

Digitale gruppeforløb og brobygning for sårbare unge - helt anonymt

Gruppechat.dk

Projektet er afholdt med støtte fra Socialstyrelsen, og forankret i Center for Digital Pædagogik's rådgivningsfamilie. Her kan du læse om projektet generelt, samt de metodiske overvejelser, i forhold til at kunne benytte gruppechat som et rådgivningsværktøj til unge i sårbare positioner.

“Altså det giver jo god mening med de der forløb, så man ligesom snakker med nogen, hvor man har de samme problemer eller interesser. Men synes også det er fedt ved venteværelset at det er så forskelligt, så man får snakket om alle mulige ting i stedet for bare 1 emne.”

- Ung i Gruppechatten

Projektet overordnet

Gruppechat.dk har siden 2018 været grobund for et landsdækkende anonymt rådgivningstilbud. Her kan unge i alderen 12-25 år deltage i faste ugentlige gruppeforløb med forskellige temaer, såsom ensomhed, mobning, skilsmisse, kærlighed og venskab, eller selvskaade. Projektet udsprang af erfaringer fra gruppechatten på Cyberhus.dk, hvor der var tydelige fordele ved samspillet mellem de unge og deres fortællinger. Formålet med Gruppechat.dk var således at udvikle på de erfaringer, og benytte gruppechat som et mere aktivt redskab i rådgivningen af sårbare unge. Rådgivningen er blevet til med støtte fra Socialstyrelsen.

Ugentlige gruppechats

For at deltage i et rådgivningsforløb skal den unge oprette en bruger, vælge en gruppe, og afvente opstart. Brugerprofilen er anonym, men sørger for at knytte den unge til både platformen og den pågældendes gruppe. På Gruppesiden har den unge adgang til dels en beskrivelse af temaet, blogposts om ugens fokus skrevet af mentoren, samt en oversigt over hvem de andre brugere i gruppen er. På Gruppesiden har den unge også adgang til selve gruppechatten i åbningstiden, samt et link til en række selvhjælpsøvelser som kan benyttes udenfor åbningstiden. Øvelserne er designet til at hjælpe den enkelte unge med bl.a. at sætte et mål, udfordre en tanke eller finde ro i kroppen. Der er 13 videoer, alle med billede og lyd, og de unge kan tilgå dem før, under og efter et forløb

Generelt har der været en del ændringer undervejs, efterhånden som projektteamet blev klogere på hvad der virkede, og hvad der gav udfordringer. Indtil videre har den bedste form vist sig at være gruppechats á 1½ time ugentligt i et forløb på 5 mødegange. Både varigheden og hyppigheden er tilpasset efter mentorernes oplevelse af motivation blandt de unge, samt de unges tilbagemeldinger om overskuelighed af forløbet. Undervejs i projektet kom der desuden tilbagemeldinger fra de unge om at de savnede yderligere mulighed for kontakt i perioderne mellem gruppechats. Løsningen blev "Venteværelset", som er en mere fleksibel gruppechat for alle brugere på sitet, hvor der er plads til samtaler om det der fylder "her og nu".

Der har kørt 24 gruppeforløb i projekts løbetid, og sideløbende har Venteværelset været tilgængelig i perioderne før, under og efter forløbene, dog oftest kun med 1 ugentlig åbningsdag. Venteværelset er særlig vigtigt for de unge som står på venteliste til et forløb ift. fastholdelse på sitet.

"denne chat fungerer som en god form af gruppe terapi for os der har det svært og at snakke åbent omkring kan virkelig hjælpe især fordi man ikke behøver at se eller kende andre og ikke skal se dem i øjnene c:"

(- Ung i gruppechatten)

De frivillige

Uanset hvilken gruppechat den unge indgår i, deltager der altid en professionel mentor som både sørger for at holde fokus på forløbets tema, og sikre et aktivt fællesskab blandt de unge.

De frivillige mentorer er alle voksne, som er uddannet eller ved at uddanne sig indenfor et socialt eller sundhedsfagligt område. Oplæring sker gennem en føl-ordning, hvor den nye mentor først er "med på en kigger", herefter afholdes en prøvechat, og så danner projektlederen mentor-hold á 2, hvor det tilstræbes af mindst én har erfaring fra tidligere forløb. Derudover har der løbende været supervision for hele rådgivningsholdet fordelt på 2-3 grupper med en ekstern psykolog. Det er bl.a. på disse møder at rammerne for forløbene er blevet diskuteret og ændret.

"Når de unge har behov for at stille spørgsmål, som de ikke føler, de kan stille andre steder, så er det brugbart for dem at stille dem i et rum, hvor de kan spejle sig i andre på egen alder og se, at de ikke er de eneste og det er OK at have det svært. Det er vigtigt at se andre med samme udfordringer."

