

Når udsatte bliver uundværlige

Metodebeskrivelse for peer-baserede fællesskaber
for kvinder med voldserfaring

Juni 2026

Metodebeskrivelse for Fra Udsat til Uundværlig

Indhold

Kapitel	Side
1 Introduktion og datagrundlag	3
<i>Baggrund for projektet og formål med metodebeskrivelsen</i>	4
<i>Projektets aktiviteter</i>	6
<i>Metodisk tilgang og datagrundlag</i>	8
2 Hovedkonklusioner	9
3 Metodebeskrivelse for Fra Udsat til Uundværlig	11
<i>Tema 1: Målgruppernes udbytte af peer-baserede fællesskaber</i>	15
<i>Tema 2: Forudsætninger for at lykkes med peer-frivillige</i>	25
<i>Tema 3: Formaternes betydning for aktiviteterne</i>	33
4 Litteraturliste	42

Kapitel 1

Introduktion og datagrundlag

Baggrund for projektet og formål med metodebeskrivelsen

Nærværende evaluering dykker ned i projektet *Fra Udsat til Uundværlig*, udviklet af LULU, med henblik på at udvikle en peer-to-peer-baseret metode til støtte for aktuelt og tidligere voldsudsatte kvinder i Danmark.

Baggrund for *Fra Udsat til Uundværlig*

Projektet *Fra Udsat til Uundværlig* udspringer af en erkendelse af, at der eksisterer et betydeligt misforhold mellem omfanget af partnervold og de eksisterende støttemuligheder.

En national kortlægning estimerer, at omkring 82.000 kvinder årligt udsættes for partnervold i Danmark og kun en mindre del benytter sig af krisecentertilbud, som for nuværende er den eneste lovfæstede ret til hjælp for voldsudsatte kvinder.

Dermed står en stor gruppe kvinder tilbage uden adgang til relevant, tilstrækkelig støtte. Samtidig peger undersøgelser på, at voldsudsatte kvinder oplever et behov for fællesskab og for at dele erfaringer med andre i lignende situationer.

Hypotese om peer-frivilliges positive effekt

Fra Udsat til Uundværlig bygger ovenpå de erfaringer, som LULU har opnået gennem flere års arbejde med netværksskabende aktiviteter for voldsudsatte kvinder. Her har man i tråd med førnævnte undersøgelser erfaret, at fællesskaber kan spille en markant rolle for trivsel, oplevelsen af handlekraft og socialt tilhørsforhold.

Særligt erfaringer med at involvere tidligere voldsudsatte kvinder som frivillige facilitatorer

har været afsæt for en central hypotese for indsatsen; kvinder med egne erfaringer med vold kan bidrage med en særlig form for støtte og samtidig selv opleve empowerment gennem rollen som peer-frivillig.

Metodeudvikling og skalering

Fra Udsat til Uundværlig søger således både at imødekomme et dokumenteret behov blandt voldsudsatte kvinder og at undersøge potentialet i en metode, der fortsat er relativt uudviklet på voldsområdet i Danmark. Ambitionen i dette spor er at udvikle en skalérbar model for peer-drevne fællesskaber, som på sigt kan forankres bredere i civilsamfundet og i kommunale indsatser.

Evalueringsens udgangspunkt er både lærings- og udviklingsorienteret. Evalueringen skal således kvalificere metodebeskrivelsen med viden om, hvordan peer-to-peer-metoden virker i praksis, hvilke mekanismer der understøtter eller udfordrer indsatsen, samt hvilke resultater og forandringer projektet skaber for henholdsvis peer-frivillige og peer-deltagere.

Metodebeskrivelse

Metoden er udviklet gennem en række faser med fokus på hhv. udvikling af metodemodel, organisationsstruktur, afprøvning af aktiviteter i København, Roskilde og online samt løbende iteration af metodebeskrivelsen. Dette udviklingsarbejde har været tæt forankret i målgruppen gennem litteraturreview, interviews, surveys og workshops med kvinder med voldserfaring for at sikre, at aktiviteter og

peer-metode tager udgangspunkt i deres behov og erfaringer.

Denne metodebeskrivelse beskriver de væsentligste begrebsapparater, data og erfaringer, som har informeret og præget de metodiske overvejelser, valg og justeringer, der har fundet sted i projekt *Fra Udsat til Uundværlig*.

Vidensdeling og inspiration til andre

I forlængelse af metodebeskrivelsen er formålet også at erfaringsdele til andre organisationer, der ønsker at gøre brug af peer-baserede indsatser i fællesskaber. I den forbindelse udgives der et inspirationskatalog parallelt med nærværende rapport, som opsummerer de mest centrale indsigter og anbefalinger til anvendelse af peer-frivillige i lignende indsatser på voldsområdet.

Metodebeskrivelsen er udarbejdet af Als Research i tæt dialog med LULU og baserer sig på interviews, surveys, observationer og praksiserfaringer fra både peer-frivillige og deltagere, som Als Research har indsamlet i forbindelse med evalueringen af indsatsen. Dertil teoretisk viden om peer-støtte, og projektledelsens praksiserfaring og kontinuerlige læring gennem hele projektets forløb.

God læselyst!

Kapitel 1: Introduktion og datagrundlag

Projektets aktiviteter

Fra Udsat til Uundværlig har udviklet og afprøvet fire aktiviteter, som er udvalgt med udgangspunkt i forhåndsviden om målgruppens behov og ønsker.

Alle aktiviteter har til formål at skabe trygge og meningsfulde fællesskaber og møder mellem kvinder med voldserfaring.

Aktiviteterne er udviklet på baggrund af erfaringerne fra LULUs eksisterende tilbud i København, hvor der (også) forud for projektet har været afholdt Kvindekreds og Talks for kvinder med voldserfaring.

Med projektet har man ønsket at fortsætte aktiviteterne i København og afprøve aktiviteterne på en ny lokation i Roskilde samt (i en modificeret udgave) online. Dette giver desuden mulighed for at teste eventuelle forskelle i peer-deltagere og -frivilliges oplevede effekter af de forskellige aktiviteter.

Valget om at afprøve aktiviteter i Roskilde og online er taget med henblik på at skabe adgang til fællesskaber for en større gruppe af kvinder i målgruppen, som af forskellige årsager ikke har mulighed for at deltage i aktiviteter i København. Aktiviteterne er gensidigt supplerende og har forskellig grad af krav til deltagelse, så det imødekommer flest mulige fra målgruppen.

På næste side er et overblik over aktiviteterne med beskrivelse af hver aktivitet samt hvor mange personer, der har deltaget.

Kapitel 1: Introduktion og datagrundlag

Projektets aktiviteter: overblik

Aktivitet	Beskrivelse	Deltageroverblik
 Kvindekreds	<ul style="list-style-type: none">• Fysisk fremmøde i LULUs lokaler i Kbh el. i Frivilligcenter Roskilde• Inkl. fælles frokost• Maks. 12 deltagere• Deltagelse kræver visitation• 1-2 peer-frivillige• Deling og spejling af erfaringer eller en fælles aktivitet fx kropsligt eller kreativt	Roskilde: 34 deltagere fordelt på 11 Kvindekredse (gennemsnit: ca. 3 kvinder pr. gang) KBH: 293 deltagere fordelt på 32 Kvindekredse (gennemsnit: ca. 9 kvinder pr. gang)
 Kvindekreds online	<ul style="list-style-type: none">• 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	Kvindekreds online: 82 deltagere fordelt på 21 kvindekredse (gennemsnit: ca. 4 kvinder pr. gang)
 Talk	<ul style="list-style-type: none">• Fysisk fremmøde i LULUs lokaler i Kbh el. i Frivilligcenter Roskilde• Maks. 25 deltagere• Deltagelse kræver visitation• 1-2 peer-frivillige• Vidensoplæg fra fagperson efterfulgt af fælles aftensmad og refleksion	Roskilde: 53 deltagere fordelt på 5 Talks (gennemsnit: ca. 11 kvinder pr. gang) København: 139 deltagere fordelt på 9 Talks (gennemsnit: ca. 15 kvinder pr. gang)
 Talk online	<ul style="list-style-type: none">• Helt anonym deltagelse - uden kamera, 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 kombineret med spørgsmål og spejling i chat	Talk online: 259 deltagere fordelt på 12 Talks (gennemsnit: ca. 22 kvinder pr. gang)

I alt: 860 deltagere fordelt på 90 aktiviteter fra januar 2025 t.o.m. juni 2026. Bemærk, at opgørelsen ikke er baseret på unikke deltagere og inkluderer derfor gengangere.

Kapitel 1: Introduktion og datagrundlag

Metodisk tilgang og datagrundlag

Evalueringen beror på kvantitative og kvalitative data kombineret. Denne triangulering sikrer en højere grad af validitet i undersøgelsen. Dataindsamlingen er udført ad flere runder, med erfaringsopsamling undervejs, jf. undersøgelsens mål om ,at erfaringerne indgår i udviklingen af indsatsen.

Metodebeskrivelsen er struktureret omkring tre analytiske temaer, som i dataindsamlingen gik på tværs af både peer-frivillige, deltagere og projektholder. Temaerne afspejler evalueringens centrale spørgsmål: Hvad virker for hvem, og under hvilke betingelser? Hvordan lykkes man med at rekruttere og fastholde peer-frivillige? Hvilken betydning har formatet for hhv. fysiske og online aktiviteter?

Observationer

For at få et indblik i det online rum deltog evaluator som observatør i to online-aktiviteter (Kvindekreds og Talk). Observationerne blev foretaget i forbindelse med den første dataindsamlingsrunde, således at fund fra observationerne kunne bringes i spil i det videre projektforsløb.

Målgruppeinterviews

Der er udført samlet 14 dybdegående, semi-strukturerede interviews med hhv. modtagere og peer-frivillige med en fordeling som vist nedenfor. Der er spredning i respondent-gruppen på alder, relation til voldsudøver og oplevede voldstyper. Der er dertil en spredning på hvilket format af indsatsen respondenterne har deltaget i; København, Roskilde og online.

Projektholderinterviews

Der er udført samlet fire interviews med LULUs projektholder for indsatsen. Fokus i tre af disse interviews har været erfaringer med projektet generelt. Dertil er der udført et særskilt interview om modningsfrivillige.

Surveys

Vi har sideløbende med den kvalitative dataindsamling gennemført en selvoplevet effektmåling for hhv. peer-frivillige og deltagere på baggrund af de aktiviteter, de har deltaget i. Surveyet indeholder en række skalaspørgsmål (likert 5-punkts skala og 10-punkts vurderingsskala) samt en række kvalitative spørgsmål med fritextfelter. Besvarelserne er indsamlet i projektets sidste dataindsamlingsrunde.

Respondentoverblik

Datakilde	Antal
Survey (effektmåling) til deltagere	50
Survey (effektmåling) til peer-frivillige	5
Dybdegående interviews med deltagere	7
Dybdegående interviews med peer-frivillige	7
Observationer af online aktiviteter	2
Interview med projektholder	4

Kapitel 2

Hovedkonklusioner

Kapitel 2: Hovedkonklusioner

Hovedkonklusioner

Projektet har udviklet en stærk metode og demonstrerer peer-fællesskabers potentiale

Projektet satte sig for at teste, i hvilken grad peer-metoden kan anvendes inden for voldsområdet. Det kan overordnet konkluderes, at LULU i høj grad lykkes med at udvikle en lovende metode for peer-baserede fællesskaber på voldsområdet. Projektet viser et stærkt potentiale i at facilitere møder mellem kvinderne, som i projektet har oplevet et godt udbytte. Projektet kan med fordel fungere som inspiration for andre indsatser. Herunder er seks centrale konklusioner fra evalueringen:

Målgruppe



Både peer-frivillige og deltagere har højt udbytte - især på spejling og viden om vold

De peer-frivillige skaber tryghed ved at bidrage med forståelse, praktisk hjælp og råd baseret på egne erfaringer, hvilket mindsker følelsen af isolation og styrker samhørighed.



