

Fællesskaber og frivillighed i Sundhed og Omsorg



Hvorfor er det vigtigt?

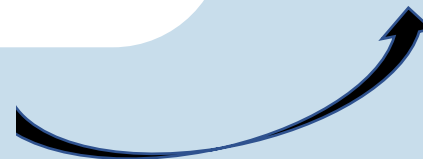
Her er nogle af de mange gode grunde til at have fokus på fællesskaber og frivillighed i MSO:

- Personer, der gør noget aktivt og meningsfuldt med andre, har op til fire gange så høj sandsynlighed for at have høj mental sundhed (Statens Institut for Folkesundhed)
- Personer, der laver frivilligt arbejde, har et lige så sundt helbred som fem år yngre ikke-frivillige (studie på tværs af EU-lande)
- Der er en stærk sammenhæng mellem lykke og frivilligt arbejde på samfunds- og individniveau (internationalt studie)

Indhold

- Frivillighed i MSO
 - Hvad kan Lokalcentre?
 - Hvilke foreninger findes der?
 - Frivilligkonsulenter og 3-kløveret
 - Hvad er GENLYD?
 - Din rolle som netværksmed
 - Din rolle i det gode samarbejde
 - Opsamling
 - Refleksionsspørgsmål
-

På de følgende sider kommer vi omkring



Frivillighed i MSO

Frivillighed er kendetegnet ved at være:

- Frivillig
- Aktiv og handlingsorienteret
- Ulønnet og til gavn for andre end én selv og ens familie
- Mere end almindelig hjælpsomhed
- Organiseret/foreningsbaseret eller mere uformel organisering

På de næste sider introducerer vi fire nøgleaktører ift. frivillighed i MSO.



Hvad kan Lokalcentre?

Lokalcentre er huse i lokalområdet med fokus på brugerstyrede fællesskaber og aktiviteter

Eksempler på aktiviteter er fællesspisning, motion, dans, foredrag, krolf, sang, træværksted, banko, studiekredse, mødregrupper, strikkegrupper og meget mere. De fleste steder er der caféer, hvor man kan købe formiddagsmad, frokost, lidt sødt og en ret med hjem.

Lokalcentrene er for alle, og frivillige såvel som ansatte har alle en rolle i at gøre lokalcentrene til åbne og imødekommende huse for alle.

Vi har:

37

Lokalcentre

4

Frivillighuse

Frivillighed er det bærende

Ca. 3000 frivillige giver gode oplevelser til andre på vores Lokalcentre, i Frivillighuse og på plejehjem. De får selv en masse gode oplevelser og mærker værdien af at kunne gøre noget for andre.



Læs meget mere her

[Lokalcentre](#)
[Frivillighuse](#)

Hvilke foreninger findes der?

Foruden de mange tilbud på Lokalcentrene, findes der et hav af foreninger og tilbud lokalt og på tværs af Aarhus Kommune.

Udpluk af tilbud

- Røde Kors: besøgsvenner, vågekoner m.m.
- Social Sundhed: følgeskab til læge m.m.
- Ældre Sagen: besøgsvenner, flyttevenner, tryghedsopkald m.m.
- KlostergadeCentret: mødested for seniorer
- Kirkerne: besøgsvenner, grupper m.m.

Gå også på opdagelse i de mange foreninger på [Frivilligcenter Aarhus' hjemmeside](#)

Frivilligkonsulenter

- Og samarbejdet i 3-kløveret

3-kløveret består af:

Frivilligkonsulenter

Oplevelsesmedarbejdere

Forebyggelseskonsulenter



Frivilligkonsulenter - de lokale frivilligeksperter

Der er 7 Frivilligkonsulenter; en i hvert område. De understøtter frivillighed på lokalcentre og samarbejder med civilsamfundet. Spørg dem om de lokale tilbud og muligheder. [Læs mere her.](#)

Oplevelsesmedarbejdere - det gode liv på plejehjemmet

Der er 7 lokale Oplevelsesmedarbejdere, der er med til at skabe gode stunder på plejehjemmene. Nogle laver mad, synger m.m.. Mange samarbejder med frivillige lokalt. [Læs mere her.](#)

Forebyggelseskonsulenter - det lille skub

Der er Forebyggelseskonsulenter i alle lokalområder, der tilbyder forebyggende hjemmebesøg til vores ældre borgere. De giver ofte det lille, hjælpsomme skub ud i nye fællesskaber m.m.. [Læs mere her.](#)

Hvad er GENLYD?

