



# Sluttrapport

prosjekt 2015/FB12558

« Er du fri og villig? »

LHL Alvdal

Prosjektleder Elin Trønnes



## Forord

Hensikten med rapporten er å gjøre erfaringene fra prosjektet tilgjengelig for alle som søker informasjon om dette. Både de som senere ønsker å gjøre et tilsvarende prosjekt, og de som har deltatt i dette prosjektet, vil ha nytte av erfaringene som er gjort under veis. Likeledes vil LHL Alvdal, de samarbeidende frivillige organisasjonene og Alvdal kommune ha behov for en systematisk oppsummering.

ExtraStiftelsen skal ha dokumentasjon på at midlene som ble bevilget er brukt i samsvar med budsjettet. Likeledes at pengebruken var formålstjenlig for å oppnå hovedmålet:

Prosjektet skal etablere sosiale og kulturelle aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre ved hjelp av frivillige. Dette skal resultere i en modell for hvordan organisere samarbeidet mellom frivillige og kommunen.

Vi mener at vi har lyktes med å gjennomføre et prosjekt i tråd med målsettingen og vil takke alle som har bidratt til at vi har oppnådd gode resultater i prosjektet.

LHL Alvdal og Alvdal kommune er svært takknemlig for at dette prosjektet, som var så viktig for hjemmeboende eldre i bygda, lot seg realisere.



Dette prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som har 32 medlemsorganisasjoner, hvor alle jobber innen helse og frivillighet i Norge. Stiftelsen er finansiert med spillemidler, og får en andel (6,4 prosent) av overskuddet til Norsk Tipping. Midlene deles ut til helseprosjekter i frivillige helseorganisasjoner, innen forebygging, rehabilitering og forskning. Alle frivillige helse- og pasientorganisasjoner kan søke om støtte gjennom ExtraStiftelsen, uavhengig av om organisasjonen er medlem i stiftelsen.

## **Sammendrag**

### **Bakgrunn og målsetting:**

Alvdal har 2450 innbyggere. Den demografiske utviklingen viser at antall eldre over 80 år øker og utgjør en stadig større andel av befolkningen. Mange eldre er ensomme og isolerte med lange avstander til tjeneste-apparatet i kommunesentrum. Flere er i ferd med å utvikle demens. Dette er en vond sirkel mot mistrivsel, ensomhet og dårligere helse som prosjektet skal motvirke. Kommunens økonomi er begrenset til å oppfylle lovens krav. Det er lite rom for satsing på tiltak for økt livskvalitet og trivsel utover lov og forskrift innen pleie- og omsorgstilbudet. Kommunestyret har vedtatt at de eldre skal bo hjemme så lenge det er forsvarlig. For å oppnå dette, må vi iverksette tiltak for å stimulere til mer aktiv omsorg og egenmestring.

Prosjektets mål var å etablere sosiale og kulturelle aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre ved hjelp av frivillige. Det skal resultere i en modell for hvordan organisere samarbeidet mellom frivillige og kommunen.

### **Gjennomføring av prosjektet og metode:**

Hovedaktivitetene var:

- Utarbeide og bekjentgjøre program for ulike aktiviteter for de eldre hver 3. uke i 2015/16.
- Rekruttere og organisere frivillige hjelpere til disse aktivitetene.

Disse delmålene ble ikke slutført, men blir gjort i 2017.

- Etablere leasingavtale av 8-seter bil for å transportere de eldre deltakerne til aktivitetene.
- Etablere modell for samarbeid med frivillige som skal danne grunnlag for kommunens frivillig-strategi.

Aktivitetene ble gjennomført dels på sykehjemmet, på dagtilbudet, i sansehagen og andre arenaer. Hjemmetjenesten, de frivillige og de samarbeidende organisasjonene, var de viktigste samarbeidspartnerne. Det var høy grad av brukermedvirkning i aktivitetene. Derfor ble også noen planer endret.

Vi hadde gode erfaringer i samarbeidsmetoder fra det forrige prosjektet «Sans og samling». Kunnskap og erfaringer fra dette prosjektet bidro til god metode. Hjemmetjenesten var viktig for å nå de eldre med tilbud. Bygda er lita. Det gjorde det lettere å markedsføre prosjektet og rekruttere både eldre deltakere og frivillige hjelpere. Vi hadde noen avvik som blir referert i neste punkt. Disse var uvesentlig for måloppnåelsen.

