

Livet Går Videre

Information til samarbejdspartnere i
Psykiatrien



Om Livet Går Videre

Livet Går Videre er et projekt forankret i DRC Dansk Flygtningehjælp Integration. Ressourcestærke frivillige matches individuelt med personer med flugt- eller etnisk minoritetsbaggrund, som er i behandling for traumer i psykiatrien.

Den individuelle, omsorgsfulde og tålmodige indsats fra den frivillige bidrager til at genskabe borgerens tillid til andre mennesker og bidrager til, at hverdagslivet bliver mere tåleligt og udadvendt. Den frivillige netværksperson er et efterværn til den professionelle behandling og fungerer som et 'vindue' til det omgivende samfund. Formålet er at bryde isolation og bidrage til en lysere hverdag for den enkelte.

Målgruppen er patienter eller pårørende med flugt- eller etnisk minoritetsbaggrund, som er i behandling for traumer eller andre følgevirkninger relateret til flugt og liv i eksil, og som er henvist fra samarbejdspartnerne Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri i Ballerup (CTP), OASIS i København, Dignity – Dansk Institut Mod Totur i København, Afdeling for Traume- og Torturoverlevende i Vejle og Odense (ATT), RehabiliteringsCenter for Traumatiserede i Haderslev (RCT) og Klinik for PTSD og Angst, AUH Region Midtjylland.

“Jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det. At kende den frivillige er ligesom at have et håndtag. Jeg tager i det håndtag, så falder jeg ikke. Han er her for mig i Danmark.” – Matchet med frivillig i Livet Går Videre

Relationerne tager udgangspunkt i:

- Netværk: Socialt samvær, samtaler om stort og småt og ture i lokalområdet
- Hverdagsrådgivning: Støtte til kommunikation med myndigheder og generelle råd til problemstillinger, der kan opstå i hverdagen
- Sprog: Træning af det danske sprog og hjælp til evt. danskuddannelse

Hvordan henvises patienter til Livet Går Videre?

Det er den enkelte behandler (socialrådgiver, læge, sygeplejerske eller psykolog), som vurderer, om den enkelte patient vil have glæde af at møde en frivillig netværksperson, og om vedkommende har lyst, mod og overskud til at indgå i og drage nytte af en frivillig relation. I nogle tilfælde skal ideen modnes over tid, og optimalt set introduceres muligheden for en frivillig relation tidligt, så matchet kan etableres mens behandlingen fortsat er i gang. På den måde kan behandlingen støtte op om mødet med den frivillige.

Behandleren udfylder – med samtykke fra borgeren – et profilschema med oplysninger om livssituation, bopæl, sprogkompetencer, nuværende og tidligere interesser, ønsker til den frivillige (alder, køn, geografi, sprog mm.), ønsker til samvær, behov for hjælp og andre relevante informationer. Den frivillige ser ikke profilschemaet, men notér gerne, hvis der er oplysninger, som den frivillige skal kende til. Undlad personhenførbare oplysninger som efternavn, komplet adresse og cpr-nummer. Profilschemaet sendes til DRC's projektkonsulent, som har sikker e-mail og håndterer al data GDPR-forsvarligt. Jo flere oplysninger der er udfyldt i profilschemaet, desto bedre forudsætninger er der for at finde den helt rigtige frivillige. Konsulenten vender tilbage, når der er fundet en egnet frivillig.

DRC Dansk Flygtningehjælp har både frivillige og henviste patienter på venteliste. Nogle gange findes den rette frivillige på ventelisten, andre gange kan der gå måneder afhængig af geografi og krav om fx sprogkunderskaber og køn.

Matchmødet

Når den rette frivillige er fundet, præsenterer behandleren borgeren for den frivillige ud fra den tilsendte information. Behandleren spørger, om vedkommende har mod på og lyst til at mødes med den frivillige.

Herefter koordinerer behandler og konsulent dato for matchmøde, og behandler sørger for tolk – hvis nødvendigt. Matchmødet afholdes i vante rammer hos behandlingsenheden, og behandleren deltager i første del af mødet, hvis borgeren føler sig mest tryk ved det dette. Et matchmøde varer ca. 45 minutter.

Matchmødet ledes og faciliteres af DRC's konsulent, der gennemgår rammen for relationen; bl.a. at den frivillige har tavshedspligt, at begge parter indgår frivilligt i relationen, og at der er et lille beløb til fx en café-tur, museumsbesøg og transport. Herefter præsenterer frivillig og borger sig for hinanden, og det aftales, hvordan relationen skal foregå, hvor og hvor ofte de vil mødes, hvordan de vil/kan kommunikere, og de aftaler deres første møde. Den frivillige sørger for, at de mødes regelmæssigt og sikrer progression i relationen. Såfremt kemien mellem frivillig og borger ikke er god, forsøger DRC's konsulent at finde en ny frivillig.

DRC's evaluering har vist, at 80% af de indgåede match udvikler sig til gode og givende relationer, der har en varighed på mere end 6 måneder. Der er ikke tidsbegrænsning på relationen. Vi ser aktive relationer, der er etableret ved projektstart i 2014, og som stadig er givende for begge parter.

Behandler og projektkonsulent er i dialog om ændringer, fremdrift og komplikationer i relationen, så længe vedkommende er i behandling.

