

*SLUTTRAPPORT  
ENSOMHET  
I  
HASTIGHETENS  
TID*

Hamar, januar 2012



Forord

Prosjektet Ensomhet i hastighetenes tid har hatt som målsetning å utvide og videreutvikle besøkstjenesten i fylket. Vi har jobbet for å rekruttere flere besøksvenner, utvide brukermålgruppa, og styrke oppfølgingen av de frivillige.

Utfordringer knyttet til rekruttering av deltagere i en yngre målgruppe har vært fremtredende. Med god tålmodighet, fleksibilitet og ildsjeler i det frivillige apparatet har ny aktivitet blomstret frem og gitt et godt tilbud til flere.

Prosjektet har gitt oss mange nye og nyttige erfaringer som vil bli tatt med i det videre arbeidet med utviklingen av besøkstjenesten i fylket, og utenfor også i årene som kommer.

**Hedmark Røde Kors retter en stor takk til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering som gjennom tildeling av midler har gitt oss muligheten til å jobbe dedikert med utviklingen av besøkstjenesten i fylket.**

# 1. Bakgrunn for prosjektet/ Målsetting

## Bakgrunn og utfordringer i Hedmark Røde Kors' besøkstjeneste før prosjektet

Besøkstjenesten er en av Røde Kors sine kjerneaktiviteter, med mange frivillige besøksvenner og 60 års historie. Per januar 2012 var det 305<sup>1</sup> aktive besøksvenner fordelt på 12 besøkstjenesteavdelinger i Hedmark Røde Kors.

Hedmark Røde Kors hadde siden midten av 2006- 2008 jobbet med utvikling av besøkstjenesten i gjennom prosjektet "Ny giv i Hedmark"! Resultatene og erfaringene fra prosjektet viste et behov for videre satsing innenfor aktiviteten, for å sikre videre aktivitet. Prosjektet "Ny giv", hadde brakt besøkstjenesten mange skritt videre, og fundamentet for å oppnå mer var tilstede.

Behovet for rekruttering av nye frivillige var fortsatt stort for å sikre en mangfoldighet blant frivillige. Siste års levekårsundersøkelse og forskning belyste også ensomhetsproblematikken blant yngre mennesker og behovet for å utvide tjenesten også til yngre deltagere/brukere. Kontakt med det kommunale apparatet bekreftet at ensomhet var utbredt også blant yngre grupper og at behovet for en utvidet besøkstjeneste var stor.

Utgangspunktet for en av satsingene i *Ensomhet i hastighetens tid*, var også at vi fant grunn til å tro at ensomhet for sosialt isolert voksne var mer tabubelagt blant yngre enn for eldre.

### Prosjektets målsetninger

**Hovedmålsettingen med *Ensomhet i hastighetens tid* var å bidra til å redusere ensomhet og sosial isolasjon, og på den måten å begrense de helseproblemene dette medfører.**

Prosjektet har i tillegg følgende delmål:

- Utvide tilbudet om besøksvenn til sosialt isolerte voksne etter en kartlegging av hvilke arenaer dette best kan gjøres på – en-til-en eller gruppeaktiviteter.
- Rekruttere flere frivillige i alle aldre - et mangfold av frivillige virker positivt for å kunne nå et større mangfold av brukere.
- Videreutvikle oppfølgingen av eksisterende frivillige for å motivere til videre innsats
- Tilrettelegge at for besøkstjenesteavdelingene er åpne og inkluderende ovenfor både "eldre" og nye frivillige
- Befeste og utvide samarbeid med kommunene for å sikre at besøkstjenestens tilbud er i samsvar med behov i kommunene
- Skape en mer helhetlig omsorgstjeneste i Hedmark, der frivillige besøkstjenesten vil nyte godt av fellesskap med andre omsorgsaktiviteter og deres frivillige, både i form av erfaringsutveksling og faglig påfyll.
- Synliggjøre besøkstjenesten i Hedmark overfor allmennheten og kommunene, og vise hvilket frivilligtilbud Røde Kors gir til ensomme mennesker

---

<sup>1</sup> Tallet er noe lavere nå, enn ved tidligere oppgitt i prosjektsøknaden. Vi har nå telt bare de som er aktive og som bidrar regelmessig i besøkstjenesten. Gjennom prosjektet har det blitt rekruttert mer enn 50 nye frivillige.