## **Resultater og resultatvurdering:**

LHL Alvdal og samarbeidende organisasjoner har fått mer entusiasme i arbeidet. De frivillige har fått økt livskvalitet og trivsel. Forskning på frivillig arbeid bekrefter dette. Å kjenne fellesskap og at andre trenger en, er helsefremmende. Resultatet ble VINN/VINN for både de frivillige og deltakerne blant eldregruppen.

De eldre opplevde stor glede og trivsel i aktivitetene de fikk delta i. Flere er på venteliste til dagsenteret. Vi rekrutterte flere frivillige som ønsker å fortsette aktivitetene. Problemet er lite økonomisk «armslag» for videre aktiviteter. Egenandel, gavemidler og evt. flere instanser som kan gi tilskudd, vil gi større mulighet for videreføring av aktivitetene.

«Rådet for likestilling og funksjonshemmede», «Eldrerådet i kommunen» og Pensjonistforeningen ble ikke nok involvert. Vi oppnådde ikke alle delmål. Vi avventer kommunestyrets godkjenning for å kjøpe bil for transport av eldre samt godkjenning av en frivilligstrategi i kommunen. Det avgjøres våren 2017.

## **Oppsummering, konklusjon og videre oppfølging:**

Vi nådde delmål 1 og 2. Ensomme hjemmeboende fikk økt livskvalitet og trivsel. Flere frivillige ble rekruttert til videreføring av prosjektet. Delmål 3 og 4 ble forsinket, men trolig nådd i 2017. Budsjett for prosjektet er holdt.

Samarbeid mellom kommunen og frivillige er viktig for innbyggernes velferd. Flere frivillige må rekrutteres når eldrebølgen kommer. Prosjektet viser at det er svært positive resultater å høste av slik samarbeid og har inspirert en frivilligstrategi for kommunen. Kulturenheten, hjemmetjenesten og de frivillige organisasjonene jobber sammen for tilbud videre.



# Kap 1. Bakgrunn for prosjektet og målsetting

Alvdal er ei bygd i Nord Østerdal med 2450 innbyggere. Den demografiske utviklingen viser i korte trekk at antall eldre over 80 år øker og utgjør en stadig større andel av befolkningen. I dag er mange eldre ensomme og isolerte med lange avstander til tjenesteapparatet i kommunesentrum. Mange har mistet ektefelle og sitt sosiale nettverk. Flere er i ferd med å utvikle demens. Dette er en vond sirkel mot mistrivsel, ensomhet og dårligere helse som prosjektet skal motvirke.

Kommunen må i større grad fokusere på tjenester overfor eldre både i og utenfor institusjon. Kommunens økonomi er begrenset til å oppfylle lovens krav. Det er lite rom for satsing på tiltak utover det lovpålagte pleie- og omsorgstilbudet.

Kommunestyret har vedtatt å sørge for at de eldre skal bo hjemme så lenge det er forsvarlig. For å oppnå dette, må vi iverksette tiltak for å stimulere til mer aktiv omsorg og egenmestring. Kommunen har dagtilbud bare 3 dager pr uke, og det når bare et begrenset antall av de som ønsker dagtilbud. Behovet for aktivisering er stort og gjelder anslagsvis 40 - 50 personer.

For å gi tilbud til eldre utover lovens minimumskrav, må vi finne andre løsninger og inngå samarbeid med de frivillige organisasjonene i bygda. Det er registrert 84 ulike lag og foreninger i Alvdal. De dominerende aktørene for de eldres interesser, er Frivilligsentralen, Nasjonalforeningen for folkehelsen, LHL Alvdal og Revmatikerne. Frivillige organisasjoner utgjør det kulturelle og sosiale "limet" i bygdesamfunnet og en vesentlig del av velferdssamfunnet. Vi har gjennom flere års samarbeid erfart at de frivillige er takknemlig for å få delta og gjøre en meningsfull innsats. Samarbeidet er en vinn-vinn situasjon for alle.

I prosjektet bruker vi et utvidet kulturbegrep som omfatter både aktiv deltakelse og passiv mottakelse av opplevelser med: kunst, sang, musikk, vakre omgivelser og hageopplevelser, fysisk aktivitet, sosiale samlinger med samtaler, seterstua og sansehagen samt egne hobbyaktiviteter.

## **Målsetting for prosjektet var:**

### **Overordnet mål**

Prosjektet skal bidra til at eldre hjemmeboende, både med og uten demens, opplever økt trivsel, livskvalitet, bedre helse og mestringsevne.

