



VI SKAL JO HJÆLPE HINANDEN!

FRIVILLIGE MED UDVIKLINGSHÆMNING

Socialt Udviklingscenter SUS 2008

INDHOLD

Frivillige med udviklingshæmning	3
De frivillige besøgsvenner.....	5
Sådan gør du.....	9
Sådan gør du... som koordinator	9
Sådan gør du... som kommende frivillig	13
Sådan gør du... som den frivilliges hjemmevejleder, kontaktperson eller pårørende	15
Sådan gør du... som modtager.....	15
Sådan gør du... som modtagerens støttepersonale eller pårørende	17
Erfaringer fra pilotprojektet	18
Konkrete erfaringer	18
Sagt om projektet.....	23
Vil du vide mere?.....	25

Redaktion:

Gerd Augsburg

Maja Lindemann Sørensen, Socialt Udviklingscenter SUS

Bernhard Jensen, Socialt Udviklingscenter SUS

Andreas Hjorth Frederiksen, Socialt Udviklingscenter SUS

Fotos:

Finn Pilegård, Center for Job og Oplevelse

FRIVILLIGE MED UDVIKLINGSHÆMNING

”Vi skal jo hjælpe hinanden”. Så klart kan det forklares, hvorfor man udfører frivilligt socialt arbejde. Ordene er Leos. Leo er 60 år, bor i Nordsjælland og er frivillig besøgsven hos en ældre mand. Og så har Leo i øvrigt det, som mange kalder udviklingshæmning.

Rundt omkring i landet yder tusindvis af danskere titusindvis af timers frivillig hjælp og assistance for andre mennesker. Det frivillige sociale arbejde i Danmark har det ganske godt, men de fleste foreninger oplever det dog stadig svært at skaffe det antal frivillige, som de har behov for. Og måske oplever de det endnu sværere at finde netop de frivillige, som de har behov for til lige præcis det stykke arbejde, som de ønsker udført.

Der har i flere år været fokus på mangfoldighed i den frivillige sociale verden. Flere og flere frivilligorganisationer har indset, at hvis de skal kunne nå bredt ud til deres målgruppe, så er de nødt til i højere grad at afspejle befolkningen i deres sammensætning af frivillige.

I meget høj grad har det dog været således, at frivilligorganisationer har koncentreret sig om etnisk mangfoldighed, aldersmæssig variation og ønsket om flere mænd i de frivillige opgaver.

I Nordsjælland har et nyt projekt set dagens lys, nemlig ”Projekt Frivilligt Socialt Arbejde for Udviklingshæmmede”. I projektet rekrutteres mennesker med udviklingshæmning til helt almindeligt frivilligt socialt arbejde for mennesker, der har behov for deres hjælp.

Det frivillige sociale arbejde og de frivillige, der er beskrevet i denne publikation, er besøgsvenner af forskellig karakter. De fleste erfaringer og tilgange herfra kan dog sagtens overføres til andre typer af frivilligt arbejde.

Publikationen baserer sig på et pilotprojekt ”Projekt Frivilligt Socialt Arbejde for Udviklingshæmmede”, der gennemførtes fra 2006 og frem til udgangen 2008.

I publikationens sidste afsnit kan du læse nogle af de gode erfaringer og de største udfordringer i pilotprojektet.

Udviklingshæmning – hvad vil det sige?

Mennesker med udviklingshæmning er præcis lige så forskellige som alle andre mennesker.

At have udviklingshæmning vil sige, at ens personlige udvikling går langsommere. I næsten alle tilfælde betyder det også, at man – på

nogle områder – ikke når så langt i sin udvikling, som andre. Alle – også mennesker med udviklingshandicap – udvikler sig på følgende vigtige områder: Motorik, interesse for og samspil med andre, sprog og leg.

Derfor kan rigtig mange mennesker med udviklingshæmning lige såvel som alle andre udføre frivilligt socialt arbejde. Matchet mellem den frivillige og den frivillige opgave skal bare være den rigtige – som det i øvrigt gælder for alle andre.

En stor del af personer med udviklingshæmning modtager en form for professionel støtte. Det kan fx være, at de bor i et bofællesskab eller bor i egen lejlighed med støtte fra en hjemmevejleder. En mindre del af mennesker med udviklingshæmning har et helt 'almindeligt' arbejde, mens rigtig mange arbejder i en støttet beskæftigelse på fx et beskyttet værksted.

Om pilotprojektet

Fra 2006 til og med 2008 gennemførtes projektet "Projekt Frivilligt Socialt Arbejde for Udviklingshæmmede". Et pilotprojekt i Nordsjælland, hvor mennesker med udviklingshæmning blev rekrutteret til frivilligt socialt arbejde.

Et af projektets formål var at bryde det skellet mellem mennesker med og uden udviklingshæmning, der kan opstå, når mennesker

med udviklingshæmning kun omgås andre med udviklingshæmning og de professionelle hjælpere.

Projektet hjalp mennesker med udviklingshæmning i gang med at blive frivillige besøgsvenner til almindelige mennesker, der har behov for en besøgsven. Derved bliver den frivilliges sociale netværk udvidet, men den frivillige får også dét løft i livskvalitet og selvværd, som man får, når man laver frivilligt socialt arbejde. Dét du får, går – det du gi'r, bli'r.

Undervejs i projektet har projektlederen ført logbog for at kunne videregive sine erfaringer, succeser og udfordringer til andre, og Socialt Udviklingscenter SUS har været sparringspartner og løbende evaluator på projektet.

