



Arbejdspakke 5: Brugerinnovation
Flere i Fællesskaber

Mads Bärenholdt
Ph.d. studerende i Social Design

Indholdsfortegnelse

Introduktion	3
Baggrund for rapporten	3
Ensomhed som begreb	4
Metodisk rammeværk	4
<i>Research through design.....</i>	<i>4</i>
<i>Social design og Co-designing.....</i>	<i>5</i>
<i>Design games.....</i>	<i>5</i>
<i>Opsummering.....</i>	<i>6</i>
Deltager beskrivelse	6
<i>Unge.....</i>	<i>6</i>
<i>Ældre.....</i>	<i>6</i>
Data.....	6
Workshops.....	6
<i>De overordnede rammer.....</i>	<i>7</i>
<i>Workshop 1: Den røde tråd gennem ensomhed</i>	<i>7</i>
<i>Findings workshop 1 – Unge del 1.....</i>	<i>10</i>
<i>Opsummering af del 1.....</i>	<i>12</i>
<i>Findings workshop 1 – Unge del 2.....</i>	<i>12</i>
<i>Opsummering af del 2.....</i>	<i>13</i>
<i>Evaluering af workshop 1 – unge.....</i>	<i>13</i>
<i>Findings workshop 1 – ældre - del et.....</i>	<i>14</i>
<i>Opsummering: del 1.....</i>	<i>16</i>
<i>Findings: workshop 1 – ældre – del to.....</i>	<i>16</i>
<i>Opsummering workshop 1 – ældre del to</i>	<i>17</i>
<i>Refleksioner for workshop 1.....</i>	<i>17</i>
Workshop 2	17
<i>Findings workshop 2 – unge – det omvendte vendespil.....</i>	<i>18</i>
<i>Findings workshop 2 – unge – opbygning af fællesskaber</i>	<i>20</i>
<i>Gruppe 1</i>	<i>21</i>
<i>Gruppe 2</i>	<i>22</i>
<i>Gruppe 3</i>	<i>25</i>
<i>Opsummering: opbygning af fællesskaber - de unge.....</i>	<i>26</i>
Workshop dag 2 - ældre.....	27

Afrapportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Det omvendte vendespil	27
<i>Workshop del 2 – opbygning af fællesskaber</i>	31
Opbygning af fællesskaber på tværs af generationer	31
Opsummering workshop 2 - de ældre.....	33
<i>Refleksion over workshop to</i>	33
Afrunding	34
Litteratur	34

Introduktion

Forsknings- og udviklingsprogrammet Flere i Fællesskaber, der har til formål at mindske ensomhed og fremme social deltagelse i Silkeborg Kommune, har tre indsatsspor - et implementeringsspor, et innovationsspor og et forskningsspor. Brugerinddragelse er centralt og udfoldes særligt i innovationssporet. Partnerskabet bag ønsker, at unge og ældre, der er ramt af ensomhed, er med til at udvikle ideer til nye indsatser med henblik på at komme tættere på deres ønsker og behov.

Succeskriteriet for brugerinnovation er et tostrengt:

- Etablering af laboratorium med henblik på brugerinnovation i relation til nye indsatser.
- Minimum to nye indsatser afprøves.

I det følgende præsenteres første fase med etablering af et laboratorium og udvikling af nye indsatser. Frivilligcenter Silkeborg har i samarbejde med SDU været ansvarlig for at gennemføre udviklingsprocessen.

Baggrund for rapporten

Denne rapport er lavet på baggrund af projektet "Flere i Fællesskaber", hvor der i samarbejde med Frivilligcenter Silkeborg har været afholdt en række brugerinvolverende workshops der har haft til formål at udarbejde et inspirationskatalog med idéer og design guidelines, der kan bruges i indsatser der har til formål at få flere ud af ensomhed og ind i fællesskaber.

Rapporten er bygget op således, at der først redegøres for tilgang til metoden "social design" og de underliggende epistemologier, der er blevet benyttet i processen, herunder Co-design og design games. De forskellige metodemæssige tilgange er blevet valgt, da de er med til at understøtte de mål som er fremsat i projektbeskrivelsen – Arbejdspakke 5 – Brugerinnovation – om at give en stemme "til de mennesker hvor ensomhedsfølelsen er en del af deres hverdag"

Ligeledes er rapporten kulminationen på "spor 2", beskrevet i projektbeskrivelsen "Flere i Fællesskaber" hvor der har været afholdt borgerlaboratorium, med afsæt i borgernes egne erfaringer (brugerinnovation), har borgerne været med til at udvikle idéer der kunne have hjulpet dem i forbindelse med deres ensomhed.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Efterfølgende redegøres der løbende for workshops indhold, hvad der skete og de design guidelines og principper, der er blevet fundet efter den empiriske analyse af materialet. Rapporten konkretiserer ikke hvad der virker eller ikke virker, men giver udelukket inspiration til, hvad deltagerne kunne forestille kunne hjælpe dem i fremtiden.

Efter hver workshop er der en refleksion, der kort sammenfatter forskellige perspektiver på workshopperne.

De forskellige designprincipper og guidelines, der løbende bliver præsenteret er resultatet og fungere som inspiration og kan indarbejdes som det ønskes.

Ensomhed som begreb

Når der refereres til det at være ensom i artiklen, er begrebet taget fra Lasgaard et al, (2021) definition der rammesætter ensomhed som:

”Ensomhed er en subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår som følge af en oplevet uoverensstemmelse mellem ønskede sociale relationer og faktiske sociale relationer (Peplau & Perlman, 1982; Rotenberg, 1999). Det er i denne sammenhæng væsentligt at skelne mellem det at være alene (og eventuelt social isoleret), som er et *objektivt forhold*, der kan være årsag til ensomhed, og den *subjektive følelse* af ensomhed, der både kan opstå, når man er alene, og når man er omgivet af andre mennesker.”
(ibid:3)

Metodisk rammeværk

I dette afsnit vil jeg kort redegøre for, hvordan det metodiske valg er begrundet. Dette bliver gjort ud fra tre forskellige teoretiske tilgange til ”Research through design” og praktisk baserede forskning, der har været den grundlæggende præmis for tilrettelæggelse og udførelse af de forskellige workshops.

Research through design

”Research through design” (RtD) er et ret ungt forskningsområde, der først blev rammesat af Sir Christopher Frayling i 1993, hvor han karakteriserer forskellige retninger indenfor kunst- og design forskningen (Frayling, 1993). Frayling beskriver RtD som en metode, der gennem brug af forskellige materialer skaber ny viden og bygger på eksisterende teoretiske koncepter, hvorpå udvikling af

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

eksisterende eller nye artefakter kan skabes. RtD er overordnede en metodisk tilgang, hvor vi gennem skabelse og brug af materialer kan skabe viden (artefakter), der senere kan være genstand for analyse og vise fremtids-orienterede perspektiver og aspekter i den sociale verden. Ved at gøre brug af RtD, forholder vi os ligeledes til, den refleksion der sker, når vi skaber artefakter, vi reflektere mens vi gør det, det vi gør, er ikke tilfældigt, vi fortæller (i dette tilfælde) vores historie gennem vores design og reflekterer over hvad vi designer og hvordan vi gør det. Denne måde at tænke på er "Designerly ways of knowing" (Cross, 2006), der bygger på Donald Schöns "refleksion i praksis" (Schön, 1983) om hvordan man som designer eller praktiker tænker, mens man udfører forskellige aktiviteter, senere er dette blevet udviklet og i nogen grad eksemplificeret som "design thinking".

Social design og Co-designing

Social design er en forskningspraksis, hvor du sigter mod at skabe social forandring og /eller design til socialt velvære gennem forskellige metoder (Resnick, 2019). Et andet aspekt af socialt design er at engagere dem, du designer med, i praksis med designaktiviteten ved hjælp af forskellige metoder, værktøjer og teknikker, der kan skabe indsigt i individets liv eller samfundsmæssige problemer, der præger deres hverdag (Manzini, 2014), social design prøver at nedbryde hiarkier og indlejret magtstrukturer i design processen.

Co-design er ofte den metodiske tilgang der benyttes. Co-design sidestiller professionelle og deltagerne i processen, da alle får adgang og tilgang til de forskellige materialer og opgaver. I Co-design processen skabes der derfor et trygt og ikke dømmende rum, hvor Co-designerne har mulighed for at udtrykke sig som de ønsker, gennem deres design.

Design games

Selvom Co-designerne ikke har erfaring indenfor "design thinking", er det ikke en hindring for co-designerne aktivt at deltage, da der for eksempel ved brugen af "design games" (Brandt, 2006; Brandt et al., 2012) kan kreeres et rammeværk der gør at vi gennem forskellige regler og procedure kan skabe "design thinking" og refleksion i praksis gennem disse. Ved at lave disse strukturer er det nemmere for co-designerne at navigere indenfor design aktiviteten.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Opsummering

Gennem en RtD proces, hvor vi ser deltagerne som co-designer, opbygges der workshops baseret på en design game tilgang. Dette giver deltagerne mulighed for at reflekterer, over det de skaber, der har til formål at skabe indsigter i deres situation og hvordan de mener fremtidige tilbud skal bygges op.