Peer-frivillige oplever at anvende negative erfaringer til noget meningsfuldt

Peer-frivillige oplever stort udbytte af deres engagement især i form af forbedret trivsel, konstruktiv anvendelse af egne erfaringer og nye perspektiver på deres fortid.

Peer-frivillige



God erfaring med bred rekrutteringsstrategi og fleksibilitet i frivilligt engagement

En rekrutteringsstrategi, der kombinerer digitale platforme, netværk og samarbejder, sikrer flere peer-frivillige. Fleksible indgangsveje giver modningsfrivillige mulighed for at bidrage, mens de gradvist udvikler sig til at påtage en fast rolle.



Supervision og trivselsinitiativer sikrer, at metoden lykkes med personlig recovery

Supervision understøtter peer-frivilliges personlige bearbejdning og udvikling. Trivselsinitiativer, såsom sociale arrangementer og anerkendelse, opretholder engagementet. Supervision og trivsel skaber recovery for kvinderne.

Formater



Differentierede aktiviteter imødekommer forskellige behov

Online og fysiske formater opfylder forskellige behov hos forskellige deltagere. Begge formater har stor tilslutning, hvilket viser, at der er behov for begge for at imødekomme præferencer og livssituationer.



Online deltagelse sænker barrierer markant og er en præference for nogle

Onlineformater sænker barrierer for deltagelse ved at tilbyde fleksibilitet i tid og sted. For nogle er online en aktiv præference, da det kræver mindre mental og social energi. Dog kræver onlineformater en tydelig facilitering.

Kapitel 3

Metodebeskrivelse for projektet Fra Udsat til Uundværlig

Kapitel 3: Metodebeskrivelse for projektet

Teoretisk ramme og værdier for peer-metoden

Peer-metode i recovery og heling

Peer-metoden i projektet tager udgangspunkt i en antagelse om, at peer-frivillige besidder en unik erfaring, som kan være gavnlige i at etablere ligeværdige fællesskaber for peer-deltagere, og at fællesskaberne kan være et bidrag til både egen og andres recovery.

Forskning fra Stenius & Veysey (2015) peger på, at relationsdannelse kan være en betydelig del af recovery- og helingsprocessen for kvinder, som har været udsat for vold. Forskning peger også på, at kvinder med voldserfaring værdsætter relationer til personer, som lytter uden at dømme og validerer deres oplevelser.

Unik forståelse af deltagernes perspektiv

Mead & MacNeil (2005) fremhæver, at peer-frivillige i kraft af egne erfaringer står i en særlig position til at skabe en fordomsfri og validerende relation, fordi de har en unik forståelse af peer-deltagerens perspektiv. Respondenter i målgruppen har med stor tydelighed bekræftet denne værdi ved tilgangen.

"Når mennesker identificerer sig med andre, som de oplever er 'ligesom dem selv', føler de en forbindelse. Denne forbindelse, eller samhørighed, er en dyb og holistisk oplevelse, hvor mennesker kan 'være' sammen med hinanden uden de begrænsninger, som traditionelle (ekspert-/patient-)relationer indebærer." - Mead, Hilton & Curtis (2001)

7 Værdier for peer-fællesskaber

Fra Udsat til Uundværlig tager udgangspunkt i Mead og MacNeils (2005) syv værdier for peer-

fællesskaber. De syv værdier har været pejlemærker i arbejdet med etableringen af peer-fællesskaberne, hvor der grundlæggende er fokus på at skabe et tydeligt formål, trygge fællesskaber, klare rammer og faste grænser.

1

At fremme kritisk læring og redefinering af oplevelser - at se sig selv og sine oplevelser på nye måder for at kunne hele.

2

Følelse af fællesskab - anerkendelse og gensidighed er vigtigere end at løse problemer.

3

Fleksibilitet i de typer af støtte, som udøves - det er ikke alle peer-modtagere, som har samme støttebehov.

4

Aktiviteter, møder og samtaler er oplysende - alle i indsatsen er både lærere og elever. Både peerstøtter og -modtagere kan lære noget af hinanden.

5

Gensidigt ansvar på tværs af relationer - peer-modtagerne har også ansvar for at gøre indsatsen succesfuld.

6

Klarhed om grænser - særligt peer-frivillige har brug for klare grænser og rammer for, hvad der forventes og ikke forventes af dem.

7

Højt niveau af tryghed - peer-indsatsens respektive deltagere skal i fællesskab nå til enighed om, hvad der gør begge ender af peer-relationen tryk.

Kapitel 3: Metodebeskrivelse for projektet

Principper for peer-relationen

8 principper for peer-relationen

Projektet har arbejdet med følgende otte principper for en velfungerende og værdifuld peer-relation, som er udarbejdet af Blanch, Filson & Penney (2012). Formålet er at sikre, at peer-støtten aktivt bidrager til at skabe et rum, hvor alle deltagere føler sig set, hørt og værdsat.

1

Peer-støtte er frivillig – peerdeltagere skal ønske at deltage frem for at føle sig presset.

2

Peer-støtte er ikke fordømmende – åben og fordomsfri kommunikation er centralt.

3

Peer-støtte er empatisk – alle deltagere bestræber sig på at sætte sig i den andens sted.

4

Peer-støtte er respektfuld – alle deltagere og deres oplevelser og bidrag anerkendes som vigtige.

5

Peer-støtte kræver ærlig og direkte kommunikation – deltagere skal øve sig i at være ærlige på en omsorgsfuld måde, så der er plads til at adressere svære emner på en respektfuld måde.

6

Peer-støtte involverer gensidigt ansvar – alle deltagere tager ansvar for at formidle deres egne behov og følelser og er samtidig ansvarlige for at sikre, at alle bliver hørt.

7

Peer-støtte handler om at dele magten – der er ingen autoriteter i fællesskabet og der gives plads til, at alle kan træde ind og ud af ledende roller.

8

Peer-støtte er reciprok – alle deltagere både modtager og giver i en flydende gruppedynamik, hvor alle kan lære af og med hinanden.

3 typer peer-støtte

Projektet har desuden anvendt Korsbek & Petersens (2016) teoretiske ramme for typer af peer-støtte.

1. Konventionel peer-støtte: Peer-støtter inkluderes i eksisterende indsats, hvor de har samme opgaver som andre faggrupper.

2. Supplerende peer-støtte: Peer-støtter inkluderes i en eksisterende indsats, men de varetager særlige opgaver, der adskiller sig fra de øvrige faggrupper.

3. Særskilt peer-støtte: Peer-støtten etableres som en ny og egenbåret indsats, hvor de varetager særlige opgaver, der adskiller sig fra de opgaver, som løftes af øvrige faggrupper.

LULU anvender særskilt peer-frivillighed

LULU vælger at kalde hhv. peer-støtter og peer-modtagere for hhv. peer-frivillige og peer-deltagere ud fra en overvejelse om, at begge roller både drager udbytte og bidrager aktivt i relationen. Samtidigt understreger 'frivillig', at relationen er ulønnet.

LULU har etableret fællesskaber med særskilt peer-frivillighed, hvor to forskellige typer af peer-frivillige står for indsatsen: en vært og en tovholder. Tovholderen er aktivitetsleder med det overordnede ansvar for at sikre det gode, trygge rum for deltagerne. De fungerer som bindeled til projektets ansatte aktivitetsleder.

Tovholderen har til ansvar at sikre, at værter trives under og efter afviklingen af en aktivitet. Værtens rolle er at sikre det gode, trygge rum ved aktiviteterne og være de ekstra øjne på deltagernes ageren og behov. Værterne har også til opgave at sørge for den praktiske del af aktivitetens afvikling.

Kapitel 3: Metodebeskrivelse for projektet

Hvem kan deltage i peer-forløb for kvinder med voldserfaring

For at skabe de bedst mulige rammer og efterleve værdierne for peer-relationen er følgende afgrænsning af hhv. peer-deltagere og -frivillige gældende i *Fra Udsat til Uundværlig*.

Kvalifikatorerne bruges aktivt af LULU ved screening af både nye deltagere og potentielle peer-frivillige.

Kvalifikatorer for peer-deltager

- Peerdeltageren må ikke aktuelt være i et parforhold med voldsudøver, da det vurderes, at det vil udgøre et akut behov for hjælp og støtte, som hverken kan eller bør varetages af fællesskaberne. I stedet henvises til Lev Uden Vold eller egne samt andre organisationers rådgivningstilbud.
- Peer-deltageren må ikke være udsat for massiv stalking, idet hun vil være i høj risiko for opsøgende adfærd på stedet. Der henvises til Dansk Stalking Center.
- Befinder deltageren sig i en æresrelateret konflikt, vurderes det, at hendes sikkerhedsmæssige situation er for skrøbelig. I stedet henvises hun til RED Center mod æresrelaterede konflikter.
- Peer-deltagere, der har en ubehandlet psykiatrisk diagnose ud over voldens efterreaktioner (fx angst, PTSD eller depression), kan i udgangspunktet ikke deltage, da der ikke er de rette sundhedsfaglige ressourcer til rådighed i projektet.
- Kvinden må ikke aktuelt have et misbrug.

Kvalifikatorer for peer-frivillige

- Har været ude af volden i min. to år.
- Har bearbejdet egne oplevelser i en proces (fx psykologforløb, samtalegruppe mv.).

Følgende forventninger til peer-frivillige introduceres i LULUs frivillighåndbog. Som frivillig forventer vi, at du:

- er imødekommende, empatisk og anerkendende i din kommunikation og væremåde.
- er aktiv lyttende.
- har forståelse for, at en tillidsvækkende relation kræver tid.
- er med til at skabe en tryk og rolig atmosfære, hvor kvinder tør åbne op. Og at du samtidig har fællesskabet in mente i forhold til at skabe en god oplevelse for alle.
- anerkender kvinden som ekspert i eget liv og derfor ikke kommer med gode råd, med mindre kvinden beder om det.



Tema 1: Målgruppernes udbytte af peer-baserede fællesskaber

Dette tema undersøger, hvordan kvinder med voldserfaring og peer-frivillige oplever de peer-baserede fællesskaber.

Med afsæt i evalueringens data belyses deltagernes motivation for at deltage, deres oplevede udbytte samt de mekanismer, der ser ud til at have betydning for deres erfaringer.

”

”Jeg er gået i gang med det her for selv at prøve at blive stærkere. Jeg synes godt nok, det tager tid. Men det var for at få nogle ting på plads, for at forstå noget, for selv at blive stærkere og for at finde nogle fællesskaber.”

- Peer-deltager hos LULU

3 centrale indsigter om udbytte



Deltagere oplever størst udbytte på spejling og viden om vold, mens håb samt tro på sig selv tager længere tid

Deltagerne i Fra Udsat til Uundværlig oplever størst udbytte inden for spejling, forståelse og viden om vold, hvilket direkte afspejler deres primære motivationsfaktorer for deltagelse. Fællesskabet reducerer ensomhed og styrker empowerment, mens håb og tro på sig selv udvikler sig mere langsomt, da disse kræver dybere psykologisk bearbejdning.