Nedenstående er et koncentrat af de mange erfaringer, som er opsamlet i projektet. Men først en beskrivelse af nogle af de frivillige med udviklingshæmning og de mennesker, der modtager deres hjælp.

Bag projektet står Gerd Augsburg. Hun står gerne til rådighed for alle, der er interesseret i projektets erfaringer med frivillige med udviklingshæmning.

Du kan kontakte Gerd Augsburg via Socialt Udviklingscenter SUS' sekretariat på tlf.33 93 44 50 eller e-mail: sus@sus.dk.

DE FRIVILLIGE BESØGSVENNER

Leo og Einar

Leo er 60 år, bor i sin egen lejlighed og har hjemmevejleder en gang om ugen til bankpapirer osv. Han arbejder på et beskyttet værksted.

Leo er meget glad for naturen og tager tit på fisketur, hvor han fanger mange fisk. Han forærer fiskene til sin gamle mor og til nogen af de mange venner, han har.

Da Leo hørte, at man kunne blive besøgsven for én, som havde brug for besøg, meldte han sig som frivillig. *"Man skal jo hjælpe hinanden"*, sagde han og blev besøgsven for Einar.

Einar er 80 år og er dårligt gående. Inden han blev pensionist arbejdede Einar på fabrik, hvor han fejdede og holdt orden. Fritiden brugte han som regel på at vandre lange ture.

Nu bor Einar ude på landet og får kun besøg af hjemmehjælperen og hjemmesygeplejersken, som begge kommer en gang om ugen. En dag om ugen bliver han hentet til daghjemmet, men resten af tiden er lang og meget ensom.

Nu får han besøg af Leo hver anden søndag eftermiddag i to timer. De taler ofte om deres fælles interesser: Glæden over naturen og den store fødselsdagsfest, som de begge har haft, da den ene



fyldte 60 og den anden 80 år. Hvis vejret er godt sidder de ude i Einars lille have. Snakken går, og der er ingen tvivl om, at de hygger sig.

Tom og Ninna

Tom er 26 år og arbejder på beskyttet værksted. Tom bor i bofællesskab og kommer i en fritidsklub, hvor han har venner. Hans forældre bor i nærheden og han besøger dem tit. Tom plejede også at besøge sin farmor, men hun er død.

Han savnede at besøge en gammel dame, derfor ville han gerne være frivillig besøgsven. Nu besøger han Ninna hver anden mandag eftermiddag i 1½ time efter arbejdstid.



Ninna er 72 år og bor alene i et lille hus med have. Nogle gange hjælper Tom hende med et par småting i haven, men som regel hygger de sig bare. Ninna har kaffe og kage parat, hver gang Tom kommer forbi på besøg. Tom fortæller om sin dagligdag: Hvordan det går på arbejdet, og hvordan det går med kæresten.

Ninna har desuden en lille hund, og hvis vejret er godt, lufter de den af og til sammen. Ninna og Tom er på mange måder blevet en del af hinandens liv.

Knud og Kim

Knud er 69 år. Han bor i egen lejlighed og arbejder på et beskyttet værksted. Han får sin mad bragt fra kommunen, men ellers klarer han selv sin dagligdag.

Knud kan godt lide at opleve nyt og har stor lyst til fx at tage til København. Men han tør ikke, da han er bange for at fare vild.

Knud har nu været frivillig ledsager for Kim i et halvt år. Kim er 37 år og er blevet svagtsende for nylig. Han kan godt orientere sig, men han kan ikke se, hvis der står noget i vejen eller der er rødt i fodgængerovergangen. Men det kan Knud.

Hver på deres måde hjælper de på denne måde hinanden til at komme ud og opleve nyt.

Benedicte og Erna

Benedicte er 26 år og bor i et bofællesskab. Hun arbejder på et beskyttet værksted og har hjemmevejleder en gang om ugen. Hun har sin fritidsklub og besøger også sine forældre, som bor i nærheden. Hun vil gerne være frivillig besøgsven. "*Andre mennesker har altid interesseret mig meget*", fortæller hun.

I nærheden ligger et plejehjem og der bor Erna på 84 år. Ernas familie bor langt væk, så det er sjældent de kan komme på besøg.



Selvom Erna er åndsfrisk, bliver hun hurtigt træt, men det gør Benedicte også, så det passer dem begge fint, at Benedicte kun besøger Erna en halv time hver anden tirsdag eftermiddag på vej hjem fra arbejdet.

Erna stråler som en sol, når Benedicte kommer, og Benedicte er meget glad over, at hendes besøg betyder så meget for Erna.

Helene og Clara

Helene er kun 20 år, men hun er moden og ansvarsfuld. Hun bor i et bofællesskab og arbejder på et beskyttet værksted. Hun vil gerne være frivillig besøgsven, fordi hun synes det er spændende at tale med andre mennesker.

Hun har lige mødt Clara, som er 86 år og bor på et nærliggende plejehjem. Claras eneste barn er død, men hun har et barnebarn, som ind imellem kommer på besøg. Men det kunne være rart med lidt flere besøg.

Både Helene og Clara skal lære hinanden bedre at kende og blive mere fortrolige med at være sammen, før man kan sige, hvad det betyder for dem begge, at Helene besøger Clara.

Morten, Lone og Hans

Mads er 34 år. Han bor i egen lejlighed og arbejder på beskyttet værksted. Han har hjemmevejleder en dag om ugen. Hans familie består kun af en søster, men han har en vennekreds, som han ofte er sammen med. Han vil gerne besøge et friskt ægtepar på ca. 60 år, som det kunne være rart at snakke med.

