



AKTIVITETS KATALOG

INSPIRATION TIL
13 FRIVILLIGT BASEREDE AKTIVITETER
PÅ DEMENSOMRÅDET



DEMENSVENLIGT
NORDSJÆLLAND

Læsevejledning

Formålet med dette katalog er at give inspiration til andre frivilligcentre eller frivillige organisationer, der ønsker at starte frivilligt baserede aktiviteter for mennesker med demens og deres pårørende.

Under hver aktivitet er der, ud over en udførlig beskrivelse, også anbefalinger til hvis andre ønsker at implementere samme aktivitet.

På den måde håber vi på, at I vil kunne drage nytte af vores erfaringer.

Aktivitetskataloget skal derfor ses som et opslagsværk, hvor man kan slå op og læse om den type aktivitet som man er interesseret i at starte.

Aktivitetskataloget er udarbejdet af:
Helsingør Frivilligcenter,
Hillerød Frivilligcenter,
Halsnæs Frivilligcenter,
Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm
Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted
og Demensvenligt Nordsjælland.

Aktivitetskataloget indeholder
13 frivilligt baserede aktiviteter for
mennesker med demens og/eller
deres pårørende.

De 13 aktiviteter er blevet udviklet/
videreudviklet af de fem frivilligcentre
mellem 2018-2019.

Aktiviteterne er blevet udviklet som en
del af projekt 'Gennem viden og relationer
– Demensvenligt Nordsjælland', et projekt
ejet af de otte kommuner under Nord-
klyngen og støttet af Sundhedsstyrelsen.

Formålet med projektet er at: 'skabe et
demensvenligt Nordsjælland, hvor men-
nesker med demens og deres pårørende
kan leve et trygt, meningsfyldt og værdigt
liv, og mødes med forståelse og venlighed'.

I forlængelse af formålet, er frivilligt
baserede aktiviteter, indrettet til men-
nesker med demens og deres pårørende,
med til at give muligheden for, at målgrup-
pen kan forblive aktive og i fællesskaber
på trods af sygdommen.

Aktiviteter

Aktiviteter for både mennesket med demens og den pårørende

- 04 • Nyttehaver på naturcenter/museum
- 06 • Demenscafe
- 08 • Træning for mennesker med demens og deres pårørende
- 10 • Candlelight Dinner
- 12 • Demenscorpset
- 14 • Træningstilbud til mennesker med demens og samværstilbud til pårørende

Aktiviteter for mennesker med demens

- 15 • Aktivitetsvenner

Aktiviteter for pårørende

- 17 • Samværsgruppe for unge 15-25 år, der har en forælder med demens
- 18 • En guided læsegruppe for pårørende til mennesker med demens
- 20 • Viden og trivsel gennem netværk, inklusion og formidling
En paraplyaktivitet for pårørende med tre tiltag
- 21 • Selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker med demens

Aktiviteter om demens for andre målgrupper

- 23 • Demensuddannelse
- 25 • Borgerarrangement "Sammen om demens"

Nyttehaver på naturcenter/museum

Aktiviteten

En gruppe af mennesker med demens og deres pårørende samt frivillige har sammen et antal nyttehaver på et museum/naturcenter (I dette tilfælde Flynderupgaard Museum).

I løbet af foråret og sommeren mødes gruppen ugentligt i 3 timer og passer haven. Yderligere samles gruppen om kaffe og kage. Når nyttehaverne begynder at give afkast deles dette.

Formål med aktiviteten

At mennesker med demens og deres pårørende mærker det rekreative ved at arbejde i naturen med nyttehaverne. Desuden bliver de del af et fællesskab og laver en meningsfuld hverdagsaktivitet.

Målgruppen for aktiviteten

Hjemmeboende mennesker med demens og deres pårørende, enten sammen eller hver for sig.

Implementering af aktiviteten

Der skal være en aktivitetskoordinator, lønnet eller frivillig. Denne skal etablere kontakten til et naturcenter/museum, der kunne tænke sig at være med i samarbejdet og som måske allerede har lignende aktiviteter, så målgruppen kan udvides til mennesker med demens og deres pårørende.

Derefter skal der rekrutteres frivillige, som vil være med i projektet. De frivilliges arbejdsopgave vil være at formidle tilbuddet til målgruppen, samt at hjælpe til under aktiviteten i nyttehaverne. Det kan være nyttigt at samarbejde med kommunens demenskoordinator, der kan videreformidle tilbuddet til målgruppen.

Der kan også etableres en aftale med et dagcenter for mennesker med demens, der sammen med ansatte får stillet et mindre stykke jord til rådighed.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Der skal startes et samarbejde med et naturcenter, der kan stille jord, redskabsskur og vand til rådighed, adgang til toiletforhold og evt. hjælp til harvning mv.
- Det er vigtigt at aktiviteternes omfang i nyttehaverne løbende tilpasses i forhold til målgruppens behov og motivation.
- Et godt samarbejde på tværs af samarbejdspartnere er vigtigt, så aktiviteten løbende kan justeres og udvikle sig.
- Det kan være svært at rekruttere målgruppen til aktiviteten.

Graden af viden om demens hos de involverede

Det kræver ikke nogen væsentlig grad af viden om demens hos de frivillige eller hos naturcenteret.

Samarbejdspartnere

Et sted som Flynderupgård Museum som er villig til at stille lokalitet til rådighed, samt en pårørendekoordinator/demenskoordinator der kan hjælpe med at skabe kontakt til målgruppen.

