

Vejledning til **Peer-to-peer** **ordninger i foreninger**

Muligheder og veje til etableringen af gruppeforløb mellem ligesindede



Indhold

Indledning	3
Om vejledningen	3
Hvad er peer-to-peer?	3
Overvejelser og valg	5
Grundlæggende overvejelser om etablering af peer-to-peer ordning.....	5
Læsevejledning.....	6
Format	7
Forløb	12
Forankring	16
Læs mere	17
Ingen skal stå alene-projektet	17
Skema til peer-to-peer	18

Indledning

Dette er en vejledning til, hvordan du kan gribe etableringen af en peer-to-peer-ordning an i din forening eller organisation, og en gennemgang af fordele og ulemper ved forskellige muligheder og tilgange til etableringen af en peer-to-peer ordning. Høreforeningen har lavet vejledningen i forbindelse med projektet Ingen skal stå alene, som er støttet af Velliv Foreningen, og er inspireret af de erfaringer vi selv har gjort os og de dilemmaer vi har mødt i udviklingen af en peer-to-peer ordning for erhvervsaktive med høreudfordringer.

Om vejledningen

Vejledningen er bygget op i en kronologi fra de første overvejelser om formatet over i de forskellige faser af et peer til peer / peer-to-peer-forløb. I de forskellige dele af vejledningen har vi listet forskellige muligheder op og de fordele og ulemper, som vi mener der er ved dem. Derudover har vi lavet bokse henad vejen, hvor vi forklarer, hvordan vi selv har grebet det an og de valg vi selv har truffet.

Vi har valgt denne tilgang fordi vi ikke mener, at der er én rigtig opskrift, men en masse mulige ingredienser, som kan sammensættes i forskellige typer ordninger tilpasset til særlige formål, målgrupper og organisationer.

Vi håber, at vejledningen kan stille spørgsmål og pege på muligheder for interesserede i peer-to-peer, som de ikke ville have tænkt over uden vejledningen. Vi har inkluderet overvejelser vi selv har gjort os og er også blevet klogere af at skrive den. Men vi har ikke fået øje på alt, og den er præget af vores ståsted og den vej vi selv har valgt. For mere videnstunge indføringer i peer-to-peer henviser vi til sidst i vejledningen til anden litteratur på området, som vi selv har ladet os inspirere af og som også kan være til glæde for andre.

Hvad er peer-to-peer?

Peers er ligeværdige personer, som ofte deler baggrund eller erfaringer med andre peers ift. socioøkonomisk status, sygdomme, handicaps eller andet. Peers organiseres i peer-støtte eller peer-to-peer- fællesskaber, forløb- eller ordninger. *“Peer støtte er et system, hvor der gives og modtages hjælp, som er baseret på centrale principper om*

respekt, delt ansvar og gensidig enighed om, hvad der er hjælpsomt.” (Mead, Hilton og Curtis, 2001, egen oversættelse).

Idéen med peer-to-peer er at etablere mere ligeværdige relationer mellem fx socialt udsatte eller marginaliserede grupper end fx læge-patient-forhold, ved at etablere grupper med fælles træk, som bygger på gensidig respekt, udveksling af erfaringer og tillid. Ordningerne kan bestå af grupper fra to personer og opad.

Der er forskellige grader af ligeværdighed blandt peers i forskellige peer-to-peer tilgange. Nogle ordninger vil involvere fagprofessionelle som gruppemedlemmer, andre steder vil meget erfarne personer inden for målgruppen være *peer-givere* overfor mere uerfarne *peer-modtagere* og igen i andre tilfælde vil det i udgangspunktet mere ligeværdige peers med visse fællesheder, som er udgangspunktet for peer-to-peer samarbejdet.

I nogle tilfælde vil peer-to-peer-ordninger udgøre et bindeled til det offentlige sundheds- og omsorgssystem i kommuner, regioner mv. og der kan være tilfælde, hvor de bliver ’professionaliseret’, så støtten bliver mere mål- og lovstyret mod sundhedsmål og de kan dermed miste noget af deres ligeværdige og ofte mere uformelle særpræg (Ahlmark et al., 2016).

Omvendt bør man som organisation overveje, hvor decentralt, uden styring og fri man vil lave sin peer-to-peer ordning, hvis man vil sikre et vist niveau af faglig viden til sin målgruppe og mindske risici for gensidig udveksling af ren anekdotisk viden baseret på peers egne erfaringer – og potentiel misinformation. Dette kan modvirkes gennem peer-træning, uddannelse, fagpersoner og vidensressourcer. Mere om det senere i guiden.

Definition af peer-to-peer i Høreforeningen

Peer-to-peer er to til flere erhvervsaktive personer med høreudfordringer der mødes flere gange for at dele erfaringer, interesser, oplevelser og sparrer med hinanden i forhold til høreudfordringer.