- Gjennom tre pilotbesøktjenesteavdelinger med forskjellige utfordringer samle nyttige erfaringer med overføringsverdi til resten av besøktjenesteavdelingene, også i andre distrikter

### **Målgruppen i prosjektet:**

Primærmålgruppa i prosjektet er voksne mennesker i alderen 18-67 år som av en eller annen årsak opplever ensomhet og som ønsker å treffe andre og skape nye relasjoner. Dette er en sammensatt målgruppe med ulike grader av behov. Vi ble nødt til å spisse målgruppen etter hvert som arbeidet tok til, og etter hvert som vi fikk kunnskap om hvor behovet var størst når tilbudet lokalt skulle utformes.

## **2. Prosjektgjennomføring / Metode**

Frivillige er den viktigste metoden og ressursen i Røde Kors og naturlig nok også i dette prosjektet.

Frivillige som besøker og etablerer kontaktskapende aktivitet for ensomme mennesker/ mennesker med lite eller ingen nettverk er kjernen i prosjektet.

Prosjektperioden ble startet med å besøke alle de 12 besøktjenesteavdelingene i Hedmark for å kartlegge deres utfordringer når det gjelder rekruttering, aktiviteter og oppfølging av frivillige.

Videre så vi på deres ressurser og muligheter til å kunne delta i prosjektet. Det ble diskutert med alle avdelinger på hvilken måte de kunne være med på å utvikle sin besøktjeneste gjennom prosjektet. De fleste avdelinger hadde et ønske om å utvide sin virksomhet, men mange opplevde og ikke å ha kapasitet og "rom for mer".

Lederne av de 12 besøktjeneste avdelingene har fungert som referansegruppe i prosjektet. Prosjektet har blitt ledet av prosjektleder ansatt i 80 % stilling fra november 2009 (100 % fra januar – november 2009).

Våren 2009 etablerte vi kontakt med høgskolen i Hedmark og fagmiljøet der. Prosjektet fikk i juni 2009 en veileder ansatt ved høgskolen, med bred erfaring fra psykisk helsearbeid og nettverksarbeid ulike steder i fylket.

Vi valgte å knytte til oss mennesker med relevant og ulik kompetanse i en "ressursbank", som ble benyttet underveis. Dette fant vi mest hensiktsmessig siden arbeidet ville by på ulike utfordringer og behovet for ulik kompetanse ville bli stort.

I og med at prosjektet ville foregå med geografisk stor spredning ønsket vi å involvere lokale ressurspersoner der vi skulle igangsette nye tilbud.

Vi har intervjuet deltagerne i møteplassen på Hamar (onsdagsgjengen). Hensikten med å gjennomføre denne kvalitative undersøkelsen var å finne ut av hvordan deltagerne hadde det før de ble tilknyttet Røde Kors, hva som fikk de til å ta kontakt, hva tilbudet betydde for den enkelte og om deltagerne ønsket noe annerledes. Undersøkelsen ble gjennomført anonymt.

Resultatene av undersøkelsen blir presentert under kapittel 3, resultater og resultatvurdering.

### **Arbeidet med pilotene.**

Vi har gjennom prosjektperioden jobbet med tre ulike piloter/ besøkstjeneste avdelinger som har ulike utfordringer og fortrinn.

Vi har jobbet parallelt med pilotene og utviklingsarbeid generelt i de andre besøkstjenesteavdelingene, med ulik vektlegging i ulike faser av prosjektet. Dette har selvfølgelig gitt ulike resultater og tiltak, avhengig av de involverte frivillige og behovene lokalt.

