

## **Gode råd om følgeordninger**

Følgeordninger, hvor en frivillige guider eller følger et andet menneske ud i aktiviteter i foreningslivet, er efterhånden et koncept, som er afprøvet af forskellige organisationer og for forskellige målgrupper rundt om i landet. Frivilligcenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby har gennem et toårigt projekt støttet af Trygfonden i perioden 2017-2018 selv udviklet og drevet en følgeordning for ensomme københavnere, og har på baggrund af erfaringerne herfra samt dialog med andre organisationer, som beskæftiger sig med lignende tiltag udarbejdet 8 gode råd til andre, som ønsker at etablere en følgeordning:

### **1. Klar kommunikation:**

Vær skarp i kommunikationen om følgeordningens målgruppe, samt hvad der kan følges til. Følgeordninger er eftertragtede i forhold til mange målgrupper, og mange mennesker kan ikke få deres behov for følgeskab til f.eks. jobcenter, socialpsykiatriske tilbud eller læge dækket af det offentlige. Kommunikér derfor også klart, hvad følgeordningen *ikke* dækker.

### **2. Faste samarbejdspartnere:**

For at sikre, at der kommer nok, og at det er de rigtige borgere til følgeordningen, er det en klar fordel at have en eller flere faste samarbejdspartnere, som er i direkte kontakt med målgruppen, og som er grundigt sat ind i rammerne og formålet med følgeordningen. Allerhelst skal der være en medarbejder, som er fast kontaktperson for følgeordningen.

### **3. Grundig forventningsafstemning:**

En grundig forventningsafstemning med både borgere og frivillige, der henvender sig til følgeordningen, er central. Vær skarp på formålet med følgeordningen og vær sikker på, at det er det rigtige tilbud til den enkelte. Hav overblik over lignende tilbud i lokalområdet, så der kan henvises videre hertil, hvis følgeordningen viser sig ikke at være det rigtige.

### **4. Lav afgrænsede forløb:**

I vores optik adskiller følgeordninger sig fra besøgsordninger særligt idet, at der er et defineret mål med relationen mellem borgeren og den frivillige, som handler om, at borgeren skal følges ud af huset og meget gerne ud i nye sociale fællesskaber. Dette fokus kan styrkes ved at lave afgrænsede forløb af f.eks. 6 måneders varighed, der har som mål, at borgeren er blevet en del af et nyt fællesskab ved forløbets afslutning og har mod på at fortsætte deltagelsen på egen hånd. Hvis borgeren og den frivillige ønsker at fortsætte med at ses, kan de sagtens gøre det, men vores erfaring er, at slutdatoen øger sandsynligheden for, at borgeren faktisk kommer mere ud af huset. En ekstra bonus ved de afgrænsede forløb er, at det kan være lettere at rekruttere frivillige til.

### **5. Det gode match:**

Det gode match er helt afgørende for følgeordningens succes, men samtidig svær at sætte på formel. Vær opmærksom på at spørge både borgere og frivillige ind til objektive kriterier, der kan have betydning for, om matchet kan fungere – det kan blandt andet være køn, alder, sprogkunderskaber, tidspunkter man kan mødes på, fritidsinteresser etc. Det væsentligste kriterium for et godt match er dog et spørgsmål om kemi mellem de to personer, der søges matchet, og det kan kun de to afgøre. En koordinator, som har tid til både at møde borgeren og den frivillige og danne sig et godt indtryk af begge, kan dog i høj grad kvalificere matchet, og danner som oftest et godt udgangspunkt for en god relation.

## **6. Organisering af de frivillige:**

Når der er skabt et godt match mellem en borger og en frivillig, kan relationen mellem de to i mange tilfælde køre af sig selv. Vær dog tydelig i kommunikationen til de frivillige om, hvor vedkommende kan få sparring, hvis behovet opstår. Sørg desuden for, at de formelle rammer er på plads i forhold til bl.a. forsikring, og at den frivillige er informeret om tavshedspligt. Skab gerne mulighed for fælles aktiviteter de frivillige i mellem samt på tværs af både borgere og frivillige, men vær åben for, at det ikke er alle, der har lyst til at deltage.

## **7. Inddrag foreninger efter behov:**

Det er vores erfaring, at foreninger og aktivitetstilbud generelt er meget åbne for nye deltagere – også selvom det måske er deltagere, der af forskellige grunde kan kræve lidt ekstra at få godt inkluderet i fællesskabet. Koordinatoren for følgeordningen bør have et godt kendskab til forskellige foreninger i lokalområdet, som borgere og frivillige kan finde inspiration i. Det er dog vores erfaring, at det giver bedst mening at inddrage foreningerne i følgeordningen på baggrund af konkrete interesser fra borgere, der ønsker at komme i gang, fremfor at informere foreningerne bredt om følgeordningen og inklusionsperspektivet for målgruppen.

## **8. Nærvær bekæmper ensomhed:**

Vær opmærksom på, at det ikke nødvendigvis er det at deltage i en aktivitet, som bryder med ensomhed hos den enkelte. En undersøgelse af ensomhed blandt ældre viser blandt andet, at det er nærvær mere end samværet i sig selv, som mindsker følelsen af ensomhed (Marselisborg 2015). Denne indsigt kalder på vigtigheden af at anerkende betydningen af relationen mellem borgeren og den frivillige som noget, der i sig selv kan bidrage til at mindske følelsen af ensomhed, ligesom det er vigtigt at være opmærksom på ikke blot at følge borgerne til aktiviteterne, men også at støtte dem i faktisk at blive en del af fællesskabet omkring aktiviteten.