### **Hovedmål**

Prosjektet skal etablere sosiale og kulturelle aktivitetstilbud for hjemmeboende eldre ved hjelp av frivillige. Dette skal resultere i en modell for hvordan organisere samarbeidet mellom frivillige og kommunen.

## Delmål

1. Rekruttere, lære opp og organisere frivillige til å bistå i aktivitetene. Bygge opp en gruppe frivillige som bistår også etter prosjektets slutt.
2. Etablere sosiale og kulturelle samlinger med bistand fra de frivillige. Etablere aktiviteter for eldre hjemmeboende med ulike tiltak gjennom året. Tilpasse aktivitetene etter deltakernes interesser og ønsker.
3. På bakgrunn av erfaringene fra tiltakene, lages en modell for samarbeid mellom de frivillige og kommunens enhet PRO. Modellen inngår i frivillighetsstrategi som lages for å sikre videreføring av samarbeid med de frivillige.
4. Prøve ut leasing av 8-seters bil for å transportere de eldre i kommunen til arrangementene.

## Målgrupper for prosjektet

- Eldre hjemmeboende med og uten demens.  
Kommentar: Mange av disse er ensomme og har pårørende som trenger avlastning og sikkerhet for at deres eldre har gode opplevelser.
- Frivillige medhjelpere som rekrutteres for å bistå i aktivitetene for de eldre.  
Kommentar: Vi trenger flere frivillige som kan gi av sin fritid. Vi har erfart at frivillige opplever god livskvalitet ved å bidra til slike meningsfulle oppgaver.

Prosjektet forventet og nå en gruppe på ca. 30 brukere og 10 frivillige. Vi antok at det ville ta litt tid å rekruttere både de eldre og de frivillige. Derfor markedsførte vi dette godt gjennom [www.alvdalmiv.no](http://www.alvdalmiv.no), hjemmetjenesten, fastlegene og lokalaviser.

## Kap 2. Prosjektgjennomføring og metode

Hovedaktivitetene var opprinnelig gjennom 4 delmål:

- Utarbeide og bekjentgjøre program for ulike aktiviteter for de eldre hver 3. uke i 2015.
- Rekruttere og organisere frivillige hjelpere til disse aktivitetene.
- Etablere leasingavtale av 8-seter bil for å transportere de eldre deltakerne til aktivitetene.
- Etablere en modell for samarbeid med frivillige som skal danne grunnlag for kommunens frivillig-strategi.

## Opprinnelig framdriftsplan for prosjektet

### Innen 01.03.2015:

- Samarbeids- og planleggingsmøte med de samarbeidende organisasjonene.
- Detaljene i planleggingen av prosjektet er ferdig. Timeplan for hele året er satt opp for når de ulike tilstelninger og aktiviteter skal foregå.
- Rekruttering og etablering av en gruppe frivillige som skal bidra til å gjennomføre samlingene.
- Leasingavtale om bil forberedes.
- Møte med pårørende til mennesker med demens for å presentere prosjektet.
- Møte med fastlegene for å presentere prosjektet.
- Presentere prosjektet for andre frivillige organisasjoner (som ikke er samarbeidspartnere), Kommunalt Eldreråd, Rådet for funksjonshemming og likestilling og kommunestyret. Disse presentasjonene tar til straks vi vet om prosjektet er godkjent av ExtraStiftelsen.

### Innen 01.04.2015:

- Opplæring av de frivillige er gjennomført
- Opplæring av 4-5 ansatte i kurset «Aktiv omsorg» i regi av Høyskolen i Telemark. Kurset er planlagt på Tynset.
- Leasing av 8-seter bil for transport av brukerne er etablert.

### Innen 01.12.2015:

- Samlinger og tilstelning og aktiviteter er gjennomført. Tar forbehold om at noen aktiviteter overføres til 2016 og benytter sluttår for prosjektet).

### Innen 31.12.2015:

- Prosjektet er evaluert og plan for videreføring i kommunal regi er etablert. Modell for dette er utformet og inngår i Frivilligstrategien i kommunen.

### Vi hadde følgende «meny» over aktivitetstilbudene vi planla hver 3. uke:

- En ansatt i hjemmetjenesten ledet musikkterapeutiske samlinger med metoder fra Audun Myskja-skolen.
- Hjemmebakst for hjemmeboende. Tiltaket ble utført på felleskjøkkenet i Omsorgsboligene og som noen hjemmebesøk hos noen deltakere.
- Herreklubben. Eldre menn samlet seg og bestemte selv hva de ønsket av aktivitet i herreklubben. Eks: spille kort, lese aviser og diskutere nyheter eller andre tema, gå turer, spille rullator-fotball.

