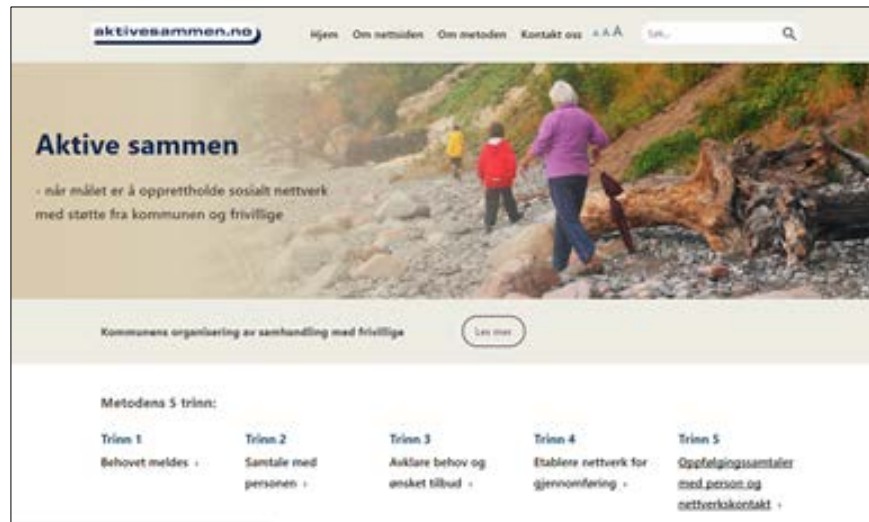


Metoden Aktive Sammen

aktivesammen.no



En metode som brukes når målet er å opprettholde og etablere sosialt nettverk

En metode som:

- tar utgangspunkt i den enkeltes behov for aktivitet og deltagelse
- legger opp til at den enkelte skal delta i utformingen av sitt tilbud
- involverer frivillige i et samarbeid mellom kommunen og frivillige organisasjoner/frivilligsentral

Målgruppe og hensikt

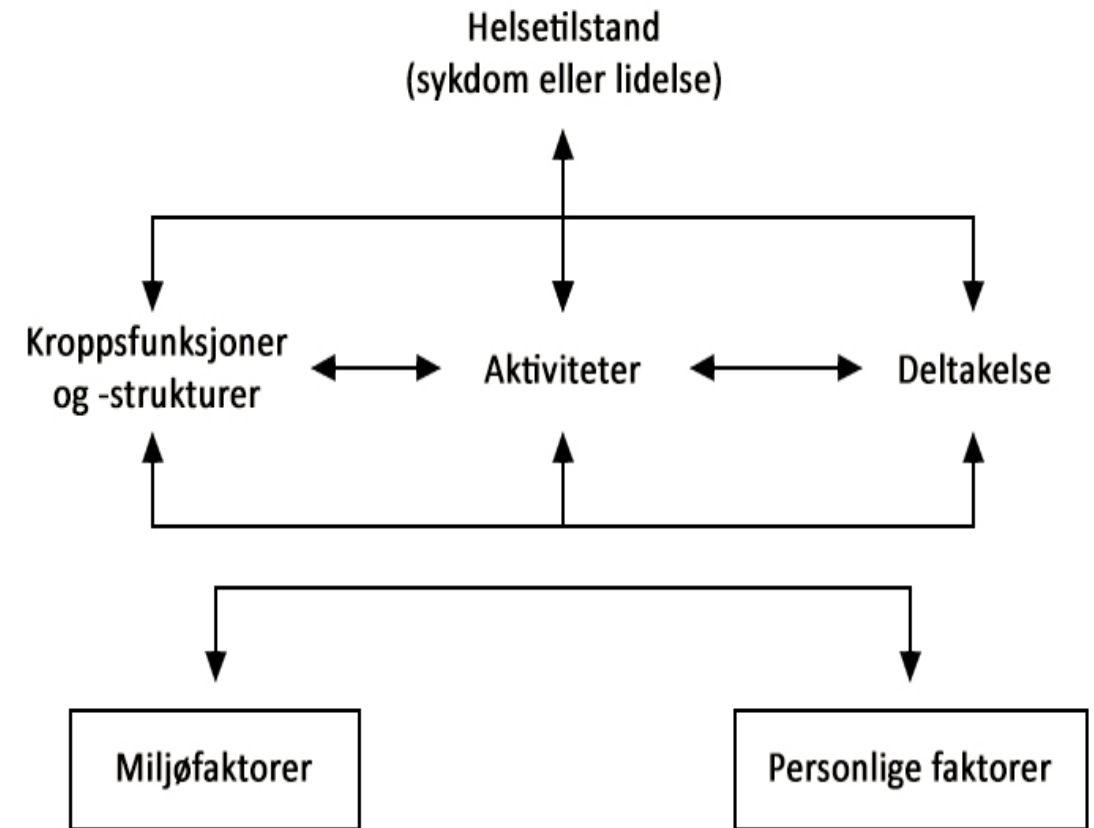
- Hjemmeboende seniorer
- Mennesker med nedsatt funksjonsevne
- Langtidssyke
- Personer i en livssituasjon som hindrer opprettholdelse av nettverk