Økonomi

Hvis ikke der findes et naturcenter, der allerede har en aktivitet som nyttehaver, skal der være midler til at anskaffe materiale som fx haveredskaber og trillebør. Derudover skal der være midler til frø og planter. Evt. skal der være midler til en lønnet koordinator cirka 7 timer om ugen.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Helsingør:
kommunikation@frivilligcenter-helsingor.dk



Demenscafe

Aktiviteten

Demenscafe hvor mennesker med demens og deres pårørende inviteres til samvær med andre i samme situation. Man mødes én gang om måneden og typisk deltager mellem 7-10 par. Demenscafeen er et kulturelt tilbud sammen med andre i samme situation. Det kan være besøg på slotte, haver, foredrag eller udstillinger på museer.

Gruppen mødes typisk mellem kl 10.00-14.00 og starter altid med at drikke kaffe sammen inden aktiviteterne går i gang. Cafeen slutter altid med fælles frokost.

Formål med aktiviteten

Skabe livskvalitet og et fællesskab for mennesker med demens og deres pårørende gennem meningsfulde og trygge oplevelser.

Målgruppen for aktiviteten

Hjemmeboende mennesker med demens og deres pårørende.

Implementering af aktiviteten

Først skal der etableres kontakt til samarbejdspartnere, rekrutteres frivillige og udvides kendskab om cafeen til målgruppen. Derefter skal der aftales en form og hvilke aktiviteter der skal være i cafeen. Til dette kan der gennemføres en spørgeundersøgelse for at finde frem til, hvilke aktiviteter der vil give værdi for målgruppen og fastlægge aktiviteternes varighed og tidspunkt.

Derefter fastlægges en nogenlunde fast skabelon for aktiviteten. Det kan fx være; fælles morgenbord i frivilligcentret, gennemførsel af dagens aktivitet og fælles frokost. Der skal løbende planlægges og gennemføres nye månedlige aktiviteter.

Aktiviteter der gennemføres i demenscafeen kan være besøg på museer og lokale seværdigheder hvor der ofte er en guided rundvisning, fælles teaterforestillinger, foredrag, bankospil mv.

I denne form for kulturel demenscafe, oplever menneskene med demens og deres pårørende et samvær som "var engang", og laver aktiviteter som man er stoppet med, fordi sygdommen sætter sine begrænsninger i hverdagen. I demenscaféen er alle i samme situation og det giver tryghed, ligesom man får en oplevelse af at møde sin ægtefælle lidt igen. Man går lidt ud sammen – og med gode venner – og danner netværk med andre.

Mennesker med demens og deres pårørende kan fortsætte i gruppen indtil demenssygdommen er blevet for svær. Derefter er der nogle pårørende, som er fortsat i cafeen som frivillige.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Det er en god ide at starte et samarbejde med kommunens demenskoordinator, da målgruppen rekrutteres bedst gennem direkte kontakt, hvilket ellers kan være svært.
- Det kan tage tid at finde den rette form for aktiviteten. Det er nødvendigt at afprøve idéer i praksis og løbende tilpasse formen.

Graden af viden om demens hos de involverede

Ikke vigtigt, da der altid er en pårørende med der kender mennesket med demens.

Samarbejdspartnere

Kommunens demenskoordinator,
Ældresagen og lokalsamfundet.

Økonomi

Det kan være nødvendigt med en mindre brugerbetaling på 100 kr/par. Resten af udgifterne kan dækkes af forskellige projektmidler og sponsorer. Transportudgifter til udflugter kan reduceres ved at benytte private biler frem for leje af bus.

Der skal være opmærksomhed på at udgifterne til en enkelt aktivitet kan variere en del. Ved museumsbesøg er der fx udgifter til såvel rundviser og entré foruden forplejning. Der skal indregnes ca. 20 koordinatortimer/mdr.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Helsingør:
koordinator@frivilligcenter-helsingor.dk



Træning for mennesker med demens og deres pårørende

Aktiviteten

Fysisk træning for mennesker med demens – med mulighed for, at de pårørende også kan deltage. Holdet drives af frivillige instruktører, som får uddannelse om demens af kommunens demenskoordinator. Træningen kan bestå af gymnastik, pilates, dans – alt efter instruktøren.

Derudover består aktiviteten af en hyggestund efter træningen, hvor deltagerne får lidt kaffe, taler sammen og får sparrert med hinanden. Aktiviteten kører ugentligt og varer to timer.

Formål med aktiviteten

Man ved, at fysisk træning er rigtig godt for mennesker med demens. Det kan ikke forbedre sygdommen, men det kan være med til at forbedre livskvaliteten og gøre, at sygdommen udvikler sig langsommere. Derudover kan det betyde meget at møde andre familier med demenssygdom inde på livet. At mødes med ligesindede, som forstår én, og vende tanker, følelser og erfaringer.

Målgruppen for aktiviteten

Mennesker med demens og deres pårørende.

Implementering af aktiviteten

Der skal indledes et samarbejde med kommunens demenskoordinator og findes lokaler til træningen, samt lån af materialer, fx bolde, elastikker mm. I dette tilfælde anvendes et plejecenters træningslokaler én gang om ugen.

Der skal rekrutteres frivillige instruktører, som har erfaring med fysisk træning.

De frivillige skal uddannes af fx kommunens demenskoordinator, så de har viden om mennesker med demens.

Uddannelsen kan bestå af viden om demenssygdomme og betydning for mennesket med demens og de pårørendes hverdagsliv, samt hvordan man bedst forstår og håndterer målgruppen.

