

At skabe frivillige fællesskaber for ældre

Inspirationshæfte



VIVÉ

Hvordan skaber man fællesskaber, som ældre har lyst til at være en del af?

Der findes ikke en fast opskrift på frivillige fællesskaber. En gennemgående pointe i dette videnshæfte er faktisk, at aktiviteterne altid må tilpasses de mennesker, de skal gøre en forskel for.

Men hvis du læser med, får du inspiration til, hvad der er værd at overveje, hvis det skal lykkes at skabe vedvarende fællesskaber, som ældre mennesker har lyst til at være en del af.

Det handler om at sørge for at sætte mere tid af, end du forventer at få brug for, og at give de frivillige indflydelse på aktiviteterne. Det handler om at invitere menneskene personligt, om at gøre det let for deltagerne at komme frem til aktiviteten, om at

byde deltagerne velkommen og lade dem være med til at forme aktiviteten.

Videnshæftet henvender sig til dig, der arbejder med at udvikle og drive aktiviteter for og sammen med ældre mennesker. Derfor bruger jeg ordet "du", men jeg ved selvfølgelig, at aktiviteter udvikles i samarbejder. Undervejs i hæftet er der refleksionsspørgsmål, som du kan drøfte med dine samarbejdspartnere.

God arbejdslyst.

Katja Lund Thomsen, analytiker, VIVE



Sådan blev inspirationshæftet til

Videnshæftet bygger på læring fra evalueringen af puljen *Modvirk ensomhed og funktionstab hos ældre borgere*. Otte projekter fik støtte til at afprøve nye måder at modvirke ensomhed og funktionstab på inspireret af fire principper. Både evalueringen og videnshæftet er finansieret med midler fra aftalen om udmøntning af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet 2022-2025 og udarbejdet af VIVE.

Indhold

- 4** Sæt mere tid af, end du forventer at få brug for
- 5** Prioritér personlige relationer i samarbejdet med kommunen
- 6** Tæt på og tilgængeligt: Gør det let at deltage
- 7** Sørg for, at invitationen kommer fra en, de ældre mennesker kender
- 8** Byd deltagerne velkommen
- 9** Hvem dukker op? Det finder du ud af undervejs
- 10** Lad deltagerne være med til at forme aktiviteten
- 11** Giv frivillige indflydelse på aktiviteten



Sæt mere tid af, end du forventer at få brug for

Hvor lang tid tager det at udvikle bæredygtige aktiviteter? Formentligt længere tid, end de fleste regner med. Aktiviteter får de bedste vilkår, når de vokser ud af det, der allerede findes i lokalsamfundet.

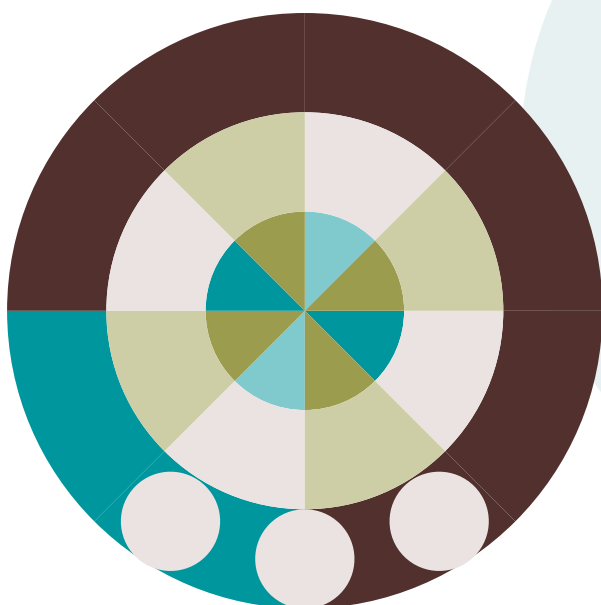
Hvis du vil lykkes med en indsats for og sammen med ældre mennesker i sårbare positioner, skal du starte med at være realistisk: Det tager længere tid, end de fleste tror.

For det første tager det tid at invitere frivillige til at blive en del af aktiviteter, hvilket ofte er nødvendigt for, at de kan føres ud i livet. For det andet tager det tid at etablere et samarbejde med ældreplejen og andre aktører med kontakt til ældre, hvilket kan være nødvendigt for at få kontakt med menneskene. For det tredje tager det tid at skabe tillidsfulde relationer med ældre i sårbare positioner, hvilket er nødvendigt for, at de rent faktisk deltager.