Peer-frivillige skaber unikt rum for bearbejdning gennem fælles forståelse og erfaringsdeling

De peer-frivillige skaber tryghed og genkendelse for deltagerne ved at bidrage med forståelse, praktisk hjælp og råd baseret på egne erfaringer, hvilket mindsker følelsen af isolation og styrker samhørighed. Deres tilstedeværelse er i høj grad værdsat, selvom det ikke altid er tydeligt, hvem der er peer-frivillige. Den fælles, umiddelbare genkendelse mindsker behovet for at forklare sig, og det skaber et unikt rum for bearbejdelse.



Peer-frivillige har markant udbytte af peer-frivilligheden særligt gennem at anvende smertefulde erfaringer til noget meningsfuldt

De peer-frivillige oplever stort udbytte af deres engagement især i form af forbedret trivsel, konstruktiv anvendelse af egne erfaringer og nye perspektiver på deres fortid. Rollen som peer-frivillig styrker selvværdet og giver en følelse af at gøre en forskel, mens fællesskabet mindsker oplevelsen af at stå alene med sine oplevelser. For mange er det en løbende proces fra offer til hjælper, hvor gentagen deling af historier bidrager til bearbejdelse og heling

Motivationen bag deltagelse

Motiveret af spejling, viden og fællesskab

I de dybdegående interviews og i survey-besvarelser tegner der sig et billede af, at deltagerne primært var motiverede til at deltage i *Fra Udsat til Uundværligs* aktiviteter pga. spejling, viden og fællesskab. Håbet om at møde ligesindede kom til udtryk i interviews, hvor flere gav udtryk for, at de forventede at finde et rum, hvor de ikke stod alene med deres oplevelser. De søgte solidaritet og forståelse fra andre.

"Jeg håbede at finde nogle fællesskaber, hvor man bliver mødt, og hvor man kan snakke om tingene." - Deltager

"Jeg stod for meget alene med det. Og kunne mærke, at familien forstod det ikke helt rigtigt. Der har været sådan en eller anden form for stilhed." - Deltager

"[Deltog] for at få værktøjer til at håndtere følgevirkninger." - Deltager, survey

Behovet for at forstå egne oplevelser gennem øget viden er også et tydeligt tema. Mange har

behov for at sætte ord på det, de har oplevet, særligt når det gælder voldstyper, som de oplevede som svære at definere. Der er også en klar forventning om, at projektet tilbyder et trygt rum, hvor deltagere kan dele oplevelser uden at skulle forklare og forsvare deres oplevelser og uden at mødes med fordomme.

"Jeg håbede at finde nogen, der forstod, hvad jeg havde været igennem, og som kunne give mig håb om, at det kan blive bedre." - Deltager

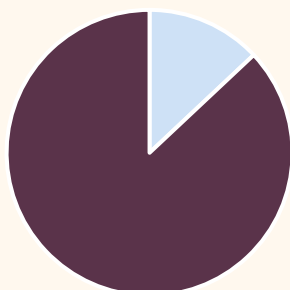
"Det er et forum, hvor jeg ikke føler, jeg skal forklare eller forsvare mig selv eller mine handlinger eller min fortid." - Deltager

Aktivitetsformen har betydning

Over en tredjedel (38%) svarer, at de valgte en aktivitet, fordi de ønsker at prøve noget nyt, fx noget kropsligt eller kreativt. Det antyder, at mens spejling, viden og fællesskab stadig er de primære drivere for at vælge en aktivitet, kan selve aktivitetsformen også have betydning for nogle deltageres motivation. Udover nedenstående resultater, svarede 18% 'andet'.

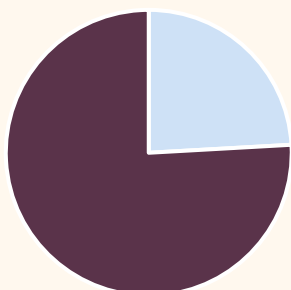
Q: Hvorfor har du valgt at deltage i en eller flere aktiviteter hos LULU?

Jeg ønsker at møde andre, jeg kan spejle mig i



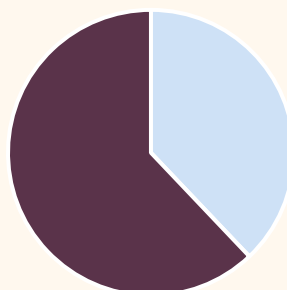
87%

Jeg ønsker at få mere viden om vold



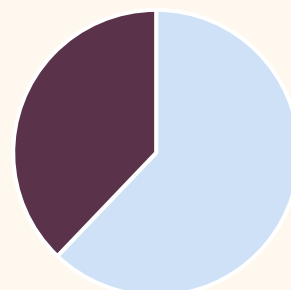
76%

Jeg ønsker at blive en del af et fællesskab



62%

Jeg ønsker at prøve nye aktiviteter, fx noget kropsligt eller kreativt



38%

N = 46

Deltageres udbytte af deltagelse

Udbytte rammer rigtigt ift. drivers

Overordnet er den oplevede effekt af deltagelse i aktiviteterne meget høj med en gennemsnitlig score i spændet mellem 7,6 og 9,1 på en 10-punkt skala.

Netop de parametre, deltagere håber at få ud af deltagelse er også de højst rangerende effekter af deltagelse; at møde andre, man kan spejle sig i, samt at få mere viden om vold (hhv. 87% og 76%).

Det tyder således på, at *Fra Udsat til Uundværlig* rammer rigtigt i forholdet mellem selvangivet motivation for deltagelse og oplevet udbytte ved deltagelse.

Disse stod også frem som tydelige temaer i de kvalitative interviews.

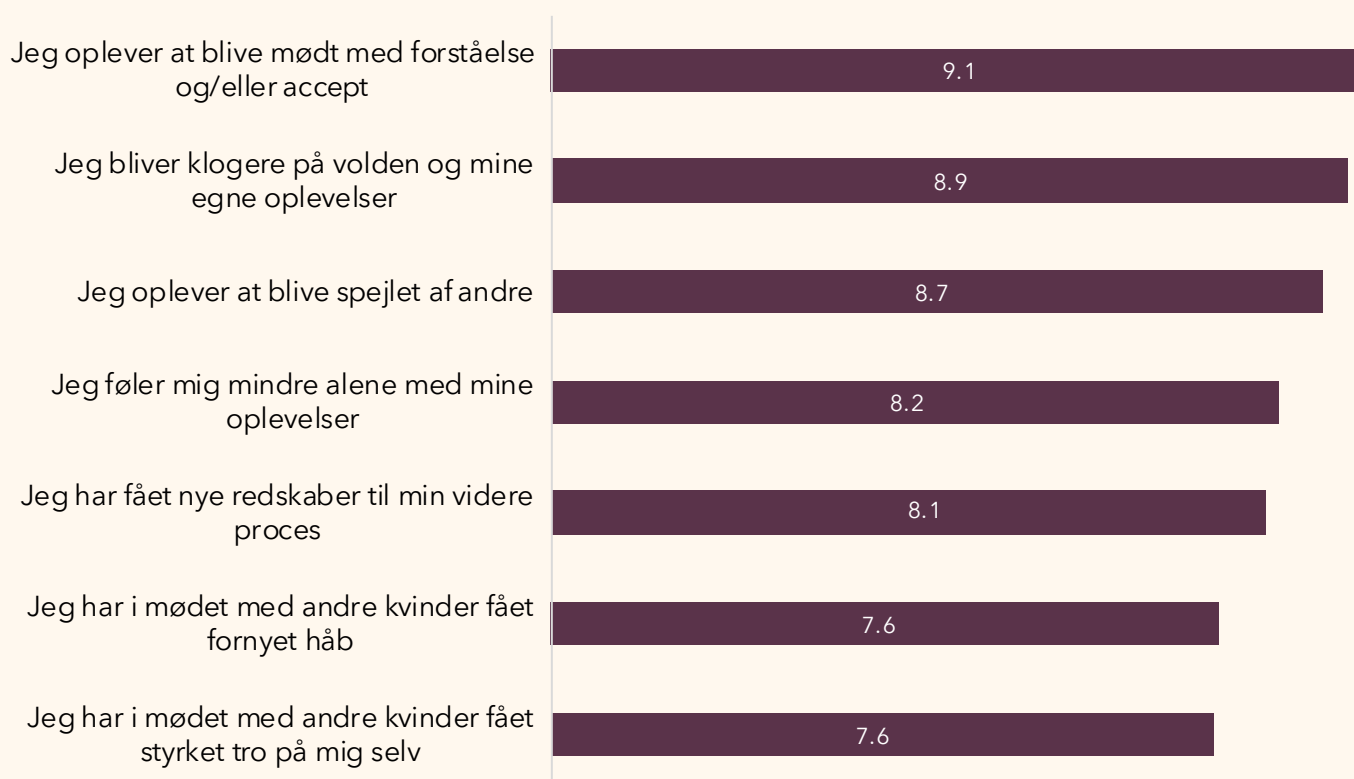
Håb og styrket selvtro rangerer lavest

Forny et håb og styrket tro på sig selv er lavest med en gennemsnitlig score på 7,6. Dog skal det understreges at scorerne er høje, selvom de rangerer lavest relativt til de andre målte parametre.

Det kan muligvis være et udtryk for, at mens spejling, accept og viden kan skabes i rammerne for aktiviteterne, er troen på sig selv og håb for fremtiden nogle dybere virkninger hos individet på det niveau, der refereres til som 'medierende effekter' (Dennis, 2003), uddybet senere i dette kapitel.

Q: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn i forhold til din deltagelse i LULUs aktiviteter?

Respondenter har svaret på en skala 1 (meget uenig) til 10 (meget enig)



N = 43-44

Viden er essentielt for recovery

Et tema, der trådte markant frem i interviews, var den viden, man får som deltager eller peer-frivillig i projektet. Selve det sprog for og kendskab til voldens mekanismer og de mange forskelligartede udtryk, man opnår, opleves som enormt vigtigt for ens evne til at forstå og bearbejde det, man har været udsat for. Flere har beskrevet dette som en helt afgørende faktor i deres bearbejdning af oplevelser og recovery.

"[Viden om volden] har gjort, at ellers havde jeg gået flere år uden at kunne sætte ord på det."
- Deltager

"Det har været det, der gjorde, at jeg kunne arbejde videre med mig selv. Det var at komme ind og få den der viden og så lytte til andres beretninger og også podcast." - Deltager

"Det er også at lære at læse røde flag, lære at markere sig og lære at holde på sit. At tale med de andre kvinder [...] Det har givet mig en styrke, en forståelse, så jeg også er blevet bedre til at forklare." - Deltager

"Det er også ens egen begrebsverden, der bliver sådan hele tiden udvidet. At få øje på, hvor komplekst og hvor omfattende det er, og det havde jeg ikke fået uden LULU." - Deltager

"Jeg bruger det som aktiv læring, og jeg bruger det også til min egen heling." - Peer-frivillig

Deltagerne bruger aktiviteterne aktivt i deres recoveryproces. Recovery opleves også som en kropslig og nervesystemisk proces, fx triggere, regulering, tid og heling.