I peer-grupper har alle peers ansvar for gruppen og hinanden.

For at afklare jeres tilgang til peer-to-peer, så kan det anbefales at prøve at definere jeres peer-to-peer ordning når I arbejder med den.

Overvejelser og valg

Grundlæggende overvejelser om etablering af peer-to-peer ordning

Indledningsvist bør din forening eller organisation overveje om den overhovedet skal etablere en peer-to-peer ordning. I den forbindelse er det vigtigt, at I overvejer:

- 1) Hvilket **problem** eller **behov** ordningen skal imødekomme. Er peer-to-peer den bedste respons til det, eller er der andre bedre alternativer?
- 2) Hvad kommer ordningen til at betyde for jeres **målgruppe(r)** eller delmålgruppe(r) I vil målrette ordningen til. Den skal helst kunne give dem noget tiltrængt, som de ikke har haft adgang til før, eller evt. tilbyde dem noget eksisterende på en anden måde.
- 3) Hvordan kan en peer-to-peer ordning forandre jeres **organisation**. Vil den udgøre et efterspurgt supplement, som kan styrke jeres samlede tilbud eller kan den potentielt blive en 'konkurrent' til jeres forening/organisation eller særlige afdelinger/dele af den?
- 4) Hvad er **langtidsudsigterne** for ordningen, og hvordan kan den tænkes ind som en del af foreningens varige tilbud? Er den fx en del af et fondsfinansieret projekt, hvad skal der så ske med ordningen efter projektets afslutning?

Grundlæggende overvejelser om Høreforeningens peer-to-peer ordning

Høreforeningen arbejder for bedre livsvilkår for de mennesker, der er berørt af høreproblemer eller sygdomme i øret. En underbelyst *målgruppe* blandt dem er de mange i den erhvervsaktive alder. En VIVE undersøgelse lavet for Høreforeningen siger, at der er over 700.000 i Danmark, som i en eller anden grad har vanskeligheder med hørelsen (Lybech Christensen & Amilon, 2023). Derfor har vi i Høreforeningen sammen med konsulenthuset Ingerfair lavet en forundersøgelse tilbage i 2021, som bl.a. undersøgte vores erhvervsaktive medlemmers *problemer og behov*. Det kom blandt andet frem, at mange af dem føler sig isolerede og har behov for at møde andre i lignende situationer. Vores *organisation* ville gerne tilbyde de erhvervsaktive flere end de relativt få aktiviteter for dem i foreningen og konceptet med en peer-to-peer ordning tog form, som en tilgang til at modvirke ensomhed og en måde at møde ligesindede. Det har været det *langsigtede* ønske fra start, at det skulle blive en varig del af vores tilbud i foreningen, som rækker ud over det Velliv Foreningen finansierede Ingen skal stå alene projekt, som vores peer-to-peer ordning er blevet udviklet igennem.

Har i overvejet ovenstående forhold og er nået frem til, at det fortsat er en god idé at etablere en peer-to-peer ordning, så er der en lang række forskellige muligheder I skal forholde jer til ift. format, forløb og forankring. I de følgende afsnit vil vi berøre en lang række af de muligheder. De skal ikke ses som en fuldstændig liste, for der er flere ting der kan overvejes, ikke mindst til din organisations specifikke situation og kontekst, men forhåbentligt kan det give jer retning til jeres tilgang.

Det skal også siges, at det ikke er ment som om, at I skal vide alt på forhånd og at alt skal være sat i system inden I går i gang, for arbejdet med en peer-to-peer ordning kræver at man afprøver, lærer, genovervejer og justerer hen ad vejen.

Læsevejledning

Vi har i de følgende kapitler forskellige muligheder og valg i forhold til udvikling og drift af en peer-to-peer ordning op i par overfor hinanden; 'Små grupper' overfor 'Større grupper', 'Centralt organiseret' overfor 'Decentralt organiseret' osv. Det giver nogle skarpe, om end til tider, lidt karikerede modsætninger, som kan mangle nuancer.