Deltager beskrivelse

Unge

På de to workshops deltog der i alt 10 unge ml 17-28 år. 5 kvinder, 4 mænd og en der identificerede sig som non-binær. Alle deltager skrev under på en samtykkeerklæring, den person der var under 18 år, havde fået underskrevet fra personen forældre.

Ældre

På de to workshops deltog der 7 ældre mellem 60-80, hovedparten var mænd og kun en enkelt kvinde var med. Alle deltager skrev under på en samtykkeerklæring.

Data

Ved workshops blev der indsamlede data gennem de objekter og artefakter de producerede, feltnoter, lydoptagelser og fotografier.

Til afrapporteringen er dataene blevet gennemgået, og kodet induktivt og samlede med henblik på rapportering (syntese). Dataene viser de empiriske fund, som workshoppen afsted kom. Grundet tidspress, er der ikke lavet transskriptioner af lydoptagelserne, men disse er blevet gennemlyttet, og noteret ind i data korpuset.

Workshops

Gennem projektet blev der udarbejdet to forskellige workshop for begge aldersgrupper. Workshop 1, havde fokus på de forskellige deltagers individuelle opfattelse, og erfaring med deres egen ensomhed.

Workshop 2, havde fokus på samskabelse af nye tilbud baseret på deres egne erfaringer.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

I dette afsnit vil workshopperne blive beskrevet, og den indsamlede data vil fortløbende blive præsenteret.

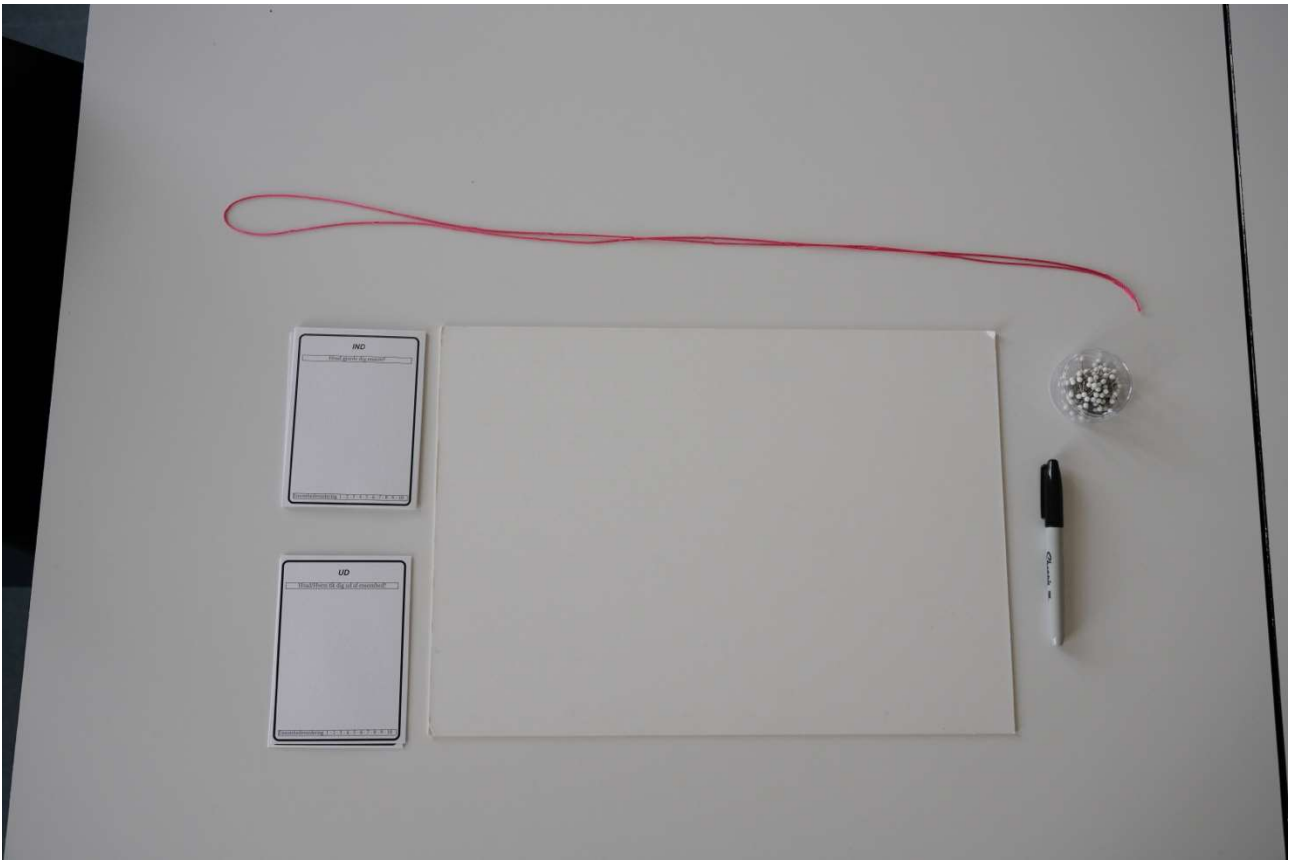
De overordnede rammer

Der var afsat to eftermiddage af to timer til begge deltagergrupper. Workshopsene blev afholdt i Frivilligcenter Silkeborgs lokaler.

Workshop 1: Den røde tråd gennem ensomhed

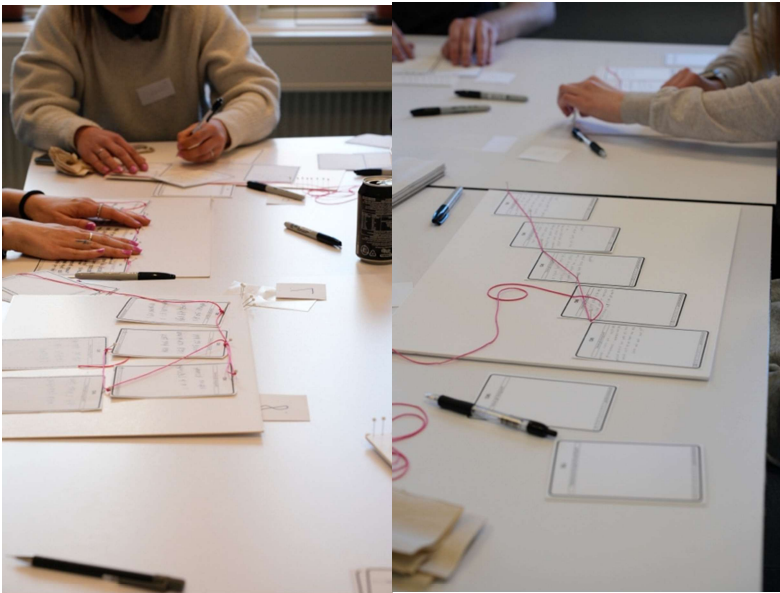
Formålet med workshop 1, er at lade co-designerne undersøge og reflektere over, hvad der havde forårsaget deres ensomhed og hvad der havde hjulpet dem videre. Co-designerne skulle finde deres egen "røde tråd" ind og ud af ensomheden. Ved at reflektere over hvordan co-designernes egen ensomhedsoplevelse havde udformet sig, gav det mulighed for dem, at komme med konkrete erfaringer, der potentielt set kunne udmøntes til fremtidige initiativer i den næste session.

Designgamet (billede 1) der blev brugt i denne workshop bestod af fire elementer eller "ture", og var materialiserede gennem reflektionskort, et stykke snor "den røde tråd", en sharpie marker, knappenåle med hvidt hoved og et skumboard, der kunne benyttes gennem workshoppen.



Billede 1: Materialerne

Refleksionskortene var prædesignet, for at sikre ensartethed og sikre ensartet rammer for de forskellige co-designers bidrag. Kortets funktion er, at de skal hjælpe co-designeren til at reflektere over deres ensomheds oplevelse, og prøve at skabe en sammenhæng mellem hvad de oplevede da de følte sig ensomme, hvad var årsagerne (ind), og hvordan de tacklede deres ensomhed (ud). Under kortet var der placeret en skala, hvor de i relation til deres refleksion på kortet skulle markere hvor ensom de mente at de følte sig, fra almindelig skala fra 1 til 10, 1 lavt – 10 højt.



I anden runde, skulle deltagerne dele hvad de havde skrevet på deres kort, og uddybe undervejs hvis de havde ekstra pointer. Tredje og fjerde runde, var det samme bare med, hvad der havde hjulpet deltagerne ud af deres ensomhed.

Sidste runde, var en refleksions runde, der havde til formål for deltagerne af reflektere over, hvad de tog med sig fra dagens workshop.

Findings workshop 1 – Unge del 1.

Ved gennemgang af data fra de første to runder af workshoppen, hvor de unge skulle lave deres rejse ind og ud af ensomheden, og bagefter fortælle hvordan de oplevede dette, ser vi en række forskellige sammenhæng der går igen gennem deres fortællinger.

