Støttet af
A.P. MØLLER FONDEN

Når udsatte bliver uundværlige

Inspiration til peer-baserede fællesskaber

Landsdækkende univers for liv uden vold
LULU
www.lulu.dk

Indhold

Her får du et inspirationshæfte med udvalgte resultater og konklusioner fra LULUs metodebeskrivelse for peer-baserede fællesskaber.

Dualiteten i peer-relationen

Den gensidige værdi og ligeværd mellem en 'peer-frivillig' og 'peer-deltager'.

Peer-frivillige gør en forskel

Værdien af peer-baserede fællesskaber i tal.

Inspiration til peer-aktiviteter

Inspiration til form og rammer for peer-baserede fællesskaber - med udgangspunkt i LULUs afprøvede metode.

5 anbefalinger til peer-fællesskaber

Fem konkrete anbefalinger til inspiration til det videre arbejde med peer-baserede fællesskaber:

”For mig var det vigtigt at bryde tavsheden. Som peer-frivillig kan jeg være med til at skabe håb og fællesskab for andre, der føler sig alene. **Jeg har selv savnet nogen, der forstod mig uden, at jeg skulle forklare alt.** Nu vil jeg gerne være den person for andre.”

Peer-frivillig i LULU

Når udsatte bliver uundværlige

Til dig, der gerne vil arbejde med peer-baserede fællesskaber

Frivillige med personlig erfaring har altid haft en stor værdi hos LULU – Landsdækkende univers for liv uden vold.

Siden LULU blev stiftet, har der været en overbevisning om, at frivillige med personlig erfaring med vold kan gøre en stor forskel – både for de frivillige selv og for de personer, som har været udsat for vold og rækker ud for at få støtte.

Derfor har LULU udarbejdet en metodebeskrivelse for peer-baserede fællesskaber i en voldsfaglig kontekst, men som også kan inspirere og anvendes af andre målgrupper. Metodebeskrivelsen er udarbejdet i samarbejde med **A.P. Møller Fonden, Als Research** samt **frivillige med egne erfaringer** med partnervold.

Vi kalder metoden: 'Når udsatte bliver uundværlige'.

Dette inspirationshæfte kan således anvendes af organisationer, krisecentre, kommuner og andre interesserede, der ønsker at arbejde aktivt med frivillige peer-baserede fællesskaber og inklusion af mennesker, som står i en svær livssituation.

I hæftet præsenteres udvalgte erfaringer samt fem konkrete anbefalinger. Er I interesseret i den fulde metodebeskrivelse, kan I finde den på www.lulu.dk.

Dualiteten i en peer-relation

LULUs erfaringer viser, at der er en gensidig værdi og ligeværd i peer-relationen. Derfor benyttes der ikke de klassiske begreber som peer-støtte vs. peer-modtager.

I stedet tager LULUs peer-metode udgangspunkt i begreberne peer-frivillig og peer-deltager, for på den måde at undgå et hierarkisk blik på relationen og i stedet fremhæve den dualitet, der opstår mellem parterne.

Peer-frivillig
En person, som selv tidligere har oplevet partnervold, og som nu bruger de erfaringer til at gøre en forskel for andre.

Peer-deltager
En person, som har oplevet partnervold, og som deltager i de fællesskaber, som peer-frivillige er med til at facilitere.

Peer-frivillige gør en forskel

LULU startede udviklingen af en metodebeskrivelse for peer-baserede fællesskaber på baggrund af en tese om, at fællesskaber for og med personer, som har personlig erfaring med partnervold, kan noget helt særligt.

Det er et relativt uafprøvet område, men resultaterne fra metode-udviklingen slår fast, at **frivillige med egne erfaringer med vold kan noget helt særligt** for både peer-deltagere og peer-frivillige. Erfaringerne viser blandt andet:

86% af de voldsudsatte oplever **forståelse og accept** i mødet med peer-frivillige.

69% af de voldsudsatte bliver **styrket i håbet for fremtiden** ved at møde peer-frivillige.

71% af de voldsudsatte **kan spejle sig i** de peer-frivillige.

80% af de adspurgte peer-frivillige oplever at kunne **bruge egne oplevelser og erfaring** til noget **konstruktivt og positivt.**

80% af de adspurgte peer-frivillige oplever at have **fået nye perspektiver på egne oplevelser** og erfaringer med vold.

100% af de adspurgte peer-frivillige oplever, at det **bidrager til deres egen trivsel** at være peer-frivillig.

