



”At tænde et lys”

En undersøgelse af Hillerød Motionsvenner

Udarbejdet af Lasse Sinding Kristensen og Henriette Lund Skyberg,
Frivilligcenter Hillerød januar 2014



Om forsidebilledet:

Forsidebilledet er taget af Anne Bregenov Larsen, udviklingskonsulent i Ældre og sundhed Hillerød Kommune, i forbindelse med en praktikperiode i Hillerød Motionsvenner september 2012. Billedet er publiceret, med tilladelse fra Hillerød Motionsvenners leder og koordinator Kirsten Dalgaard.

Indhold

1. Indledning	2
2. Hillerød Motionsvenner	3
2.1 De frivillige.....	4
2.2 Borgerne	5
2.3 Samarbejdet med kommunen	5
3. Motionsvennernes frivillige indsats	6
3.1 Et fælles formål	6
3.2 Motionen og de sociale relationer	7
3.3 Motivation	10
3.4 Frivillighed som én til én-relationer	14
4. Sammenspillet mellem frivillige og professionelle	17
4.1 Udfyldelse af et ”socialt tomrum”	18
4.2 Værdien af Hillerød Motionsvenner – ”at tænde et lys”	19
5. Forslag til videre udvikling af Hillerød Motionsvenner	20
6. Om undersøgelsens metode	23
7. Sammenfatning af rapporten	24
 Bilag 1: Frivilligkontrakt.....	27
Bilag 2: Skriftlig aftale om tavshedspligt.	28
Bilag 3: Oversigt over Hillerød Motionsvenners økonomi	29
Bilag 4: Ansøgningsskema om økonomisk støtte.....	30
Bilag 5: Historier fra motionsvenner og borgere	32

1. Indledning

Hillerød Motionsvenner er et frivilligt projekt, ledet og organiseret af Kirsten Dalgaard, omkring en gruppe frivillige, der hjælper svage ældre med at lave motion i eget hjem. Motionsvennernes formål er at bidrage til at vedligeholde ældre borgeres fysiske formåen og øge deres livskvalitet gennem motion og socialt samvær. Gruppens indsats baserer sig på, at den frivillige besøger borgeren en times tid en gang om ugen, hvor de dyrker motion og eventuelt hyggesnakker og drikker kaffe. Den frivillige sociale indsats, Hillerød Motionsvenner yder, er med andre ord funderet i motion, personligt engagement og nære relationer.

Hillerød Motionsvenner har siden 2005 ydet en stor indsats i forhold til vedligeholdelse af svage ældres fysiske formåen i Hillerød Kommune. Med baggrund i otte års erfaring fremsatte Kirsten Dalgaard et ønske om at undersøge og reflektere over Hillerød Motionsvenners virke og effekt, samt at modtage forslag til gruppens videre udvikling. Undersøgelsen er iværksat og gennemført af Frivilligcenter Hillerød, som derudover har ønsket at opnå større erfaring med at undersøge, dokumentere og evaluere frivillige indsatser.

Rapporten er rettet mod Hillerød Motionsvenner, men den vil ligeledes være relevant at læse for Hillerød Motionsvenners samarbejdspartnere i Hillerød Kommune samt andre, der er interesserede i frivilligt socialt arbejde. Udover at undersøge og dokumentere Hillerød Motionsvenners frivillige indsats er det også en målsætning, at rapporten inspirerer andre eksisterende grupper af Motionsvenner, eller bidrager til oprettelsen af et netværk bestående af motionsvenner forskellige steder i Danmark.

Undersøgelsen bygger på metoden 'Most Significant Changes' og på kvalitative interviews med 16 frivillige og 11 borgere fra Hillerød Motionsvenner, samt relevante aktører fra Hillerød Kommunes sundhedsområde - heriblandt træningssektionen og hjemmeplejen. Det er ikke alle Hillerød Motionsvenners borgere der har medvirket i undersøgelsen, da nogen grundet sygdom ikke har haft mulighed for det. Disse borgeres forløb er blevet beskrevet af deres motionsvenner.

Undersøgelsen er blevet gennemført og rapporten udarbejdet af antropologerne Lasse Sinding Kristensen og Henriette Lund Skyberg i samarbejde med en sparringsgruppe i Frivilligcenter Hillerød bestående af cand.scient.pol. Susanne Kjær, projektmedarbejder Dorte Kappelgaard og centerleder Anette Nielsen.

2. Hillerød Motionsvenner

Hillerød Motionsvenner er en selvorganiseret frivilliggruppe, der tilbyder svagere ældre borgere hjælp til at holde sig fysisk aktive. Med selvorganiseret frivilliggruppe menes, at Hillerød Motionsvenner har et relativt løst struktureret fællesskab af frivillige uden vedtægter eller formel foreningsstruktur og alene er ledet og organiseret af Kirsten Dalgaard. Dog skal de frivillige underskrive en frivilligkontrakt og indgå en skriftlig aftale med Hillerød Motionsvenner vedrørende tavshedspligt inden de begynder (se bilag 1 og 2). Motionsvennerne mødes fire gange om året, to gange til uformelle sammenkomster, hvor de samles til en hyggelig frokost, to gange til møder af mere formel karakter. Ved møderne er dagsordenen at udveksle erfaringer og oplevelser forbundet med det at være motionsven samt at diskutere eventuelle udviklingsmuligheder i Hillerød Motionsvenner.

Hillerød Motionsvenner så dagens lys i 2005. Gruppen blev iværksat på baggrund af grundlægger, leder og koordinator Kirsten Dalgaards store engagement i ældres sundhed og livskvalitet. Idéen opstod, da Kirsten Dalgaard under sin ledelse af et 'Styrk din krop'-hold, et gymnastikhold for ældre, begyndte at overveje hvad der skete med de ældre, der ikke længere var i stand til at bevæge sig udenfor. Med inspiration fra en evalueringsrapport¹ om motion for mindre mobile og svage ældre, herunder motionsven-ordninger, udarbejdet af Dansk Arbejder Idrætsforbund, førte tanken til den konklusion, at borgerne nødvendigvis måtte aktiveres i eget hjem. Med denne idé i baghovedet begyndte Kirsten Dalgaard at lede efter frivillige motionsvenner på diverse gymnastikhold og i sin omgangskreds. Via disse kanaler lykkedes det at engagere 15 frivillige motionsvenner.

Hillerød Motionsvenners første borger blev tilknyttet i august 2005, og siden da er antallet af motionsvenner og borgere vokset, således at Hillerød Motionsvenner pr. december 2013 består af 17 borgere og 24 frivillige. De fleste borgere bliver henvist til Hillerød Motionsvenner via kommunens træningssektion eller af hjemmeplejens demenskoordinator. Derudover er der enkelte henvendelser fra pårørende og borgere selv. Udover de private motionsvenner tilbyder Hillerød Motionsvenner også et motionshold for svage ældre en gang om ugen, hvor ca. 15 borgere deltager.

Formålet med Hillerød Motionsvenner er at aktivere ældre fysisk, så de vedligeholder deres funktionsevne og forbliver selvhjulpne i så vid udstrækning som muligt. Motionsvennen besøger borgeren ca. én gang om ugen og hjælper vedkommende med at dyrke motion (stolegymnastik, styrkeøvelser, balanceøvelser, gåture eller lignende) i en times tid. Motionen tilpasses borgerens behov og ønsker og kan suppleres med, hvad den frivillige selv ønsker at bidrage med. I den forbindelse bliver de frivillige tilbudt uddannelse i motion specielt tilpasset mindre mobile og svage ældre.

Hillerød Motionsvenner har siden 2006 samarbejdet med Ældremobiliseringen - en organisation der arbejder med ældrepolitiske spørgsmål - omkring uddannelse af motionsvenner. Det har betydet, at Hillerød Motionsvenner ikke selv har skullet stå for at arrangere omkostningstunge uddannelsesforløb. Da Hillerød Motionsvenner har et behov for løbende at uddanne nye frivillige, ville det besværliggøre processen selv at skulle stå for organiseringen af uddannelserne. Fra 31.

¹ <http://www.dai-sport.dk/uploadede/Stolemotion-Evalueringsrapport-Populaerudgave.pdf>

december 2013 nedlægges Ældremobiliseringen, hvilket efterlader Hillerød Motionsvenner med en stor udfordring i forhold til deres fremtidige uddannelse af nye motionsvenner.

Udover motionen har Hillerød Motionsvenner også fokus på det sociale samvær og en øget livskvalitet for de ældre borgere. Derfor lægges et stort arbejde i at sikre en god social kemi mellem borger og frivillig. Det sker ved, at Kirsten Dalgaard besøger samtlige borgere og frivillige, inden de tilknyttes Hillerød Motionsvenner. Det gøres ifølge Kirsten Dalgaard med henblik på at lære dem bedre at kende, så de kan matches bedst muligt. Hvilken borger og hvilken frivillig, der passer sammen, vurderes blandt andet ud fra fysisk formåen, motivation, personlighed, sociale kompetencer og geografisk afstand i forhold til bopæl. Kirsten Dalgaard deltager desuden som fast praksis i det første møde mellem frivillig og borger for at sikre, at begge parter er trygge ved arrangementet. Denne proces sikrer den bedst mulige start for motionsven og borger.

For at kunne opretholde og udvikle den frivillige indsats søger Hillerød Motionsvenner økonomisk støtte fra Hillerød Kommune efter Servicelovens § 79 og § 18. Det økonomiske tilskud bruges på pleje af frivillige, træningsrekvisitter, uddannelse af nye motionsvenner, videreudvikling af motionsvennernes kompetencer og administration. I 2013 søgte Hillerød Motionsvenner et tilskud på 12.000 og blev tildelt 6.500 kroner (se bilag 3 for økonomi).

Kirsten Dalgaard blev i 2012 tildelt Hillerød Kommunes Frivilligpris som anerkendelse af hendes store frivillige indsats for at styrke ældres sociale og sundhedsmæssige forhold i kommunen gennem Hillerød Motionsvenner.

2.1 De frivillige

Pr. 1. december 2013 er der 24 frivillige tilknyttet Hillerød Motionsvenner – 2 mænd og 22 kvinder. ”Den typiske motionsven” er en kvinde i slutningen af tresserne eller begyndelsen af halvfjerdserne. Hun er gået på pension eller efterløn, dyrker selv motion og har muligvis en faglig baggrund fra sundhedsområdet – sygeplejerske, fysioterapeut, social- og sundhedsassistent eller hjemmehjælper. De frivillige i Hillerød Motionsvenner er således en gruppe fysisk aktive ældre, der enten har en professionel baggrund eller personlig interesse for ældres sundhed og fysisk udfoldelse. Lidt over halvdelen af de frivillige bor alene (enlig/enke/enkemand), mens de resterende er gift eller bor sammen med deres partner.

Størstedelen af de frivillige har fået kendskab til Hillerød Motionsvenner gennem lokalavisen, deres omgangskreds eller via direkte kontakt med Kirsten Dalgaard. Mange af de frivillige har været aktive i Hillerød Motionsvenner igennem fem år eller mere, mens en mindre gruppe har været aktive nogle få år. Størstedelen af motionsvennerne er tilknyttet én borger af gangen, dog har fire frivillige to borgere.

Da undersøgelsen blev gennemført, var det ikke alle motionsvenner, der var tilknyttet en borger. To af de frivillige var stoppet som private motionsvenner og i stedet startet som instruktører på gymnastikholdet for svagere ældre, i regi af Hillerød Motionsvenner. Fire andre motionsvenner holdt pause eller ventede på at blive tildelt en ny borger.

2.2 Borgerne

Siden 2005 har Hillerød Motionsvenner tilsammen haft kontakt med 126 borgere. Deres træningsperioder har været meget forskellige, da nogle borgere har været tilknyttet Hillerød Motionsvenner i få måneder, mens andre har haft en motionsven i flere år². Ved udgangen af 2013 var der 17 borgere tilknyttet Hillerød Motionsvenner - 3 mænd og 14 kvinder. Derudover stod otte borgere, hvoraf fem var begyndende demente, på venteliste til at få en motionsven.