Folkeskolen

Flere af deltagerne har oplevet hændelser fra deres skoletid enten som mobning, eller ikke at have nogen af være sammen med i den daglige skolegang, og blev fravalgt når der skulle arbejdes med opgaver eller projekter.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Ensom i sociale sammenhænge

En række af deltagerne har oplevet at føle sig ensomme når de var i selskab med andre. En af deltagerne beskriver, hvordan hun ikke så frem til sin egen fødselsdag, hvor hendes udvidede familie skulle komme på besøg, fordi hun følte sig anderledes og ikke havde noget tilfælles, andet end at hun var i familie med dem.

En anden deltager beskriver, hvordan hun oplever ikke at passe ind i de gængse kasser og bokse der er i uddannelsessystemet og ungdomslivet. Det har gjort at hun har trukket sig, og sad for sig selv og er meget for sig selv. En tredje fortæller, at når hun var i byen, der oplevede hun også en oplevelse af ensomhed, selvom hun var omringet af mennesker. Og en fortæller om hvordan denne føler, at det ville være lige meget om han var der, så ville folk ikke lægge mærke til ham. Ligeledes fortæller flere, at de har det som om de tager en maske på, når de er sammen med andre, for at passe ind.

Partner isolation

To af deltagerne beskriver hvordan de har oplevet at føle sig isoleret af deres partner. Hvor de fik frataget muligheden for at ses med andre, og derfor mistede netværk. Dette skete også selvom om deres partner ikke var hjemme.

Psykisk

Syv fortæller om hvordan deres psykiske helbred har været en årsag til deres ensomhed. Hvor tre fortæller, at de har oplevet at føle sig anderledes grundet diagnoser (bipolar, angst), hvor de resterende fortæller at ensomheden gjorde dem depressive.

Seksuelle overgreb

Tre har oplevet seksuelle overgreb, enten fra partner eller tillidspersoner i deres liv.

Manglende initiativ

To af unge nævner, at de har svært ved at tage initiativ, og opretholde relationer.

Selvvalgt isolation

To af de unge har i perioder valgt at selvisolere sig, når det har været svært for dem.

Opsummering af del 1

Overstående årsager, viser et overblik over hvilke udfordringer de unge står med. Disse udfordringer som de beskriver, ligger fint i tråd, med tidligere undersøgelser og litteraturen på området (Lasgaard et al., 2019). Dog, skal det nævnes, at mobning og ensomhed i folkeskolen må formodes at have en sammenhæng, men vi mangler kvantitative undersøgelser af mobning og ensomhed for at kunne se om der er en korrelation.

Findings workshop 1 – Unge del 2.

I anden del af workshoppen der ligeledes var baseret på to runder – først en "make" runde og derefter en "tell" runde, hvor de fortalte hvad der havde hjulpet dem. Nedenstående liste er i ikke hiarkisk, men i tilfældig rækkefølge.

Finde fællesskab og nogen ligesom mig

En del af de unge nævner at finde fællesskaber "med nogle ligesom mig", har været en vigtig del for dem. En enkelt af de unge, har startet en netværksgruppe for mennesker med bipolar lidelse. For andre har et uddannelsesforløb på "den forberedende grunduddannelse" været en vej til positive oplevelser i skolesystemet, der har givet dem mulighed for at være sammen med andre med samme bagage, og givet dem mulighed for at spejle sig i andre. Tre af de unge nævner specifikt, at de benytter frivillige tilbud, så som klubber, Røde Kors sommerlejre og tilbud i frivilligcenter.

En enkelt nævner internettet, og online gaming som en årsag til at personen føler sig mindre ensom.

Træning

To af de unge nævner individuel styrketræning, som en metode til at "cope" med deres udfordringer, der giver dem et frirum.

Nogen at snakke med

Alle de unge nævner, at det har hjulpet af have nogle af snakke med, at have nogen der forstår en, og de udfordringer som de har haft. Hvad angår hvem man skal snakke med, er der forskellige bud. For nogle har det hjulpet af snakke med forældre, andre med psykiater eller psykolog. Andre har, som nævnt tidligere haft succes med peer-netværk, hvor de kan spejle sig i de samme udfordringer som de har haft.

Desuden nævner to af de unge, at de har trænet det med at kunne tage initiativ til at danne relationer med andre, og deltage i aktiviteter der har et socialt afsæt fremfor kun aktivitetsbaserede afsæt.

Opsummering af del 2

Det er meget tydeligt i dataene fra de unge, at det har hjulpet dem at blive en del af nye fællesskaber. Dem der havde haft en svær folkeskoletid, får nu genopbygget tilliden til uddannelsessystemet, og får opbygget kapacitet til at kunne komme videre med en uddannelse gennem FGU, Dette har samtidigt givet dem et netværk.

Til dem der ved eget initiativ deltager i foreningslivet eller frivillige tilbud med ligesindet/ligeværdige.

Evaluering af workshop 1 – unge

Da workshoppen var ved at være slut, blev der lavet en kort evaluering, der var generelt stor tilfredshed med forløbet – nedenunder er statements fra de unge, der forklarer om deres oplevelse som co-designer og deltagelse i workshoppen.

- Overrasket over hvor mange, der har haft det ligesom mig
- Også overrasket over hvor mange prøvet det samme
- Overrasket over hvor meget af det samme, der er der selv om historier forskellige
- Dejligt der også andre havde det sådan, at de også brug for at være alene
- Vi haft meget de samme oplevelser selv om forskellige aldre

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

- Så mange de der gået i folkeskole har haft det svært - at der er flere ud over mig, der har haft det - følte på min folkeskole, at jeg var den eneste
- At der også er andre end en selv, der har haft det svært
- Hvor mange grunde der kan være til, at en person kan føle sig ensom
- Man ved aldrig rigtig, hvordan folk har det, før de fortæller det. Mange gode til at lade som om de har det godt
- Rart at blive forstået - kan lide at føle, at alle får noget ud af det. Vi hygger os sammen.

Udsagnene fra de unge viser, at de har haft en god oplevelse under workshoppen. De har fået skabt en fælles forståelse og har oplevet en samhørighed qua deres udfordringer, selvom de som gruppe ikke har været samlede før.

Findings workshop 1 – ældre - del et

Workshoppen for de ældre er baseret på samme tilgang som ved de unge.

Ved gennemgang af data fra de første to runder af workshoppen, hvor de ældre skulle "make" og bagefter "tell" hvordan og hvor de havde oplevede ensomhed, ser vi en række sammenhæng der går igen, fra 2 eller flere af deltagerne.

Svær skoletid

To af co-designerne giver udtryk for, at de har haft en svær skoletid, hvilket har påvirket dem gennem deres liv. En nævner mobning som en faktor til, at han følte sig udenfor. En anden af co-designerne fortæller ligeledes at ordblindhed har været en stor udfordring, da denne ikke kunne følge med i timerne. Han følte sig ikke forstået af lærerne, og lavede ballade i stedet for.

Den ene har i voksent livet fået konstateret ADHD, hvilket har givet ham en forklaring på hvorfor, han havde det svært. Begge giver udtryk for, at den svære skoletid har påvirket dem efterfølgende.

Familieforhold

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Samtlige Co-designer beskriver hvordan familieforhold har været en faktor for at de føler sig ensomme. To nævner skilsmisse som en årsag, hvor det hele er blevet revet op, børn og venner har valgt side og de har mistet kontakten. Dødsfald, ens partner og livsvidne er der ikke mere, og man skal indstille sig på at gøre ting alene, som f.eks. at gå ud og spise alene. Børnene flytter hjemmefra og væk, og har ikke tid eller overskud til at komme på besøg mere.

Sygdomsforløb

To af co-designerne har været igennem svære sygdomsforløb (kræft og hjerteproblemer), hvor begge oplevede at de lige pludselig stod meget alene med det. Det gjorde, at de isolerede sig og var meget i deres hoved for ikke at bekymre andre med udfordringerne.

Selvvalgt alene tid

For tre, er selvvalgt alene tid også en del. En enkelt beskriver, at denne nogle gange ikke ønsker, at være en del af et fællesskab, fordi det ikke siger denne noget, men samtidig føler denne sig ensom. Nyder at rejse alene i asien, da der er et andet kulturelt syn på fællesskaber.

Specifikke tidspunkter

Der er en enighed blandt deltagerne, at de oftest føler sig ensomme på specifikke tidspunkter. Det kommer primært til udtryk om aften, når fjernsynet bare kører, for at støje, der kan det være hårdt. Fredage og i weekenden generelt mangler der noget at gå til. Der er mange tilbud og travlt i hverdagen. Men i weekenden sker der oftest ikke noget, og der er dagene lange.

Der nævnes ligeledes, at de også føler sig ensom i fællesskaber, hvor man ikke har noget til fælles, men bare er sat sammen fordi, man er ældre.

Pensionisttilværelsen

At gå fra arbejdsmarkedet og ikke have kollegaer mere. Man bliver hurtigt sat uden for, og ens kollegaer får nye kollegaer og glemmer en og ens kompetencer.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Opsummering: del 1

Første del af de ældres workshop gav en række forskellige inputs til det videre arbejde. De ældre har en række problemstillinger, der er mere aldersspecifikke som overgangen fra arbejdsmarked til pensionisttilværelsen, og et mere udtalt fokus på ændringer i familielivet som en påvirkning af deres ensomhed. En væsentlig pointe om de specifikke tidspunkter, hvor de oftest føler sig ensomme er interessant og skal tages med i overvejelserne, når aktiviteter og nye fællesskaber skal planlægges.

