



### Fra ensomhed til fællesskab

#### Følgeskab der virker!

Ergoterapeuten møder en kvinde (vi kalder hende Kathrine), som savner kontakt med andre og noget at tage sig til i hverdagen. Kathrine har haft en blodprop i hjernen som har påvirket de sædvanlige kognitive funktioner, dog kan hun nu fungere selvstændigt i hverdagslivet efter ergoterapeutens træningsindsats, og fysisk er borger fuldt rehabiliteret.

Fællesskabsmedarbejderen får kontakt til borger telefonisk og aftaler tid og sted for fysisk møde til en snak om hvad det er hun søger, og en drøftelse af hvilke muligheder der kan være relevant for hende.

Efter første møde er der en klar aftale om at besøge Medborgerhuset i Varde som kan være et godt udgangspunkt for nye fællesskaber og indhold i hverdagen. Fællesskabsmedarbejderen følges med Kathrine som aftalt, for det er altid svært møde et nyt sted helt selv.

Ved besøget og samtale med andre i huset bliver det klart for Kathrine at der er et tilbud på et hold torsdagen efter, som hun føler er et godt match til hendes interesser. Holdet tilbydes også om tirsdagen, så Kathrine kan komme to dage om ugen. Det vil hun rigtig gerne, men om tirsdagen kommer der en terapeut fra kommunen. Det hjælper medarbejderen med at få ændret til en anden dag, der ikke konflikter med Kathrines mulighed for at være i et relevant fællesskab.

Kathrine føler sig tryk ved selv at tage i Medborgerhuset om torsdagen og fremover. Hun følte sig lyttet til og forstået af fællesskabsmedarbejderen, som fandt et godt tilbud der matchede hendes behov og følgeskabet derhen var det der skabte brobygningen til nye fællesskaber.



At blive fulgt af et kendt ansigt til nye aktiviteter og fællesskaber giver tryghed. Det fysiske følgeskab er en vigtig indsats i at lykkes.



Fællesskabsmedarbejder tilbyder følgeskab til nye fællesskaber – og det virker!

### En ugentlig gåtur – giver fællesskab

#### Overgangen til en tilværelse mere alene – kan være svær.

Hjemmeplejen henvender sig til fællesskabsmedarbejderen da de observerer at en ældre kvinde er blevet ret ensom efter at ægtefællen er flyttet ind på et af kommunens plejecentre. Sofie (opdigtet navn) savner nogle at tale med uden at det er et dagcenter eller værested, som hun ikke kan identificere sig ind i.

Sofie kontaktes af en fællesskabsmedarbejder og de mødes i Sofie hjem, hvor de får en god snak om Sofies behov og hvordan ensomheden fylder efter at hun nu bor alene hver dag. Selvom ægtefællen stadig er i live og Sofie besøger ham på plejecentret, svaner hun at tale med andre i et fællesskab.

I samme område som Sofie bor, har fællesskabsprojektet givet mulighed for at oprette et lille hold der går en ugentlig tur, hvor løst og fast vendes mellem deltagerne. Sofie finder sammen med to andre damer som opfordrer hende til at gå med på holdet en gang om ugen. Det vil Sofie rigtig gerne.

Første gang Sofie skal gå med på holdet hentes hun hjemme af fællesskabsmedarbejderen, for det er altid trygt at møde op første gang sammen med et kendt ansigt. Sofie får følgeskab til det aftalte mødested, hvor de andre deltagere venter på hende. Efter en kort introduktion til hinanden går alle en lille tur og snakker om løst og fast. Efterfølgende er Sofie kommet fast til den ugentlige gåtur og er forankret i et for hende relevant fællesskab.

#### OPMÆRKSOMHED DIGITALE KOMPETENCER

Den ældste generation har ikke opbygget de digitale kompetencer som samfundet forventer. Det handler både om almindelige funktioner som Nemid, Borger.dk osv. Men det er en endnu større udfordring når vi skal arbejde med virtuelle fællesskaber, her taber vi de ældste og mest sårbare hvis vi ikke passer på!

#### OPMÆRKSOMHED FRIVILLIGHED UDTRÆTTES

Når der samarbejdes med borgere der i forvejen har professionel støtte (f.eks. modtager af hjemmepleje), så er der som regel udfordringer af fysisk, psykisk eller kognitiv karakter. Det oplever frivillige som en svær opgave at gå ind i, det skal det offentlige have en opmærksomhed på i fremtiden. Frivillighed løser ikke alt!

#### OPMÆRKSOMHED STORE OG SMÅ FÆLLESSKABER

Ikke alle kan matches ind i fællesskaber, selvom det er et stort ønske hos den enkelte. Der kan være individuelle forhold hos nogle borgere som gør det svært at indgå i fællesskaber, små som store. Nogle har brug for en-til-en besøgsven, ledsagelsesordning til forskellige arrangementer eller anden individuel løsning.

## Fysisk funktionsevne er ikke altid nok Når man mister sit sociale netværk – bliver man ensom

Karen (opdigtet) har været tilknyttet et tværfagligt team i kommunen i forbindelse med tab af sit vanlige funktionsniveau. Projekt "Fletværk" i kommunen, var et tværfagligt, selvstyrende team, der skulle støtte borgerne i deres rehabiliteringsproces, og karen har haft stor glæde af samarbejdet med teamet og kan nu fysisk klare sig i hverdagen. Men teamet har fået øje på at Karen stadig savner aktivitet og socialt samvær i hverdagen og har fået lov af Karen til at kontakte fællesskabsmedarbejderne.