Derfor er det afgørende, at du planlægger med nok tid og ressourcer til at opbygge relationer og skabe stabilitet.

Det kan være en hjælp at huske på, at du ikke behøver at opfinde alt fra bunden. Faktisk får aktiviteten de bedste vilkår, hvis den bliver tænkt sammen med det, der allerede findes i lokalsamfundet.

På den måde sikrer du, at aktiviteten passer ind i de fællesskaber og strukturer, som allerede eksisterer, og det giver aktiviteten de bedste betingelser for at slå rod og opnå kontakt med de mennesker og frivillige, som du gerne vil invitere ind i aktiviteter.



Spørgsmål til refleksion

- Hvordan etablerer vi kontakt med de frivillige?
Hvordan kan vi invitere og engagere dem?
Hvor lang tid skal vi bruge på det?
- Hvordan etablerer vi kontakt til de ældre?
Hvordan skaber vi tillidsfulde relationer?
Hvor lang tid skal vi bruge på det?
- Hvordan finder vi lokaler?
- Hvem i lokalsamfundet kan hjælpe os?
- Hvilke lokale initiativer kan vi samarbejde med?

Prioritér personlige relationer i samarbejdet med kommunen

Hvis samarbejdet med fagprofessionelle i kommunen skal fungere i praksis, kræver det personlige relationer, dialog og forståelse for hinandens vilkår.

Før I tager kontakt til kommunen, er det en god idé at afstemme internt i jeres organisation. Hvis du er frivillig eller medarbejder, handler det fx om at sikre opbakning fra din leder – uanset om det er en ansat leder eller en frivillig med en koordinerende rolle. Når du er klar med aktiviteten, sender du en pjece til dem i kommunen, der kender målgruppen, og de giver pjecen videre til potentielle deltagere. Så er aktiviteten i gang.

På papiret ser det nemt ud, men sådan fungerer processen sjældent i praksis. De fagprofessionelle i kommunen giver ikke automatisk en pjece videre, og selv hvis potentielle deltagere får pjecen, betyder det ikke nødvendigvis, at de deltager.

Ældreplejen og andre i kommunen får ofte information om mange initiativer, og det kan være svært at overskue endnu et tilbud i en ofte travl hverdag.

Hvis samarbejdet skal fungere i praksis, spiller relationen til medarbejdere og ledere en afgørende rolle. For nogle organisationer handler det om at opbygge nye kontakter i kommunen. For andre handler det om at vedligeholde og udvikle samarbejder, der allerede findes. Relationsarbejdet tager tid og skal prioriteres løbende. Det kan være nødvendigt både at kende chefer i forvaltningen og medarbejdere i driften. Det afhænger af, hvad du vil med aktiviteten, og hvilke ildsjæle der kan bane vejen i kommunen.

Når I kender hinanden, bliver det lettere at forstå hinandens vilkår og behov. Det gør det nemmere for de fagprofessionelle i kommunen at se værdien af aktiviteten, og du får selv input til, hvordan du kan videreudvikle aktiviteten. Det styrker stabilitet og forankring af aktiviteten, når I samarbejder løbende.

Spørgsmål til refleksion

- Hvem kender vi i kommunen, og hvem skal vi lære at kende?
- Hvordan er rammerne for arbejdet i fx ældreplejen, og hvordan kan vi passe bedst muligt ind?
- Hvilke behov er der i fx ældreplejen, og hvad skal der til for, at tilbuddet er relevant?

Tæt på og tilgængeligt: Gør det let at deltage

Transport kan være en stor barriere. Jo tættere på de ældre menneskers hjem aktiviteten finder sted, jo større er sandsynligheden for, at de deltager.

Transport kan være en stor barriere for nogle ældre mennesker. Derfor skal aktiviteten helst være tæt på deres hjem, og vejen derhen skal være så enkel som muligt. Ellers er der en risiko for, at de opgiver at tage af sted eller bruger så meget energi på transporten, at der reelt ikke også er kræfter til at deltage.

