

Ældre & den frie frivillighed

– inspiration til indsats af og for ældre



ÆldreForum er et uafhængigt råd, oprettet under Socialministeriet, som skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet på alle ældrelivets områder. Rådet skal desuden bidrage til at synliggøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af ældre og det at blive ældre.

ÆldreForum udsender løbende en række publikationer med information, inspiration og debatskabende stof om ældretilværelsen, initierer forskning og arrangerer konferencer m.m.

Rådet inddrager forskere, administratorer, fagpersoner og organisationer samt kommuner og ældreråd m.fl. i rådsarbejdet.

Rådets medlemmer deltager i konferencer og møder i hele landet, hvor ældres forhold debatteres eller overvejes.

Bagest i denne publikation findes en oversigt over ÆldreForums udgivelser, der kan rekvireres vederlagsfrit.

Udgivet af ÆldreForum, august 2006

Design: DanChristensenDesign MDD · Tryk: Tryk Team Svendborg A/S

ISBN: 87-90651-47-2

Gengivelse af artikler med forfatternavn, eller længere uddrag heraf i blade, tidsskrifter, bøger o.lign. kræver tilladelse fra både forfatter og ÆldreForum. Øvrige artikler, herunder artikler skrevet af ÆldreForum, kan frit gengives i sin helhed med kildeangivelse.

Ældre & den frie frivillighed

– inspiration til
indsats af og for ældre

Indhold

- 4 **Forord**
Povl Riis, formand for ÆldreForum
- 6 **Indledning**
- 11 **Hvem hjælper hvem?**
Korshærchef Bjarne Lenau Henriksen, Kirkens Korshær
- 18 **Gamle som ressource for hinanden og for fællesskabet**
Det gode medborgerskab praktiseret af Pensioniststudiekredsene i Viborg
- 24 **Aspekter af frivilligt arbejde – samarbejde og konflikter**
Socialrådgiver, tidligere beboerrådgiver Jytte Lemche
- 28 **Frivilligt arbejde i Danmark**
- 31 **Regler, rammer og tilskudsmuligheder**
- 34 **Charter for samspil mellem**
det frivillige Danmark/Foreningsdanmark og det offentlige
- 37 **Idékatalog – eksempler på det gode medborgerskab**
og frivilligt arbejde uden for organisationer

Forord

Den århundreder lange udvikling af det danske samfund, nu helt til velfærdssamfundets form, har som grundbestanddele haft demokratiske valgmetoder, detaljeret lovgivning og landsdækkende overenskomster, med bl.a. social tryghed, personligt livsværd og mere frihed som resultater.

Og selv om frihed betyder personlig tid uden fysiske eller pligtskabte begrænsninger, viste udviklingen, at denne frihed ikke udelukkede en i frihed selvpålagt pligt og villighed til at yde en ulønnet social indsats, dvs. være fri-villig. Tiden har yderligere vist, at den frie villighed ikke aftog med forøgelsen af de materielle vilkår og samfundets overtagelse af mange omsorgs- og støtteforpligtelser, men overlevede som livsytring og fortsat

blev organiseret i frihed og i tiltagende omfang.

Ældresektoren har med den stigende levealder afdækket et stadigt større behov for frivilliges indsats på idræts- og kulturområdet, og på det sociale område. Behovet spænder fra det livsnødvendige og til det livsberigende. Og de frivilliges indsats har vist sig både at kunne funderes i yderens almene livserfaring og medmenneskelige overskud, som fx besøgsvenner, eller i en overført og videreudviklet faglig indsigt, fx som led i en forebyggende indsats over for ældres selvmord.

Udviklingen har yderligere synliggjort yders og modtagers dobbeltsidige udbytte, og er endda på vej til at af-ta-buere frivilliges samarbejdsindsats i de

offentlige social- og sundhedsvæsen. Det sidste oplagt nødvendiggjort af den igangværende, stærke forskydning mellem antallet af ældre modtagere og af yngre, ansatte ydere.

Da både frivillighedsbegrebet, strukturen for og organisationen af de frivillige, samt behovenes art og omfang er under stærk udvikling, besluttede ÆldreForum at tage emnet *frivillige* op, med nærværende publikation som resultat. Tanken var ikke at udarbejde en dækkende kortlægning af det frivillige arbejde, som udføres af og for ældre i Danmark. Det ville i en pjeces form have været umuligt. Tanken var heller ikke at tage stilling til eller bidrage med synspunkter om organisering, samarbejdsformer og de frivilliges tilhørsforhold.

I stedet valgtes alene *inspiration* som iværksætterimpuls, ud fra nogle udvalgte kommuners og nogle ildsjæles initiativer og erfaringer. Med det supplerende idékatalog og navne på kontaktpersoner håber ÆldreForum hermed at kunne stimulere både det organiserede og det uorganiserede frivillige arbejde i og for ældre i Danmark.



Povl Riis,
formand for ÆldreForum
August 2006

Indledning

Nuværende og kommende ældre-generationer adskiller sig afgørende fra tidligere ældre-generationer ved at have et væsentligt bedre helbred, være mindre nedslidte, leve længere, have gode økonomiske vilkår og være bedre uddannet. Når de forlader arbejdsmarkedet – og måske også før – vil mange ældre derfor stadig have ressourcer i behold, som rækker til mere end at dyrke egne interesser og give en hånd til den nærmeste familie.

Den demografiske udvikling i Danmark medfører – som i store dele af den øvrige vestlige verden – at ældre-befolkningen vokser, mens antallet af yngre erhvervsaktive falder. Derfor vil det offentlige nuværende serviceniveau komme under pres, og derfor er der mange gode grunde til at debattere, hvordan udfordringerne kan løses. Kan vi fx vedblive med at stille krav til det offentlige om bedre service og flere valgmuligheder? Er det en given sag, at det offentlige skal træde til i alle situationer? Og er det offentlige i øvrigt bedst til at løse alle opgaver?

Mange af de sociale opgaver, som

i dag udføres af det offentlige, blev tidligere løst af familien. Den indbyrdes afhængighed, der tidligere gjorde familierelationer nødvendige, er et overstået kapitel, og det hævdes ofte, at nutidens familiestrukturer ikke længere kan rumme sådanne opgaver. Nogle familier løser dog fortsat en del opgaver selv, fx ved nye boformer. Andre opgaver løses af frivillige organisationer og af andre fællesskaber og sociale netværk, bl.a. ud fra en stigende erkendelse af, at samfundet hverken kan eller skal løse alle opgaver.

Men for en stor del af befolkningen gælder det, at vi har vænnet os til, at velfærdssamfundets fintmaskede net opfanger de fleste situationer. Måske har den materielle velstand samtidig haft visse omkostninger for vore menneskelige relationer og dermed for omsorgen for naboen, næsten og måske især dem, der har særlige behov eller er svære at nå?

Samfundet kan imidlertid ikke løse alle opgaver. Nogle opgaver kan vi løse selv, og for hinanden ved *godt medborgerskab*, forstået som et vidtstrakt naboskab, der ved større opmærksomhed med mennesker imellem

kan genskabe nogle af de tabte relationer, fællesskaber og forpligtelser. *Det gode medborgerskab* kan fungere som aflastningsmulighed for fx en pårørende til en syg ægtefælle, som venneforeninger til plejehjem, nabo-hjælp i form af en hjælpende hånd til indkøb for en dårligt gående eller en håndsækning i haven, menneskeligt nærvær som værn mod isolation og ensomhed – eller måske lidt hjælp til nye personlige impulser, til at bevare et engagement, genoplive gamle eller skabe nye interesser på et tidspunkt i livet, hvor småskavanker, sygdom eller tab af nære pårørende og venner måske øger behovet for et velment lille puf eller psykisk støtte til at komme videre.

Den form for forpligtende fællesskab opfattes ikke som frivilligt socialt arbejde i gængs forstand, men rummer for både den ydende og den modtagende part lige så væsentlige værdier som "etableret" frivilligt arbejde. For fællesskab har, uanset forankring, værdi for den enkelte, dels som socialt netværk, dels ved at synliggøre og styrke tilliden til egne evner og færdigheder uden for traditionelle rammer. I den større sammenhæng kan fællesskabet bidrage til at løse både små og store opgaver, som samfundet enten ikke har mulighed for at løfte, eller som løses bedre på det nære plan.

Frivilliges indsats kan med andre ord være et meget værdifuldt supplement til det offentliges indsats, og ved

et frugtbart samspil mellem det offentlige og de frivillige kan den frivillige indsats desuden tjene som både inspiration og korrektiv til det offentliges måde at håndtere opgaverne på.

Med denne publikation vil Ældre-Forum gerne slå til lyd for og bidrage med inspiration til *det gode medborgerskab*, bl.a. ved at vise hvad sådanne fællesskaber rummer af muligheder, og samtidig pege på gode eksempler på hvordan ældre kan bidrage til at etablere fællesskaber til gavn og glæde for både sig selv og andre, ældre som yngre, med behov for medmenneskelig kontakt og støtte.

Publikationen rummer også eksempler på, hvordan kommuner m.fl. kan bidrage til at udvikle og understøtte denne form for frivillig, social indsats til at løse samfundsopgaver og til at vise nye veje at løse dem på.

I indlægget *Hvem hjælper hvem?* peger *Bjarne Lenau Henriksen, Kirkens Korshær*, på centrale problemstillinger i det frivillige, sociale arbejde, bl.a. på hvad drivkraften i frivilligt arbejde er, og vigtigheden af at frivillige træder varsomt og viser respekt for de mennesker, de forsøger at hjælpe. Med humor illustrerer han desuden, at rollefordelingen i mødet mellem den frivillige og modtageren ikke altid er ganske entydig.

Ulla Brita Gregersen, Pensioniststudiekredsene i Viborg fortæller om det sociale fællesskab, pensionisterne i Viborg har dannet, og om nogle af de mange initiativer pensionisterne står

for. *Jytte Lemche* peger bl.a. på vigtigheden af, at de konflikter, der næsten uundgåeligt opstår mellem frivillige med vidt forskellig baggrund, løses konstruktivt.

Herudover rummer publikationen et idekatalog med inspiration til både frivillige og 'gode medborgere', der gerne vil bidrage til et større fællesskab i lokalområdet, samt eksempler på hvordan et par kommuner har grebet det frivillige arbejde an.

ÆldreForum har alene ønsket at pege på sider af det frivillige arbejde som inspiration – både til ældre der ikke tidligere har deltaget i frivilligt arbejde og til ældre, der søger nye veje i deres virke. Intentionen er således som nævnt i forordet hverken at bidrage med et dækkende billede af de mange aktiviteter landet over eller at tage stilling til, hvordan den frivillige indsats bedst forankres og organiseres. I det omfang sådanne forhold berøres er det alene som beskrivelse af de faktiske forhold eller udtryk for forfatterens egne synspunkter.

Det frivillige, sociale arbejde, der udføres af organisationer og foreninger til stor gavn og glæde for alle alders- og samfundsgrupper, skal fortsat bestå og udvikles. Men ikke alle ønsker tilknytning til organisationer og foreninger. Nogle trives bedst i mindre grupper, der på egen hånd påtager sig konkrete opgaver som etablering af spise- og motionsfællesskaber, studiekredse eller fælles musikudøvelse. Andre vil trives som frivillige i selv-

styrende enheder i kommunale dagcentre, aktivitetscentre, frivillighedsformidlinger eller i venneforeninger til plejehjem og plejeboliger, hvor arbejdet i større eller mindre grad sker i samarbejde med personale. Der er utallige opgaver at tage op og talrige måder at organisere dem på. Og det er først og fremmest denne gruppe af "frie fugle", ÆldreForum gerne vil inspirere og bane vejen for – indbefattet dem, som iflg. forfatteren Benny Andersens digt *Godhed*¹ (se modstående side), måske både har behov for at tage tilløb og at øve sig lidt.

ÆldreForum
August 2006

1 Digtet *Godhed* fra Benny Andersens digtsamling *Den indre bowlerhat*, 1964, Borgens Forlag.

Godhed

Jeg har altid prøvet at være god
det er meget krævende
jeg er en hel hund efter
 at gøre noget for nogen
holde frakker
 døre
 pladser
skaffe nogen ind ved et eller andet
 og lignende
brede armene ud
lade nogen græde ud ved min skjorte
men når lejligheden er der
blir jeg fuldstændig stiv
vel nok en slags generthed
jeg rusker i mig selv
slå nu armene ud
men det er svært at ofre sig
 når nogen kigger på det
så svært at være god
 i længere tid ad gangen
som at holde vejret
men ved daglig øvelse
er jeg nu nået op på en time
hvis ikke jeg blir forstyrret
jeg sidder helt alene
med uret foran mig
breder armene ud
 gang på gang
der er ikke spor i vejen
jeg er egentlig bedst
når jeg er helt alene.

Benny Andersen



Hvem hjælper hvem?

*Korshærscchef Bjarne Lenau Henriksen,
Kirkens Korshær*

Der står to mænd på et fortov og snakker sammen. Pludselig siger den ene til den anden: "Har du set! Derovre går Petersen, han er et meget ensomt menneske". "Nå" siger den anden, "det er derfor, der er så få, der ved det".

Ensomheden og usynligheden hører sammen. De to mænd på fortovet kender nok til Petersens eksistens, men de kender ikke Petersen. Hvordan i alverden skulle folk vide, at Petersen er ensom, når han er så alene, at han ikke har nogen at fortælle det til.

Petersen på det modsatte fortov er folkepensioneret enkemand gennem mange år, med børn og børnebørn, som bor langt væk. Han er prototypen på den danske opfattelse af ensomhed: gammel, alene, forladt, ubrugelig, overflødig, ikke nogen særlig nytte til. Først den dag, hvor han ikke kan klare sig selv og sin lille lejlighed, bliver hans ensomhed brudt af den ugentlige times hjemmehjælp, og måske når han så langt, at han kommer på plejehjem og kan dyrke socialt fællesskab med ligesindede.

Nu er Petersen på det modsatte

fortov lidt af en skælm, og tilmed af den velbegavede slags. Han trækker på det indvendige smilebånd ad de andres snak om hans ensomhed. De ved nemlig ikke, hvor meget han nyder at være alene. Sorgen over konens død lever livskraftigt i ham, og den vil han gerne have lov til at have for sig selv. Den sorg har på en mærkelig måde en egen skønhed over sig. Han dyrker den ikke, men har det på den anden side godt med den. Og han føler sig ikke ensom.

Han læser avis hver formiddag, hører musik om eftermiddagen, ser TV om aftenen og går sig indimellem en tur på Internettet, efter at han har spist middagsmad og vasket op. Faktisk er han helst fri for alt for mange mennesker. Han er fuldt ud tilfreds med den hurtige snak med kassedamen i supermarkedet. Han kan ikke komme hurtigt nok hjem til sig selv og den velsignede fred i hans trygge stue.