Findings: workshop 1 – ældre – del to

I anden del af workshoppen, der ligeledes var baseret på to runder – først en "make" runde og derefter en "tell" runde, hvor de fortalte hvad der havde hjulpet dem. Nedenstående liste er i ikke hiarkisk, men i tilfældig rækkefølge.

Aktivt opsøge nye fællesskaber

Co-designerne har alle sammen aktivt opsøgt forskellige typer af interesse fællesskaber, hvor de sociale udover aktiviteten har haft et væsentligt fokus. Det har været alt fra saunaklubber, korsang, vandreture og aktiv i politiske vælgerforeninger. Hvor der har været anerkendelse af dem som person, deres kompetencer og den situation som de stod i.

Normalisering af ensomhedsfølelsen, acceptere den, så man kan gøre noget ved

For flere af Co-designerne, har det været væsentligt at de har accepteret følelsen af ensomhed, for at kunne række ud og komme ind i nye fællesskaber, der har hjulpet dem til at få en ny omgangskreds.

Mix med unge og ældre

Flere af de ældre har haft gode oplevelser med at mixe unge og ældre, det har været lærerigt at være sammen på tværs af generationer.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Opsummering workshop 1 – ældre del to

De ældres måde at komme ud af ensomhed på, har primært været at være selvopsøgende i forbindelse med nye fællesskaber, hvor der er udover aktiviteten, også har været forskellige former for socialt samvær. Ligeledes har det været nødvendigt for de ældre at acceptere deres ensomhed, så de aktivt har kunne gøre noget ved det. Perspektivet på et mix mellem generationerne ville være en oplagt mulighed, for at se om det giver positive effekter for begge målgrupper.

Refleksioner for workshop 1

Den første co-designing workshop, der blev afholdt med begge grupper. Gav en række indblik i, hvordan ensomhed blev oplevet af dem, og har som beskrevet i opsummeringerne givet inspiration til hvad brugerne af de forskellige tilbud på sigt ønsker.

Metoden med at bruge lade Co-designere først lave en "make" aktivitet, og efterfølgende fortælle om det, gav dem mulighed for at strukturere og reflektere over deres fortælling og komme dybere ned i nogle lag. Ligeledes er der indbygget en kontrol i at de har skrevet kortene først, da dataene fra kortene og deres mundtlige fortælling er blevet sammenlignet, for at sikre at deltagerne ikke opfinder eller løber med på andres fortælling, pga. usikkerhed om at passe ind. Metoden, skal dog genprøves og muligvis justeres til den ældre aldersgruppe, da de synes at opgave var en anelse diffus, sammenlignet med de unge.

Workshop 2

Formålet for den anden workshop, var at lade Co-designerne udvikle ideer, der kunne ende med inspiration til at skabe nye fællesskaber. Workshoppen var to delte.

Ved del 1, det omvendte vendespil, er der blevet skrevet ni statements baseret på fund fra workshop et, hvor deltagerne i grupper skulle diskutere og komme med løsninger på, hvordan man kunne hjælpe på en specifik problemstilling skrive disse ned på en blank spillebrik og derved lave et "stik".

Anden del af workshoppen var en decideret brainstorm, hvor co-designerne skulle udvikle nye tilbud – og planlægge disse indenfor en række forskellige kategorier.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Workshop 2, var baseret på Brandt et al. (2012) framework om ways to engage telling, making and enacting.

Workshoppens emner, var forskellige hos de unge og de ældre co-designer, da findings fra workshop 1, var brugt som grundlag for de det omvendte vendespil.

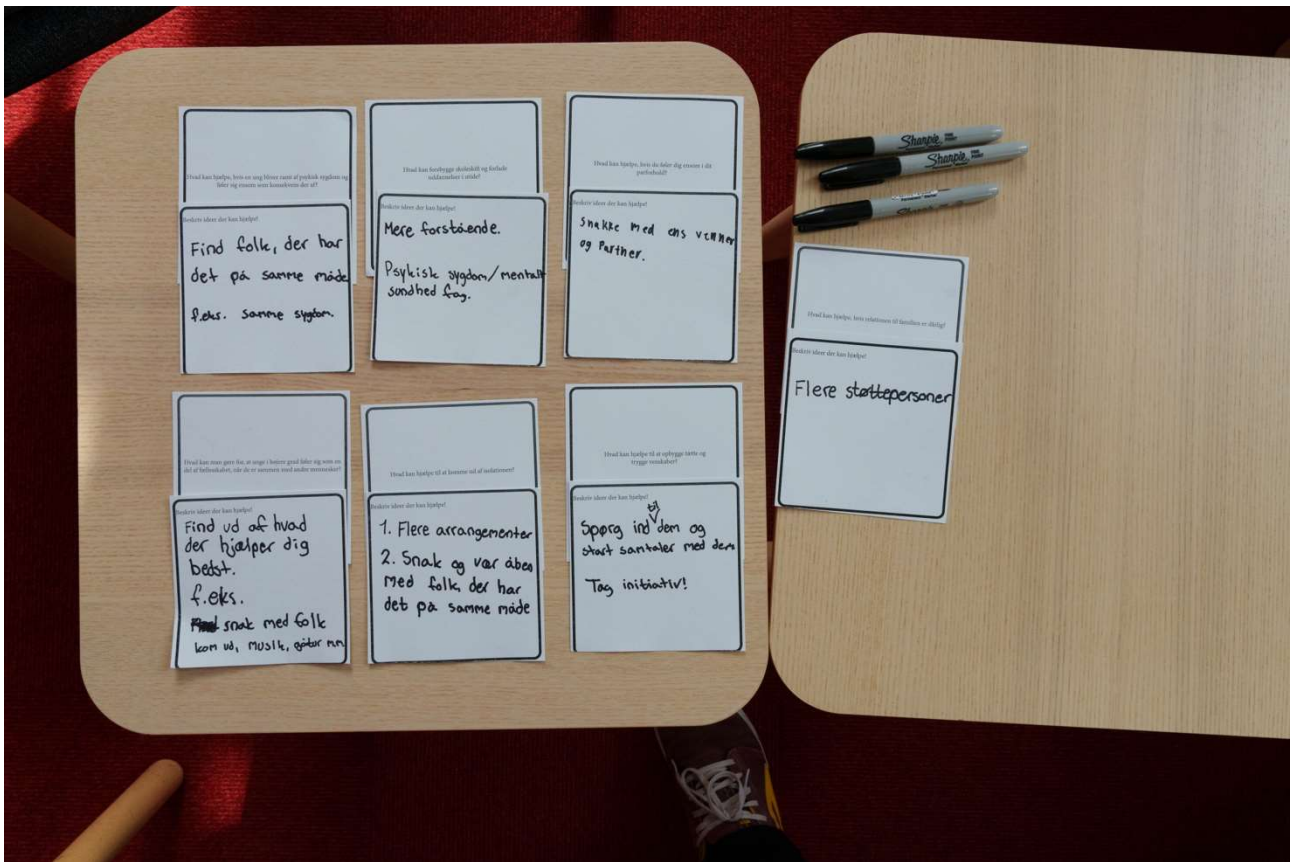
Findings workshop 2 – unge – det omvendte vendespil