Lone og Hans er henholdsvis 46 år og 59 år. De er blinde og lever et meget aktivt liv med mange interesser. Blandt andet er de glade for at lange cykelture. De kender én, der er pilot for dem på tandemcyklen, men de kunne godt tænke sig at komme endnu mere ud at cykle.

Morten både kan og vil cykle, han kender færdselsreglerne og er fornuftig og ansvarlig. Morten, Lone og Hans skal snart mødes for første gang for at finde ud af, om de alle tre har lyst til at indlede et bekendtskab.

Karin

Karin er 45 år. Hun bor i egen lejlighed med sin kæreste i et bofællesskab og har hjemmevejleder en gang om ugen.

Karin har for nylig meldt sig som frivillig besøgsven i projektet og har alle de egenskaber, som man skal have for at være en god besøgsven: Hun er god til at overholde aftaler, hun er omsorgsfuld og varmhjertet, hun er åben og tolerant, hun er udadvendt, venlig og hjælpsom, hun er ægte og uformel.

Trods alle sine flotte egenskaber er Karin usikker på, om hun kan klare opgaven. Karin har stor lyst til at være besøgsven, men har brug for støtte til at tro på, at det kan lade sig gøre. Hun har brug for, at både hjemmevejleder og projektlederen guider hende og

hjælper hende med alle detaljerne, fx at holde styr på aftalerne og at blive fortrolig med transportvejen.

Men erfaringen i projektet er, at det lykkes. Det tager bare lidt tid, inden alle aftaler og andre praktiske ting falder på plads. Det tager tid, før det bliver klart, hvad der er brug for af hjælp og hvordan hjælpen skal ydes.

Fx kan Benedicte ikke klokken og kan derfor ikke selv styre, hvornår der er gået en halv time, når hun besøger Erna. Erna kan heller ikke, for hun er næsten blind af forkalkning. Derfor har de skaffet et æggeur, som plejehjemmets personale stiller på en halv time, når Benedicte kommer. Når uret ringer, er det tid til at sige farvel.

SÅDAN GØR DU...

At organisere frivilligt socialt arbejde involverer næsten altid mange mennesker – både på scenen og i kulisserne. Når man arbejder med én-til-én frivillige – som fx besøgsvenner – er der behov for både tid og tålmodighed for at opbygge stærke relationer mellem den frivillige og modtageren.

Og hvis den frivillige har udviklingshæmning, kan der af og til være behov for at involvere flere mennesker omkring den frivillige relation. *Ud over* den frivillige og modtageren kan disse personer kan være:

- En koordinator
- Den frivilliges hjemmevejleder, kontaktperson eller pårørende
- Modtagerens støttepersonale eller pårørende

Nedenfor er de forskellige personer og roller i og omkring den frivillige relation beskrevet ud fra erfaringerne fra pilotprojektet i Nordsjælland. En egentlig gennemgang af de konkrete erfaringer kan du finde i afsnittet "Erfaringer fra projektet".

SÅDAN GØR DU... SOM KOORDINATOR

En koordinator organiserer frivilligt arbejde i en forening i et geografisk område. Det kan fx være i Ældre Sagen, Dansk Røde Kors, Ældremobiliseringen eller i et frivilligcenter.

Hvis du allerede er koordinator i en forening, så er det en god idé at overveje om du har tiden til at igangsætte frivillige med udviklingshæmning. Ellers kunne det være en mulighed at få én til at hjælpe dig med at koordinere netop de relationer.

Det kan også være, at du ikke er i en forening i forvejen, men derimod ønsker at koordinere frivillige med udviklingshæmning *i samarbejde med forskellige foreninger*. Her bistår du altså andre foreninger med at drage nytte af den hjælp, som frivillige med udviklingshæmning kan yde.

Rollen som koordinator

Som koordinator har man ansvaret for at hjælpe frivillige i gang, matche den frivillige med den rigtige modtager, og sørge for at relationen med den frivillige og modtageren kommer til at hvile i sig selv. Som koordinator skal man sørge for at hjælpe relationen på vej, men *også* trække sig tilbage, når den frivillige og modtageren ikke længere har behov for støtte.

Som koordinator af frivillige besøgsvenner har man ansvaret for en masse én-til-én relationer. Det kan være tidskrævende. Når man arbejder med frivillige med udviklingshæmning, skal man regne med at bruge en del mere tid på at matche og igangsætte besøgsvennerne.

Rekruttering af frivillige med udviklingshæmning

Når man skal i gang med at herve eller rekruttere frivillige, så gælder der som udgangspunkt samme tilgange i forhold til frivillige med udviklingshæmning som for alle andre frivillige.

Der er naturligvis mange måder at tiltrække nye frivillige på. Nogen gange kræver rekrutteringen en ekstraordinær indsats, og andre gange kommer de frivillige næsten af sig selv. Det er ikke helt ligegyldigt, hvordan man vælger at tiltrække nye frivillige. Det gælder om at finde den rekrutteringsform, der passer til lokalområdet og de lokale muligheder – og ikke mindst til den opgave som den frivillige skal udføre.

Som udgangspunkt er to rigtig gode måder at rekruttere på, nemlig: Personlig herving og netværksherving. Man kan selvfølgelig også vælge at annoncere og lave opslag.

Den personlige herving er god, fordi man har mulighed for at tilpasse hverveindsatsen til hver enkel person, man kommer i kontakt med. For den potentielle frivillige er det en hjælp og

service, at de kan få besvaret spørgsmål her og nu – og få sat ansigt på det frivillige arbejde.