"Jeg kan pga. mine oplevelser med min eks have svært ved at deltage i sociale arrangementer, men det er nemmere i den ramme, LULU skaber, så der kan jeg træne mine færdigheder i et trygt rum." - Deltager, survey

"Det er utrolig hyggeligt at være der. Der er en rar stemning - samtidig med, at det ripper op i mange ting. Så det gør både noget godt, men det er også utroligt hårdt." - Deltager

Deltagere er motiverede for en givende men sommetider hård proces

Der træder et tydeligt tema frem i interviews om oplevelsen af at gå fra offerposition til at have handlekraft. Dette kommer for eksempel til udtryk ved, at man tør tage plads, hjælpe andre, sige fra og mærke egne grænser.

"Jeg er gået i gang med det her for selv at prøve at blive stærkere. Jeg synes godt nok, det tager tid. Men det var for at få nogle ting på plads, for at forstå noget, for selv at blive stærkere og for at finde nogle fællesskaber."
- Deltager

”

Der er et udtryk, der hedder, at viden er magt. Jeg tænkte, at jo mere viden vi får ud til kvinderne, jo nærmere er hjælpen. Så jeg tænkte, at det var ligesom den vej, at jeg skulle dele mine erfaringer og gøre dem til noget konstruktivt." - Peer-frivillig

Tema 1: Målgruppernes udbytte

Deltageres udbytte

Målsætninger for deltageres udbytte

En central del af metodeafprøvningen har været at undersøge, hvilken forskel peer-metoden gør både for de kvinder, der modtager støtte og for peer-frivillige.

Projektets målsætninger til højre er udviklet på baggrund af et indledende studie af eksisterende viden og erfaringer med peer-tilgange samt en survey og en workshop, hvor målgrupperepræsentanter blev bedt om at vurdere, hvilket potentiale de ser i projektets aktiviteter.

Målsætningerne for effekter har bl.a. taget udgangspunkt i tre typer af effektive mekanismer for peer-modtagere (Dennis, 2003). Disse er: 1) *Direkte effekter* – peer-indsatser kan reducere isolation og øge mestring; 2) *Buffereffekter* – peer-indsatser kan reducere indflydelsen af ydre stressfaktorer; og 3) *Medierende effekter* – peer-indsatser kan skabe positive rollemodeller.

Størst effekt ift. forståelse og samhørighed

Deltagerne oplever både direkte og medierende effekter af peer-fællesskaberne,

Effekt for deltagere: Kortsigtede målsætninger

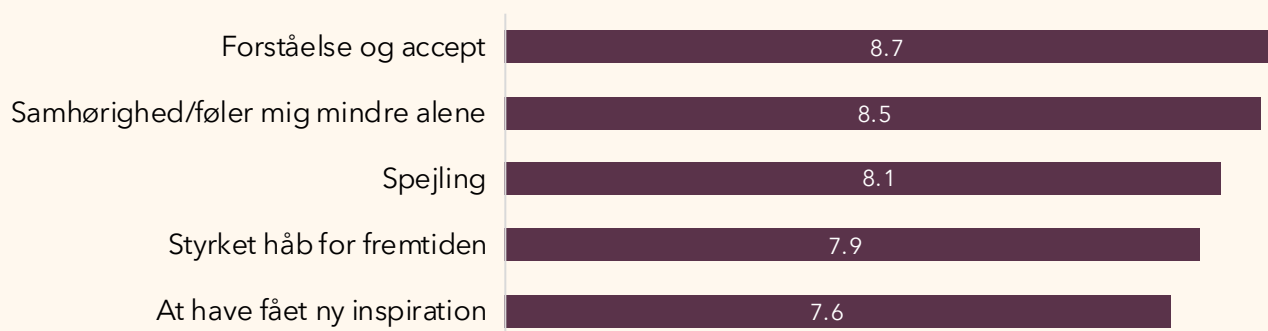
- Kvinderne oplever, at der er et tilgængeligt fællesskab, som de har manglet.
- Flertallet af kvinderne oplever at blive mødt med forståelse og ligeværdighed.
- Flertallet af kvinderne føler sig mindre alene.
- Kvinderne oplever, at de opnår bearbejdelse og empowerment.

og samtlige effekter scorer højt i survey. Deltagerne giver udtryk for, at fællesskaberne giver styrke, kampgejst og en oplevelse af at blive forstået og spejlet (direkte effekter). Netop forståelse og accept samt samhørighed ligger højest i survey.

Desuden giver nogle deltagere udtryk for, at de peer-frivillige er inspirerende og fungerer som eksempler på, at det er muligt at komme videre fra volden (medierende effekt). Håb og inspiration har de laveste scorer relativt, men har stadig en høj værdi i absolutte tal.

Q: I mødet med den/de frivillige, som selv har erfaring med vold, oplever jeg...

Respondenter har svaret på en skala 1 (meget uenig) til 10 (meget enig)



N = 37-40

Peer-frivillige har stor værdi for deltagere

Værdien af peer-frivillige træder tydeligt frem i både kvalitative interviews og survey. 86% af deltagere angiver, at det har en positiv eller meget positiv betydning, at der er frivillige i aktiviteten med voldserfaring.

Dette kom også til udtryk i interviews, hvor flere beskrev peer-frivillige som havende en positiv tilstedeværelse. Særligt det, at peer-frivillige har et bedre udgangspunkt for at forstå, hvad man har været igennem, ses som værdifuldt.

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

"Andre kvinder, der har været udsat for det her, har været måske ikke lige så langt ude, men de kender til der, hvor man mister håbet og troen på, at det vender." - Deltager

"[De ansatte] har jo sådan en professionel baggrund, og hvis ikke man har oplevet at være i den der lortebalje selv, så ved man bare ikke præcis, hvordan det føles." - Deltager

De peer-frivilliges tilstedeværelse

Det er dog holdningen, at alle typer af frivillige har en værdifuld betydning for fællesskabet.

"Jeg tror, at det meget handler om personen, og hvad de ellers har oplevet. Der har også været nogen, som har sagt, at de ikke selv tidligere har haft erfaring med det [vold]. Men de har så haft en masse andet positivt indtryk og aftryk, de kunne komme med." - Deltager

"De er gået under raderen, så jeg ikke tænkte, at de var hverken det ene eller det andet. Det synes jeg egentlig også er rart - at man ikke kan sidde og udpege folk. Fordi det jo et eller andet sted ikke dem, det handler om, men de forstår præcis, hvordan man har det." - Deltager

Deltagere i *Fra Udsat til Uundværlig* er ikke i alle tilfælde klar over, hvem af de frivillige, der selv har voldserfaring, da nogle peer-frivillige er tilstede uden at dele. Andre bruger deres egne oplevelser mere aktivt ved at dele ud af erfaringer og spejle deltagerne.

I disse tilfælde bliver den peer-frivilliges rolle mere lig deltagerens, og det kan være positivt for rummet, særligt i tilfælde, hvor der ikke er mange til stede. Derudover giver den tydelige tilstedeværelse af peer-frivillige en oplevelse af tryghed og spejling.

” *De [de peer-frivillige] er helt fantastiske. De er utrolige. De er søde til både at være med i aktiviteterne, hjælpe til i køkkenet, at snakke med os, at give gode råd. Fordi de måske bedre kan forstå det og sætte sig ind i det.” - Deltager*

Tema 1: Målgruppernes udbytte

Peer-frivilliges udbytte

Forskning peger på, at peer-frivillige selv opnår en positiv effekt af at tage del i aktiviteterne. I et studie af brugen af peer-frivillige til kvinder med livsmoderhalskræft (Pistrang, Jay, Gessler & Barker, 2012) inddeles peer-støtternes udbytte i fire kategorier:

- Tilfredshed ved at give - Følelse af at gøre en forskel og at bruge negative oplevelser til noget positivt.
- Boost i selvtillid og selvværd - Hjælperrollen styrker selvtillid og selvværd især der, hvor det er "banket ned" af egne oplevelser.
- Nyt perspektiv - Peer-frivillige opnår et nyt syn på egne oplevelser, hvilket muliggør refleksion over udvikling.
- Afslutning - Accept af følelsesmæssige udfordringer og at komme videre i livet.

Derudover identificerede man i evalueringen af LULUs projekt *Fra Deltager til Frivillig* (Als Research, 2022) også:

- At være en del af et betydningsfuldt frivilligfællesskab med stærkt sammenhold

Effekt for frivillige: Kortsigtede målsætninger

- Peer-frivillige oplever udbytte af aktiviteterne både fysisk og online (mestring af og nyt perspektiv på egne oplevelser samt konstruktiv anvendelse af oplevelser til at gøre en forskel for andre).
- Peer-frivillige føler sig mindre alene ved at være en del af et fællesskab.

- At føle sig mindre alene og opleve en generel forbedring af trivsel
- En følelse af stolthed og at ens indsats er med til at gøre en forskel for andre

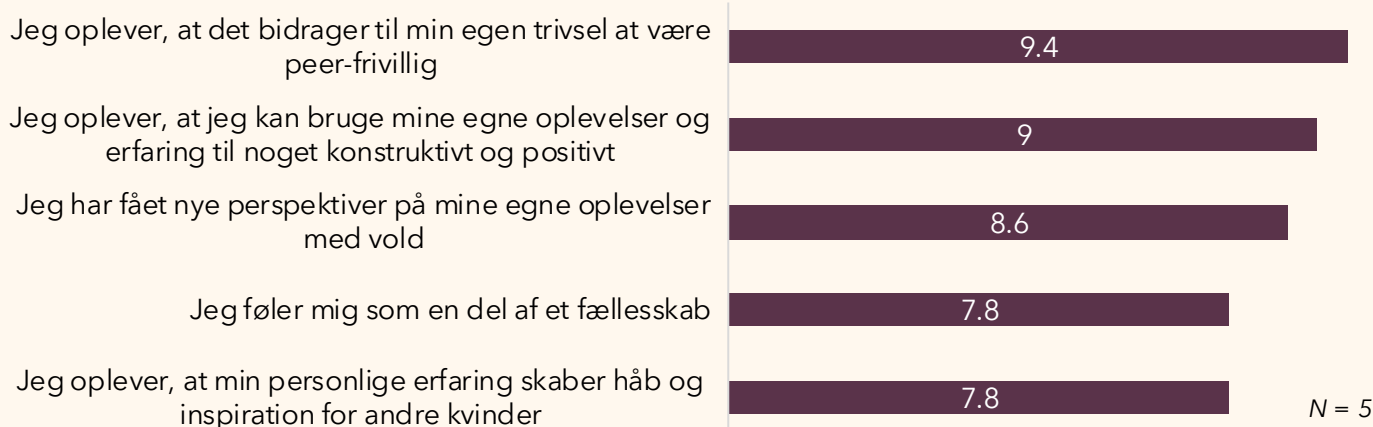
Størst effekt ift. trivsel og positivt bidrag

Survey viser, at de peer-frivillige har en høj effekt på alle de målte parametre. Særligt trivsel og dét at kunne anvende ens egne negative oplevelser til noget positivt, er der størst enighed om.

Fællesskabet samt håb og inspiration ligger lavest relativt, men er stadig en stor effekt i absolutte tal.

Q: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om din tilknytning som frivillig hos LULU?