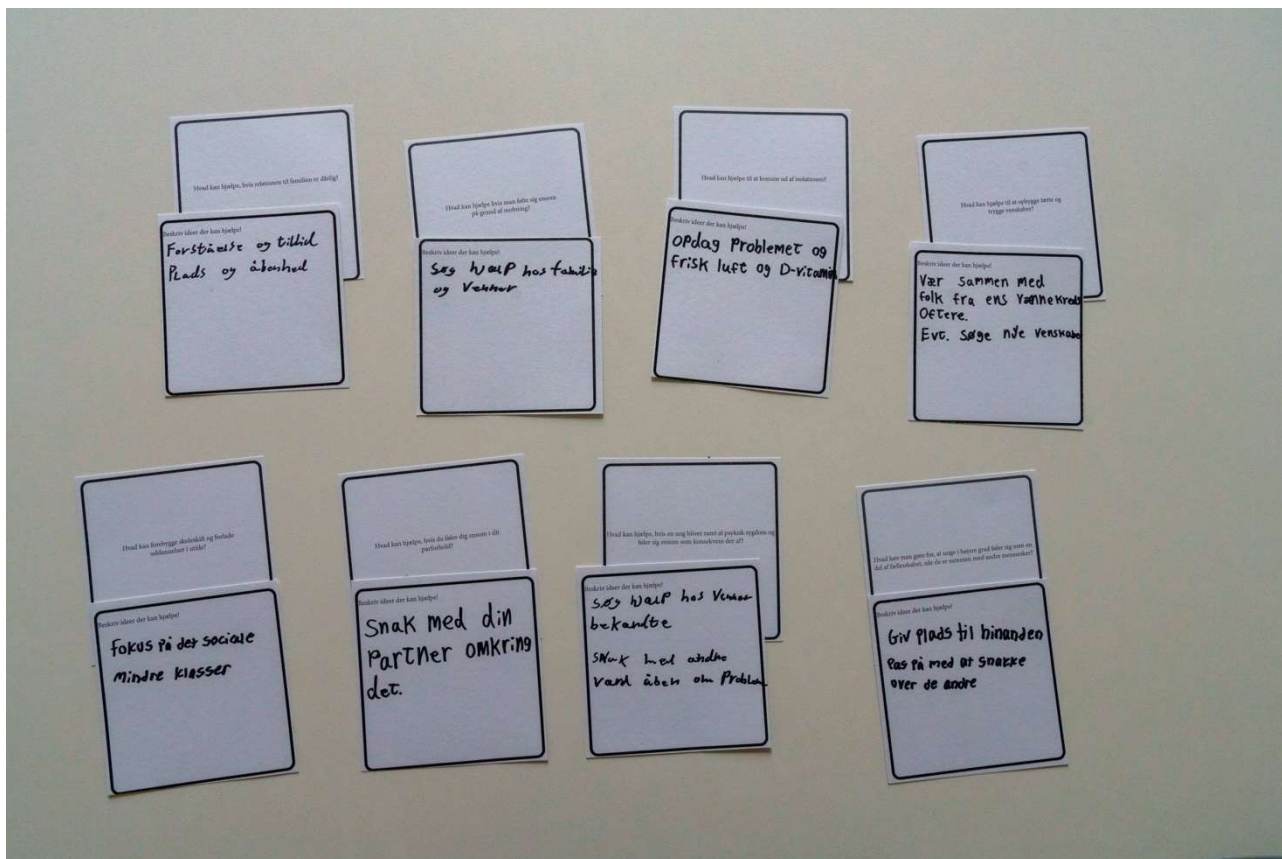
De unge blev delt i grupper, og skulle spille det omvendte vendespil. De otte udfordringer de skulle forholde sig til, var som følgende:

- Hvad kan hjælpe hvis man følte sig ensom på grund af mobning?
- Hvad kan hjælpe, hvis du føler dig ensom i dit parforhold?
- Hvad kan man gøre for, at unge i højere grad føler sig som en del af fællesskabet, når de er sammen med andre mennesker?
- Hvad kan hjælpe, hvis en ung bliver ramt af psykisk sygdom og føler sig ensom som konsekvens der af?
- Hvad kan hjælpe, hvis relationen til familien er dårlig?
- Hvad kan hjælpe til at opbygge tætte og trygge venskaber?
- Hvad kan hjælpe til at komme ud af isolationen?
- Hvad kan forebygge skoleskift og forlade uddannelser i utide?

Afrapportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU





Svarene på der ses på billederne ovenover viser at de unge har en stor viden, og kan sætte ord på hvad der har hjulpet dem. Der er en sammenhæng mellem hvad de unge sagde i den første workshop, også hvad der kan hjælpe. I forhold til, hvad der kunne være idéer og anbefalinger når der skal laves opstart af nye fællesskaber er at der i fællesskaberne skabes trygge rammer, der som de unge selv beskriver, skal bygge på åbenhed og tillid, at der er støttepersoner som man kan henvende sig til og man kan få hjælp til at sætte ord på de udfordringer man har.

Desuden, er det væsentligt at man får italesat de udfordringer der kan være ved ensomhed, og man i fællesskabet får mulighed for at spejle sig i andre, der har de samme udfordringer.

Fællesskaberne bør derfor initiere mulighed for at de unge kan starte samtaler op i kontekst til de udfordringer og problemer som de har.

Findings workshop 2 – unge – opbygning af fællesskaber

I den anden del af workshoppen skulle de unge lave ideer til, hvad de synes fællesskaberne skulle kunne. De unge fik sat fem enkelte rammer op, de som udgangspunkt kunne arbejde indenfor:

Afreportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Ideer	Tid, sted, varighed	Aktiviteter	Regler	Arrangører
-------	---------------------	-------------	--------	------------

Hvert af de rammesætninger, var markeret med en farve, og Co-designerne fik A6 kort, som de kunne bruge til at organiserer og bygge deres ideer til fællesskaber op på. Der var i alt 3 grupper der vil blive præsenteret nedenfor.

Gruppe 1



Ideer	Tid, sted, varighed	Aktiviteter	Regler	Arrangører
Koncert – forskelligt musik, mød nye mennesker, udvid horisonten	Fx 1 aften, 1 gang om månedene for større arrangementer	Evt. lokale bands - Samtaleemner - Stemning - Ingen akavet tavshed - Spil - Musik - Evt. øl men med et max på så det ikke bruge som forfest, men kun til hygge	Minus poilik og religion	Unge mennesker (frivilligt arbejde)
(bræt)spil evt. café Evt + mad event	Cirkuspladsen, lunden, midtbym	Socialt akavede lege -navnelege - sækkeløb	Gratis eller meget billigt, alls skal have mullighed	Unge/voksne i recovery (peer) Nogen der ved noget im det.

Afrapportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

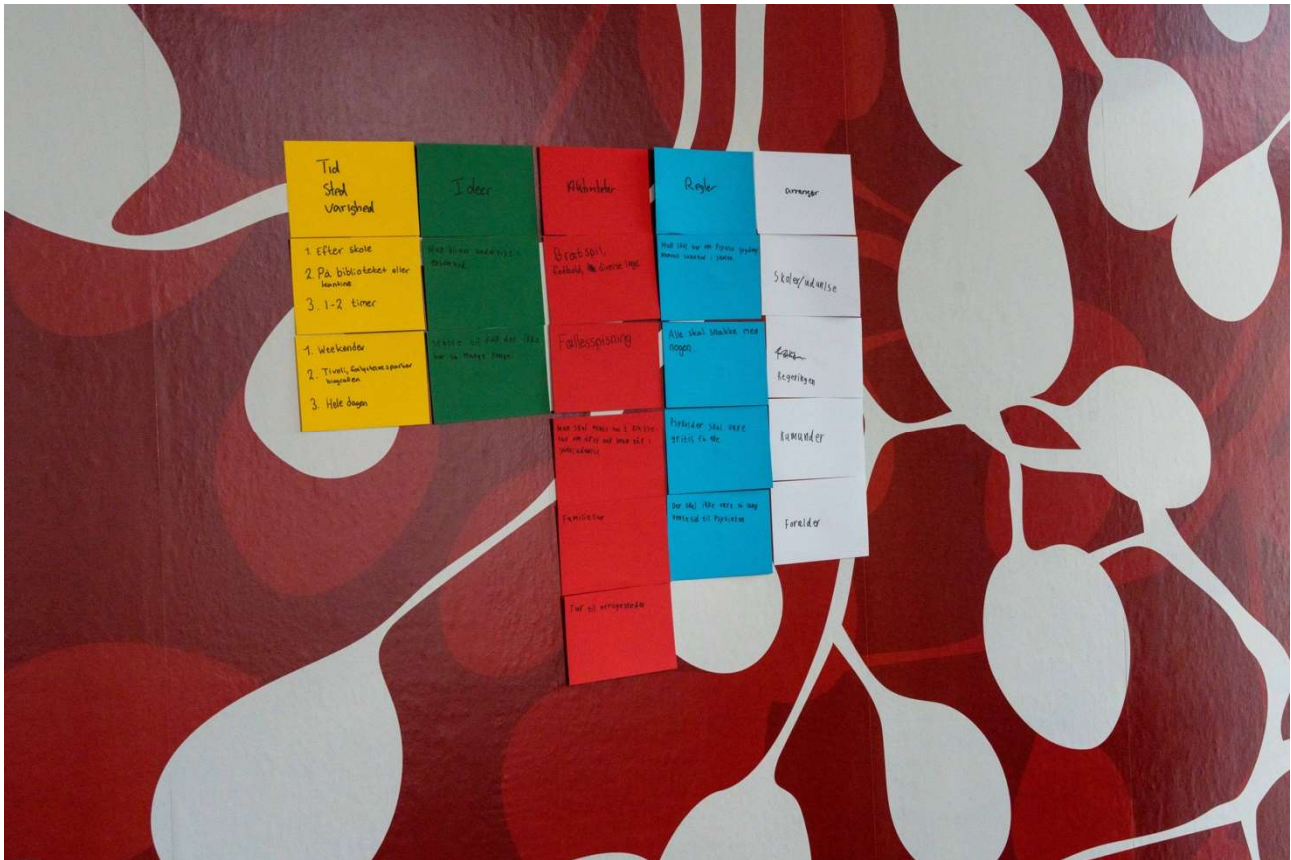
		-tovtrækning		Ikke staten
			For alle (18+)	
"Fredagsbar" i en afslappet atmosfære	Hver fredag – kontinuerligt, så unge der ikke bliver inviteret til fester i skolen, har en mulighed for at være med			
Ture til festivaler 2 frivillige samler en gruppe mennesker der eller ikke ville have mulighed for at komme pga. fx angst				

Den første gruppe har meget fokus på mange kulturelle elementer i deres brainstorm. Mange af tingene er mere eller mindre muligheder i nuværende tilbud fra husrum, ventilen etc. Men der hvor det adskiller sig, er at de unge gav udtryk for, at det skulle være mere tilgængeligt, da der ved de eksisterende tilbud, er gatekeeping for om der er ressourcer nok til at tage imod flere, i de allerede eksisterende organisationers fællesskaber. Ligeledes vil de også gerne have, at det ligger som et alternativt tilbud til eksisterende tilbud. Fx deres idé om en fredagsbar, der afholdes om fredagen. Dette begrundes de med, at fredage og weekenderne kan være endnu mere ensomme, når man ikke har noget at stå op til eller give sig til (dette ligger sig i fin tråd med fundene fra de ældre). De ønsker desuden aktiviteter, der har sociale og kooperative elementer i sig, der ifølge Co-designerne vil kunne løsne op for stemninger etc. og være med til at skabe trygge fællesskaber.