Peddigrør på dagcenteret ophidser ham ikke, kirkens ældremøder er fyldt med rosinboller, som han hader, den årlige skovtur gør ham køresyg, bankospil i gymnastikforeningen får ham

til for alvor at føle sig ensom, når han vender hjem med to ænder, en side fedt flæsk og tre pakker risengryn, som han aldrig nogen sinde får spist sig igennem.

Men han savner sin besøgsven fra dengang, han lå med brækket ben. Det var socialforvaltningen, der var blevet opmærksom på civilsamfundets eksistens og havde lavet en samarbejdsaftale med Frivillighedscentralen om at besøge de ensomme. Mod at få kommunalt tilskud til husleje, telefon og pc'er forpligtede Frivillighedscentralen sig til at levere et vist antal besøgsvennebesøg for kommunen, der ikke havde råd til det nødvendige antal hjemmehjælpere.

Hun var såmænd så kær, besøgsveninden. Trofast kom hun en gang om ugen og lavede kaffe som optakt til en hyggelig times snak. Det viste sig, at hendes liv var fyldt med problemer, og hun læssede dem af lige så snart kaffen var skænket op. Petersen lyttede og lyttede og følte faktisk mere og mere, at han var ret god til at tage imod hende. Der kom sådan en fortrolighed imellem dem. Hver ugedag gik hun glad og lettet fra ham. Han kunne ligefrem se på hende, hvor godt hun fik det. Selv syntes han, at hun bragte en ny dimension ind i hans liv. Han var til nytte på en god måde, mens han lå med strakt brækket ben! Han kunne mærke, at han levede, når hun var der. Han glædede sig til det næste besøg

Men det brækkede ben blev jo sig

selv igen. Da han kom så langt, at han kunne gå rundt i lejligheden, forsvandt den kære frivillige besøgsven hen til nogle andre brækkede ben. Det var Petersen ked af. Fru Sørensen oppe på tredje fortalte ham en dag, de mødtes i gadedøren, at hun havde oplevet det samme en gang. I øvrigt mente hun, at gamle Albrechtsen i naboejendommen havde været gennem samme tur med en besøgsven, som kommunen dirigerede hen et andet sted, da han var blevet selvhjulp efter en lang sygdomsperiode. Det bekræftede Albrechtsen og kunne yderligere føje et par navne til af besøgsvensforladte gamle mennesker.

På et tidspunkt fandt de gamle sammen om en kop eftermiddagskaffe hjemme hos Petersen. De var alle enige om, at de savnede deres besøgsvenner, og at det var for ringe af kommunen sådan først at gå ind og bryde deres ensomhed for så at forlade den igen. Tilmed syntes de, det var synd for besøgsveninderne, at de kom til at miste deres gode kontakt med så højt kvalificerede gamle mennesker som Petersen, Sørensen, Albrechtsen & co., som sad inde med både livserfaring og indsigt.

Så de dannede en lille forening med Petersen som formand. Han ringede til kommunen og frivillighedscentralen og bad om et møde. Begge steder studsede de, men indvilligede. Ved mødet redegjorde de gamle for deres anliggende: de anbefalede sig som en forening af højt kvalificerede,

gamle, ensomme mennesker, som frivilligt tilbød at dele ud af deres livserfaring og indsigt til frivillige besøgsvenner med forskellige typer eksistentielle problemer. Petersen kunne tilbyde at tage imod besøg fra mennesker med sorg og savn, for det kendte han til. Fru Sørensen ville gerne besøges af midaldrende kvinder, der var ved at blive skilt. Det vidste hun nemlig meget om, hun havde selv prøvet det fire gange. Albrechtsen havde arbejdet med børn og unge hele sit liv og ville gerne have besøg af besøgsvenner med vanskelige børn.

De gamle havde tænkt at kalde sig "Besøgsofrene". Men mødet sluttede med, at "Foreningen af frivillige besøgsvenmodtagere" blev etableret og kom med i frivillighedscentralens besøgsportal, hvor besøgsvenner herfter kunne udvælge besøgsmodtagere alt efter deres egne behov for eksistentielle samtaler.

Træd varsomt, når du tramper i min drøm

Nu er medlemmerne af "Foreningen af frivillige besøgsvenmodtagere" noget for sig. De vil i al stilfærdighed gøre opmærksom på deres eksistens over for alle de hjælpsomme mennesker, der går til kamp mod ensomheden: "Lad nu vær med at tro, at hver gang I ser et menneske, som er alene, så er han eller hun også ensom" ville de sige, hvis nogen gad lytte til dem. "Når I vil bekæmpe menneskers ensomhed,

så kæmp med brug af finfølelse, indføling, nænsomhed og respekt for menneskelivets mangfoldighed. Lad være med at føre jer frem. Og lad være med at tro, at bare fordi man er gammel, er man en stakkel, der skal være taknemmelig for hvad som helst. Gå stille og roligt og vær parat til øjeblikkelig tilbageskrækning. Og for alt i verden: tag imod os sådan, som vi tager imod jer, med store forventninger og åbne arme."

Det handler om respekt og ligeværdighed. Det handler om at undgå ovenfra-og-nedhjælpen. Det handler om at undgå ensidigheden og fremme gensidigheden i de menneskelige relationer, også når der hjælpes. Det handler om at fastholde symmetrien i mødet, hvor den der besøger, er helt klar over, at hun ikke er bedre og ved bedre end den, der besøges. Den, der besøger, besøger frivilligt. Den, der besøges, besøges frivilligt. Den ene er ikke bedre end den anden. Men alligevel opfatter vi det ofte sådan, at den der besøger, kommer med overskuddet, mens den der besøges, sidder med underskuddet. Virkeligheden er dog nok, at den der sidder med underskuddet undertiden ved meget mere om livet, end den der kommer med overskuddet. Derfor skal overskudsmennesket møde underskudsmennesket med åbent sind og nænsomhed.

Kernen i alt ordentligt frivilligt arbejde er derfor den frivilliges ydmyghed over for det menneske, der skal "hjælpes". Ydmyghed betyder ikke

falsk beskedenhed, men er et udtryk for respekt for det andet menneskes integritet og individualitet. Ydmyghed udtrykker en realistisk erkendelse af den gensidighed, der ligger i ethvert møde mellem mennesker, og som gør begge parter til modtagere og givere på samme tid.

Som frivillig skal man vente sig det bedste fra det andet menneske. I mødet med det andet menneske skal man tilbyde sig med tro, håb og kærlighed:

Man skal tro på det andet menneskes uendelige værdifuldhed.

Man skal håbe på, at denne tro bliver synlig i mødet.

Man skal elske at lade sig bekræfte af mødets meningsfuldhed.

Den frivillige skal komme med sig selv og være parat til at blive en anden. Man skal være parat til at tage imod, til at lære, til at udvikle sig i en næsten betingelsesløs fordomsfrihed. Hvis den frivillige møder det andet menneske med et ønske om at ændre dets liv og adfærd, meninger og holdninger, bør den frivillige blive hjemme hos sig selv. Enhver form for hjælp er et svar på den ubetingede værdi, ethvert menneske har. Det er denne ubetingede værdi, som er rettesnoren i ethvert frivilligt engagement. Denne rettesnor giver plads til den livsbekræftende rummelighed.

Det frivillige arbejde har derfor en meget vigtig funktion i dagens samfund: det er en protest mod, at vi lader livet skrumpe så meget, at vi ikke længere ved, at vi er hinandens nødvendighed.

Den frivillige skal være nysgerrig, ikke i den gængse overfladiske betydning nyfiken. Men den frivillige skal ville livet, ville i dybden med livet, ville lære livet at kende, ville det andet menneske, ville blive klogere på livet. Hvis ikke den frivillige vil ville alt det, er det andet menneske dårligt hjulpet. Den frivillige skal lade livet komme til sig, fordi han/hun ganske enkelt ikke kan lade være.

Mennesket er mest selvvirkelig-gørende, når det er selvforbyggende, når det er intensivt optaget af noget andet end sig selv. Det er i mødet med det andet menneske, vi bliver til. Det er dér, vores identitet skabes, det er dér vi får så meget indhold og dybde i vore liv, at vi ikke kun behøver at tænke på og være optagede af os selv. Når vi ved, vi er hinandens nødvendighed, kan vi i fællesskab bryde vores fælles ensomhed og skabe sammenhæng og mening i livet. Der skal simpelthen gå nødvendighed i vort samvær. Gør der det, begynder vi at træde varsomt, også når vi får lov til at komme ind i hinandens drømme.

Hvorfor?

Grundlæggende ligger der i hvert eneste menneske en spontan trang

til at hjælpe. Den danske teolog og filosof K.E. Løgstrup taler om ”suveræne livsytringer”. De er spontane og kommer os i forkøbet og griber os, før vi ved af det. Barmhjertigheden er en af de spontane, suveræne livsytringer. Den er udelukkende fremkaldt af det andet menneskes situation, og udøveren af barmhjertigheden skal ikke have noget ud af sin indsats. Der er ingen skjulte bagtanker bag barmhjertigheden. Tillid, åbenhed og oprigtighed er andre suveræne, spontane livsytringer, som er bestemmende for vort liv.

Disse livsytringer er værd at holde fast i, når vi forholder os til frivilligt, socialt arbejde. Nogle vil karakterisere dem som naive og alt for idealistiske. Så gode er menneskene da heller ikke, kan indvendingen lyde. Jo, oprindeligt er de det, siger Løgstrup. At livet lærer menneskene det stik modsatte, ophæver ikke den kendsgerning, at barmhjertigheden, tilliden, åbenheden og oprigtigheden er til før alt andet.

K.E. Løgstrups tanker udtrykker en grundlæggende livskvalitet, som agter livet uendeligt højt. Denne agtelse for livet omsættes i et meget jordnært og skarpt krav om ansvarlighed: ”Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.” Og videre: ”Vi er hinandens verden og hinandens skæbne.” Disse to Løgstrup-cita-ter fortæller om det mest livsvigtige og afgørende i ethvert møde mellem

mennesker, også det frivillige møde.

Man kan så bruge psykologien og andre videnskaber til at dokumentere, at mennesket i praksis ikke er så godt, som det burde være. Der er adskillige erkendte og uerkendte motiver bag enhver medmenneskelig indsats, den være sig professionel eller frivillig. Det kan naturligvis svare sig at kende så mange som muligt, så man kan styre uden om de fleste faldgruber.

Derfor arbejder forskellige frivillige organisationer også med uddannelse og udvikling af frivillige medarbejdere. De frivillige skal ikke gøres til professionelle, men de skal have en indsigt i og viden om den verden, de træder ind i, hvis de begynder som besøgsvener, frivillige på en varmestue eller i en rådgivningstjeneste. Den viden, man får, forhindrer ikke, at man først og fremmest er sig selv med et ægte engagement i medmenneskets liv. Men indsigt og viden skulle gerne kunne hjælpe den frivillige til at være sig selv på en så ansvarlig måde, at man ikke træder over det andet menneskes grænser, men lader det beholde dets selvstændighed og værdighed.

Den frie frivillighed

Frivilligt arbejde, hvor frivillige og ulønnede medarbejdere går ud i samfundet og gør godt, lever af lyst og dør af pligt. Det har det bedst, når det lever spontant på eget initiativ og får lov til at være et menneske-til-men-

neske-foretagende på egne betingelser. Lige så snart det tvinges til noget, gør det frivillige arbejde sprogligt og dernæst indholdsmæssigt oprør. For hvordan kan man være fri, når man er tvunget?

Frivilligt arbejde er i dag blevet et så anerkendt fænomen, at også offentlige myndigheder er begyndt at inddrage frivillige, ulønnede mennesker i deres medarbejderstab. Man begynder at bruge frivillige i den kommunale hjemmepleje, og der har været forsøg på sygehuse med offentligt igangsat frivillighed.

Sat på spidsen kan udviklingen karakteriseres sådan: først tager det offentlige det frivillige sociale arbejde tæt ind til sig. Dernæst bryder det offentlige igennem og ind til frivillighedens hjerte for at efterligne dets mest karakteristiske egenart: indsatsen fra frivillige, ulønnede, engagerede, indignerede og solidariske mennesker, som har et specifikt ønske om at gøre noget for særlige grupper, som af forskellige personlige eller ideologiske grunde har deres bevågenhed og interesse.

Men nu kan en kommune eller et sygehus vanskeligt karakteriseres som en idebåren, ideologisk, frivillig organisation med et indbygget krav om fx at elske sin næste af hjertens lyst eller være betingelsesløst solidarisk med næsten. De er derimod forpligtet af lovgivningen til at udføre en nærmere defineret og politisk besluttet hjælp.

En systematisk brug af frivillige

medarbejdere som besøgs- og omsorgsmedarbejdere inden for social- og sundhedssektoren kan være ødelæggende for frivillighedens identitet og for de offentligt ansatte arbejdsvilkår. Hvad enten det offentlige selv står for implementeringen af frivillig medmenneskelighed eller indgår samarbejdsaftaler med store frivillighedsorganisationer, der leverer et frivilligt omsorgsprodukt, kan resultatet i værste fald være, at de professionelle medarbejders arbejde indsnævres. Frivillige besøgstjenester på sygehuse kan legitimere, at de professionelle "fritages" fra omsorgs- og medmenneskelighedsdelen, så de kan bruge al deres tid på "grundproduktet", den faglige behandling.

Hvis medmenneskelighed på fx et sygehus gøres til et frivillighedsanliggende, mekaniseres det professionelle arbejde: sygeplejersken kan indskrænke sig til at række lægen operationskniven, som er det eneste lægen skal holde sig til, og det frivillige medmenneske kan bagefter trøste den nyopererede patient på sygestuen. Hvis det frivillige medmenneske tilmed kan dygtiggøres ved et kursus i sygdommens og operationens menneskelige og psykiske bivirkninger, vil den snævre faglige effektivitet blandt læger og sygeplejersker kunne øges markant, og ventelisterne forkortes. Men det er urimeligt over for de ansatte! Til syvende og sidst også for patienten. For faglighed uden mulighed for praktiseret menneskelighed

betyder umenneskeliggørelse af de professionelles arbejde.

Hvis frivilligheden fastholder monopol på nærhed, medmenneskelighed og omsorg, afspores professionalismen. Frivilligheden, hvis egenart ofte er blevet karakteriseret ved netop nærhed og omsorg, må ikke gå hen og blive patentbeskyttet professionel udøvelse af medmenneskelighed.

Hvis eller når en polariseret udvikling slår igennem, hvordan vil det frivillige arbejde og de frivillige ulønnede medarbejdere kunne fortsætte som kritiske fortalere for deres målgrupper? Hvordan kan de frivillige blive et alternativ til noget, de er en del af? Kan patienter, klienter og brugere stole på de offentlige frivillige og fx have tillid til de frivilliges tavshedspligt? Kan kommunen eller sygehuset kræve solidaritet fra den frivillige?