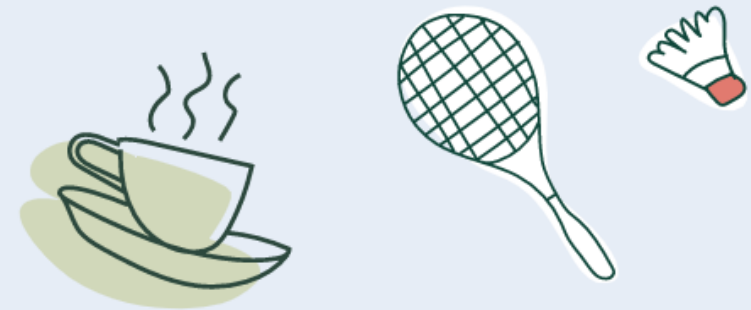
- GENLYDs mission er at gøre det nemmere for alle i Aarhus at blive en del af et fællesskab

GENLYD Aarhus er en opslagstavle, hvor man kan søge og dele fællesskaber

Her kan man søge efter nye bekendtskaber, en at gå tur med, en ny kort-makker og meget mere. Klik ind på www.genlydaarhus.dk og gå på opdagelse i de mange muligheder, der findes.

GENLYD tilbyder brobygning til fællesskaber

Hvis en borger har brug for hjælp til at tage det første skridt ud i et nyt fællesskab, kan GENLYD hjælpe med den indledende kontakt. [Læs mere her.](#)



GENLYD puljen

Hvis borgere eller ansatte har en idé til et fællesskabende initiativ, kan man søge støtte fra GENLYDs pulje.

[Læs mere her.](#)

Din rolle som netværkssmed

Hvad gør du, når du er i kontakt med en borger, der har brug for et fællesskab?

- Vær åben og imødekommende
- Spørg ind til behovet
 - Er det en, som gerne vil være en del af et fællesskab? Eller selv gøre noget godt for andre?
 - Er der særlige aktiviteter, som borgeren ønsker?
 - Har han/hun ønsker til, hvor det skal foregå?
- Giv stafetten videre
 - Hvis der er brug for hjælp til næste skridt, kan den lokale frivilligkonsulent eller GENLYD hjælpe videre
 - Hav gerne deres kontaktoplysninger ved hånden
 - Eller spørg borgeren, om du må få Frivilligkonsulenten eller GENLYD til at kontakte vedkommende



Din rolle i det gode samarbejde med frivillige

Alle i MSO kan hjælpe det gode samarbejde med frivillige på vej

- Hils, når du ser de frivillige, og sig tak for i dag
- Find plads til fleksibilitet og tilpassede løsninger
- Arbejder du på plejehjem, er det vigtigt, at du sætter dig ind i, hvornår de frivillige kommer
- Tag en snak med de frivillige, hvis noget bøvl
- Lær de frivilliges navne. Det sætter de stor pris på.
- Drik en kop kaffe med de frivillige og lær dem at kende.



Læs mere i [Fælles MED Udvalgets Retningslinje for samarbejdet med Frivillige](#)

Opsamling

Vi har været omkring følgende:

- Vores fire nøgleaktører i arbejdet med fællesskaber og frivillighed
- Vores 37 lokalcentre og 4 frivillighuse med masser af aktiviteter
- Et udpluk af de mange foreninger, der har tilbud til MSOs målgruppe
- 3-kløveret som indgang til tilbud og muligheder lokalt
- Fællesskabsportalen www.genlydaarhus.dk og GENLYDs brobygningshjælp
- Hvordan du kan hjælpe som netværkssmed
- Hvordan du kan understøtte det gode samarbejde med frivillige

Har du lyst til at vide mere, kan du finde inspiration her

Hvis du vil vide mere:

- Læs [Retningslinjen for Frivillighed og Medborgerskab \(herunder Modtagelse og samarbejde med frivillige\)](#)
- Ønsker I et formaliseret samarbejde med en forening? [Se guide til samarbejdsaftaler her](#)

Andre relevante input og materialer:

- Læs mere om [Frivillighed og Medborgerskab på intra](#)

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan kan du understøtte fællesskaber for borgere gennem din funktion?
- Hvordan kan du understøtte det gode samarbejde med frivillige?
- Hvem vil du tage fat i, hvis du får en henvendelse omkring fællesskaber og frivillighed, som du ikke kan svare på?

