



# Gå-med-venner

---

Ældre © Sagen

# Indhold

- 3** Vejen til fællesskabet
- 4** Portræt af en "Gå-med-ven"
- 7** Kom godt i gang
- 8** En venlig ledsager
- 11** Bliv synlig

# Vejen til fællesskabet

Gymnastik, fællesspisning, sang, indkøb og hjælp til en tur til frisøren er blot nogle af de mange sociale aktiviteter, som ældre kan deltage i eller få hjælp til.

Alligevel skønnes det, at 32.000 ældre over 65 år ofte føler sig ufrivilligt alene. Noget af det sværeste for disse ældre er at komme af sted til en ny aktivitet for første gang.

Det kan være vanskeligt at skulle overvinde sig selv til at tage initiativ til at krydse dørtrinnet for at være sammen med mennesker, man ikke kender.

Ensomheden kan dog brydes, og en tidlig indsats kan gøre en meget stor forskel. Ældre Sagen har gennem den frivillige sociale indsats gjort sig nogle vigtige erfaringer med, hvordan man får etableret kontakt til målgruppen af ensomme ældre. Og også hvordan man får dem til at deltage i aktiviteter, der kan styrke deres kontakt med andre mennesker.

Erfaringerne viser blandt andet, at det ikke er selve aktivitetens karakter, der er afgørende for, om et ensomt menneske bryder sin isolation. Det er ofte modet til at tage første skridt. Modet til at overvinde barrierer, der både kan være fysiske og følelsesmæssige.

At tage det første skridt sammen, kan være det, der skal til for at bryde isolationen. Og det kan gøres med en "Gå-med-ven". En "Gå-med-ven" er en frivillig, der tilbyder hjælp, følgeskab, tryghed og en støttende arm ind i fællesskaber og aktiviteter. Det giver borgerne kræfter, lyst og mod til at overvinde barrierer, der netop har forhindret dem i at deltage i sociale arrangementer og aktiviteter. Det er "vejen" frem for aktiviteten.

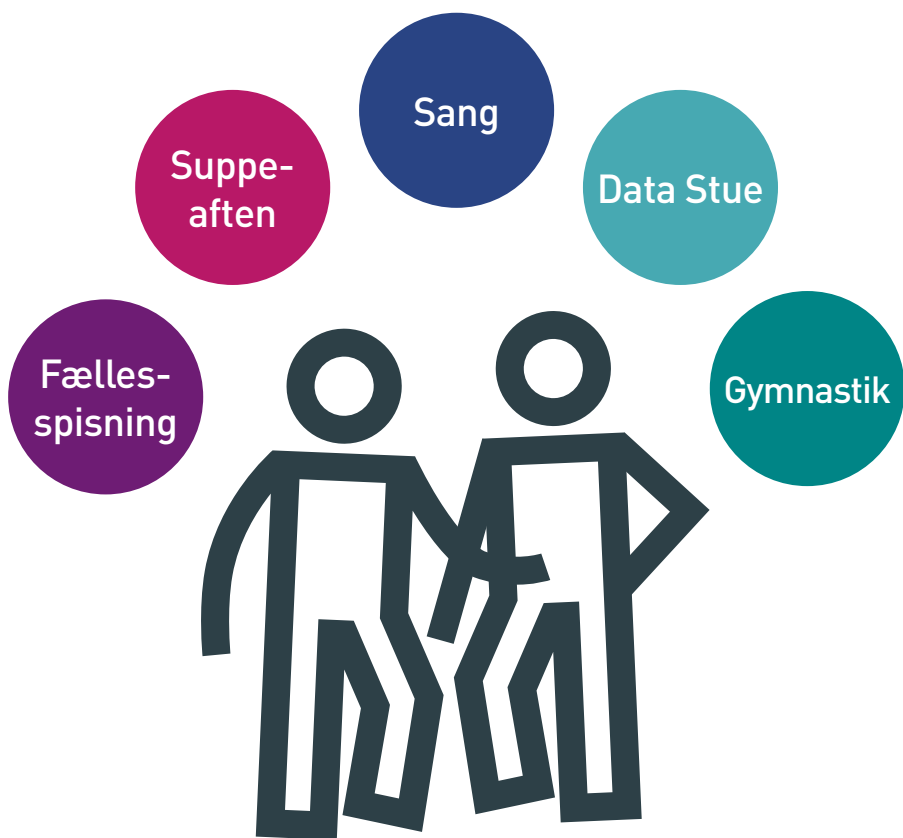
# Portræt af en "Gå-med-ven"

En "Gå-med-ven" er en ny form at være frivillig på. Her er der mulighed for en større fleksibilitet, og man binder sig ikke for en længere periode. Det er en måde at yde hjælp til selvhjælp med udgangspunkt i aktiviteter og arrangementer, der allerede findes - i netværk som er lette at koble sig på.