Som en tråd igennem modsætningerne har vi sat det mest lukkede, centrale, styrede, strukturerede, ofte også mest arbejds- og tidskrævende administrativt til venstre i parret, og det mere åbne, decentrale, laissez-faire, peer-drevne og ofte mindst arbejds- og tidskrævende ift. administration til højre i parret, fx:

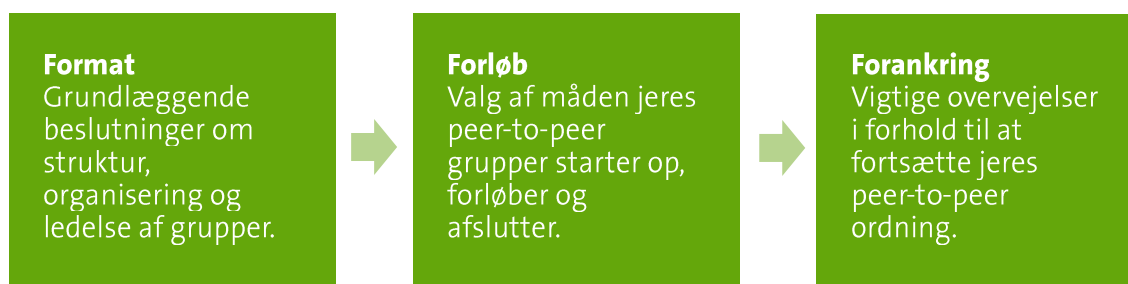
Centralt organiseret \leftrightarrow Decentralt organiseret

Mellem de sort-hvide par er der gråzoner – og sandsynligvis helt andre måder at se det på, som vi håber I kommer til at opdage selv i forbindelse læsningen og arbejdet med jeres ordning.

Vi har ligeledes under de forskellige muligheder skrevet fordele og ulemper ned ved hvert, som vi ser dem. Det hele er for at give jer inspiration til jeres muligheder og valg.

Desuden har vi for at give jer mulighed for at vurdere, hvor I ligger på lukket/åben-skalaen, lavet et skema til sidst i vejledningen, hvor I kan krydse af i hvilken side I ligger på hver af modsætningsparrene – og også give jer mulighed for at tilføje jeres egne modsætningspar og få et overblik over, hvor jeres ordning ligger på skalaen mellem det lukkede og åbne.

Vi har sat vejledningen til de konkrete trin op i følgende tre afsnit:



Format

I har nu overvejet om I skal etablere en peer-to-peer ordning, og er nu nået til den del der handler om, hvilken form ordningen skal have og hvordan den skal organiseres.

Centralt organiseret

Her organiseres ordningen af et professionelt sekretariat eller lignende. Evt. midlerne der anvendes styres også centralt.

Fordele

- Professionelt og ensartet
- Nemt at kvalitetssikre

Ulemper

- Dyrt
- Svært at forankre
- Kan virke fjernt for brugerne

Decentralt organiseret

Her organiseres ordningen af regional/lokal-afdelinger, frivillige eller lignende. Kan også suppleres af muligheden for at søge/få midler i grupperne til at anvende i forløbet.

Fordele

- Ejerskabet fordeles på mange
- Er tættere på brugerne

Ulemper

- Kan være svært at koordinere
- Kan være svært at ensarte og kvalitetssikre

Små grupper

Den mindste gruppeform er én-til-én, og derefter små grupper med tre-fire deltagere.

Fordele

- Især én-til-én kan give tætte og meget fortrolige fællesskaber
- Det kan være lettere at planlægge møder, hvor de fleste peers kan deltage.

Ulemper

- Grupperne kan være meget sårbare især med socialt udsatte grupper.
- Jo mindre grupperne er, jo vigtigere er det at alle peers møder op til møderne, for at møderne kan gennemføres.
- Der kan være for få til at få samtalen til at glide og til at få nok erfaringer og perspektiver med.

Større grupper

Grupper, som har fem eller flere deltagere, femni deltagere i en mellemstørrelse, eller store grupper på 10-20, eller endnu større grupper.

Fordele

- Er mindre sårbare end små grupper overfor frafald
- Kan give plads til mange erfaringer og perspektiver

Ulemper

- Kan være udfordrende i forhold til at skabe nære relationer og fortrolighed
- Jo større grupper, jo mere kræver det mødeledelse / facilitering for at alle føler sig inddraget og hørt.
- Alt efter antallet af tilmeldte og hvordan grupper matches, kan i nogle tilfælde være umuligt at lave store grupper.

Runder med lukkede grupper

Der dannes nye grupper ad flere omgange over tid. Fx en runde med nye grupper startes i februar og endnu en i september osv. Grupperne er i udgangspunkt lukkede, med de samme medlemmer hele vejen.

Fordele

- Kontinuitet og tryghed i at gruppen forbliver den samme
- At man nemt kan køre et forløb fra A til B.

Ulemper

- Rekrutteringsmæssigt og administrativt krævende
- Kan være svært at få store nok grupper
- Forpligtende

Blivende åbne grupper

En ordning med faste grupper som består over tid. De er åbne overfor at eksisterende medlemmer falder fra og for at nye medlemmer kommer ind.

Fordele

- Administrativt og rekrutteringsmæssigt let
- Kontinuitet i ordning
- Uforpligtende

Ulemper

- Kan være svært at lave et forløb da nogle vil have været der længe og andre kort
- Muligvis lav ansvarlighed overfor gruppen

Prædefinerede grupper

Grupper som allerede på forhånd er defineret ud fra et eller flere kriterier, fx bopæl i Storkøbenhavn, alder mellem 18 og 36 år, har ensidigt høretab etc.