Respondenter har svaret på en skala 1 (meget uenig) til 10 (meget enig)



I interviews med peer-frivillige tegner der sig et tydeligt billede af, at rollen som peer-frivillig kan opleves som dybt meningsfuld og giver både giver og modtager noget værdifuldt. Mange peer-frivillige finder værdi i at kunne omsætte egne smertefulde oplevelser til noget positivt og dermed finde frem til en ny forståelse af sig selv og sin fortid. Desuden finder peer-frivillige tilfredshed ved at kunne hjælpe andre, som står i en situation, som de selv har stået i og manglet hjælp og støtte i.

"Jeg kan sige det med overbevisning i stemmen, at det bliver bedre. Jeg lover dig, det bliver bedre. Så det giver noget perspektiv, både til dig selv, men også til dem egentlig."
- Peer-frivillig

Fælles forståelse og genkendelse

En af de mest markante aspekter ved peer-frivillige er også den umiddelbare genkendelse, der opstår, når man møder nogen, der har været igennem lignende udfordringer.

"Det kommer ofte tilbage fra de kvinder, der deltager, at det er virkelig vigtigt, at der er nogen, der ved, hvad vi taler om." - Peer-frivillig

Denne fælles forståelse skaber et sikkert rum, hvor der ikke er behov for at forklare eller retfærdiggøre sine følelser. Det mindsker ensomhed og giver en følelse af, at man ikke er alene med sine tanker.

"Jeg synes faktisk, jeg kan mærke det ret direkte, at der er en fælles forståelse blandt de kvinder, der har oplevet noget lignende. Det giver noget meget, meget unikt at møde nogle andre kvinder, der har været udsat for noget lignende og kunne give dem den oplevelse: Jamen, det er ikke kun mig." - Peer-frivillig

Personlig vækst og heling

At være peer-frivillig opleves også som en proces mod heling. For nogle er overgangen fra at være offer til at være hjælper ikke en klar linje, men en løbende proces.

"Jo flere gange man deler sin historie, jo mere bearbejder man den, og jo mere slutter man fred med den." - Peer-frivillig

"Jeg kan godt kigge på nogle af dem og tænke: 'Puha, det havde jeg jo helt glemt, ja, sådan havde jeg det faktisk også'." - Peer-frivillig

”

Jeg synes faktisk ikke, at der er en klar overgang fra 'nu er jeg offer' til 'nu er jeg en, der kan hjælpe andre.' For mig har det virkelig været en proces, og jeg er stadigvæk i en proces, når jeg møder kvinderne. Selvfølgelig er jeg et meget andet sted i dag end på det tidspunkt. Men det er en løbende proces, og noget jeg stadigvæk får sindssygt meget ud af. Så der var ikke et klart 'før' og 'efter'." - Peer-frivillig



Tema 2: Forudsætninger for at lykkes med peer-frivillige

Dette tema sætter fokus på de organisatoriske og metodiske forudsætninger for at arbejde med peer-frivillige.

Kapitlet belyser erfaringer med rekruttering, onboarding, rolleafklaring, supervision og ledelse med henblik på at beskrive, hvilke rammer der understøtter indsatsen.

”

”Tid betyder rigtig meget, mere end man nok lige vil anerkende. Det er jo lidt en floskel, at tid heler alle sår. Det gør den ikke. Men den gør nogle sår mindre sårbare, mindre ømskindede.”

- Peer-frivillig hos LULU

Tema 2: Forudsætninger for at lykkes med peers

3 centrale indsigter om peer-frivillighed



En bred rekrutteringsstrategi og fleksibilitet overfor modningsfrivillige styrker indsatsen

En mangfoldig rekrutteringsstrategi, der kombinerer digitale platforme, netværk og samarbejder, sikrer, at flere potentielle peer-frivillige nås. Fleksible indgangsveje giver modningsfrivillige mulighed for at bidrage med afgrænsede opgaver, mens de gradvist udvikler sig til at påtage en fast rolle.



Struktur og tydelighed om forventninger skal sikre tryghed i rollen, mens fællesskab sikrer trivsel og motivation

En velstruktureret onboarding-proces med tydelige forventninger og oplæring skaber klarhed og tryghed for de nye peer-frivillige. Fællesskab gennem sidemandsoplæring, uddannelsesdage og løbende sparring giver social støtte og styrker den faglige tryghed. Denne kombination af struktur og fællesskab ruste de peer-frivillige til at håndtere eventuelle udfordringer i rollen.



Supervision og trivselsinitiativer sikrer, at metoden lykkes med at skabe recovery for kvinderne

Supervision spiller en vigtig rolle i at understøtte de peer-frivilliges personlige bearbejdning og udvikling, så de kan håndtere eventuelle traumeresponser og sætte sunde grænser. Trivselsinitiativer som sociale arrangementer og frivilligmøder samt anerkendelse af indsatsen opretholder motivationen og engagementet over tid. Faglig oplæring alene er ikke tilstrækkelig; supervision og trivsel sikrer, at peer-metoden lykkes med at skabe recovery for kvinderne.

Tema 2: Forudsætninger for at lykkes med peers

Motivation

Når erfaring bliver en ressource

De peer-frivilliges levede erfaringer kan være en stærk drivkraft for engagement i peer-indsatser. Respondenterne beskriver, hvordan tidligere oplevelser med vold kan udgøre et fundament for at kunne møde andre i lignende situationer med forståelse og troværdighed.

"Når man har noget at byde på og har en uddannelse med, så synes jeg også, at man er lidt forpligtet til at række ud, derfor søgte jeg ind som frivillig. Jeg har selv været i et psykisk voldeligt og til dels fysisk voldeligt forhold. Så jeg har haft det inde på kroppen, men det er mange år siden. Jeg har været igennem mange års terapi, så jeg er lidt ude på den anden side og har overskud til at give igen." – Peer-frivillig

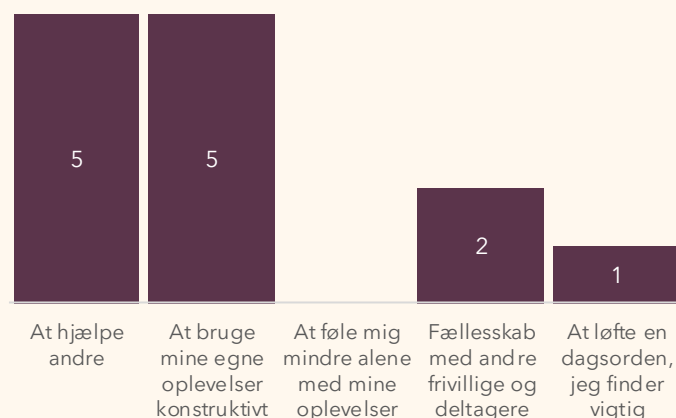
Samtidig fremhæves betydningen af personlig bearbejdning og terapi, som har gjort det muligt at omsætte svære erfaringer til en ressource og et overskud, der kan komme andre til gavn.

Derudover understreger udsagnene værdien af fællesskaber med ligesindede. Deltagelse i gruppeforløb kan give mulighed for at dele oplevelser, opnå gensidig forståelse og opleve, at man ikke står alene med sine erfaringer. Denne genkendelse og samhørighed synes ikke blot at have haft en positiv betydning for den enkeltes egen udvikling, men har også styrket oplevelsen af at kunne bidrage meningsfuldt til andres recoveryproces.

"Jeg startede ret intenst ud i et gruppeforløb og fik snakket en masse af de her ting igennem og fik mødt nogle ligesindede. Allerede i gruppeforløbet kunne jeg mærke, at det med at være i samme båd som nogen, der havde prøvet noget lignende, var faktisk hjælpsomt for os alle sammen fra første dagen nærmest. Så på den måde var det den oplevelse, der satte gang i, at så kan jeg jo være noget for nogle andre og bruge den viden." – Peer-frivillig

” Jo tættere volden er på, jo mere vred er man som regel også. Nogle gange kan man omsætte den vrede til noget positivt ved at række ud og hjælpe andre. Så længe man holder sig selv i skak.”
– Peer-frivillig

Q: Hvad motiverer dig til at være frivillig hos LULU?



N = 5

Tema 2: Forudsætninger for at lykkes med peers

Rekruttering af peer-frivillige

Bred rekruttering i en snæver målgruppe

Projektet har anvendt en flerstrengt rekrutteringsstrategi, der kombinerer traditionelle og alternative metoder. Dette inkluderer digitale platforme som frivilligjob.dk, Socialkompas.dk samt anonyme spørgeskemaer til tidligere deltagere i LULUs fællesskaber og Facebook-grupper. Derudover er der etableret samarbejder med organisationer og kommunale instanser, der har kontakt til målgruppen. Nuværende frivillige og medarbejdere er desuden inddraget til at identificere egnede kandidater.

Diversiteten i rekruttering afspejles i interviews og surveysvar fra peer-frivillige. Datamaterialet viser, at de peer-frivillige er blevet opmærksomme på muligheden for at være frivillig gennem hjemmeside, invitation af LULU til podcast, krisecenter eller opslag på SoMe. Der er ikke en entydig vej ind til LULU.

Det har været udfordrende at rekruttere til aktiviteterne på de to nye lokationer, da målgruppen af kvinder med voldserfaring, der har overskud og stabilitet til at fungere som peer-frivillige, er relativt lille. Projektet opnåede et mindre antal frivillige i Roskilde og online, som har fungeret godt i praksis, men er sårbart over for sygdom og frafald.

Modning frem for mangel på frivillige

En central erfaring om rekruttering vedrører gruppen af såkaldte modningsfrivillige. Begrebet dækker over kvinder, der har udvist interesse for at engagere sig som peer-frivillig, men som af personlige eller strukturelle årsager endnu ikke er i stand til at påtage sig den rolle og forpligtelse, som det kræver. Målsætningen var at opbygge en større frivilligruppe, men en betydelig andel af de

interesserede kvinder har valgt ikke at starte op eller er blevet vurderet til endnu ikke at være klar. Det peger på, at rekrutteringsudfordringen ikke handler om interesse, men snarere om kvindernes parathed og mulighed for at indgå i en forpligtende frivillig rolle.

Erfaringer fra opstartssamtaler viser, at kvindernes livssituation kan udgøre en barriere. For nogle er konsekvenser af den tidligere vold fortsat nærværende - praktisk eller følelsesmæssigt. Flere står i skilsmisseforløb, samværssager eller i fortsættelsesvold. Andre oplever, at mødet med voldstematikker aktiverer egne reaktioner i et omfang, der gør det svært at være i en støttende rolle.

"Tid betyder rigtig meget, mere end man nok lige vil anerkende. Det er jo lidt en floskel, at tid heler alle sår. Det gør den ikke. Men den gør nogle sår mindre sårbare, mindre ømskindede."
- Peer-frivillig

Fleksible veje ind i frivilligheden

Erfaringerne peger samtidig på, at frivillighed ikke nødvendigvis skal forstås som 'enten-eller'. Flere kvinder har haft ressourcer til at bidrage til afgrænsede aktiviteter uden at kunne indgå som faste frivillige. Projektet har derfor arbejdet med en gradbøjning af frivilligrollen, hvor kvinder eksempelvis har bidraget ved enkeltstående arrangementer.

Modningsfrivillige fremstår som en vigtig målgruppe i sig selv, da vejen til frivillighed ofte er en proces. Erfaringerne peger på behovet for løbende dialog, opfølgning og fleksible deltagelsesformer, der kan understøtte kvinders gradvise vej ind i en aktiv frivilligrolle.