I forhold til rekrutteringen af frivillige med udviklingshæmning kan det være en ekstra god idé at møde personligt op og fortælle om projektet. For det første kan mennesker med udviklingshæmning have et særligt behov for at kunne spørge ind. For det andet vil fx skriftligt materiale ikke altid egne sig til herving af frivillige med udviklingshæmning, der kan have svært ved at læse.

Planlæg derfor en række besøg på beskyttede værksteder, dagtilbud og botilbud. Fortæl om muligheden og for frivilligt arbejde, hvad man får ud af det, hvordan det fungerer osv. Tag dig god tid til at besvare spørgsmål. Medbring letlæst informationsmateriale med kontaktoplysninger, som de potentielle frivillige kan tage med hjem til pårørende og kontaktperson. Forvent ikke, at de frivillige melder sig med det samme, men lav en aftale om at vende tilbage en uge eller to senere.

Det kan også være en god idé at *rekruttere via netværk*. At rekruttere via netværk kan fx være at henvende sig til sit eget netværk og bede om, at man holder øje med potentielle frivillige. Det kan hurtigt vise sig effektivt.

En anden mulighed er at opsøge allerede *eksisterende netværk* i lokalområdet. Det kan fx være en lokal afdeling af ULF -

Udviklingshæmmedes Landsforbund eller pårørende foreningen LEV.

Når en potentiel frivillig har vist sin interesse for at blive frivillig, kan det være en rigtig god idé at aftale et møde. På dette møde er det oftest en fordel, hvis den frivilliges hjemmevejleder, pårørende eller en anden, der kender den frivillige godt, inviteres med. På mødet kan hjemmevejlederen eller den pårørende støtte dialogen. Samtidig giver det en god tryghed for den frivillige at have et kendt ansigt med ved bordet.

Rekruttering af modtagere

Mens det naturligtvis altid er en udfordring at finde de rigtige og tilstrækkelig mange frivillige, så er det ofte også overraskende svært at finde modtagerne til de frivilliges indsats. Ikke fordi behovet ikke findes, men oftest ligger der et stykke arbejde i at finde frem til modtagerne.

I et frivilligt socialt arbejde, hvor den frivillige har udviklingshæmning, kan det af og til vise sig endnu mere udfordrende at opspore de rigtige modtagere.

Der er en række barrierer, der kan komme i vejen i rekrutteringen af modtagere. Nogle af disse barrierer kan være personale eller personer, der varetager modtagernes interesser. Det kan fx være folk fra organisationer, plejepersonalet på et plejehjem, pårørende til modtageren eller andre.



Barrieren kan bestå i, at folk vil opfatte det at have en frivillig med udviklingshæmning som en 'belastning'. Det er i den forbindelse vigtigt at understrege, at de frivillige har en lang række kompetencer, og at deres handicap ikke spiller en rolle i det frivillige arbejde.

Det kan være en rigtig god idé at etablere et samarbejde med fx Ældre Sagen, Dansk Røde Kors og andre, der laver besøgstjenester. Tilbyd dem at finde en frivillig til de modtagere, som de har på deres lister, men som de ikke kan finde en frivillig til.

Man kan også selv kontakte det lokale plejehjem eller, såfremt det findes, plejehjemmets støtteforening, fx Plejehjemmets Venner.

Endelig kan der være god hjælp at hente i det lokale frivilligcenter, der ofte også får henvendelser fra folk, der har behov for en frivillig.

Ved rekrutteringen af både frivillige og modtagere er det vigtigt at gøre det klart, at både frivillige og modtagere skal have *lyst* til at være/have besøgsven, skal kunne *overholde aftaler* og skal være god til at *være sammen med andre mennesker*. Forventninger, der også gælder alle andre frivillige.

Matchning

Matchningen mellem frivillig og modtager fungerer faktisk ud fra de samme principper som hos frivillige, der ikke har en udviklingshæmning. Der er dog behov for en del mere tålmodighed og vedholdenhed, men processen i sig selv er den samme.

Ikke fordi der nødvendigvis er mere arbejde i at matche en besøgsven med udviklingshæmning og en modtager, men det tager bare længere tid. Regn som udgangspunkt med, at matchningsperioden tager *ca. tre gange så lang tid*. Gå langsomt frem og hav masser af tålmodighed.

Forsøg så vidt muligt at matche ud fra begge parter ønsker og behov. Lyt til, hvad den frivillige ønsker, og hvad den frivillige har af motiver for at lave frivilligt arbejde. Ønsker den frivillige fx at hjælpe en ældre medborger, så er det meget vigtigt, at lytte til dette ønske.

Det kan i mange situationer også være relevant at matche på køn, temperament, alder og interesser. Men oftest spiller disse faktorer en mindre rolle, da matchet først og fremmest skal imødekomme begge parter formulerede *ønsker*.

Der er således helt centralt at tage udgangspunkt i hver enkelt persons individuelle behov, og således kan det ikke anbefales at følge en stram skabelon. Det handler om at lytte – og følge sine fornemmelser.

At opbygge og pleje relationer

Når matchningen er foretaget skal den frivillige og modtageren mødes. For at etablere en solid relation er det vigtigt, at de første møder går godt, og dette sikres blandt andet ved at skabe trygge

rammer for møderne. Derfor er det en god idé, at koordinatoren deltager i de første tre-fem møder.

