

## Meningsfulde fællesskaber

### Mastercase

#### Introduktion

**Følgende mastercase baserer sig på erfaringer fra eksisterende indsatser, der arbejder med meningsfulde fællesskaber på Sundeborgere.dk og er derfor ikke – i sig selv – udtryk for en faktisk indsats.**

**Meningsfulde fællesskaber forstår vi som *fællesskaber der opleves som værende meningsfulde for målgruppen.***

**Mastercasen er en tværgående kvalitativ analyse af 16 indsatsbeskrivelser (cases), der ligger på Sundeborgere.dk, og beskriver erfaringer og læringspunkter fra disse.**

**Formålet med denne mastercase er at sammenfatte fælles erfaringer fra indsatser der arbejder med meningsfulde fællesskaber, og opsummere fællestræk på tværs af de forskellige cases. Denne opsummering kan bruges som inspiration for andre kommuner som ønsker at arbejde med meningsfulde fællesskaber. Denne tværgående sammenfatning giver et overblik over en række vigtige erfaringer og læringspunkter og er dermed en genvej til at danne sig et overblik over praksiserfaringerne på området.**

#### Indsatsområde og formål

De indsatser vi har analyseret, har dét grundlæggende træk til fælles, at de arbejder med meningsfulde fællesskaber. Casene arbejder aktivt med at understøtte eller øge etableringen af inkluderende og meningsfulde fællesskaber og skabe et socialt rum, hvor deltagere kan møde ligesindede om en fælles aktivitet.

Flere indsatser har en grundantagelse om, at alt for mange har dårlig mental sundhed og har svært ved at tale med andre om deres problemer. Formålet er at forebygge mistro og dårlig mental sundhed ved at styrke deltagernes evne til at mestre eget liv. Det altoverskyggende formål med at arbejde med meningsfulde fællesskaber, er altså at fremme deltagernes mentale sundhed og øge deres trivsel, glæde og tro på sig selv.

Det bagvedliggende fokus for facilitering af mange af de meningsfulde fællesskaber, synes at være at gøre noget aktivt sammen med andre, for herigennem både at øge den fysiske og mentale sundhed.

#### Målgruppe og arena

##### **Arena**

Meningsfulde fællesskaber kan skabes i mange forskellige arenaer, og der er bred erfaring blandt indsatserne med at etablere fællesskaber i mange forskellige kontekster. F.eks. er der erfaring med at udbyde indsatserne i lokale forsamlingshuse, kirker, sundhedshuse eller aktivitetscentre. Derudover er der også erfaring med at etablere fællesskaber i arenaer såsom folkeskoler, efterskoler, ungdomsklubber eller som del af et forløb på jobcentre eller arbejdspladser. Arenaen synes altså mindre vigtigt ift. etableringen af meningsfulde fællesskaber; meningsfulde fællesskaber kan skabes i mange forskellige arenaer. Dog gør flere af indsatserne brug af naturen, som arena for de meningsfulde fællesskaber. Der er adskillige eksempler på, at indsatserne foregår i forskellige lokale naturmiljøer.

##### **Målgruppe**

Alle kan have gavn af at indgå i meningsfulde fællesskaber, og derfor varierer målgrupperne på tværs af de forskellige indsætter også meget. Nogle indsætter henvender sig bredt til alle, uanset baggrund og livssituation, og understreger at alle er velkomne, så længe de har lyst til at gøre noget sammen med andre. En indsats kunne eksempelvis henvende sig til alle, der har lyst til at bruge en dag på at lave mad i naturen.

Andre har mere snævre målgrupper og henvender sig til specifikke målgrupper, såsom børn og unge eller ældre borgere, uden særlige behov eller forudsætninger.

Dog synes en stor andel af indsætterne, der arbejder med meningsfulde fællesskaber, at have det fællestræk, at de henvender sig til personer med særlige behov eller personer som er i risiko for at udvikle særlige behov. Dette tæller eksempelvis sårbare ensomme unge, borgere eller pårørende til borgere med nuværende eller tidligere kronisk sygdom, langtidsledige borgere eller folk der står uden for arbejdsmarkedet eller borgere i livskriser med f.eks. stress, angst og depression.