En af de frivillige instruktører fungerer som frivillig koordinator for aktiviteten. I samarbejde med instruktørerne skal træningen og dens indhold planlægges. Yderligere skal der ske en opsporing og rekruttering af målgruppen i samarbejde med kommunens demenskoordinator. Derudover skal aktiviteten promoveres.

Når aktiviteten startes, anbefales det at have tre instruktører på skift. Holdet og træner skal lære hinanden at kende, derfor er det vigtigt med ekstra fokus på den efterfølgende hyggestund. Når aktiviteten er kørt i gang, kan den køre selvstændigt uden en lønnet koordinator. Den frivillige koordinator står nu selvstændigt for aktiviteten – dog med mulighed for sparring med frivilligcentret, hvis behovet opstår.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Det kræver tålmodighed at opbygge aktiviteten og nå ind til målgruppen og det kan tage tid at rekruttere både instruktører og deltagere til aktiviteten.
- Målgruppen er sårbar, og der kan være noget ustabilitet i forhold til fremmøde og udskiftning på holdet. Det er vigtigt at holde fokus på fastholdelse og på at skabe kontinuitet i gruppen.

Graden af viden om demens hos de involverede

De frivillige instruktører skal have en grundlæggende forståelse og viden om demens, så de kan give den bedst mulige træning på de vilkår, som er muligt for et menneske med demens, samt på bedste vis facilitere en god hyggestund efter træningen.

Samarbejdspartnere

Kommunens demenskoordinator, som evt. også kan være med til at facilitere samarbejde med andre aktører omkring lån af træningslokaler.

Økonomi

I opstartsfasen er der løn til koordinator, cirka 10 timer ugentligt. Ud over det evt. midler til let forplejning efter træningen.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm:
koordinator@frivillighorsholm.dk



Candlelight Dinner

Aktiviteten

Candlelight Dinner er et arrangement hvor mennesker med demens og deres pårørende inviteres til at deltage i en hyggelig middag i stemningsfulde lokaler med blomster og sanghæfter. Sammenkomsten er præget af snak hen over bordet og – ikke mindst – af fælles-sang. Til arrangementet er der frivillig-værter som byder velkommen, understøtter samtalen ved bordene og sørger for at alle kommer godt hjem.

Formål med aktiviteten

Formålet er at give mennesker med demens og deres pårørende en dejlig oplevelse uden at de skal stresse over hvad andre mon tænker, hvis mennesket med demens agerer på en måde der falder udenfor de sociale normer. Aktiviteten danner desuden rammer for, at pårørende kan møde andre pårørende.

Målgruppen for aktiviteten

Mennesker med demens samt deres pårørende.

Implementering af aktiviteten

Der skal en aftale med en lokal kro på plads, inklusiv menu. Aktiviteten kan foregå på et tidspunkt af året og ugen, hvor der kun er ringe aktivitet på resten af kroen, så der ikke er forstyrrelser.

Personalet sættes ind i – og lærer at tackle – målgruppens behov og det forhold, at disse gæster kan have en anderledes adfærd end de er vant til. Der skal findes pianist, vælges sange og printes sanghæfter. Derudover skal der laves aftaler med frivillige hjælpere/frivilligværter.

Næste skridt er at udvikle PR-materiale, dvs. tekst til hjemmeside, Facebook, eventuelle annoncer, pressemeddelelser, opslag og handout.

Under selve aktiviteten skal de frivillige ankomme en halv time før. Ofte ankommer gæsterne selv meget tidligt, derfor er dette vigtigt.

En af de frivillige påtager sig rollen som toastmaster. Det er nemlig vigtigt, at der er én som byder velkommen og som fortæller hvad der skal ske. De andre frivillige spreder sig ved bordene og står for at samtalen glider. Der er desuden behov for at bygge bro imellem tjenerne/kroværten og gæsterne og der er behov for at bygge bro imellem musiker og gæster. Folk går som regel til tiden eller lidt før og det er vigtigt at sige ordentligt farvel til alle.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Det kræver god kommunikation og klare aftaler med kroen. Forventningsafstemning og rollefordeling skal være på plads.
- Betalingsmåden skal være klart aftalt og klart kommunikeret til gæsterne. Ellers kan man som frivillig/tovholder nemt komme til at stå som en lus imellem to negle.
- Det er vigtigt at prioritere musikeren. At der er levende musik gør en meget stor forskel og afhjælper den værste generthed.

Graden af viden om demens hos de involverede

Det er ikke nødvendigt, at spisestedets personale har viden om demens, da pårørende også deltager. Men de skal forstå, at målgruppen kan agere anderledes end de gæster der normalt kommer på kroen.

Samarbejdspartnere

En lokal kro eller andet, der kan huse arrangementet.

Økonomi

Deltagerne betaler selv for menuen, evt. med tilskud hvis der er midler til det. Ved Candlelight Dinner i Græsted var prisen på ca. 200 kr. for to retter samt drikkevarer ad libitum. Det er billigt, men det er værd at finde et spisested, der kan se det gode i at støtte et arrangement som dette.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted:
kontakt@frivilligcenter-graested.dk



Demenskorpsset

Aktiviteten

Demenskorpsset er en gruppe af frivillige, som hjælper mennesker med demens og deres pårørende med de opgaver, som de måtte have brug for. I dette tilfælde agerer de frivillige ofte besøgsvenner hos mennesket med demens og aflastning for de pårørende.