- Aktivitetsdag i sansehagen. Deltakerne ble delt i 3-4 ulike grupper og gjorde ulike aktiviteter som ringspill, kastet ball, bowling, kastet piler osv.
- Bokbad. Ei bok ble omtalt og lest utdrag fra. Her ønsket vi oss en lokal forfatter, men fikk ikke det til.
- Seterbesøk. En ansatt i hjemmetjenesten tok med en deltakergruppe og noen frivillige og besøkte setra hun er budeie på om sommeren. Dagsbesøk. Vi besøkte også en åpen seter i kommunens seterdal Høstdalen.
- Kunstutstilling og kafebesøk. Besøkte kunstutstilling på biblioteket på Alvdal og Tynset og på Huldra.
- Vi hadde planer om å lage et samarbeid mellom helsefag-linjen ved Nord-Østerdal videregående skole og hjemmetjenesten. Det skulle inngå som et prosjektarbeid ved skolen. Men dette ble for krevende og falt ut.
- Flere vandringar i sansehagen og besøk i seterstua. Det ble en rekke slike besøk i barmarksesongen. Samtaler om ulike installasjoner i hagen.
- Allsang – samling med kjente og kjære sanger. Arrangerte ønskekonserteren.
- Besøk av forfatter Ola Jonsmoen som skulle kåsere og lese fra en av bøkene sine. Dette falt også bort fra programmet.
- Vi planla filmframvisning over pc på kantina på Solsida omsorgsheim. Her møtte vi motstand i form av opphavsrettigheter. I stedet transporterte vi de eldre til seniorkino en gang pr. mnd. til Alvdal Kino på Aukrustsenteret.
- Lesestund med en frivillig oppleser.
- Blåtur med en minibuss ble arrangert i nærområdet. De eldre hadde ikke ønske om lange bussturer.
- Seniordans med instruktører.
- Kunnskapsmøte med de pårørende og frivillige. Tema: demens.
- Åpen dag i sansehagen ved Solsida omsorgsheim med invitasjon til alle innbyggere i bygda.



- Besøk av «sommer-høner» sommeren 2016 i sansehagen. Frivillige satte opp et flott bur for hønene. De var underholdning mest for sykehjemmets beboere.
- Planen var å arrangere turer med hest og vogn etter avtale med en lokal hestefører. Dette var det liten interesse for, og opplegget ble kansellert.

Aktivitetene ble gjennomført dels på sykehjemmet, på dagtilbudet, i sansehagen og andre arenaer. Hjemmetjenesten, de frivillige og de samarbeidende organisasjonene, var de viktigste samarbeidspartnere. Det var høy grad av brukermedvirkning/brukerinvolvering i de aktivitetene som ble iverksatt. Av den grunn ble også noen planer kansellert.

Vi hadde gode erfaringer i samarbeidsmetoder fra det forrige prosjektet «Sans og samling». Alvdal ei lita bygd der vi kjenner hverandre og er vant til dugnader og samarbeid. Planen var å evaluere prosjektet i møte mellom de samarbeidende organisasjonene, enkeltpersonene som er frivillige og hjemmetjenesten i kommunen. Det ble ikke gjennomført fordi prosjektleder måtte gi seg i juli 2016. Men vi vet at de eldre som benyttet seg av tilbudene, var meget godt fornøyd.

Alle nøkkelpersoner i prosjektet har god kompetanse i praktisk gjennomføring av prosjektet. LHL Alvdal har god kompetanse fra forrige prosjekt. I hjemmetjenesten er det profesjonell kompetanse for å gjennomføre prosjektet. Prosjektleder er helsefagarbeider. En nøkkelperson er vernepleier med bl.a. musikkterapeutisk kompetanse. Vi samarbeider også med enhet Kultur. Flere av de frivillige vi håper å rekruttere er pensjonerte sykepleiere og kulturarbeidere. Eksterne personer som honoreres for oppdrag, er kompetente til å bidra med aktiviteter.

Kommunens ledelse satt i styringsgruppen. Prosjektleder ledet arbeidet og rapporterte til styringsgruppen og prosjekteier LHL Alvdal etter fastsatt plan. Et avvik oppstod da opprinnelig prosjektleder sluttet og måtte erstattes av en vernepleier ansatt i hjemmetjenesten. Men dette hadde ingen negativ effekt for prosjektets framdrift og resultat.