Karen fortæller at hun gennem de sidste 2 år har mistet 7 nære venner i byen. Det er hovedparten af hendes nære omgangskreds og det er svært for Karen at rumme, når familien heller ikke bor i byen.

Ved det første besøg taler de om, hvad det er Karen søger i hverdagen, hvad der er hendes interesser og hvad der kunne være relevant for Karen. Sammen får medarbejderen og Karen sig sporet ind på, at et af de etablerede gåhold i nærheden kunne være en god start. I samtalen fortæller Karen også at hun tidligere har spillet bowling men grundet covid19, hendes sygdom og hendes rehabiliteringsforløb. Er hun ikke kommet i gang igen. Det er svært for Karen at komme afsted nu hvor hun har haft en lang pause fra fællesskabet.

Sammen indgås en aftale om, at medarbejderen kommer forbi næste gang der er bowling og får hjulpet Karen afsted på en god og tryk måde. Følgeskab var et vigtigt tilbud for at hjælpe Karen ud af den ensomme cirkel som hun var kommet ind i, og det blev grundlagte for at genoptage det fællesskab som hun tidligere var en del af.

Da Karen og fællesskabsmedarbejderen mødtes ugen efter var hun rigtig glad for at være kommet i gang igen og havde fået mod på selv at tage af sted næste gang. Karen havde haft så god en oplevelse af at mødes med damerne på gåholdet at hun også fortsætte med at mødes med den gruppe. De to fællesskaber giver Karen noget forskelligt, så hun ikke længere føler sig ensom og et godt eksempel på, at formålet med projektindsatsen lykkes til fulde.



Når netværket falder bort, træder ensomheden ind.



Gå-fællesskaber er uforpligtende men skaber alligevel nærværende fællesskaber og netværk

## Fastholde gode aktive vaner

### Det er lettere at fastholde funktionsniveau i fællesskaber

I forbindelse med afslutning af træningsforløb for borgere med lungesygdommen KOL, tager fysioterapeuten kontakt til medarbejderne i Fællesskabsklippekorset. To af deltagerne på forskellige hold har brug for et fællesskab for at fastholde de gode vaner med fysisk aktivitet, for at fastholde det opnåede funktionsniveau.

De to borgere kender ikke hinanden men bor egentlig i samme næringsområde. Ved telefonisk kontakt fortælles om muligheden for at deltage i et gå-fællesskab som er oprettet i lokalområdet. Begge vil gerne være en del af det fællesskab og der aftales følgeskab til næste gåtur.

Gå holdet byder velkommen til de nye deltagere som er varslet af fællesskabsmedarbejderne og alle går sammen i 4 uger hvor distancen øges gradvis, samtidig med, at snakken går så godt som den nu kan, når man også skal udfordres på lungekapaciteten.

Borgerne har glæde af hinanden og fællesskabet, og aftaler selv at gå sammen mellem de ugentlige planlagte ture. Stille og roligt forankres fællesskabet og forpligtelsen på hinandens selskab sig i gruppen, og medarbejderen kan trække sig. En mindre indsats har skabt et lille nyt, overskueligt og relevant fællesskab med fokus på at fastholde funktionsniveauet, hvor man kan tale om udfordringer med at leve med KOL og hvor man følger op hvis nogen udebliver. Man kærer sig om hinandens ve og vel.

**Når man er udfordret på sin fysiske kapacitet, er det svært at finde et foreningsbaseret fællesskab hvor man har ressourcer til at indgå i.**

**Små lokalt etablerede fællesskaber er en del af projektets succes!**

## Genskabte bekendtskaber

### Ungdomsvenner finder sammen

Knud (opdigtet navn), en mand på 72 år, har været i genoptræningsforløb hos kommunen og terapeuten taler med Knud om hans hverdagsliv, som en del af hans rehabiliteringsproces. Det viser sig at Knud føler sig lidt ensom i hverdagen og terapeuten spørger ind til, om fællesskabsmedarbejderen må tage en kontakt til ham, så de kan drøfte hvilke muligheder der er for at Knud kan opleve mere fælleskab med andre. Det vil Knud gerne.

Knud bor alene og er nu igen fysisk velfungerende og har kørekort, så han er faktisk mobil. Ved besøget indgår en afklarende samtale om Knuds liv, ønsker og drømme om et relevant fællesskab. Medarbejderen har kendskab til en bred palet af tilbud i Varde Kommune, og tilbyder følgeskab til at besøge relevante tilbud.

I dialogen taler de bl.a. sammen om hvor Knud stammer fra, hans begrænsede netværk og hverdagslivet generelt. Knud fortæller om sit liv og interesser og medarbejderen foreslår Knud, at de besøger Medborgerhuset i Oksbøl, da han er født og opvokset der. Han vil gerne afprøve det og kan selv køre derhen. Aftalen bliver at medarbejderen giver følgeskab på besøget, så det er trygt at træde ind i et nyt tilbud sammen med en man har tillid til.

Allerede ved første besøg sker der noget godt for Knud. Han når nærmest kun lige ind af døren før de første kendte ansigter fra ungdommen dukker op og snakken kører, og den ansatte kan trække sig. Knud kommer fortsat i medborgerhuset da fællesskabsmedarbejderen følger op noget tid senere



Gamle venner mødes i nye sammenhænge!