Hovedparten af borgerne er i aldersgruppen 80 – 90 år. Den ældste borger er 97 år og den yngste er 65 år og førtidspensionist. Hillerød Motionsvenner får kontakt til de fleste af borgerne via Hillerød Kommunes træningssektion og kommunens demenskoordinator, der fungerer under hjemmeplejen i Hillerød. Der er derfor et flertal af borgere med et behov for vedligeholdelsestræning efter genoptræning i Kommunen og ældre med begyndende demens. Nogle borgere har desuden stærkt nedsat syn eller nedsat hørelse.

Nogen af de ældre borgere har et meget lille eller slet intet netværk af venner og pårørende. Majoriteten af borgerne er enlige kvinder, der bor i eget hjem. Kun en af de borgere som deltog i undersøgelsen bor sammen med en ægtefælle. To bor på plejehjem, hvortil de begge er flyttet efter at have fået en motionsven.

2.3 Samarbejdet med kommunen

Hillerød Motionsvenners indsats bygger på personlige relationer og et uformelt samarbejde mellem sundhedspersonalet i Hillerød Kommune og Kirsten Dalgaard. Samarbejdet startede i 2005, da Kirsten Dalgaard tog kontakt til daværende leder af træningssektionen, Hella Obel, for at bede om hjælp til at skabe kontakt til mulige borgere. Samtidig ønskede Kirsten Dalgaard at få en sparringspartner, der kunne hjælpe hende med at videreudvikle projektet. I 2008 tog demenskoordinatoren i hjemmeplejen kontakt til Kirsten Dalgaard med en forespørgsel om motionsvenner for ældre borgere med demens og blev derved også involveret i arbejdet med at rekruttere borgere.

Samarbejdet foregår således, at ansatte i træningssektionen (fysioterapeuter og ergoterapeuter) og demenskoordinatorerne i hjemmeplejen henviser de ældre borgere, som de mener, har brug for hjælp til motion, til Hillerød Motionsvenner. Specifikt sker det på den måde, at når træningssektionen afslutter et genoptræningsforløb med en borger, kan de anbefale borgeren at tage kontakt til Hillerød Motionsvenner eller bede Kirsten Dalgaard kontakte borgeren med henblik på en samtale om at få en motionsven. De kriterier, som træningssektionen vælger borgerne ud fra, er ikke forhåndsbestemte, standardiserede eller koordinerede med Kirsten Dalgaard. Det betyder, at det i princippet er op til den enkelte fysio- eller ergoterapeut at afgøre, hvilke kriterier der vælges ud fra, når en borger skal anbefales til Hillerød Motionsvenner. Disse indbefatter blandt andet manglende motivation til at dyrke motion, eller at borgeren har et lille socialt netværk, da de ansatte i træningssektionen mener, at det er disse borgere der har det største behov for hjælp fra en motionsven. Dog fortæller de, at de er forsigtige med at henvise borgere til Hillerød Motionsvenner i øjeblikket på grund af den eksisterende venteliste til at få en motionsven.

² To af de borgere der blev tilknyttet Hillerød Motionsvenner i 2005 har fortsat en motionsven. Det vil sige at de har været med i omkring 8 år.

Som en del af det uformelle samarbejde har Kirsten Dalgaard og motionsvennerne mulighed for at få sparring hos træningssektionen. En gang om året arrangeres et kursus, hvor træningssektionen og motionsvennerne mødes. Her modtager motionsvennerne undervisning indenfor et aftalt område, som for eksempel rygøvelser, rigtig indstilling af rollator, forebyggelse af fald osv. Tilsvarende er der et lignende samarbejde med demenskonsulenten i Hillerød Kommune, som har undervist motionsvennerne i at arbejde med demente.

3. Motionsvennernes frivillige indsats

Motion og socialt samvær er fundamentet for Hillerød Motionsvenners frivillige indsats. Denne kombination er tilsyneladende en væsentlig årsag til successen. Motionsvennens og borgerens sociale samvær kan motivere den ældre til at motionere, og det at dyrke motion sammen kan danne grundlag for en god social relation. Men kombinationen kan også indebære udfordringer for motionsvennerne. I det følgende beskrives Hillerød Motionsvenners formål og aktiviteter, de frivilliges motivation samt styrker og udfordringer ved én-til-én frivillighed.

3.1 Et fælles formål

Formålet med Hillerød Motionsvenner er vedligeholdelsestræning af svage, ældre borgere i eget hjem, som samtidig gerne skulle betyde et godt socialt samvær og en øget livskvalitet.

Citat fra ansøgningsskema § 79³

Hillerød Motionsvenners hovedformål er defineret som værende vedligeholdelsestræning, socialt samvær og en øget livskvalitet. Men hvordan forstås og italesættes disse formål blandt de frivillige og borgerne i Hillerød Motionsvenner?

Alle motionsvennerne understreger, at motion og fysisk aktivitet er en essentiel del af at være motionsven, og størstedelen beskriver motion og træning af ældre borgere som Hillerød Motionsvenners hovedformål.

En motionsven kommer for at motionere borgeren. Der er også et socialt aspekt, men det primære er motionen.

Motionsven

Det er en opfattelse, som flere borgere deler.

Jeg er glad hver gang min motionsven kommer, men for mig er gymnastikken helt klart det vigtigste. Man kan få en besøgsven, men jeg har min datter lige i nærheden og føler mig ikke ensom.

Borger

³ Citatet er hentet fra ansøgningsskema om økonomisk støtte til aktiverende og forebyggende arbejde efter Servicelovens § 79 (se bilag 4). Ansøgningsskemaet er det eneste sted, hvor der eksisterer en skriftlig formulering af Hillerød Motionsvenners formål.

Udover motionen betoner både motionsvenner og borgere også betydningen af en gensidig, positiv relation mellem borgeren og motionsvennen, hvilket også fremgår af selve navnet 'motionsven' - det er en ven, der kommer til borgernes hjem og hjælper med fysisk aktivitet.

Motionsvennerne italesætter Hillerød Motionsvenners formål som motion (vedligeholdelsestræning) og gode sociale relationer som de væsentligste elementer. Størstedelen understreger dog motionen som hovedformålet. Når Hillerød Motionsvenners formål både indeholder vedligeholdelsestræning, et godt socialt samvær og en øget livskvalitet, og motionsvennerne italesætter, at de både lægger stor vægt på motionen og de sociale relationer, skabes der en meget bred ramme for at praktisere motionsvenne-relationen. Den brede ramme er ikke nødvendigvis et problem, men kan give anledning til tilbagevendende overvejelser blandt motionsvennerne om, hvad det for eksempel vil sige at dyrke motion og hvor meget man som motionsven bør involvere sig i sin borger (jf. afsnit 3.2 og 3.4).

Ved at præcisere og udfolde formålet med Motionsvennernes virke og tage en intern drøftelse af rammerne for, hvordan man som motionsven kan udfolde sin frivillige indsats – kan det give afklaring for den enkelte motionsven og bidrage til at styrke fællesskabet.

Formålet med Hillerød Motionsvenner er defineret som vedligeholdelsestræning af svage, ældre borgere i eget hjem, der samtidig skal betyde godt socialt samvær og en øget livskvalitet. Den omfattende definition af formålet skaber en bred ramme at være motionsven indenfor. At præcisere og udfolde formålet vil kunne give den enkelte motionsven afklaring omkring dennes handlerum samt generelt styrke fællesskabet i gruppen.

3.2 Motionen og de sociale relationer

Vedligeholdelsestræning er formuleret som en del af Hillerød Motionsvenners overordnede formål. Det skal hovedsagligt opnås via motion, men også gennem socialt samvær. Men hvilken har effekt har motionen og det sociale samvær for borgerne og motionsvennerne? Og hvilke muligheder ligger der i samspillet mellem disse to elementer?

Motionen

Eksempler på den fysiske aktivitet, motionsvennen laver sammen med borgeren:

- Styrketræning med elastikker og bolde
- Ben- og armbevægelser
- Balanceøvelser
- Gåture
- Udstrækning
- Smidighedsøvelser
- Trappetræning
- Træning med vægte

Blandt de frivillige motionsvenner er der en bred enighed om formålet, nemlig at hjælpe borgerne med deres fysiske formåen, og mange borgere beskriver at motionsvennernes indsats har en tydelig effekt på deres fysiske formåen.

Jeg har oplevet den forandring, at jeg nu kan gå en tur. For to år siden faldt jeg og slog noget løs omme i rygsøjlen. Det voldte mig mange kvaler, og jeg turde ikke gå alene. Nu er det så dejligt, at jeg har min motionsven, så jeg kan gå i skoven med hende - det at gå en tur, det er det bedste.

Borger

Det betyder så utrolig meget, at jeg har fået den her træning fra Hillerød Motionsvenner. Det synes jeg virkelig har hjulpet mig. Jeg tror helt sikkert, jeg var sunket ned i dybet og blevet mere inaktiv, hvis jeg ikke havde haft en motionsven.

Borger

Den største forskel er, at jeg nu kan gå i seng helt selv. Tidligere hvis jeg vågnede og skulle på toilet om natten, så kunne jeg ikke selv gå i seng bagefter. Så måtte jeg sætte mig på en stol ude i stuen og prøve at falde i søvn. Ellers måtte jeg sidde og vente på, at der kom en hjemmehjælper om morgenen. Så det at jeg nu selv kan gå i seng, det er en stor forskel.

Borger

Effekten af de fysiske fremskridt rækker for nogle borgere udover det at kunne klare sig bedre i eget hjem eller at være i stand til at gå en tur. Det har også stor indflydelse på disse borgeres sociale liv, da de i højere grad end tidligere er i stand til at besøge venner og familie. En frivillig beskriver, hvordan hendes borger nu kan rejse til Fyn og besøge sin søn – noget hun ikke har kunnet i tre år på grund af dårlig fysik. Samtidig lægger flere borgere og frivillige vægt på, at borgerne bliver i stand til at være vært for andre i eget hjem. Det at være frisk nok til at få gæster i eget hjem øger selvværdet hos borgerne og giver en følelse af at give noget igen til ens nærmeste. Dermed bidrager motionen til et bedre socialt liv og øget livskvalitet for mange borgere.

Det er dog ikke alle motionsvenner, der giver udtryk for, at de oplever en positiv fysisk forandring hos deres borger. For nogle motionsvenner er det svært, eller umuligt, at vedligeholde eller skabe fremgang i borgerens fysiske formåen. Manglende motivation hos borgeren, at borgeren er blevet for syg, eller at borgeren er blevet for svag kan være årsagen.

Hun blev bare dårligere og dårligere. Jeg bad Kirsten om at komme med ud en gang, fordi jeg tænkte, "er det mig, der ikke kan finde ud af noget, eller hvad"? Vi hører jo hele tiden, at det helst skal blive lidt bedre. Men det blev hun ikke. Hun var oppe i goerne og hun var så syg - hun gad bare ikke. Det kan godt være, hun var blevet bedre, hvis hun gjorde noget ved det. Det ved jeg ikke.

Motionsven

Motionsvennerne hjælper ofte ældre, svage borgere, der kommer fra et genoptræningsforløb hos træningssektionen. Når træningssektionen anbefaler en borger til Hillerød Motionsvenner, sker det på baggrund af en professionel vurdering af, at borgeren ikke kan opnå bedre mobilitet. Derfor er det ikke motionsvennernes opgave at genoptræne, men derimod at hjælpe borgeren med at vedligeholde eller i nogle tilfælde mindske tilbagegang i borgernes fysiske formåen. Selvom dette også fremgår af Hillerød Motionsvenners erklærede formål, eksisterer der forskellige forestillinger

om, hvad en motionsven bør kunne opnå med sin borger. Nogle motionsvenner ser det som deres opgave at levere ”et stykke genoptræning” og at ”bringe borgeren op på et niveau så de kan klare tilværelsen lidt bedre”, hvilket kan resultere i urealistiske forventninger til, hvad de som frivillige motionsvenner kan opnå med deres borger.

