



Peer-støtte

SINDs ønsker til udviklingen af
peer-støtte i kommuner
og regioner.
En folder fra SINDs Brugerudvalg



SIND ønsker, at peer-støtte løbende
styrkes i Danmark i dialog med
borgere og pårørende



En folder fra SINDs Brugerudvalg:

Vi vil mødes af ligesindede – der, hvor det gavner mest

At komme sig af psykiske vanskeligheder og komme videre i livet kræver mere end faglig velfunderet behandling og støtte i hverdagen. Det kræver håb – og at man ikke føler sig udenfor, anderledes og ensom.

En peer har selv haft psykiske vanskeligheder, været turen igennem de offentlige tilbud og er kommet sig. Det er disse levede erfaringer, der kan hjælpe andre.

Det er veldokumenteret, at peers i særlig grad kan skabe håb, være rollemodeller og dele viden om, hvad der skaber et godt hverdagsliv.

I SIND er vi glade for, at peer-støttemedarbejdere inddrages og arbejder side om side med fagprofessionelle stadig flere steder i regioner og kommuner. I denne folder kan du læse om SINDs ønsker til udviklingen af peer-støtte i kommuner og regioner.

Et nødvendigt skridt

Selvom kommuner og regioner gør det godt, er det et nødvendigt skridt at gøre levede erfaringer til en del af indsatsen i form af lønnede og frivillige peer-støttemedarbejdere.

Ikke bare peger undersøgelser på, at peer-støttemedarbejdere skaber tilsvaren-

de eller bedre resultater end andre medarbejdergrupper. I SIND ved vi ud fra vores egne erfaringer, at støtte fra ligesindede rummer en erfaring og tilgang, der ikke kan tilføres indsatserne på andre måder.

Ansættelsen af peers er recovery for borgere og for organisationer – og for dig, der måske oplever psykiske vanskeligheder for første gang.

Vi vil mødes af peers, når:

- Man er i krise
- Ved udskrivelse
- På jobcentret
- Læring og mestring





Q & A

Hvad er peer-støtte?

- Det er støtte mellem mennesker, der deler samme erfaringer i livet – i denne sammenhæng erfaringer med psykiske vanskeligheder, som bruger af de offentlige indsatser og med at komme sig.

Hvad er recovery?

- Alle, der får en psykisk lidelse, har muligheden for at komme sig helt eller delvist og få et godt liv. Det betyder ikke altid, at man bliver helt fri for de begrænsninger, lidelsen skaber. De fleste synes, de er kommet sig, når de ikke længere føler sig voldsomt begrænsede i hverdagen.

Virker peer-støtte?

- Der er forskningsmæssigt belæg for, at peer-støtte kan udgøre en unik og virksom ressource i andres recovery. Peer-støtte har mindst samme effekt



som de traditionelle faggrupper og nogle gange større effekt – især når peers indgår med særlige peer-roller og funktioner eller varetager særskilte peer-støtte indsatser.⁽¹⁾

Hvem kan få peer-støtte?

- For lønnede peers gælder det samme som for andre medarbejdere – de er tilknyttet en bestemt indsats eller et tilbud, og du kan kun få peer-støtte, hvis du er visiteret til disse steder. For frivillige peers handler det, om du bor tæt nok på foreninger og forskellige peer-tilbud til, at det giver mening for dig at bruge det.

Hvad siger lovgivningen?

- Længerevarende psykiske lidelser er omfattet af FNs handicapkonvention, som Danmark har tiltrådt. Ifølge artikel 26 skal deltagerstaterne tilbyde støtte fra ligestillede for at opnå og opretholde den størst mulige uafhængighed, fuld fysisk, psykisk, social og erhvervmæssig formåen samt fuld inkludering og deltagelse i alle livets forhold.

(1) Kilde: "Peerstøtte i de etablerede psykiatriske og psykosociale indsatser – hvad siger litteraturen om effekten?"

Lisa Korsbek og Lone Petersen



Hvor ønsker SIND, at man mødes af peers?

Der er en række bestemte situationer, hvor SIND mener, at peer-støtte især gør en forskel.

Det er situationer, hvor håb er særligt vigtigt, og hvor den behandling og støtte i hverdagen, som regioner og kommuner tilbyder, ellers kan have vanskeligt ved at gøre lige netop det, der betyder mest.





- **I en krise**

Psykiske kriser handler ikke kun om at få hjælp til at få styr på situationen igen. Der kan være praktiske spørgsmål, som kommunen skal kunne hjælpe med, og den psykiatrisk behandling kan være vigtig for at lande på fødderne. Men det er lige så vigtigt ikke at føle sig anderledes og ensom, når man har det værst.