Formål med aktiviteten

At skabe livsglæde hos målgruppen og aflastning af pårørende.

Målgruppen for aktiviteten

Mennesker med demens og deres pårørende. Det er dog vigtigt, at personen der har demens, ikke har sygdommen i svær grad, da det kan gøre opgaven uoverkommelig for den frivillige.

Implementering af aktiviteten

Første skridt er at etablere et tæt samarbejde med kommunens demenskoordinator, og evt. andre enheder inden for ældreområdet. Deltagelse i fx pårørendegrupper, der kan være med til at sætte ord på, hvilke behov der er hos målgrupperne, og hvilke opgaver, der ønskes udført anbefales også som første skridt.

Rekruttering af frivillige, samt promovering af aktiviteten er næste skridt. Målgruppen kan kontaktes igennem demenskoordinatoren og enheder inden for ældreområdet, fx hjemmeplejen og plejecentre.

Derefter skal de frivillige undervises i, hvad det vil sige at have en demenssygdom. Denne undervisning kan udføres af kommunens demenskoordinator.

Når der kommer forespørgsler fra mennesker som ønsker besøg af en frivillig fra demenskorpsset, besøger koordinatoren ham/hende for at tale med den pårørende om hvor fremskreden sygdommen er og om der kan laves et match med en frivillig.

Kommunens demenskoordinator, som ofte også kender mennesket med demens, vil også kunne være med til at vurdere dette. Når der er lavet et match, besøger den frivillige oftest mennesket med demens, drikker en kop kaffe, taler om opgaven og aftaler nærmere.

Aktiviteten kan nu køre udelukkende på frivillig basis, men med støtte fra frivilligcentret og i samarbejde med demenskoordinator.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Det kan være svært at finde frivillige, da mennesker med demens opfattes som en meget tung målgruppe at lave frivillige aktiviteter for.
- Det kan også være svært for de pårørende at invitere frivillige ind i deres hjem og lade dem tage over – om end blot et par timer.
- Målgruppen kan være meget sårbar og uden det store overskud, så det kan være svært for de frivillige i demenskorpsset at skabe kontakt og vedligeholde den.

Graden af viden om demens hos de involverede

Det er vigtigt at de frivillige har viden om demens og får uddannelse af demenskoordinatoren.

Samarbejdspartnere

Der skal være et samarbejde mellem frivilligcentret og kommunens demenskoordinator, der kan skabe kontakten med målgruppen.

Derudover skal der samarbejdes med kommunens enheder inden for ældreområdet.

Økonomi

I opstartsfasen skal der regnes med løn til en koordinator, som minimum 10 timer ugentligt. Ellers behøver det ikke koste noget, udover lidt forplejning til møder.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm:
koordinator@frivillighorsholm.dk

Træningstilbud til mennesker med demens og samværstilbud til pårørende

Aktiviteten

Det er et fysisk træningshold, hvor mennesker med demens kan deltage for at få motion og rørt sig. I samme tidsrum er der et samværstilbud for de pårørende. Træningen og samværstilbuddet kører en time om ugen i 12 uger.

Formål med aktiviteten

At skabe mulighed for fysisk træning med professionel fysioterapeut, samtidig med at de pårørende uformelt mødes og kan udveksle erfaringer – eller ikke, men blot være tæt tilstede imens mennesket med demens træner, hvilket de pårørende ofte har behov for, så de kan træde til, hvis mennesket med demens bliver forvirret eller desorienteret til træningen.

Målgruppen for aktiviteten

Mennesker med demens, hvis fysiske aktivitetsniveau kan være meget lavt – og deres pårørende.

Implementering af aktiviteten

I dette eksempel var der et, allerede eksisterende, motionshold som blev åbnet op for mennesker med demens ved at de frivillige trænere fik undervisning om demens.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Det kan være svært at få mennesker med demens til at komme til træningen. Det kan derfor overvejes at lave hold kun for mennesker med demens.
- Det kan være en god ide at tænke i at bygge aktiviteten op på noget eksisterende, som gør aktiviteten bæredygtig. Fx træning der kører i forvejen og kan udvides til at kunne "rumme" mennesker med demens.

Graden af viden om demens hos de involverede

Ikke nødvendigt med meget viden om demens hos holdtræner, da de pårørende er med og kan træde til og hjælpe, hvis mennesket med demens bliver desorienteret.

Samarbejdspartnere

Patientforeningsnetværk der måske allerede har træning for andre grupper.

Økonomi

Da det er en videreudvikling af et eksisterende hold, kræver holdet ikke noget særligt ekstra.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Halsnæs:
lea@frivilligcenter-halsnaes.dk

Aktivitetsvenner

Aktiviteten

Aktivitetsvenner er frivillige, der laver aktiviteter sammen med mennesker med demens. De matches på baggrund af fælles interesser og laver aktiviteter, de begge kan lide at lave.

Det kan være, at de har samme hobby, tager sammen i en forening, tager til kulturelle arrangementer, dyrker motion eller bare går en tur.

Udgangspunktet er, at det skal være givende og trygt for begge parter.

Formål med aktiviteten

Formålet med aktiviteten er at give mennesker med demens flere oplevelser, samt at lade dem fortsætte med den aktivitet eller interesse, som de i forvejen er i. En sidegevinst ved aktiviteten er, at den desuden aflaster den pårørende.

Målgruppen for aktiviteten

Mennesker med demens, der ønsker, og er i stand til, at fortsætte et aktivt liv.