Der eksisterer en tilbagevendende diskussion blandt de frivillige om, hvad ”rigtig” motion er. Helt konkret kommer det til udtryk i en diskussion om, hvorvidt det er tilstrækkeligt, at en motionsven ”kun” går tur med sin borger. Én holdning i gruppen er, at motionsvennerne skal benytte sig af de styrkeøvelser, de er blevet undervist i, fordi det er den bedste motion for borgerne – en motionsven kan og skal mere end at gå en tur. En anden holdning går på, at gåturen er en god og fyldestgørende motionsform, og at det den bedste måde at hjælpe borgeren på, hvis det er det, vedkommendes ønske går på.

Ifølge fysioterapeuter fra kommunens træningssektion er gåture en af de bedste motionsformer for ældre mennesker. På gåturen bliver hele kroppen trænet, samtidig med at borgeren får noget frisk luft. Fysioterapeuterne ser hovedsageligt styrkeøvelserne som et middel til at gøre borgerne i stand til at gå ture.

De sociale relationer

Motionen er drivkraften for de fleste motionsvenner og borgere. Men den sociale relation spiller også en vigtig rolle, da Hillerød Motionsvenner er baseret på hjemmebesøg og personlige relationer mellem motionsven og borger. Betydning og omfanget af de sociale relationer varierer dog fra forhold til forhold.

Det skal ikke være hyggesnak, det skal være noget der gavner noget. Det skal en kommende motionsven få vide. Det er et stykke fysisk genoptræning vi laver.

Motionsven

Jeg synes, det er op til motionsvennen at lægge frem fra dag ét, at det er motionen vi kommer for. Altså, vi kan sagtens hyggesnakke, men det er motionen, jeg kommer for.

Motionsven

Når jeg kom, så var kaffen altid klar. Vi startede altid med en kop kaffe og noget brød. Så lavede vi noget stolemotion, og så ellers en masse snak igen.

Motionsven

Alle motionsvenner tager sig tid til at hyggesnakke og opbygge personlige relationer med borgeren, selvom de primært kommer for at lave motion. Nogle hyggesnakker kun, mens de udfører motion, nogle drikker kaffe før eller efter motionen, nogle ser på fotos fra netop afholdte familiefødselsdage, og nogle tager på café sammen. Dermed spænder de sociale relationer mellem borger og motionsven fra, at der er god kemi, så de kan lave motion i en times tid en gang om ugen, til et tæt venskab, hvor de også ses privat (jf. 3.4). Omfanget af relationerne bestemmes af borgerens og motionsvennens lyst til at engagere sig udover motionen.

Ligesom det fysiske aspekt kan medvirke til, at borgeren får et bedre socialt liv, ved at gøre vedkommende i stand til at besøge venner og familie kan det, at få en god social relation til en motionsven give borgeren energi og lyst til at dyrke motion.

Det er jo rart, at det er én, man kan tale med om stort set alt, der kommer her. Så kommer han jo og pisker mig til, at jeg skal lave lidt (haha), så jeg ikke bare sidder og slapper af - for det går jo ikke. Jeg har jo sådan set fået en ven, som jeg ikke anede eksisterede.

Borger

En motionsven udtrykker ligeledes, at hun er ”med til at holde livsmodet oppe” hos sin borger, og dermed motivere hende til at ”lave motion en gang om ugen”.

Kombinationen af motion og socialt samvær fremstår som en af Hillerød Motionsvenners centrale styrker. Effekten af de frivilliges indsats er tydelig hos de fleste borgere - både i forhold til fysikken og det sociale liv. I nogle tilfælde er der sket en fysisk tilbagegang hos borgeren – det er dog en mulighed at indsatsen har begrænset eller forsinket denne tilbagegang.

3.3 Motivation

Ifølge Kirsten Dalgaard er der mangel på frivillige i Hillerød Motionsvenner. Det er derfor en prioritet for gruppen at få flere frivillige tilknyttet, så de ældre, der i dag står på venteliste, også får mulighed for at få en motionsven. I den henseende er det relevant at vide, hvad der motiverer til at *blive* motionsven, og hvad der motiverer til at *forblive* motionsven, såvel som hvad der kan svække den frivilliges motivation.

At blive motionsven

Jeg var klar over, jeg ville et eller andet, som kunne forpligte mig, så der var nogle dage om ugen, hvor jeg havde forpligtelser. Det vidste jeg godt, jeg ville savne, når jeg gik på efterløn (...) Jeg kunne godt lide, der var nogen dage, hvor der var nogen ting jeg skulle. Der er jo mange andre muligheder som frivillig, men jeg var godt klar over, at det der besøgsven ikke lige var mig. Motionsven tiltalte mig mere. Jeg kan godt lide at være fysisk aktiv. Det var nok ikke så meget mig bare at sidde og snakke over en kop kaffe.

Motionsven

Mange af de nuværende motionsvenner har valgt at blive frivillige for at holde sig aktive efter at være gået på pension eller efterløn. Det er vigtigt for dem at opretholde en hverdag og at have noget at stå op til. For mange er det at være motionsven en måde, hvorpå de kan fastholde en identitet som ”arbejdende”, og for nogle opleves det endda som en direkte videreførelse af deres tidligere arbejde, hvor de kan inddrage deres erfaringer.

Jeg er fysioterapeut af uddannelse, og jeg kan godt lide at være sammen med mennesker og så kombinere det med lidt fysisk aktivitet.

Motionsven

Jeg gik på efterløn og bor alene, og jeg tænkte, kan jeg overhovedet holde ud ikke at have kolleger, og hvad skal jeg stille op og gøre?

Motionsven

En anden bærende motivationsfaktor for at blive motionsven er lysten til at bidrage med noget og at hjælpe sine medborgere.

Da jeg stoppede med at arbejde, ville jeg gøre noget for mine ældre medborgere. Jeg har altid været en hjælpende hånd.

Motionsven

Jeg synes man skal bidrage med noget (...) Jeg synes da, at så længe man kan gøre noget, gøre en forskel, så synes jeg, man skal bidrage med noget.

Motionsven

De frivilliges motivation baserer sig således i varierende grad på to forskellige faktorer: Motivationen for at blive frivillig kan bunde i et personligt behov for at få udfyldt et tomrum efter at være gået på pension eller efterløn. Den kan også udspringe af ønsket om at hjælpe sine medborgere og bidrage til samfundet. Ofte er en kombination af de to faktorer til stede.

Den sociale kontakt til borgerne fylder relativt lidt, når de frivillige begrundet deres motivation for at blive motionsven. De lægger i højere grad vægt på at styrke borgernes fysik og har ikke umiddelbart et ønske om at udvikle nære og personlige relationer til borgerne (jf. afsnit 4.4). Flere af de frivillige distancerer sig fra det at være besøgsven, når de fortæller om, hvorfor de begyndte som motionsven. De udtrykker, at de har et behov for andet end ”bare at sidde og hyggesnakke”, og begrundet dette med en faglig baggrund indenfor sundhedsområdet eller en stor personlig interesse for motion og fysisk udfoldelse.

At forblive motionsven

Ønsket om at gøre en forskel i forhold til svage ældres fysiske formåen forbliver en central motivationsfaktor for de frivillige motionsvenner. De beskriver det som motiverende at opleve en borger være glad for at bevæge sig og at se motionen gøre en forskel. Samtidig bliver betydningen af de personlige relationer mere udtalte, når de frivillige beskriver, hvad de får ud af at være motionsvenner. Her italesættes vigtigheden af at ”opløse ensomheden hos en ældre borger”, at ”være noget for én” og at ”se borgeren blive glad”. Der sker altså en ændring i motivationen hos flere af de frivillige fra tilmeldingstidspunktet, hvor de har et overvejende fokus på at udfylde et tomrum i sit eget liv og at hjælpe ældre borgere med motion, til senere i forløbet, hvor de giver udtryk for at være bevidste om, at de som motionsven udfylder et socialt tomrum hos borgeren.

Grundlæggende betyder samspillet med borgerne meget for de frivillige, og mange af dem oplever gensidigheden i relationerne som givende og motiverende. Flere af de frivillige giver udtryk for ”at en motionsven giver meget af sig selv når de tager ud til en borger, men de får mere igen”.

Motionsvennerne har med andre ord brug for at føle, at de får noget ud af deres frivillige indsats, enten ved at mærke borgernes lyst til at dyrke motion eller i form af gode sociale relationer eller

påskønnelse. Nogle motionsvenner beskriver også det nære venskab med deres borgere som en stor del af deres motivation for at forblive motionsven (jf. afsnit 3.4).

Hvad kan svække motivationen?

Netop nogle af de faktorer, som motiverer de frivillige, kan også virke demotiverende, hvis de ikke fungerer, som motionsvennen på forhånd havde forestillet sig. På andre områder kan det være fraværet af det, der motiverer, der svækker den begejstring, motionsvennen havde, da han eller hun begyndte som motionsven.

Hvis en borger mangler et socialt netværk og er ensom, kan han eller hun se mod motionsvennen for at få opfyldt dette behov. Det kan i nogle tilfælde skabe gode venskaber, hvilket er en væsentlig motivationsfaktor for flere motionsvenner, men det kan også være et problem, hvis ikke motionsvennen ønsker at indgå i en nær relation med sin borger. For nogle motionsvenner kan en ændring hen mod en øget personlig tilknytning opleves som en udfordring, især hvis denne ændring forekommer, uden at det har været motionsvennens intention. De bevæger sig ind i forpligtende relationer, de ikke havde forudset, inden de begyndte. Nogle ser det som en naturlig forandring.

Jeg har også hilst på min borgers børn, og de har taget godt imod mig. Det er jeg meget glad for. Jeg synes, jeg har været ualmindelig heldig med min borger. Jeg er jo efterhånden gået hen og blevet en del af familien.

Motionsven

Mens andre ikke ønsker at opbygge en nær relation.

Jeg tror, at for nogen ville det være godt at have en borger i en tidsbegrænset periode, så man ikke kommer for tæt på. Det ville være godt for mig, at der ikke kommer det der familieforhold eller faste mønstre, eller hvad det end måtte være. Men jeg ved godt, der er nogen af de andre motionsvenner, der går ind og bliver familiemedlemmer, men det er bare ikke mig.

Motionsven

Det sociale samvær kan også medvirke til, at motionsvennens motivation svækkes. Hvis borgeren ikke længere ønsker eller kan lave motion - det kan både være fordi, borgeren på grund af ensomhed og isolation oplever, at de har mere behov for den sociale kontakt, og det kan være fordi, borgeren bliver syg og svag under forløbet og derved mister lysten eller evnen til at dyrke motion - kan det sociale samvær komme til at fylde for meget for motionsvennen. I de tilfælde, hvor borgerens tilgang til at få en motionsven er styret af ensomhed og ønsket om social kontakt frem for et ønske om at dyrke motion, kan den sociale relation fungere som en demotiverende faktor for motionsvennen. I disse situationer kan den frivillige indsats komme til at opleves og udføres som en pligt frem for af lyst.

Manglende gensidighed

Der kan opstå problemer i de relationer, hvor motionsvennen ikke føler, at han eller hun får noget igen. Det kan for eksempel være, hvis borgerne ikke giver udtryk for taknemmelighed, ikke bidrager til den sociale relation, eller ikke er motiveret til at dyrke motion. I disse tilfælde kan relationen blive ulige og den frivillige indsats komme til at føles som en forpligtelse for den frivillige. Dette er især en udfordring i de tilfælde, hvor motionsvennen oplever at borgeren gradvist bliver mere dement. En motionsven, der ikke har erfaring med eller er specifikt trænet til at kommunikere med en dement borger, er ikke nødvendigvis klædt tilstrækkeligt på, til at opfange de signaler fra den demente borger, der kan give følelsen, af at man bidrager til at gøre en forskel og derigennem oplever en gensidighed.

