

Et godt liv for udsatte grønlandske kvinder i Danmark

Peer-to-peer projekt afviklet på Morgencafeen for hjemløse i København med støtte fra Socialstyrelsen 8/2016 til 8/2018

Formålet var, at deltagerne blev aktører i eget liv og til at skabe sig et godt (nok) liv.

Erfaringerne med at anvende tilværelsespsykologi som et peer-to-peer redskab stammer fra Morgencaféen for Hjemløse i København NV, som fra 2016 – 2018 har gennemført et projekt med støtte fra Socialstyrelsen.

Morgencafeen har 80-100 daglige brugere, heraf er ca. 60% grønlandere, herunder en særligt udsat gruppe som omfatter grønlandske kvinder. Kvinder som bl.a. har været udsat for misbrug og vold - og som er taget til Danmark i håbet om en bedre tilværelse. Rådet for Socialt Udsatte har i marts 2016 udgivet publikationen "Udsatte grønlandske kvinder i Danmark", som gav god viden til projektet, ud over de erfaringer som Morgencafé for Hjemløse selv har oparbejdet i sit 25 år lange engagement på hjemløseområdet.

Kvindernes liv er præget af mange og komplekse problemstillinger, der gør det uoverskueligt for dem at ændre deres livsbane.

- Skal jeg starte med at gå i alkoholbehandling?
- Skal jeg starte med at få et job?
- Hvordan får jeg egen bolig?
- Skal jeg starte til psykologhjælp på grund af min traumatiserede barndom?



De mange problemer, som påvirker hinanden på kryds og tværs resulterer i, at kvinderne finder det for uoverskueligt at tage hånd om deres eget liv, og ændre det til det bedre.

Tilværelsespsykologien og etgodtlivnu's enkle redskaber, hvor der er fokus på systematik og små succesoplevelser, som fører til at kvinderne selv formår at imødekomme den store kompleksitet, har vist sig at gøre en væsentlig forskel for mennesker som mangler et godt fodfæste i tilværelsen. Dette viser forskningen bag tilværelsespsykologien – og det viser erfaringerne fra de forløb som etgodtlivnu har gennemført. Deltagerne bliver aktør i eget liv – og undervejs også peers for andre i tilsvarende situation.

Grønlandere har en særlig kultur, hvor man yder støtte til hinanden, også selv om de ikke selv har det godt; det er man vant til fra bygderne, hvor der kan være langt til professionel hjælp. Peer-to-peer metoden er derfor oplagt at tage i anvendelse for at nå målet om, at de udsatte grønlandske kvinder via projektet får et godt (nok) liv.

Professor Preben Bertelsen fra Aarhus Universitet har udviklet metoden, hvor der er dokumenterede resultater i forhold til mennesker, der ikke har fodfæste i tilværelse. Tilværelsespsykologien bygger på dansk og international forskning bl.a. inden for psykologisk mindfulness, motiverende dialog, anerkendende tilgang og recovery. Det er ikke et terapeutisk redskab, men et systematisk og enkelt redskab, som kan hjælpe mennesker med at sætte retning i livet mhp at få et godt nok liv ud fra egne præmisser og valg.

Deltagerne når deres overordnede mål, fordi de langsomt bygger sig selv op ved at få succes med små delmål.

Mål på brugerniveau

Målet for projektet var, at ca. 20 udsatte grønlandske kvinder indgik i projektet. Erfaringerne fra Morgencafé for Hjemløse og fra Rådet for Socialt Udsattes rapport om grønlandske kvinder er, at kvinderne på den ene side har et stort ønske om en forandring, og at de ønsker at leve et godt liv - på den anden side er deres liv præget af mange skuffelser og ikke indfrie forventninger, hvorfor de derfor kan miste modet ved modgang.

Projektet skal derfor i høj grad indarbejde denne præmis og understøtte kvinderne i at fejre små succeser og derved opleve, at der rent faktisk kan ske en forandring, så de kan få et godt (nok) liv.

Et frafald i projektet måtte forventes. Det blev ved start opfattet som en stor succes, når 50% af kvinderne på individniveau efter forløb på ca. et ½ år havde opnået en positiv udvikling i deres livssituation. Ved projektets afslutning ses, at de fleste kvinder på et eller flere af de områder, hvor netop deres situation er kritisk har oplevet en meget positiv udvikling – f.eks. at de har fået bolig, har stoppet misbrug, har indgået aftale om praktik, har startet uddannelse, har fået kontakt til deres børn mv.

Fremmødet til aktiviteterne to gange om ugen har været stort. Kvinderne kom fordi forløbet gav dem en positiv oplevelse, og de mærkede en vigtig forandring i deres mindset og deres liv.