Frivillighet er den viktigste metoden i vårt arbeid.

Etter flere møter med kommunene i de ulike pilotavdelingene og besøkstjenesteavdelingene kom vi fram til at en ny brukermålgruppe i besøkstjenesten ville være best tjent med en møteplassordning. Besøkstjenesten i Hedmark hadde ikke erfaring fra tilsvarende arbeid, men hadde en godt etablert en - til -en ordning. Sårbarheten ved at man ble koblet med en person, og samtidig deltagerens/ brukerens behov for å skape nye nettverk og varige relasjoner gjorde at vi gjennom hele prosjektet har hatt større fokus på å etablere møteplasser.

Denne metoden ga oss også muligheten til å kunne gi et tilbud til flere, og deltagerne ville kunne treffes uavhengig av forutsetningene til den frivillige som tilrettelegger for aktivitet.

Vi så også at dette kunne være en attraktiv oppgave for frivillige som på denne måten kunne dele jobben med en annen frivillig, og ikke bli så bundet som man blir i en "en til en" relasjon. Ved å organisere arbeidet på denne måten har vi også et bredere tilbud til de frivillige og det har vist seg at yngre frivillige synes dette er en fleksibel og trygg måte å kunne bidra på.

Et mål var også at deltagerne kunne treffes på eget initiativ og uten assistanse fra frivillige.

### **Rekruttering av deltagere:**

Vi har henvendt oss bredt og til mange ulike instanser med budskapet og ønsket om å rekruttere deltagere. Vi har vært i kontakt med NAV, kommunenes kulturkontor, psykiske helseteam, psykiatriske institusjoner, hjemmesykepleien, fastleger, attføringsbedrifter, store borettslag og frivillighetssentraler. Både frivillige og prosjektleder har brukt egne nettverk for å komme i kontakt med målgruppen.

I dialog med hjelpeapparatet har vi kommet fram til hvilke oppdrag som er egnet å bruke besøkvenner til jfr. besøkstjenestens målsetninger, og vi ønsker også å samarbeide med kommunene for å kvalitetssikre at besøk til hjemmeboende er trygt og den frivillige innsatsen skal være nyttig.

**Et godt samarbeid med hjelpeapparatet er helt avgjørende for å sikre rekruttering av deltagere til et slikt prosjekt. Det er her vi har funnet hovedutfordringen vår.**

### **Kurs, opplæring og sosiale møteplasser for nye frivillige**

Det har i prosjektperioden blitt avholdt mange kurs for å skolere nye frivillige. Vi har også arrangert flere temakvelder med relevante temaer knyttet til prosjektet. Både psykisk helse, sosiale nettverk i et helseperspektiv, og temakvelder om demens. På disse temakvelder og i generell opplæring inviteres frivillige fra alle omsorgsaktivitetene til å delta. Vi ser at særlig de yngre frivillige setter pris på dette å treffe andre i en slik sammenheng.

Sosiale møter for frivillige uten spesielt tema, men kun for erfaringsutveksling har også blitt gjennomført i prosjektperioden.

Hedmark Røde Kors Besøktjeneste har opprettet en egen profil på facebook. Denne blir brukt til å annonsere kurs og arrangementer, samt legge ut linker til artikler i media. 181 personer "liker" aktiviteten og siden til Hedmark Røde Kors Besøktjeneste.

### **Endringer/progresjon:**

Prosjektleder gikk ned i 80 % stilling og var i en periode på 6 mnd utleid til å delta utviklingsarbeide av besøktjenesten på nasjonalt plan. På grunn av disse forholdene søkte Hedmark Røde Kors om et siste sluttår for prosjektet.

Som tidligere nevnt i denne rapporten har arbeidet med å nå ut til en ny brukergruppe vært langsom, og et sluttår har vært viktig i dette arbeidet.

