

Sammenfatning af rapporten

”At tænde et lys”

En undersøgelse om Hillerød Motionsvenner, udarbejdet af Henriette Lund Skyberg og Lasse Sinding Kristensen i regi af Frivilligcenter Hillerød, januar 2014.

Rapporten er udarbejdet på baggrund af et ønske fra Hillerød Motionsvenners leder, Kirsten Dalgaard, om at få undersøgt og reflekteret over Hillerød Motionsvenners virke og effekt samt at identificere mulige udviklingsområder for gruppen. Rapporten er rettet mod Hillerød Motionsvenner, men vil ligeledes være relevant for Hillerød Motionsvenners samarbejdspartnere i Hillerød Kommune, øvrige frivillige foreninger samt andre, der er interesserede i den frivillige sociale indsats og lokale samarbejde.

Hillerød Motionsvenner er en selvorganiseret frivilligruppe med et relativt løst struktureret fællesskab af frivillige uden vedtægter eller formel foreningsstruktur. Gruppen ledes og koordineres af Kirsten Dalgaard, der også er initiativtageren bag Hillerød Motionsvenner.

Formålet med Hillerød Motionsvenner er at aktivere ældre fysisk, så de vedligeholder deres funktionsevne og forbliver selvhjulpne i så vid udstrækning som muligt. Motionsvennen besøger borgeren ca. én gang om ugen og hjælper vedkommende med at dyrke motion (stolegymnastik, styrkeøvelser, balanceøvelser, gåture eller lignende) i en times tid. Ud over motionen har Hillerød Motionsvenner også fokus på det sociale samvær og en øget livskvalitet for de ældre borgere.

Rapportens analyse er delt op i fem hovedtemaer:

- Hillerød Motionsvenners formål.
- Motionen og de sociale relationer
- Hvad motiverer de frivillige og borgerne
- Muligheder og udfordringer ved frivillighed som én til én-relationer
- Sammenspillet mellem frivillige og professionelle

Hillerød Motionsvenners formål

Formålet med Hillerød Motionsvenner er defineret som *”vedligeholdelsestræning af svage, ældre borgere i eget hjem, som samtidig gerne skulle betyde et godt socialt samvær og en øget livskvalitet”*.

Alle motionsvennerne understreger, at motion og fysisk aktivitet er en essentiel del af at være motionsven – en holdning de fleste borgere deler. Ud over motionen betoner både motionsvenner og borgere også betydningen af det sociale samvær mellem motionsven og borger.

Selvom der grundlæggende er enighed om formålet med Hillerød Motionsvenner, skaber den omfattende definition af formålet en meget bred ramme for at være motionsven. Den brede ramme

er ikke nødvendigvis et problem, men kan give anledning til tilbagevendende overvejelser blandt motionsvennerne om, hvad det for eksempel vil sige at dyrke motion, og hvor meget man som motionsven bør involvere sig i sin borger.

Motionen og de sociale relationer

Motionsvennerne og borgerne beskriver begge den tydelige effekt, motionen har på de fleste borgers fysiske formåen. En borger beskriver blandt andet, at den træning, hun får fra Hillerød Motionsvenner, forhindrer hende i *"at synke længere ned i dybet"*, mens en anden fortæller, at hun nu er i stand til selv at stå op og gå i seng. Fremgang i borgerens fysik er dog ikke nødvendigvis formålet med Hillerød Motionsvenner, da deres indsats primært består af vedligeholdelsestræning. Ligeledes betyder det sociale samvær meget for mange af de frivillige og borgerne, og i nogle tilfælde opstår der endda meget nære venskaber.

Netop kombinationen af motion og socialt samvær mellem motionsven og borger er en væsentlig årsag til Hillerød Motionsvenners succes. Motionsvennens og borgerens sociale samvær kan motivere den ældre til at motionere, og det at dyrke motion sammen kan danne grundlag for en god social relation.

Hvad motiverer de frivillige og borgerne

De frivilliges motivation for at blive motionsven baserer sig i varierende grad på to forskellige faktorer: At holde sig aktiv efter at være gået på pension eller efterløn, og en lyst til at bidrage med noget og at hjælpe sine medborgere. Den sociale kontakt til borgerne fylder relativt lidt, når de frivillige begrunder deres motivation for at blive motionsven.

Når de frivillige beskriver, hvad de får ud af at *være* motionsvenner, italesættes vigtigheden af at *"opløse ensomheden hos en ældre borger"*, at *"være noget for én"* og at *"se borgeren blive glad"*. Der sker altså en ændring i motivationen hos mange af de frivillige fra tilmeldingstidspunktet til senere i forløbet som motionsven.