Inspiration til peer-baserede fællesskabsaktiviteter

I det følgende kan I finde inspiration til form og rammer for peer-baserede fællesskaber - med udgangspunkt i LULUs afprøvede metode.

Kvindekreds

Et fysisk peer-baseret fællesskab med plads til deling og spejling af erfaringer eller en fælles aktivitet.

Rammer

- Fysisk fremmøde i LULUs lokaler i København eller i Frivilligcenter Roskilde
- Inklusiv fælles frokost
- Maks. 12 deltagere
- Deltagelse kræver visitation
- 1–2 peer-frivillige
- Mulighed for fælles aktivitet fx kropsligt eller kreativt

Kvindekreds online

Et online peer-baseret fællesskab, hvor kvinder mødes på skærmen i trygge rammer.

Rammer

- Deltagelse på skærmen, selvvalgt lokalitet
- Maks. 8 deltagere
- Deltagelse kræver visitation
- 1–2 peer-frivillige
- Krav om kamera og lyd
- Deling og spejling af erfaringer

Talk

Et fysisk arrangement med vidensoplæg og mulighed for fælles aftensmad og refleksion.

Rammer

- Fysisk fremmøde i LULUs lokaler i København eller i Frivilligcenter Roskilde
- Maks. 25 deltagere
- Deltagelse kræver visitation
- 1–2 peer-frivillige
- Vidensoplæg fra fagperson efterfulgt af fælles aftensmad og refleksion

Talk online

Et anonymt onlineformat med vidensoplæg og mulighed for spørgsmål, spejling og erfaringsdeling via chat.

Rammer

- Helt anonym deltagelse - uden kamera og lyd og med selvvalgt navn
- Ingen begrænsning i deltagerantal
- Deltagelse kræver ikke visitation
- Interaktion via chat
- 1–2 peer-frivillige i chatten
- Vidensoplæg fra fagperson kombineres med spørgsmål og spejling i chatten

5 anbefalinger til jer

På baggrund af LULUs resultater fra metodebeskrivelsen, præsenteres her fem konkrete anbefalinger til inspiration til det videre arbejde med peer-baserede fællesskaber:

01 Gør frivilligrollen fleksibel i forhold til ansvar og omfang

02 Sørg for grundig screening og forventningsafstemning

03 Imødekom forskellige behov med variation i formater

04 Fastholdelse af frivillige er lige så vigtig som rekruttering

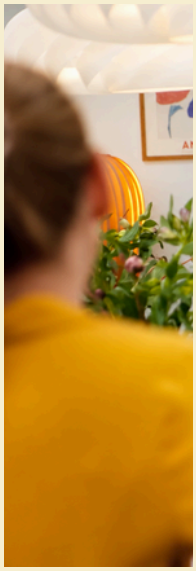
05 Kend værdien af peer-frivilligheden for den frivillige selv

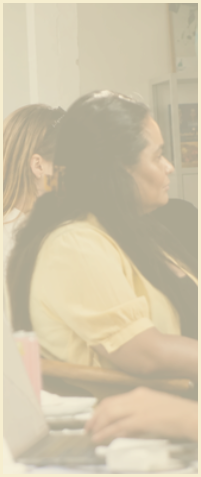
01 Gør frivilligrollen fleksibel i forhold til ansvar og omfang

Peer-frivillighed behøver ikke være én fast rolle med ét fast ansvar. Tværtimod kan en fleksibel tilgang gøre det muligt at engagere flere frivillige. Mange, der ønsker at bidrage som peer-frivillige, befinder sig forskellige steder i deres egen proces og står i vidt forskellige livssituationer og ønsker til engagement. Derfor kan det være en styrke at tænke frivillighed fleksibelt frem for enten-eller.

Ved at tilbyde mindre opgaver eller midlertidige roller kan I bevare kontakten til potentielle frivillige og støtte deres vej mod et større engagement, når tiden er rigtig. Når frivilligrollen tilpasses den enkelte, bliver det lettere at rekruttere frivillige. Fleksibilitet handler ikke om at sænke ambitionerne for fællesskabet, men om at skabe rummelige rammer, hvor flere kan bidrage på en måde, der er meningsfuld for dem.

LULUs erfaring er samtidig, at peer-frivillighed ikke kan stå alene. Vi anbefaler en ansat, som kan prioritere timer ind i fællesskabet for at sikre stabilitet og tryghed både for deltagerne og de frivillige.