De fysiske rammer, som aktiviteten finder sted i, spiller også en vigtig rolle. Det handler både om adgangsforhold som trapper, elevator og afstand og om sanseindtryk som lys, lyd og indretning. Hvad der er vigtigt at tage højde for, afhænger af den konkrete målgruppe.

Vær opmærksom på, hvem der faktisk møder op, og justér rammerne, hvis noget viser sig at være en barriere. Det skal være så let som muligt at komme og så let som muligt at blive ved med at deltage.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan kan vi gøre transporten så nem som muligt for de ældre mennesker?
- Kan vi hjælpe med det, der kan være svært?
- Er de fysiske rammer trygge og tilgængelige?
- Hvordan kan vi ændre rammerne, hvis vi opdager barrierer undervejs?

Sørg for, at invitationen kommer fra en, de ældre mennesker kender

Personlige invitationer skaber tryghed. Gør det nemmere at sige ja ved at lade invitationen komme fra en, de ældre mennesker allerede kender.

Det kan være svært at have modet til at opsøge nye fællesskaber. Det gælder især, hvis man i forvejen står i en sårbar situation.

Derfor kan en personlig invitation have stor værdi. Invitationen skal gerne komme fra en person, som de ældre mennesker kender i forvejen og har tillid til.

I kan med fordel undersøge, hvem menneskene møder i deres hverdag. Det kan være ældreplejen, en sundhedsmedarbejder, en frivillig, en nabo eller en aktivitetsmedarbejder. Spørg dem, om de vil invitere de ældre mennesker personligt.

Invitationen skal gerne være konkret. Det er langt lettere at sige ja til "Skal du ikke med på lørdag?" end til "Der er et fællesskabstilbud, som du kan overveje".

Allerbedst er det, hvis den person, som inviterer, også har mulighed for at tage med første gang. Det er nemmere at komme ud ad døren, hvis man har en at følges med.

Spørgsmål til refleksion

- Hvem møder de ældre mennesker i deres hverdag?
- Hvem har de ældre mennesker tillid til?
- Hvordan bliver invitationen nem at sige ja til?
- Hvem kan tage med de ældre mennesker første gang?
- Hvordan skaber vi tryghed for dem, der ikke har en at følges med?

Byd deltagerne velkommen

Det gør en stor forskel at blive mødt i døren, at blive budt velkommen og at mærke, at nogen har lagt mærke til, at man er kommet.

Når nye deltagere ankommer til aktiviteten, er det afgørende, at de bliver mødt i døren og bliver budt velkommen.

Værtskab handler om, at der er nogen, der tager imod, byder velkommen og gør det trygt at deltage. Værtskab stopper dog ikke ved ankomsten. Det handler også om løbende at invitere deltagerne ind i fællesskabet. Hvem står alene? Hvem er i tvivl om, hvor de skal sidde? Hvem er på vej ud ad døren uden rigtigt at have talt med nogen?

Godt værtskab kan være at møde deltagerne i døren, hjælpe dem med at finde en plads, huske deres navne, tale med dem i pausen og følge op på sms med et "Husk, at vi ses i morgen".

Det kan være en frivillig, der har værtskab som en særlig opgave. Men det kan også være en fælles tilgang, hvor alle frivillige og andre deltagere er opmærksomme på at skabe tryghed og tilhørsforhold.

Hvis relationen skal holde, skal I ikke bare arbejde med værtskabet i opstartsfasen. Det er en vedvarende indsats.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan sikrer vi, at deltagerne bliver set og mødt ved ankomst?
- Hvordan sørger vi for løbende at arbejde med værtskab?
- Hvordan følger vi op, når deltagerne udebliver?
- Hvem har ansvaret for værtskabet?

Hvem dukker op? Det finder du ud af undervejs

Hvem der får gavn af aktiviteten, står ofte først klart, når du er i gang. Giv dig selv mulighed for at justere målgruppen, når du lærer mere om, hvem der faktisk møder op, og hvad de har brug for.

Ofte viser det sig, at andre mennesker end dem, du først havde tænkt, kan have gavn af aktiviteterne. Hvis du har mulighed for at justere målgruppen løbende, kan du sikre, at aktiviteten bliver relevant for dem, der faktisk møder op.

Det kan desuden være nyttigt at tænke i både afgrænsede og åbne fællesskaber. I afgrænsede fællesskaber kan deltagerne spejle sig i hinanden. Det kan give tryghed og en oplevelse af ikke at stå alene. Åbne fællesskaber har ikke samme tryghed indbygget, men de kan give noget andet. Deltagerne kan få mulighed for at afprøve nye identiteter og være mere end deres udfordringer.