### Beskrivelse af indsatsen

Flere af casene på Sundeborgere.dk, som indgår i denne analyse, har gjort brug af ABC for mental sundhed arbejds- og forståelsesramme\*, som er et forskningsbaseret initiativ, der har til formål at styrke ens egen og andres mentale sundhed, gennem inkluderende og meningsfulde fællesskaber. ABC for mental sundhed er en principbaseret forståelsesramme og har 3 hovedbudskaber: A) Gør noget aktivt; B) gør noget sammen; C) Gør noget meningsfuldt.

### At gøre noget meningsfuldt sammen med andre

Det fremherskende fokus i arbejdet med meningsfulde fællesskaber på tværs af casene på Sundeborgere.dk, har selvsagt været fællesskaberne. Derfor har langt størstedelen af de inkluderede cases fortrinsvist arbejdet med fællesskaberne som et bærende element og sat fokus på sociale relationer. Hvad der er meningsfuldt, varierer fra målgruppe til målgruppe, og de meningsfulde fællesskabsaktiviteter kan derfor ikke opsummeres under ét punkt.

En indsats tilbød eksempelvis borgere et 8 ugers forløb med 2 kulturaktiviteter ugentligt, af 2 timers varighed, faciliteret af kulturguiden, som er ansatte/frivillige ved lokale kulturinstitutioner. En anden indsats havde fokus på etableringen af madfællesskaber, hvor unge bliver udfordret, inspireret og lærer af hinanden gennem madlavning og fællesspisning. Andre indsætter havde naturen som bærende element i opbyggelsen af fællesskaberne. F.eks. havde en indsats fokus på fællesskabsopbygning gennem en kombination af natur, krop og psyke, hvor naturmiljøer med naturoplevelser og naturvejledning var centrale elementer. Nogle andre indsætter igen havde valgt at opbygge fællesskaber omkring sang og dans, hvor det meningsfulde omdrejningspunkt var den fælles glæde ved at synge, danse og nyde musik.

Det tematiske omdrejningspunkt for fællesskaberne synes – så at sige – at være mindre relevant, så længe det udgør et fælles tredje, som deltagerne selv synes er meningsfuldt.

### Samtale omkring mental sundhed

Et andet element, som mange af indsætterne havde til fælles, var en faciliteret samtale omkring mental sundhed. Flere indsætter gjorde brug af en vekselvirkning mellem bl.a. refleksion og forskellige øvelser, hvor mental sundhed blev adresseret. En indsats gjorde brug af dialogkort som oplæg til samtale omkring mental sundhed. Dialogkortene var udarbejdet så de indeholdt opgaver i overensstemmelse med ABC for mental sundhed rammeværket, altså, aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed. Eksempelvis kunne et kort til mindre børn indeholde følgende: slå en kolbøtte (gør noget aktivt), giv hinanden massage (gør noget sammen) og fortæl hvad der gør dig glad (gør noget meningsfuldt). Andre samtaler omkring mental

sundhed var faciliteret som workshops med fokus på ABC for mental sundhed, hvordan trivsel smitter og den gode fællesskabskultur.

### **Fysisk aktivitet og træning**

En betydelig del af indsatserne, der arbejder med meningsfulde fællesskaber, havde fokus på fysisk aktivitet og træning. Her blev der, som del af indsatserne indtænkt træningsfællesskaber, hvor aktiviteterne, f.eks., bestod af både konditions- og styrkefremmende øvelser i det lokale idrætscenter eller etablering af en samlet gåtursgruppe i kommunen, som hver uge gik en tur et nyt sted. Derudover lægges der stor vægt på, at deltagerne ved endt forløb har fået et godt træningsfællesskab og har fået mod på, at tage ud og fortsætte deres aktive livsstil i en idrætsforening. Altså at deltagerne fastholdes i motionstilbud efter endt forløb.

### **Peer til peer facilitering**

Derudover er der erfaring med at bruge en peer til peer tilgang i etableringen og faciliteringen af meningsfulde fællesskaber. Eksempelvis viser erfaringer at ung-til-ung-aktiviteter, drevet af frivillige, kan skabe et helt særligt fællesskab, hvor de unge deltagere oplever mere ligeværdighed og genkendelighed hos de frivillige, end de ville have gjort, hvis de ikke havde været i samme målgruppe. Andre indsats gør også brug af et ligemandsprincip i faciliteringen, og understreger eksempelvis at det kan være en fordel at have en ligesindet fra målgruppen til at facilitere og styre aktiviteten, da dette kan være med til at skabe en god stemning og en oplevelse af fællesskab.