De første møder er ofte overvældende, og der kan opstå mange uventede følelser i kølvandet på dem. Det anbefales derfor, at der holdes eftermøder med den frivillige og hjemmevejlederen. Her kan I snakke om, hvordan det var, hvad man kan være usikker på og bange for, og hvordan den frivillige har det med at skulle møde modtageren igen.

Når den frivillige og modtageren er blevet trygge ved hinandens selskab og føler, at de kan være alene sammen, kan de mødes på egen hånd. Efter det første selvstændige møde kan du sende et postkort til den frivillige – en anerkendelse af at hun eller han har klaret det alene.

Under forløbet sparreres der med personale og hjemmevejleder, hvis det er nødvendigt.

Det er vigtigt, at kommunikationen foregår øje-til-øje frem for telefonisk. Det giver et mere nuanceret bekendtskab samt en bedre fornemmelse for, hvem den frivillige er og hvordan hun eller han har det.

SÅDAN GØR DU... SOM KOMMENDE FRIVILLIG

Hvis du ønsker at blive frivillig, og dermed fx hjælpe andre mennesker i deres dagligdag, så er der et par ting, som du bør overveje. Det gælder, hvad enten du har udviklingshæmning eller ej. At involvere sig i andre mennesker på frivillig basis er altid en stor beslutning.

At være frivillig

At være frivillig vil sige, at man udfører et stykke frivilligt arbejde. Det frivillige arbejde kan være fx som besøgsven eller som træner i en idrætsklub. Men der er næsten ingen grænser for, hvad man kan lave af frivilligt arbejde.

Når man taler om frivilligt arbejde menes ofte, at:

- Man gør det *helt* frivilligt, dvs. uden nogen har bestemt at man skal gøre det.
- Man gør et uden at få penge for det. Det gør dog ikke noget, at man får betalt sine udgifter til transport osv.
- Man gør det for personer, som man ikke er i familie med.
- Man gør det igennem en organisation eller i anden sammenhæng, hvor det er planlagt. Det er altså ikke frivilligt arbejde, når man er sød og hjælper en ældre dame over gaden.

Før du bliver frivillig

Før du bliver frivillig kan det være en god idé at overveje, hvorfor du vil være frivillig.

- Er det for at hjælpe?
- Er det for at få nye oplevelser?
- Er det for at lære nye mennesker at kende?
- Eller er det noget helt andet?

Som fx besøgsven er det vigtigt, at du har lyst til det, at du kan overholde aftaler og at du er god til at være sammen med andre mennesker.

Hvis du har overvejet dette og stadig gerne vil være frivillig, så er der flere muligheder for det. Udover at spørge nogen om hjælp kan du:

- Snakke med din hjemmevejleder
- Kontakte dit lokale frivilligcenter. Du kan finde adressen på www.frise.dk
- Søge efter frivilligt arbejde på www.frivilligjob.dk

Det kan være en god idé at snakke med en anden om at du gerne vil blive frivillig. Tag fx en snak med en fra din familie, dit arbejde eller måske din hjemmevejleder.



SÅDAN GØR DU... SOM DEN FRIVILLIGES HJEMMEVEJLEDER, KONTAKTPERSON ELLER PÅRØRENDE

Er du hjemmevejleder for, pårørende eller kontaktperson til en person med udviklingshæmning, som ønsker at blive frivillig, så er der en række ting, som du kan hjælpe med.

Din rolle

Det er selvfølgelig meget vigtigt, at beslutningen om at blive frivillig er personens egen beslutning. Også selvom du måske ikke synes, at det er den bedste beslutning.

Hvad kan man gøre...?

- Samarbejde
- Støtte den frivillige
- Huske, at det er den frivilliges egen beslutning
- Hjælpe med det praktiske:
 - Støtte i forbindelse med det første møde med koordinatoren
 - Hjælpe med at holde aftaler
 - Hjælpe, hvis der er behov for at melde afbud
 - Støtte den frivillige løbende

SÅDAN GØR DU... SOM MODTAGER

Som modtager af en frivillig indsats har du sandsynligvis selv udtrykt ønske om modtage den hjælp eller det samvær, som den frivillige kan tilbyde. At være modtager af frivilligt arbejde betyder dog ikke, at man ikke selv skal give.

Der er altid en række overvejelser, man kan gøre sig, før man beslutter sig om man fx vil have en frivillig besøgsven. Når den frivillige har udviklingshæmning, vil man måske også tænke over nogle andre aspekter, fx:

- Kræver det noget ekstra af mig?
- Har jeg et særligt ansvar?
- Er der nogen særlige ting, jeg skal vide?

At få en frivillig med udviklingshæmning

På mange måder er der ikke forskel på om den frivillige har udviklingshæmning eller ej. Det vigtigste er, om den frivillige kan give dig det, du har behov for.

Hvad vil det sige at have udviklingshæmning – og hvad betyder det for mig som modtager?

At have udviklingshæmning vil først og fremmest sige, at ens personlige udvikling går langsommere. Men selvom man har udviklingshæmning, så udvikler man sig hele livet.



Frivillige, ja alle mennesker med udviklingshæmning, er egentlig lige så forskellige som alle andre. Derfor kan rigtig mange mennesker med udviklingshæmning lige såvel som alle andre udføre frivilligt socialt arbejde.

En stor del af personer med udviklingshæmning modtager en form for professionel støtte. Det kan fx være, at de bor i et bofællesskab eller bor i egen lejlighed med støtte fra en hjemmevejleder.

