

Fra ensomhed til fællesskab

Erfaringer med frivillige fællesskabsguider



Trin for trin ud af isolation

1.

Frida, 20 år, har haft langt, alvorligt sygdomsforløb.



2.

Fridas mor hører om fællesskabsguiderne i Center for sundhed.



3.

Frida, mor og fællesskabsguiden mødes og snakker om Fridas ønsker og behov.



4.

Fællesskabsguiden matcher Frida med en selvhjælpsgruppe.





5.

Frida bliver overvældet af tanken om at skulle ud i nye sociale sammenhænge.

6.

Fridas mor er drivkraften, der gør, at Frida kommer afsted.



7.

Frivilligcenteret opstarter Café Nygade – social cafe og øvefællesskab.

Case: Frida

Frida oplever en stor ensomhed, da hun længe ikke har kunnet deltage i fællesskaber med andre på sin egen alder på grund af sygdom. Hun er deprimeret og har svært ved at komme ud af hjemmet.

Da Fridas mor hører om muligheden for at få hjælp fra en frivillig fællesskabsguide, føler hun en stor lettelse over at kunne lægge noget af ansvaret for Fridas trivsel over i andres hænder. Hun udfylder et henvisningskort i Center for Sundhed, hvorefter en frivillig fællesskabsguide tager kontakt.

Fællesskabsguiden mødes med Frida og hendes mor, og Frida tilknyttes en selvhjælpsgruppe, hvor hun møder andre, der ligesom hende har erfaringer med langvarig sygdom.

Fridas mor er drivkraften bag Fridas deltagelse, da Frida selv helst vil blive hjemme. Med opbakning og vedholdenhed kommer hun dog afsted og opdager, at hun faktisk er glad for tilbuddet.

Gruppen fokuserer også på at skabe bro til andre aktiviteter. Selvom Frida er glad for tilbuddet, er de sociale fællesskaber overvældende, og det virker uoverskueligt at skulle overgå til et helt andet tilbud.

I samarbejde med frivilligcenteret opstartes Café Nygade, en social café hvor voksne kan mødes til samvær og hygge. Cafétilbuddet fungerer også som et øvefællesskab for socialt sårbare. Her kan Frida møde andre og træne sine sociale færdigheder. Det er et godt og trygt skridt for Frida.





Værd at vide om frivillige fællesskabsguidere

Fællesskabsguidernes rolle: Er at gøre vejen fra ensomhed til deltagelse i et fællesskab så kort, overskuelig og tryk som mulig – de bygger bro til varige fællesskaber. Dette stiller krav til den frivilliges nærvær og engagement i processen, men også til at den frivilliges opgave og rolle er tydeligt afgrænset med klare aftaler omkring forløbet.

Sparring og erfaringsudveksling: Understøtter fællesskabsguiderne i deres frivillige indsats og hjælper dem i arbejdet med at identificere borgernes ønsker og behov og med at lave det rette match.

Henvisningspraksis: Pårørende, sundhedspersonale, almen praksis eller kommunale medarbejdere kan alle henvise sårbare borgere, som, de oplever, har et behov for hjælp til at finde et fællesskab. Borgere kan også selv række ud til en fællesskabsguide. Det er fællesskabsguiderne, der vurderer, om de kan løse brobygningsopgaven, eller om borgerens situation kræver hjælp fra fagprofessionelle.

Supplement til kommunale indsatser: Fællesskabsguiderne løser ikke kommunale opgaver, men kan supplere dem. At deres opgave er adskilt fra kommunale opgaver, og at fællesskabsguiden er frivillig, er en ressource i projektet, da det for nogle borgere kan føles nemmere at åbne op overfor en frivillig. Det er vigtigt, at borgerne tydeligt kan se, hvem der er frivillige fællesskabsguidere, når de er i sundhedshuset, og at de er nemt tilgængelige for borgerne.



Vær opmærksom på

- **Inddrag borgerens netværk** – Pårørende kan spille en vigtig rolle i brobygningen og sikre en mere solid og langtidsholdbar vej til social inklusion. Men pårørende kan også have behov for aflastning. Det får de, når en fællesskabsguide også er opmærksom på den pårørende, så denne ikke står alene med at hjælpe borgeren ind i fællesskaber.
- **Øvefællesskaber kan være trinbræt til langvarige fællesskaber** – Øvefællesskaber kan være en værdifuld vej ind i mere permanente fællesskaber. At starte i nye fællesskaber kan kræve et trygt rum, hvor borgere kan øve sig i socialt samvær og får støtte til at danne relationer til andre. Det kan være afgørende for at lette overgangen til langvarige fællesskaber og for at undgå, at fællesskabsguiden forbliver den primære støtteperson.

Projekt Frivillige Fællesskabsguider i Holstebro Kommune

Projektet er et samarbejde mellem Røde Kors Holstebro, Center for Sundhed, Regionshospitalet Gødstrup og det lokale frivilligcenter om en brobygningsmodel, hvor frivillige fællesskabsguider hjælper sårbare borgere ind i lokale fællesskaber. Formålet er at modvirke ensomhed og styrke deltagernes trivsel gennem deltagelse i lokale aktiviteter eller fællesskaber. De frivillige fællesskabsguider taler med borgerne om deres ønsker og behov, matcher med lokale tilbud og tilbyder at følges med borgerne de første gange og følger op.

Projektet er finansieret af offentlige midler fra den såkaldte SSA-aftale 2022-2025 og løber i perioden april 2024 – juni 2027.

Læs mere om projektet [her](#).

Erfaringer med det tværgående samarbejde

Husk alle led i værdikæden: Prioritér dialog med alle samarbejdspartnere, fra sundhedspersonale til lokale tilbud. Afsæt ressourcer til at styrke dialogen mellem lokale aktører, så de bedre udnytter hinandens ressourcer. Tilpas kommunikationen til den konkrete aktør.

Motivér sundhedspersonalet og gør det let for dem:

Fællesskabsguiderne giver sundhedspersonalet mulighed for at hjælpe deres borgere videre, fx efter et afsluttet genoptræningsforløb. De frivilliges håndholdte indsats kan her være med til at sørge for fortsat aktivitet og livskvalitet. Del succeshistorier om henviste borgere, så sundhedspersonalet ser eksempler på, hvilken forskel en henvisning til fællesskabsguiderne gør.

Skab ny samarbejdskultur: Civilsamfund, sundhedssektor og kommune har forskelligt sprog og praksis. Brug tid på at udvikle en samarbejdskultur, der tager højde for forskelle. En følgegruppe kan understøtte samarbejdet.

Samarbejde med kommunen: Mange kommuner har ansatte brobyggere, der bygger bro til kommunale tilbud. Det er vigtigt at tydeliggøre forskellen mellem kommunale brobyggere og frivillige fællesskabsguider. Samarbejdet med kommunens brobyggere er afgørende, særligt i tilfælde hvor borgeren har brug for anden hjælp og behandling, end frivillige fællesskabsguider kan give. Samarbejdet sikrer, at tilbuddene supplerer hinanden. Med koordinering mellem aktører bliver det synligt, hvor der mangler tilbud, som kan iværksættes.

Røde Kors' håb og ønsker for fællesskabsguider



En brobygningsmodel, der kan tilpasses lokalt: Røde Kors håber, at modellen med frivillige fællesskabsguider med tiden kan udbredes til både store og små kommuner landet over. Konceptet skal være let at gå til, billigt at drifte – og det skal være muligt at tilpasse indsatsen lokalt i et samarbejde med de øvrige aktører, der er til stede i området.

Vær **en, som** rækker ud