### **Organisering og samarbejdspartnere**

Indsatserne på Sundeborgere.dk, som indgår i denne analyse, er forskellige i deres måde at organisere sig på. Desuagtet, er der bred erfaring med at etablere samarbejder på tværs af offentlige organisationer eller kommuner, og ikke offentlige aktører, såsom lokale (idræts)foreninger eller DGI. F.eks. er der erfaring med at en kommune og DGI hjælpes ad med markedsføring og etablering af kursus omkring meningsfulde fællesskaber, hvor DGI står for undervisningen og procesudvikling og kommunen og DGI hjælpes ad med markedsføring og etablering af kursus.

Flere rapporterer også, at organiseringen af indsatsen er sket i tæt samarbejde mellem de forskellige afdelinger internt i kommunen. En indsats omkring meningsfulde fællesskaber kan således være et samarbejde mellem, eksempelvis beskæftigelsesafdelingen, sundheds- og omsorgsafdelingen og kultur- og borgerserviceafdelingen. Flere indsats understreger også, at de har forsøgt at gøre brug af de interne ressourcer, de har i kommunen, f.eks. ved inddragelse forskellige aktører, såsom naturvejledere eller fagprofessionelle, alle ansat i kommunen.

Dog peger nogle på, at det kan nødvendigt at indhente konsulentbistand udefra, hvis ens egen organisations interne kompetencer ikke er tilstrækkelige. Dette kan eksempelvis være motionskonsulenter, diætister, instruktører eller naturvejledere.

### **Rekruttering**

Mange af indsatserne gør brug af en eller anden form for fysisk materiale i deres rekruttering. Nogle har udarbejdet en pjece, som er blevet uddelt eller lagt strategiske steder, hvor målgruppen befinder sig. Derudover gør nogle brug af plakater eller annoncering i lokal- og gratisaviser. Nogle indsats har gjort brug af online rekruttering, via SoMe, såsom Facebook, eller gennem nyhedsbreve eller kommunens/organisationens egen hjemmeside. En indsats tilføjer hertil, at det kan være en fordel at bruge humoristiske opslag i annonceringen, og beretter at deres online annoncering fungerede særligt godt, da de

brugte et billede af tre katte, der sad og skrålede sammen, hvilket illustrerede det uformelle og inkluderende i invitationen.

Dertil peger flere indsatsers på at det har været muligt at rekruttere deltagere, der allerede er i det kommunale system, ved eksempelvis brug af eksisterende netværk eller ved henvisning. Flere har rekrutteret deltagere gennem henvisning fra egen læge eller sagsbehandler på eksempelvis jobcenteret. En klar fordel ved denne rekrutteringsmetode er, at den kan sikre at deltagerne hører til den tilsigtede målgruppe, samt at alle henviste deltagere er præsenteret for og eventuelt henvist til andre eventuelt mere relevante tilbud. Mange indsatsers rapporterer også at de kommer i kontakt med deres deltagere gennem eksisterende netværk og strukturer i organisationen. Eksempelvis fortæller én indsats at deltagere er blevet rekrutteret via kommunens fritidscentre og i tæt samarbejde med de lokale skoler, hvilket har været effektivt, da det har sikret kendskab til deltagere og deres familieforhold.

Få indsatsers har også gjort brug af initiativer i de relevante arenaer, hvor målgruppen befinder sig. Eksempelvis er det blevet gjort brug af oplæg på arbejdspladser, i seniorhuse, uddannelsesinstitutioner og skoler, hvilket vurderes som en velegnet rekrutteringsmetode.

En enkelt indsats har også gode erfaringer med peer til peer rekruttering og rapporterer, at de har ansat en ung medarbejder til at være "ambassadør" for indsatsen, da de tror på at unge er bedre til at nå målgruppen.

Nogle påpeger også, at det er en klar fordel for indsatserne at have konstant fokus på synligheden af tilbuddet over for både potentielle deltagere og internt i organisationen, f.eks. sagsbehandlerne.