Faktorer som manglende gensidighed og et for stort fokus på det sociale samvær kan begge være medvirkende til at demotivere motionsvennen. Hvis ikke motionsvennerne føler, at de får noget igen, når de besøger borgeren, eller hvis borgeren ikke er interesseret i at dyrke motion, så svækkes motivationen i langt de fleste tilfælde. Dette er især en udfordring i de tilfælde, hvor motionsvennen oplever, at borgeren gradvist bliver mere dement. Hvis en motionsven ikke er trænet i eller forberedt på at have med demente at gøre, kan det være svært at opleve forholdet som gensidigt.

Det er vigtigt for motivationen, at motionsvennen føler, at han eller hun får noget igen. For ligesom flere borgere betoner vigtigheden af, at de frivillige kommer af lyst og ikke af pligt, ligeså vigtigt er det for de frivillige, at borgeren deltager af lyst og ikke af pligt.

Muligheder og udfordringer ved frivillighed som én til én-relationer

Hillerød Motionsvenners frivillige indsats baserer sig på én til én-relationer. Frivillighed som én til én-relationer indebærer en stor grad af frihed omkring, hvordan den frivilliges indsats i forhold til den enkelte borger kan udføres. Denne form tillader motionsven og borger at opbygge et meget tæt og personligt forhold. Motionsvennerne tilbyder dermed ikke kun motion og vedligeholdelsestræning, men også socialt samvær og dermed et værn mod ensomhed blandt ældre. Nærvær og tillid spiller en vigtig rolle i at etablere et vellykket motionsvenneforløb, både for borgerne og for de frivillige.

Samtidig rummer én til én-relationen også udfordringer, blandt andet fordi de frivillige kan opleve et stort ansvar i forhold til deres borgere, hvor det kan være svært at sætte grænser for, hvad de vil være med til, og hvad de skal blande sig i. At der kan være et dilemma forbundet med at opbygge et personligt venskab og samtidig fastholde grænsen for, hvad man vil stille op til, understreges af flere motionsvenner.

Personlige én til én-relationer er en del af Hillerød Motionsvenners konstruktion. Hvor nogle motionsvenner oplever de nære relationer som en positiv udvikling, oplever enkelte, at det kan blive for meget. Som frivillig motionsven er det nødvendigt at kunne sætte grænser for indsatsens omfang og have respekt for egne grænser.

Sammenspillet mellem frivillige og professionelle

Hvad kan Motionsvennernes frivillige sociale indsats bidrage med, som den offentlige indsats ikke kan i samme grad? Et af svarene er, at frivillighed netop udspringer af personligt engagement og de nære relationer, hvor begge parter - både frivillig og borger - oplever at få noget igen. Til forskel fra en offentlig og professionel indsats på træningsområdet for ældre bygger Hillerød Motionsvenners indsats på uformelle og personlige relationer mellem motionsvenner og borgere. Som ansat i det offentlige er man i høj grad bundet til formelle regler og tidsrammer. Som motionsven giver man noget af sig selv samtidig med, at man langt hen ad vejen selv kan definere sin indsats både med hensyn til tid og til, hvad man ønsker at bidrage med.

Hillerød Motionsvenners frivillige indsats bidrager, som andre frivillige sociale indsatser, til at udfylde et socialt tomrum for ældre, som ikke selv har overskud til at få dyrket motion eller ret til hjælp fra det offentlige system. Med indsatsen fra motionsvennerne oplever og udtrykker flere borgere, at de (for)bliver fysisk aktive.

Motionsvennernes frivillige indsats har stor værdi både for de ældre borgere og for de frivillige, da de er med til at *"tænde et lys"*, der medvirker til at øge de ældre borgeres livskvalitet gennem fysisk udfoldelse, omsorg og socialt samvær.

Udviklingsområder

Analysen danner grundlag for 10 udviklingsområder, der beskrives i rapporten, som Motionsvennerne kan vælge at arbejde videre med i deres arbejde som motionsven.

Udviklingsområderne er som følger:

- Enighed omkring et fælles udgangspunkt
- Realistiske forventninger til motionens fysiske effekt
- Gåture som motionsform
- Årlige individuelle samtaler
- Tilvalg i stedet for fravalg
- Borgere med demens
- Samarbejdet med kommunens træningssektion
- Organisering og koordinering af Hillerød Motionsvenner
- Rekruttering nye motionsvenner
- Fra borger til motionsvært