Tema 2: Forudsætninger for at lykkes med peers

Onboarding af peer-frivillige

God onboarding giver tryghed i rollen

Surveysvar peger på, at en tryk og grundig opstart har haft stor betydning for de frivilliges oplevelse af at komme godt ind i rollen. Særligt fremhæves værdien af en grundig introduktion til indsatsen og en tydelig forventningsafstemning inden opstart, som har bidraget til at skabe klarhed og tryghed.

Derudover har det haft betydning, at nye frivillige ikke stod alene, men blev en del af et fællesskab med andre frivillige, hvor løbende sparring, opfølgning og social støtte gjorde overgangen til rollen lettere. Endelig peger besvarelsenerne på vigtigheden af selvindsigt og afklaring af egne grænser og triggerpunkter.

For de frivillige har det været centralt at kunne forholde sig åbent til egne erfaringer og behov samt at have en ærlig dialog med medarbejderne om, hvad man kan og ikke kan påtage sig i rollen som peer-frivillig.

Projektets introprogram:

1. Første frivilligsamtale: Kvinde, som har vist interesse for at blive peer-frivillig, inviteres til en samtale, hvor der forventningsafstemmes. Rammerne for det frivillige arbejde tydeliggøres, og de forskellige roller som frivillig defineres. Den frivillige udtrykker desuden sin egen motivation for frivilligheden, og hvad hun konkret kan og vil bidrage med i fællesskabet.
2. Frivilligkontrakt: Formalisering af engagementet gennem en skriftlig aftale, der tydeliggør forventninger og ansvar.
3. Oplæring: Udlevering af frivillighåndbog, introduktion til faglige videoer om partnervold

Om introprogrammet

Introprogrammet for *Fra Udsat til Uundværlig* er udarbejdet med udgangspunkt i LULUs tidligere erfaring og dialog med eksisterende frivillige peer-frivillige. Samtlige fem respondenter gav i surveysvar udtryk for, at de ikke manglede noget under onboarding.

samt en sidemandsoplæring, hvor den nye følger en erfaren peer-frivillig. Under oplæringen vil den nye peer-frivillige bl.a. få indsigt i LULUs metode og tilgang, grænser, etik og selvomsorg, kommunikation og aktiv lytning samt håndtering af svære samtaler og gruppedynamikker.

4. Uddannelsesdag: Gennemgang af rolleforståelse, forventninger, praktiske øvelser og rollespil for at styrke de peer-frivilliges kompetencer. Dagen skal være med til at samle op på den viden, den peer-frivillige har fået via vidensmateriale, videoer og samtaler.

Onboarding-processen online:

1. Virtuel frivilligsamtale og introduktion til LULUs værdier, metode og frivilligroller.
2. Online oplæring med samme indhold som beskrevet for de fysiske aktiviteter.
3. Sidemandsoplæring, hvor nye peer-frivillige følger en erfaren peer-frivillig i et online fællesskab (fx Talk eller Kvindekreds).

Introforløbet for de peer-frivillige opleves som et vigtigt fundament, der har givet de frivillige en klar forståelse af peer-rollen, indsatsens formål og de forventninger, der følger med opgaven.

"Det er jo rigtig rart at få sådan en håndbog, jeg tror faktisk at jeg fik en hel mappe med nogle ting, man kunne sætte sig ind i og procedurer og sådan. Der var sådan en god energi i den onboarding. Jeg [nærlæste] de vigtigste ting, og så var det ellers fint, men det var da rart at få en, hvis jeg virkelig havde været i tvivl om noget." - Peer-frivillig

Fællesskab er vigtigt i onboarding

Sidemandsoplæring har vist sig at være en velfungerende og tryk metode til at introducere nye peer-frivillige til rollen. Den gennemførte uddannelsesdag er modtaget positivt og har bidraget til at styrke både det faglige fundament og fællesskabet blandt de deltagende frivillige.

"Check-ups fra andre frivillige og samtaler med det øvrige fællesskab gjorde opstarten mere behagelig." - Peer-frivillig

Aktivitsleder i mere aktiv rolle end forventet

Indsatsen var oprindeligt tænkt med en ambition om, at de peer-frivillige skulle kunne facilitere aktiviteterne og på sigt overtage rammesætningen. Erfaringerne viser imidlertid, at de frivillige primært motiveres af den direkte støttende rolle og i mindre grad af opgaver, der handler om facilitering, struktur og ansvar for gruppen. Flere peer-frivillige oplever det som grænseoverskridende eller forbundet med et stort ansvar at stå for introduktion, rammesætning og håndtering af gruppedynamikker.

I praksis har en medarbejder fra LULU derfor haft en central rolle i at holde rummet og skabe struktur for deltagerne. De peer-frivillige

har bidraget med at spejle deltagerne, men har generelt ikke ønsket at påtage sig det overordnede facilitatoransvar.

Erfaringen er således, at aktivitetslederens rolle fortsat er vigtig i forhold til at tage ansvar for rammerne og reagere på uforudsete situationer, mens de peer-frivillige bidrager med erfaringsbaseret støtte, spejling og håb.

Dette indikerer, at en kombination af faglig ledelse og peer-frivillige kan være en konstruktiv vej frem for at skabe trygge aktiviteter for målgruppen.

Særligt gældende for peer-frivillige online

De frivillige tilknyttet onlineaktiviteter deltog ikke i uddannelsesdagen, og det har endnu ikke været muligt at identificere et alternativt tilbud, der matcher deres behov. Samtidig peger erfaringerne på, at behovet for sådanne tiltag er begrænset, da de online frivillige ikke selv har efterspurgt særskilte aktiviteter eller digital deltagelse i de fysiske arrangementer.

Projektet har dog erfaret, at det kræver særlige løsninger at inkludere frivillige, der er geografisk langt fra de fysiske aktiviteter i København. Derfor arbejdes der løbende med at udvikle nye former for anerkendelse og inddragelse, som tager afsæt i de online frivilliges ønsker, muligheder og engagement.

Tema 2: Forudsætninger for at lykkes med peers

Opkvalificering og trivsel

Supervision understøtter personlig rejse

Følgende elementer er udviklet for at sikre trivsel og god håndtering af reaktivering af de peer-frivilliges traumer.

- Regelmæssig ekstern **gruppesupervision**, der styrker de peer-frivillige i deres rolle og personlige rejse. Dette er obligatorisk, da det rustet og udvikler de peer-frivillige.
- Mulighed for **individuel supervision** ved akut behov for sparring eller debriefing på en svær oplevelse. Peer-frivillige har altid adgang til sparring og supervision, enten internt eller eksternt.
- **Løbende samtaler om selvomsorg** med aktivitets- og frivilligleder, da peer-frivillige skal have rum til at reflektere over deres personlige proces og have mulighed for at tilpasse engagement efter deres aktuelle ressourcer og overskud.

Løbende motivation

Projektet 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. I den forbindelse benyttes LULUs erfaring fra ledelsen af peer-frivillige i tidligere og øvrige aktiviteter. For at sikre langvarigt engagement og trivsel blandt peer-frivillige fokuseres der i projektet på:

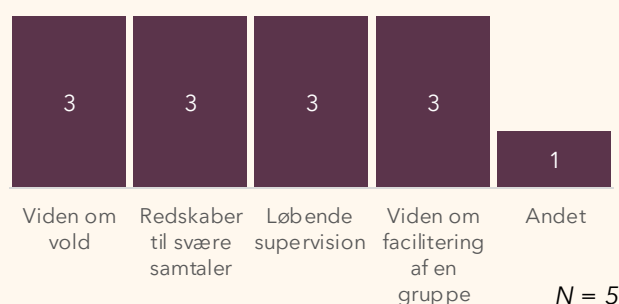
- Et motiverende årshjul bestående af:
 - Sociale arrangementer med henblik på at styrke sammenhold og engagement.
 - Kvartalsvis frivilligmøder for at koordinere, evaluere og udvikle på aktiviteter i fællesskab.

- Løbende opkvalificering med årlige workshops og temadage samt refleksionsrum, hvor peer-frivillige deler erfaringer.
- Supervision med plads til erfaringsudveksling mellem peer-frivillige og støtte til deres rolle.
- Fejring af frivillige i form af markering af de frivilliges indsats ifm. mærkedage og synliggørelse af de peer-frivilliges indsats på sociale medier.
- Frivilligsamtaler (FUS): Løbende feedback og udviklingssamtaler med aktivitets- og frivilliglederen for at understøtte frivilliges trivsel og motivation.
- Adgang til faglig sparring med ansatte i LULU og vidensmateriale vedrørende partnervold, traumereaktioner, gruppedynamikker mv.

Peer-frivillige tilfredse med opkvalificering

Fire personer svarer, at de er tilfreds eller meget tilfreds med den opkvalificering og støtte, de får fra LULU til at løfte opgaven som frivillig, mens en enkelt svarer 'hverken / eller'.

Q: Hvilke typer opkvalificering og støtte er vigtige for, at du kan løfte opgaven som frivillig?





Tema 3: Formaternes betydning for aktiviteterne

Dette tema undersøger betydningen af aktiviteterne forskellige formater; online og fysisk deltagelse samt gruppedeltagelse eller oplæg.

Med afsæt i deltagernes og de peer-frivilliges erfaringer belyses, hvordan henholdsvis fysiske og online aktiviteter opleves, og hvilke muligheder og opmærksomhedspunkter de forskellige formater rummer.

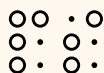
”

Online undgår man at mødes med mange fremmede mennesker og risikoen for at støde ind i nogen, man kender. Det kan give en større tryghed og gøre det nemmere at tale frit og stille spørgsmål - især i begyndelsen, hvor man måske endnu ikke helt forstår sin egen situation.”

- Deltager hos LULU, survey

Tema 3: Formaternes betydning for aktiviteterne

3 centrale indsigter om formater



Differentierede aktiviteter imødekommer forskellige behov og bør supplere hinanden

Online og fysiske formater opfylder forskellige behov hos forskellige deltagere. Online talks og online kvindekredse tilbyder tilgængelighed, fleksibilitet og højere grad af anonymitet, mens fysiske møder skaber et dybere fællesskab, kropslig støtte og mere uformel læring gennem dialog. Begge formater har stor tilslutning, hvilket viser, at der er behov for begge tilgange for at imødekomme målgruppens diverse præferencer og livssituationer.



Fysisk fremmøde er foretrukne for størstedelen, da kropslig støtte og nærvær samt uformelle samtaler skaber værdi

Fysiske aktiviteter er foretrukne for flertallet af de adspurgte, da de skaber et trygt rum til at placere svære følelser, udtrykke sårbarhed og få kropslig og følelsesmæssig støtte gennem øjenkontakt, kram og nærvær. Spejling styrkes gennem uformelle samtaler og fælles måltider, hvilket gør det nemmere for nogle at åbne op og opleve samhørighed. Det fysiske rum understøtter også læring og refleksion gennem uformelle samtaler og erfaringsudveksling i kombination med vidensformidlingen til fx Talks.



Online deltagelse sænker barrierer markant for nogle i målgruppen og er en præference for nogle

Onlineformater sænker barrierer for deltagelse ved at tilbyde fleksibilitet i tid og sted, hvilket er afgørende for kvinder med pressede hverdage, geografisk afstand eller behov for fuld anonymitet. For nogle er online en aktiv præference, da det reducerer mental og social energi forbundet med fysisk fremmøde. Dog kræver onlineformater en tydelig facilitering for at opretholde nærvær, struktur og fællesskabsfølelse.

