



Grundbog for frivillige i det sociale område

Ældre@Sagen

Ældre Sagens 10 distrikter



Indhold

Grundbog for frivillige i det sociale område	4
Ældre Sagens mission: Et godt liv - hele livet	5
Ældre Sagens vision	5
Ældre Sagens værdigrundlag	5
Socialhumanitære aktiviteter drevet af frivillige	6
Aftale om frivillig indsats i Ældre Sagen	7
Personlige grænser	11
Hvad kan du forvente af din aktivitetsleder?	12
Afstemning af forventninger	12
Den frivillige indsats i Ældre Sagen	13
Frivillighedspolitik	13
Kurser og temadage for frivillige	14
Registrering	15
Nyttige kontaklinformationer	16

Grundbog for frivillige i det sociale område

I Ældre Sagens frivillige sociale område bliver der ydet en stor indsats for ældre, der har brug for støtte. Det er en indsats, der er med til at sikre et godt liv - hele livet - for den enkelte. Frivillige skaber ganske enkelt lyspunkter til dem, der har behov for støtte og nærvær.

Alle kan blive frivillige i Ældre Sagen. Det handler ikke om, hvor meget tid du har, men om engagement og lyst til at gøre en forskel for andre mennesker. I denne grundbog bliver der sat fokus på den rolle, som frivillige har indenfor det sociale område.

Ældre Sagen bruger en stor del af foreningens ressourcer, både økonomisk og personalemæssigt, til at understøtte det frivillige arbejde. Hvert år udvikler og afholder Frivilligafdelingen en række kurser for frivillige. Ældre Sagen har desuden en række konsulenter ansat, der servicerer og støtter frivillige rundt om i landet.

Derudover arrangerer hvert af de ti distrikter i Ældre Sagen årligt 1-2 temadage for de social-humanitære frivillige.

Alle frivillige har også en aktivitetsleder i det lokalområde, som de er knyttet til. Aktivitetslederens opgave er at lede og koordinere samarbejdet med det offentlige, brugerne, de frivillige og andre frivillige sociale organisationer.

Som frivillig kan du altid henvende dig til sekretariatet, hvis du har spørgsmål omkring det frivillige arbejde, som din aktivitetsleder ikke kan svare på. Telefonnumre og mailadresser finder du på bagsiden.

Ældre Sagens mission: Et godt liv - hele livet

”Hele livet” i betydningen ”hele livets længde”.

”Hele livet” i betydningen ”i alle dets facetter”, altså helhedsopfattelse.

I sammenhæng med Ældre Sagen: Fokus er på anden halvdel af livet.

Ældre Sagens vision

Hvordan vi gerne vil opfattes af omverdenen i løbet af perioden 2023-2027:

”Vi er en folkelig bevægelse, der med nærvær, indsigt og handlekraft arbejder for et samfund, hvor flest muligt kan leve et godt liv hele livet”.

Vi bygger videre på Ældre Sagen som en organisation, der:

- har medmenneskeligt nærvær over for den enkelte
- har indsigt i form af stor viden, dokumentation og erfaring
- formår at omsætte denne viden til resultater med stor handlekraft.

Ældre Sagens værdigrundlag

Ældre Sagen er en medlemsstyret almennyttig forening, som er neutral i partipolitik, etnisk og religiøs henseende, og som bygger på følgende værdier:

Nærvær. Vi har engagement i mennesker, lytter til den enkelte og stiller os på dennes side.

Indsigt. Vi udbygger og udvikler vores viden – i dybden og bredden.

Handlekraft. Vi tager ansvar ved at omsætte vores viden og omsorg til handling. Vi har viljen og evnen til at gøre en klar forskel og få ting til at ske.