Adskillige lokalafdelinger har allerede taget aktiviteten "Gå-med-venner" til sig. Her yder frivillige den omsorg og følgeskab, der netop får ensomme ældre til at deltage i sociale aktiviteter og arrangementer.

En "Gå-med-ven" er en frivillig der

- har fokus på, at tilbuddet er tænkt som hjælp-til-selvhjælp. Den frivillige "Gå-med-ven" inspirerer og støtter modtageren til at finde ud af, hvilken aktivitet, som borgeren kunne tænke sig at prøve at deltage i.
- tilbyder at følges med borgeren til aktiviteter i regi af Ældre Sagen eller andre fællesskaber.
- tilbyder at følges med borgeren til praktiske prioriterede gøremål som besøg hos frisør, fodterapeut, indkøb eller andet.
- styrker muligheden for, at ensomme gør brug af de allerede eksisterende aktivitetstilbud – og etablerer kontakten til nye aktiviteter og netværk.
- kender til mange af de tilbud, der eksisterer i lokalområdet, ikke kun i Ældre Sags regi, men bredt set.
- om muligt hjælpe med at gå på nettet og søge på specielle interesser og forespørgsler, åbningstider, kontaktpersoner og meget andet.



# Altid en at følges med

## Ældre Sagen i Gram har en ledsagerordning, der stort set kører af sig selv

Når Ældre Sagen i Gram stabler arrangementer på benene, bliver der altid tænkt følgeordning med ind i det. For alle skal have mulighed for at deltage, også hvis man ikke bryder sig om at komme alene.

”Vores ledsagerordning er blevet en del af hverdagen, og alle frivillige hjælper med at tage en ekstra med i bilen eller på gåben til aktiviteter. Vi er et lille samfund, og folk kender hinanden, og derfor er det måske lettere at finde dem, der sidder alene, men egentlig gerne vil ud. Skal man selv til et arrangement, kan man lige så godt tage en med, så det kører nærmest af sig selv,” fortæller Anni Hansen.

Hun er tovholder på ledsagerordningen sammen med Karen Damgaard og Kirsten Petersen. Ordningen kører i samarbejde med Dansk Røde Kors i Gram.

”Vi har en fornemmelse af, at flere kommer ud. Der vil altid være nogen, der ikke ønsker det, og det skal vi naturligvis respektere,” siger Anni Hansen og fortsætter: ”Det hænder, at vi bliver kontaktet af borgere, der gerne vil deltage i et arrangement, men ikke selv kan komme af sted af den ene eller anden grund, og så tilbyder vi en at følges med. Men ofte skal vores ”Gå-med-venner” selv til vores arrangementer, og nogle tager så naboen med. Bl.a. har vore besøgsvenner en fin kontakt og bemærker, hvis nogen har brug for hjælp – altså gerne vil have en at følges med.”

Lokalafdelingens besøgsvenner er ligeledes i samarbejde med Dansk Røde Kors.

Foreningerne yder et tilskud til benzin til ”Gå-med-vennerne”, hvis der skal køres længere til et arrangement.

”Men efterhånden er der næsten ingen penge involveret. Frivillige tager det som noget naturligt at tage andre med. Det er den ånd, vi gerne vil fremelske. At vi alle tænker, var dette arrangement mon ikke noget for ”Sofie”? Noget at spise og socialt samvær lokker altid”, lyder det fra Anni Hansen.