Der er forhold – afgørende forhold – risici og faldgrupper, de ulønnede frivillige skal tænke intensivt og grundigt over, hvis de frivillige vil arbejde frivilligt med værdighed, troværdighed og selvstændighed.

Gamle som ressource for hinanden og for fællesskabet

Det gode medborgerskab praktiseret af Pensioniststudiekredsene i Viborg

Ergoterapeut Ulla Brita Gregersen fortæller:

- Fællesskabet har behov for hænder til mange opgaver. Derfor er der uanede muligheder for dem, der har lyst og overskud. Og mange ældre har meget at bidrage med til lokale fællesskaber, til børn og unge – og til andre ældre. Tidligere var ældre en vigtig del af familien. Det er de i langt mindre grad i dag, og derfor kan der for nogle være behov for at finde nye tilhørsforhold og platforme. En rig og værdig alderdom kan bl.a. bestå i, at man fortsat er en aktiv samfundsborger, måske på helt andre områder, end da man var erhvervsaktiv. Alderdommen giver ofte tid til at engagere sig i nye opgaver. Og det at føle samhørighed med mennesker, man kan udveksle tanker, idéer og følelser med og føle sig tryk ved, bliver ikke mindre vigtigt i den del af livsfasen.

- Det er vigtigt at knytte bånd i tide, fordi nære pårørende og venner hyppigere falder fra, når man kommer op i årene. Eller man bindes til hjemmet af en syg ægtefælle. I disse og mange andre situa-

tioner kan et sådant fællesskab, meget gerne på tværs af generationer, være en uvurderlig støtte.

I Viborg har nogle opbygget et sådant netværk, som har haft betydning for samhørigheden i byen, for de enkelte borgere og for de mange pensionister, der gennem årene har udgjort en del af netværket. Deres udbytte har været et trygt og nærværende fællesskab, givende samvær og morsomme oplevelser, men naturligvis også hårdt arbejde, besvær og sammenstød, der, når ideer og planer er lykkedes, til gengæld er vendt til glæde og stolthed.

Resultatet er en stor flok gamle mennesker med mod på livet og lyst til udfordringer, der samtidig har inspireret andre i ind- og udland. Pensionisternes mange initiativer har betydet, at Viborgborgerne kender hinanden på kryds og tværs, fordi så mange gennem årene er blevet involveret: Børn, unge, midaldrende og byens handlende, som ofte bidrager med præmier eller mad- og drikkevarer, som muliggør større arrangementer.

Pensionisterne er på ingen måde specielle, blot aktive og engagerede i det omgivende samfund, og de vil gerne bruge deres ressourcer. Færdige tilbud, som man bare kan melde sig til, har ikke samme interesse.

Pensioniststudiekredsene i Viborg

Der eksisterer naturligvis ikke opskrifter på, hvordan man skaber et fællesskab, der kan tilføre en by eller et lokalområde nyt liv og samtidig være en berigelse for dem, som deltager. Enhver by og ethvert lokalsamfund må finde sin egen opskrift.

Ulla Brita Gregersen fortæller, at Viborg-opskriften er såre enkel.

- For omkring 30 år siden startede jeg i aftenskoleregi nogle studiekredse for pensionister: Livet som pensionist – tomgang eller udfordringer. Der meldte sig 20 til den første studiekreds, og siden er det gået slag i slag til det, der i dag er kendt under navnet Pensioniststudiekredsene eller Viborgpensionisterne, og som tæller flere hundrede deltagere. Selv om samfundet og ældrebefolkningen har ændret sig meget i de forløbne år, fungerer studiekredsene stadig på helt samme måde. Vi er blot optaget af og har lyst til at foretage os lidt andre ting.

Sådan gør vi

- Vi samles, taler med og lytter til hinanden, og lader fantasien få frit løb.

I alle årene har det været tradition, at vi begynder med et par sange fra højskole-sangbogen. Derefter holdes aktuelt kvarter, hvor vi taler om, hvad vi har oplevet i hverdagen. En har læst noget i avisen – nogle tager artikler med, som de har været optaget af; en anden har været til koncert eller har set noget i fjernsynet, i teateret eller i biografen. Og deraf springer ideerne, nogle føres ud i livet, mens andre naturligvis strander af den ene eller anden grund. Alle kommer med ideer, og alle er med, lidt eller meget, afhængig af lyst, helbred og kræfter.

- Det levende ord holdes samtidig i live ved disse diskussioner – vi lever jo i Grundtvigs fædreland. Og det levende ord hjælper alle til både at lytte, forstå og udtrykke sig bedre.

- For nogle år siden dannede vi et mindre oplysningsforbund, "Idé- og udviklingscenter for Viborgs pensionister". Udover tilskud fra folkeoplysningsloven er der en mindre egenbetaling, og kommunen spæder desuden lidt til, ligesom den stiller lokaler til rådighed. Mund-til-mund-metoden sørger primært for orientering om, hvad der foregår. Andre har læst om vore initiativer. Og praktiserende læger, hjemmeplejen, pårørende og hospitaler, bl.a. psykiatrisk hospital, henviser også til pensionistgruppen.

Der er faste månedsprogrammer med foredrag, og resten sker helt spontant ved samværet med fx børn, unge mennesker, skoleelever, højskoleele-

ver, elever på fotoskolen, sygeplejerskoler, levnedsmiddelskoler eller flygtninge- og indvandrergupper.

Idegrundlag

- Grundideen er at lytte til de gamle og finde ud af, hvad de har lyst til - og dernæst inspirere dem til at turde disse ting. Med andre ord: At lægge skinnerne ud for de gamle, som er lokomotivet, der får det hele til at køre – og måske indimellem også agere kulvogn med lidt nyt brændstof.

- Det kræver lydhørhed, tålmodighed, begejstring og engagement. Samtidig er det vigtigt at have den enkeltes muligheder for øje, og sammen finde fysiske, psykiske og sociale udfordringer, der udvikler den enkelte, eller måske hele gruppen. Nogle skal fx have et skub til at sætte sig ud over den meget udbredte holdning: "Det kan man ikke i min alder", hvad enten holdningen skyldes fordom eller manglende selvtillid. Og så er det vigtigt at kunne skabe fællesskab og engagement.

- At yde noget sammen appellerer til de fleste. Følelsen af at tilhøre et fællesskab giver mod. Nye talenter dukker frem, og lysten til at bruge sig selv og hinanden i et frugtbart samspil med andre generationer vokser. Som en af pensionisterne har udtrykt det: "Den, der lukker sig inde, lukker sig selv ude".

- Dynamikken og det, at vi er fælles om det hele, driver værket. Dog fungerer det efter min erfaring bedst med en samlende person – en gartner der gøder og vander, som kan påvirke væksten, redde et initiativ der kører af sporet, fremme og bremse på de rigtige tidspunkter, og som kan tage det overordnede ansvar.

- Også for ældre er det vigtigt at modtage nye impulser, for som en af de gamle selv har formuleret det: Når horisonten indsnævres bliver sjælens øje nærsynet. Og nogle skal lokkes ud af den lune stue derhjemme – ved egen eller med andres hjælp. At have ondt og have ondt af sig selv, får man lettere med lidt for god tid. Sygdomme og symptomer kan træde i baggrunden, når man optages af noget. Det kender vi alle til, og her har fællesskabet en stor mission. En opringning til en, der er udeblevet, kan fx være en uhyre effektiv medicin.

Hvad kommer
der ud af det?

Et par eksempler illustrerer, hvordan ideer og initiativer opstår og udvikler sig.

En pensionist, som havde boet i byen i 75 år, havde aldrig været i teateret og heller ikke overværet et byrådsmøde; heraf opstod ideen til temaet "Kend din egen by", som igen resulterede i et lille guidekorps, der viser byens besøgende rundt til fx landsretten, domkirken eller Blicheregnens Museum.

Et andet eksempel er en fjernsyns-udsendelse om en trikotagefabrik, som en 89-årig kvinde fik lyst til at besøge. Fabrikken, der fremstillede hospitalsundertøj og almindeligt undertøj, stod netop og manglede nogle ældre, som kunne bistå med gode råd til udformningen af undertøjet, og desuden fotomodeller til at vise det frem. De fik begge dele, oven i købet et par smukke, gamle modeller.

Naboskabet til en skole medfører ofte spontane arrangementer. Skolen sender fx bud, når en skoleklasse på 28 børn skal lære at strikke.

- Vi kan stille med en hjælpende hånd til næsten alle. De gamle synes det er dejligt, og børnene vil hellere snakke og høre historier end ud at lege i frikvarteret, når vi er på besøg. Samtidig lærer vi dem gamle sange og lege, og børnene optræder til gengæld for os med deres forårskoncert. Sådan kan tingene udvikle sig i det uendelige, ligge stille og genopstå i nye sammenhænge – til glæde for virkelig mange.

Rejser m.m.

Et kapitel for sig er rejserne, som også har mange forskellige afsæt. En rejse til Wien, skyldtes besøg af nogle pensionister, der havde været i Danmark som såkaldte wienerbørn. Flere af dem boede i sin tid hos nogle af studiekredsens medlemmer.

- En invitation til en genvisit gav anledning til, at vi satte os ind i Wiens historie, i østrigske komponister og deres musik, og desuden arrangerede en Danmarkseftermiddag i den østrigske hovedstad.

- Frankrig har vi besøgt flere gange, bl.a. Paris, Versailles, og Viborgs venneskabsby Bayeux. Og deltagelse i et EU-projekt om samarbejde mellem generationer førte os rundt i Europa, til Portugal, Grækenland, Tyskland, Belgien, Frankrig og England.

I en årrække sendte Socialministeriet tit gæster til Viborg for at høre noget om gamle i Danmark. Et sådant besøg af en meget charmerende amerikansk professor i aldringsforskning, som fik hjertet til at hoppe en ekstra gang hos nogle af de gamle kvinder, førte ligeledes til en invitation til genvisit på det universitet i Californien, han var tilknyttet.

- Invitationen sad vi ikke overhørig ret længe. En gruppe på 36 kom af sted. Også her arrangerede vi Danmarkseftermiddage for dansk-amerikanere og for amerikanske pensionister. De studerende blev også undervist. Alle klarede det – og kom levende og meget berigede hjem.

Indenlands har vi naturligvis også rejst en del.

- Vi betaler rejserne selv. Bl.a. har vi produceret lysbilledserier og videofilm, udgivet bøger og lavet en kalender, som

finansierer nye projekter og rejser. Rejserne arrangeres altid så billigt, at ingen må blive hjemme af økonomiske årsager. De foregår nærmest på rygsækmaner. At bytte gårde er fx en billig løsning, som vi har prøvet flere gange, bl.a. med pensionister fra Bornholm. Her skete indkvarteringen hos private, på vandrehjem eller på lånte gæsteværelser. Det er en dejlig måde at komme rundt og se landet på, og så får man nye venner. De fleste synes heldigvis, at oplevelserne er vigtigere end komforten.

- Det er ikke alle kommuner, der forstår regnestykket: At et lille rejsetilskud på længere sigt spares tifold i medicin, lægebesøg og plejehjemophold. Den videnskabelige dokumentation kan vi heller ikke levere, men vi har efterlyst den i mange år, og heldigvis er der efterhånden lidt større opmærksomhed over for sådanne regnestykker.

- Nogle af rejserne udelukker naturligvis enkelte med mindre fysisk formåen. Men det er vores erfaring, at man bliver lidt raskere af at skulle noget. Ofte er det muligt at gå lidt længere, end man selv tror. Bl.a. i Norge, hvor vi sammen med norske pensionister lavede fælles temaer som "Se de gamle som ressourcer" og "Kultur er helse", kom det bag på alle, hvor langt selv gamle med rollator magtede at gå, fordi der var så smukt.

En halvfemsårig kvinde, som havde svært ved at overbevise både sygehuset og sine børn om, at det var en god ide at tage af sted, fik ved den lejlighed opfyldt

en gammel drøm om at komme til Norge. Hun fik en storslået oplevelse, og skyndte sig efter turen på biblioteket for at læse mere om gamle dages hvalfangst, som hun var blevet meget optaget af.

At komme ud, få nye impulser og udveksle erfaringer med andre, kan gøre underværker. Og lidt smittende gå-på-mod, også i den mere barske genre, kan hjælpe lidt på vej, som da en af pensionisterne beroligede bekymrede rejsekammerater før en udenlandsrejse, hvor gennemsnitsalderen var tæt på de firs, med ordene:
"Skidt, de laver jo ligkister alle steder."

Gamle mennesker er en ressource

- Gamle er ikke en ensartet flok af søde, flinke, døve, lidt okkenokkede personer. Alle er vi forskellige, og vi bliver det ikke mindre med alderen. Viborgflokken er ingen undtagelse. Den rummer både glade grise, sure løg, snakkehoveder, kværlanter, skuespillere og poeter. Men midt i forskelligheden kan der sagtens findes samlende fællesskaber om meningsfyldte projekter, som kan løftes sammen.

- I et demokratisk fællesskab skal de gamle kunne udfolde sig selvstændigt, som de vise personer de ofte er. Vi skal rådføre os med dem, for de har klaret et langt liv. Vi skal ikke handle hen over hovedet på dem, men huske at spørge dem. Vi har så travlt, at vi ofte skynder os at

gøre tingene for dem i stedet for at lytte og lade dem selv tage over. Og for megen hjælp kan gøre hjælpeløs.

- Mange yngre har desuden travlt med at tale de gamles sag. Men de gamle kan tale selv, og de skal hverken ledes eller dirigeres. At underholde de gamle ihjel og servere tingene på en bakke, i stedet for at gøre brug af deres ressourcer er jo en meget stor fejltagelse. Der kan være brug for en pædagogisk indsats med linie og holdning – en igangsætter og en inspirator – men ikke tilfældig og passiv underholdning.

- De gamle kan meget, og vi skal lære at bruge deres ressourcer og erfaringer bedre. I stedet for at høre om, hvordan gamle har det i Sverige, kan man besøge dem, og i stedet for at høre om EU-parlamentet, kan man drage ned for at se og lytte med egne øjne og ører. For nogle kan det forekomme at være en stor mundfuld, men det er muligt i langt større omfang, end det i dag praktiseres.

- At have ansvar er en vigtig del af selvværdet – også for gamle. Og gamle mennesker har et ansvar, bl.a. for at videregive kulturelle værdier til børn og unge, som let bliver rodløse, hvis de ikke kender deres rødder og de fælles kulturværdier. Især unge kan lære meget af gamle, bl.a. at holde ud og ikke give efter for den første modgang.

- Trods den store forskellighed er Viborgpensionisterne enige om én ting, en enighed de deler med mange andre i denne aldersgruppe: De vil kaldes gamle for dermed at værne om den respekt for livsvisdom og erfaring, som dette ord rummer.²

Ulla Brita Gregersen slutter med at citere et digt af J. Krogh fra Viborgpensionisternes bog “Godt sagt du gamle”:

Vil du bruge dit liv til det sidste
og engang sige det rigtig farvel
så vid det er sværest at miste
hvis du brugte det kun på dig selv.