Socialhumanitære aktiviteter drevet af frivillige

Frivillige varetager mange forskellige social-humanitære opgaver, og Ældre Sagen har social-humanitære aktiviteter i alle landets kommuner. Aktiviteterne er mangfoldige og rækker vidt. Det kan være besøgstjeneste, tryghedsopkald, søndagscafé, aktiviteter for demensramte, bisiddere, gå-med-venner, motionsvenner, livsmodsgrupper, madklub, fællesskaber for mænd, spisevenner og aktiviteter på plejehjem som eksempelvis besøgsvenner med hund, sang og musik eller oplæsning samt flere andre aktiviteter.

Det er ikke nødvendigt at være medlem af Ældre Sagen for at blive frivillig – kun hvis du har en ledende funktion i det frivillige arbejde som fx aktivitetsleder.

De mange forskelligartede aktiviteter bygger på principperne om ligeværdighed, selvbestemmelse og hjælp til selvhjælp. Aktiviteterne giver både tryghed og social kontakt i hverdagen til de mange brugere. Brugerne er ældre borgere, der uanset medlemskab af Ældre Sagen gratis kan benytte tilbuddene.

Mange steder foregår indsatsen i samarbejde med andre frivillige foreninger og kommunale institutioner og instanser. At etablere gode og relevante samarbejder styrker nemlig det frivillige arbejde.

Aftale om frivillig indsats i Ældre Sagen

Når du starter som frivillig i det sociale område, skal du skrive under på aftale om frivillig indsats i Ældre Sagen. Aftalen beskriver rammerne for den frivillige indsats. Inden du skriver under, så gennemgå aftalen med din aktivitetsleder.

Når ældre eller deres pårørende beder foreningens frivillige om medmenneskelig støtte, kan de forvente, at Ældre Sagen står bag den social-humanitære indsats og sikrer en tryk ramme for brugere og frivillige.

For at kunne imødekomme disse forventninger har Ældre Sagen opstillet en række punkter, der tilsammen udgør rammen for det frivillige arbejde.

Aftalen indebærer, at du som frivillig:

Forholder dig partipolitisk -, etnisk - og religiøs neutral

Det betyder, at du ikke tager dine personlige politiske og religiøse overbevisninger med ind i det frivillige arbejde. Og at du som frivillig behandler alle ens.

Er ulønnet

Det er afgørende for at fastholde den ligeværdige relation, som er grundlæggende i Ældre Sagens frivillige arbejde.

Har tavshedspligt og ikke må videregive personlige oplysninger om brugeren uden dennes accept. Dog undtaget almindelig oplysningspligt, når menneskers liv og velfærd er i fare

Det betyder, at du ikke må fortælle udenforstående om brugeren eller om, hvad brugeren har betroet dig om sine personlige forhold. Reglen beskytter brugeren, dig og jeres indbyrdes fortrolighed. Det er naturligt, at du som frivillig kan have brug for at drøfte nogle af de oplevelser, du får i dit frivillige arbejde. Det er derfor vigtigt, at du altid kan drøfte eventuelle konkrete problemstillinger med din aktivitetsleder.

Ikke modtager penge, arv og gaver fra brugeren

Reglen giver dig både pligt og ret til at afslå gaver fra brugeren. Reglen beskytter dig mod at komme i taknemmelighedsgæld til brugeren eller komme under mistanke for at udnytte brugeren økonomisk. Reglen beskytter også brugeren mod at blive misbrugt økonomisk af dig som frivillig.

Ikke håndterer brugerens penge og medicin

Reglen tjener til beskyttelse af dig som frivillig, så du ikke kan blive beskyldt for at udnytte muligheden for at tilegne dig økonomiske midler. Ligeledes er det vigtigt, at du undgår at blive beskyldt for at sælge, videregive eller dosere medicin.

Ikke påtager dig professionelle pleje- eller træningsopgaver

Du må ikke påtage dig andres lønnede arbejde, men du må gerne samarbejde med de ansatte til brugerens gavn. Du kan udføre opgaver, som kommunen tidligere har påtaget sig, men som kommunen i lovmæssig forstand ikke er forpligtet til at udføre.