Gruppe 2

Afrapportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU



Ideer	Tid, sted, varighed	Aktiviteter	Regler	Arrangører
Man bliver undervist i ensomhed	Efter skole, på biblioteket eller kantine, 1-2 timer	Bræftspil, fodbold, diverse lege	Man skal ha om psykisk sygdom/mentalt sundhed i skolen	Skole
Støtte til folk der ikke har så mange penge	Weekender Tivoli, forlystelsesparker, biografer Hele dagen	Fællesspisning	Alle skal snakke med nogen	Kommuner
		Man skal mindst have en klasse tur om året når man går på uddannelse/skole	Psykologer skal være gratis for alle	regeringen

Afrapportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

		Familie tur	Der skal ikke være så lang ventetid til psykiaten	forældre
		Tur til offentlige steder		

Gruppe 2' ideer til tilbud, er mere fragmenteret end gruppe 1, men viser de samme tendenser i gruppens ønsker, når det kommer til aktiviteter etc.

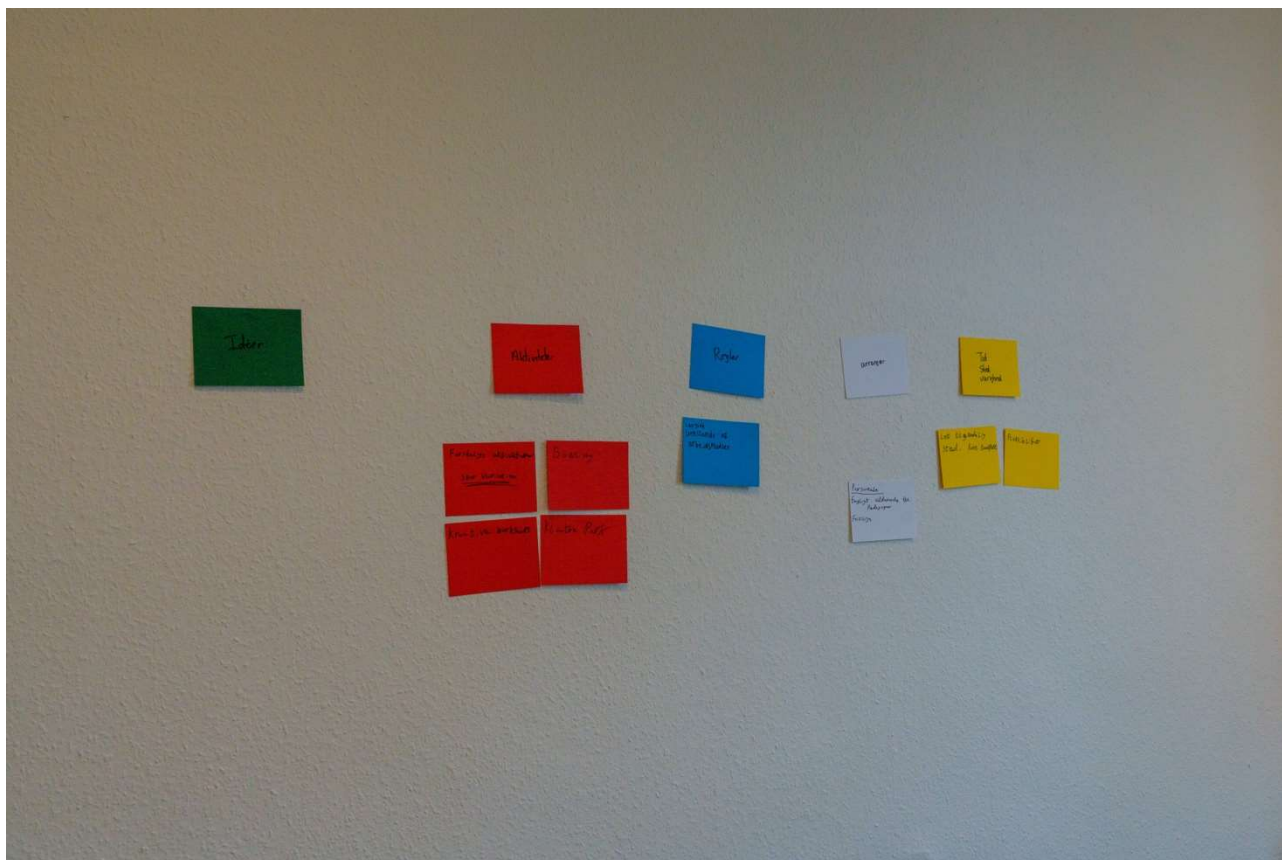
Gruppens bud viser at de gerne vil deltage i aktiviteter der ligger direkte efter skole/uddannelse, at der skal være besøg på offentlige steder og aktiviteter hvor man mødes og gøre noget sammen.

Der hvor gruppe kommer med nogle bud der adskiller sig fra gruppe et, er primært på at de ønsker undervisning i ensomhed om hvad det vil sige at være ensom. Ligeledes ønsker de tilbud på skoler/uddannelser, hvor der undervises i psykiske sygdomme og mental sundhed. Dette ser de som en forebyggende og tabunedbrydende indsats. Desuden kommer gruppen med bud på mere strukturelle udfordringer, der har fokus på ventetiden i psykiatrien, og brugerbetaling på psykologer.

Afreportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Gruppe 3



Ideer	Tid, sted, varighed	Aktiviteter	Regler	Arrangører
	Let tilgængelig sted – kort transport tid	Forskellige aktiviteter – stor variation	Loggive – gestande på arbejdspladser	Personale Fagligt uddannede fx pædagoger
	Fleksibilitet	Bowling		Frivillige
		Kreative workshop		
		Klatre park		

Den tredje gruppe, har ligesom de to andre konkrete ideer. Et godt eksempel er at der skal være en variation i de forskellige aktiviteter, der bliver tilbudt, igen virker det til, at de unge gerne vil ud og være sammen i det offentlige rum, da de nævner bowling og klatre parker. En anden pointe gruppen har med, er tilgængelighed. Det skal være nemt at komme til og fra, og have en kort transporttid. Her vil jeg vurdere at specielt i yderområderne er dette væsentligt at tage i mente. At planlægning etc. koordineres med den offentlige transport, så dette ikke er endnu en hindring for

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

at deltage i fællesskaberne. Det sidste fokus punkt som denne gruppe har, er under arrangører eller hvem der skal være til stede. En fortæller at det grundet til at der skal være noget fagligt personale til stede er oplevelser hvor frivillige ikke har været dygtige nok til at gribe en, der fik det dårligt. Frivillige er stadigvæk fint, men der bør være en form for sikkerhed for at disse har pædagogiske kompetencer, og også kan tackle svære situationer, der kan opstå i alle former for fællesskaber.

Opsummering: opbygning af fællesskaber- de unge

Opsummeringen af fund fra workshoppen, viser at der er en stor konsensus mellem hvad de unge ønsker på tværs af de forskellige grupper. De ønsker

- Aktiviteter der både foregår i lukkede, men også offentlige steder med støtte fra et fællesskab.
- Aktiviteterne bør indtænkes så de også foregår i weekenden, er fleksible og let tilgængelige
- Inddrager allerede eksisterende kulturarrangementer
- At arrangørerne både er frivillige, peers og uddannede pædagogisk personale
- At der er fokus på oplysning om hvad ensomhed/mental sundhed/psykisk sygdom er.
 - (Evt. gennem samarbejde med skoler og uddannelsesinstitutioner, her kunne organisationerne stå for dette)
- At det er gratis/billigt at deltage i arrangementer
- At miljøet er åbne, tolerante samt inkluderende

De overstående punkter, kan ses som design principper og guidelines til, hvordan man kan lave fællesskaber/aktiviteter i organisationerne som rammer flest muligt, eller hvert fald gennemgå følgende punkter i en planlægningsfase af tilbud.

Listen kunne ligeledes laves til et design game eller tool, der kunne gøre processen lettere og inddrage de unge i planlægningen af tilbud til dem selv i de frivillige organisationer.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Workshop dag 2 - ældre

Ligesom hos de unge – skulle de ældre igennem to opgaver i den anden workshop. Strukturen og opbygningen er den samme som hos de unge. Dog er der ændret i spørgsmålene til det "Omvendte vendespil" så de stemmer overens med de fortællinger, der blev fortalt i den første workshop.