Hvis motionsvennen bliver rigtigt godt klædt på - hvis man bliver skolet i at se glæden hos den demente, kan man også som motionsven finde glæden i det. Jo mere man ved om det, jo nemmere er det at se glæden. Det er, fordi vi er vant til at være så afhængige af samtalen, men med en dement skal man lave andre succeskriterier – man skal have en anden tilgang til det.

Fysioterapeut, træningssektion

Hvis motionsvennens motivation skal bibeholdes og udvikles, så han eller hun fortsætter engagementet på lang sigt og er motiveret til at blive motionsven igen efter et endt motionsvennerforløb, er det vigtigt, at motionsvennen også har en oplevelse af at få noget ud af at besøge borgeren. Det er et selvforstærkende forhold, hvor de to parter glæde og motivation smitter af på hinanden.

Borgerens motivation

De fleste borgers primære motivation for at få en motionsven består i et ønske om at holde sig fysisk aktiv. Det gælder især borgere, der har et netværk af familie og venner i nærområdet. De borgere, der ikke har et sådant netværk at trække på, motiveres i højere grad af at få besøg en gang om ugen af en person, de kan snakke med. Ud fra samtaler med motionsvenner fremgår det, at nogle borgere får en motionsven på grund af et pres fra familie eller på grund af ensomhed - dette har dog ikke været italesat blandt de borgere, der har medvirket i undersøgelsen.

Borgerens motivation til at dyrke motion og lyst til at få besøg i det hele taget er en væsentlig del af et velfungerende forløb. Ligesom flere borgere betoner vigtigheden af, at de frivillige kommer af lyst og ikke af pligt, ligeså vigtigt er det for de fleste frivillige, at borgeren deltager af lyst og ikke af pligt. Derfor kan det virke paradoksalt, at nogle af træningssektionens ansatte opfatter det at borgerne har et begrænset netværk og/eller manglende motivation, som et muligt kriterie for, at en borger henvises til Hillerød Motionsvenner.

De frivillige motiveres i udgangspunktet af personlige behov, lysten til at hjælpe medborgere og glæden ved motion – og kun sekundært ved tanken om at få en ny relation. Over tid oplever flere af de frivillige dog en forandring i deres motivation mod et større fokus på den personlige relation, samtidig med at motionen fortsætter med at være et vigtigt omdrejningspunkt for de fleste frivillige. Det kan både være deres egen glæde ved relationen til eller ligefrem venskabet

med borgeren og bevidstheden om borgerens behov for relationen, der kan være motiverende. Denne forandring mod et større fokus på relationen kan medføre nære venskaber, men også udfordringer, der kan virke demotiverende på den frivillige.

3.4 Frivillighed som én til én-relationer

Hillerød Motionsvenners frivillige indsats baserer sig på én til én-relationer. Det vil sige, at det er de enkelte frivilliges relationer til deres borgere, som er i fokus, hvilket gør det til intime og personlige forhold. Frivillighed som én til én-relationer tillader en stor frihed i, hvordan den frivilliges indsats i forhold til den enkelte borger kan udføres. Samtidig rummer den også udfordringer, blandt andet fordi de frivillige kan opleve et stort ansvar i forhold til deres borgere, hvor det kan være svært for de frivillige at sætte grænser for, hvad de vil være med til, og hvad de skal blande sig i. At der kan være et dilemma forbundet med at opbygge et personligt venskab og samtidig fastholde grænsen for, hvad man vil stille op til, understreges af flere motionsvenner.

At komme tæt på

Det er en af styrkerne ved Hillerød Motionsvenner, at der mellem motionsven og borger oftest dannes nære og genside relationer. Motionsvennerne tilbyder ikke kun motion og vedligeholdelsestræning, men også socialt samvær og dermed et værn mod ensomhed blandt ældre. Nærhed og tillid spiller en vigtig rolle i at etablere et vellykket motionsvennerforløb, både for borgerene og for de frivillige.

Jeg ved, at det har utrolig stor betydning for hende, at jeg kommer. Og jeg har det lige så godt med at være sammen med hende.

Motionsven

Jeg føler, at vi falder mægtigt godt i hak, mig og min motionsven - og vi snakker godt sammen om alt muligt. Og det synes jeg er meget værd, rent socialt. For det er jo ensomt. Der er mange ensomme stunder. Så nyder jeg jo utroligt meget at få nogle impulser og oplevelser fra min motionsven, og så engang imellem at kunne læsse lidt af på hende.

Borger

At disse nære og gensidige relationer opstår, skyldes ikke mindst det grundige forarbejde med matchning af frivillige og borgere foretaget af Kirsten Dalgaard. En matchning, alle frivillige og borgere har italesat som noget, der fungerer rigtig godt, og som de sætter stor pris på.

Da flere motionsvenner har kendt deres borgere gennem flere år (3- 7 år) er det nærliggende, at der udvikles nære relationer. Flere frivillige fortæller, at de efter at have arbejdet med motion ofte drikker kaffe eller går på café med deres borger. Andre har været inviteret med til fødselsdage og på den måde lært deres borgers familie at kende. Dette går begge veje, da flere motionsvenner også har introduceret deres borger for deres egen familie. Én motionsven fortæller, at hun har haft sit barnebarn med på besøg hos borgeren. En anden motionsven beskriver, hvordan hendes ægtemand og hendes mandlige borger har udviklet et venskab. Blandt andet har de været på

museumsbesøg sammen, og de har flere gange besøgt hinanden eller snakket sammen over telefonen.

De én-til-én relationer, som Hillerød Motionsvenners frivillige indsats baserer sig på, skaber grobund for at fører mennesker sammen på en sådan måde, at de kan udvikle personlige relationer og nære venskaber. Det er gensidige relationer, hvor både frivillig og borger oplever at få noget igen, og som handler om gaven i "at give og at modtage". Men forventningerne til de personlige og gensidige relationer skaber også en sårbarhed hos de frivillige i deres relationer til borgerne. For nogle af de frivillige opleves det som en stor udfordring når deres borger går bort, og et nært venskab der slutter, bliver til et stort savn.

Min borger, hende havde jeg i 5 ½ år inden hun døde. Vi havde rigtig mange gode timer sammen synes jeg, og snakkede om alt muligt. Det fyldte meget i mit liv. (...) Jeg synes, det blev tungt efter hun døde - det synes jeg blev rigtig tungt. Et stort savn. Jeg tror, jeg tænker på hende hver dag - det tror jeg faktisk, jeg gør.

Motionsven

For andre motionsvenner kan det at ikke komme tæt på, være en udfordring. En udfordring der kommer til udtryk i en form for skuffelse eller følelse af utilstrækkelighed.

Jeg er næsten lidt misundelig på mange af dem, der sidder og fortæller om, hvor pragtfuldt det er og hvor glade deres borgere bliver, når de kommer. Sådan fik jeg det aldrig med min borger.

Motionsven

De to gange om året, hvor Hillerød Motionsvenner samles til fællesmøder, holder de en fortællerunde, hvor motionsvennerne fortæller om deres erfaringer, oplevelser og relationer til deres borgere. Da mange af de historier der bliver delt, er positive historier om nære venskaber og gensidig glæde, kan det for nogen frivillige, der ikke oplever denne nærhed, give en følelse af utilstrækkelighed som motionsven.

Svært at sige i fra

Jeg holdt mest op med at have min borger fordi, til sidst ville hun helst bare i byen og købe ind. Der var særligt én gang, jeg blev rigtig sur. Og det var så lige efter det, at jeg holdt op. Det havde jeg nu besluttet forinden, men der trådte hun rigtig meget over strengen, synes jeg. Hun bad mig om at hente noget inde i byen, og tage det med hjem til hende. Og der tænkte jeg "ej nu"! Jeg sagde ikke noget til hende - jeg sagde bare "det finder jeg ud af". Men det var virkelig at træde langt over strengen, synes jeg. Man skal bare være bedre til at sætte grænser, så man ikke kommer ud i de der situationer.

Motionsven

Nogle motionsvenner oplever, at komme for tæt på deres borger. Selvom størstedelen af de frivillige kun fortæller om positive erfaringer ved at være motionsven, er der også nogle, der fortæller om udfordringer. De frivillige oplever, at når de jævnligt besøger borgerne i deres private

hjem, så kommer de meget tæt på deres borgere - på godt og ondt. I disse nære og personlige én-til-én relationer kan det være svært, at sætte grænser for hvor meget, og hvad, man som frivillig motionsven skal involvere sig i. Hvis den frivillige føler sig presset i sin rolle som motionsven, kan det for nogen opleves som en udfordring at være alene ude ved en borger. Som i eksemplet ovenfor fortæller flere motionsvenner om frustration og irritation, hvis deres borger ikke ønsker at lave motion, men hellere vil have hjælp til andre ting.

Relationen mellem motionsven og borger kan udvikle sig til at blive et nært venskab, og fylde meget både i borgerens og den frivilliges liv. I en sådan situation kan den frivillige udvikle en stor ansvarsfølelse over for sin borger.

Vi har oparbejdet et syvårigt venskab, og vedkommende, en ældre herre, har nydt at komme lidt ud. Vi har grinet sammen og fortalt hinanden mange ting, og det dyrker vi stadigvæk. (...) Problemet er bare, at han er begyndende dement, så nu kan han ikke træne på samme måde mere. Så kan man sige, så kan man jo bare holde op som motionsven, men det gør man jo ikke. Jeg holder meget af ham og kan ikke afslutte det. Jeg kan ikke få mig selv til at sige "nu vil jeg ikke være motionsven mere".

Motionsven

At flere af Hillerød Motionsvenners borgere er ældre med et lille, eller manglende netværk af venner og familie, kan gøre det endnu vanskeligere for motionsvennen at sige i fra.

Ham og hans kone har ikke andre - der er ingen børn. Hans bedste ven er død. De har kun os, mig og min mand. Det sætter jo det hele i et endnu større perspektiv.

Motionsven

Motionsvennerne kan opleve at få et nært og gensidigt venskab til deres borgere, men de kan også stå i situationer de ikke havde forestillet sig. Når en motionsven strækker en hjælpende hånd ud, og hjælper med andre ting end motionen, kan det i enkelte tilfælde føre til at, borgeren bevidst eller ubevidst kommer til at udnytte relationen, så den ligeværdige relation undermineres. Dels kan dette føre til en frustration hvor motionsvennen oplever voksende forventninger om hjælp til praktiske gøremål fra borgeren. Dels kan det føre til en situation, hvor motionsvennen føler et (for) stort ansvar på grund af borgerens manglende netværk af pårørende.

Som frivillig motionsven er det vigtigt at kunne sætte grænser og have respekt for egne grænser. Personlige én-til-én relationer er en del af Hillerød Motionsvenners konstruktion. Hvor nogle motionsvenner oplever de nære relationer som en positiv udvikling, oplever andre at det kan blive for meget. Hvis lysten til at være motionsven for den pågældende borger forsvinder, men den frivillige stadig føler et personligt ansvar, kan det være svært at få sagt fra og resultere i dårlige oplevelser omkring det at være frivilligt engageret.

Frivillighed som én-til-én relationer kræver tydelige rammer. Det er en god ide at den frivillige gør sig tanker om, hvilke måder de ønsker at bidrage, og hvor deres grænser for personlig involvering går. Samtidig er det også vigtigt at Hillerød Motionsvenner, som gruppe, støtter den enkelte frivillige i de situationer hvor det kan være svært at sige i fra. Dog skal man som frivillig være opmærksom på, at grænser ofte vil flytte sig over tid i et motionsvenneforløb.

4. Sammenspillet mellem frivillige og professionelle

Nogle gange deler jeg lidt personligt i mit arbejde her, men ikke så tit. Det er en del af relationen mellem motionsven og borger, at de er privatpersoner begge to. De deler begge fra deres liv, ellers bliver det ikke ligeværdigt. Det er ikke et professionelt forhold. Vi gør jo næsten alt for, at det ikke bliver personligt...