## **3. Resultater og resultatvurdering**

Prosjektet har hatt en viktig betydning for målgruppen. Vi har bidratt til å gjøre tilbudet bedre for ensomme mennesker der vi har skapt ny aktivitet. I tillegg har vi startet en prosess som forhåpentlig etter hvert vil skape nye tilbud og tiltak men også bryte ned tabuer og skam knyttet til ensomhet spesielt blant en yngre gruppe mennesker.

Prosjektet har fått stor oppmerksomhet både internt i egen organisasjon men også i medier både tv, radio, og flere ganger avisartikler. Dette har hatt en stor betydning i arbeidet, både når det gjelder å markedsføre ny aktivitet og rekruttere både frivillige og deltagere.

Prosjektdeltagere og prosjektleder deltok i 2011 på årsmøtet til Buskerud Røde Kors hvor vi delte erfaringer og forsøkte å inspirere til oppstart av lignende aktivitet.

Prosjektleder har ved flere anledninger bidratt på nasjonale samlinger med erfaringer fra prosjektet. Prosjektet har også blitt presentert i ulike lag og foreninger.

## Resultatene fra pilotene

- Onsdagsgjengen ble etablert under besøkstjenesten i Hamar Røde Kors høsten 2009. Oppstarten av gruppen begynte med at vi hadde en frivillig og en deltager. Etter hvert som tilbudet ble kjent og det kom til flere som var interesserte ble gruppen utvidet. I dag består onsdagsgjengen av 2 frivillige og omkring 10 deltagere som treffes hver uke. Gruppen treffes for ulike aktiviteter etter deltagerens eget ønske, og de har også begynt å gå på besøk til hverandre, også utenom den faste tiden de møtes ukentlig.

En viktig erfaring de frivillige har gjort seg er at oppfølging i form av en sms i forkant, gjør at flere møter opp som avtalt.

Som nevnt under metode ble det i desember 2011 gjennomført en kvalitativ undersøkelse av tilbudet i form av en spørreundersøkelse deltagerne i onsdagsgjengen besvarte.

Svarene i undersøkelsen forteller at tilbudet har betydd mye for den enkelte og at de nå har det bedre sosialt.

Vi har etablert et godt samarbeid med kommunen på en rehabiliterings avdeling på et sykehjem i Vang. Tilbudet er primært rettet mot yngre pasienter som på grunn av alvorlig sykdom eller skade har fått endret livene sine og som står i fare for å bli ensomme og isolerte etter endt opphold når de skal tilbake til hjemmet.

Besøkstjenesten gir her et tilbud om besøksvenn som samtalepartner på rommet og på aktiviteter utenfor sykehjemmet. Gjennom kommunen har vi fått tilgang til ulike arrangementer som pasienter/deltagere og frivillige kan benytte seg av. Intensjonen med å skape kontakt allerede på avdeling for så å følge pasienten over i hjemmesitasjon har vært en trygghet for både frivillige og pasienter.

Den frivillige har tatt del i det faglige miljøet sammen med fysioterapeut, sykepleiere og hjelpepleiere og har signert en utvidet taushetserklæring med kommunen.

- Det har blitt forsøkt opprettet tilsvarende aktivitet/ møteplass på mindre plasser i Hedmark gjennom pilotarbeid. Hjelpeapparatet bekreftet at det var et behov og ønsket tilbudet velkommen. Tross i at metodene var de samme som på Hamar, nådde vi ikke ut til deltagerne. En bred rekrutteringsarena ble forsøkt, uten at dette ga resultater i form av deltagere til møteplassen. I forkant av oppstart ble det rekruttert flere frivillige som hadde lyst til å gjøre noe for målgruppen.
- Den tredje piloten, sør i fylket, hadde utfordringer knyttet til gode frivillige og deltagere. Hjelpeapparatet hadde liten kjennskap til den tradisjonelle besøkstjenesten og med bakgrunn i dette var det vanskelig og tidkrevende å få til et godt samarbeid her. Gjennom åpent informasjonsmøter og stands ble det rekruttert noen nye frivillige til den tradisjonelle besøkstjenesten.