Det omvendte vendespil

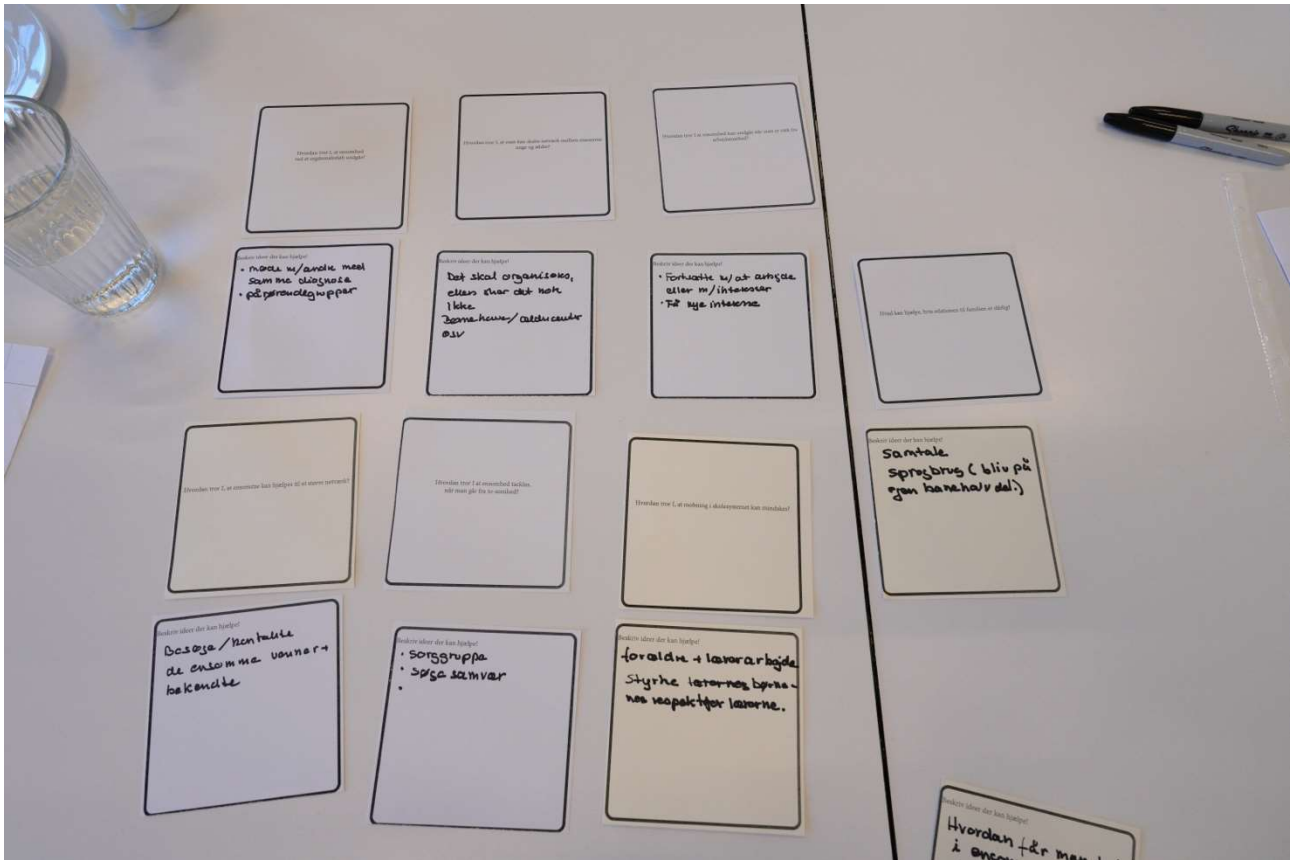
Hos de ældre var der syv spørgsmål de skulle svare på, baseret på deres egen fortælling. De syv spørgsmål er som følgende:

- Hvordan tror I, at ensomhed ved et sygdomsforløb kan undgås
- Hvordan tror I, at man kan skabe netværk mellem ensomme unge og ældre
- Hvordan tror I, at ensomhed kan undgås når man er væk fra arbejdsmarkedet?
- Hvad kan hjælpe, hvis relationen til familien er dårlig?
- Hvordan tror I, at ensomme kan hjælpes til et større netværk?
- Hvordan tror I, at ensomhed kan tackles, når man går fra to-somhed?
- Hvordan tror I, at mobning i skolesystemet kan mindskes?

De ældre blev inddelt i to grupper, og ved gennemgang af svarene er der en meget stor lighed og enighed, selvom grupperne ikke var i samme lokale eller havde mulighed for at påvirke hinanden. Afvigelserne, er ren semantiske. Derfor bliver begge gruppes respons skrevet samlede. På billederne, er det muligt at se de to gruppers individuelle respons.

Afreportering - Arbejdsmappe 5:
Brugerinnovation

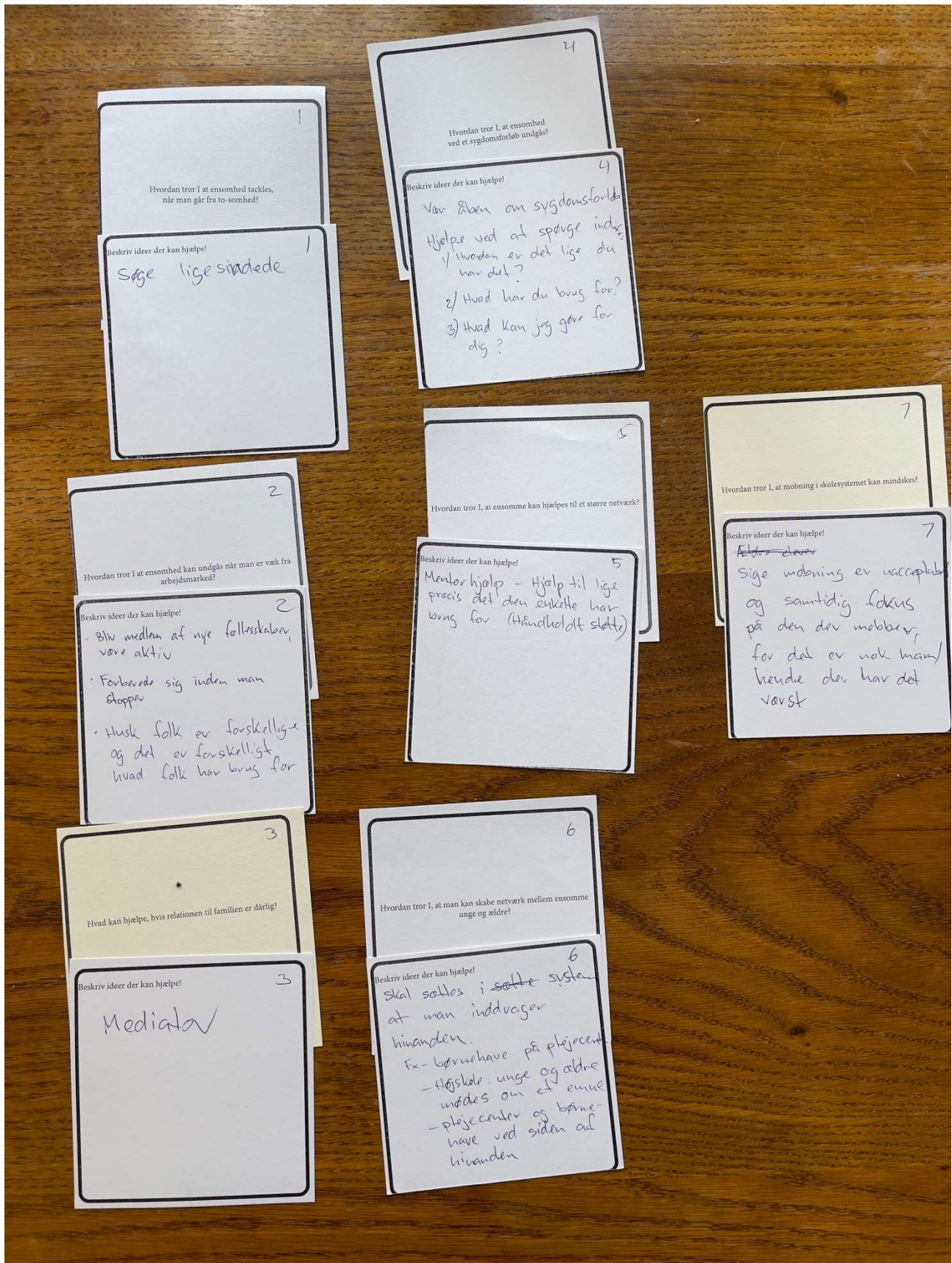
Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU



Billede 2: Gruppe 1, besvarelser

Afrapportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU



Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Billede 3: gruppe to - taget post workshop

Da spørgsmålene er baseret på den tidligere workshop, er der naturligvis en sammenhæng mellem de historier de fortalte. Ved spørgsmålet omkring sygdomsforløb, som en del af de ældre havde været igennem, anbefales der møder med peers og pårørende gruppe hvor de pårørende kan blive undervist i hvordan de skal tackle den nye situation som deres pårørende går igennem.