Implementering af aktiviteten

For at starte aktivitetsvenner etableres en arbejdsgruppe som tager ansvaret for drift af tilbuddet. Arbejdsgruppen kan fx bestå af: Repræsentant(er) fra det lokale frivilligcenter, frivillige fra relevante foreninger, demenskonsulent fra kommunen.

Arbejdsgruppen indgår en samarbejdsaftale, hvori roller, ansvar og evt. tidsforbrug aftales. Opgaverne der er knyttet til driften af aktivitetsvenner skal fordeles på repræsentanterne i arbejdsgruppen:

- Lede arbejdsgruppen
- Rekruttere frivillige aktivitetsvenner
- Rekruttere mennesker som ønsker en aktivitetsven

- Arrangere kursus for frivillige aktivitetsvenner
- For-samtaler med frivillige aktivitetsvenner og mennesker, der ønsker en aktivitetsven
- Matche og holde matchmøder mellem aktivitetsvenner og mennesker som ønsker en aktivitetsven
- Være kontaktperson for aktivitetsvenner
- Vedligeholde og opdatere database over aktivitetsvenner

Arbejdsgruppen rekrutterer frivillige lokalt ved at gøre aktivitetsvenner synlige i lokalområdet. Dette gøres blandt andet ved at holde oplæg om tilbuddet, hænge plakater op, pressemeddelelser, information på Facebook, hjemmesider m.v.

Rekruttering af mennesker med demens forudsætter et godt samarbejde med demens fagpersonerne i kommunen, herunder demenskonsulenter/demenskoordinatorer, hjemmepleje, plejecentre, pårørendekonsulenter og andre, der har kontakt til målgruppen.

De har indsigt i, hvem der kan ønske en aktivitetsven og kan udbrede information om aktivitetsvenner.

Når aktiviteten igangsættes afholdes for-samtaler med alle, der vil være aktivitetsven, og alle, der ønsker en aktivitetsven. Til for-samtalen afdækkes den pågældendes interesser, ønsker og muligheder for at blive/få en aktivitetsven. Samtidig klædes de, der vil være aktivitetsvenner, på til rollen som aktivitetsven, så de evt. kan gå i gang som aktivitetsven inden de deltager i et kursus, dog kun hvis de føler sig trygge ved det.

Når der er et potentielt match mellem en aktivitetsven og en person med demens, inviteres begge parter til et matchmøde. Er der enighed om, at der er et match, aftaler parterne indbyrdes, hvad de vil lave og hvor ofte.

Når der efterfølgende er et passende antal aktivitetsvenner, inviteres de til kursus, hvor de dels bliver undervist om demens og dels i hvad det vil sige at være frivillig.

Aktiviteten, hyppighed og andre praktiske detaljer aftales indbyrdes mellem aktivitetsvennen og personen med demens, og evt. dennes pårørende.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Der skal samles en planlægningsgruppe til at udvikle konceptet lokalt og sikre kontakt til målgruppen og frivillige.
- Det er vigtigt at udforme en samarbejdsaftale. Sørg for at komme rundt om hele projektet, når I laver aftalen, så der fx ikke er tvivl om, hvem der har ansvar for de forskellige opgaver.
- Aktiviteten kræver meget koordinering, og kræver derfor en betalt koordinator eller en meget engageret frivillig.
- Afholdelse af kurser i demens for de nye frivillige er essentielt. Kurset skal afholdes af fx en demensfaglig og en repræsentant fra det lokale frivilligcenter.
- Det er svært at rekruttere frivillige aktivitetsvenner, så der skal bruges meget tid på denne opgave.

Graden af viden om demens hos de involverede

De involverede kan have varierende grad af viden alt efter rolle i aktiviteten. I planlægningsgruppen bør der være mindst en repræsentant, der har en høj grad af viden om demens, men koordinatoren behøver ikke meget viden om demens.

Den frivillige der holder forsamlinger og deltager i matchmøder, har behov for en høj grad af viden om demens, da han/hun skal vurdere, i hvor høj grad de mennesker, der ønsker en aktivitetsven, er i stand til at være aktive.

Samarbejdspartnere

Det lokale frivilligcenter, demenskonsulent og pårørendekonsulent fra kommunen, Alzheimerforeningen.

Økonomi

Løn til en koordinator. Der skal regnes med cirka 8 timer ugentligt i opstarten, og derefter cirka 2-5 timer for at drifte aktiviteten.

Desuden eventuelt løn til undervisere, hvis opgaven ikke løftes af frivillige kræfter samt evt. midler til markedsføring og synlighed. De udgifter, som de frivillige aktivitetsvenner og menneskene med demens har i forbindelse med en aktivitet, fx. deltagergebyrer, entrébilletter m.v. afholdes af dem selv hver især, idet der gås ud fra, at begge parter ønsker at deltage i den valgte aktivitet.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Hillerød:
epost@frivilligcenter-hillerod.dk

Samværsgruppe for unge - 15-25 år der har en forælder med demens

Aktiviteten

I samværsgruppen kan de unge mødes med ligesindede, der forstår de udfordringer, der er forbundet med at være ung og have en forælder med demens. Gruppemøderne faciliteres af en frivillig gruppeleder og en fagperson, der yder sparring og støtte omkring dét, der fylder for de unge i hverdagen. Når gruppen først er etableret, afholdes der cirka et møde en gang om måneden eller så ofte, som gruppen vurderer det er nødvendigt og muligt. Der bør mindst være fem deltagere for at gruppen er velfungerende.