(- Frivillig Mentor på Gruppechat.dk)

Det metodiske fundament i rådgivningen

Tilgangen til det rådgivende arbejde i gruppechatten, inddrager dele fra forskellige psykologiske metoder, herunder kognitiv adfærdsterapi, KRAP (Kognitiv Ressourcefokuseret, Anerkendende, Pædagogik), ACT (Acceptance Commitment Therapy), Compassionfokuseret Terapi, m.m. Som udgangspunkt er der frit metodevalg for mentorerne, så længe at de formår dels at være anerkendende overfor de unges tanker, følelser og oplevelser, og samtidig kærligt udfordre fastlåste narrativer og uhensigtsmæssige selvantagelser. Mentoren kan på den måde have både en medierende og modererende rolle når det er nødvendigt, og sidder samtidig på første række til at overvære og anspore det fællesskab som folder sig ud blandt de unge.

Hvis en mentor vurderer at en ung har en uhensigtsmæssig adfærd i gruppesammenhængen, er der en række moderationsværktøjer til rådighed, herunder bl.a. muligheden for at skrive et "hvisk" som det kun er den ene unge der kan læse, muligheden for at fratage den unge skriverettigheder (hvis der f.eks. deles information som overskrider reglerne for anonymitet).

Mentoren har ligeledes mulighed for at henvise til 1-1 rådgivninger, herunder tilbyde brobygning til den unges kommune. Brobygning udsprang af et ønske om at sikre en hurtigere adgang til den rette hjælp i kommunen, samtidig med at den unge kunne bibeholde sin anonymitet. Det blev gjort ved at mentoren tilbød den unge en brobygning i chatten eller i en besked efter chatten. Hvis den unge sagde ja, og tilkendegav sin

kommune, så blev informationen videresendt til projektlederen. Projektlederen tog herefter kontakt til den unges kommune, og aftale et digitalt møde mellem den unge, projektlederen, og en kontakt i kommunen. Det hele var på den unges præmisser, hvilket også betød udfordringer bl.a. ift. den unges fremmøde i chatten. De deltagende kommuner viste dog interesse i konceptet, og var nysgerrige på hvordan det digitale kan tænkes ind i en kommunal praksis, Der blev udført 14 brobygningssamtaler.

Positiv opmærksomhed fra de unge

Siden projektets start har der været 971 brugeroprettelser, og grupperne har bestået af mellem 8-10 unge. De unge er blevet rekrutteret gennem annoncering på sociale medier og via blogposts på Cyberhus.dk. I perioder med aktiv rekruttering er der kommet ml. 4-6 nye brugere dagligt, og i perioder uden aktiv rekruttering oprettes der ml.2-3 nye brugere ugentligt.

Kønsfordelingen på Gruppechat.dk er meget lig andre rådgivningssider, med en overvægt af piger (550), en mindre andel drenge (278) og en lille gruppe af unge der betegner sig som nonbinær (36). Herudover er der 143 hvor køn er ukendt.

Muligheder med gruppechat

- Direkte kontakt til en gruppe af unge, lokalt eller landsdækkende
- Efterværn efter endt behandling
- Fokus på særlige temaer, fx uge 6 eller i SSP indsatser
- Grupper sammensat på tværs af kommunegrænser i flerkommunelle projekter
- Q&A efter foredrag eller workshop
- Fokusgrupper
- Tilbud til unge på venteliste



Fremtiden for Gruppechat.dk

I 2020 flytter Venteværelset ud på forsiden af Gruppechat.dk, således at nysgerrige unge ligeledes kan afprøve konceptet, samtidig med at den stadig fungerer som venteværelse for allerede oprettede brugere. Endvidere bliver det nemmere for de unge at få overblik over og deltage i de grupper der er aktive. Det bliver også muligt at lave grupper med adgangsbeskyttelse, således at det nemmere kan kontrolleres hvilke unge der deltager, fx hvis der er ønske om at det kun er lokale unge.

"Ville nok elske hvis der var flere chats på én gang, altså hvor man selv kunne vælge hvilket rum man ville gå ind i. Kan dog godt se at det er ret urealistisk, da det jo ville kræve en del ressourcer at holde flere chats åbne på én gang."

(- Ung i gruppechatten)

I projektperioden har der, udover forløbene med de frivillige mentorer, været eksperimenteret med at lave grupper i samarbejde med eksterne samarbejdspartnere. Det var bl.a. Medierådet for Børn og Unge som ønskede de unges input om digitale sexkrænkelser, og Projekt BRUS som stillede skarpt på at vokse op i en familie med rusmidler. I begge nævnte grupper skabte Gruppechat.dk et trygt og anonymt rum hvor de unge kunne dele deres tanker, følelser og oplevelser uden at være begrænset af skamfølelse og uden frygten for at blive stigmatiseret. Hermed har gruppechatten givet plads til at de unge kan opnå en dybere forståelse af andres og egne udfordringer og livsanskuelser, og på den måde være med til at tage de første skridt mod at nedbryde tabu på en lang række områder. Samtidig tilbyder chatten at de fagpersoner som deltager, kan få et helt særligt indblik ind i de unges verden. Den viden kan efterfølgende bruges til at styrke kvaliteten af det lokale eller specialiserede arbejde.

Er du nysgerrig efter at afprøve gruppechat med unge i din kommune eller organisation?

Kontakt os allerede i dag og hør mere.

Projektleder Signe Sandfeld Hansen - Signe@cfdp.dk - 60137053