



Minvej



- en hverdags App
til mennesker
med sindslidelse



E-sundhedsobservatoriets årskonference 2014

Københavns Kommunes Socialforvaltning

**Oplæg ved Chefkonsulent Marie Høgh Thøgersen,
cand.psych. Ph.D:**



Formål



Opdrag: At omsætte kriseplaner til en smartphone app

Vision: At udvikle en *recoveryunderstøttende metode, der kan forebygge tilbagefald blandt mennesker med sindslidelser og understøtte dem i at leve det bedst mulige hverdagsliv*



Formål



Projekt Minvej ønskede at give et kvalificeret bud på, hvordan man kan omsætte recoverybegrebet til helt konkret praksis med et velfærdsteknologisk hverdagsredskab som omdrejningspunkt



Samskabelse



Inspireret af et recovery-slogan fra USA '*Nothing about us without us*', var intentionen **samskabelse/co-creation**:
At udvikle og implementere den recovery-understøttende indsats **sammen med målgruppen**. Et reelt samskabelsesprojekt, som var gældende i alle projektets faser og aktiviteter.



Metoder bag appen



- **Joint crisis plans (JCP)**
- **Forskningbaseret viden om recovery**
- **Eksistentiel og fænomenologisk teori**
- **Erfaringer fra brugere og medarbejdere i socialpsykiatrien**



Hverdagshandlinger



”Recovery består af de samme utallige små handlinger i livet, som vi alle foretager os, så som at gå en tur med en hund, at lege med et barn, at dele et måltid mad med en ven, at lytte til musik eller at vaske op”

(Davidson, L.).



Applikationen minvej



- **Udviklet i et samarbejde**
- **Borgerens redskab!**
- **En kriseplan tilsat vidensbaserede hverdags-understøttende værktøjer**



Minvej App

Hvad indeholder app'en?

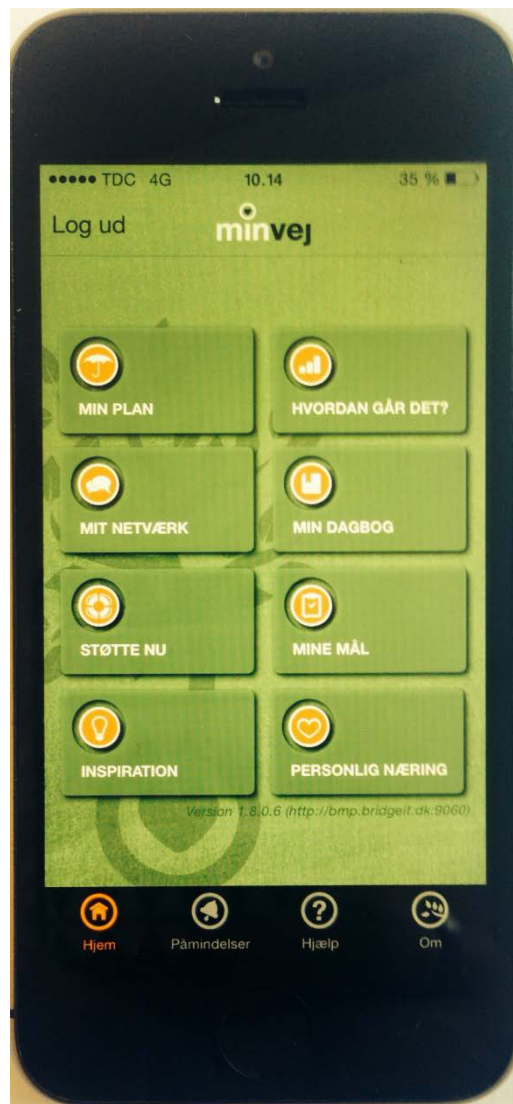


Min Plan
En kriseplan til at kortlægge egne erfaringer med at håndtere og forebygge svære situationer og udfordrende aspekter af sin sindslidelse.

Mit Netværk
En netværksfunktion til at kortlægge og oprette sit personlige netværk eksempelvis bestående af: venner, familie, steder, professionelle samarbejdspartnere etc.