Fysioterapeut, træningssektionen

Hvad kan Motionsvennernes frivillige sociale indsats bidrage med, som den offentlige indsats ikke kan i samme grad? Et af svarene er, at frivillighed netop udspringer af personligt engagement og de nære relationer, hvor begge parter - både frivillig og borger - oplever at få noget igen. Til forskel fra en offentlig og professionel indsats på træningsområdet for ældre bygger Hillerød Motionsvenners indsats på uformelle og personlige relationer mellem motionsvenner og borgere. Som ansat i det offentlige er man i høj grad bundet til formelle regler og tidsrammer. Som motionsven giver man noget af sig selv samtidig med, at man langt hen af vejen selv kan definere sin indsats både med hensyn til tid og til, hvad man ønsker at bidrage med.

De uformelle relationer mellem motionsven og borger er kendetegnet ved fleksibilitet og gensidighed, hvorimod de formelle relationer kendetegnes ved professionalismisme og specialiserede kompetencer.

Motionsvennen kan tænde et lys. (...) Vi bruger også mange kræfter på at tænde lyset, men det sker bare ikke...

Fysioterapeut, træningssektionen

Motionsvennernes tilgang til vedligeholdelsestræning og motion kan ifølge fysioterapeuterne bidrage på andre områder, end et offentligt og professionelt tilbud kan. En person, der vælger at udføre frivilligt socialt arbejde, skal som udgangspunkt ikke nødvendigvis besidde den samme faglige viden og erfaring som en professionel. Dog er flere af de frivillige i Hillerød Motionsvenner tidligere ansatte i sundhedsområdet. På den måde har de frivillige motionsvenner ofte en række faglige kompetencer at trække på samtidig med, at de har mulighed for at trække på andre strenge, når det gælder om at motivere - i dette tilfælde til fysisk aktivitet. For eksempel ved at samværet omkring motionen udvikler sig til længerevarende personlige relationer og i nogle tilfælde nære venskaber mellem borger og motionsven. At det også er en frivillig indsats, og at den frivillige giver noget af sig selv, skaber desuden et helt særligt grundlag for træning.

4.1 Udfyldelse af et ”socialt tomrum”

En person, som kan klare sig selv indendørs i døgnets 24 timer uden hjælp eller hjælpemidler til den daglige personlige livsførelse, har ikke et svært fysisk handicap.
(Sundhedsstyrelsen 2008:5)⁴

Personer med svære fysiske handicap har ret til gratis (vederlagsfri) fysioterapi. Dog gælder dette ikke for personer med ”*funktionsnedsættelse, som følge af generel udviklingshæmning, alder eller smerter alene*” (Sundhedsstyrelsen 2008:9). Når Hillerød Kommunes træningssektion skal afslutte et samarbejde med en borger, er der fokus på at støtte borgeren i at finde fastholdelsesaktiviteter, der understøtter og vedligeholder den fysiske, psykiske eller sociale fremgang, borgeren har opnået under genoptræningen.

Ifølge Sundhedsstyrelsen kan mange af de problemer, ældre har i hverdagen forebygges ved, at de er fysisk aktive, hvilket samtidig kan øge deres livskvalitet⁵. Mange af de borgere, som kommunens træningssektion møder, er typisk ældre, svage borgere, der normalt ikke er målgruppen for den vederlagsfrie fysioterapi. Alligevel er dette personer, som ifølge træningssektionen er så dårlige, at de uden hjælp og støtte til at dyrke motion, vil opleve tilbagegang i deres fysiske funktionsevner. Det kan i værste fald føre til nye hospitalsindlæggelser med efterfølgende genoptræningsforløb hos kommunen. Denne gruppe ældre, der ikke har ret til vederlagsfri fysioterapi, men som ikke kan deltage i motionshold uden for hjemmet, og på den måde få hjælp til at vedligeholde deres fysiske helbred, risikerer at falde ”mellem to stole”, og dermed tilbage i behandlingssystemet⁶ – med mindre de får etableret en kontakt til Hillerød Motionsvenner.

Hillerød Motionsvenners frivillige indsats bidrager, som andre frivillige sociale indsatser, til at udfylde et socialt tomrum for ældre, som ikke selv har overskud til at få dyrket motion eller ret til hjælp fra det offentlige system. Med indsatsen fra motionsvennerne oplever og udtrykker flere borgere, at de (for)bliver fysisk aktive frem for, som en borger udtrykker det, at ”*synke lidt længere ned i dybet*”. Kirsten Dalgaard understreger dog, at Hillerød Motionsvenner hverken kan eller skal erstatte den professionelles indsats, men at de tilbyder en personlig, fleksibel og gensidig tilgang til motion og vedligeholdelsestræning. De frivillige har nogle muligheder, som de professionelle ikke har, og de kommunale medarbejdere kan lære motionsvennerne vigtige redskaber, som de kan benytte sig af i deres frivillige indsats. Via kurser og uddannelsesstilbud kan de professionelle videregive erfaringer og kompetencer - for eksempel at håndtere ældre med demens og redskaber til vedligeholdelsestræning. Et godt samarbejde mellem de frivillige og de ansatte i kommunen er derfor essentielt.

⁴ http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2008/Plan/Fysio/VejlVederlagsfriFysioterapi_4julo8.pdf

⁵ <http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/fysisk-aktivitet/anbefalinger/aeldre.aspx>

⁶ Ældre borgere i Hillerød Kommune kan, gennem projektet ’Aktiv i din hverdag’, søge om hjælp til at blive i stand til at klare flere hverdagsting selv. Et projekt hvor borgeren i samarbejde med hjemmeplejen og ergoterapeuter fra Hillerød Kommune, planlægger et forløb, der har til formål at gøre borgeren i stand til at udføre specifikke opgaver i eget hjem (såsom at tage sokker på, gå i bad eller vaske gulv).

4.2 Værdien af Hillerød Motionsvenner – ”at tænde et lys”

Hillerød Motionsvenner yder en indsats for de ældre borgere, der supplerer den offentlige (genoptrænings)indsats ved at bidrage til vedligeholdelse og til tider udvikling af den ældre borgers fysiske og psykiske formåen. Desuden gør deres indsats en særlig forskel for ældre borgere, der i kraft af deres fysiske formåen formelt falder uden for retten til vedligeholdelsestræning fra det offentlige system. Motionsvennernes frivillige indsats har en stor værdi både for de ældre borgere og for de frivillige, da de er med til at ”tænde et lys” og øge de ældre borgers livskvalitet gennem fysisk udfoldelse, omsorg og socialt samvær.

En af de borgere, jeg havde, han kunne være langt nede i kulkælderens. Og så havde vi jo været sammen i så mange år, at hvis jeg kom med et stikord eller en sætning, så kunne han live op, og vi fik en rigtig god snak. Det, mener jeg, er meget positivt. At man kan komme ud og være noget for både andre og sig selv.

Motionsven

Jeg kom en mandag eftermiddag ud til min borger. Hun var rigtig sådan... arg! Hun havde prøvet at komme i kontakt med en eller anden over telefonen, og det var bare ikke lykkedes. Hun havde en rigtig møgday! Men så lavede vi gymnastik, og vi var ude i solen og gå en tur. Og da hun kom ind ad døren og fik tøjet af efter gåturen, så kiggede hun på mig og sagde ”Ej hvor det hjalp, at du kom! Du fik mig i bedre humør. Tak fordi du kom”, og så smilede hun. Så tænkte jeg, ”det kan godt være en møgday, men så bliver det godt igen, ik”? Det at jeg kom, en person udefra, gav hende noget positivt. Så var vi begge to glade, da jeg gik derfra.

Motionsven

Om end det ikke har været undersøgelsens udgangspunkt eller fokus at sætte økonomisk værdi på Hillerød Motionsvenners frivillige engagement, er deres indsats, set fra et samfundsøkonomisk perspektiv, en gevinst for både motionsvennerne, borgeren og samfundet, da disse ældre får mulighed for at vedligeholde deres funktionsevner og forblive selvhjulpne. For eksempel fortalte nogle borgere, at de havde mindre behov for hjælp fra hjemmeplejen, da de efter at have fået en motionsven, selv kunne komme ud af sengen om morgenen eller selv tage støttestrømper på.

Kvaliteten ved Hillerød Motionsvenners frivillige indsats som et supplement til et kommunalt tilbud, er, at de frivillige er frivilligt engageret, har tid og større mulighed for at være der som medmennesker – og ved at vise nærvær og omsorg for borgeren motivere de ældre borgere til motion.

5. Forslag til videre udvikling af Hillerød Motionsvenner

Hillerød Motionsvenners leder, Kirsten Dalgaard, har med undersøgelsen haft et ønske om, at der som en del af denne rapport bliver peget på nogle konkrete udviklingsområder. Områderne er identificeret på baggrund af rapportens resultater og er formuleret som forslag til mulige overvejelser og drøftelser internt i Hillerød Motionsvenner.

- **Enighed omkring et fælles udgangspunkt**

Formålet med Hillerød Motionsvenner er beskrevet som *”vedligeholdelsestræning af svage ældre borgere i eget hjem, som samtidig gerne skulle betyde et godt socialt samvær og en øget livskvalitet”*. I måden formålet er beskrevet på, skabes der en meget bred ramme for at praktisere motionsvenne-relationen – en ramme der ikke umiddelbart er enighed om blandt motionsvennerne. Derfor kunne det være en idé for Hillerød Motionsvenner at have en intern samtale, der kan afklare et fælles udgangspunkt for, hvordan Hillerød Motionsvenner når sit formål.

- **Realistiske forventninger til motionens fysiske effekt**

Formålet med Hillerød Motionsvenner er vedligeholdelsestræning eller træning af inaktive borgere. Men nogle motionsvenner og borgere giver udtryk for, at de opfatter Hillerød Motionsvenners indsats som værende genoptræning - hvilket er en kommunal opgave. Genoptræning som et italesat formål ved Hillerød Motionsvenner kan give de frivillige urealistiske forventninger til, hvad de bør opnå med deres borgere. Det kan medføre, at motionsvennen oplever sin indsats som utilstrækkelig. Det kan være en fordel, at motionsvennen er bevidst om at vedligeholdelse af, eller en mindre tilbagegang i, borgerens nuværende fysik også kan være fremskridt.

- **Gåture som motionsform**

Selvom Hillerød Motionsvenner har besluttet, at gåture regnes for motion på lige fod med styrkeøvelser, eksisterer der stadig interne uenigheder. Uenigheden består i, hvorvidt gåture er tilstrækkelig motion, og om det er en motionsven, borgeren skal have, hvis de udelukkende går ture.

For at få drøftet effekten af gåture som en motionsform kunne der holdes et møde med motionsvennerne, hvor det blev beskrevet, hvad gåture bidrager med - gerne med input fra kommunens træningssektion, der *netop* fremhæver gåture som god vedligeholdelsestræning.

- **Årlige individuelle samtaler**

Hillerød Motionsvenner bygger på længerevarende relationer mellem frivillige og borger. Da borgerne oftest er svage ældre, kan der ske forandringer i deres fysiske og mentale formåen i løbet af denne periode, hvilket kan ændre vilkårene for besøget. For nogle motionsvenner kan det være en udfordring at bearbejde disse svære forandringer til fællesmøderne, da der til disse møder primært fortælles positive historier om at være motionsven. En mulighed kunne derfor være at gennemføre årlige, individuelle samtaler med de enkelte motionsvenner som et supplement til fællesmøderne.