Som modtager af en frivillig med udviklingshæmning påtager du dig som udgangspunkt ikke en større opgave end ellers. Den frivillige vil kun have påtaget sig opgaven, hvis han eller hun selv er overbevist om at kunne klare opgaven. Samtidig vil en koordinator eller en professionel støtteperson sikkert have snakket det igennem med den frivillige først.

Men der er dog nogle gode råd, som du kan tage med:

- Hav tålmodighed – også hvis koncentrationen svigter
- Lav klare aftaler, og bliv ikke skuffet, hvis en aftale smutter.
- Hvis du selv har støttepersonale, kan de måske hjælpe med aftalerne og det praktiske
- Vær opmærksom på tiden

SÅDAN GØR DU... SOM MODTAGERENS STØTTEPERSONALE ELLER PÅRØRENDE

Din rolle

Måske arbejder du på et plejehjem, hvor en beboer har fået en frivillig besøgsven med udviklingshæmning. Måske er du pårørende.

Sådan kan du hjælpe

Hvad enten du er pårørende til eller støttepersonale til en person, der har fået en besøgsven, så kan der være behov for din hjælp og støtte. Ikke mindst i starten.

At støtte om og om relationen kræver ikke alverden. Men du kan blandt andet hjælpe med:

- Støtte modtageren i sin beslutning om at få en besøgsven
- Huske, at det er modtagerens egen beslutning
- Hjælpe med at overholde aftaler
- Holde øje med tiden i forbindelse med besøg (fx kan I sætte et æggeur).

Der kan også være behov for dig i forbindelse med det første møde mellem modtageren og koordinatoren. Modtageren har måske brug for din støtte og hjælp til at huske og forklare.

Modtageren har muligvis også brug for din støtte i beslutningen om behovet for en frivillig. Koordinatoren har måske behov for dit kendskab til og erfaring med modtageren.

ERFARINGER FRA PILOTPROJEKTET

”Det er tydeligt, at de mennesker der er blevet matchet har fået et ekstra lyspunkt i deres tilværelse. Både den der er frivillige og modtageren. Gensidig omsorg...”

- Jan Most, Frivilligcenter Græsted

”Fordommene hos mange ældre overfor udviklingshæmmede er tit store. Sådan et projekt er meget fordomsnedbrydende.”

- Gitte Nielsen, ULF - Udviklingshæmmedes LandsForbund.

”Det er vigtigt, at udviklingshæmmede får adgang til det normale samfund på en måde som de ellers ikke ville gøre. Og i eventuelle netværk og familie.”

- Jan Most, Frivilligcenter Græsted

Sådan lyder udtalelserne fra nogen af de, der kender til projektet. Citaterne passer godt til de overordnede erfaringer fra pilotprojektet: Det er slet ikke så svært at matche mennesker med og uden udviklingshæmning på en måde, der er givende for begge parter.

KONKRETE ERFARINGER

Der er naturligvis gjort et hav af erfaringer i pilotprojektets løbetid. Ikke mindst er mange af erfaringerne kommet til veje gennem udfordringer af større eller mindre dimension.

Fire faser

Når man ser tilbage på pilotprojektet træder der et billede frem af fire overordnede faser:

1. Finde frivillige og modtagere – skabe netværk og danne grobund for projektet
2. Matchningen – én til én
3. Etablering af relationen
4. Indblanding når relationen kører af sig selv

Nedenfor er projektets erfaringer og udfordringer forsøgt systematiseret i disse faser. Som man vil bemærke, bliver det på den måde tydeligt, at stort set alle dilemmaer og kilder til frustration findes i første fase – særligt pga. mange fordomme for mennesker med udviklingshæmning.

Der fokuseres hovedsageligt på de *udfordringer*, projektet har haft, samt de *erfaringer*, som projektet har gjort sig.

1. Finde frivillige og modtagere – skabe netværk

Projektet blev påbegyndt i starten af 2006. Projektlederen gik til værks ved at:

1. opsøge potentielle frivillige og derudfra forsøge at finde en matchende besøgsmodtager.
2. tage ud til væresteder, plejehjem, foreninger etc. for at fortælle om projektet. Hovedmålet var at etablere kontakter og netværk, der kan hjælpe med at finde og skabe en vej til potentielle besøgsmodtagere.

Projektet havde en hård start. Det var *ikke svært* at finde frivillige til at være besøgsvenner, men at finde modtagere voldte problemer. Projektlederen oplevede at blive mødt med stor modstand hos de folk, hvis hjælp projektet var afhængig af – ansatte på steder for ældre, kernepersoner indenfor netværk, som hun var nødt til at komme ind i. Det var kun få mennesker, der engagerede sig i projektet og hjalp det på vej.

Omgivelsernes fordomme

Det var kendetegnende, at folk, der ikke har kendskab til udviklingshæmning, tror, at det er meget besværligt og 'farligt' at være i kontakt med mennesker med udviklingshæmning.

Gentagne afvisninger fra potentielle formidlere af besøgsmodtagere (sognene, kirkecaféer, plejehjem, ældreforeninger etc.) gik på, at de ikke havde *overskud og ressourcer* til at *løfte opgaven*. Dette på trods af, at alt hvad de skulle gøre var at finde ud af, om der var nogen, der ville have glæde af en besøgsven.

Der tegnede sig endvidere et mønster i, at de personer, som projektet forsøgte at skabe netværk med, fik dårlig samvittighed, fordi de ikke rykkede på det som lovet. Den dårlige samvittighed gjorde i flere tilfælde, at de til sidst bakkede ud.