### Økonomi

Ressourceforbruget i indsatserne varierer, men der er generelt udgifter forbundet med indkøb og produktion af materiale, f.eks. rekrutteringsmaterialer, såsom plakater, pjecer, eller nødvendigt udstyr i forbindelse med indsatsen. Flere indsatsers beretter, at de har været nødt til at købe udstyr, såsom grej, bålfad, flytbare bænke eller dialogkort. En enkelt indsats pointerer, at det har været muligt at låne, eksempelvis, træningsudstyr af samarbejdspartnere.

Foruden udgifter til materiale har de største udgifter været forbundet med lønudgifter til medarbejdere i organisationen. Nogle indsatsers vurderer, at indsatsen har været udført inden for den eksisterende drift af organisationen, og at der ikke har været nævneværdige ekstra omkostninger ud over løn til medarbejdere, der i forvejen var ansat i organisationen. I mange tilfælde er indsatsen blevet indordnet under de eksisterende økonomiske og kompetencemæssige rammer i organisationen.

Andre indsatsers har dog haft brug for at hente kompetencer ind udefra. Eksempelvis har en indsats betalt den lokale håndboldforening for at stille instruktør til rådighed eller hyret en ekstern naturvejleder.

Få indsatsers har fået ekstern finansiering til udførelsen af indsatserne og eksempelvis modtaget bevillinger fra friluftsrådet, Nordea-fonden eller Det Obelske Familiefond.

### Virkning

Mange af indsatserne omkring meningsfulde fællesskaber er blevet evalueret ved brug af mere eller mindre systematiske evalueringsmetoder. Nogle indsatsers indhenter kvalitative data, via eksempelvis fokusgruppeinterviews eller individuelle samtaler om eksempelvis deltagernes oplevelse med forløbet og deres trivsel før og efter forløbet. Andre indsatsers gør brug af kvantitative data, indsamlet via spørgeskemaundersøgelser, hvor der bl.a. måles på deltagernes oplevelse ved deltagelse i indsatsen og

eventuelt en trivselsscore (f.eks. WHO 5\*\*) eller selvrapporteret oplevelse af arbejdsevne (f.eks. målt ved WAI\*\*\*).

På tværs af de forskellige evaluerede indsatser, synes der at være en stor andel af deltagerne der vurderer at forløbene var en positiv oplevelse for dem. F.eks. oplever nogle fællesskaberne som et trygt rum, hvilke skaber gode forudsætninger for at der dannes tillid, knyttes sociale bånd og at deltagerne tør åbne sig op. Andre evalueringer igen måler en reduktion i risiko for langvarig stress og depression, mindre ensomhed og mere tiltro til egne evner.

Flere indsatser pointerer, at selvom de ikke systematisk har evalueret indsatsen, er der gode erfaringer med indsatser omkring meningsfulde fællesskaber. Tilbagemeldinger peger på at indsatser der skaber et fællesskab, der bl.a. sætter fokus på mental sundhed, sætter nogle tanker i gang hos deltagerne og mange giver udtryk for, at de fik noget ud af at deltage. En enkelt workshop påpeger, at der efterfølgende har været stor efterspørgsel på et forløb med ABC for mental sundhed, og de melder tilbage, at ABC-rammen er frugtbar ift. at tale om trivsel, og at rammen giver mening for både elever og undervisere.

### Læringspunkter og refleksion

Flere indsatser lægger vægt på vigtigheden af, at man som indsatsudbyder gør brug af eksisterende kompetencer, arbejdsgange og samarbejdsrelationer i tilrettelæggelsen af en indsats. Hertil er det brede samarbejde med eksempelvis den lokale idrætsforening eller forskellige kulturinstitutioner også vigtigt, da det ofte gør det nemmere at nå ud til nye målgrupper og derigennem udbrede konceptet.

Det påpeges også at ledelsesmæssig opbakning ift. brug af ressourcer er vigtig. Dette gør sig både gældende ift. økonomiske ressourcer, men i særdeleshed også når det kommer til forventningsafstemning i forhold til brug af medarbejdernes arbejdstid. Selvom indsatsen måske kan indordnes under de eksisterende rammer, er den ressourcekrævende og ledelsen skal derfor tages i ed. Det understreges også at det tager tid at implementere en indsats og man derfor skal sørge for at afsætte tid nok, til at få organisering på plads, og samtidig væbne sig med tålmodighed. Det rapporteres fra en indsats at det fungerede rigtig godt, at det var et forløb, og ikke en éngangsevent.