# Kom godt i gang

Når I som lokalafdeling, skal organisere aktiviteten ”Gå-med-venner”, er der flere forskellige måder at gøre det på:

- Find en lokal tovholder, der har flere frivillige ”Gå-med-venner” i sin stald. Det er tovholderen, der modtager henvendelser fra folk, der gerne vil have en ”Gå-med-ven.
- Lav ”Kør-sammen” ordninger i forbindelse med specifikke aktiviteter fx banko, café-besøg m.m.
- Kontaktpersoner i lokalafdelingens specifikke aktiviteter kan formidle kontakten mellem ”Gå-med-venner” og mulige deltagere.
- Frivillige formidler kontakten mellem deltagere i aktiviteterne og opfordrer til, at de kan følges ad.

Nok så vigtigt er naturligvis at rekruttere frivillige, der gerne vil være ”Gå-med-venner”. Fortæl om ordningen i egne rækker, fx ved lokalafdelingens arrangementer og aktiviteter. Ofte er der nogen, der kender nogen, som gerne vil byde ind til netop denne form for frivillighed.

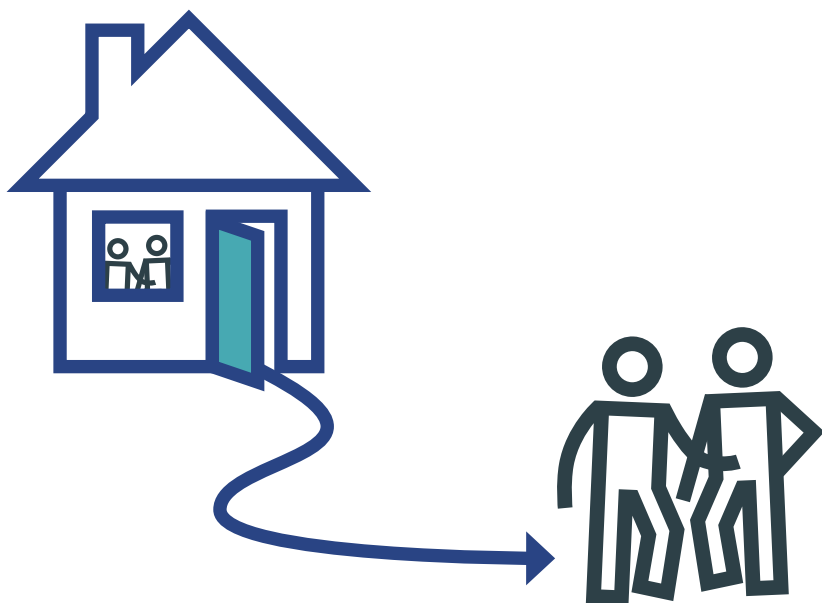


# En venlig ledsager

Som frivillig "Gå-med-ven" starter man med at besøge borgeren i vedkommendes eget hjem - én gang, måske flere. Hvis borgeren ytrer ønske herom, ledsager den frivillige "Gå-med-ven" borgeren de første par gange til den ønskede aktivitet/destination - alternativt flere gange ved behov.

"Gå-med-vennen" indtager altså rollen som en venlig ledsager, der er til stede, indtil borgerne har fået en chance for at lære nye mennesker at kende og/eller føler sig tryk ved selv at deltage og transportere sig til aktiviteten/destinationen på egen hånd.

Når borgeren føler sig godt tilpas i den nye sammenhæng, ja så trækker "Gå-med-vennen" sig efter aftale med borgeren, og er klar til at ledsage en ny ven, et nyt sted hen!





# Ud at gå tur

## I Støvring arbejder man på at lave et korps af "gå-tur-venner"

I Støvring har Ældre Sagen længe tilbudt ældre borgere en ledsager til fx at gå til lægen. Men nu er man ved at oprette et korps af "Gå-med-venner", som ifølge formanden for Ældre Sagen, Lisse Trads er på et løsere grundlag – som mere betegnes som ad hoc opgaver.

"Det er ret spændende, og vi samarbejder med kommunen omkring det. Vi er ved at få lavet en brochure, der både skal skaffe os frivillige og de, der ønsker en at gå tur med."

For at kunne komme i betragtning til en "Gå-tur-ven", som man kalder ordningen i Støvring, skal borgeren helst være over 65 år og have svært ved at gå alene, men dog stadig fysisk og psykisk rimelig selvhjulpne.