- **Tilvalg i stedet for fravalg**

Frivillighed som én-til-én relationer kan gøre det svært for motionsvennerne at sige fra over for borgeren, hvis rammerne for besøget ændrer sig – for eksempel hvis borgeren ikke længere kan eller vil dyrke motion, eller at borgeren flytter på plejehjem. Som det fungerer i Hillerød Motionsvenner nu, er det op til de frivillige at beslutte, om de vil stoppe, hvis deres borger bliver svagere og ikke kan dyrke motion eller kommer på plejehjem. En beslutning som for nogle kan være meget svær at tage. En løsning kunne være, at en motionsven stopper med at have sin borger, hvis der sker ændringer i borgerens lyst eller evner til at lave motion. Herefter er det op til motionsvennen at vælge borgeren *til*, hvis de ønsker at fortsætte, frem for at borgeren skal vælges *fra* hvis de ønsker at stoppe.

- **Borgere med demens**

Ældre med demens er et tilbagevendende emne blandt motionsvennerne. Flere frivillige beskriver, at det kan være svært at hjælpe en dement borger. Ifølge kommunens træningssektion og demenskoordinatoren i hjemmeplejen er en mulig løsning at undervise de frivillige i at have med demente at gøre. En anden mulighed er at stoppe med at tilknytte demente borgere til Hillerød Motionsvenner.

I forbindelse med denne undersøgelsen har Kirsten Dalgaard etableret kontakt til en repræsentant fra Ældresagen og foreslået at starte et samarbejde mellem Ældresagens demensaflastere og Hillerød Motionsvenner, så demensaflasterne kan få uddannelse i at træne demente borgere.

- **Samarbejdet med kommunens træningssektion**

Kirsten Dalgaards uformelle samarbejde med kommunens træningssektion er en væsentlig del af Hillerød Motionsvenner, da det er herfra Motionsvennerne får størstedelen af deres borgere. Kommunikationen med træningssektionen kunne derfor være et fokusområde for Hillerød Motionsvenner. For eksempel kunne der skabes et mere formelt samarbejde, hvor det blandt andet drøftes, hvilke kriterier træningssektionens fysio- og ergoterapeuter benytter, når de anbefaler borgere til Hillerød Motionsvenner.

- **Organisering og koordinering af Hillerød Motionsvenner**

Hillerød Motionsvenners organisering er meget velfungerende, men sårbart, da alle administrative og koordinerende opgaver varetages af Kirsten Dalgaard. En mulighed kunne derfor være at involvere flere personer i de mange opgaver og processer for at dele opgaverne og ansvaret. Det kunne gøre Hillerød Motionsvenner mindre sårbare i forhold til deres fremtidige virke.

Et andet forslag kunne være, at Hillerød Motionsvenner starter et officielt samarbejde med nogle af Hillerød Kommunes konsulenter på ældre og sundhedsområdet. På denne måde kan Hillerød Motionsvenner fokusere på at sikre de frivilliges interesser, mens borgerens interesser varetages af Hillerød Kommune.

- **Rekruttering nye motionsvenner**

Mange motionsvenner vælger at blive motionsven, fordi de ønsker at hjælpe ældre borgere med at dyrke motion. Derudover ønsker de også at få et fast holdepunkt i hverdagen, efter de er stoppet på arbejdsmarkedet. Noget rollen som frivillige motionsven kan tilbyde. Hillerød Motionsvenner arbejder i øjeblikket på en ny informationsfolder til frivillige motionsvenner, hvor det kunne være en mulighed i højere grad at beskrive, hvad den frivillige får ud af at være motionsven. Ligeledes kunne en øget synliggørelse af Hillerød Motionsvenner på kommunens hjemmeside og andre relevante medier samt placering af foldere hos relevante institutioner bidrage til rekruttering af nye motionsvenner.

- **Fra borger til motionsvært**

Gensidighed er vigtigt i forholdet mellem motionsven og borger. I betegnelsen motionsven lægges der op til, at de frivillige er en *ven*, der kommer og hjælper med fysisk aktivitet. Betegnelsen borger lægger derimod op til en mere neutral rolle, hvor det ikke forventes, at de bidrager til relationen. I Ballerup Motionsvenner benytter de sig af betegnelsen "motionsvært", når de omtaler deres borgere. Dette kan styrke en følelse af et mere gensidigt og ligeværdigt forhold.

6. Om undersøgelsens metode

Hillerød Motionsvenner består per 1. december 2013 af 24 frivillige og 17 borgere, hvoraf 16 frivillige og 11 borgere er blevet interviewet. De medvirkende borgere blev identificeret af Kirsten Dalgaard ud fra deres mentale og fysiske formåen, da flere af borgerne er begyndende demente eller så fysisk dårlige, at de ikke ville være i stand til at medvirke i undersøgelsen. Alle frivillige har fået en invitation til at deltage i undersøgelsen. Der er også udført interviews med kommunens træningssektion samt hjemmeplejens demenskoordinator. Hensigten med disse interviews har været at inkludere et kommunalt perspektiv på Motionsvennernes frivillige indsats og at finde frem til udviklingsmuligheder i samarbejdet mellem Motionsvennerne og ansatte i kommunen.

Undersøgelsen bygger på både kvalitativ og kvantitativ metode. Den kvantitative del består af et spørgeskema udarbejdet til motionsvennerne. Spørgeskemaerne er brugt til at beskrive de frivillige, og her er der spurgt om alder, køn, tidligere og nuværende beskæftigelse, civilstand, antal år i Hillerød Motionsvenner med mere. Der er indsamlet 15 besvarede spørgeskemaer. Den kvalitative del består af en række interviews samt inspiration fra metoden 'Most Significant Changes' (MSC).

MSC er en kvalitativ og deltagerorienteret metode til dokumentation og evaluering. Metoden tager afsæt i forandringshistorier, og som en del af de kvalitative interviews blev både de frivillige og borgerne bedt om at fortælle historier, der omhandlede oplevelser eller forandringer, de havde haft, siden de blev en del af Hillerød Motionsvenner (se bilag 5 for eksempler på nogle historier). Efter forandringshistorierne var indsamlet, blev der afholdt tre workshops. En med de frivillige, en med et udvalg af eksterne interessenter, herunder to ansatte fra ældre og sundhedsområdet i Hillerød Kommune, en repræsentant fra Ældresagen, en koordinator fra Ballerup Motionsvenner og en konsulent fra Ældremobiliseringen, og en med kommunens træningssektion. Det blev vurderet, at borgerne ikke ville være i stand til at deltage i en workshop. I disse workshops blev deltagerne sat sammen i mindre grupper og bedt om udvælge den historie, de fandt mest væsentlig/betydningsfuld. Selvom målet for deltagerne var at vælge denne ene historie, var fokus på selve diskussionen – hvilke emner blev bragt i spil, hvad fokuserede de enkelte personer på, hvordan blev der argumenteret for historierne osv. Det var i diskussionerne, den primære viden blev skabt, og ikke i den udvalgte historie.

Ved at tage udgangspunkt i forandringshistorierne har metoden bidraget til at skabe en god indgangsvinkel til, at motionsvennerne sammen kan reflektere over, og videreformidle, Hillerød Motionsvenners formål og indsats på en mere konkret og nærværende måde. Det har samtidig skabt en horisontal læring, at de frivillige har været involveret så meget i undersøgelsesprocessen. Ligeledes har historierne været med til at konkretisere, hvad Hillerød Motionsvenner står for og kan udrette.

7. Sammenfatning af rapporten

Rapporten er udarbejdet på baggrund af et ønske fra Hillerød Motionsvenners leder, Kirsten Dalgaard, om at få undersøgt og reflekteret over Hillerød Motionsvenners virke og effekt samt at identificere mulige udviklingsområder for gruppen. Rapporten er rettet mod Hillerød Motionsvenner, men vil ligeledes være relevant for Hillerød Motionsvenners samarbejdspartnere i Hillerød Kommune, øvrige frivillige foreninger samt andre, der er interesserede i den frivillige sociale indsats og lokale samarbejde.

Hillerød Motionsvenner er en selvorganiseret frivilligruppe med et relativt løst struktureret fællesskab af frivillige uden vedtægter eller formel foreningsstruktur. Gruppen ledes og koordineres af Kirsten Dalgaard, der også er initiativtageren bag Hillerød Motionsvenner.

Formålet med Hillerød Motionsvenner er at aktivere ældre fysisk, så de vedligeholder deres funktionsevne og forbliver selvhjulpne i så vid udstrækning som muligt. Motionsvennen besøger borgeren ca. én gang om ugen og hjælper vedkommende med at dyrke motion (stolegymnastik, styrkeøvelser, balanceøvelser, gåture eller lignende) i en times tid. Ud over motionen har Hillerød Motionsvenner også fokus på det sociale samvær og en øget livskvalitet for de ældre borgere.

Rapportens analyse er delt op i fem hovedtemaer:

- Hillerød Motionsvenners formål.
- Motionen og de sociale relationer
- Hvad motiverer de frivillige og borgerne
- Muligheder og udfordringer ved frivillighed som én til én-relationer
- Sammenspillet mellem frivillige og professionelle

Hillerød Motionsvenners formål

Formålet med Hillerød Motionsvenner er defineret som *”vedligeholdelsestræning af svage, ældre borgere i eget hjem, som samtidig gerne skulle betyde et godt socialt samvær og en øget livskvalitet”*.

Alle motionsvennerne understreger, at motion og fysisk aktivitet er en essentiel del af at være motionsven – en holdning de fleste borgere deler. Ud over motionen betoner både motionsvenner og borgere også betydningen af det sociale samvær mellem motionsven og borger.

Selvom der grundlæggende er enighed om formålet med Hillerød Motionsvenner, skaber den omfattende definition af formålet en meget bred ramme for at være motionsven. Den brede ramme er ikke nødvendigvis et problem, men kan give anledning til tilbagevendende overvejelser blandt motionsvennerne om, hvad det for eksempel vil sige at dyrke motion, og hvor meget man som motionsven bør involvere sig i sin borger.

Motionen og de sociale relationer

Motionsvennerne og borgerne beskriver begge den tydelige effekt, motionen har på de fleste borgers fysiske formåen. En borger beskriver blandt andet, at den træning, hun får fra Hillerød Motionsvenner, forhindrer hende i *”at synke længere ned i dybet”*, mens en anden fortæller, at hun nu er i stand til selv at stå op og gå i seng. Fremgang i borgerens fysik er dog ikke nødvendigvis

formålet med Hillerød Motionsvenner, da deres indsats primært består af vedligeholdelsestræning. Ligeledes betyder det sociale samvær meget for mange af de frivillige og borgerne, og i nogle tilfælde opstår der endda meget nære venskaber.

Netop kombinationen af motion og socialt samvær mellem motionsven og borger er en væsentlig årsag til Hillerød Motionsvenners succes. Motionsvennens og borgerens sociale samvær kan motivere den ældre til at motionere, og det at dyrke motion sammen kan danne grundlag for en god social relation.

Hvad motiverer de frivillige og borgerne

De frivilliges motivation for at blive motionsven baserer sig i varierende grad på to forskellige faktorer: At holde sig aktiv efter at være gået på pension eller efterløn, og en lyst til at bidrage med noget og at hjælpe sine medborgere. Den sociale kontakt til borgerne fylder relativt lidt, når de frivillige begrundes deres motivation for at blive motionsven.

Når de frivillige beskriver, hvad de får ud af at *være* motionsvenner, italesættes vigtigheden af at *"opløse ensomheden hos en ældre borger"*, at *"være noget for én"* og at *"se borgeren blive glad"*. Der sker altså en ændring i motivationen hos mange af de frivillige fra tilmeldingstidspunktet til senere i forløbet som motionsven.

Faktorer som manglende gensidighed og et for stort fokus på det sociale samvær kan begge være medvirkende til at demotivere motionsvennen. Hvis ikke motionsvennerne føler, at de får noget igen, når de besøger borgeren, eller hvis borgeren ikke er interesseret i at dyrke motion, så svækkes motivationen i langt de fleste tilfælde. Dette er især en udfordring i de tilfælde, hvor motionsvennen oplever, at borgeren gradvist bliver mere dement. Hvis en motionsven ikke er trænet i eller forberedt på at have med demente at gøre, kan det være svært at opleve forholdet som gensidigt.