Tema 3: Formaternes betydning for aktiviteterne

Online deltagelse

84% af dem, der har deltaget i online aktiviteter, angiver, at de hellere vil deltage i en aktivitet med fysisk fremmøde, hvis det var praktisk muligt for dem. Dette skal dog ses i lyset af en stor repræsentation af respondenter i survey med bopæl i hovedstadsområdet, hvor den geografiske afstand naturligvis er mindre.

Onlineformatet skal dog ikke udelukkende ses som et nødvendigt onde, da det for mange kvinder er helt centralt for at reducere barrierer for deltagelse og for nogle er en præference.

Online deltagelse øger tilgængelighed

Kvinder i interviews og survey giver udtryk for, at en presset hverdag udgør en væsentlig barriere i forhold til at deltage i aktiviteter, hvor det kræves at møde op fysisk på et bestemt tidspunkt og lokation. Hele 68% angiver dette som en primær årsag til at benytte det online format. En væsentlig fordel ved online tilbud er dermed den fleksibilitet og tilgængelighed, der gør det lettere for målgruppen at deltage.

"Jeg kan se dem i min egen tid, hvor det bedre passer ind i en hverdag med samværsskift og uforudsigelighed, når man har et barn i klemme." – Deltager, survey

Onlineformatet giver mulighed for at deltage på tidspunkter, der passer ind i en presset hverdag. Denne fleksibilitet kan være afgørende for, om nogle deltagere har mulighed for at benytte tilbuddet. 20% angiver i survey, at deres geografiske lokation en primær faktor.

Socialt samvær udgør en barriere for nogle

Flere deltagere peger i survey på, at det kan være energikrævende at møde op til fysiske arrangementer, særligt når det indebærer interaktion med mange ukendte mennesker.

"Jeg synes, det er svært og energikrævende at møde op til en fysisk talk. Jeg kan ikke overskue at komme før tid og snakke med de andre kvinder, når jeg ingen kender, og flere af de andre kender hinanden. På samme måde kan jeg ikke overskue at blive og spise med bagefter, fordi det tager for meget energi at skulle smalltalke med nye mennesker."

– Deltager, survey

16% angiver i survey, at de bruger mindre energi ved at deltage online, og 12% finder det lettere at åbne op for svære emner. Dette flugter også med de kvalitative interviews, hvor nogle gav udtryk for, at der er fordele ved at deltage online.

Q: Hvad er årsagerne til, at du har valgt at deltage i en online aktivitet (frem for fysisk)?



"Jeg synes, det er rart, at kunne deltage online [til Talks], at vi kan være med, uden at der skal være billede på." - Deltager, survey

"Nogle gange så har emnet været for hårdt. Jeg kan huske for eksempel i forhold til den [Talk] med seksualiseret vold, hvor jeg var rigtig glad for, at jeg sad derhjemme og så det." - Deltager

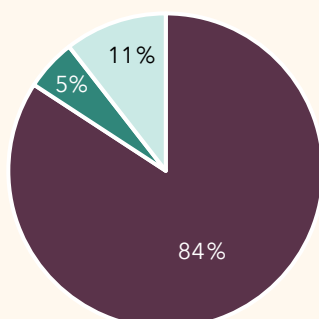
Øget tryghed

Flere deltagere peger også på, at online-formatet kan skabe en større oplevelse af tryghed. Selvom kun 8% angiver, at online deltagelse skaber større tryghed, skal det ikke overses som en vigtig faktor for en gruppe af deltagerne. Fraværet af fysisk fremmøde reducerer bekymring om risikoen for at møde bekendte, man ikke ønsker skal kende til ens situation, eller skulle forholde sig til en større gruppe fremmede mennesker.

"Online undgår man at mødes med mange fremmede mennesker og risikoen for at støde ind i nogen, man kender. Det kan give en større tryghed og gøre det nemmere at tale frit og stille spørgsmål - især i begyndelsen, hvor man måske endnu ikke helt forstår sin egen situation." - Deltager, survey

"Det har været bekvemt, og jeg har oplevet det som trygt at skabe mit eget lille rum under 'seancen'." - Deltager

Q: Ville du hellere deltage i en aktivitet med fysisk fremmøde, hvis det var praktisk muligt?



■ Ja ■ Nej ■ Ved ikke N = 19

Præference for nogle deltagere

For nogle vil onlineformatet være en nødvendighed i manglen på andre muligheder, men meget tyder på at det for en gruppe er præferencen og et aktivt tilvalg.

Nogle kvinder oplever, at de bruger mere mental energi på at dukke fysisk op, og derfor er online en præference.

"Jeg kan personligt godt blive udmattet af alle de til tider 'energier' i rummet, det kan være lidt en mundfuld, og det får mig til at trække mig fra arrangementerne" - Deltager, survey

"Fordelen er, at man kan række ud i landsdele, og at kvinderne ikke behøver at bryde den fysiske barriere, det er at skulle op og møde en masse kvinder og måske ikke kende nogen." - Peer-frivillig

Facilitrering er afgørende for online rum

Projektet har vist, at det er muligt at skabe nærværende og trygge fællesskaber i et online forum.

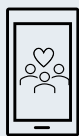
Selvom samtalerne minder om dem, der foregår i et fysisk rum, kræver de tydeligere struktur, styring og koncentration for at bevare nærvær og flow. Nogle oplever det som udfordrende, når nærværet ikke er der.

"Det er svært at lære andre at kende eller at spejle sig i andre. Men nyttig viden fra online talks." - Deltager, survey

"Det kan være svært at aflæse andres udtryk på skærmen. Og kan opleves lidt tomt i minutterne efter at have afsluttet. Det er et lidt pludseligt exit fra en meget følsom samtale." - Deltager, survey

Tema 3: Formaternes betydning for aktiviteterne

Online Talks og Kvindekreds



Online Kvindekreds

Rammerne skaber en større grad af nærvær og fællesskabsfølelse ved:

- Maks. otte deltagere
- Krav om visitation forud for deltagelse og oprettes på LULU.dk
- Krav om at kamera og mikrofon er tændt under deltagelse
- Al kommunikation mellem kvinderne foregår mundtligt

Kamera og mikrofon har betydning

Alle er på med både lyd, kamera og navn eller pseudonym. Det giver et nærværende rum og bidrager til, at deltagerne opbygger tillid til fællesskabet. Det giver en oplevelse af sikkerhed, at alle kan se, hvem der er i rummet.

Online rum kræver tydelig styring

En tovholder skal holde rummet, fordele taletid og reagere anerkendende på det, der bliver sagt, verbalt og med bevægelser, som kan aflæses gennem skærmen, fx fysiske gestusser som en hånd på brystet for empati.

Mindre grupper og kortere møder

Kvindekredsene har et maksimum på otte tilmeldte (typisk fem-seks deltagere pr. gang), og møderne varer maksimalt halvanden time. Det giver plads til fordybelse og taletid.



Online Talks

Rammerne skaber en højere grad af tilgængelighed ved:

- Intet loft for antal deltagere
- Kan tilgås uden forudgående visitation
- Anonymt med slukket kamera og mikrofon uden navn el. pseudonym
- Platformens chat er åben under talken for anonyme spørgsmål og kommentarer

Anonymitet har betydning

Muligheden for at deltage anonymt mindsker tærsklen til de online Talks, hvis man ikke er klar til at deltage i et ikke-anonymt rum.

Chatten fungerer som parallelt fællesskab

Under Talks har chatten vist sig at skabe stærk spejling deltagerne imellem. Anerkendende kommentarer styrker følelsen af fællesskab og giver mulighed for at dele perspektiver.

Optagelser af Talks overvejes

Enkelte deltagere ønsker mulighed for at gense Talks (evt. sammen med pårørende) eller deltage forskudt, men projektet ønsker at bevare den levende interaktion i chatten. Der arbejdes derfor på en løsning, som giver fleksibilitet uden at svække det fælles nærvær.

Tema 3: Formaternes betydning for aktiviteterne

Fysisk fremmøde

I interviews og survey træder der særligt fire centrale temaer ved fysiske arrangementer frem: tryghed, fællesskab og spejling, kropslig og følelsesmæssig støtte, læring og refleksion.

Et sted til at placere svære følelser

For det første beskrives de fysiske møder som et trygt rum, hvor deltagerne kan være sårbare og udtrykke stærke følelser. Flere fremhæver betydningen af, at kunne komme væk fra hjemmet og ind i et miljø, hvor de føler sig set, velkomne.

"Jeg synes, det er rart at komme væk hjemmefra og fysisk placere det et sted" – Deltager, survey

"Fællesskab, spejling, smil, øjenkontakt, nogle der VED, hvordan det er at være mig, så er jeg ikke så alene." – Deltager, survey

Fællesskab og spejling

For det andet fremhæves fællesskab og spejling som en væsentlig værdi ved fysisk fremmøde. Som årsag til at have valgt at deltage i en aktivitet med fysisk fremmøde vælges fællesskab og spejling af hhv. 81% og 74% af deltagerne. Deltagerne oplever mindre

ensomhed gennem mødet med andre kvinder. Samtaler før og efter arrangementer, fælles måltider og uformelle møder styrker oplevelsen af samhørighed og giver mulighed for at dele erfaringer i et støttende fællesskab.

"Hele dialogen og det at møde andre er bare godt. Jeg bor alene, så det er dejligt at mødes med nogle, og det er nemmere for mig at snakke menneske til menneske end online." – Deltager, survey

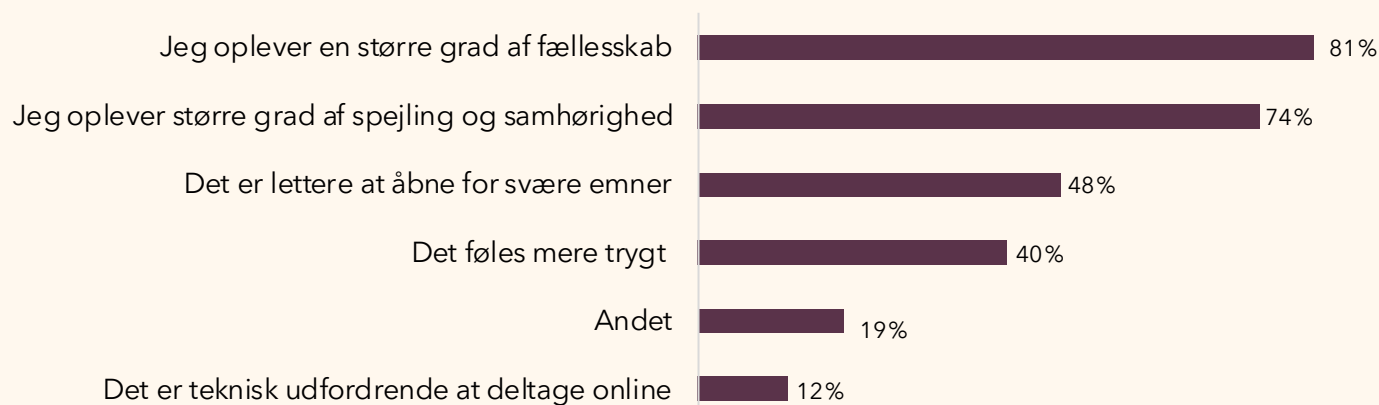
"Det er lettere at aflæse kropssprog, og det føles mere intimt. Det er lettere at åbne op for mennesker, man kan se og mærke, hvor online måske ville føles som afstand mellem mennesker." – Deltager

"Man kan bedre mærke spejlingen og medfølelsen. Det er nemmere at spørge mundtligt." – Deltager, survey

Fysisk og følelsesmæssig regulering

For det tredje understreges betydningen af kropslig og følelsesmæssig støtte. Fysiske møder gør det muligt at aflæse mimik, kropssprog og stemninger samt tilbyde

Q: Hvad er årsagerne til, at du har valgt at deltage i en aktivitet med fysisk fremmøde (frem for online)?



omsorg gennem øjenkontakt, nærvær og kram. Både deltagere og frivillige peger på, at denne form for menneskelig kontakt er vanskelig at skabe online og har stor betydning for følelsen af støtte og regulering. De peer-frivillige understreger også, at der er bedre mulighed for at støtte i et fysisk format.