2 I afsnittet *Idékatalog* – eksempler på det gode medborgerskab og frivilligt arbejde uden for organisationer, side 37 ff., omtales flere af Viborgpensionisternes initiativer.

Aspekter af frivilligt arbejde – samarbejde og konflikter

Socialrådgiver, tidligere beboerrådgiver Jytte Lemche

Mit kendskab til frivilligt arbejde stammer primært fra mit virke igennem 18 år som beboerrådgiver i et boligområde.

Tidligere blev der set med en vis overbærenhed på frivillige, der udførte ”godgørende” arbejde. De blev ofte lidt nedladende omtalt som ”hattedamer”. Dog har sporten og spejderbevægelsen, der gennem tiderne har udført et meget stort og respekteret arbejde af både ganske unge og voksne, altid været en undtagelse. At det frivillige arbejde har fået stigende betydning for afhjælpning af sociale problemer op gennem halvfemserne afspejles bl.a. ved nye bestemmelser i lov om social service, der pålægger kommuner og amter at samarbejde med og yde støtte til det lokale frivillige arbejde. Det har både bidraget til langt større accept af og respekt for indsatsen.

For den enkelte har det frivillige arbejde mange værdier. Det personlige netværk udvides, og man mødes ofte med stor taknemmelighed, får ros, prestige og status. Og så oplever man glæden ved at hjælpe andre. Mennesker, der er triste og indadvendte, kan

blomstre op efter få måneder, fordi de har fået et meningsfyldt indhold i tilværelsen. For mennesker, som måske ikke har det store selvværd, kan der også hurtigt ske forandringer. De føler, de kan bruges, og tit opdager de, at de har evner og færdigheder, som de ikke selv var klar over. Især mennesker, der gennem længere tid har været uden for arbejdsmarkedet, blomstrer ofte op.

Det var aldrig vanskeligt at få frivillige til de mange forskellige projekter og aktiviteter, der blev iværksat via beboerrådgivningen. De kom af sig selv, eller efter forudgående kontakt med beboerrådgiveren. Og de bidrog med en meget stor arbejdsindsats og et stort engagement. Uden denne indsats var meget ikke blevet gennemført. Som eksempler på nogle af de mange initiativer, som de frivillige stod for, kan nævnes:

- ◆ *Møbelprojekt.* Møbler og andet bohave blev indsamlet og opmagasineret i store kælderrum, hvorefter det blev uddelt til trængende beboere.
- ◆ *Genbrugsbutik,* hvor bøger og tøj m.m. kunne afhentes næsten gra-

tis. Tre ting kostede fem kroner til kaffekassen, idet der samtidig var indrettet en café med gratis kaffe til alle.

- ◆ *Besøgstjeneste.*
- ◆ *Netværksprojekt.* Beboere, der havde brug for hjælp, ringede efter en frivillig hånd til fx et byærinde eller til at slå søm i.
- ◆ *Værestedet.* Frivillige lavede hver dag frokost og kaffe, og én gang om måneden blev der serveret varm mad.

Det var naturligvis her, som i alle andre sammenhænge, en meget blandet gruppe, der meldte sig som frivillige: fx efterlønsmodtagere, folkepensionister og førtidspensionister samt midaldrende som havde overskud, fordi børnene var flyttet hjemmefra. Unge engagerer sig derimod i reglen inden for sportsverdenen eller i foreninger, der retter sig mod dem.

En så blandet en gruppe har i sagens natur også meget forskellige kvalifikationer og ressourcer. Deres fortid er også meget forskellig. Nogle er tidligere ledere, og andre har haft et rutinepræget arbejde. Men motivationen til at deltage i frivilligt arbejde udspringer ofte af et personligt engagement og holdninger, fx at ville arbejde for et bedre miljø, gøre en indsats for truede børn og unge, eller afhjælpe ensomhed hos ældre.

Med den blandede baggrund er indsatsen tilsvarende forskellig. Og

drejer det sig om projekter, hvor flere skal arbejde sammen, kan der opstå samarbejdsproblemer. Da alle er lige, men har forskellige forudsætninger, kan det være svært at få demokratiet til at fungere. Nogle føler sig trådt på og holder op, ofte med en stor følelse af nederlag. Især for personer med sparsomt selvværd kan den slags situationer opstå, og her er det vigtigt at gribe ind, for hvis problemet løses, vokser personen ofte med opgaven og får megen glæde af samarbejdet. Det er således nødvendigt med en nøgleperson som konfliktløser.

En anden årsag til, at samarbejdet ikke fungerer, kan være, at en af de frivillige ikke egner sig til opgaven. Det er en meget vanskelig og sårbar situation, som en nøgleperson forhåbentlig formår at løse med en samtale, der nænsomt gør det klart, at det ikke går, men at der forhåbentligt er et andet sted, hvor den frivillige passer bedre ind.

En tredje årsag kan være, at en frivillig, der tidligere har haft en ledende stilling, opkaster sig som leder. Det kan gå godt, men det kan også møde modstand eller medføre et voldsomt oprør fra de øvrige i gruppen.

Endnu en årsag kan være, at en frivillig i realiteten melder sig for selv at modtage hjælp, eventuelt på grund af psykiske problemer, fx en alkoholiker, der ved det første fremmøde er sober og fornuftig, men som senere møder beruset og utilregnelig op.

Sådanne problemer kan minime-

res, først og fremmest ved en grundig indledende samtale med de pågældende, ved introduktionskurser, og ved møder med passende mellemrum hvor alle har mulighed for at komme til orde. Der kan desuden ved en given funktion indføres en tremåneders prøvetid, så der fra begge sider kan tages stilling til det fortsatte samarbejde.

Det kan ikke understreges nok, at det er vigtigt med en "tovholder", der påtager sig disse opgaver, som står for kontakten med de frivillige, og som er den, man kan gå til med eventuelle problemer.

Hvis frivilligt arbejde fortsat skal eksistere til glæde for både modtagere og ydere, er det derfor vigtigt, at der i den frivillige verden skabes de bedste overordnede muligheder for at dygtiggøre, udvikle og hjælpe disse mennesker til at udføre arbejdet.

Det er yderligere meget vigtigt, at den offentlige sektor ikke søger at styre de frivillige, for så forsvinder frivilligheden.



Frivilligt arbejde i Danmark

Det frivillige arbejde i Danmark er nært og uløseligt forbundet med organisations- og foreningslivet, som i en menneskealder har været et bærende fundament for et stort udbud af kulturelle og idrætslige tilbud og aktiviteter. Det frivillige arbejde udgør også en væsentlig bestanddel af det politiske og sociale arbejde, således også det sociale arbejde på ældreområdet, forstået både som arbejde *for* ældre og *af* ældre. Frivilligt arbejde udføres nemlig af alle aldersgrupper – på nær de alleryngste – og til glæde og gavn for alle aldersgrupper.

Ifølge en nylig undersøgelse³ har 35 pct. af befolkningen udført frivilligt arbejde inden for det seneste år. På førstepladsen kommer idrætten, hvor 11 pct. er aktive, efterfulgt af bolig- og lokalsamfund samt social- og sundhedsområdet som hver tegner sig for 6 pct. aktive. Danskerne bruger i gennemsnit 17 timer om måneden på frivilligt arbejde.

Den såkaldt uformelle hjælp, som består i fx praktisk hjælp til personer uden for husstanden, involverer over halvdelen af befolkningen. Det er hovedsagelig yngre og midaldrende, der

yder uformel praktisk hjælp, typisk til ældre slægtninge og børnebørn, mens midaldrende og ældre yder økonomisk hjælp, typisk til børn.

Opfordring og valg til frivilligt arbejde samt interesse for et område eller en sag er de hyppigste årsager til engagement i frivilligt arbejde. Og der ser ud til at være et væsentligt potentiale for en øget frivillig indsats, idet knap halvdelen af de adspurgte i undersøgelsen, som ikke allerede var frivillige, angav at ville deltage, hvis nogen opfordrede dem.

De længst uddannede og de højeste indkomstgrupper, som samtidig har en solid tilknytning til arbejdsmarkedet, er mest aktive i frivilligt arbejde. For grupper med færre ressourcer og en svagere tilknytning til arbejdsmarkedet er der både motivationsmæssige og helbredsmæssige hindringer – og samtidig bliver de sjældnere opfordret. Dog er der på social- og sundhedsområderne rum for ældre uden uddannelse og arbejdsmarkedstilknytning.

Ifølge en lidt ældre undersøgelse⁴ af danskernes deltagelse i frivilligt arbejde, deltager næsten dobbelt så

mange danskere som tyskere i frivilligt arbejde (ca. 20 pct.), men lidt færre end i Storbritannien (42 pct.).

Samme undersøgelse viser, at mænds og kvinders forhold til frivilligt arbejde er forskelligt. Mændene er mest aktive som frivillige i forbindelse med politisk, kulturelt og idrætsligt arbejde, om end denne forskel er ved at udligne sig. Der er derimod ingen forskel i kønnenes deltagelse i frivilligt, socialt arbejde.

Undersøgelsen afdækkede også, hvad der kendetegner dem, der enga-

gerer sig i forskellige former for frivilligt arbejde. Personer, der deltager i frivilligt, socialt arbejde er bl.a. kendetegnet ved, at de beskriver sig selv som religiøse (47 pct.) , som flittige kirkegængere (39 pct.), og ved at de accepterer både etniske minoriteter (93 pct.) og svage grupper (42 pct.) som naboer, dvs. de er mere religiøse og har større social og etnisk tolerance end gennemsnittet af befolkningen.

3 Frivilligt arbejde – Den frivillige indsats i Danmark,. København: Socialforskningsinstituttet, 2006.

4 I. Koch-Nielsen, J. Dalsgaard Clausen. Værdierne i det frivillige arbejde. J: Peter Gundelach (red.), Danskernes værdier 1980-1999, København; Hans Reitzels Forlag, 2002.



Regler, rammer og tilskudsmuligheder

Økonomisk støtte efter servicelovens § 115.

Lovgivningsmæssigt er det frivillige, sociale arbejde tilgodeset via § 115 i lov om social service, hvorefter kommunen og amtskommunen samarbejder med frivillige sociale organisationer og foreninger og desuden forpligter kommuner og amter til at afsætte et årligt beløb til støtte af frivilligt, socialt arbejde. Rammerne for samarbejdet fastlægges i den enkelte kommune og amtskommune.

Som kompensation for støtten, modtager kommuner og amter et årligt tilskud fra staten. I 2005 udgjorde tilskuddet 124,8 mio. kr.

Fra den 1. januar 2007 nedlægges amterne, og alle midler tilfalder derefter kommunerne. Fra samme tidspunkt ændres § 115 i lov om social service til § 18.

For at være omfattet af støttemuligheder efter servicelovens § 115 er der opstillet visse betingelser.

Loven definerer frivilligt arbejde som en ikke-lønnet indsats, der udføres for andre end familie og slægt, og

som skal være til gavn for andre end én selv og ens familie. Indsatsen skal desuden udføres uden fysisk, retlig eller økonomisk tvang. Derudover skal indsatsen foregå inden for rammerne af en organisation, forening, eller anden form for organisering, projekt m.m. eller som aftalt frivilligt arbejde. Såkaldt almindelig hjælpsomhed og spontane handlinger er således ikke omfattet af loven.

Økonomisk støtte efter § 115 skal rette sig mod den del af det frivillige, sociale arbejde, hvor den frivillige indsats er afgørende, fx således at et tilbud enten ikke ville kunne eksistere eller ville blive afgørende for ringet, hvis den frivillige indsats ikke fandtes.

Det er oftest nødvendigt med visse rammer for indsatsen, fx lokaler, en telefon eller kontorarbejde. Lønnet personale til organisering af indsatsen, til supervision, til indslusning af nye frivillige, til at sikre økonomiske midler m.m. kan også være nødvendigt. Der kan derfor ydes økonomiske støtte til sådanne formål. Ved tildeling af støtte skal hovedvægten dog lægges på at støtte konkrete aktivite-

ter, fx besøgsvennetjeneste, telefonrådgivning, frivilligcentre, kontaktsteder m.fl.

Af Socialministeriets vejledning om § 115 fremgår det, at det er vigtigt at være opmærksom på initiativer uden for den normale kreds af egentlige frivillige sociale organisationer, fx aktiviteter i tilknytning til boligforeninger, idrætsforeninger, fagforeninger eller virksomheder, som har et tydeligt socialt sigte.

Støtte til lokaler m.m.

Udover økonomisk støtte efter § 115 kan kommuner og amter yde forskellige former for praktisk støtte til lokale frivillige, sociale aktiviteter, fx ved at stille lokaler til rådighed og yde hjælp til trykning af materiale. Sekretariatshjælp eller ansættelse af en person, fx i flexjob, som støtte til den frivillige sociale aktivitet, er også en mulighed.

Serviceovens § 65

Efter serviceovens § 65 kan kommunerne desuden iværksætte eller give tilskud til generelle tilbud med aktiverende og forebyggende sigte. Kommunen fastsætter retningslinier for, hvilke persongrupper, der kan benytte tilbudene. Efter denne bestemmelse kan der også ydes støtte til det frivillige sociale arbejde, fx til klubarbejde, undervisning, foredrag, studiekredsarbejde og motion. Kommunerne kan vælge at stille et beløb til rådighed,

som deltagerne selv forvalter, eller stille lokaler til rådighed.

Fra den 1. januar 2007 ændres § 65 i lov om social service til § 79.

Folkeoplysningsloven

Herudover er der, afhængig af det initiativ der iværksættes, mulighed for at søge støtte efter folkeoplysningsloven. Formålet med denne lov er at sikre offentlige tilskud m.m. til den frie folkeoplysende virksomhed, der bygger på fællesskab og de enkelte initiativtageres idégrundlag.

Kommunerne skal efter loven sikre rammerne for, at børn, unge og voksne kan etablere og tage del i den frie folkeoplysende virksomhed, ved at kommunerne yder tilskud til bl.a. undervisning, studiekredse, foredragsvirksomhed og debatskabende aktiviteter for voksne samt for børn og voksne sammen.

Kommunerne kan desuden enten stille offentlige lokaler til rådighed eller yde tilskud til lokaler i privat regi.

For at modtage tilskud eller få anvist lokaler skal den folkeoplysende virksomhed være etableret af en folkeoplysende forening med vedtægt. Foreningskravet kan dog fraviges.

Oplysning om eventuelle offentlige støttemuligheder

De enkelte kommuner kan oplyse om kommunens frivillighedspolitik og om

eventuelle muligheder for hjælp og økonomisk støtte.

Økonomisk støtte fra private fonde m.m.