SIND ønsker, at peers skal være med til at modtage på akutmodtagelser og akuttilbud, og at de skal kunne besøge dig i dit hjem, hvis du har brug for det.

- **Når man udskrives**

Indlæggelser i psykiatrien er ofte korte og tager sjældent hånd om tilværelsen bagefter. Også selvom det ofte er her, det hårde arbejde begynder med at stable et godt hverdagsliv på benene.

SIND ønsker en brobyggende peer-indsats, der begynder, før man udskrives, og først slutter, når man er hjemme og har fået kontakt til sit lokale netværk igen.

- **På jobcentret**

Situationen som jobsøgende kombineret med den indsats, det kræver at komme sig, kræver både håb og nogen at følges med. Samtidig er der ofte en risiko for misforståelser i kommunikationen mellem forskellige medarbejdere, som kan ende med at gå ud over borgerne.

SIND ønsker, at man på jobcentre kan få støtte fra peers til at tydeliggøre ens situation og ønsker og sammen finde den bedste vej videre.

- **Læring og mestring**

Når man får en psykisk lidelse, vil det, man plejer at gøre, og det man ved, ofte ikke være nok til at føre en ud af krisen. Derfor skal man lære nyt.

SIND ønsker, at mennesker, der ønsker det, skal kunne modtage erfaringsbaseret gruppeundervisning i, hvad der bidrager til et godt hverdagsliv.



Dialog og uddannelse er nødvendigt for at sikre kvaliteten i peer-støtte

SIND ønsker, at peer-støtte løbende styrkes i Danmark i dialog med borgere og pårørende. SIND ønsker også, at peers tilbydes uddannelse, så de har mulighed for at sætte dyrktøbte erfaringer i spil på en måde, der gavner alle bedst muligt.

Hvorfor har SIND lavet denne pjece?

SIND arbejder aktivt for at flere i Danmark kommer sig efter psykisk sygdom. Frivillige fra SIND har i hele landet involveret sig i Socialstyrelsens peer-initiativ for at bidrage til den første landsdækkende afprøvning af peer-støtte herhjemme. Afprøvningen løber frem til sommeren 2018.

SIND er partner i flere projekter:

- I Peer-Netværket Danmark er SIND sammen med bl.a. LAP, Outsideren og Gallo samt en række centrale privatpersoner med til at lave netværk for peers i hele landet. www.peernet.dk
- 1. I projekt "Peer-støtte i Region Hovedstaden" er peers ansat i kommuner og region til at lave individuel peer-støtte eller gruppeforløb. www.peerstøtte.dk
- 2. I projekt "Peers som brobyggere" i Region Sjælland er peers ansat til at gennemføre recovery-undervisning og gennemføre samtaler i forbindelse med udskrivelser fra psykiatrien.
- 3. I projekt "Ligestillet Støtte" i Region Midtjylland laver peers recovery-undervisning, og frivillige er peer-guider i forbindelse med udskrivelse fra psykiatrien. www.peermidt.dk



Peer-Netværket Danmark



3. Ligestillet Støtte

1. Peer-støtte i Region Hovedstaden

2. Peers som brobyggere

Vil du vide mere – kontakt:

SINDs Brugerudvalg ved
formand Kristian Bennedsen: kb@sind.dk





SINDs formål er at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende

SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse, helbredelse og recovery

SIND kan hjælpe dig

SIND har en landsdækkende telefonrådgivning for pårørende og psykisk sårbare.

Rådgivningen er åben 11-22 på hverdage og 17-22 på søn- og helligdage.

Vi har desuden adskillige åbne rådgivninger, hvor man kan komme ind fra gaden.

Oplysning om nærmeste rådgivning kan fås ved henvendelse til vores telefonrådgivning på tlf.

7023 2750 eller på www.sind.dk.

SINDs Benzorådgivning rådgiver om afhængighed af sove- og nerve-medicin.

Tlf. **7026 2510**.
www.benzo.dk.

Du kan hjælpe SIND

SIND har brug for din støtte. Uden den kan vi hverken hjælpe dig eller andre.

Du kan hjælpe os på flere måder:

- Ved at melde dig ind i SIND
- Ved at abonnere på SINDbladet
- Ved at melde dig som frivillig

- Ved at indbetale et gavebeløb til SIND og/eller betænke SIND i dit testamente

Vi håber på din støtte. Se mere på www.sind.dk/medlem eller kontakt os på nedenstående telefon eller e-mail.

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Tlf.: 35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk

SIND har brug for din støtte.

Meld dig ind i SIND eller indbetal et gavebeløb. Begge dele kan du gøre på vores hjemmeside.

Vil du yde en indsats som frivillig, så kontakt sekretariatet eller din lokale afdeling.