På den baggrund opstod følgende spørgsmål og overvejelser:

- Hvad kunne gøres for at fastholde, at det er projektlederen, der har initiativet? Og heraf:
- Hvad kunne gøres for at undgå at blive en dårlig samvittighed hos samarbejdspartnere?
- Hvad kunne gøres for at imødekomme fordommene?

I forhold til det sidste punkt blev det af en deltager til én af præsentationerne af projektet foreslået, at man skulle gøre mere ud af at kaste lys på det mærkelige ved, at det i begyndelsen er en fremmed, man lukker ind i sit hjem.

Det er vigtigt at beskrive situationen og processen på forhånd, herunder at fortælle at der er en koordinator med i starten, da det ellers kunne skræmme de potentielt interesserede.

Egne fordomme

Projektlederen blev i forløbet opmærksom på, hvad hun selv kunne have gjort anderledes:

Projektlederen erfarede, at hun havde taget en 'offerrolle', når hun forsøgte at sælge projektet:

"Det viser sig, at jeg sidste år ikke har forklaret mig godt nok. Jeg har været lidt for hurtig til at tage offerrollen. Det er godt at blive klogere". Denne indstilling smittede af på de mennesker, hun forsøgte at involvere i projektet.

Tilsvarende erkendte projektlederen, at hun også selv havde haft fordomme, som hun var nødt til at revidere: *"Den største barriere har været mine fordomme. At jeg troede, modtagerne skulle have et overskud for at få besøg af 'mine' frivillige".*

Sidst, men ikke mindst, fik projektlederen øje på nogle *særlige styrker*, mennesker med udviklingshæmning har som besøgsvenner, dvs. hvad de mennesker, der har en udviklingshæmning, kan tilbyde, som andre ikke kan:

"Det er svært for Røde Kors og Ældresagen at finde besøgsvenner til dem, der er lidt skæve og snavsede. Men de udviklingshæmmede har generelt en større tolerance og tålmodighed og derved også ressourcer, som 'normale' ikke kan præstere".

Denne opdagelse gjorde, at projektet fik Ældre Sagen og Dansk Røde Kors til at videresende besøgsmodtagere, som de ikke kunne finde en besøgsven til. En vindersituation for alle parter – både Dansk Røde Kors, Ældre Sagen, besøgsmodtagerne, de frivillige og projektlederen var begejstrede for løsningen.

Således kan det sammenfattes, at projektlederen ændrede sin opfattelse af, hvor meget de frivillige, på trods af deres udviklingshæmning, kunne, og tilmed indså, at disse frivillige kunne tilbyde noget, som andre frivillige måske ikke kunne.

2. Matchningen – én til én

Matchningen mellem frivillig og besøgsmodtager var i de fleste tilfælde succesfuld.

Matchningen fungerer ud fra de samme principper som hos frivillige, der ikke har en udviklingshæmning, erfarede projektlederen:

"Måske skal man være lidt mere tålmodig eller vedholdende. Men jeg vil ellers sige, at processen er den samme som for frivillige, der ikke har en udviklingshæmning".

Det blev så vidt muligt forsøgt at matche ud fra begge parter ønsker. Fx var der én af de frivillige, der savnede at besøge en gammel dame. Derfor var missionen i matchningen naturligvis at

finde en ældre dame, der havde behov for en besøgsven. Et andet eksempel var en besøgsmodtager, der gerne vil på ture i København, hvorpå opgaven var at finde en frivillig, der kunne lide at tage på tur. I et enkelt tilfælde var det vigtigt, at besøgsmodtager og frivillig havde nogenlunde samme temperament, og så blev der også taget højde for dette.

Helt generelt har det været centralt i projektet at tage udgangspunkt i hver enkelt persons individuelle behov, og således har man ikke fulgt en stram skabelon. Projektlederen erkendte gennem forløbet, at det ikke var nødvendigt at matche efter interesser, hvis det ikke var et særligt udtalt ønske.

3. Etablering af relationen

Etableringen af selve relationen har også været succesfuld i de fleste tilfælde. Nedenfor er ganske kort opsummeret, hvad der var afgørende for et positivt møde:

Inden mødet:

Forud for det første møde mellem den frivillige besøgsven og besøgsmodtageren er det vigtigt at spørge dem om, hvilke motiver samt forventninger, de har for at være besøgsven/modtager samt at forberede dem på, hvad det indebærer.

Der skal laves aftaler om, hvordan man aflyser, hvis man pludselig bliver forhindret.

Selve mødet:

Det er vigtigt, at koordinatoren deltager i de første 3-5 møder sammen med besøgsvennen.

Der skal være faste rammer for møderne, særligt i forhold til tid: Til de første møder var der afsat en halv time. Det er befriende for både besøgsven og besøgsmodtager, at tiden er fastlagt på forhånd. Tiden tages og passes ved hjælp af et æggeur.

Efter mødet:

Der skal følges op på mødet med en snak. Projektlederen har hver gang mødtes med besøgsvennen et par dage efter for at snakke



om, hvordan han eller hun havde oplevet det og evt. svare på spørgsmål eller løse problemer. Fx fortalte en af de frivillige på et tidspunkt projektlederen, at hun ikke ville være frivillig mere. Det viste sig, at hun var i tvivl om, om hun var god nok til at være besøgsven, og efter at have snakket med projektlederen, ville hun gerne fortsætte. Siden gik det fint.

Hvem hjælper hvem?

Til at begynde med gik mange af projektets besøgsmodtagere ind til projektet med forestillingen om, at de gør en god gerning for et menneske med udviklingshæmning. De frivillige havde samme forestilling og opfattelse.