Afhængig af, hvad der besluttet at sætte i værk, vil der kunne søges støtte fra en række private fonde m.m., som støtter vidt forskellige formål. Der findes opslagsværker med oversigter over legater og fonde med beskrivelser af de formål, som der vil kunne ydes støtte til. Også på Internettet kan der søges oplysninger herom. Eventuelle EU-tilskud kan findes på Europakommissionens tilskudsdatabase på hjemmesiden www.europa-kommissionen.dk

Det er vigtigt at gennemtænke og gennemarbejde det initiativ, man søger støtte til, inden man søger økonomisk støtte.

Ansøgning

I nogle tilfælde skal ansøgning om økonomisk støtte indgives på særlige formularer eller ansøgningsskemaer, hvoraf det fremgår, hvad der ønskes redegjort for, for at ansøgningen kan behandles.

I de tilfælde, hvor ansøgeren selv skal formulere sit ærinde, bør følgende formelle oplysninger som minimum fremgå: Projektets titel, baggrund, formål, målgruppe, herunder oplysning om hvor mange initiativet forventes at omfatte samt projektperioden.

Desuden skal initiativpersonens eller -gruppens navn, adresse og telefonnummer m.m. fremgå, ligesom kontonummer for den konto, som eventuelle støttemidler ønskes indsat på, naturligvis skal oplyses. Den eller de ansvarlige for projektet skal desuden underskrive ansøgningen.

Herudover kan der kort redegøres mere detaljeret for de opgaver og/eller problemer, som projektet vil forsøge at løse, hvordan opgaverne tænkes grebet an, hvem der skal være ansvarlige for opgaverne samt for eventuelle samarbejdspartnere.

Årsagen til, at der søges økonomisk støtte, hvilket beløb der ansøges om, og om der er søgt midler andre steder, bør der endvidere redegøres for, ligesom der bør opstilles et samlet budget for projektet.

Charter for samspil mellem det frivillige Danmark/Foreningsdanmark og det offentlige

Dele af den offentlige sektor og de frivillige organisationer formulerede i 2001 et sæt overordnede spilleregler for samarbejdet.

Om værdien af den frivillige sociale indsats fremgår det:

- ◆ Den frivillige indsats tager udgangspunkt i menneskers ønske om at skabe aktiviteter og påvirke samfundsudviklingen på lokalt, nationalt og internationalt plan.
- ◆ Det frivillige Danmark/Foreningsdanmark er en engageret og kritisk med- og modspiller til det offentlige. Det bidrager til livskvalitet og velfærd for den enkelte, de mange og samfundet. Det frivillige Danmark/Foreningsdanmark kan vise det offentlige nye veje og bidrage til samfundsudviklingen.
- ◆ Det frivillige Danmark/Foreningsdanmark fremmer, at mennesker med forskellige forudsætninger mødes i forpligtende fællesskaber og aktiviteter.
- ◆ Det frivillige Danmark/Foreningsdanmark fremmer interessen for det fælles og er af afgørende betyd-

ning for et levende demokrati. Det bidrager til udvikling af afgørende kompetencer i forhold til demokratisk forståelse, meningsdannelse, samarbejde, ledelse og organisering.

Om samspillet mellem det offentlige og det frivillige Danmark er følgende principper opstillet:

- ◆ Samspillet skal baseres på tillid og respekt for hinandens opgaver og roller. De frivillige organisationers ret til selv at vælge og prioritere deres opgaver skal respekteres.
- ◆ Der er brug for en omfattende og alsidig frivillig indsats; men den skal ikke erstatte den offentlige indsats.
- ◆ Foreninger og organisationer, der modtager offentlig støtte, bør have beskrevet værdier, mål og rammer for deres arbejde. Beskrivelsen udarbejdes af dem selv uden offentlig indblanding.





Idékatalog

– eksempler på det gode medborgerskab
og frivilligt arbejde uden for organisationer

Frivilligt arbejde kan have mange ansigter. Det kan rette sig mod mange forskellige opgaver, inddrage mange forskellige grupper og udvikle forskellige former for forpligtende fællesskaber.

Det følgende idékatalog omtaler eksempler på nogle af de mange initiativer, der blomstrer mere eller mindre upåagtet af den brede offentlighed, og som ikke henregnes til kategorien frivilligt socialt arbejde i gængs forstand, fordi de primært foregår uden for rammerne af de frivillige organisationer.

Initiativerne har imidlertid på trods af afsættet, nøjagtig lige så værdifulde aspekter for den enkelte og for samfundet, ligesom intentioner og de konkrete resultater ikke adskiller sig nævneværdigt fra det organisationsbaserede, frivillige arbejde. Indsatsen kan i stedet benævnes *det gode medborgerskab*. Den udfolder sig ofte i nærmiljøet, og kan både rette sig mod hjælp til enkeltpersoner samt skabe fællesskab og sociale relationer.

I de følgende udvalgte eksempler på sådanne initiativer er der forhåbentlig inspiration at hente for så-

danne "frie fugle", men også for kommuner og frivillige organisationer.

Landsdækkende initiativer

Ældres trivsel lokalt

Ældres trivsel lokalt (tidligere kaldt *Ældre hjælper Ældre*) er et landsdækkende frivillighedsprojekt under *Ældremobiliseringen*, der har som primært formål at forebygge og bekæmpe ensomhed blandt ældre, vedligeholde etablerede sociale netværk og sikre kompetenceudvikling for de frivillige. Deltagelse i projektet, der er forankret i *Ældremobiliseringen* og bygger på erfaringerne fra projekt "*Ældre hjælper Ældre*", kræver ikke medlemskab af foreningen.

Ved iværksættelse af de konkrete initiativer lægges der vægt på, at idéer, ønsker, viden og erfaringer udvikles og videreudvikles af de deltagende selv. Initiativer sker i tæt samarbejde

mellem Ældremobiliseringens lokale enheder, kommuner, boligorganisationer, frivillige, institutioner, ældreråd m.fl. Det tilstræbes, at alle grupper og eller aktiviteter er selv bærende ved udgangen af projektperioden, som løber til udgangen af 2006.

Projektet består (pr. april 2005) af 238 lokale grupper, fordelt på 148 kommuner med ca. 3.500 aktive frivillige, der har oprettet datastuer, besøgstjenester, aflastningsordninger, indkøbskorps, bisidderordninger, telefonkæder og meget andet.

Mange af de frivillige er også aktive i andre sammenhænge, fx med svømning for handicappede, bedste-forældreordninger, hjælp til ferie børn fra østlande og frivilligt arbejde i væresteder af forskellig slags. En mindre rundspørge viste således, at 73 pct. af de frivillige havde fået mod på at være aktive i andre sammenhænge, og at 64 pct. rent faktisk havde kastet sig ud i andet frivilligt arbejde.

Gennemsnitligt yder mænd og kvinder en ugentlig indsats på hhv. 5,5 og 4,5 timer, dog med store forskelle idet nogle anvender 20 timer fordelt på 5 dage, mens andre kun anvender ½ time ugentlig. Deltagerne i projektet yder i alt en indsats på 1.274.000 timer årligt, svarende til ca. 600 fuldtidsstillinger.

Hovedparten af de frivillige synes, at glæden ved at hjælpe andre er den vigtigste drivkraft i frivilligt arbejde, og føler samtidig, at de får noget igen for indsatsen – for nogle så meget, at

det er svært at afgøre, hvem der hjælper hvem. Og der skabes samtidig både socialt netværk og nye venskaber.

En indkøbsordning er et eksempel på et af de iværksatte initiativer. Ordningen blev til ved at indkalde til møde. 12 personer mødte op, og alle meldte sig som deltagere. I dag tæller ordningen 59 indkøbere og 58 brugere. Da indkøbsordningen havde vist sin eksistensberettigelse og levedygtighed overgik finansieringen til § 115-midler efter serviceloven, og til sidst overtog kommunen finansieringen.

Den frivillige ordning fungerer som et supplement til kommunens indkøbsordning og har indbygget mulighed for social kontakt for dem, der ønsker det. Efter kommunens ordning bestilles dagligvarerne telefonisk via kommunen, og de handlende bringer dem ud. De frivillige aflægger derimod besøg i hjemmene og hjælper med at gennemgå køleskabets beholdning. Og når varerne er lagt på plads, afsluttes der ofte med en kop kaffe.

Kontaktperson:

Gitte Olsen

Ældremobiliseringen

Telefon: 35 35 26 99

www.aeldremobiliseringen.dk

Social-humanitært arbejde

I 234 kreds- og lokalkomiteer fordelt over landet udfører Ældre Sagen social-humanitært arbejde i form af bl.a. besøgsvenneordninger til ældre i egen bolig og i plejehjem, tryghedsopkald, aflastningstilbud til pårørende til ældre med demens, samværsgrupper og bisidderordninger i forbindelse med fx advokat- og lægebesøg eller samtale med hjemmepleje eller bank.

Andre tilbud er gå- og vandreture, transport- og indkøbsordninger, motionsvenner der tilrettelægger både individuel træning i hjemmet og holdtræning samt praktisk hjælp til forskellige gøremål i hjemmet.

Der kræves ikke medlemskab af organisationen – hverken som modtager af tilbud eller som aktiv, frivillig yder.

De enkelte kreds- og lokalkomiteers tilbud er forskellige. Nærmere information kan fås ved henvendelse til den lokale komité.

Samvirkende Menighedsplejer

Samvirkende Menighedsplejer har etableret en aflastningstjeneste, der tilbyder aflastning til pårørende, som passer en alvorligt syg, en dement eller en døende i hjemmet. Man tilbyder også besøgstjeneste i private hjem og for beboere i plejeboliger og plejehjem. Desuden arrangeres der i samarbejde med Alzheimerforeningen ferierejser og ophold for demente og

deres pårørende. Pensionister, der har svært ved at rejse alene, kan også deltage.

Man er desuden i færd med at oprette en "oplevelsesklub" for demente og pårørende i københavnsområdet med ugentlige gåture og udflugter til Zoologisk Have, museer, udstillinger og cafébesøg m.m.

De frivillige tilbydes basis- og videreuddannelse samt deltagelse i tema-dage, udflugter og som frivillige på de nævnte ferierejser.

Mennesker med behov for aflastning – eller med lyst til at gøre en forskel for syge og deres pårørende ved yde en indsats på et af de nævnte områder kan kontakte Samvirkende Menighedsplejer.

Kontaktperson:

Gunhild Legaard

Valby Tingsted 7, 2500 Valby

Tlf.: 36 13 06 39 eller 36 46 66 66

www.menighedsplejer.dk

Venne- og støtteforeninger m.m. til plejehjem

Til mange plejehjem og -centre er der oprettet venneforeninger m.m., der hyppigt opstår spontant som en forlængelse af et velfungerende samarbejde mellem pårørende og plejepersonale, eller fordi plejeinstitutionen fungerer som en integreret del af det omgivende samfund. Formål, indhold og organisering kan være meget forskellige. Venneforeninger

kan fx fungere som håndsørkninger fra pårørende og andre frivillige i lokalområdet til plejehjemmet og dens beboere, fx som besøgssvenner eller som hjælp ved fælles arrangementer. Nogle plejehjem huser støt-tegrupper til pårørende til fx demente eller apopleksiramte. De frivillige kan bringe nyt liv inden døre, både i form af inspiration og muligheder for nye initiativer, som kan realiseres med et par ekstra hender.

”Gåture” for kørestolsbrugere

I lighed med de mange forslag til lokale cykel- og gåture, der eksisterer landet over, kunne det være en opgave for frivillige at udarbejde forslag til smukke og velegnede ruter for kørestolsbrugere i lokalområdet, bl.a. ruter der udgår fra kommunens plejecentre.

Ruteforslagene kan indeholde konkrete oplysninger om distancer og cirkaangivelse af gåtider samt om, hvad der er særlig seværdigt.

Ruteforslagene kan være en hjælp og inspiration for de hjælpere, der skubber kørestolsbrugere en tur, og som måske ikke har kendskab til lokalområdet. Samtidig kan turforslagene bidrage til at øge opmærksomheden om den generelle tilgængelighed i kommunen for kørestolsbrugere og andre med gangproblemer, ligesom de kan være en påmindelse om kørestolsbrugerens behov for frisk luft og ”gåture”.

Gentofte Kommune har på Ældre-Forums opfordring planer om at afprøve ideen.

Forebyggelseskoordinator:

Lise Therkelsen

Schioldannsvej 31

2920 Charlottenlund

Telefon: 88 20 51 78

Københavns Kommune

Partnerskaber på ældreområdet

Københavns Kommune ser det frivillige arbejde som et værdifuldt supplement til den kommunale indsats, og ikke som en erstatning for denne. Kommunen gav derfor bolden op i håbet om, at nogen havde lyst til at spille med i afprøvningen af en ny samarbejdsform – den såkaldte partnerskabsmodel – mellem civilsamfundet og kommunens forvaltning. Modellen blev afprøvet i én bydel i 2003-2004 og er nu udviklet og tilpasset hele kommunen i samarbejde med flere frivillige organisationer.

Partnerskab er et gensidigt forpligtende og frivilligt samarbejde mellem forskellige sektorer med det formål at udvikle sociale aktiviteter ved at forene kompetencer og ressourcer. Denne samarbejdsmodel adskiller sig fra andet frivilligt arbejde ved, at en

partnerskabsgruppe beslutter, hvilke opgaver de frivillige skal arbejde med, hvordan de frivillige rekrutteres, hvilke krav, der skal stilles til de frivillige m.m.

Afprøvning af partnerskab i et lokalområde

I et forsøgsprojekt, som er afprøvet i et lokalområde, er det forsøgt at få de lokale borgere til – sammen med de ansatte på ældreområdet – at gøre hverdagen bedre for ældre borgere i området, og samtidig at øge følelsen af samhørighed og godt naboskab. Et vigtigt element har været at få borgerne til at indse, at et personligt engagement både kan øge livskvaliteten hos hjælperen, og hos den, der modtager hjælpen. Og at et socialt netværk samtidig skaber tryghed hos den enkelte, fordi man ved, at hjælpen er nær den dag, man selv får brug for den.

I alle områdets plejehjem er der oprettet en partnerskabsgruppe, som fungerer som koordinator for projektet. Gruppen består af nøglepersoner i lokalsamfundet med ben i det frivillige arbejde: fx kirken, frivillige organisationer, foreninger (fx en sangforening), pensionistklubber, bolig- og beboerforeninger samt repræsentanter for bl.a. kommunens forebyggere. Hjemmeplejen er også inddraget nogle steder. Samarbejdsmodellen har således både afdækket de lokale netværk og skabt en forankring for disse,

der samtidig skaber muligheder for at gøre samarbejdet forskelligt fra sted til sted.

Ved dialog med de frivillige blev deres opgaver i området kortlagt, og ved fælles hjælp fandt man frem til hvilke opgaver, der ønskedes løst af de frivillige. Ønskerne var bl.a. besøgs- og motionsvenner, personer til at køre biblioteksvogn og kioskvogn i plejehjem, tøjreparationer og forskellige praktiske opgaver, vagt til meget syge og døende, udgivelse af beboerblad, indkøb, bisiddere til møder med bl.a. offentlige myndigheder, følgeskab til kulturelle arrangementer, bibliotek, gudstjeneste og kirkegårdsbesøg, brevskrivning, hjælp til at ordne blomster og altankasser samt til at passe have, højtlesning, optræden med musik og fællessang, samt hjælp til arrangementer og til at organisere kortspil m.m. i plejehjem, kørestolshjælpere til udflugter og en huskeven.