Den enkelte peer tilmelder sig en specifik gruppe (eller sætter prioriteter på nogle få grupper) ved tilmelding.

Fordele

- En simpel måde at danne grupper
- Man kan planlægge over lang tid

Ulemper

- Kan være svært at forudsige relevante kriterier, man kan ramme ved siden af.
- Det kan være svært at forudsige om der kommer nok/for mange i grupper, Hvis sidstnævnte, kan man splitte dem op.

Match-baserede grupper

Her dannes grupper ud fra information om og/eller præferencer fra de enkelte tilmeldte. Info eller præferencer kan opnås ved at de udfylder et spørgeskema eller skriver en tekst om sig selv ifm. tilmelding, eller fx et opkald med et kort interview.

Ud fra info/præferencer dannes de bedst mulige grupper, evt. ud fra et på forhånd defineret hierarki (fx 1) geografi, 2) alder etc.)

Fordele

- Mulighed for grupper dannet ud fra de specifikke personer der tilmelder sigs info/præferencer

Ulemper

- Kan være svært og tidskrævende at matche grupper.
- Kræver mange tilmeldte før man kan matche større grupper ud fra præferencer/info

Faciliterede møder med fast mødeleder

Her ledes gruppemøder af en facilitator, som er trænet/trænes i at facilitere møderne, og/eller en frivillig peer i gruppen, som er fast mødeleder, oplagt at lade en peer-giver gøre det, hvis jeres ordning er baseret på peer-giver og peer-modtagere. Det vil også være facilitator/mødeleder, som typisk har ansvar for at invitere til og koordinere møderne i gruppen.

Fordele

- Ensartet
- Kvalificeret (især ved trænede facilitatorer)

Ulemper

- Kræver facilitatorer/mødeledere (fx frivillige, eller lønnede ansatte)
- Kan kræve træning/uddannelse
- Ressourcekrævende for organisation og/eller facilitator/mødeleder

Selvstyrende grupper

Her er grupperne selv ansvarlige for at finde ud af, hvordan de leder/faciliterer møderne. Der kan laves retningslinjer og vejledninger for, hvordan de gør det og der kan fx være skiftende mødeledere.

Her vil det typisk være et delt ansvar for at invitere til og koordinere møderne i gruppen.

Fordele

- Gruppen får selv ejerskab
- Let administrativt/uddannelsesmæssigt

Ulemper

- Skrøbeligt, hvis ingen tager tjansen
- Variation i form og kvalitet

Fysiske møder

Gruppen mødes fysisk. Det kan fx være i mødelokaler på peer-arbejdspladser, på mødesteder som forsamlingshuse, frivilligcentre, biblioteker eller privat

Fordele

- Det fysiske møde kan ofte andet og mere end virtuelle møder.
- Mulighed for mere uformelt samvær rundt om selve mødet

Ulemper

- Kræver at nogen finder relevant mødested
- Transporttid og kalenderkoordinering kan være svære

Virtuelle møder

Gruppen mødes virtuelt på onlinemødeplatforme. Det kan være fx Teams, Zoom, Google Meet mv.

Fordele

- Kræver ikke transporttid eller sted.
- Kan være bedre for nogle målgrupper

Ulemper

- Tekniske udfordringer opstår let, især for udfordrede målgrupper.
- Kan virke upersonligt, distanceret og uforpligtende.

Høreforeningens peer-to-peer format

Vi har i Høreforeningen igennem løbende grundige overvejelser valgt, at vores peer-to-peer-format for erhvervsaktive med høreudfordringer er baseret på *central organisering* og planlægning af opstart af en række *runder med lukkede grupper*.

Grupperne er *match-baserede* på baggrund af et spørgeskema med personlig info og præferencer som udfyldes online ved tilmelding via vores medlemssystem, og derefter en grundig matching af grupper.

De fleste grupper er primært baseret på *fysiske møder* der dækker et geografisk område som det mest normale matchkriterie. Enkelte har primært *virtuelle møder* i grupper baseret på andre matchkriterier som det vigtigste, bl.a. fælles høreproblem.

Vi har efterhånden grupper i *mellemstørrelsen*, mellem 4 og 9 medlemmer, efter at have prøvet *små grupper* af. Grupperne er *selvstyrende* med delt ansvar imellem alle peers og en tovholderrolle der går på skift imellem *ligeværdige peers*. Vi har over de runder af grupper der er startet gået fra *Rekruttering kun internt i forening* til *Rekruttering blandt alle i målgruppen* efterhånden som vores koncept og kapacitet er modnet – og bred rekruttering og annoncering har resulteret i flere peers.