Støtte Nu
En funktion til at få hjælp i akutte situationer via forskrevne sms'er, e-mails eller opkald.

Inspiration
Et brugerlukket forum til inspiration og deling af gode ideer, kloge ord, filmklip etc., som kan være hjælpsomme for andre i svære situationer.



Hvordan går det
En funktion til at monitorere selvvalgte parametre for at få viden om sammenhænge og mønstre i sin adfærd, tanker og følelser.

Min Dagbog
En dagbogsfunktion til at reflektere og dokumentere sin hverdag på forskellig vis gennem billeder, tekst eller memos.

Mine mål
En funktion til at opstille personlige mål og bevæge sig i retning af dem.

Personlig Næring
En funktion til at finde frem til det meningsfulde indhold i hverdagen eksemplificeret i tekst, billeder eller youtubeklip.

TDC 4G

10.14

35 %

Log ud

minvej



MIN PLAN



HVORDAN GÅR DET?



MIT NETVÆRK



MIN DAGBOG



STØTTE NU



MINE MÅL



INSPIRATION



PERSONLIG NÆRING

Version 1.8.0.6 (<http://bmp.bridgeit.dk:9060>)



Hjem



Påmindelser



Hjælp



Om



Johnny og Fie fortæller om deres deltagelse i Minvej



<https://www.youtube.com/watch?v=7EG-N9EsWaU>

<https://www.youtube.com/watch?v=GMEAIH8iqH0>

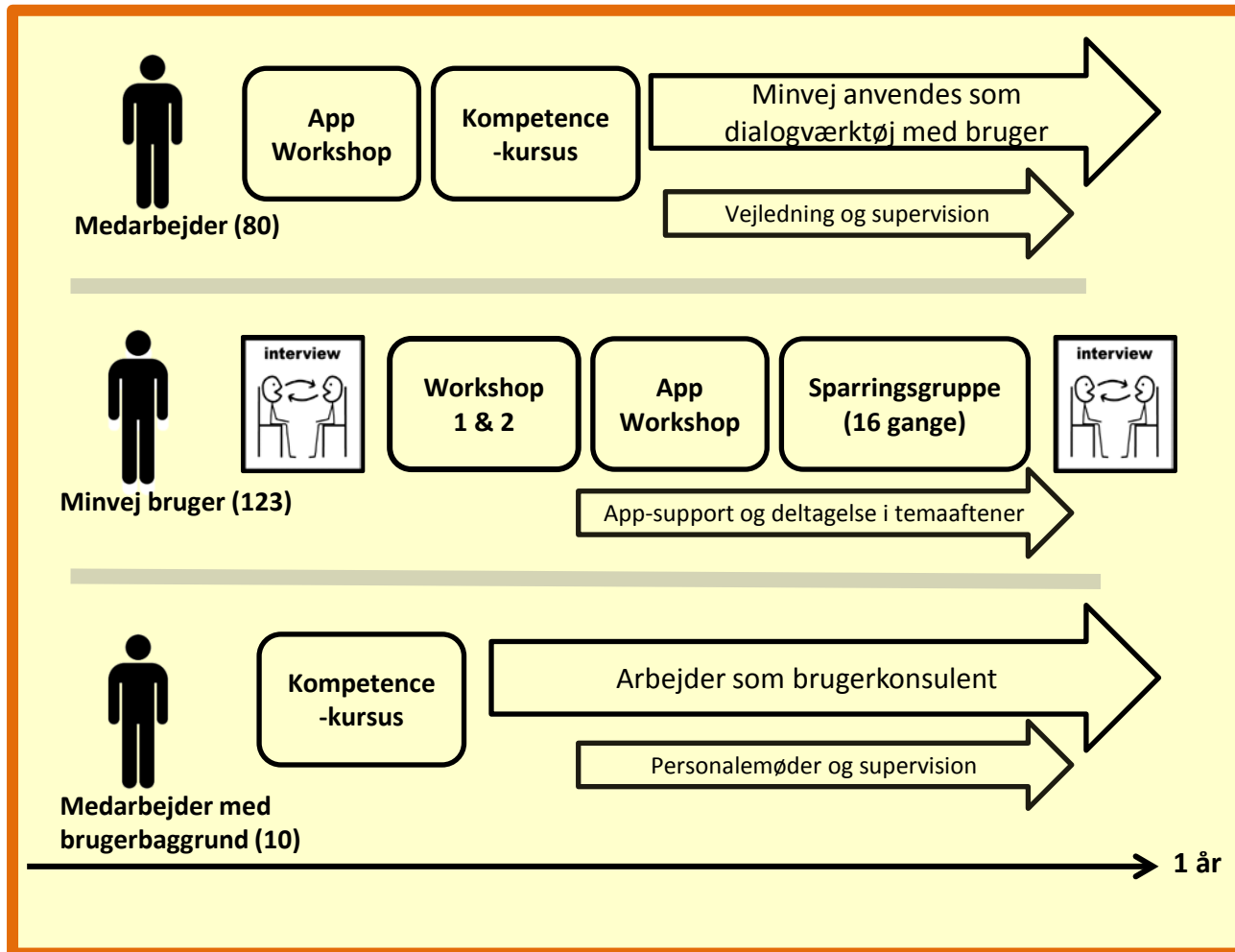




Resultater



Oversigt over indhold af Minvej forløb



Superbrugere



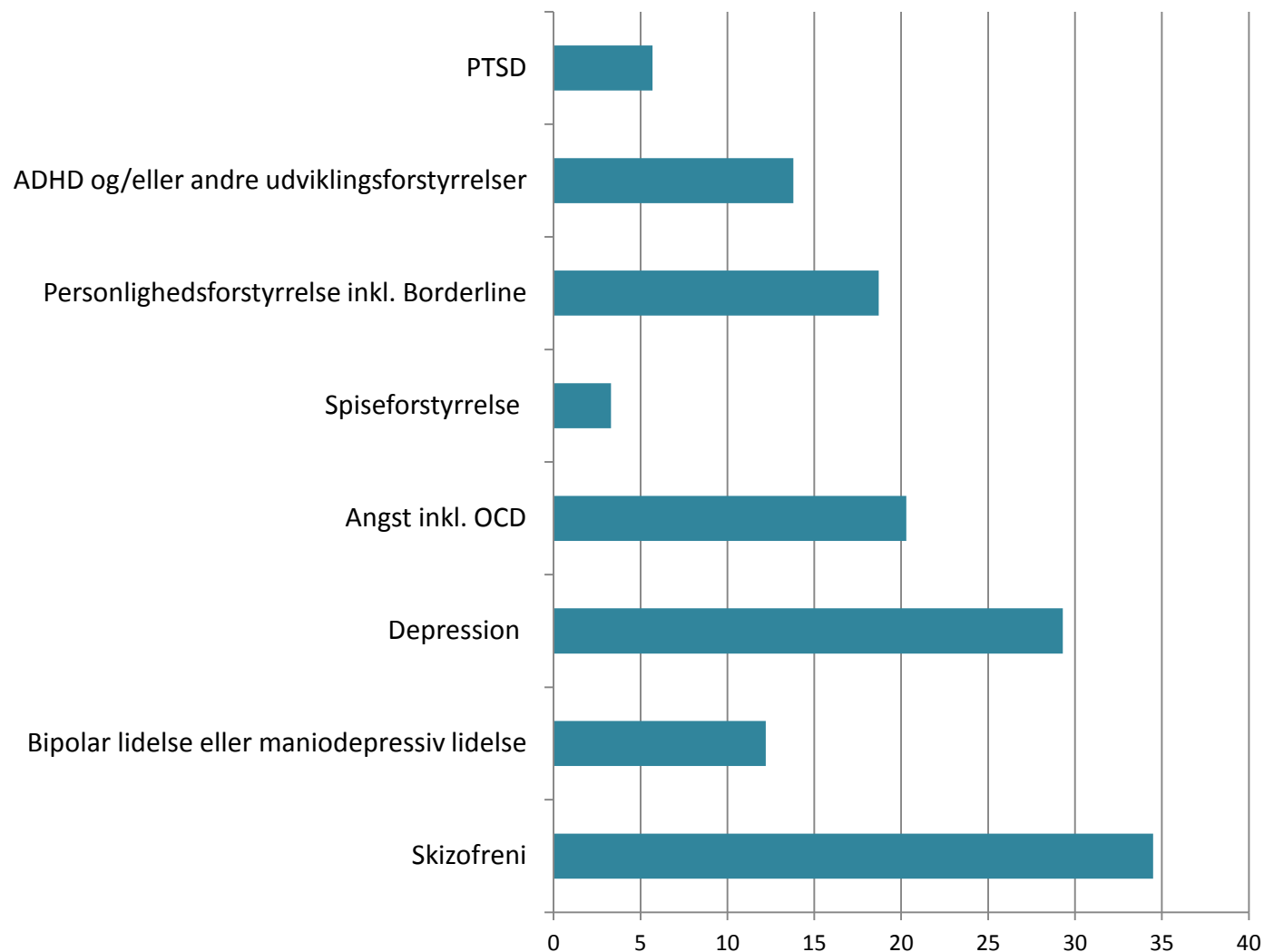
(...) når man møder andre brugere og møder andre brugerkonsulenter, som også bare... superbrugere eller hvad man skal kalde dem, som også er rigtig glad for den [Minvej app'en] og fortæller, hvor meget det har hjulpet dem i deres hverdag... Det er også enormt inspirerende, hvor man bare tænker, "Okay, hvis det kan hjælpe jer, så meget på den der måde der, så kan det også hjælpe mig". (Minvej deltager, citeret i Dumanski, 2013)