### **Kap 3. Resultater og resultatvurdering**

LHL Alvdal, som har vært eierorganisasjon for dette prosjektet, og de samarbeidende frivillige organisasjonene har fått mer vind i seilene og har fått mer entusiasme i arbeidet. De frivillige sier de har fått økt livskvalitet og helse gjennom denne felles innsatsen. Forskning på frivillig arbeid viser at livskvalitet, opplevelse av å være nyttig og trivsel øker. Å oppleve fellesskap og at andre trenger en, er helsefremmende.

Vi mener derfor at resultatet av dette prosjektarbeidet ble en VINN VINN – situasjon for både de frivillige og deltakerne blant eldregruppen.

Største gleden var å se entusiasmen som de eldre viste i aktivitetene de fikk delta i. Å være sosial igjen mente de hadde økt deres trivsel og livskvalitet betydelig.

Vi fikk rekruttert noen flere frivillige som ønsker å fortsette innen de rammer som finnes videre. Problemet er at pengene er slutt, og det blir lite økonomisk «armslag» for videre aktiviteter. Men egenandel, gavemidler og evt. flere instanser som kan gi tilskudd, vil gi mulighet for videreføring av aktivitetene.

Vi ser i ettertid at «Rådet for likestilling og funksjonshemmede» og «Eldrerådet i kommunen» samt Pensjonistforeningen ikke har vært tilstrekkelig involvert. De har ikke etterspurt involvering, men vi registrerer at det kunne vært positivt for alle parter.

Vi ser også at tross gode planer, oppnådde vi ikke alle delmål innen utgangen av prosjektperioden som ble avsluttet 31.12.16. Vi avventer kommunestyrets godkjenning for å kjøpe bil som kan benyttes av Dagtilbudet i kommunen samt for transport av hjemmeboende og beboere i omsorgsleilighetene. Videre avventer vi kommunestyrets godkjenning av en frivilligstrategi i kommunen.

Mange saker på venteliste for kommunestyret, samt at vi kunne vært mer proaktiv enn vi var, gjør at dette gjenstår. Prosjektmidlene i budsjettet er oppbrukt. Men Fylkesmannens tilskudd på kr. 60 000 + opsjon på en privat gave, vil kunne finansiere en hensiktsmessig bil for transport.

Vi fikk også et annet avvik: vi startet med helsefagarbeider i hjemmetjenesten, Gunn Dalflyen som prosjektleder måtte gi seg sommeren 2015. Ny prosjektleder ble vernepleier i hjemmetjenesten, Elin Trønnes. Skifte av prosjektleder var helt uproblematisk. De hjalp hverandre og jobbet side om side både i hjemmetjenesten og i prosjektet.



## Kap 4. Oppsummering/ Konklusjon/ Videre planer

Kort oppsummert: Vi nådde delmål 1 og 2. Mange ensomme hjemmeboende fikk gode opplevelser gjennom de aktivitetene de deltok i gjennom nesten 1 ½ års prosjektperiode. Økt livskvalitet og trivsel og mer lyst til å komme ut, ble et tydelig resultat. Det har bl.a. medført at det nå står mange på venteliste for å få delta på kommunens dagsenter. Prosjektets leder er også ansatt ved dagsenteret. Delmål 3 og 4 ble forsinket, men blir trolig nådd i 2017.

Resultatet er også en livgivende energiinnstrømning for de frivillige organisasjonene og enkeltpersonene. Noe rekruttering av nye frivillige har det også blitt. Likeså lyst til nye oppgaver og dugnader. Så langt har det medført økt livskvalitet og helse for alle deltakere og aktører. Budsjett for prosjektet er også holdt.

I nasjonale måldokumenter har Inter-sektorielt samarbeid fått stort fokus de siste årene. Sist ut er Stortingsmeldingen om Primærhelsetjenesten. Frivillige må rekrutteres for å skape gode velferdstjenester for innbyggerne utover det lovpålagte som kommunen har ansvar for. Dette prosjektet innehar alle kjennetegn og viser at det er svært positive resultater å høste av slik samarbeid. Prosjektet har samlet mange til stor innsats.

Videre planer er ikke satt på papiret, men det blir opp til hjemmetjenesten og de frivillige organisasjonene å stake ut veien videre. Som tidligere nevnt: Flere av aktivitetene fortsetter på lavbudsjett med egenandeler og gavemidler.