Peer-givere og peer-modtagere

Her vil peers med meget erfaring ift. det emne/problematik som ordningen eller den specifikke gruppe vedkommende deltager i, være *peer-givere* som har en mere aktiv/frivillig/ledende rolle i gruppen end *peer-modtagere*, som i højere grad er deltagere, som tager imod støtte/hjælp.

Fordele

- Klare roller i grupperne, mulighed for at træne/instruere peer-givere
- Giver peers mulighed for at yde efter behov hver især

Ulemper

- Kan potentielt blive for asymmetriske relationer
- Kræver at man kan finde nok peer-givere
- Kræver ofte supervision og instruktion af peer-givere

Ligeværdige peers

Her er peers ligeværdige og deltager i udgangspunkt på lige fod i gruppen.

Fordele

- Giver en flad struktur og lægger op til fælles ansvar for gruppen
- Kan være lettere at organisere

Ulemper

- Kan give plads til uformelle asymmetriske relationer – at nogen i gruppen fylder det hele
- Kan være svære at kvalitetssikre
Ansvaret for gruppen kan være utydeligt, og det kan lede til at ingen tager ansvar og at gruppen ikke holder længe.

Rekruttering kun internt i forening

Her vil man rekruttere deltagere til peer-to-peer grupper blandt betalende medlemmer af foreningen. I foreninger med relativt få medlemmer kan det være ved direkte 'prikken på skulderen', og i foreninger med flere medlemmer kan det være gennem forskellige kanaler, fx medlemsblad, nyhedsbrev, hjemmeside, sociale medier, direkte mail, telefon, div. møder.

Fordele

- Man kan nå dem internt via egne kanaler
- Har lettere ved at forudse antal
- Kan være et medlemsgode

Ulemper

- Ekskluderer dele af målgruppen
- Kan være svært at bruge som rekrutteringsmetode
-

Rekruttering blandt alle i målgruppen

Her rekrutterer man så vidt og bredt ud som muligt, for at tilbyde peer-to-peer forløb for så mange fra målgruppen som muligt, samt for ens medlemmer inden for målgruppen. Ud over de interne kanaler, så kan man bruge annoncering af forskellig art bl.a. kan opslag på sociale medier boostes mod særlige målgrupper. Endelig kan man aktivere netværkspartnerorganisationer og virksomheder i rekrutteringen.

Fordele

- Man kan nå langt flere
- Det kan være en indgang til nye medlemmer

Ulemper

- Kan være besværligt, svært og/eller dyrt at nå bredt ud
- Det kan være svært at forudse antal
- Kan potentielt udvande fordelene ved et medlemskab

Forløb

Efter de indledende overvejelser og valg om format og den overordnede organisering, så er der en række valg I skal træffe om forløbets tid, sted og indhold.

Opstart med prædefineret tid og sted

Her er der på forhånd defineret sted (evt. virtuelt) og tid til i en gruppe / flere grupper (fx i en landsdel)/ alle grupper til et opstartsmøde der skal introducere og opstarte peer-to-peer forløbet.

Fordele

- Det vil ofte være muligt at planlægge og offentliggøre tid og sted flere måneder i forvejen.
- Vished og klarhed

Ulemper

- Så er tid og sted fastlåst på forhånd og passer måske ikke med potentielle peers præferencer eller antal.

Opstartstid og sted ud fra præferencer

Her vil der på baggrund af informationer om peers og deres præferencer for tid og sted for møder fx spørgeskema ifm. tilmelding eller fx en doodle, blive valgt tid og sted (evt. virtuelt) til et møde for en gruppe/flere grupper (fx i en landsdel)/alle grupper, hvor forløbet introduceres og startes op.

Fordele

- Fleksibelt og tilpasningsvenligt ift. præferencer, bopæl mv. for deltagende peers
- kan nemmere justeres løbende.

Ulemper

- Tidsmæssigt kan det være svært at arbejde med, fordi kræver at man kender peers præferencer før man kan vælge tid og sted og invitere.
- Det kan være begrænset, hvor manges præferencer man kan imødekomme.

Ensartede mødetyper

At man baserer ens peer-to-peer ordning på ensartede mødetyper, hvor man fx mødes i et mødelokale og tager en status på, hvor hvert medlem er ift. den fælleshed der er i peer-to-peer ordningen.

Fordele

- Kan gøre det nemt at planlægge og koordinere
- Giver en form for fast ramme

Ulemper

- Kan blive stift og kedeligt i længden

Varierende mødetyper

Her kan man have vidt forskellige mødetyper, som ikke alle har karakter af 'møder'. Det kan være møder i mødelokaler, walk'n'talks, cafe- og restaurantbesøg, fællesspisninger, workshops, ekskursioner, kultur og idræt mv. Der kan også laves mødetyper der samler peers på tværs af grupper.