Det betyder, at du ikke påtager dig opgaver, som det offentlige er lovmæssigt forpligtet til at løse. Reglen beskytter dig mod at blive misbrugt af kommunen, brugeren og de pårørende til at løse opgaver, som kommunen skal varetage.

Endelig gør reglen det muligt for lokalbestyrelsen og den enkelte frivillige at samarbejde med for eksempel hjemmeplejen og den enkelte hjemmehjælper til gavn for brugeren.

Ikke har nøgle til brugerens bolig

Reglen tjener til beskyttelse af dig som frivillig, så du ikke kan blive beskyldt for at udnytte muligheden for at tilegne dig værdier og effekter fra en midlertidigt forladt bolig. Ligeledes beskytter den dig også mod eventuelle ubehagelige oplevelser, såsom at være ene om at finde døde eller tilskadekomne.

Ikke påtager dig andres lønnede arbejde eller udfører opgaver, som er offentligt lovbestemte forpligtelser

Det er vigtigt for det frivillige arbejde at bevare gode samarbejdsrelationer i lokalsamfundet. Som frivillig skal du derfor ikke virke som ”løntrykker” eller drive konkurrenceforvridende virksomhed.

Modtager Ældre Sagens id-kort med billedlegitimation

Det er vigtigt, at du kan identificere dig som frivillig, når du bevæger dig i private hjem og miljøer, hvor mange forskellige mennesker har deres gang - eksempelvis plejehjem og ældreboliger. Alle skal have mulighed for at se, hvorfor du er der, så der ikke opstår utryghed blandt andre.

Returnerer id-kort til aktivitetslederen ved ophævelse af aftalen

Grunden til at kortet skal afleveres er, at det ikke må falde i de forkerte hænder, når du ikke længere selv har brug for det.

Modtager Ældre Sagens blad Aktiv og kursuskataloget

Når du er registreret som frivillig, modtager du fire gange om året frivilligbladet Aktiv og et kursuskatalog to gange om året. I kursuskataloget kan du orientere dig om mulighederne for at deltage i spændende kurser, der kan løfte og inspirere i dit frivillige arbejde.

Er omfattet af Ældre Sagens forsikring for frivillige

Ældre Sagen har tegnet en ansvars-, ulykkes- og erhvervsskadeforsikring, der dækker alle frivillige. Skader opstået under transport i egen bil er ikke dækket af forsikringen, her dækker chaufførens egen bilforsikring. Ligeledes er besøgshunde kun dækket af ejerens lovpligtige hundeforsikring. Hvis uheldet er ude, er det vigtigt, at du straks retter henvendelse til din aktivitetsleder, som efterfølgende henvender sig til Ældre Sagens juridiske konsulent, der vil være behjælpelig med at afklare forsikringsspørgsmålet. Mulighed for erstatning beror altid på en vurdering af den konkrete sag.

Er forpligtet til at kontakte lokalbestyrelsens aktivitetsleder, hvis der opstår særlige spørgsmål eller ændringer i din frivillige opgave

Ikke kan pålægges opgaver

Som frivillig kan du vælge at påtage dig opgaver – du kan aldrig blive pålagt en opgave. Det betyder også, at du har ret og pligt til at sige fra overfor opgaver, som du ikke ønsker eller magter.

Altid er ledet af frivillige

Som frivillig modtager du opgaver fra din aktivitetsleder eller andre frivillige. Der er altid et frivilligt mellemed mellem det offentlige eller andre arbejdsgivere og den frivillige.

HUSK

At gennemgå aftale om frivillig indsats i Ældre Sagen med din aktivitetsleder, inden du underskriver aftalen.

Rammerne er til for at støtte og sikre modtagerne af den frivillige indsats og dig som frivillig i Ældre Sagen.

Personlige grænser

Som frivillig er du etisk og moralsk forpligtet til at udføre de opgaver, du har sagt ”ja tak” til. Men du har også ret til at takke nej til opgaver, du ikke længere ønsker, og det kan der være mange grunde til. Mærk efter og tillad dig selv at sige fra. Det kan være, at du med fordel for dig selv og for andre skal holde en pause eller finde en ny frivillig opgave. Husk at sige nej i tide, så du fortsat kan glædes ved dit frivillige engagement.