Det er vigtigt for motivationen, at motionsvennen føler, at han eller hun får noget igen. For ligesom flere borgere betoner vigtigheden af, at de frivillige kommer af lyst og ikke af pligt, ligeså vigtigt er det for de frivillige, at borgeren deltager af lyst og ikke af pligt.

Muligheder og udfordringer ved frivillighed som én til én-relationer

Hillerød Motionsvenners frivillige indsats baserer sig på én til én-relationer. Frivillighed som én til én-relationer indebærer en stor grad af frihed omkring, hvordan den frivilliges indsats i forhold til den enkelte borger kan udføres. Denne form tillader motionsven og borger at opbygge et meget tæt og personligt forhold. Motionsvennerne tilbyder dermed ikke kun motion og vedligeholdelsestræning, men også socialt samvær og dermed et værn mod ensomhed blandt ældre. Nærvær og tillid spiller en vigtig rolle i at etablere et vellykket motionsvenneforløb, både for borgerne og for de frivillige.

Samtidig rummer én til én-relationen også udfordringer, blandt andet fordi de frivillige kan opleve et stort ansvar i forhold til deres borgere, hvor det kan være svært at sætte grænser for, hvad de vil være med til, og hvad de skal blande sig i. At der kan være et dilemma forbundet med at opbygge et

personligt venskab og samtidig fastholde grænsen for, hvad man vil stille op til, understreges af flere motionsvenner.

Personlige én til én-relationer er en del af Hillerød Motionsvenners konstruktion. Hvor nogle motionsvenner oplever de nære relationer som en positiv udvikling, oplever enkelte, at det kan blive for meget. Som frivillig motionsven er det nødvendigt at kunne sætte grænser for indsatsens omfang og have respekt for egne grænser.

Sammenspillet mellem frivillige og professionelle

Hvad kan Motionsvennernes frivillige sociale indsats bidrage med, som den offentlige indsats ikke kan i samme grad? Et af svarene er, at frivillighed netop udspringer af personligt engagement og de nære relationer, hvor begge parter - både frivillig og borger - oplever at få noget igen. Til forskel fra en offentlig og professionel indsats på træningsområdet for ældre bygger Hillerød Motionsvenners indsats på uformelle og personlige relationer mellem motionsvenner og borgere. Som ansat i det offentlige er man i høj grad bundet til formelle regler og tidsrammer. Som motionsven giver man noget af sig selv samtidig med, at man langt hen ad vejen selv kan definere sin indsats både med hensyn til tid og til, hvad man ønsker at bidrage med.

Hillerød Motionsvenners frivillige indsats bidrager, som andre frivillige sociale indsatser, til at udfylde et socialt tomrum for ældre, som ikke selv har overskud til at få dyrket motion eller ret til hjælp fra det offentlige system. Med indsatsen fra motionsvennerne oplever og udtrykker flere borgere, at de (for)bliver fysisk aktive.

Motionsvennernes frivillige indsats har stor værdi både for de ældre borgere og for de frivillige, da de er med til at *"tænde et lys"*, der medvirker til at øge de ældre borgeres livskvalitet gennem fysisk udfoldelse, omsorg og socialt samvær.

Udviklingsområder

Analysen danner grundlag for 10 udviklingsområder, der beskrives i rapporten, som Motionsvennerne kan vælge at arbejde videre med i deres arbejde som motionsven. Udviklingsområderne er som følger:

- Enighed omkring et fælles udgangspunkt
- Realistiske forventninger til motionens fysiske effekt
- Gåture som motionsform
- Årlige individuelle samtaler
- Tilvalg i stedet for fravalg
- Borgere med demens
- Samarbejdet med kommunens træningssektion
- Organisering og koordinering af Hillerød Motionsvenner
- Rekruttering nye motionsvenner
- Fra borger til motionsvært

Bilag 1: Frivilligkontrakt

Hillerød Motionsvenner - Aftale om frivillig social-humanitær indsats angående fysisk træning

Der er indgået aftale om at virke som frivillig inden for det sociale—humanitære område mellem

(Den frivilliges navn)

og Hillerød Motionsvenners koordinator

Kirsten L. Dalgaard

Denne aftale indebærer, at

- indsatsen som frivillig er ulønnet
- den frivillige har tavshedspligt og ikke videregiver personlige oplysninger om borgeren/motionsmodtageren uden dennes accept. Dog undtaget almindelig oplysningspligt når menneskers liv og velfærd er truet
- den frivillige ikke modtager arv, gaver og lignende fra borgeren/motionsmodtageren
- den frivillige ikke håndterer borgerens/motionsmodtagerens penge
- den frivillige ikke påtager sig andres lønnede arbejde, men gerne samarbejder med de ansatte til gavn for borgeren/motionsmodtageren
- den frivillige kan hente råd og vejledning hos Hillerød Motionsvenners koordinator
- den frivillige er omfattet af DIFs & DGIs kollektive forsikringsaftale med Tryg (arbejdsskade, ansvar & rejse) www.idraettensforsikringer.dk
- aftalen kan opsiges uvarslet og gensidigt
- eventuelle lånte rekvisitter, motionsmappe og andet materiale afleveres til Hillerød Motionsvenners koordinator ved aftalens opsigelse

Hillerød den

.....
Underskrift af Hillerød Motionsvenners koordinator

.....
den frivilliges underskrift

Denne aftale foreligger i to identiske og underskrevne eksemplarer - en til den frivillige og en til Hillerød Motionsvenners koordinator

Bilag 2: Skriftlig aftale om tavshedspligt.

Tavshedspligt for Hillerød Motionsvenner

Som motionsvenner kommer vi tæt på den enkelte borger. Vi får kendskab til borgerens helbred. Måske også til familieforhold, økonomiske forhold og andet, som hører privatlivet til. Sådanne forhold er omfattet af den tavshedspligt, som gælder for alle private personer i landet (straffelovens § 264 d). Det betyder, at vi ikke må fortælle andre om borgerens personlige forhold, med mindre borgeren udtrykkeligt har givet os tilladelse til at gøre det.

Dog har vi i vores egen lukkede kreds af Motionsvenner lov til at drøfte de enkelte borgers personlige forhold i det omfang, det er nødvendigt for, at vi kan søge råd og vejledning hos hinanden. Vi skal være varsomme, så vi kun nævner det, som har betydning for vores indsats. Uden for kredsen har hver enkelt af os tavshedspligt om private forhold, som vi på denne måde er blevet bekendt med.

Hillerød Motionsvenner har mulighed for at søge professionel vejledning hos fysioterapeuter i Hillerød Kommunes Træningssektion. Her gælder tavshedspligten også. Det betyder, at vi hverken må nævne navn, adresse eller andre særlige kendetegn, som kan røbe borgerens identitet for fysioterapeuten (som måske har trænet eller træner med selv samme borger.)

I nogle tilfælde er det vanskeligt, måske umuligt at bede fysioterapeuten om råd uden at røbe borgerens identitet. I de tilfælde er fremgangsmåden som følger: Motionsvennen spørger borgeren, om hun må kontakte en fysioterapeut i Hillerød Kommunes Træningssektion om det konkrete problem og eventuelt aftale et besøg hjemme hos borgeren. Giver borgeren sit samtykke, kontakter motionsvennen en af de fysioterapeuter, som Hillerød Motionsvenner har en aftale med (spørg eventuelt Kirsten Dalgaard om navne og telefonnumre). Motionsvennen forelægger problemet og anmoder fysioterapeuten om et hjemmebesøg hos den pågældende borger. Når borger, fysioterapeut og motionsven mødes, kan problemet drøftes uden risiko for, at tavshedspligten bliver overtrådt. Samtidig giver denne fremgangsmåde fysioterapeuten de bedste betingelser for at anvise konkrete, individuelle løsninger til gavn for både borger og motionsven.

Vær opmærksom på, at tavshedspligten ikke gælder, hvis motionsvennen får kendskab til graverende forhold som for eksempel omsorgssvigt eller at personen er til fare for sig selv eller andre. Her gælder anmeldelsespligten for motionsvennen som for alle andre borgere.

Hillerød, oktober 2007

Kisten L. Dalgaard

Bilag 3: Oversigt over Hillerød Motionsvenners økonomi

Årstal	Samlede udgifter	Bevilget økonomisk støtte	
2005	11.544,-	12.070 ,-	10.000,- Folkeoplysningen 2.070,- § 65
2006	10.554,-	15.870,-	2.000,- FMI (Foreningen til fremme af Motions- og Idrætstilbud, nedlagt april 2006) 13.800,- § 79
2007	10.019,-	28.050,-	§ 18
2008	8.795,-	0,-	Ingen ansøgning
2009	9.975,-	20.000,-	§ 18
2010	5.903,-	8000,-	Bevillingen blev tilbagebetalt til Hillerød Kommune, på grund af Hillerød Motionsvenners økonomiske beholdning.
2011	9.272	0,-	Ingen ansøgning
2012	10.419,-	4.000,-	§ 79
2013	Pr. 17. december 6.549,-	6.500,-	§ 79 (Det ansøgte beløb var 12.000,-)

Bilag 4: Ansøgningsskema om økonomisk støtte

Ansøgningsskema om økonomisk støtte til aktiverende og forebyggende arbejde 2013, efter Servicelovens § 79

Foreningens/organisationens navn, adresse og telefonnummer:	Hillerød Motionsvenner [Redacted]
Kontaktperson: (navn, adresse, e-mail og telefonnummer)	Kirsten L. Dalgaard [Redacted] [Redacted]
Foreningens/organisationens bank: (registrerings- og konto nummer)	[Redacted]
Foreningens/organisationens formål:	Vedligeholdelsestræning af svagere, ældre borgere i eget hjem, som samtidig gerne skulle betyde et godt socialt samvær og en øget livskvalitet. Hillerød Motionsvenner sætter sammen med borgeren mål for vedligeholdelsestræningen.
Hvad søges der tilskud til: (beskriv aktiviteten og dens formål og hvornår den afholdes.)	Uddannelse, herunder førstehjælp Rekvisitter Administration og møder Så koordinators kan fortsætte arbejdet med: - at fastholde og pleje de frivillige. - at øge antallet af frivillige i håb om, vi kan dække efterspørgslen på en motionsven (netop nu kunne vi beskæftige 9 motionsvenner mere) - at uddanne og dygtiggøre motionsvennerne, så træningen med borgerne kan blive bedst mulig. Motionsvennerne træner med borgerne året rundt. Flere følger borgerne ved flytning inden for kommunen - også ved ny bolig på plejecenter.
Hvem er den primære målgruppe for aktiviteten og hvor mange forventes at deltage	Målgruppe for træningen: ældre, mindre mobile borgere, som af forskellige årsager har brug for vedligeholdelsestræning, og som ikke er i stand til selv at følge træning uden for hjemmet. Borgere kan selv henvende sig for at få en motionsven. Flest borgere henvises af træningssektionen, Kirsebærbakken, og af demenskoordinator i hjemmeplejen. Derudover er der

	enkelte henvendelser fra pårørende, borgerne selv forebyggelseskonsulenterne og af kommunens visitatorer.	
Beskriv hvem der eventuelt samarbejdes med af andre foreninger/organisationer/grupper om aktiviteten	BILAG 4	
Der søges om tilskud på i alt (kr.): 12.000		
Der skal vedlægges et bilag med specificeret budget , som viser, hvordan det ansøgte tilskud skal anvendes. BILAG 1		
Liste over bilag til ansøgningen: Årsregnskab for 2011 BILAG 2 Uafsluttet regnskab for 2012 BILAG 3 Motionsvennerne har ingen vedtægter i stedet vedlægges: Skriftlig aftale BILAG 5 Tavshedspligt BILAG 6	Foreningens / organisationens samlede økonomiske status:	<u>Sæt</u> <u>X</u>
	Der skal vedlægges et afsluttet regnskab for seneste regnskabsår med opgørelse af formue (status) Vedtægter (<i>Vedtægter vedlægges kun hvis det er første gang foreningen søger eller der er foretaget ændringer siden seneste ansøgning</i>) Ingen vedtægter.	<u>Sæt</u> <u>X</u>
	Andet: Udover at være motionsven arbejder 3 af motionsvennerne også som hold-instruktører: Dels i foreningen <i>Styrk din Krop</i> , dels i kollektivet Lions Park og i <i>Ældre i bevægelse</i> i klubhuset på stadion 4 andre motionsvenner har et åbent hold 10 måneder af årets måneder i FrivilligCenter Hillerød	
Ansøgers underskrift: Sted og Dato:		

Bilag 5: Historier fra motionsvenner og borgere

Som en del af undersøgelsens metode blev der indsamlet historier fra både de frivillige motionsvenner og fra Hillerød Motionsvenners ældre borgere (se kapitel 6 om metode). Nedenfor præsenteres der et udvalg af nogle af de historier der blev fortalt.