Da partnerskab tager udgangspunkt i dialog mellem frivillige og professionelle, der også omfatter holdninger og værdier, er konflikter uundgåelige, og projektet mødte da også i begyndelsen modstand fra alle sider: fra brugerråd i plejehjemmene, ældreråd, fra frivillige organisationer og fra medarbejdere. Mange vanskelighederne blev imidlertid overvundet. Udvalgte kommunale medarbejdere og frivillige fik tilbudt et såkaldt empowermentkursus, som hjælper deltagerne til selv at tage initiativer og påtage sig ansvar for dem. Kurset har bl.a. for persona-

lets vedkommende styrket evnen til at sætte fokus på den ældres ressourcer frem for svagheder og øget lysten til kommunikation og samarbejde med beboere, pårørende, kolleger og frivillige.

Som eksempel på resultater af samarbejdet kan nævnes, at en af de frivillige grupper i det førmtalte landsdækkende projekt *Ældres trivsel lokalt* har base i et lokale i et af plejehjemmene, hvorfra de bl.a. som led i deres telefonkæde foretager de daglige tryghedsopkald. Gruppen har desuden fået opgaver i plejehjemmet, og det tilfører liv i plejehjemmet, at andre har deres gang i huset.

Personalet var i begyndelse skeptisk, fordi de frygtede, at de hyggebetonede omsorgsopgaver som højtlesning og at gå tur med beboerne ville forsvinde ud af deres hænder. Ved dialog er denne skepsis fjernet, og der er i dag en klar opgavefordeling, som både personale og frivillige kan se fornuften i. En aftale som måske kan udvikle sig yderligere efterhånden, som man lærer at bruge og supplere hinandens ressourcer endnu bedre.

Kontaktperson:

Hugo Tietze

Sundheds- og omsorgsforvaltningen

Sjællandsgade 40, 2200 Kbh. N

Telefon: 40 74 13 07

Aktivitetscenter (Københavns og Frederiksberg Kommuner)

Aktivitetscentret styres og benyttes af ca. 250 frivillige, hvoraf ca. en tredjedel har udenlandsk baggrund. Ni nationaliteter og syv forskellige trosretninger trives her side om side i et fællesskab, hvor man dyrker alle tænkelige aktiviteter, samtidig med at man drager omsorg for hinanden.

Huset finansieres af § 65 og § 115-midler fra både Københavns og Frederiksberg Kommune. Prisen for at bruge huset er 40 kr. månedlig.

Brugerne af huset bestemmer selv, hvad der skal foregå. De skal blot selv sætte det i værk. Her er datastuer med undervisning, fremstilling af guld- og sølvsmykker forestået af en iransk kvinde, en dukketeaterforening holder til og opfører forestillinger for husets brugere, skoleklasser, børnehaver og andre interesserede, og der er undervisning i kinesisk. Der eksperimenteres med keramik, papirarbejder og maleri; til Røde Kors strikkes og hækles der – også med deltagelse af unge – og meget, meget mere. Også fælles udflugter og rejser arrangeres. Desuden er der hver dag mulighed for at spise et måltid varm mad, som tilberedes af husets brugere, således at der på skift serveres fx kinesisk, dansk, pakistansk og somalisk mad.

Et andet konkret resultat af husets kulturelle spredning er en såkaldt erindringskasse, som mange steder

anvendes i samværet med og behandlingen af demente. Aktivitetshusets udgave af denne kasse afspejler de mange kulturelle baggrunde, og har derfor fået en udformning, som gør den til et efterspurgt udlånsobjekt i Kina, Pakistan og Somalia.

Udover de mange aktiviteter, som involverer deltagerne på kryds og tværs i huset, gøres der en stor indsats for at skabe fællesskab, knytte bånd og drage omsorg for hinanden. Fx arrangeres der mange fester, hvor man samles, lærer hinanden at kende og hygger sig sammen. Herudover følger man og holder et vågent øje med hinanden. Netværk og omsorg opstår og praktiseres på mange måder.

Hvis nogen pludselig udebliver, kontaktes de pågældende, og ved sygdom eller andre begivenheder følges de ramte og tilbydes hjælp og støtte. For nogle år siden udtrykte en enlig kvinde uden nær familie ønske om en telefonkæde. Hun havde svært ved selv at komme ud af busken og måtte derfor have et skub til at fremlægge forslaget. Ti personer meldte sig straks, og telefonkæden fungerede i flere år som en lukket kreds, der også foretog sig forskellige ting sammen. Efterhånden som flere og flere faldt fra af naturlige årsager, måtte der drages nye medlemmer ind, og kredsen nåede meget hurtigt op på 25.

En kunstklub, som arrangerer mange forskellige aktiviteter, er ligeledes dannet med afsæt i centret, og her inddrages også personer, som

ikke kommer i centret, ved, at naboer, venner, bekendte og venners bekendte med behov for social kontakt "trækkes med" i kredsen.

De mange forskellige nationaliteter giver huset et ganske særligt, farverigt liv og samværet særlige perspektiver. Forståelse, respekt og tolerance over for andre livsformer og -opfattelser øges hos alle, og forskelligheden inspirerer ikke blot til andre interesser og andre måder at gribe praktiske opgaver an, men beriger også på det medmenneskelige plan.

Psykiatriske afdelinger henviser både personer, der kan have glæde af at deltage i det frivillige arbejde, og personer der mangler social kontakt.

Kontaktperson:

John Lagoni

H.C.Ørsted's Vej 19A

1879 Frederiksberg C

Telefon: 33 31 24 33

e-mail: john.lagoni@c.dk

Reservebedsteordning

Reservebedsteordningen har eksisteret siden 1996 og blev oprettet for at hjælpe børnefamilier med de akutte pasningsproblemer, der opstår, når børn af udearbejdende forældre bliver syge. Det primære er således at afhjælpe akutte, praktiske pasningsproblemer, men det tilstræbes samtidig at skabe gode kontakter mellem generationerne, bl.a. ved at reservebedstemødrene kun tilknyttedes et par fami-

lier. Og der er via ordningen skabt god kontakt og mange tætte relationer, som rækker ud over pasning af syge børn, idet det ofte lykkes at "parre" familier og bedstemødre rigtigt.

Bedstemødrene føler, at de gør nytte, og de har samtidig glæde af kontakten med både børn og forældre. Forældrene får hjælp til at få en travl hverdag til at hænge sammen, og føler sig samtidig trygge ved at overlade børnene i gode hænder.

En pensioneret sundhedsplejerske tog initiativ til ordningen, fordi hun gennem sit lange arbejdsliv i kommunen havde set dette problem igen og igen. I dag er der ansat fire pensionerede sundhedsplejersker i ordningen. De gennemfører godkendelsessamtaler for at sikre, at de frivillige er kvalificerede, og de indhenter straffeattester m.m.

Aflønningen er 25 kr. i timen indtil kl. 17 og derefter 30 kr. pr. time. Familien betaler desuden reservebedstens transportudgifter.

Da ventelisterne er lange, og da det desuden er svært at rekruttere bedstemødre, er der nu iværksat et projekt, som både skal afdække behovet for ordningen og finde måder at rekruttere reservebedstemødre på. Ministeriet for Familie- og Forbrugsanliggender har støttet projektet med 1,3 millioner kr.

Kontaktperson:

Katrine Tonboe Jacobsen

Islands Brygge 37, 6. sal

2300 København S

Telefon: 28 55 80 04

Svendborg Kommune

I Svendborg Kommune er aktiviteter for selvhjulpne ældre placeret i Kulturel Forvaltning. Opgaverne, der omfatter aktiviteter inden for kultur- og fritidsområdet, varetages af to medarbejdere – en ældrekonsulent og en ældreidrætsleder – i samarbejde med et stort antal frivillige, i alt over 400 personer.

I socialforvaltningen benyttes også mange frivillige på ældreområdet. Dette område er ikke beskrevet her.

Ildsjæle

Igennem de sidste fem år er samarbejdet med frivillige vokset støt, og det har været forholdsvis let at få frivillige til at påtage sig et utal af forskelligartede opgaver. Bladet Impulser, der omtales senere, har været et vigtigt omdrejningspunkt for rekruttering af nye frivillige.

Medarbejderne i kultur- og fritidsafdelingen er bevidste om, at samarbejdet med frivillige kræver en stor og målrettet indsats. Og de to medarbejders daglige kontakt med mange mennesker i mange forskellige sammenhænge, deres evne til at finde og motivere frivillige, samt troen på de frivilliges ressourcer, har medført mange nye frivillige.

Samarbejdet mellem ansatte og frivillige er således båret af ildsjæle på begge sider. Det spreder sig som ringe

i vandet, og er en af årsagerne til, at det har været let både at rekruttere nye frivillige til nye opgaver, og nye frivillige til afløsning af dem, der af forskellige årsager må holde op. Ofte finder de frivillige selv deres afløsere.

Samarbejdet bæres af grundlæggende værdier som engagement, ligeværdighed, dialog og anerkendelse. Faktorer der tilsammen udgør en positiv, selvforstærkende cirkel.

Ligeværdigheden og dialogen styrker engagementet – fra begge sider – og anerkendelse, støtte og opbakning har uvurderlig betydning for den indsats, der ydes.

Forskellige niveauer af frivillighed

De to kommunalt ansatte medarbejdere fungerer som konsulenter og sparringspartnere for foreninger, grupper og enkeltpersoner, der har ideer til aktiviteter og projekter. Det resulterer ofte i nye tilbud, hvor frivillige og ansatte arbejder sammen om konkrete opgaver. Samtidig iværksætter de ansatte initiativer, der både fremmer samarbejdet mellem ansatte og frivillige og de frivillige imellem, fx tema-dage med særlige fokusområder eller særlige projekter.

I det daglige arbejde inden for kultur- og fritidsområdet for ældre, kan det frivillige arbejde kategoriseres i to niveauer:

◆ *Det frivillige arbejde der foregår ude i foreninger, klubber og grupper.*

Foreningerne, klubberne eller grupperne står selv for alt, hvad der vedrører egne aktiviteter, rammer og indhold, men bruger de ansatte medarbejdere som konsulenter og sparringspartnere. Eksempelvis en pensionistforening, der selv sammensætter sæsonens program og udfører alt det praktiske, fra kaffebrygning til afvikling af selve arrangementet, men trækker på forvaltningens medarbejdere, hvis der er brug for et godt råd eller hjælp til at løse et problem, både praktiske og samarbejdsproblemer mellem frivillige. Eller en cykelgruppe, der selv planlægger deres ruter, ture, sæsonlængde og øvrige aktiviteter, men trækker på forvaltningens ressourcer til et fælles cykelarrangement for alle kommunens cykelgrupper. Forvaltningen har typisk en eller to kontaktpersoner i hver af disse foreninger, klubber eller grupper. Dette niveau er i høj grad selvsupplerende, når nogen holder op.

◆ *Aktiviteter med udgangspunkt i Kultur- og fritidsafdelingen.*

De frivilliges opgaver spænder her fra at give en hjælpende hånd ved enkeltarrangementer til praktiske, faste – daglige, ugentlige eller månedlige – opgaver, der kræver særlig viden, forudsætninger eller erfaringer.

Aktivitetshusene (se beskrivelse

senere) udgør et kapitel for sig. De er omdrejningspunkt for faglige aktiviteter, og her styrer en gruppe frivillige – i større eller mindre grad, afhængig af egne ressourcer – dagligdagen i husene med konsulent- og sparringshjælp fra forvaltningen.

Bladet ”Impulser”

Bladet udgives af Svendborg Kommune 3 gange årligt, og omdeles til pensionister og ældre over 60 år. Hensigten er at informere om tilbud - både kommunale og dem der foregår i frivilligt regi. Endvidere er det et mål at bidrage med impulser og inspiration, så læserne forhåbentlig får lyst til at deltage i nogle af tilbudene - enten som frivillig eller blot som deltager.

Ældrekonsulenten har ansvaret for bladet, som produceres i samarbejde med mange frivillige, på mange forskellige niveauer. Nogle skriver, andre deltager i redaktionen, indtaler lydbånd, læser korrektur, fotograferer, tegner, eller organiserer omdeling af bladet til ca. 11.000 husstande i kommunen. Opgaverne i forbindelse med omdeling tilpasses de frivilliges kræfter. Nogle er meget mobile, mens andre kun kan klare uddeling i nærheden af deres egen bopæl eller på steder uden trapper.

Aktivitetshuse

”Skallen”

Stedet styres af en brugerbestyrelse og benyttes af mange foreninger og grupper til aktiviteter. Fx til møder, foredrag og underholdning, men også til hobbyprægede aktiviteter som akvarelmaling, bogbinding, bridge, backgammon, billard, porcelænsmaling, dans, sprog, korsang eller banko. Alle tilbud og aktiviteter – fra kaffe-brygning, til ”undervisning” – organiseres og udføres af frivillige. Husets brugere betaler et mindre beløb til husets drift, og desuden udgifter efter forbrug. Kommunen betaler de faste udgifter samt rengøring.

Seniorværkstederne

Værkstederne er organiseret som en forening, der er åben for alle pensionister og efterlønsmodtagere. Værkstederne er meget veludstyrede og består af snedker-, maskin- og svejseværksted med alt tilhørende udstyr. Der er desuden et kreativt værksted til blandt andet maling, forarbejdning af ler, blomster, smykker, tekstil og papir, samt et edb-rum og et rum til møbelpolstring.

Seniorerne har selv udført alt arbejde i forbindelse med etablering af de velfungerende værksteder i en gammel, udtjent fabriksdal. Projektet har været meget omfangsrigt og har involveret mange af medlemmerne,

der frivilligt har stillet op i arbejds-
hold på faste tider med deres hånd-
værksmæssige kunnen og erfaringer.
Andre ”ufaglærte” medlemmer har
gået til hånde eller påtaget sig andre
nødvendige opgaver. Seniorværkste-
derne har selv anskaffet de fleste ma-
skiner via kontakt med erhvervslivet.

Medlemmerne betaler et årligt
kontingent. Kommunen dækker 75
pct. af de faste driftsudgifter til værk-
stederne.

Seniorakademiet

Seniorakademiet er organiseret som
en forening, der har til formål at etab-
lere undervisning og aktiviteter for
ældre medborgere. Udgangspunktet
er, at alle mennesker kan bidrage
med noget, meget eller lidt. Der ar-
bejdes i studiegrupper, hvor emnerne
kan være kunst, kultur, opera eller
samfundstanker. Og der undervises i
edb, sprog, litteratur, slægtsforskning,
digitalfoto, billedbehandling, historie
m.m. Desuden arrangeres der foredrag,
koncerter og udflugter. Alle funkzio-
ner varetages af frivillige.