Det skal være spændende og meningsfuldt at være frivillig. Så vær opmærksom på dine personlige grænser og stil jævnlige dig selv disse spørgsmål:

- Hvad har jeg tid og kræfter til?
- Hvordan undgår jeg at blive brugt til noget, jeg ikke har lyst til?
- Lever min frivillige opgave op til dét, som jeg forventer og blev stillet i udsigt?
- Er der ting, som skal justeres i mit frivillige arbejde?
- Hvordan kan jeg bedst bruge mine styrker og ressourcer?

HUSK

Vær loyal over for, hvad du mærker, der fylder i dit frivillige arbejde.

Som frivillig er du etisk og moralsk forpligtet til at udføre de opgaver, som du har sagt ”ja tak” til – og at sige ”nej tak”, når/hvis du ikke længere ønsker eller glædes ved opgaven.

HUSK

Din frivillige indsats gør en kæmpe forskel for andre - men du skal også helst føle, at du får noget igen.

Det er lysten og glæden, der er de bærende elementer i det frivillige arbejde.

Hvad kan du forvente af din aktivitetsleder?

Når du starter som social-humanitær frivillig i Ældre Sagen, er aktivitetslederen det vigtigste bindeled mellem dig og brugeren og det frivillige netværk lokalt.

Det er aktivitetslederen, der gennemgår aftale om frivillig indsats i Ældre Sagen med dig, og sætter dig ind i din frivillige aktivitet og opgave. Hvis der er udviklingsmuligheder, gode eller dårlige oplevelser eller tvivls-spørgsmål i forbindelse med din aktivitet, er det din aktivitetsleder, du skal henvende dig til.

HUSK

Du kan altid henvende dig til din aktivitetsleder og få en snak om udfordringer eller glæder i dit frivillige arbejde.

Afstemning af forventninger

Det er vigtigt, at brugerne i en aktivitet, forstår, hvad rammerne for indsatsen er. Hvis den frivillige inddags eksempelvis foregår på et plejehjem, er der sikkert en skriftlig aftale indgået mellem Ældre Sagen i lokalområdet og institutionen.

Er du frivillig i et privat hjem, så forklar personen, du er frivillig hos, hvad rammerne for dit frivillige engagement er. Du kan eventuelt efterlade en lille folder, hvor hovedoverskrifterne i frivilligaftalen står.

Det er vigtigt at få afstemt forventninger i forhold til opgavens omfang. Det skaber ro og tryghed omkring dit frivillige arbejde.

HUSK

Få altid talt om de forventninger, du og modtageren af den frivillige indsats hver især har til samværet.

Den frivillige indsats i Ældre Sagen

I Ældre Sagen er der flere forskellige typer af frivillige:

- **Social-humanitære frivillige**, der udfører frivillig social indsats som fx besøgsvenner, vågetjeneste og hjælpende hænder.
- **Ældre- og sundhedspolitiske frivillige**, der er fortalere for Ældre Sagens politiske mærkesager i kommunerne.
- **Arrangementsfrivillige**, der igangsætter og afholder Ældre Sagens medlemsarrangementer.
- **It-frivillige**, der hjælper +60årige med at komme i gang og blive bedre til it.
- **Motionsfrivillige**, der skaber motionstilbud til ikke-motionsvante og mindre mobile ældre.
- **Foreningsfrivillige eller organisatoriske frivillige**, der varetager foreningsarbejdet lokalt. Det er typisk formænd, kasserer, sekretærer og aktivitetsledere i lokalbestyrelser, koordinationsudvalg og distrikter.

