hvor mennesker med psykiske sårbarheder kommer og hos de aktører, som er i kontakt med psykisk sårbare, fx bosteder, væresteder og gennem nyhedsbreve mv. Desuden sprede viden og erfaringer i AOF-regi blandt kommuner og civilsamfundsorganisationer, som DepressionsForeningen.

Konceptet kan også danne grundlag for at etablere samarbejde mellem offentlige institutioner og andre civilsamfundsaktører og organisationer om makkerskabskonceptet. Og herigennem komme flere mennesker med forskellige interesser og evner, som er i en psykisk sårbare situation til gode.