Fordele

- Underholdning og variation
- Kan tømre grupper sammen

Ulemper

- Kan blive diffust
- Kan blive for underholdningsdrevet frem for at tage hånd om det man er med for
- Kan være dyrt og svært at koordinere og nå til enighed om hvilke former der skal vælges

Forløb med fast indhold og struktur

Et forløb, som har møder med en klart defineret struktur, det kan være med fx med check-in, oplæg, diskussion og check-ud, og en fast mødefrekvens, fx hver anden tirsdag i måneden fra 17-19. Selve forløbet kan også have fast struktur ift. indhold og være inddelt i en række faser/en møderække bestående af fx introduktion, viden, erkendelse, afklaring, handling med en klart defineret afslutning.

Fordele

- Sætter klare rammer og transparente forventninger til forløbet og deltagerne
- Kan have et højt fagligt niveau

Ulemper

- Kræver minutiøs planlægning
- Kan være for rigtigt og styret
- Kan være på grænsen til at være peer-to-peer, hvis der ikke gives meget plads til peers og den åbne samtale

Ustruktureret og åbent forløb

Et helt åbent peer-drevet forløb, hvor man lader peer-grupperne selv definere deres grupper, hvordan og hvilke samtaler og indhold der skal være.

Man kan supplere den åbne form med tilgængelige materialer der kan give inspiration til mødeformer, fagligt indhold, spørgsmål og samtaler man kan have mv.

Det er heller ikke klart defineret, hvornår forløbet slutter.

Fordele

- Peer-drevet og styret form og indhold
- Et eksperiment, som kan lede til vidt forskellige forløb

Ulemper

- Kan være svært for nogle grupper at drive og holde gang i sig selv
- Fagligt og personligt udbytte kan variere meget fra gruppe til gruppe

Fagligt indhold via fagpersoner

Involvering af personer med faglig viden direkte i grupperne, som meddeltagere, gæster på enkelte møder eller lignende.

Fordele

- Direkte møder mellem peers og fagpersoner kan give peers svar på konkret efterspurgt viden

Ulemper

- Kan modarbejde peer-to-peer ånden at eksperter er bedrevidende
- Ressource og tidskrævende at koordinere

Fagligt indhold via fælles ressourcer

Her stilles fagligt indhold til rådighed til peers via fælles ressourcer, det kan være via publikationer, hjemmeside, forskellige digitale systemer, videoer, dokumenter mv.

Fordele

- Giver lige adgang til fagligt indhold til alle grupper
- Flexibilitet

Ulemper

- Adgang til garanterer ikke at det bliver anvendt
- Kan være et stort arbejde at udvikle de faglige ressourcer

Fast feedback og evt. supervision

Her lægges der op til at grupperne systematisk evaluerer eller giver anden feedback om gruppens forløb efter hvert møde til koordinatoren/lederen af ordningen. Derudover kan der tilbydes supervision med alle peers eller udvalgte peers fx evt. peergivere og/eller mødeledere.

Fordele

- Løbende opdatering på status
- Mulighed for at gribe ind og justere

Ulemper

- Krævende af peers
- Kan virke intimiderende/overvågende

Selvstående grupper, mulighed for kontakt

Her fungerer grupperne selvstændigt og har mulighed for kontakt og feedback til koordinator/leder af ordning ved behov.

Fordele

- Let administrativt
- Tillidsbaseret

Ulemper

- Man kan miste følingen med grupperne
- Grupperne kan falde fra uden man ved det

Koordinering i gruppen på mail

Imellem møder koordinerer gruppen på email, evt. suppleret af andre værktøjer såsom kalenderinvitationer og doodle til mødeplanlægning,

Fordele

- De fleste har en email-adresse og ved hvordan det fungerer

Ulemper

- Kan være lidt tungt og formelt ift. andre systemer
- OBS: Visse ældre og sårbare borgere er ikke digitale. Her kan telefonen være en mulighed.

Koordinering i gruppen på facebook

Gruppen eller koordinatoren opretter en facebookgruppe og/eller facebook-messenger-tråd (kan også være via andre sociale medier eller værktøjer) til den enkelte gruppe, så de kan koordinere der.

Fordele

- Skaber et lille digitalt fællesskab, som også kan bruges til løbende mere social chat og deling i gruppen.

Ulemper

- Det er ikke alle der har eller har lyst til at have facebook
- Kan blive for nært og uformelt for nogle
- OBS: Visse ældre og sårbare borgere er ikke digitale. Her kan telefonen være en mulighed.