En kvinde, der ved starten af projektet ikke kunne fremhæve en eneste positiv ting fra sit nuværende liv, siger efter to måneder *"Nu tænker jeg helt anderledes – nu tror jeg på muligheder"*.

Kendetegnende for mange udsatte grønlandske kvinder er, at de har et netværk blandt andre udsatte grønlandske kvinder - men at kvaliteten af netværket ikke er positivt, da de "aktiviteter" man samles om f.eks. er druk. I rapporten "Udsatte grønlandske kvinder i Danmark" beskrives netværket således, både som en ressource, og en belastning. Kvinderne tilkendegiver, at de gerne vil være sammen om aktiviteter i f.eks. væresteder, hvor der ikke indgår druk, at de gerne vil lave frivilligt arbejde, og at de hellere vil hjælpe andre end sig selv.

Disse forhold er en god motivationsfaktor for at indgå i peer-to-peer projektet, hvor det bliver udsatte kvinder, som hjælper andre udsatte kvinder ud fra den tankegang, at alle har nogle ressourcer, der kan bygges på, og hvor de kan bidrage til andre. Alene det at hjælpe andre er med til at styrke den enkelte. Når hver enkelt udsat kvinde får kompetenceudvikling til både at mestre eget liv bedre og samtidig får redskaber til at hjælpe andre, sker der en positiv udvikling.

Peer-to-peer projektet har taget et positivt udgangspunkt. Kvinderne har store problemer – men de havde også stor vilje og ressourcer til, at situationen kan ændres.



Projektforløb

Etablering af fællesskabsfølelse, forståelse af projektet, arbejde med spilleregler etc. er en forudsætning for, at projektet bliver en succes. Det er meget væsentligt, at kvinderne som indgår i projektet er trygge og har tillid til det, der sker. De skal have en oplevelse af fortrolighed i gruppen, og der skal skabes en følelse af forpligtelse, ansvar og stolthed ved at indgå i projektet. Vi skal fra start opbygge følelsen af, at peer-to-peer projektet kan ændre kvindernes situation samtidig med, at kvinderne støttes til, at de forventninger de opbygger, er realistiske.

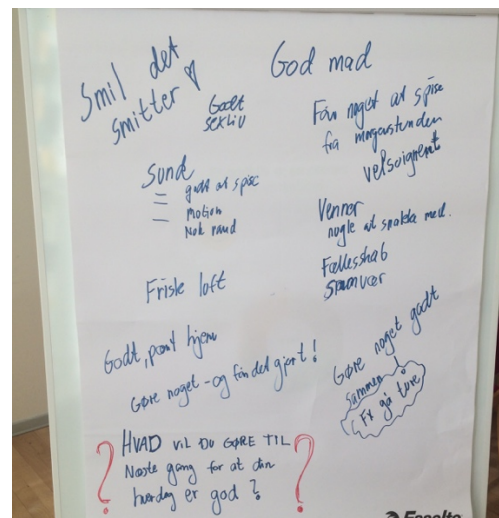
Fra begyndelsen og gennem hele projektet gør vi meget ud af at fejre de små fremskridt og succeser med baggrund i den motiverende tilgang som tilværelsespsykologien bl.a. bygger på. Der gives løbende tæt supervision i forhold til at fastholde tilgang og metoden, og nå de mål som kvinderne vælger at sætte.

Morgencafé for Hjemløse lægger lokaler til langt de fleste arrangementer, hvor de udsatte kvinder er vant til at komme og føler sig trygge. Arrangementerne i projektet placeres tidsmæssigt umiddelbart i forlængelse af spisningen til frokost.

Flipover:

Fra brainstorm "Hvad vil du gøre til næste gang for at din hverdag er god?".

Undervisningen har fx små enkle øvelser som denne, og hvor der efterfølgende laves handleplan og konkret opfølgning.



Kompetenceudvikling

Gennem cases, øvelser, demoer, kreativitet, visualisering mv. arbejdes der med at tilværelsespsykologien bliver den tilgang, som kvinderne anvender i deres dagligdag for at forstå deres situation og gøre noget ved den. Målet er, at de skal bruge redskabet, så de kan være aktør i eget liv.

Undervisningen foregår dels som en gruppeproces og som en individuel proces, hvor den enkelte motiveres til at definere sine overordnede mål og delmål for de 10 basale tilværelseskompetencer. På den måde bliver kompetenceudviklingen hurtigt i forløbet konkret i forhold til de problemstillinger, den enkelte kvinde har.

Vi anvender redskaber, som visuelt er enkle at anvende, og hvor kvinderne kan se den fremgang som sker. I forløbet indgår små spil, øvelser etc., som gør det sjovt at tilegne sig tilværelsespsykologien.

Endvidere indgår kulturelle og sociale tilbud i projektet mhp, bl.a. at skabe nye rammer til at styrke netværk og fællesskab.