"Jeg kan se dem i øjnene, mens jeg holder dem på armen og siger, at jeg forstår godt, det er hårdt, men jeg har dig. Det kan jeg ikke gøre på samme måde online. Forbindelsen kan lige pludselig gå væk, og så føler man sig endnu mere tabt. Så det fysiske rum kan noget, det online ikke kan. Rent medmenneskeligt og interaktionsmæssigt kan det exceptionelt meget." – Peer-frivillig

Læring og refleksion med andre

Endelig fremhæves læring og refleksion som et centralt tema i interviews og survey. Selvom online aktiviteter opleves som fleksible og velegnede til vidensformidling, beskrives de fysiske arrangementer som særligt værdifulde, fordi læring kombineres med dialog, erfaringsudveksling og efterfølgende bearbejdning af indholdet.

"Når det handler mere om viden, kan det være positivt at være tilstede fysisk. Vores nervesystemer har også vældig godt af at sidde med andre." – Deltager

"At kunne komme ud af mit hjem og hen til et sikkert sted, hvor der var læring."
– Deltager, survey

"Man lærer meget af dialogen efter en talk - fx er de online talks også gode og informative - men dét med at vende det med ligesindede, evt. over lidt mad efterfølgende, er vildt rart."
– Peer-deltager hos LULU

Det fysiske rum understøtter dermed både forståelse, håb og personlig udvikling gennem viden, fællesskab og følelsesmæssig støtte.

”

Jeg kommer ud blandt andre der har nogle af de samme oplevelser som mig. det er så dejligt at få en kop kaffe/noget at spise efter at ha hørt og talt om emner der berør mig og de andre. så er det som om glæden og samhørigheden kommer tilbage da vi spiser sammen." – Deltager, survey

Tema 3: Formaternes betydning for aktiviteterne

Etablering i en provinskontekst

Mål om øget geografisk tilgængelighed

Roskilde blev udvalgt som lokation med henblik på at undersøge mulighederne for at etablere fællesskabsaktiviteter uden for hovedstadsområdet. Dette ud fra et ønske om at mindske geografiske barrierer for deltagelse for kvinder fra et bredere regionalt område.

Byen er et knudepunkt på Sjælland med gode transportforbindelser og et stort opland. Samtidig repræsenterer Roskilde en provinskontekst, der dermed adskiller sig fra hovedstaden, og dette gav mulighed for at undersøge, hvordan fællesskabsindsatser fungerer under andre lokale vilkår.

Aktiviteterne i Roskilde adskiller sig ikke fra de eksisterende aktiviteter i København med fysisk fremmøde; Kvindekreds og Talks.

Fokus på synlighed, deltagere og peers

For at lykkes med etableringen, var der særligt tre fokuspunkter. For det første var der et mål om at skabe synlighed i en ny by, for det andet at fremme deltagelse blandt kvinder i målgruppen (udenfor hovedstaden) og for det tredje at rekruttere nye peer-frivillige.

Erfaringerne peger på, at etableringen af et fællesskab i en ny by er en ressourcekrævende og langvarig proces. Særligt har det vist sig vanskeligt at opnå stabil tilslutning til Kvindekreds, hvor deltagerantallet ofte har ligget på to-tre kvinder pr. møde. Deraf har der været et vedvarende fokus på synlighed og rekruttering. Talks har oplevet en markant større tilslutning med 23 tilmeldte enkelte gange. Tilslutningen har dog ikke været stabil.

Udfordring ift. tryghed og anonymitet

Den begrænsede deltagelse kan forstås ud fra

flere forhold. For det første kræver opbygningen af kendskab og tillid til nye tilbud tid, særligt når målgruppen består af kvinder med voldserfaring, som ofte har behov for trygge og velafprøvede rammer.

For det andet synes de fysiske rammer at have en større betydning end forventet. I Roskilde afholdes aktiviteterne i lokaler i et frivilligcenter, hvor flere brugergrupper benytter huset samtidig. Dette adskiller sig fra LULU i København, hvor aktiviteter foregår i egne lokaler og giver bedre mulighed for at sikre anonymitet og diskretion.

Erfaringen er, at tilstedeværelsen af andre brugere i huset kan skabe utryghed blandt deltagerne, da målgruppen kan være sensitiv for risikoen for at møde bekendte eller nogen, der minder om tidligere voldsudøvere. Denne problematik kan være mere udtalt i en mindre by, hvor sandsynligheden for at møde personer fra eget netværk opleves som større.

Casen understreger vigtigheden af anonymitet og synlighed

Samlet set peger erfaringerne fra Roskilde på, at etablering af fællesskabsbaserede indsatser i flere geografiske områder kræver betydelig tid til relationsopbygning, kendskab og synlighed, og lokal forankring. Casen understreger betydningen af de fysiske rammer, anonymitet og oplevet tryghed for målgrupper, der har erfaringer med vold.

Kapitel 4

Litteraturliste

Kapitel 4: Litteraturliste

Litteraturliste

Als Research (2022): Evaluering af "Fra deltager til frivillig: Voldsudsatte kvinder tager del i frivilligt fællesskab".

Ahlmark, N., & Dindler, C. (2017). Mænd i København - Formativ procesevaluering af et peer-til-peer projekt for mænd i risiko for type 2-diabetes. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Blanch, A., Filson, B., & Penney, D. (April 2012). Peer Support: A Guidebook. Center for Mental Health Services - National Center for Trauma-Informed Care, s. 1-89.

Burke, E., Pyle, M., Machin, K., & Morrison, A. (2018). Providing mental health peer support 2: Relationships with empowerment, hope, recovery, quality of life and internalised stigma. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(8), s. 745-755.

Burke, E., Pyle, M., Machin, K., Varese, F., & Morrison, A. P. (2019). The Effects of Peer Support on Empowerment, Self-Efficacy, and Internalized Stigma: A Narrative Synthesis and Meta-Analysis. *Stigma and Health*, 4(3), s. 337-356.

Dennis, C. (2003): Peer Support within health care context: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 40(3).

Fearday, F. L., & Cape, A. L. (2004). A Voie for Traumatized Women: Inclusion and Mutual Support. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(3), s. 258-265.

Flensborg, M. C.; Olsen, L.; (2019). Peer-to-peer-fællesskaber mellem socialt udsatte - På baggrund af vidensindsamling og evaluering af 10 frivillige organisationers og kommuners peer-to-peer-fællesskaber. *Inspirationshæfte, VIVE*.

Gower, S., Jeemi, Z., Wickramasinghe, N., Kebble, P., Forbes, D., & Dantas, J. A. (11. Marts 2022). Impact of a Pilot Peer-Mentoring Empowerment Program on Personal Well-Being for Migrant and Refugee Women in Western Australia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*(19), s. 1-17.

Gregory, A., Johnson, E., Feder, G., Campbell, J., Konya, J., & Perôt, C. (2022). Perceptions of Peer Support for Victim- Survivors of Sexual Violence and Abuse: An Exploratory Study With Key Stakeholders. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(15-16).

Kirkegaard, S. (4. Januar 2022). Experimental knowledge in mental health services: Analysing the enactment of expertise in peer support. *Sociology of Health & Illness*, s. 508-524.

- Kirkegaard, S., & Andersen, D. (25. November 2022). Peer workers as emotion managers: Tight and loose enactment of mutuality in mental health care. *SSM - Qualitative Research in Health*(2)
- Korsbek, L. & Petersen, L. (2016): Peerstøtte i de etablerede psykiatriske og psykosociale indsatser – hvad siger litteraturen om effekten? *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid*, 13(4).
- Konya, J., Perôt, C., Pitt, K., Johnson, E., Gregory, A., Brown, E., . . . Campbell, J. (11. Juni 2020). Peer- led groups for survivors of sexual abuse and assault: a systematic review. *Journa of Mental Health*, s. 1-13.
- McCormack, L., & Katalinic, N. (2016). Learning to heal from those who know! The “Lived” experience of a peer support program for adult survivors of childhood trauma. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(10), s. 1021-1042.
- Mead, S., & MacNeil, C. (2005). Peer support: what makes it unique. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10 (2), s. 29-37.
- Mead, S. Hilton, D. & Curtis, L. (2001): Peer Support: A Theoretical Perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2).
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (8. Januar 2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*(25), s. 113-122.
- Peer-Partnerskabet. (2022). “Jeg har fået øjnene op for mig selv”. Opsamlende rapport - aktionslæringsforløb 2. Peer-Partnerskabet, & Peer-Netværket. (2021). “Det er første gang jeg har skullet beskrive mig selv så positivt”. Opsamlende rapport - aktionslæringsforløb 1.
- Pistrang, N., Jay, Z., Gessler, S. & Barker, C. (2012): Telephone peer support for women with gynaecological cancer: benefits and challenges for supporters. *Psycho-Oncology* (22).
- Projekt Peer Støtte i Region Hovedstaden; Johansen, G. K. (2017). Midtvejsrapport. Midtvejsrapport, Region Hovedstadens Psykiatri, Psykiatriforeningernes Fællesråd, Det Sociale Netværk samt Helsingør, Rudersdal og Københavns Kommune.
- Rousseau, D., Long, N., Jackson, E., & Jurgensen, J. (2019). Empowering Through Embodied Awareness: Evaluation of a Peer-Facilitated Trauma-Informed Mindfulness Curriculum in a Woman’s Prison. *The Prison Journal*, 99(4), s. 14-37.
- Sallinen, M., Kukkurainen, M. L., & Peltokallio, L. (14. Februar 2011). Finally heard, believed and accepted – Peer support in the narratives of women with fibromyalgia. *Patient Education and Counseling*(85), s. 126-130.

Shorey, S., & Chua, J. Y. (2023). Effectiveness of peer support interventions for adults with depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Mental Health*, 32(2), s. 465-479.

Socialstyrelsen. (September 2018). Forsøg med ansættelse af medarbejdere, brug af frivillige og brug af mentorer med brugerbaggrund i den regionale og kommunale indsats - Slutevaluering. s. 4-88.

Stenius, V. M., & Veysey, B. M. (Oktober 2015). "It's the Little Things" Women, Trauma, and Strategies for Healing. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(10), s. 1155-1174.

Trachtenberg, M., Parsonage, M., Sheppard, G., & Boardman, J. (2013). Peer support in mental health care: is it good value for money? Centre for Mental Health.

Rapport forfattet af Maria Lindbaum og Ida Kvist Sommer

Kontakt

Bjarke Følner
Chefkonsulent

+45 22 62 33 03
bf@alsresearch.dk