Deltagerne betaler et medlems-
kontingent samt et mindre beløb pr.
kursus.

Kommunen dækker 75 pct. af de
faste driftsudgifter.

Strammelse Brugerlaug, Tåsinge

Strammelse Brugerlaug er organiseret
som en forening, der holder til i en
nedlagt Brugs, som lauget har sat i
stand, og som anvendes som aktivi-
tetshus – primært for lokalområdet.
Alle kan optages, men de fleste med-
lemmer er pensionister eller efterløns-
modtagere. I værkstederne kan man
arbejde med træ, ler, vævning, bog-
binding, stenslibning, syning og smyk-
ker. Der er desuden petanquebane og
billardrum m.m.

Der arrangeres foredrag og sangef-
termiddage og opføres en årlig revy.
Alt udføres også her af frivillige.

Medlemmerne betaler et årligt
kontingent og materialer efter for-
brug. Og kommunen dækker 75 pct.
af de faste driftsudgifter.

Kontaktperson for kulturelle
aktiviteter:

Ældre konsulent Birgit Pedersen

Telefon: 63 21 53 34

E-mail: kulbip@svendborg.dk

Svendborg Ældreidræt

Et af kultur- og fritidsafdelingens helt
store tilbud er ældreidrætten. Her er
der primært uddannede og lønnede
undervisere, men også her samarbei-
des der i større og større grad med fri-
villige på forskellige niveauer.

Opgaverne for de frivillige er:

- ◆ *Kontaktpersoner* for selvfungerende grupper, som gågrupper, cykelgrupper og petanquegruppe. De frivillige står for deltagerlister, tilbagemelding om aktiviteter og møder med de ansatte.
- ◆ *Stavgangsledere*, der får instruktør-uddannelse inden for stavgang, og som står for afvikling af den ugentlige træning fire steder i kommunen. Lederne mødes tre til fire gange om året til videreuddannelse og erfaringsudveksling hos en lønnet underviser, og med en ansat medarbejder til fx planlægning af fælles aktiviteter for alle grupperne.
- ◆ *Frivillige motionsvenner*, der også har gennemgået et kortere uddannelsesforløb. De tager ud i hjemmene, hvor de motionerer med interesserede. Gruppen af frivillige motionsvenner mødes kvartalsvis med en ansat medarbejder til erfaringsudveksling og ny inspiration. Som noget ganske nyt, har to af de frivillige nu også overtaget den mere overordnede koordinering af "driften" af projekt motionsvenner.
- ◆ *Panterdagshjælper*. Panterdagen er en årlig tilbagevendende idræts- og aktivitetsdag med 150-200 deltagere fra Svendborg og omegn. En gruppe på 25-30 hjælpere står i samarbejde med en ansat medarbejder for alt fra at planlægge dagen, udarbejde gå- og cykelruter, sætte skilte op, tage tid, skrive diplomer, sætte aktiviteter i gang,

være spillemand, bage kager, dække bord, kontakte pressen, finde sponsorpræmier og meget, meget mere.

- ◆ *Hjælper på specialtræningshold*, fx i forbindelse med styrketræning og squaredance. Hjælperne, der ofte selv har gået på et hold, og som både har interesse og måske erfaring på området, arbejder sammen med den lønnede underviser.

Kontaktperson for ældreidræt:

Birthe Bergmann

Telefon: 63 21 53 31

E-mail: kulbib@svendborg.dk

Kommunesammenlægning som afsæt for ny frivillighed

Fra 1. januar 2007 sammenlægges Egebjerg, Gudme og Svendborg til en ny kommune. I den forbindelse har ansatte og frivillige i de tre nuværende kommuner etableret et tæt samarbejde. Målet er at udnytte kommunesammenlægningen positivt til rekruttering og igangsætning af nye frivillige initiativer på tværs af gamle kommuneskel, samt at omsætte fælles energi og sikre den bedst mulige proces. Der har været afholdt en temadag for frivillige i de tre kommuner. Bladet Impulsers redaktion er ændret og udvidet med frivillige repræsentanter fra Egebjerg og Gudme. Nye frivillige er rekrutteret og står for

uddeling af bladet i disse kommuner. Der er desuden nedsat nye fælles arbejdsgrupper på tværs: ”Kend din nye kommune”, ”Rejsegruppe” og projekt ”Hjælpende hænder” – som allerede har rekrutteret en stor gruppe frivillige hjælpere til at udføre små praktiske opgaver for ældre og handicappede. Opgaver, der ikke må udføres af hjemmehjælpen, og som ikke går håndværkerne i bedene.

De ansatte fungerer i begyndelsesfasen som koordinatore og tovholdere i alle arbejdsgrupper. Målet er dog, at de frivillige så vidt muligt skal overtage også den funktion, og at de ansatte skal have en samarbejds-, sparrings- og konsulentfunktion.

Mottoet for sammenlægningen er:

*Hver især kan vi meget.
Sammen kan vi mere.*

Århus Kommune

Frivillighuset, Skt. Pauls Gade

Frivillighuset blev oprettet for fire år siden som et tilbud til det frivillige foreningsliv på ældre- og handicapområdet. I erkendelse af, at en del ikke ønsker at dyrke deres interesser og aktiviteter under en forenings rammer, er kravene om tilhørsforhold ændret hen ad vejen. I dag præges huset

derfor i stedet af interessegrupper, som i fællesskab driver huset.

Formålet med huset er at synliggøre og fremme den frivillige indsats, samt at skabe rammer for sundhedsfremmende og forebyggende initiativer. Hensigten er at give plads til nye ideer, fællesskab, engagement og livsglæde under mottoet: Man er først gammel, når man ikke længere er nysgerrig.

Huset drives af en stab på 45 frivillige, som underviser, fører regnskab m.m., og driver huscaféen, som er husets egentlige omdrejningspunkt.

Omkring 35 grupperinger udfører frivilligt og netskabende arbejde. Der dyrkes hobbyprægede aktiviteter som syning, kortspil, deltagelse i digital- og videoklub, maleklubber, samt forskellige former for dans. Motion og afspænding, bl.a. motionsvenner og stavgang står også på programmet, ligesom der er madklubber med målsætninger som grøn eller fedtfattig mad, samt flere madklubber for mænd. Der dyrkes musik og sang, og undervises heri. Foredrag og opera dyrkes både i og uden for huset.

Udover at låne lokaler i huset er der fri adgang til at gøre brug af kontorfaciliteter som computer, kopimaskine o.l.

Der satses på at skabe et nyt netværksskabende, frivilligt forum, som retter opmærksomheden ud af huset ved bl.a. at guide besøgende rundt i byens kulturliv og deltage i tilrettelæggelsen af Århus Festuge. Hensig-

ten er, at ældre her kan anvende deres erfaringer og kompetencer, fx ved at tidligere lærere arrangerer kirkerundvisninger.

Kontaktperson:

Frivillighuset

Lise Legarth

Telefon 29 20 98 35

E-mail:lle@mag3.aarhus.dk

Viborg Kommune

Viborg-pensionisterne, der er præsenteret i afsnittet *Gamle som ressource for hinanden og for fællesskabet*, side 18-23, har gennem årene iværksat en række initiativer, der både har knyttet stærke sociale bånd mellem ældre og samtidig formået på en usædvanlig måde at involvere det omgivende samfund. Et udsnit af disse initiativer omtales i det følgende.

På tværs af generationer

Mange ældre har med deres lange livserfaring særlige forudsætninger for at bidrage positivt til yngre generationers udvikling, udvide de yngres horisont og nuancere deres livssyn og normer. Kontakt på tværs af generationer bidrager desuden på værdifuld måde til kontinuitet i samfundet og til fællesskab på tværs af aldersgrupper og sociale grupperinger.

Kontakt med børnehaver og uddannelsesinstitutioner

I forbindelse med emnearbejde om familien opstod der kontakt med en børnehave. De gamle fortalte om tidligere tiders familieliv og om at være gammel i dag. Nye og gamle lege og sanglege blev udvekslet. Samarbejdet mellem "vores pensionister" og "vores børnehave", som man omtalte hinanden, førte desuden til kontakt med det lokale børnehaveseminarium, som bl.a. resulterede i, at pædagogerne fik et nyt repertoire af gamle sange og lege.

Siden er der opstået samarbejde med sygeplejeelever, beskæftigelsesvejledere og højskolelever. I faget gerontologi på sygeplejeskolen drøftedes bl.a. plejeorlov til pasning af pårørende, livstestamenter, døden, og holdninger til ældre. Teori og selvoplevede erfaringer mødtes i en god dialog, som også gav de gamle mod til at tale om disse emner.

I en højskoleklasse, der havde valgt generationsproblemer som emne, førte pensionisternes deltagelse til gode samtaler om emner som velfærdssamfund, ungdomsarbejdsløshed, moral, parforhold og opdragelsesprincipper. Der er siden udvekslet digte, og højskolen gjorde pensionistsamarbejdet til et fast tilvalgsfag.

Tilsvarende kan aftaler indgås med lokale skoler om, at der ved filmforevisninger inviteres ældre til at se med og eventuelt deltage i den efterfølgende

gende debat, at fotografelever og elever på kunsthøjskoler m.fl. kan anvende ældre som modeller, og at lokale musikskolers elever kan øve sig på skift på plejecentrets klaver, fx på bestemte tidspunkter et par gange om ugen.

”Ældrepaneler” kan oprettes til at belyse forskellige emner, fx tilgængelighed, og kan anvendes fx på arkitektskoler eller i forbindelse med byplanlægning.

Kontakt med skoleklasser

Traditionen med kontakt til skolebørn begyndte med, at en 1. klasse fra en nærliggende skole blev inviteret på besøg. Eleverne forberedte spørgsmål, og det viste sig, at man, de to verdens forskelligheder til trods, havde meget at tale om og lære af hinanden.

Ved næste besøg, så man film, som bagefter blev diskuteret. Børnene skrev stile om besøgene. De gamle deltog i klassens juleafslutning med børnenes hjemmebagte kager og gensidig højtlesning. Samarbejdet er udvidet til en fælles revy – med lidt hjælp til tekster og sange – om forhold mellem unge og gamle og om lokalsamfundet m.m. En sketch med et par gamle, der snupede et par unges tegnebøger, vakte altid stor morskab, når revyen blev opført for venner, familie, og senere på institutioner og i nabobyer.

Gruppen adopterede siden skoleklasser, som de fulgte fra 1. klasse.

En 4. klasse indbød fx de gamle til at fortælle om juletraditioner i gamle dage, en 5. klasse ville gerne høre om skolegangen i gamle dage. De gamles medbragte billeder, skole-, skudsmål- og poesibøger vakte stor interesse hos børnene. Andre skoleklasser har gjort brug af de gamles erfaringer i undervisningen, bl.a. til belysning af forskellen mellem livet i byen og på landet, tidligere tiders arbejds- og lønforhold, kostvaner og påklædning. Også besættelsestiden har været et emne.

Sammen med nogle af klasserne er der desuden arrangeret udflugter til udstillinger og museer samt en rejse til Sønderjylland, hvor børnene blev indlogeret hos familier med jævnaldrende børn.

Ældre frivillige som led i integration af flygtninge og indvandrere

Nye danskere fra den lokale sprogskole, som primært er i 20-30 års alderen, og som kommer fra bl.a. Uganda, Somalia, Irak og Afghanistan, mødes hver måned på skift hos Viborgpensionisterne og i sprogskolen til sang, samvær, kaffe og kage – og nok så vigtigt: et par sider dansk grammatik.

Emner som folkestyre og demokrati, dansk foreningsliv, kongedømme eller republik har også været på programmet.

De ældre kan deres grammatik, de har tid til at tale med de unge, og

pensionisterne får samtidig indblik i fremmede kulturer.

De nye danskere får kendskab til sider af dansk kultur og danske livsværdier; de lærer danske levemåder, familieliv, skik og brug, samt takt og tone at kende. På denne måde lærer de både at tale bedre dansk og at begå sig i det danske samfund.

Initiativet har således skabt gensidig forståelse og tolerance for hinandens historie, religion og kultur, og samtidig er der skabt stor omsorg for hinanden. En del af de unge kendte ikke andre danskere, end deres sagsbehandler i kommunen og sproglæreren, men møder nu via dette initiativ kendte ansigter på gaden og føler sig derfor mindre fremmede i byen.

Deltagelse i Folkekirkens konfirmandundervisning

Nogle præster har fundet det vanskeligt at finde en passende form til Folkekirkens konfirmandforberedelse og at tilrettelægge og håndtere den.

Pensionisterne har derfor deltaget i forberedelsen ved at fortælle om deres forhold til den kristne tro og til kirkens ritualer, bl.a. ved at fortælle om deres konfirmation og bryllup. Også salmesangen er lettet ved de ældres tilstedeværelse.

Hjælp, støtte, kontakt og sociale netværk ældre imellem

Andre initiativer sigter primært mod at skabe fællesskab, der støtter og afhjælper et spinkelt eller manglende netværk.

Pensionistgruppen besøger ofte på skift medlemmer, som rammes af sygdom eller af andre begivenheder, der skaber behov for opmuntring, omsorg og opmærksomhed fra omgivelserne.

Hospitalsindlagte får fx ofte skiftende besøg, der aflægges besøg hos hinanden, når man bliver opmærksom på særlige problemer, og der sendes breve eller andre hilsener. Det øger lysten til at komme på fode igen.

Fx fik et medlem af gruppen, som var ramt af en hjerneblødning, jævnlige besøg med "afrapporteringer" fra ugens studiekredsmøder. Den syge følte sig på denne måde stadig som en del af gruppen, og det var samtidig en både værdig og meningsfuld form for taleterapi. En kvinde der mistede sin mand, oplevede som så mange andre, der bliver alene, at det kan være en stor overvindelse at invitere gæster og modtog derfor et par hjælpende hænder. Der er også eksempler på, at gruppen på skift træder til og hjælper med at købe ind og lave mad.

Brevkassen "Nogen at skrive med"

Brevkassen formidler kontakt mellem unge, gamle, handicappede og en-

somme, der har lyst til at skrive sammen, eller fx grupper af ældre, der vil skrive, eller evt. e-maile, sammen.

At skrive eller modtage et brev kan for mennesker med et spinkelt eller intet netværk give nyt indhold i livet, vække glæde og opmuntre. Og mange ældre mestrer kunsten at skrive et brev.

Ældrelinien

Telefonlinien er et forum for udveksling af livserfaringer, praktiske erfaringer, problemer og gode oplevelser som andre kan have udbytte af, fx om hvordan man har løst et konkret problem. Linien giver mulighed for nærværende, medmenneskelig samtale om personlige og praktiske spørgsmål. Telefonlinien kan også formidle kontakt til bridgemakkerer eller give læseråd til et dement familiemedlem og meget mere. Linien er således *ikke* en klagelinie.