Formål med aktiviteten

Formålet med aktiviteten er at give børn til en forælder med demens et forum, hvor de, uden forældrenes tilstedeværelse, kan tale med nogen, der står i samme situation, som de kan spejle sig i og få gode råd fra. Samværet i gruppen kan hjælpe de unge med at tackle de følelser og udfordringer, de oplever.

Målgruppen for aktiviteten

Unge mellem 12-25 år, der har en forælder med demens.

Implementering af aktiviteten

For at kunne starte en samværsgruppe skal der holdes møder med demenskonsulenter og frivillige selvhjælpsgruppelødere. På møderne afklares behov og muligheder for at etablere en gruppe.

Derefter starter rekrutteringsarbejdet, som foregår via demenskoordinatorerne og annoncering i lokale medier. Alle interesserede unge i målgruppen inviteres til et møde/en workshop, hvor muligheder og ønsker til at etablere gruppen aftales. De, der ønsker at deltage i gruppen, aftaler hvornår første møde skal holdes.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Det er essentielt, at der er en eller flere gruppeledere/tovholdere, der har viden om demens og erfaring i at lede selvhjælpsgrupper.
- Det kan være svært at samle nok unge til at starte en gruppe. Det kræver et godt samarbejde med den lokale demenskoordinator som kan rekruttere målgruppen.
- En del af deltagerne er i skolealderen/studerende, så der er udfordringer ift. at skabe kontinuerligt fremmøde, og det er vigtigt at indtænke i forhold til tidspunkt på dagen.

Graden af viden om demens hos de involverede

Det er en fordel, hvis mindst en af gruppelederne har en høj grad af viden om demens. Men viden om demens er ikke en forudsætning for at være gruppeleder.

Samarbejdspartnere

Nærliggende kommuner, da det kan være svært at samle nok unge i målgruppen fra én kommune. Derudover den demensfaglige person i kommunen.

Økonomi

Evt. midler til at dække let forplejning ved gruppens møder (te, kaffe, m.v.).

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Hillerød:
epost@frivilligcenter-hillerod.dk

En guided læsegruppe for pårørende til mennesker med demens

Aktiviteten

En guided læsegruppe for pårørende til mennesker med demens, hvor frivillige læseguider forbereder dagens tekst. Denne udleveres og læses op, hvorefter gruppen taler om teksten og drager paralleller til eget liv. Læsegrupperne bør være på omkring syv deltagere og møderne varer 1,5 time hver anden uge. I alt skal der være 7-8 møder. Gruppen kan evt. fortsætte i længere tid og suppleres med nye deltagere efter behov.

Formål med aktiviteten

Formålet er at give pårørende mulighed for at mødes omkring et fælles tredje og etablere et fællesskab med andre.

Målgruppen for aktiviteten

Pårørende til mennesker med demens.

Implementering af aktiviteten

Først skal der skabes kontakt til det lokale bibliotek for at undersøge om de allerede har uddannede læseguider eller kunne være interesseret i at få det. Det anbefales, at der er to læseguider tilknyttet læsegruppen, så disse kan supplere hinanden.

Der skal desuden være en gruppe frivillige som beskriver og formidler konceptet og som understøtter rekruttering af deltagere. Denne kan ske ved direkte henvendelse til målgruppen i en demenscafe, i samarbejde med frivilligcenter og demenskoordinator i kommunen, samt ved udlevering af skriftlig materiale om tilbuddet.

Når læsegruppen kører, kan et eventuelt netværk blandt de pårørende understøttes.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Aktiviteten kræver uddannede læseguider for at kunne startes. Hvis det lokale bibliotek ikke vil være med, er det derfor en forudsætning af I selv vil betale for uddannelsen af læseguider via Læseforeningen (www.laeseeforeningen.dk).
- Det kan være svært at samle pårørende nok til at starte en gruppe, og derfor kan opgaven være vanskelig og tidskrævende.
- Det er vigtigt med et lokalt netværk og samarbejde på tværs af frivilligcenter og pårørendekoordinator/demenskoordinatorer fra kommunen, der kan hjælpe med at rekruttere pårørende.

Graden af viden om demens hos de involverede

Der er ikke behov for en høj grad af viden om demens, men det er vigtigt med empati og medmenneskelige egenskaber hos læseguiderne.

Samarbejdspartnere

Det lokale bibliotek, der kan være med til at uddanne læseguider, samt stille lokaler og evt. lidt forplejning til rådighed.

Økonomi

Evt. midler til lokale (hvis biblioteket ikke kan stille noget til rådighed) og midler til forplejning på møderne.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Helsingør:
koordinator@frivilligcenter-helsingor.dk



Viden og trivsel gennem netværk, inklusion og formidling

En paraplyaktivitet for pårørende med tre tiltag

Aktiviteten

De tre delaktiviteter har alle fokus på bæredygtighed – det vil sige drift uden lønnet koordinator:

1. Igangsættelse af et netværk for de frivillige koordinators af pårørende-grupperne, så de mødes på tværs og får sparring og faglige input udefra. Gennem supervision samt fælles aktiviteter, får de frivillige tovholdere oplevelsen af et fælles kollegialt ståsted, samt tryk og faglighed i deres opgave. Dette styrker deres trivsel og deres oplevelse af "ejerskab" over opgaven.
2. Denne delaktivitet brobygger og understøtter pårørendes deltagelse i andre fællesskaber end pårørendegrupper. Dette fordi pårørende kan have behov for fællesskaber der ikke drejer sig om demens. Vi har for eksempel understøttet pårørendes deltagelse i spisefællesskabet Fælles Fredag.
3. Understøttelse af vidensdeling mellem pårørende, der har demens inde på livet og interessenter som skal arbejde med demensområdet professionelt. Dette ved at pårørende- og pårørendegrupper får mulighed for, og bliver inspireret til at fortælle om at være pårørende over for eksempel kommunens medarbejdere kommunalpolitikere samt studerende med særlig interesse for demens/-området.