Høreforeningens peer-to-peer forløb

Forløbet starter med, at vi i forbindelse med match af grupper vælger *opstartstid ud fra præferencer*. Til at starte med inviteres deltagerne ind i deres gruppe på mail og inviteres til et virtuelt intromøde for flere grupper. På intromødet bliver de introduceret til peer-to-peer, forløbet, tilgængelige ressourcer, materialer mv.

Efter intromødet mødes grupperne selvstændigt. Med hensyn til *forløbets struktur*, så lægger vi op til en ret fast struktur, men lader det være op til gruppen selv i hvor høj grad de følger den. Vi lægger op til, at deres første selvstændige gruppemøde er et "opstartsmøde" med fast dagsorden, hvor de lærer hinanden at kende og sætter rammen for deres gruppe og forløb.

Derefter lægger vi op til *ensartede mødetyper*; 5-10 mødegange over et ½-1 år "temamøder", hvor der til hvert møde drøftes et eller flere temaer. De kan supplere det med andre *varierende mødetyper*. Vi lægger op til, at de til slut i hvert møde aftaler tema, samt tid og sted for næste møde og vælger en tovholder der skal koordinere op til og lede/facilitere mødet. Vi lægger op til *koordinering på mail*, men man kan også vælge andre måder.

Vi har samlet en masse *Fagligt indhold via fælles ressourcer*, vi kaldte den i starten "kufferten", det som de har med rundt i forløbet og til møderne. Det er viden og spørgeguides til forskellige temaer, råd til mødesteder, mødeform, mødetyper, hvad man gør ved problemer i gruppen mv., som alt sammen er frit og offentligt tilgængeligt online.

Vi har *selvkørende grupper med mulighed for kontakt*. Afslutningen for gruppernes forløb er *åbent*, så de selv kan vælge hvornår de vil stoppe forløbet. De kan også vælge at fortsætte med at mødes så længe de vil.

Fælles afslutning på forløb

Her samler man alle grupper til en fælles afslutning evt. med evaluering, mad eller andet.

Fordele

- Tydelig markering af gennemførelse

Ulemper

- Kan være svært i praksis i mere åbne forløb.

Åben/gruppe afslutning på forløb

At grupperne selv styrer hvornår de afslutter og/eller hvordan. Der kan også være et vejledning de skal følge.

Fordele

- Holder sig til den gruppe man har fulgt
- Let administrativt

Ulemper

- Kan risikere slet ikke at blive gjort

Forankring

Når I har gjort jer erfaringer med peer-to-peer i fx i et pilot-forløb eller et projekt, så bør I evaluere dem. Der kan I bruge forskellige metoder. Vi kan anbefale løbende at evaluere på forløbet, og vi har selv brugt workshopbaseret evaluering, som vi synes var godt i starten til at få brugersparring på format og forløb, og senere brugt spørgeskemaer og interviews til at vurdere forskellige aspekter af ordningen og fintune den.

I forbindelse evalueringer hen ad vejen kan I med fordel gå tilbage og forholde jer til:

- 1) Om peer-to-peer ordningen i grunden er en god løsning på det **problem eller behov** der var udgangspunktet.
- 2) Om den skaber nok værdi for **målgruppen**/delmålgrupperne.
- 3) Om den er kompatibel med og ønskelig i jeres **organisation**.

I forhold til alle tre forhold kan I overveje hvilke årsager der er til det I har fundet frem til, og om I kan redefinere eller justere på noget, som kan give en mere ønskelig situation. Endelig kan I derefter overveje:

- 4) om I vil arbejde for at føre ordningen videre og **forankre** den i organisationen.

Muligheden for at forankre en peer-to-peer ordning og lignende indsatser kan på overfladen ses som et spørgsmål om ressourcer. Er der midler, faciliteter, og arbejdstimer på professionelle eller frivillige hænder nok til at drive ordningen videre efter et endt pilot-forsøg eller en fondsfinansieret projektperiode?

Men det handler i høj grad også om, i hvilken grad ordningen er blevet integreret i jeres organisation og kultur, hvor meget der er sat i system, gjort til rutiner, uddelegeret til frivillige kræfter, selvkørende teams, hvor mange materialer, skabeloner, vejledninger mv. der er lavet og kan bruges igen, og hvor enkle og nemme processerne i ordningen er at udføre og overtage.

De valg, som I har truffet i forhold til format og forløb skaber vidt forskellige forudsætninger for at forankre en peer-to-peer ordning, som en varig del af jeres organisations virke.

Dermed ikke sagt, at I ikke efter at have afprøvet en type format og forløb, kan sadle om og sammensætte elementerne der indgår i ordningen på en anden måde, som er blevet tydelig i kraft af jeres erfaringer. Kan I fx se en særlig systematik, form for uddelegering, anden form for målgruppe eller ressource der kan aktiveres i en ny version af jeres peer-to-peer-ordning, så kan det være værd at fortsætte af den vej.