Mennesker har brug for begge dele. Det kan være en styrke ikke at definere aktiviteterne for snævert som enten afgrænsede eller åbne. Så kan du reagere på det, du lærer undervejs.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilke andre mennesker end den primære målgruppe kan have gavn af aktiviteterne?
- Hvordan kan vi justere undervejs, når vi ved, hvem der deltager?
- Hvad har deltagerne mest brug for lige nu – spejling eller nye muligheder?
- Hvordan kan vi kombinere afgrænsede og åbne elementer?

Lad deltagerne være med til at forme aktiviteten

Hvis deltagerne er med til at forme aktiviteterne, bliver de mere meningsfulde. Det kræver fleksibilitet at være åben for deltagernes ønsker.

Du har en klar plan for, hvad der skal ske på ottende mødegang. Men så spørger Jørgen, om I ikke skal gå en tur i dag? Og Birte vil gerne gentage den øvelse, I lavede sidste gang.

Når deltagerne får indflydelse på, hvad der skal ske, bliver aktiviteten mere meningsfuld for dem. Det kan også styrke deres oplevelse af at være del af et fællesskab, fordi de går fra at være passive deltagere til at være aktive medskabere.

Deltagerne bliver dog ikke medskabere af sig selv. Der skal være en tryk stemning, hvor det er legitimt at komme med forslag. Det kræver også fleksibilitet fra jer, så aktiviteten kan tilpasses undervejs.

Samtidig må aktiv deltagelse ikke blive et krav. Hvis alle forventes at byde ind med idéer eller tage ansvar, kan det opleves som et pres.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan skaber vi et rum, hvor det føles legitimt at komme med forslag?
- Hvordan signalerer vi åbenhed over at bidrage uden at skabe et pres for aktiv deltagelse?
- Hvordan skaber vi fleksibilitet i planlægning, så vi kan følge op på deltagernes forslag?

Giv frivillige indflydelse på aktiviteten

Mange frivillige ønsker at gøre en forskel og være en del af et fællesskab. Det er vigtigt at have for øje, hvis du skal invitere og engagere frivillige til at blive en stabil del af aktiviteten.

Ofte vælger mennesker at arbejde frivilligt, fordi de ønsker at gøre en forskel for andre mennesker, og fordi de også selv ønsker at være del af et fællesskab.

Hvis frivillige skal engageres til at blive en stabil del af aktiviteten, er det vigtigt at tage højde for dette.

Frivillige engagerer sig ofte mere, når de oplever aktiviteterne som meningsfulde, og når de får mulighed for selv at præge dem og komme med

forslag til, hvad der giver mening i praksis. Det er vigtigt, at de frivillige oplever, at deres erfaringer og idéer bliver taget alvorligt. Det styrker deres motivation og opretholder ejerskab.

Frivillige har ofte et indgående kendskab til lokalområdet og til de mennesker, aktiviteten retter sig mod. Derfor kan de også være med til at sørge for, at aktiviteten passer til de faktiske behov.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan kan vi sørge for, at de frivillige oplever aktiviteterne som meningsfulde?
- Hvordan kan vi arbejde med at skabe fællesskaber for de frivillige?
- Hvordan kan vi give de frivillige medindflydelse?
- Hvordan kan vi bringe de frivilliges lokalkendskab i spil?

Hvordan skaber man fællesskaber, som ældre mennesker har lyst til at være en del af? I dette hæfte får du inspiration til, hvordan du kan tilrettelægge aktiviteter og rammer, der gør det lettere at møde op til en aktivitet, føle sig hjemme og blive en del af et fællesskab, der kan mindske ensomhed og funktionstab.



Læs rapporten

Tekst: Katja Lund Thomsen, Helle Hygum Espersen, Nina Aagaard, VIVE

Grafik: Hanne Bang Christensen, VIVE. Layout: Hedda Bank.

e-ISBN 978-87-7582-600-1. ISBN 978-87-7582-601-8. Tryk: Stibo Complete

Udgiver: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, Herluf Trolles Gade 11, 1052 København K

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse. Alle citater i inspirationshæftet er anonymiseret.