Frivillighedspolitik

I Ældre Sagen arbejder vi for:

- At frivillige opfatter Ældre Sagen som landets mest attraktive frivilligorganisation.
- At Ældre Sagen giver frivillige mulighed for at bruge deres særlige kompetencer og interesser for yderligere udvikling og læring.
- At frivillige mødes med både anerkendelse og krav.
- At samarbejdet mellem frivillige indbyrdes og med sekretariatet er præget af god kommunikation og gensidig respekt.
- At frivilligindsatsen styrker ældres og seniorers ligeværdighed og livskvalitet.
- At Ældre Sagen altid samarbejder med aktører, hvor det giver mening, og hvor Ældre Sagens formål og værdier ikke stilles i et dårligt lys.
- Frivillige skal ikke indgå i vagtplaner for at institutioner kan drives.
- Frivillige kan godt indgå i vagtplaner mellem frivillige og frivillige.

Kurser og temadage for frivillige

Når du er registreret som frivillig, vil du automatisk modtage et kursus-katalog to gange om året. Kurserne er gratis, og tilmelding sker gennem din aktivitetsleder og formanden i lokalafdelingen. Udover sekretariatets kursus-tilbud tilbyder distriktet årligt 1-2 temadage for de sociale-humanitære frivillige. Spørg eventuelt din aktivitetsleder om, hvad distriktet aktuelt tilbyder.

Formålet med Ældre Sagens kurser og temadage for frivillige er:

- At støtte frivillige i de opgaver, de har påtaget sig i Ældre Sagen.
- At inspirere og samtidig forpligte deltagerne til at videreformidle den viden, de har fået på kurset, til andre.
- At give frivillige en fælles platform samt generel viden om Ældre Sagens opbygning, holdninger, værdier og strategi.
- At udvikle kompetencer – faglige, metodiske, personlige og organisatoriske.
- At fungere som katalysator – kurser kan være med til at ”skubbe” nogle i gang eller videre til en ny rolle som frivillig.
- At medvirke til at skabe en bredere forståelse blandt frivillige – på tværs af interesseskel og lokal tilknytning.
- At skabe rum for erfaringsudveksling og socialt samvær.
- At udgøre et tilbud, der medvirker til at gøre Ældre Sagen til en attraktiv frivilligorganisation.

HUSK

I kursuskataloget er der mulighed for at orientere sig om relevante kurser. Distrikterne står selv for at invitere til deres temadage.

Tilmelding sker gennem aktivitetslederen og skal godkendes af formanden.

Registrering

Når du underskriver aftale om frivillig indsats i Ældre Sagen, er det en god ide samtidig at blive registreret som frivillig.

Årsagen til frivilligregistreringen er, at det ikke er muligt at udstede et id-kort eller administrere forsikringer og frivillig information, hvis sekretariatet ikke er bekendt med, hvem der er frivillige.

Din aktivitetsleder sender dine personlige oplysninger og et vellignende foto af dig videre til FrivilligService, hvorefter du modtager et id-kort med posten.

HUSK

Til brug for registreringen skal FrivilligService bruge:

Dit navn, adresse, telefonnummer, eventuelt e-mail-adresse, fødselsdato, eventuelt medlemsnummer og et portrætbillede.

Registreringen bør ske i forbindelse med underskrivelsen af aftale om frivillig indsats i Ældre Sagen.

Nyttige kontaktinformationer

Ældre Sagens sekretariat: tlf. 33 96 86 86
aeldresagen@aeldresagen.dk

FrivilligService: Per Jacobi
tlf. 33 96 86 90 · pj@aeldresagen.dk

Rådgivningen: tlf. 70 89 00 81

Social-humanitære konsulenter Tine Schiller (distrikt 1, 4, 6, 7, 10)
tlf. 33 96 86 48 / 28 10 52 88 · tsc@aeldresagen.dk

Louise Murman Spanning (distrikt 2, 3, 5, 8, 9)
tlf. 33 96 87 19 / 40 49 65 99 · lms@aeldresagen.dk

De social-humanitære konsulenter kan hjælpe dig videre til de fagkonsulenter, der findes på de enkelte områder, hvis det er relevant.