En af læringerne fra vores peer-to-peer-forløb er, "less is more": komplicerede og tidskrævende processer giver ikke nødvendigvis de bedste resultater. Kan man gøre en proces mere simpel og enkel, så kan det ofte være den vej man skal gå.

Læs mere

Ahlmark, N., Dindler, C. (2017). Mænd i København: Formativ procesevaluering af et peer-til-peer projekt for mænd i risiko for type 2-diabetes
https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2017/maend_i_koebenhavn

Ahlmark, N., Norrhäll, O., Hartvig Jensen, P., Dindler, C. (2016). Peer til peer i arbejdet med udsatte mennesker. En sammenfatning.
https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2016/peer_til_peer_i_arbejdet_med_udsatte_mennesker

Flensborg Jensen, M., 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.
<https://www.vive.dk/da/udgivelser/peer-to-peer-faellesskaber-mellem-socialt-udsatte-dv4m0jvn/>

Frovin, S., Johansen, C. (red.) (2016). Motivér den frie vilje - en antologi om fastholdelse og rekruttering af frivillige.
https://frivillighed.dk/files/media/documents/motiver_den_frie_vilje_-_webudgave.pdf

International Peer Supports hjemmeside: <https://www.intentionalpeersupport.org/>
Mead, S., Hilton, D., Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective.
https://www.intentionalpeersupport.org/wp-content/uploads/2014/02/Peer-Support_A-Theoretical-Perspective.pdf

Lybech Christensen, M., Amilon, A (2023), "Høreproblemer og arbejdslivet: En undersøgelse på baggrund af SHILD 2020"
<https://www.vive.dk/da/udgivelser/hoereproblemer-og-arbejdslivet-bxq1q9bz/>

Social- og Boligstyrelsens, om peers i socialpsykiatrien: <https://www.sbst.dk/projekter-og-initiativer/handicap/udbrede-anvendelse-af-peers>

Ingen skal stå alene-projektet

Læs derudover mere om Ingen skal stå alene-projektet på Høreforeningens hjemmeside her: <https://hoeforeningen.dk/viden-om/ingen-skal-staa-alene/>

På projekthjemmesiden kan du bl.a. finde mere info om og materiale til vores peer-to-peer ordning. Derudover kan du finde en guide til høreudfordrede, ledere og kolleger til at forbedre trivsel og arbejdsmiljø for høreudfordrede, dialogværktøjer og viden om de udfordringer som erhvervsaktive med høreudfordringer oplever i deres hverdag, samt se vores kampagnofilm.

Skema til peer-to-peer

Skemaet nedenfor kan bruges i udviklingen af eller vurderingen af eksisterende peer-to-peer ordninger, og refererer tilbage til hvert af de modsætningspar, som er beskrevet med fordele og ulemper i vejledningen.

Sæt et 1 tal, for hver række ift. hvad I vælger. Lægger jeres sig midt imellem mulighederne, så kan du give skrive ½ i hver af mulighederne. Hvis ordningen ikke passer ind i det enkelte modsætningspar, kan I bare springe det over.

Der er også mulighed for at du selv skriver yderligere modsætningspar på som passer på ordningen du arbejder med.

Nederst tæller I sammen i hver side af skemaet. Så kan I få en fornemmelse af, om ordningen er bygget mest på åbne eller lukkede principper – og få mulighed for bevidst at arbejde på at ændre det, hvis I ønsker det.

Lukket – centralt styret, struktureret, kvalificeret		Åbent – decentralt, laissez-faire, peer-drevet	
Centralt organiseret		Decentralt organiseret	
Små grupper		Større grupper	
Runder med lukkede grupper		Blivende åbne grupper	
Prædefinerede grupper		Match-baserede grupper	
Faciliterede møder med fast mødeleder		Selvstyrende grupper	
Fysiske møder		Virtuelle møder	
Peer-givere og peer-modtagere		Ligeværdige peers	
Rekruttering kun internt i forening		Rekruttering blandt alle i målgruppen	
Opstart med prædefineret tid og sted		Opstartstid og sted ud fra præferencer	
Ensartede mødetyper		Variierende mødetyper	
Forløb med fast indhold og struktur		Ustruktureret og åbent forløb	
Fagligt indhold via fagpersoner		Fagligt indhold via fælles ressourcer	
Fast feedback og evt. supervision		Selvkørende grupper, mulighed for kontakt	
Koordinering i gruppen på mail		Koordinering i gruppen på facebook	
Fælles afslutning på forløb		Åben/gruppe afslutning på forløb	
SAMLET ANTAL		SAMLET ANTAL	

Denne vejledning er skrevet af
Tue Hylby Lindqvist
Projektleder
Høreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

mail@hoeforeningen.dk
www.hoeforeningen.dk