”For mange af vores patienter er det sociale tilbud og den menneskelige faktor, projektet repræsenterer, af lige så stor betydning som behandling. Gennem de menneskelige relationer bidrager projektet med at give mening med tilværelsen og indhold i dagligdagen og er dermed netop en afgørende faktor for de mest skrøbelige og forpinte flygtninge og indvandrere.” – Morten Ekstrøm, overlæge, ph.d., CTP Ballerup

Relationen

I starten mødes den frivillige og borgeren ofte (hver eller hver anden uge), så de lærer hinanden at kende og opbygger tillid og fortrolighed. Den frivillige hjælper primært med sprog, hverdagsrådgivning og netværk og henviser til professionel hjælp, myndigheder og faglig rådgivning, når nødvendigt.

Hvis borgeren har det meget svært, så handler det om små skridt; en kop kaffe og samvær hjemme kan med tiden udvikle sig til en tur på café eller museum. Nogle borgere vil have behov for, at samværet drejer sig om en enkelt opgave, fx hverdagsrådgivning. Samværet kan senere udvikle sig til mere, hvis der er ønske om det.

Hver enkelt relation er unik og tager udgangspunkt i borgerens fysiske og psykiske tilstand.

Opfølgning

DRC's konsulent følger op på det enkelte match via kontakt til den frivillige minimum en måned efter matchet er etableret og herefter hver 3. måned det første år. Efter det første år foretages individuel opfølgning minimum en gang om året. Den frivillige tilbydes kurser i DRC Dansk Flygtningehjælp om kulturmøde, viden om traumer og PTSD, sprogtræning mv. og inviteres til halvårlige erfaringsmøder med et fagligt oplæg og mulighed for at dele og høste erfaringer frivillige imellem.

De frivillige

Frivillige er forskellige. Frivillige motiveres typisk af 'flygtningesagen' og fastholdes, når indsatsen giver mening, og der er adgang til viden, støtte og læring. I Livet Går Videre værdsætter frivillige den personlige relation, fleksibilitet og mulighed for at gøre en væsentlig forskel for en sårbar målgruppe.

Mange frivillige er seniorer eller studerende, men også børnefamilier og erhvervsaktive er frivillige, da samværet kan tilrettelægges fleksibelt. De fleste frivillige har en længerevarende uddannelse og arbejds erfaring. Der er ikke tidsbegrænsning på relationen, men den frivillige skal have en forventning om at indgå i relationen i minimum 6 måneder. En frivillig indsats sker kun, når det har en særlig værdi, at det er en frivillig, der støtter og hjælper. Er borgeren bedst hjulpet af myndigheder eller af professionel rådgivning, henvises der til det.

DRC's konsulent interviewer og screener hver enkelt frivillig. Der lægges vægt på at den frivillige er motiveret, har empati og er psykisk robust. Den frivilliges kompetencer, erfaringer, interesser mv. kortlægges i en individuel samtale.

Den enkelte frivillige 'klædes på' af konsulenten til den specifikke relation og får relevant viden om traumer og om, hvordan man bedst sikrer et godt og ligeværdigt samvær med en sårbar borger.

"Efter flere hyggelige telefonsamtaler lykkes det nu at mødes hos Sara i gård. Det blev helt overvældende, det gik supergodt. Havde forestillet mig at skulle besøge hende en god times tid, det var jo første gang, men det blev til 3 timer. Vi fik en lang og rigtig god snak. Den sidste time var også med hendes to piger, der sandelig havde lavet middag. Døtrene sagde, det her bliver godt. Det var længe siden de havde set deres mor åbne sig så meget, og være så glad. Det blev jeg naturligvis glad for at høre." – Frivillig i Livet Går Videre

Alle frivillige underskriver en aftale om det frivillige arbejde, der bla. omfatter, at den frivillige har tavshedspligt og er dækket af forsikring under det frivillige arbejde. Den frivillige har mulighed for samtaler med en erfaren supervisor, hvis der er brug for støtte ud over den, konsulenten kan tilbyde. Hvis borgeren har børn under 15 år, vil der blive indhentet en børneattest på den frivillige.

Livet Går Videre

- Livet Går Videre har siden 2014 etableret flere end 380 match. Projektet har været aktivt i Region Hovedstaden siden 2014, i region Syddanmark siden 2022 og indleder i 2024 samarbejde med behandlingsenheder i Region Midtjylland.
- Livet Går Videre støttes økonomisk af TrygFonden, Socialstyrelsen, Brødrene Hartmanns Fond, Aase og Ejnar Danielsens Fond, Sportgoodsfonden og Kronprins Frederiks og Kronprinsesse Marys Fond.
- Als Research har med støtte fra TrygFonden foretaget en evaluering af Livet Går Videre i 2022/23.
- Læs mere om Livet Går Videre og evaluering af projektets resultater og effekt på vores hjemmeside: integration.drc.ngo/livet-gaar-videre

Kontakt os

- Projektledelse: Anne Cathrine Lausten, aclh@drc.ngo tlf. 20422115
- Region Hovedstaden: Kimie Grønvall, projektkonsulent, kimie.groenvall@drc.ngo tlf. 26798005
- Region Syddanmark og Midtjylland: Susanne Vangsgaard, projektkonsulent susanne.vangsgaard@drc.ngo tlf. 26662093