Det påpeges også, at der kan være udfordringer forbundet med rekrutteringen af visse målgrupper, f.eks. unge eller mænd, og det derfor kan kræve en mere håndholdt indsats at nå ud til disse. En indsats understreger, at selvom det ofte kræver et stort opsporingsarbejde at finde mænd som vil deltage, er de mænd, som så ender med at deltage, ofte dem som er mest motiveret gennem forløbet. Håndholdt rekruttering og opsporingsarbejde kan altså bære frugt.

## Bilag:

Tekstbokse

\*

ABC for mental sundhed er en indsats der retter sig mod hele befolkningen, og giver et handlingsorienteret fokus på mental sundhed, så det omfatter alt det, der fremmer trivsel og styrker os som mennesker. Indsatsen er forskningsbaseret og bygger på tre søjler: A, B og C:

# A

## GØR NOGET AKTIVT

Mennesker, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Når man holder sig aktiv, føler man sig gladere, og man får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer. Derudover kan det lindre psykiske problemer såsom angst og depression. Man kan gøre noget aktivt på en række forskellige måder – man kan være fysisk aktiv, socialt aktiv, mentalt aktiv og spirituelt aktiv.

# B

## GØR NOGET SAMMEN

Det er afgørende for den enkeltes mentale sundhed at have følelsen af at høre til og være en del af et fællesskab. Sociale relationer i form af familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for ens mentale sundhed. De er med til at give en følelse af at høre til, hvilket bidrager positivt til ens identitet og selvfølelse. Hvis man har flere gode relationer, er man bedre i stand til at klare de udfordringer, som livet rummer, bl.a. fordi det kan være lettere at få praktisk og følelsesmæssig støtte.

# C

## GØR NOGET MENINGSFULDT

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver den enkelte en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med et mål, man har sat sig selv til at udføre frivilligt arbejde eller hjælpe naboen. At give sig selv udfordringer og nå sine mål – selv de små mål – giver en følelse af at have udrettet noget og en stærkere selvfølelse, hvilket kan bidrage til at styrke ens mentale sundhed.

\*\*

WHO-5 er et valideret og generisk mål for trivsel. Målet består af i alt 5 spørgsmål, der spørger ind til hvordan personen har haft det de sidste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan anvendes som et mål for din generelle trivsel og velbefindende.

Links:

<https://vidensportal.dk/dokumentation/udsatte-voksne/WHO-5>

<https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx>

\*\*\*

WAI (Work Ability Index) er et valideret mål for arbejdsevne. Målet består af syv hovedkategorier af spørgsmål om både fysiske og mentale krav i arbejdet, samt en række spørgsmål om sundhed, både fysisk og psykisk.

### Inkluderede cases

Name	Codes	Referenc
 Sund fritid for alle i Aalborg Kommune – Sunde borgere	18	18
 Life Skills med Ungdommens Røde Kors – Sunde borgere	19	19
 Åben anonym rådgivning i Odense Kommune – Sunde borgere	20	20
 Forstær og forstærk fællesskabet – Sunde borgere	22	24
 Stemmer på Stevns – Sunde borgere	22	22
 ABC for mental sundhed på FGU i Vejle Kommune – Sunde borgere	23	27
 Fællesskabsportrætter – Sunde borgere	23	24
 Kultur på recept 2.0 i Silkeborg Kommune – Sunde borgere	24	27
 Arbejdsglæde i Næstved Kommune – Sunde borgere	25	27
 LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende i Odense Kommune. – Sunde borgere	26	27
 Naturterapi "Natur, krop & psyke" – Sunde borgere	26	27
 SANS – Dans med en sang hold hjernen i gang – Sunde borgere	26	26
 ABC værktøjer i Slagelse kommune – Sunde borgere	27	27
 Naturmotion efter vedligeholdelsesforløb – Sunde borgere	28	33
 Madfællesskaber i Vejle – Sunde borgere	31	41
 Fitness og Fællesskaber i Vallensbæk Kommune – Sunde borgere	32	39

Figur 1 Inkluderede cases i NVivo