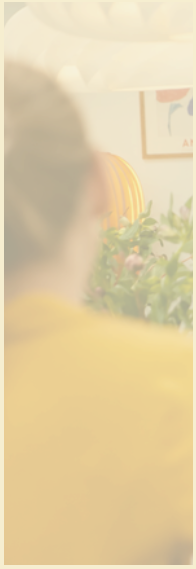


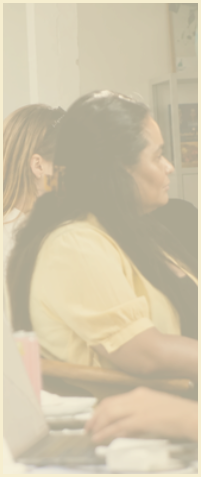


02 Sørg for grundig screening og forventningsafstemning

Levede erfaringer kan ikke stå alene i forhold til at skabe et meningsfuldt frivilligt engagement. Det er mindst lige så vigtigt, at den enkelte har overskud til at møde andre personer i svære livssituationer og har bearbejdet egne oplevelser i tilstrækkelig grad til at kunne anvende dem konstruktivt i et fællesskab med andre. Derfor er en grundig screening af potentielle frivillige vigtig.

LULUs erfaring er, at en åben dialog om motivation, livssituation og forventninger skaber et solidt grundlag for engagement. Samtalen handler om at finde ud af, om tidspunktet, rollen og rammerne passer til den enkelte. For nogle viser det sig, at de har brug for mere tid til deres egen proces, mens andre er klar til at tage ansvar med det samme.

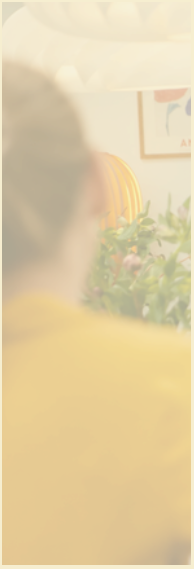


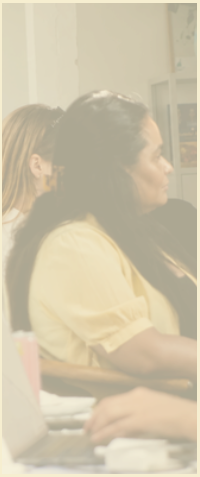
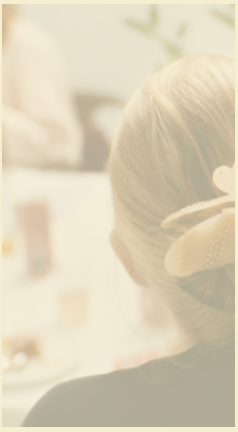


Kvalifikatorer for peer-frivillige i LULU

For at sikre bedst mulige rammer for fællesskaberne, anbefaler LULU at definere, hvilke kriterier der skal opfyldes for at blive peer-frivillig. Til inspiration finder I herunder udvalgte kriterier hos LULU:

- Har været ude af volden i minimum to år.
- Har bearbejdet egne oplevelser i en proces (fx psykologforløb, samtalegruppe mv.).
- Er imødekommende, empatisk og anerkendende i kommunikation og væremåde.
- Er en aktiv lytter.
- Har forståelse for, at en tillidsvækkende relation kræver tid.
- Er med til at skabe en tryg og rolig atmosfære, hvor peer-deltagerne tør åbne op, og samtidig har fællesskabet in mente i forhold til at skabe en god oplevelse for alle.
- Anerkender peer-deltageren som ekspert i eget liv og kommer derfor ikke med gode råd, medmindre personen beder om det.



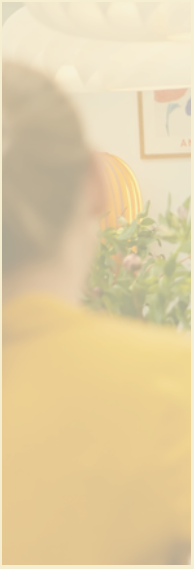



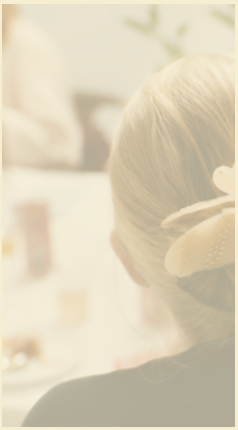
03 Imødekom forskellige behov med variation i formater

Der findes ikke én type aktivitet, der kommer til at passe til alle i en given målgruppe. LULUs erfaring er, at forskellige formater gør det muligt at nå ud til flere forskellige målgrupper og imødekomme flere behov.