Formål med aktiviteten

Aktiviteterne har alle til formål at understøtte pårørendes trivsel, ved at styrke pårørendetilbuddene, mindske social isolation, samt at udbrede kendskab til deres og deres pårørende med demens livssituation.

Målgruppen for aktiviteten

Den primære målgruppe er pårørende til mennesker med demens.

Implementering af aktiviteten

Alle tre delaktiviteter kræver, at man har god kontakt til de pårørende i kommunen. Dette kan ske via et samarbejde med kommunens medarbejdere og/eller tovholdere fra pårørendegrupper eller et stort formidlingsnetværk.

1. Denne aktivitet kræver, at der allerede kører flere pårørendegrupper med en frivillig tovholder, samt at man har en ressource, som evner og har tid og lyst til at sikre supervision af de frivillige. Hvis dette er muligt, er aktiviteten nem at implementere.
2. Denne aktivitet kræver, at man som frivilligcenter allerede driver et socialt fællesskab/arrangement som er åbent og som har fokus på at ryste folk sammen. Yderligere kræver det, at man har frivilligressourcer som har lyst til at hjælpe med at inkludere nye deltagere. Spisefællesskabet Fælles Fredag er åbent for alle, men har i forbindelse med denne aktivitet haft fokus på at invitere pårørende samt deres pårørende med demens ind og derved imødegå de sociale behov som både pårørende og mennesker med demens kan have. Lejlighedsvist har der været kortvarige oplæg i spisefællesskabet om tiltag på demensområdet.

3. Der skal etableres kontakt til kommuner, lokalpolitikere samt studerende/studietovholdere med henblik på et samarbejde. Yderligere kræver det, at man får pårørendes tilsagn på at de gerne vil bidrage og/eller engagere sig i pårørendesagen og/eller med at formidle deres egne erfaringer og viden. Det kræver desuden, at man støtter de pårørende i det til en start. På længere sigt kan disse pårørende også være med til at skabe opmærksomhed på demens og pårørendeområdet i frivilligregi for eksempel ved Torvedage, Kulturnætter samt temadage.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Det tager tid at opbygge samarbejdsrelationer på tværs af civilsamfund og kommunale medarbejdere og det bliver hurtigt sårbart over for at folk skifter job eller at der bliver fjernet kommunale midler.

Graden af viden om demens hos de involverede

Det kræver kendskab til demens på et let til middel niveau. Ikke noget en uvidende frivillig ikke kan tilegne sig ved at tale med pårørende samt ved at læse lidt op på hjemmesider.



Samarbejdspartnere

- Frivillige tovholdere for pårørende-grupper
- Evt. selvhjælpsressource på frivilligcentret
- Kommunale ledere på Ældreområdet
- Kommunale administrative medarbejdere som Frivilligkoordinatoren
- Kommunale frontmedarbejdere så som demenskoordinatorer og opsøgende hjemmesygepleje
- Lokalpolitikere med interesse og/eller forpligtelser for ældre-, social- og sundhedsområdet.

Økonomi

Der skal midler til kaffe/kage og lidt transportgodtgørelse.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted:
kontakt@frivilligcenter-graested.dk



Selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker med demens

Aktiviteten

Støttegruppe for pårørende – ufaciliteret – hvor de deler viden, tanker, bekymringer og alle de ”forbudte” følelser såsom vrede. Gruppen mødes hver fjortende dag i to timer. De første par gange er der en frivillig tovholder med som opstarter gruppen. Derefter er tovholderens rolle at være i løbende kontakt med gruppen og tage imod nye henvendelser.

Formål med aktiviteten

Formålet er at give pårørende et forum, hvor de kan tale med andre, der står i samme situation og som de kan spejle sig i og få gode råd fra. Samvær i gruppen kan hjælpe de pårørende med at tackle de følelser og udfordringer, de oplever.

Målgruppen for aktiviteten

Pårørende til mennesker med demens.

Implementering af aktiviteten

Hvis det lokale frivilligcenter allerede har en selvhjælpsorganisering, så er det oplagt at oprette en pårørendegruppe for demens under denne. Målgruppen kan rekrutteres igennem foreningerne eller demenskoordinatorerne. Der skal være cirka 3-8 pårørende for at lave en vel-fungerende gruppe.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Det er vigtigt at have fokus på overlap i forhold til kommunale tilbud og frivillige tilbud, da kommuner ofte også selv har pårørendegrupper. Et samarbejds-møde med de kommunale demensfagfolk anbefales, hvor der tales om hvordan sådanne overlap skal håndteres, så mennesker der henvender sig, ikke bliver forvirret over de forskellige tilbud.

- Det er vigtigt at forening/frivillige er gode til at italesætte, hvad forskellen er på et kommunalt tilbud og et civilsamfundstilbud. Der er intet problem i flere pårørendegrupper, blot man er skarp på at italesætte forskellen.

Graden af viden om demens hos de involverede

Viden om demens er ikke en forudsætning for at deltage i gruppen, men de pårørende har ofte en høj grad af viden, da de lever med mennesket med demens.