Hensikten er å:

- Forebygge ensomhet og inaktivitet
- Fokuserer på funksjon og opprettholdelse av funksjon
- Støtte til å opprettholde og etablere sosiale nettverk

Teorigrunnlag

- Personens funksjon er utgangspunktet
 - Hva skal til for at personen kan delta og være aktiv?
 - Personens egne ønsker
- + Tilrettelegging av miljøfaktorer
= Økt aktivitet og deltagelse
- Omsorgsplan 2020 viser at ensomhet må forebygges i årene som kommer



Teorigrunnlag

- Å legge til rette for deltagelse er *inkludering*
- Å være villig til å fortelle om sine egne ønsker og behov, gir muligheter for *plassering* (J.H. Midtsundstad, 2013).
- Metoden Fritid med Bistand har vist at en kan legge til rette for sosial inkludering i nettverk og organisasjoner (A. Midtsundstad, 2013).
- Metoden Drop-In har vist at det er mulig å veilede til deltagelse og en god rolleutvikling for å få til ønsket forandring (J.H. Midtsundstad, 2017)

Metoden

- **Trinn 1: Behovet meldes**
 - av personen selv, pårørende, fastlege, hjemmetjenesten, omsorgsboligen eller andre
- **Trinn 2: Samtale med personen**
 - Fortell meg om livet ditt!
- **Trinn 3. Avklare behov og ønsket tilbud**
 - Bruke samtalen til å starte prosessen med å velge tilbud
- **Trinn 4. Etablere nettverk for gjennomføring**
 - Eks: eget nettverk, venninner til cafebesøk, kjørevenn, besøksvenn, hjelpemidler.....
- **Trinn 5. Oppfølgingsamtaler med personen og nettverkskontakt**
 - Samtaler med personen selv, nettverkskontakt, hjemmetjenesten

Logg

- Koordinatoren og de frivillige fører logg for å holde oversikt over ønsker, nettverk og kontaktinformasjon
- Punktene i skjema skal fungere som en sjekklister for å huske å få med seg alle opplysninger
- Skjema er mest nyttig når man starter med å bruke metoden

Loggskjema for Aktive sammen

Navn: _____

Opplysninger om deltager	Notater
Person	
Kontaktperson	
Hvem tok kontakt med frivillige	
Årsak til kontakt	
Personens fortelling	
Personens ønske	
Hvem skal kontaktes? Aktivitet?	
Hvem tar kontakt med nettverket? Aktivitet?	
Når er neste samtale? Hvem gjennomfører den?	
Referat fra oppfølgingssamtale	

Kontaktskjema

- Nettverket som opprettes rundt den enkelte kan være sårbart
- Kontaktskjema skal sørge for at de som har ansvar ovenfor en person, vet hvem som kan kontaktes
- Frivillige skal til enhver tid vite hvem i kommunen som kan kontaktes når situasjonen forandrer seg

Kontaktskjema - nettverk			
Frivilligsentralen/kontaktpersoner/koordinator			
Navn	Adresse	Telefon	Pårørende
Kartlegging av aktiviteter og interesser:			
Ønske om aktiviteter og bistand:			
Kontaktpersoner/ frivillige	Adresse/e-post	Telefon	Bistand til aktivitet
			Nettverkets kontaktperson
			Aktivitet
			Aktivitet
			Aktivitet
			Nabo hjelp
			Nabo hjelp
			Rehabiliterings-team
			Kjørevenn
			Frivilligsentralen
Samtykke om samarbeid i "Aktiv Senior Nettverk"			
Senior	Pårørende	Sted/ dato	