Ved spørgsmålet om netværksskabende aktiviteter mellem unge og ældre, er det væsentligt at der skabes struktur og organiseres. Der forslås børnehaver/ældrecenter som en konkret idé, samt "generations højskoleophold" med fokus på netværk ml. ældre og unge.

Ved spørgsmålet omhandlende at gå fra tosomhed til ensomhed, peger begge grupper på sorggrupper med ligesindede og søge samvær generelt, der er ikke nogen idéer til hvordan dette opnås, men der blev dog sagt at vis ensomheden kommer af skilsmisse, så er en sorggruppe også nødvendig, ligesom ved dødsfald. Dog mente grupperne ikke, at sorg-gruppernes fokus skulle blandes, så dødsfald og skilsmisse blev mikset sammen, men skulle holdes for sig selv.

Ved et dårligt forhold til familien mente grupperne, at det var vigtigt med samtale og en mediator der kunne støtte og hjælpe med at genoprette tilliden mellem partnerne, så partnere ikke skulle stå alene med det.

Et fokus som kom frem i workshop 1, var overgangen fra arbejdsmarked til pensionisttilværelsen, hvor deltagerne have oplevet ensomheden i den situation. Mulige bud på hvad der kunne hjælpe, var at deltage i forskellige aktiviteter i organisationer eller foreninger. Ligeledes kom de med eksempler på, at det var en god idé at forberede sig, så overgangen ikke på en gang, kom som en stor omvæltning.

Ved spørgsmålet om hvordan man kan hjælpe ensomme til at få et større netværk. Kom grupperne med et bud, der have fokus på mentorordninger der kunne hjælpe med at genoptage kontakten med nye og gamle bekendt skaber. Mentorordningen skulle være et tilbud baseret til den enkelte, så det passede ind, i de udfordringer som den enkelte havde.

Det sidste spørgsmål var ude fra ensomhed diskursen, men da mange havde nævnt om oplevelser med mobning i folkeskolen. Var det væsentligt at undersøge hvad de mente kunne hjælpe. Svarene der afsted kom, var fokus på skole/hjem samarbejdet, og hjælp til både mobbere og dem der blev mobbet, da de mente der kunne ligge ting bag, som var grunde/årsager til mobningen fandt sted.

Afrapportering - Arbejdspakke 5:
Brugerinnovation

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

Workshop del 2 – opbygning af fællesskaber

Ligesom ved de unges workshop, var anden del hvor de skulle komme med bud på opbygning af fællesskaber. Den ene gruppe arbejdede videre med at lave et bud på hvordan man kunne opbygge fællesskaber på tværs af generationer, og den anden gruppe uddybede hvad de havde lavet i del 1 af workshoppen. Da dette allerede er blevet inddraget i overstående afsnit, vil det derfor kun være den gruppe der arbejdede med "generations fællesskaber" der vil blive præsenteret i denne del.

Opbygning af fællesskaber på tværs af generationer



Tid, sted og varighed	aktiviteter	arrangører	ideér	Fællesskabs regler
15.juli 2023 Luden – kuppelsalen	<ul style="list-style-type: none"> Formål: har dannet netværk når 	Projektgruppe med deltager af	Bygge noget vigtigt: vikingskibe, spejderhytte, samle	<ul style="list-style-type: none"> Tale pænt til hinanden

2mdr	<p>de 2 mdr. er gået</p> <ul style="list-style-type: none">• Hver dag 9-16• Boldspil, aktiviteter på vand og i skoven• De unge + ældre deltager – og intersserede	kommunen (som betaler) og frivillige	skrammel (hold byen ren)	<ul style="list-style-type: none">• Synge min 1x dgl.• Man kan komme, når man har lyst• Deltage i oprydning
------	---	--------------------------------------	--------------------------	---

Gruppen præsenterede et konkret udspil, på hvordan man muligvis kunne skabe netværk og fællesskaber på tværs af generationer. Tid, sted og varighed er irrelevant, da de i deres diskussion, havde brug for en fast ramme at fortælle under. Af aktiviteter, er der klassiske aktiviteter så som boldspil og andre aktiviteter. Der hvor det bliver interessant, er deres fokus på "at bygge noget vigtigt". Denne tilgang har tidligere vist sig, at være god for at få dannede fællesskaber, hvor deltagerne selv planlægger, udfører og definere projekter, så der kommer en ejerskabsfølelse og fællesskabet bliver mere forpligtende (Manzini, 2014). Ligeledes, er der fysiske artefakter der manifesterer hvad man har lavet. Eksempler kunne være gøre skovstier mere tilgængelige, arbejde med at bygge shelters eller mere dynamiske kortere som opsamling af skrald i lokalområdet eller skabe små grønne fællesskabshaver. Kommuner eller private aktører ville skulle være en del af projektet, evt. med en tilknyttet koordinator. Men for at skabe bedst mulig medindflydelse og fællesskabsfølelse vil en bottom-up tilgang skulle benyttes når der arbejdes for at skabe noget i lokalsamfundet som Manzini skriver:

"Designing with communities. This means participating as peers with other actors involved in creative community building and in collaborative service co-design. In this modality, designers have to facilitate the convergence of different partners toward shared ideas and potential solutions. This kind of activity

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

requires a set of new design skills: promoting collaboration among diverse social actors (local communities and companies, institutions and research centers); participating in the construction of shared visions and scenarios; and combining existing products and services to support the creative community members with whom they collaborate. ” (ibid:62)

Et større projekt, ville potentielt set kunne skabe nogle rammer der indbyder til samarbejde mellem forskellige aldersgrupper. Det ville være spændende at følge og undersøge effekten et sådant projekt, der selv blev definerede og faciliterede af deltagerne.

Opsummering workshop 2- de ældre

For kort at summere op på fundene fra workshop 2, kan følgende guidelines udledes, der kan bruges når der skal designes tilbud til målgruppen:

- Projekter på tværs af generationerne
- Peer grupper med fokus på én konkret problemstilling
- Målrettet mentorhjælp til den individuelle behov for støtte
- Mediering i konflikter med familien

De fire overstående pinde er som sådan ikke nye idéer, men fokuset kunne være at undersøge om de kunne ske under nye former/metoder.

Refleksion over workshop to

Som vist i opsummeringerne over de forskellige inputs der kom, er der en række idéer til inspiration og til at arbejde videre med på sigt.

Min egen vurdering vil være, at der skal en mere bottom-up tilgang, som Manzini beskriver, til, når der planlægges og udvikles tilbud til de forskellige målgrupper. Tilbudene, skal i så stort omfang spirer nedefra, og have så løse rammer som muligt, men med fastsatte inkluderende regler, så det er brugerne selv der er med i etablering, planlægning og udførelse af de forskellige projekter.

Det ville ud fra de erfaringer og den gejst der blev udvist på workshopperne muligvis kunne være med til, at skabe fællesskaber der er bæredygtige, og appellere til flere at være en del af disse, når man fra starten har ejerskab til projekterne.

Mads Grønne Bärenholdt – Ph.d. studerende, SDU

De to forskellige workshops aktiviteter blev oplevet som være gode til at rammesætte processerne, og åbne for en række gode drøftelser, samt gøre det konkret over hvad der skulle ske og hvad forventningerne var til aktiviteterne.

Afrunding

Gennem rapporten er der blevet præsenteret en række design principper og guidelines, baseret på input fra en co-design proces.

Jeg vil anbefale at man afsøger mulighederne for afprøve nogle af idéer i lille skala, og man løbende involvere og engagere målgruppe i de planlægninger, udførelsen og evalueringen for at se om en mere hands on tilgang, ville hjælpe til at få flere involverede i fællesskaber. Desuden vil jeg anbefale at der udvikles materialer og redskaber til frivillige organisationer der arbejder med målgruppen, så de kan benytte designprincipper i deres praksis og forhåbentlig være med til at tiltrække flere og højne kvaliteten i nye, såvel som eksisterende tilbud.

Litteratur

- Brandt, E. (2006, 2006). Designing exploratory design games.
- Brandt, E., Binder, T., & Sanders, E. (2012). Tools and techniques: Ways to engage telling, making and enacting. In (pp. 145-181).
- Cross, N. (2006). Designerly ways of knowing.
- Frayling, C. (1993). *Research in Art and Design*. Royal College of Art.
<https://books.google.dk/books?id=Ar4QwAACAAJ>
- Lasgaard, M., Christensen, J., & Friss, K. (2019). *Ensomhed blandt unge Temaanalyse, vol. 7, Hvordan har du det? .* Aarhus: Region Midtjylland, Defactum.
- Manzini, E. (2014). Making Things Happen: Social Innovation and Design. *Design Issues*, 30(1), 57-66. https://doi.org/10.1162/desi_a_00248
- Resnick, E. (2019). *The Social Design Reader*. Bloomsbury Publishing.
<https://books.google.dk/books?id=4gaZDwAAQBAJ>
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner : how professionals think in action*. Basic Books.