I de positive forløb og relationer, der blev etableret, blev spørgsmålet om, hvem der hjælper hvem, ganske hurtigt fejlet af banen til fordel for en ligeværdighed og en gensidig lyst til at se hinanden.

4. Indblanding når relationen kører af sig selv

Hvis arbejdet i forbindelse med rekruttering, matchning og etableringen af selve relationen gøres grundigt, så viser pilotprojektet entydigt, at relationen næsten gnidningsløst kører af sig selv. Det gør den stort set hver gang.

De succesfulde matchninger og etableringer af relationer skabte positiv respons på projektet, hvilket fik omgivelserne til at tro mere på det.

Projektet stod flere gange i en situation, hvor en frivillig eller en besøgsmodtager meldte ud, at vedkommende ikke ville det mere. Her opstod dilemmaet: Hvor meget skal man presse de frivillige eller modtageren, hvis de er opgivende i forhold til besøgsordningen?

I projektet var der dog positive erfaringer med at tale med den frivillige om det, da det ofte viste sig, at der lå en meget specifik hændelse til grund for beslutningen. Konflikten eller problemstillingen er i de tilfælde blevet løst og relationen fortsat. Dog skal man også respektere den frivilliges beslutning og ikke risikere, at vedkommende kun fortsætter for koordinatorens, projektlederens eller en andens skyld.

SAGT OM PROJEKTET

Gitte, daglig leder i ULF – Udviklingshæmmedes Landsforbund:

”Vi [mennesker med udviklingshæmning] har jo aldrig lært at tage ansvar. Der har jo altid været nogen til at tage hånd om det.”

”Vi er jo ikke regnet med ind i ressourcerne. Der er jo ingen forventninger til os og stilles ingen krav. Jo, til at vi skal have hjælp. Vi er en målgruppe, som man ikke forventer, skal bidrage med noget.”

”Vi mangler at få at vide, at der også er brug for os. Der er rigtig mange, der gerne vil tage et ansvar for andre mennesker. Vil gerne være noget for nogen. Det her er et bevis for, at det kan lade sig gøre. Så kan det være, at andre også tør tage skridtet.”

”Hvis der var mere af den slags, kunne det være at nogle af fordommene forsvandt. Man kan jo ikke sige, at vi ikke er lige. Men så alligevel. At være sammen på en ligeværdig måde er godt for begge parter”

Laust Kristensen, centerleder, Center for frivilligt socialt arbejde:

”Sådan et frivilligt projekt gør op med, hvem der får noget ud af det frivillige arbejde. Den frivillige eller modtageren. Og det gør de begge i høj grad. Fordi det er udviklingshæmmede er det måske nemmere at få det sagt, men det gælder jo alt frivilligt arbejde.”

”Jeg vil påstå, at det ikke er anderledes end andet frivilligt arbejde. Matchet mellem modtager og frivillig skal gå på personlighed og kompetence. Måske har udviklingshæmmede en begrænsning på nogle kompetencer. I stedet er vi ovre i noget med samvær og nærvær.”

Annette-Marie Jensen, LEV København

”Udviklingshæmmede, der laver frivilligt socialt arbejde. Det er et skridt på vej mod at få lov til at gøre som almindelige mennesker gør.”

Jan Most, leder, Frivilligcentret i Græsted:

”Det er tydeligt, at de mennesker, der er blevet matchet, har fået et ekstra lyspunkt i deres tilværelse. Både den der er frivillige og modtageren. Gensidig omsorg.”

"Der er kommet ægte relationer, der er noget andet end bare noget praktisk frivilligt arbejde. Det var det praktiske, jeg var optaget af, da jeg hørte om projektet første gang."

Vera Wetlesen, leder, Hørsholm Frivilligcenter (tidl. leder i Rudersdal Frivilligcenter):

"Matchningen tager selvfølgelig lidt ekstra tid. Men man behøver ikke hel ekstra koordinator. Hvis der er nogen, der vil tage dette arbejde til sig, så må det da være frivilligcentrene."

Lisbeth, Formand i ULF – Udviklingshæmmedes Landsforbund:

"Det er meget spændende. Jeg kender faktisk ikke nogen, der laver frivilligt arbejde."

"Når man først har sagt ja til frivilligt socialt arbejde, så har man forpligtet sig. Det er nok sværere for udviklingshæmmede".

"Det skal jo også være sådan, at hjemmevejlederen lige minder om, at nu er det altså i morgen, man skal på besøg. Og det kan hjælpe sådan, at den udviklingshæmmede tager sit ansvar alvorligt."



VIL DU VIDE MERE?



Foruden denne udgivelse er der produceret og udgivet en film om projektet. I filmen møder man fire frivillige besøgsvenner med udviklingshæmning og de mennesker, som de besøger.

Filmen kan bestilles på dvd medfølgende et lille metodehæfte. Du kan bestille dvd'en på www.sus.dk eller tlf. 33 93 44 50.

Projektets initiativtager og leder Gerd Augsburg står gerne til rådighed for alle, der er interesseret i erfaringerne med frivillige med udviklingshæmning.

Du kan kontakte Gerd Augsburg via Socialt Udviklingscenter SUS' sekretariat, tlf. 33 93 44 50, e-mail: sus@sus.dk.

Projektet og denne udgivelse er finansieret af Sygekassernes Helsefond og Velfærdsministeriet.

VI SKAL JO HJÆLPE HINANDEN!

FRIVILLIGE MED **UDVIKLINGSHÆMNING**