

Fra ensomhed til fællesskab

Erfaringer med frivillige fællesskabsguider



Spilleaftener i boligforening var lige det fællesskab, Sven manglede



1.

Sven, 78 år, møder frivillig patientstøtte i lokalt sundhedshus.



2.

Sven udfylder et henvisningskort.



3.

En frivillig fællesskabsguide kontakter Sven telefonisk.



4.

Sven ønsker et fysisk møde og de mødes til en kop kaffe og en snak.



5.

Sven drømmer om et uforpligtende fællesskab, der ikke kræver noget personligt af ham.



6.

Sven matches med bræt- og kortspilsklub i lokal boligforening.



7.

Følgeven hjælper med at finde vej første gang.

Case: Sven

På Center for Sundhed i Holstebro kan man møde frivillige patientstøtter, der hjælper dig, hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp til at finde vej. En patientstøtte fortæller Sven om fællesskabsguiderne og hjælper Sven med at udfylde et henvisningskort. Kort efter bliver Sven ringet op af en frivillig fællesskabsguide. Sven beder om et fysisk møde, da han hører dårligt og ikke bryder sig om telefonsamtaler.

De mødes på det lokale frivilligcenter til en kop kaffe og en snak og finder frem til, at Sven savner at lave noget sammen med andre, hvor aktiviteterne skaber samvær, uden at det bliver meget personligt eller forpligtende. De finder ud af, at der er ugentlige bræt- og kortspilsaftener i en lokal boligforening, hvor Sven gerne må gerne deltage.

Det er dog vanskeligt for Sven at finde derud, da han har svært ved at bruge Rejseplanen. Det arrangeres, at en følgeven tager bussen med Sven. Efter den første tur føler Sven sig tryk nok til selv at tage bussen ud til spilleaftenerne, når han har lyst.

Det uforpligtende fællesskab er perfekt til Sven. Sven kan deltage eller lade være, og samtalen med de øvrige deltagere handler ikke om personlige ting. Fællesskabet handler mest om bræt- og kortspillene. Præcis som Sven ønsker.





Værd at vide om frivillige fællesskabsguider

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 fællesskabsguider, når de er i sundhedshuset, og at de er nemt tilgængelige for borgerne.



Vær opmærksom på

- **Kortlægning af lokale tilbud** – Ikke alle kommuner har en samlet oversigt over lokale foreninger og aktivitetstilbud. Det er heller ikke alle lokale tilbud, der kan findes online, nogle findes kun i fx lokale Facebookgrupper. Det kan derfor kræve lidt opsøgende arbejde at finde frem til de mange lokale aktører og udarbejde et samlet overblik. Men det kan åbne op for nye muligheder for brobygning til lokale fællesskaber.
- **Identificer og imødegå barrierer** – Aldersafgrænsninger i tilbud, fysiske udfordringer, økonomiske faktorer eller begrænsede digitale færdigheder kan gøre det svært for nogle at deltage i fællesskaber. Find ud af sammen med borgeren, hvordan de individuelle barrierer kan imødegås. Nogle gange kan der være behov for alternativer til digital kommunikation, andre gange for en følgeskabsordning eller noget helt tredje. Fællesskabsguiden behøver ikke også at være følgeven. Funktionerne kan eventuelt deles på flere frivillige.

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.

Røde Kors' håb og ønsker for fællesskabsguides



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