Borger

På et tidspunkt så sad jeg lidt for meget ned og kunne lige pludselig ikke rigtig noget som helst. Det sagde jeg så til en hjemmehjælper som så kontaktede nogen, og som hun sagde 'det finder vi ud af, der kommer nogen hjem til dig og laver gymnastik'. Og en eller anden skønne dag dukkede der lige pludselig nogen op. Så snakkede vi sammen og fandt ud af, at vi godt kunne sammen, og nu er han så kommet her i ca. 1½ år. Han kommer her en fast dag om ugen, og så laver vi flere forskellige øvelser. Vi trækker i nogle elastikker, vi sidder med nogle elastikker og cykler, vi laver benbevægelser og armbevægelser af forskellig slags, vi går rundt i stuen og vi strækker ud. Det har gjort, at jeg er blevet meget bedre fysisk og motorisk. Det kan jeg mærke hvis jeg bare skal gå herfra over til fakta, og det ligger lige herovre. Der kan jeg da tydeligt mærke, at hvis jeg ikke har lavet noget som helst den dag, og jeg lige pludselig om eftermiddagen eller om aftenen skal gå derover, så går det lidt trægt med at komme derover. Men så allerede på hjemvejen, der går benene væsentligt nemmere. Og når min motionsven har været her, så får man det jo meget bedre. Bare det at skulle op fra en sofa der er lidt lav er meget nemmere. Jeg springer jo op som en nyfødt, næsten... aaaarh det kan man ikke sige, en nyfødt springer ikke så meget (haha). Men alting med bevægelse går væsentligt bedre. Før klagede jeg meget over at jeg havde kramper, afhængig af hvad jeg lavede. Jeg kunne have de frygteligste kramper, som gjorde sindssygt ondt, og tærne vendte den forkerte vej. Det var rent ud sagt et rent helvede. Og hænderne, jeg kunne ingenting med hænderne, fordi de var helt forkerte. Men efter vi startede det her, har jeg stort set ikke haft nogen kramper, og det er en af de store ting jeg er ret glad for. Det beviser, at selv et minimum af bevægelse af en eller anden art er nok til at holde alt det der væk. Ja, og så er det jo rart at det er en man kan tale med om stort set alt, der kommer her. Så kommer han jo og pisker mig til at jeg skal lave lidt, og ikke bare sidde og slappe af - for det går jo ikke.

Hvorfor har dette betydning for dig?

Fordi motionen har haft en meget, meget stor effekt, væsentlig større end jeg troede. Og den effekt kom prompte, den kom med det samme - allerede efter første gang. Min motorik er helt klart blevet bedre, og jeg er blevet væsentligt mere mobil.

Og så har jeg jo sådan set fået en ven som jeg ikke anede eksisterede.

Borger

Jeg har været med i Hillerød Motionsvenner i godt tre år. Jeg kom med om sommeren, efter at min mand døde i marts. Vi var meget glade for naturen. Det her er jo et naturskønt område, og jeg har altid været et ude-menneske. Og da jeg mistede min mand, så turde jeg ikke selv færdes sådanne steder, fordi mit syn er blevet meget nedsat de sidst år.

Vi går ture enten i Slotsparken eller oppe ved slottet. Eller også går vi i Store Dyrehave. Og så snakker vi, og jeg er meget meget glad for det, og jeg er meget glad for min motionsven, og for vores snakke. Og hun fortæller om alt muligt. Hun synstolker, og når man så *har* kunnet se, så ved man

jo, hvordan tingene ser ud. Vi var faktisk ude i formiddags og gå. Og der var der blandt andet en hejre oppe ved søen, fortalte hun, og hun fortalte om åkanderne. Og om hvilke ænder der er ved søen. Og så midt i det hele står der en bøg, der slet ikke er blevet gul endnu. Og så ja... det der med at komme ud i naturen og *fornemme* naturen. Det er altså noget så herligt, det er det. Det er jo altså den friske luft og lydene i naturen, fuglene og det hele. Så når min motionsven fortæller om det, så har man de indre billeder. Så det er også en måde at holde fast i det, man kunne før, og så det at komme ud og bevæge sig. Det er jo efterhånden kun de steder, hvor jeg er supergodt kendt, at jeg tør gå alene nu. Og så skal jeg helst ikke krydse nogen gader, det er jeg også nervøs for. Så det er meget begrænset. Så er det noget helt andet at komme ud i naturen. Det giver mig en frihed, kan man sige. Og det ville jeg være totalt udelukket fra, hvis jeg ikke havde en motionsven. Børnene har jo deres eget med arbejde, børn og hvad ved jeg. Det er slet ikke en kritik af dem. De kommer jo, men det er jo ikke sådan noget, som man fast kan regne med. Og jeg "kender" jo også min motionsvens børn og børnebørn, i gåseøjne, ikk'. Og hun kender mine, og ja vi snakker også om min dagligdag og om, hvad der har været i radioen og fjernsynet. Og hvad man har oplevet i løbet af ugen. Sådan *rigtig* hyggesnak, om hvad der fylder lige nu. Det synes jeg er alle tiders. Jeg føler, at vi falder mægtigt godt i hak, og vi snakker godt sammen om alt muligt. Og det synes jeg er meget værd, rent socialt. For der er mange ensomme stunder. Så nyder jeg jo utroligt meget at få nogle impulser og oplevelser fra hende.

Hvorfor har dette betydning for dig?

Det har været mit ønske med motionsvennerne at kunne komme ud i naturen. Det er det, at man altid har været meget glad for naturen og at færdes i naturen og det ville jeg være udelukket fra ellers. Men også det sociale med min motionsven. For der er da mange stunder, hvor man føler sig alene. Og ja, jeg har de to sønner, ikk'. Men vores allerbedste og ældste venner, og min søster og svoger, de er alle sammen i Jylland. Og der kan jeg jo ikke selv rejse hen - det har jeg ikke mod på. Så det betyder meget med min motionsven, det synes jeg. Jeg kan ikke vælge, hvad der er vigtigst, det at komme ud i naturen eller det sociale samvær med min motionsven. Begge dele betyder utroligt meget.

Motionsven

Jeg er altid glad for at komme afsted, når jeg skal ud og besøge min borger. Jeg tænker aldrig 'øv' eller 'mon jeg kan blive fri i dag', eller noget i den retning. Det har været en rigtig god oplevelse hele vejen igennem. Jeg har altid været glad for at komme af sted, og så får jeg jo også samtidig selv gjort noget motion. Jeg synes det gør mit liv anderledes fordi jeg bliver glad af det. Ja, jeg bliver glad når det går fremad med nogle ting hos min borger - det er det der virker for mig. Man bliver jo glad for, at man kan bidrage med noget, det er jo klart. Når jeg har været hos min borger og siger 'farvel' tænker jeg, juhuhu, det har vel nok været godt det her. Og jeg fortæller også rundt omkring at det er en god ting det her. Jeg prøver også nogen gange at overtale folk jeg kender til at blive Motionsven. Så siger jeg, at de skulle tage at prøve det når de holdte op med at arbejde. Men reaktionen er ikke altid så positiv, så siger de bare, 'åh, det er ikke lige noget for mig'. Men så forklarer jeg dem den glæde man får ved at holde andre i gang.

Jeg synes også man skal bidrage med noget så længe man kan. Man kan jo selv få brug for det senere hen i livet, og jeg synes da, at så længe man kan gøre en forskel, så skal man bidrage med noget. Det har mit barnebarn på 13 også lært - så siger hun til mig, 'farmor, man skal jo lave noget frivilligt arbejde' - så den har hun forstået. Det tror jeg da hun har fra mig og min mand, der også

laver frivilligt arbejde. Hun er for eksempel meget hesteinteresseret, og hun kan godt nogle gange finde på at tage ud til hestene og bare muge ud og ikke ride, men bare hjælpe til. Så siger hun, ja, man skal jo lave noget frivilligt arbejde. Det er ikke noget vi snakker så meget om, men altså, hun ved da at jeg gør det, og jeg tror faktisk det har gjort en forskel i hendes liv. Det har i hvert fald gjort en forskel i mit.

Hvorfor har dette betydning for dig?

Fordi jeg selv bliver så glad af det, for at jeg kan bidrage. Det at man kan hjælpe med at holde andre i gang og gøre en forskel - det betyder meget for mig.

Motionsven

Det startede med at jeg mistede min ægtefælle i 2002, og så går man jo derhjemme og tuller rundt. Så så jeg en annonce om *Styrk din krop* og meldte mig til det. Det er noget jeg aldrig har fortruet, fordi jeg allerede fra starten af kunne mærke hvor godt man fik det. Så var det året efter, at Kirsten spurgte mig, om jeg ville være med i Hillerød Motionsvenner. Det sagde jeg selvfølgelig ja til, fordi jeg kan selv mærke, hvor godt man har det efter en time med fysisk aktivitet. Det ville jeg også delagtiggøre andre i. Jeg får det rigtig godt, når jeg ser den glæde andre har ved at udfolde sig selv i forskellige fysiske øvelser. Jeg får en tilfredsstillelse af at se, at de rigtig går ind for det. Jeg får også mulighed for at gøre noget andet end kun at sidde derhjemme, fordi nu har jeg noget at stå op til 3 gange om ugen - det betyder meget. Men det er også en stor tilfredsstillelse når jeg kan se fremgang i mine borgeres fysik. Der har jeg nogle gode eksempler. Den ene borger jeg har nu, ham har jeg kun haft i 2 ½ år, men den borger var en af dem der sad meget i ro. Personen kunne dårligt bevæge fødderne, eller dreje dem rundt. Men det var forbavsende hvor hurtigt det gik. Det er en solstrålehistorie. Personen kom forbavsende hurtigt i form, og fik bedre bevægelse i benene og skuldrene og armene - det er en helt anden person i dag. Jeg kan se, at borgeren har livet helt op. Personen vidste jo godt selv, at han var meget sløv rent fysisk. Men jeg havde ikke troet at det kunne komme så hurtigt. Det var forbavsende hurtigt. Efter fem måneder var personen næsten 20 år igen, hehe... Så det var en af de gode oplevelser. De andre borgere jeg har haft tidligere, de har været begyndende demente, men selvfølgelig møder man jo op. De har jo godt af at bevæge sig selvom de er demente. Men jeg synes ikke jeg får så meget ud af det, i forhold til hvordan de føler det. Så det er ikke meget jeg har med dem. Det er de to borgere jeg har nu, hvor jeg har det bedste indtryk.

Hvorfor har dette betydning for dig?

Jeg får en stor tilfredsstillelse når jeg kan se fremgang i mine borgeres fysik, men det har jo også forandret mit liv kan man sige – jeg har noget at stå op til. Ellers så havde jeg bare siddet derhjemme, måske. Nu føler jeg, at jeg gør noget for andre - det vil jeg nok sige er en af de bedste ting der er sket.