LULU har testet samme metode i forskellige formater både fysisk og online, som har vist sig at kunne noget helt særligt, men på forskellig vis. Nogle har behov for det nære fællesskab, som opstår ved fysisk fremmøde, mens andre har behov for den fleksibilitet og tilgængelighed, som onlineaktiviteter kan tilbyde. Derfor kan det være en fordel at tænke i flere formater og tilgange frem for én løsning.

Variation handler derfor i høj grad om at skabe flere veje ind i fællesskabet. Deltagernes behov kan også ændre sig over tid. Nogle starter online og får senere lyst til at deltage fysisk, mens andre har brug for at skifte den modsatte vej på tidspunkter, hvor overskuddet er mindre.



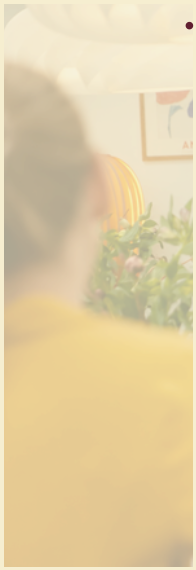


04 Fastholdelse af frivillige er lige så vigtig som rekruttering

At rekruttere peer-frivillige kræver mange ressourcer, og der er derfor i mange organisationer med rette et stort fokus på denne opgave. Dog må I ikke glemme arbejdet med at skabe rammer, der gør det muligt for frivillige at bevare deres engagement over tid. Særligt når frivilligheden bygger på egne levede erfaringer, kan den enkeltes livssituation, motivation og overskud ændre sig undervejs.

LULU har arbejdet med en inddragende organisationsmodel, som skal sikre de peer-frivilliges motivation over tid og skabe rammer, der understøtter deres motivation, ønsker og trivsel.

- Regelmæssig ekstern gruppesupervision.
- Mulighed for individuel supervision ved behov.
- Kvartalvise frivilligmøder.
- Løbende samtaler om selvomsorg og grænsesætning med frivilligkoordinator.
- Løbende opkvalificering med ny viden og refleksionsrum.
- Frivilligsamtaler (FUS): Løbende feedback og udviklingssamtaler med frivilligkoordinator.
- Sociale arrangementer med henblik på at styrke sammenhold og engagement.
- Anerkendelse af de frivillige i form af fejring af mærkedage og synliggørelse af deres engagement på sociale medier.

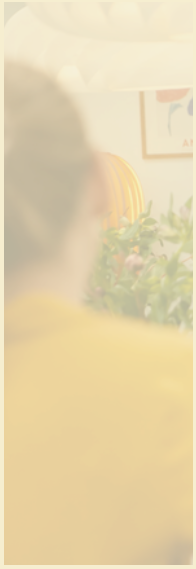


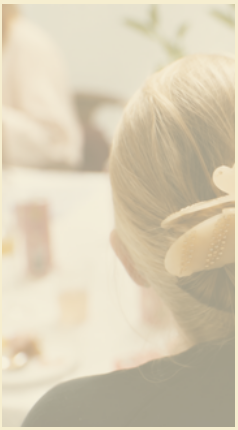
05 Kend værdien af peer-frivilligheden for den frivillige selv

Peer-frivillighed har værdi både for deltager og frivillig og bør betragtes som en gensidig proces.

LULUs erfaring er, at mange peer-frivillige oplever en særlig meningsfuldhed ved at kunne bruge egne erfaringer til at støtte andre. Erfaringer, som tidligere har været forbundet med smerte eller afmagt, kan få en ny betydning, når de bliver omsat til håb, genkendelse og støtte. Rollen giver for mange en oplevelse af at gøre en konkret forskel samtidig med, at den styrker troen på egne ressourcer.

Mange af de peer-frivillige oplever, at de selv får nye perspektiver gennem fællesskabet, og for nogle kan det starte en ny og anderledes helingsproces – noget som er værd at være opmærksom på og sætte ord på sammen. De lærer af andre frivillige og deltagerne, udvikler nye kompetencer og bliver en del af et fællesskab med fælles erfaringer. Peer-støtten bliver på den måde ikke kun en støtte, man giver, men også noget, man modtager.





Vi håber, at dette inspirationshæfte har vækket en nysgerrighed og interesse for at integrere peer-baserede fællesskaber hos jer

"Der er en **solidaritet** og en **forståelse**, hvor man behøver få ord."

Peer-deltager fra LULU

Landsdækkende univers for liv uden vold

LULU

www.lulu.dk