Plejhjemsbesøg og udveksling af plejhjemsbeboere og pensionister

Et særligt kapitel har været Viborgpensionisternes indsats for at trække verden inden for i plejehjem og plejeboliger og samtidig gøre verden uden for mere vedkommende for beboerne. Desuden har man søgt at inspirere beboerne til at turde bruge sig selv og tage del i arrangementer. Bl.a. er der arrangeret turnéer til plejehjem med

oplæsning af Steen Steensen Blicher, fællesang, egne revyer og sketches, som ofte laves i samarbejde med skoler m.fl. Nogle pensionister har også for beboerne vist lysbilleder og/eller videoer fra deres rejser.

Et hold pensionister fra Viborg har desuden aflagt besøg i et københavnsk plejehjem. Plejhjemsbeboerne af lagde genvisit hos viborgenserne, hvor de blev indkvarteret i private hjem og i plejehjem.

I månederne inden planlagde plejhjemspersonale og beboere i fællesskab rejsen, og det medførte helt nye samværs- og samarbejdsformer mellem beboere og personale. Undervejs havde både personale og mange af beboerne betænkeligheder, nogle endog meget store betænkeligheder, og for nogle forekom initiativet helt uoverkommeligt. Så meget desto større blev glæden over, at turen blev meget vellykket. Udvekslingen skabte mange gode venskaber. Og nogle benyttede lejligheden til at gense familie, som de ikke havde set i årevis.

Oplysning og kulturelle arrangementer m.m.

Andre initiativer sigter, udover fællesskabet, også mod at rette blikket udad mod omverdenen. Viborgpensionisterne arrangerer således ofte foredrag og fælles udflugter til seværdigheder.

At følges til en eller anden form for motion kan øge både mødehyppighed og udbytte. Men man kan også

aftale at følges til forfatteraftener på biblioteket, biografforestillinger eller til kunstmuseer, hvor større grupper evt. kan få kunsthistoriestuderende til at fortælle.

Som eksempler på nogle af Viborgpensionisternes oplysende arrangementer kan nævnes:

- ◆ Besøg i et pengeinstitut, hvor der blev informeret om mulighederne for at give pengegaver til børn, svigerbørn og børnebørn, samt andre emner som pensionisterne ønskede viden om.
- ◆ Besøg på den lokale brandstation med information om brandfarer i hjemmet og om, hvor man henvender sig ved brand, ved vand-skade og ved strømafbrydelse m.m.
- ◆ Besøg i byretten til pådømmelse af bl.a. et tasketyveri. Her fik pensionisterne lejlighed til at se unge voldsmænd i en mindre frygtindgydende rolle. Efterfølgende var der diskussion med dommer, anklager og forsvarer.

På samme måde kan man orientere sig om, hvordan hverdagen former sig for en baker, en revisor, en borgmester eller en skrædder.

Fælles udflugter og rejser

Udflugter til kirker, slotte, herregårde m.m. som suppleres med, at pensionisterne skiftes til at planlægge og være

guider, giver uanede muligheder.

Teaterture kan udvides ved at skuespillet læses og drøftes på forhånd, og ved at der efterfølgende arrangeres møde med skuespillerne. Samarbejdsaftaler med teatre m.v. om at komme til forpremierer eller aftage ikke solgte billetter er også indgået. Som tak har et par talentfulde pensionister bl.a. malet og tegnet billeder af teatret.

Besøg hos kunstmalere og kunsthåndværkere og efterfølgende besøg på deres udstillinger.

Udflugter til hinandens haver, hvor der kan byttes planter og stiklinger samt fortælles om yndlingsblomster og gode haveråd, er også velbesøgte arrangementer.

Fællesrejser arrangeres også jævnligt. I stedet for at læse eller høre om internationale organisationer som Verdens Sundhedsorganisationen (WHO), Det Internationale Røde Kors og Flygtningehjælpen under FN blev en rejse til Geneve arrangeret. Også EU-institutioner har pensionisterne studeret ved selvsyn. På samme måde orienterer man sig om fx svenske og norske pensionisters forhold, ikke ved at læse om dem – men ved at besøge dem. I løbet af 30 år er det blevet til 30 rejser.

Produktion af lysbilledserier og bøger

Viborgpensionisterne har på mange forskellige måder gennem årene vist, at de stadig tager del i samfundslivet

og samtidig udretter noget, som kommer andre til gavn. Det er bl.a. sket ved at man har udgivet bøger og andet materiale, som formidles til brede kredse, undertiden ved at pensionisterne selv påtager sig formidlingen ved at drage ud.

Pensionisterne tog WHO's opfordring "Sundhed for alle år 2000" op og producerede en lysbilledserie med titlen *Lev livet hel og helt – et søm i tæppet er bedre end et i hoften*, der giver gode råd om, hvordan man undgår at falde og brække benene.

Det lokale sygehus gik med på ideen og stillede sygehusets fotograf til rådighed i ledige stunder. Pensionisterne optræder på billederne og budskaberne ledsages af hjemmelavede rim. Pensionisterne har rejst rundt og vist lysbilledserien til pensionistgrupper og ved konferencer i ind- og udland. Serien er oversat til fem sprog, og den har modtaget en europæisk pris for sundhedsoplysning, hvor den sammen med seks andre projekter blev kåret blandt mere end 300 indsendte projekter.

Også en *lys billedserie om nedsat hørelse* har pensionisterne produceret. "Høre billeder fra dagligdagen" er fremstillet med konsulentbistand fra Høreklubben på Viborg Sygehus og har som mål at hjælpe gamle til at erkende deres høreproblem – og til samtidig at gøre noget ved det.

Da EU udnævnte 1993 til europæisk år for ældre og solidaritet mellem generationer, markerede pensioni-

sterne dette med bogen *Det bedste ved at have en Bedste*. Mere end 5.000 skoleelever fra børnehaveklasse til 10. klasse efterkom opfordringen og indsendte tegninger, digte og stile om deres uforbeholdne mening om bedsteforældre, om deres tanker, følelser og oplevelser med dem. Et par hundrede bidrag blev udvalgt og samlet til en bog, der har bidraget til at synliggøre de stærke bånd, som ofte består mellem de yngste og de ældste generationer. Bogen er udkommet i flere oplag og citeres stadig ofte. Bogen er fulgt op af *Det bedste ved at have et barnebarn* og flere andre bøger, bl.a. en kogebog med gamle madopskrifter fra hele landet, en bog med debatindlæg om at blive gammel, *Humor er god medicin*, *Godt sagt du gamle!* med kloge ord samt livskloge digte og citater.

Foredrag og oplysninger om Viborgpensionisternes initiativer ved henvendelse til:

Ulla Brita Gregersen

Nyvej 15, 1851 Frederiksberg

Telefon: 86 62 34 80

E-mail: ullabrit@mail.tele.dk

ÆldreForums udgivelser

Alle publikationer kan læses på hjemmesiden www.aeldreforum.dk.
Udgåede publikationer kan i begrænset omfang rekvireres som fotokopi.



Ny viden & gamle
fordomme om ældre
Marts 1997.
13 sider

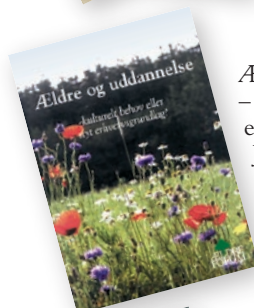


ÆldreForum
Årsberetning
1996/97
Marts 1998. 36 sider

Age Forum
Annual Report
1996/97
Juli 1998. 37 sider



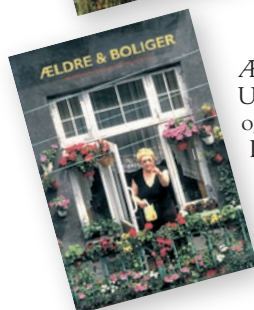
Idékatalog
Fra Ældreråd til
Ældreråd
August 1997.
36 sider



Ældre og uddannelse
– kulturelt behov eller nyt
erhvervsgrundlag?
Juni 1998.
31 sider



At bygge bro mellem
generationer
September 1997.
23 sider



Ældre & Boliger
Udarbejdet af ÆldreForum
og Ældreboligrådet.
December 1998.
35 sider



Ældreidræt
– vedligeholdelse af
kroppen, leg, munterhed
og socialt samvær.
December 1997.
20 sider



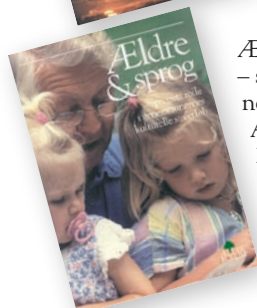
Boligen til den 3. alder
Udarbejdet af ÆldreForum
og Ældreboligrådet.
April 1999.
9 sider



Om sorg & omsorg
Inspiration til samarbejde
om hjælp til ældre efter-
ladte.
Februar 1999.
20 sider



Ældre & stofskifte-
sygdomme, apopleksi,
afasi & knogleskørhed
December 1999.
52 sider



Ældre & sprog
– sprogets rolle i generatio-
nernes kulturelle stafetløb.
April 1999.
20 sider



Globalt tema om
ældre & aldring
Videnskabelig forskning:
Artikelloversigt.
Februar 2000.
71 sider



ÆldreForum 1998
Årsberetning
Maj 1999. 48 sider

AgeForum 1998
Annual Report
August 1999. 48 sider



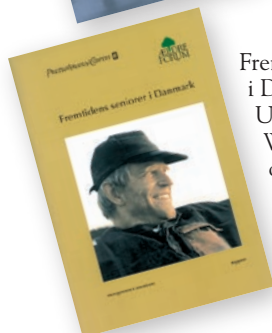
Ældre efter år 2000
Fra forskning til senior-
politik. Rapport fra sym-
posium den 5. november
1999.
April 2000.
48 sider



Ældre & demens,
depression & selvmord
August 1999.
64 sider



Ældre & yngres sprog
– bro eller barriere?
Maj 2000.
41 sider



Fremtidens seniorer
i Danmark
Udgivet af Price-
WaterhouseCoopers
og ÆldreForum.
Oktober 1999.
40 sider.



Ældre & syns- &
hørenedsættelser
Juni 2000.
64 sider



ÆldreForum
Årsberetning 1999
Juli 2000.
44 sider



Ældreomsorg & -pleje
Inspiration for kommuner,
omsorgs- og plejepersonale
m.fl. December 2001.
72 sider



Ældre & søvn
December 2000.
20 sider



Fald – en trussel mod
ældres liv og førlighed
Rapport fra konference
den 6. november 2001,
arrangeret af Lægefor-
enings Gerontologi-
udvalg og ÆldreForum.
Marts 2002.
52 sider



ÆldreForum
2000 Årsberet-
ning
Juni 2001.
48 sider

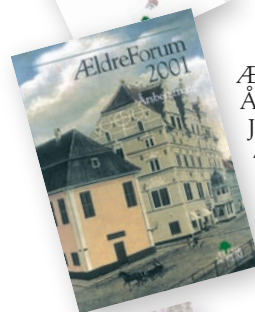
AgeForum 1999-
2000 Annual Report
Juli 2001.
80 sider



Styrk kroppen og let
hverdagen – det er
aldrig for sent !
Video og instruktions-
hæfte med trænings-
program.
Juni 2002.
Længde: 30 min.
Pris: Til privat
brug 60 kr.
Øvrige: 110 kr.



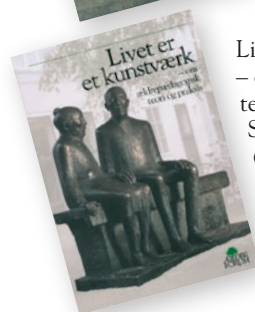
Måltidet & ældre
i eget hjem
August 2001.
64 sider



ÆldreForum
Årsberetning 2001
Juli 2002.
40 sider



Ældre & tandsundhed
November 2001.
40 sider



Livet er et kunstværk
– om ældrepædagogisk
teori og praksis
September 2002.
64 sider



Ældre billedet i medierne
Februar 2003.
48 sider



ÆldreForum
Årsberetning 2003
Juli 2004.
54 sider.

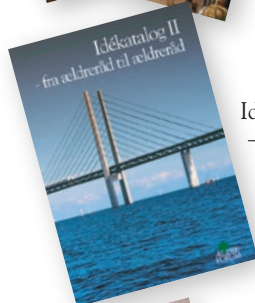


ÆldreForum
Årsberetning 2002
Juni 2003.
52 sider.

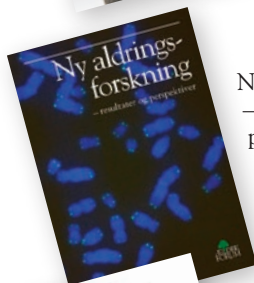
AgeForum 2001-2002
Annual Report.
December 2003.
88 sider



Ældre, pårørende &
plejepersonale – inspiration
til samarbejde.
September 2004.
72 sider.



Idékatalog II
– fra ældreråd til ældre-
råd.
Juli 2003.
180 sider.



Ny aldringsforskning
– resultater og
perspektiver.
December 2004.
46 sider.



Ældre & fodsundhed
Oktober 2003.
48 sider.



Motionskort.
Træn sammen med
glæde!
Marts 2005
4 sider.



Flexibelt byggeri
til ældre
Fra fortid til nutid
– fra nutid til fremtid.
April 2004.
56 sider.



Ældre som bedsteforældre
– bedsteforældres rolle i
børns udvikling og sociale
indsikling.
April 2005.
80 sider.

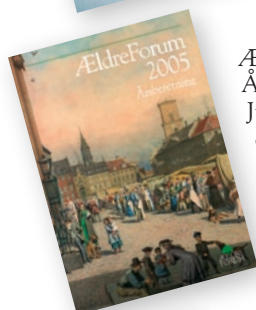


ÆldreForum
Årsberetning 2004.
Juni 2005.
76 sider.

AgeForum
Annual Report 2003-
2004 (netpublikation).
Oktober 2005. 83 sider



Ældre & forebyggende
hjemmebesøg.
December 2005.
56 sider.



ÆldreForum
Årsberetning 2005.
Juni 2006.
80 sider.



Ældre & den frie
frivillighed – inspiration
til indsats af og for ældre.
August 2006.
60 sider.

Forskningsprojekt: Velfærd for ældre – holdning og handling



Ældrebilledet i medierne
gennem 50 år – En under-
søgelse af ældrestereotyper
i dagbladene fra 1953 til
2003.
Oktober 2005,
256 sider.



Et godt liv
som gammel.
April 2006,
210 sider.

*ÆldreForum har i samarbejde med
Socialministeriet og Styrelsen for Social
Service iværksat forskningsprojektet ved
Syddansk Universitet.*



Skibhusvej 52 B, 3.

5000 Odense C

Tlf. 6548 4050

Fax 6548 4051

E-mail:

aef@aeldreforum.dk

Internet:

www.aeldreforum.dk