Samarbejdspartnere

Frivilligcenteret

Økonomi

Hvis frivilligcenteret allerede har selvhjælpsgrupper, så burde det ikke koste noget særligt ekstra også at starte en gruppe for pårørende.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Halsnæs:

lea@frivilligcenter-halsnaes.dk

Demensuddannelse

Aktiviteten

Undervisning om demens til mennesker der er frivillige på demensområdet. Både den kommunikative del om, hvordan man forholder sig, når man møder et menneske med demens, den fysiske progression i demens og rollen som pårørende.

Undervisningen afholdes af de lokale demenskonsulenter samt en, der kan undervise i den frivillige rolle/identiteten i det frivillige sociale arbejde.

Formål med aktiviteten

At give frivillige en basisviden om mennesker med demens og arbejdet med denne gruppe, så de er bedre klædt på til at rumme denne gruppe mennesker i deres frivillige arbejde.

Målgruppen for aktiviteten

Undervisningen er primært for nye og eksisterende frivillige, der har aktiviteter i kommunen. Herudover er uddannelsen også åben for pårørende, ansatte i plejesektoren og lokale borgere, som er interesserede. Erfaringen er, at der opstår gode samarbejder og vidensudveksling, når der går flere forskellige målgrupper på holdene.

Implementering af aktiviteten

Uddannelsen for nye frivillige kan planlægges sammen med de kommunale demenskoordinatorer. Hvis der ikke allerede er et samarbejde, kan det første møde handle om at fortælle om opgaverne i hvert regi og finde ud af om det er muligt at starte en uddannelse sammen.

Derefter skal det afklares, hvor mange gange uddannelsen skal udbydes, hvem der skal undervise etc.

Derefter skabes kontakt til lokalforeninger, så deres frivillige får tilbuddet om at deltage i uddannelsen. Det kan fx være relevant for lokalforeninger såsom Ældresagen og Røde Kors, der kan have kontakt til mennesker med demens og pårørende.

Det kan være en fordel for foreningerne, at de ikke selv behøver at bruge ressourcer på at planlægge uddannelse og oplysning og at de frivillige ikke skal rejse langt, da tilbuddet er helt lokalt.

At uddannelsen er åben for flere målgrupper giver en unik stemning og ramme for dialogerne på holdene, som opleves mere givende og anderledes end hvis kurserne kun var tilrettelagt efter frivillige. Metoden er at sørge for, at kurserne er åbne for alle, og arbejde ud fra at det lokale frivilligcenter er en platform for vidensdeling, vidensudvikling og netværksdannelse om emner der relaterer sig til udsathed.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Den uformelle dialog mellem samarbejdspartnerne er vigtig. På den måde flyder informationen hurtigere og justeringer i aktiviteter og samarbejde kan gøres hurtigere og mere smidigt.
- Det kan være svært at få spredt budskabet om demensuddannelsen til de rette, der kan have nytte af viden på området.

Graden af viden om demens hos de involverede

Det er vigtigt med en stor viden hos underviserne, for at de kan undervise deltagerne.

Samarbejdspartnere

Røde Kors pårørendestøtte, patientforeningsnetværk og demenskonsulenter i kommunen.

Økonomi

Løn til underviser på uddannelse, hvis undervisningen ikke varetages af frivillige kræfter.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Halsnæs:
lea@frivilligcenter-halsnaes.dk



Borgerarrangement

"Sammen om demens"

Aktiviteten

En eftermiddag med særligt fokus på den fysiske progression i hjernen hos et menneske med demens, hvad der kan gøres og hvordan man positivt kan være en del af et menneske med demens' liv.

Et "walk-in" arrangement særligt tilrettelagt så det er tilgængeligt for familier, der har demens inde på livet (dvs. tidspunkt på dagen og mulighed for at deltage i dele af arrangementet). Derudover er der stande med alle de frivillige aktiviteter på demensområdet i kommunen og en mulighed for at møde demenskonsulenterne i kommunen.

Formål med aktiviteten

Formålet med arrangementet er almen oplysning på tværs af befolkningen, så viden om demens er hvermandseje og noget alle føler de har viden om, hvis de møder mennesker med demens eller pårørende i lokalområdet – kendte eller ukendte.

Målgruppen for aktiviteten

Alle lokale beboere og kommunale medarbejdere.

Implementering af aktiviteten

Arrangementet kan med fordel tilrettelægges i forbindelse med Demensugen. På den måde kan der skabes et samarbejde med andre aktører i kommunen, der har aktiviteter i ugen – primært kommunale enheder.

Godt at vide i forbindelse med implementeringen

- Der skal være en kompetent organisering, særligt i forhold til, hvilken målgruppe man ønsker der deltager i et "walk-in" arrangement.
- Det er vigtigt med en projektleder, der har faglig indsigt i samarbejdet på tværs af kommune og civilsamfund.

Graden af viden om demens hos de involverede

I planlægningen af arrangementet er det godt, hvis der er viden om demens tilstede, så man sikrer at arrangementet er tilpasset mennesker med demens.

Samarbejdspartnere

Demenskonsulenterne i kommunen, Røde Kors pårørendestøtte, Ældresagen.

Økonomi

Det er vigtigt, at der er økonomi til at holde et ordenligt arrangementet. Det kræver cirka 25.000 kr afhængig af, hvor mange ressourcer man kan skaffe på anden vis.

Aktiviteten er udført af

Frivilligcenter Halsnæs:
lea@frivilligcenter-halsnaes.dk