## 4. Oppsummering/ Konklusjon/Videre planer

Bakgrunn for satsningen "*Ensomhet i hastighetens tid*" var et behov for rekruttering av flere besøksvenner, utvide brukermålgruppen og styrke oppfølgingen av de frivillige.

Vi har langt på vei oppnådd dette.

## **Konklusjon:**

Vi kan konkludere med at dette er langsomt arbeid. Det tar tid å nå målgruppen med et tilbud som er tilpasset dem. Tross i at vi har forsøkt bred rekruttering har vi opplevd at det er vanskelig for yngre ensomme mennesker å ta kontakt med oss. Dette har vært frustrerende for de frivillige som hele tiden har visst at behovet er stort.

Rekrutteringen av frivillige har gått greit, men motivasjonen blir borte når det ikke kommer deltagere. Det er en viktig oppgave i denne perioden og forsøke å holde motivasjonen og entusiasmen til den frivillige oppe ved kanskje å tilby andre oppgaver eller involvere frivillige i rekrutteringsarbeidet. Vi har opplevd at yngre frivillige ønsker å hjelpe yngre som har det vanskelig og at ny aktivitet generer nye frivillige. I prosjektperioden har det blitt rekruttert over 50 nye frivillige.

Allsidige fleksible oppgaver er viktig for å tiltrekke seg nye frivillige. Relevant faglig stimulans er viktig for å holde motivasjonen til frivillige oppe.

Prosjektet har erfart at det er enklere å skape nettverk/ møteplasser på større steder enn på små tettsteder.

I noen kommuner (ref pilot to og tre) er det ikke grunnlag for å starte ny aktivitet og man må fortsatt prioritere en- til- en besøk og tradisjonell besøkstjeneste rettet mot eldre mennesker. Problemer med rekruttering av deltagere er hovedårsaken til dette.

3 år et minimum for et slikt prosjekt. Vi ser nå, etter 3 år at prosjektet begynner å få fotfeste rundt omkring i lokalforeningene. Vi ser nå at ringvirkningene kommer og at det etableres ulike tiltak rettet mot brukergruppen, tilpasset lokale behov.

## **Viktige forutsetninger for at et prosjekt som dette skal lykkes er:**

- godt samarbeid med kommune og hjelpeapparatet for å sikre at aktiviteten er tilpasset lokale behov, men også for å sikre rekruttering av deltagere til aktiviteten.
- en ildsjel, frivillig som både er sterk, utholden og fleksibel. Man må være klar over at det tar tid å nå ut til brukermålgruppen og bygge opp ny aktivitet.
- tid, dette er langsomt å arbeide. Utviklingsarbeidet i besøkstjenesten tar tid. Dette er en tjeneste med lange tradisjoner, hvor endringer må modnes over tid.

## **Videre planer**

Gjennom de gode erfaringene vi nå har, vil utviklingsarbeidet i besøkstjenesten være enklere. Noen barrierer er brutt, og fordommer revet ned.

Det har tidligere i besøkstjenesten vært knyttet stor skepsis til yngre brukere av tjenesten og psykiske lidelser. Gjennom pilotarbeid og gode erfaringer vil dette være lettere å få til nå.

Vi ser at det nå har etablert seg ringvirkninger av prosjektarbeidet og det springer frem lokale aktiviteter forankret i lokalforeningene.

De etablerte tilbudene skal vokse og leve videre med lokal forankring og med frivillige som drifter aktiviteten.

Hedmark Røde Kors har nedfelt i handlingsplan for 2012 at arbeidet som er startet i prosjektet "Ensomhet i hastighetens tid" skal videreføres.