Ønsker

- Astrid ønsker seg kafebesøk og menighetsliv
- Arne ønsker seg å lese og lære nye ting
- Inger ønsker seg felles aktivitet i omsorgsboligen
- Vera ønsker seg et tilbud om aktivitet der hun bor
- Solveig ønsker seg å samle andre til felles samlinger

Praksisfortelling

- **Arne** blir sittende mye alene. Han trenger å kunne være med på aktiviteter.
- To møteplasser i lokalmiljø med fokus på litteratur og foredrag velges
- Både besøksvenn og kjørevenn blir engasjert, og Arne er fornøyd med å kunne komme seg mer ut
- Arnes besøksvenn og kjørevenn har løpende kontakt med kontaktpersonen i hjemmetjenesten
- Når helsen blir dårligere, må aktivitetsmengden justeres og han trenger besøksvenn mer enn kjørevenn

Praksisfortelling

- **Inger** savner hun at det skjer noe i omsorgsboligen der hun bor
- Det viser seg at det er flere som ønsker seg litt mer aktivitet, gjerne i samme bygning
- Frivilligsentralen tar kontakt med to frivillige som tar ansvar for å koke kaffe og steke vafler en gang i uken
- Samlingene blir populære der beboerne får se hverandre og bli bedre kjent slik at de enklere kan ta initiativ til flere felles aktiviteter
- Frivilligsentralen følger opp de frivillige
- Frivilligsentralen kan også melde tilbake til kontaktpersonene i kommunen hvis de ser at noen av beboerne trenger mer eller annerledes oppfølging

Organisering av samhandling

1. Kartlegging

- Kommunene kartlegger fysisk, helsemessig funksjonsnivået og sosial aktivitet
- Kartleggingen gir mulighet for melde fra og mobilisere frivillige

2. Informasjonsflyt - Koordinering av frivillige

- Frivillige blir organisert på ulike måter i kommunene
- Metoden Aktive Sammen forutsetter at kommunen kan ha direkte kommunikasjonslinjer til personer som koordinerer bruken av frivillige

Organisering av samhandling

3. Klar ansvarsfordeling og klare kommunikasjonslinjer

- Kontaktskjemaet skal sikre at de frivillige vet hvem de skal kontakte når de trenger veiledning
- Skjemaet gir kommunens kontaktpersoner informasjon og er viktig for å kunne kommunisere med de frivillige
- Kommunen må ha ansvaret for arkivering av kontaktskjema og logger med personsensitive opplysninger
- De frivillige må få informasjon om samtykkekompetanse og taushetsplikt