Hvem er de 120 brugere af
app'en?



Hvem er de 120 brugere af app'en?



Hvem er de 120 brugere af app'en



Selvordstanker for tiden **22,9 %**

Forsøgt selvmord **41,7 %**

Indsats **§85, §108, §107**



Giver app'en mening for
borgerne? Er den hjælpsom





88% af deltagerne har brugt app'en i hverdagen.



93% af deltagerne vil anbefale
Minvej til en ven med samme
problemer



6% af deltagerne faldt fra efter første workshop.



Resultater



88% bruger app'en og finder indsatsen hjælpsom:

93% borgere vil anbefale Minvej til en ven med samme problemer



Resultater



Analysen af den anvendte data viser, at de borgere som har været igennem et minvej forløb i gennemsnit scorer mere positivt på alle recovery mål.

Recovery mål				
	Før	Efter	Ændring	N
Mental Health Recovery Measure	67,7	72,8	+ 5,2**	67
Skala for tro på mestring	23,5	25,3	+ 1,4*	74
Livstilfredshed	5	5,9	+ 0,7	54
Ensomhed	5,2	4,8	- 0,8*	78



Brugerkonsulenter

Nothing about us without us



Borgernes perspektiver, input og viden har sikret, at udviklingen af Minvejs metode og applikation har givet mening for målgruppen.

Ansættelse af brugerkonsulenter som kvalitetskrav





”Den har givet mig lysten på livet tilbage. Jeg ved godt, at det er drastisk at sige, men alt det der med, at jeg føler, at jeg kan bruges til noget og der er nogen, der forstår mig og accepterer mig, som jeg er. Det har gjort, at jeg har mere lyst til at leve...” (Minvej brugerkonsulent, citeret i Dumanski, 2014)



Samskabelse – hvad kræver det?



- Faglighed og viden og evne til hele tiden at omsætte det til konkret praksis
- Erfaring med samarbejde m. målgruppen
- En klar rød tråd: klare værdier og et klart mål
- Tydeligt lederskab
- Troværdighed
- Tid



Fælles dialog



- **Vend dig mod din sidemand/kvinde og tal et par minutter sammen om Minvej– hvad tænker I og er der noget, I særligt hæfter jer ved?**
- **Herefter: Alle spørgsmål, kommentarer og diskussioner er velkomne i plenum**





**Tak for
opmærksomheden!**