"Vi tænker, at det godt må være sådan løst i det, og at frivillige ikke lægger sig fast på en bestemt dag hver 14. dag, men at den frivillige og værten selv i fællesskab aftaler tidspunkt for gåturen og hvor tit. Vi tænker også, at det er en gåtur på omkring ½ time," siger Lisse Trads.

Hun håber, at ordningen kan tiltrække nye yngre frivillige, der netop helst selv ønsker at kunne tilrettelægge sin dag. Og at der naturligvis også er ældre, der har brug for en arm til gå-turen.

"Der sidder jo ældre, der ingen steder kommer. Og dem skal vi også lede efter. Ideen er god, og mange kender netop nogen i deres nærområde, som kunne have gavn af sådan en ordning. Samtidig finder de også vej via pårørende," siger Lisse Trads.

# Plads til en mere

## **Ældre i Kolding kan få kørelejlighed til Ældre Sagens arrangementer**

Har man lyst til at deltage i Ældre Sagens arrangementer og aktiviteter i Kolding, men bliver hjemme, fordi man er usikker på at skulle tage alene afsted, så skal man bare ringe til "Gå-med-formidlingen", der har et korps af 8 frivillige "Gå-med-venner", der har sagt ja til at stille sig til rådighed med kørelejlighed. Så kontakter en tovholder en "Gå-med-ven", der bor i nærheden, og som selv skal deltage.

"Vi ved, der sidder ældre, som måske er lidt generte og ikke selv tør komme til bankospil og andre af vores arrangementer, men som egentlig gerne vil. Og så kan vi tilbyde en at følges med på turen ud og hjem – altså at hente og køre den ældre hjem," fortæller Flemming Hansen, tovholder for lokalafdelingens sociale arbejde.

"Gå-med-vennen" vil derudover sidde sammen med den ældre til arrangementet for at skabe tryghed.

"Formålet er, at den ældre efter et par gange selv tager afsted uden hjælp fra en "Gå-med-ven," siger Flemming Hansen.

Udfordringen i tilbuddet er, om de ældre så rent faktisk tør ringe. Her håber man på, at pårørende og hjemmeplejen i kommunen vil være opmærksom på den hjælp, som "Gå-med-vennerne" kan tilbyde.

"Det første skridt er altid det sværeste, men når de først kommer i gang, så bliver folk glade," siger Flemming Hansen.

# Bliv synlig

Det kan være en udfordring at få fat på ældre, der føler sig isolerede og ensomme. Ofte går kommunikationen gennem en tredje part, som fx en pårørende eller en kommunal medarbejder.

For at gøre opmærksom på, at I har ordningen, kan I

- rekvirere A3 plakater og flyers om "Gå-med-venner" hos Frivilligservice på: [op@aeldresagen.dk](mailto:op@aeldresagen.dk) – tlf. 3396 8658 eller [pj@aeldresagen.dk](mailto:pj@aeldresagen.dk) – tlf. 3396 8690. Giv dem til fx kommunale medarbejdere, frisører, lægehuse, fodterapeuter osv., som de kan dele ud.
- sætte opslag op i dagligvareforretninger, på biblioteker osv.
- kontakte lokalaviser og gøre opmærksom på "Gå-med-ven" ordningen. Evt. selv skrive et stykke til aviserne.
- få informationer om ordningen med i Ældre Sagens egne medier, som fx "Det Sker".
- gøre opmærksom på ordningen til egne arrangementer og aktiviteter, så budskabet kan spredes via mund-til-mund-metoden.

# Gå-med-venner

Det skønnes, at 32.000 ældre over 65 år ofte føler sig ufrivilligt alene. Noget af det sværeste for disse ældre er at komme af sted til en ny aktivitet for første gang.

At tage det første skridt sammen, kan være det, der skal til for at bryde isolationen. Og det kan gøres med en "Gå-med-ven". En "Gå-med-ven" er en frivillig, der tilbyder hjælp, følgeskab, tryghed og en støttende arm ind i fællesskaber og aktiviteter. Det giver borgerne kræfter, lyst og mod til at overvinde barrierer, der netop har forhindret dem i at deltage i sociale arrangementer og aktiviteter. Det er "vejen" frem for aktiviteten.

Ældre@Sagen

---

Nørregade 49 · 1165 København K · Tlf. 3396 8686 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)