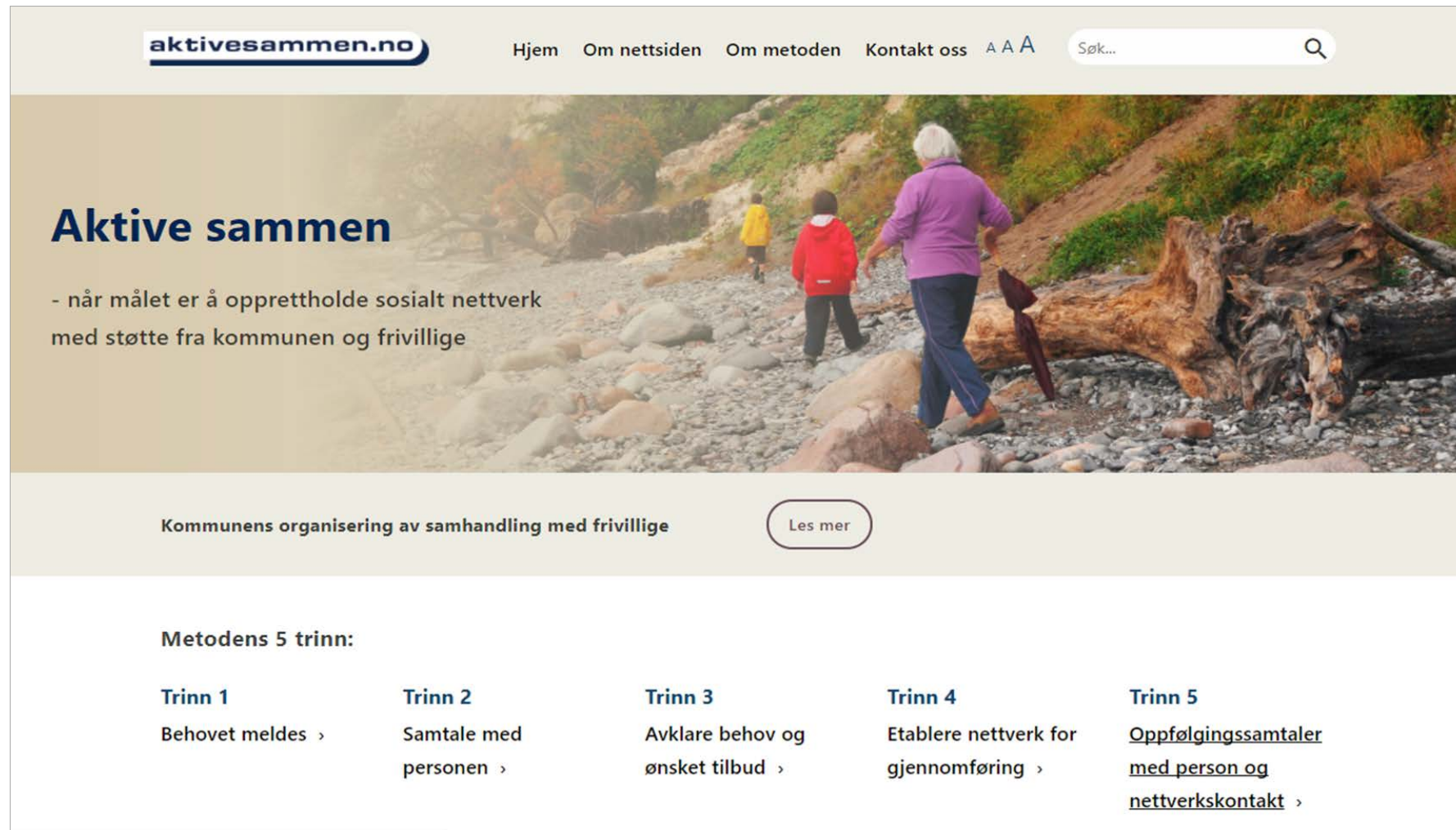
4. Samhandling: Balanse mellom kommune og frivillige

- Kommunen har kontaktpersoner i sine enheter som kan ta kontakt med den som koordinerer de frivillige, gjerne ved en frivilligsentral


Ringvirkninger

- Metoden får frem felles behov hos kommunens innbyggere
- Ønskene knytter seg ofte til stedet der de bor og viser seg å være de viktigste miljøfaktorene for deltagelse
- Når miljøfaktorene tilrettelegges for en senior, blir det ofte et tilbud for flere i samme situasjon
- Hjemmetjenesten kan ta kontakt med frivillige for å imøtekomme ønske om støtte til deltagelse
- Når kommunens ordinære kartlegging av målgruppas funksjon gir informasjon om behovet for aktivitet og deltagelse, kan ensomhet og inaktivitet forebygges

Mer informasjon om metoden finner du på aktivesammen.no



The screenshot shows the homepage of the website aktivesammen.no. The header includes the logo, navigation links (Hjem, Om nettsiden, Om metoden, Kontakt oss), a search bar, and a font size selector. The main content area features a large image of three people walking on a rocky path. Below the image is the title 'Aktive sammen' and a subtitle. A button 'Les mer' is positioned below the subtitle. The bottom section lists the five steps of the method.

aktivesammen.no Hjem Om nettsiden Om metoden Kontakt oss A A A Søk... 

Aktive sammen

- når målet er å opprettholde sosialt nettverk med støtte fra kommunen og frivillige

[Kommunens organisering av samhandling med frivillige](#) [Les mer](#)

Metodens 5 trinn:

Trinn 1 Behovet meldes >	Trinn 2 Samtale med personen >	Trinn 3 Avklare behov og ønsket tilbud >	Trinn 4 Etablere nettverk for gjennomføring >	Trinn 5 Oppfølgingssamtaler med person og nettverkskontakt >
------------------------------------	--	--	---	--