

# Borgerrejsen Find, Flyt og Fasthold

Deltagelse i forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter, kan bidrage til at sikre, at ældre bevarer trivsel, godt helbred og funktionsevne til at gøre det, der er værdifuldt for den enkelte.

Dette gælder også sårbare ældre med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, kronisk sygdom, begrænset socialt netværk og begrænset kontakt til andre.

I dette materiale kan du se hvilke faktorer og mekanismer, der kan have betydning for, om ældre deltager i forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter, og få inspiration til, hvordan I kan arbejde med virksomme elementer, til at understøtte fremmøde og deltagelse i jeres tilbud.

# Borgerrejsen

Jeres indsats med at understøtte fremmøde og deltagelse i jeres tilbud, kan illustreres som en borgerrejse, der udgør en sammenhængende, kontinuerlig proces. Borgerrejsen bygger på tre overordnede opdelinger:



## Find

Elementer, der knytter sig til opsporing af jeres målgruppe.



## Flyt

Elementer, som kan understøtte, at målgruppen møder op til tilbuddet første gang.

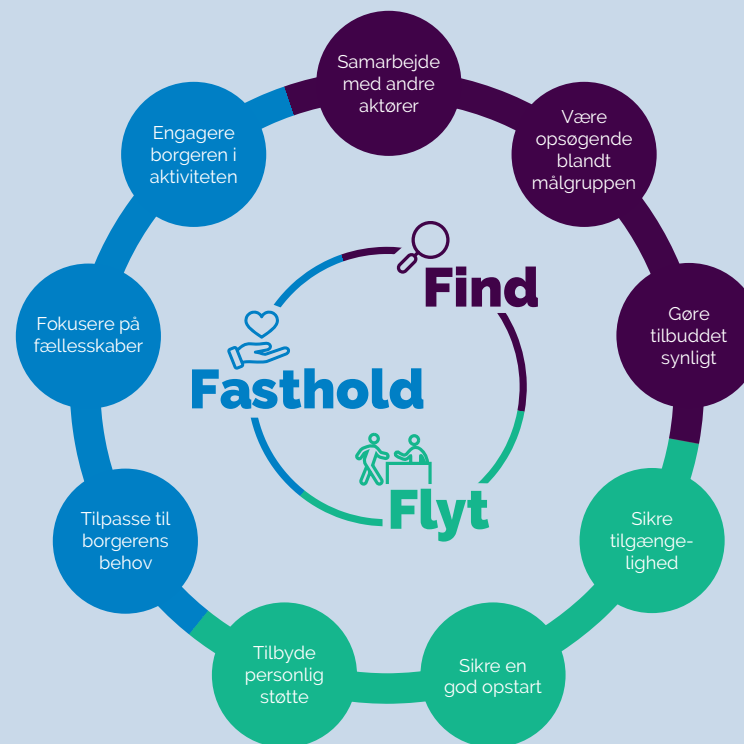


## Fasthold

Elementer, som kan understøtte, at målgruppen møder op til tilbuddet første gang.

Modellen, kan anvendes af både eksisterende tilbud og nyopstartede tilbud, og de enkelte ni elementer, kan benyttes både til at styrke jeres indsats inden for et særligt 'F', eller som en samlet indsats i udviklingen af et nyt tilbud.

Modellen, kan som udgangspunkt anvendes, uanset hvilken målgruppe jeres tilbud retter sig mod. Men det er også muligt at tilpasse, hvordan I anvender et element til jeres konkrete målgruppe.



*I det følgende beskrives hvert af de ni elementer i borgerrejsen med anvisning til, hvad du kan gøre for at efterleve det enkelte element, og hvordan du, kan gøre det.*

# Styrk din opsporing ved at samarbejde med andre aktører

## Hvad kan du gøre

Brug flere vinkler og tilgange, når du skal nå din målgruppe. Undersøg derfor muligheden for et samarbejde mellem kommunen, private aktører og civilsamfundet, når du skal opspore og få den indledende kontakt med din målgruppe.

## Hvordan kan du gøre det

- Kortlæg hvilke samarbejdspartnere, der er i kommunen og i lokalområdet, som kan være relevante i forhold til at nå din målgruppe.
- Inviter til samarbejde med relevante samarbejdspartnere og skab gensidigt kendskab mellem de forskellige aktørers medarbejdere.
- Formaliser dit samarbejde fx i form af skriftlige aftaler med klar rolle-, ansvars- og opgavefordeling eller uformelle og netværksbaserede.

# Være opsøgende blandt målgruppen

## Hvad kan du gøre

Mød din målgruppe, der hvor den er, og tilpas din opsøgende måde til din konkrete målgruppe. Dette øger muligheden for at finde dem, der ofte ikke tager imod gængse forebyggelsestilbud.

## Hvordan kan du gøre det

- Gå igennem alle de steder, hvor der er mulighed for kontakt med målgruppen, fx læger, biblioteker osv. Gå i jeres målgruppes sko. Hvad er vigtigt for dem, hvad er deres ønsker og behov? Spørg fx de forebyggende medarbejdere i kommunen, om de kan hjælpe med disse oplysninger.
- Vær bevidst om, hvad du kalder din målgruppe, når du opsøger dem. Brug ikke udtryk som fx "ensom" og "sårbar". Fokuser på det positive ved at deltage i aktivitetstilbuddet, og hvad det kan give den enkelte.
- Din målgruppe skal måske ofte gøres opmærksom på aktivitetstilbuddet flere gange, før de har lyst til at deltage. Så giv ikke op, hvis det ikke lykkes første gang. Vær nysgerrig, hvis de fx fortæller, at de ikke har lyst eller tid til at deltage i et aktivitetstilbud.

# Gøre tilbuddet synligt

## Hvad kan du gøre

Vær synlig i lokalområdet gennem målrettet og relevant kommunikation til jeres målgruppe om jeres tilbud. Skab tryghed og positive følelser ved at fortælle, hvem I er, hvad I kan, og hvad man kan få ud af at deltage i jeres tilbud.

## Hvordan kan du gøre det

- Forsøg at blive klogere på, hvilke informationskanaler jeres målgruppe typisk vil bruge. Ikke alle bruger fx Facebook eller læser hjemmesider. Giver det bedre udbytte at bruge en plakat hos den lokale købmand end annoncer eller pjecer? Kan I trække på fx sociale viceværter i et boligområde?
- Hvad er jeres budskaber og historier? Hvordan kan de appellere til lige præcis jeres målgruppe(r)?
- Sæt ansigt på dem jeres målgruppe vil møde. Vis, at I har det sjovt sammen. Og fokuser på, at målgruppen skal kunne se sig selv i jeres tilbud og kunne se, hvad de kan få ud af at deltage.

# Gøre tilbuddet tilgængeligt

## Hvad kan du gøre

Tilgængelighed, kan være af afgørende betydning for, om jeres målgruppe deltager i tilbuddet. Det handler både om afstande, transportmuligheder, tilbuddets fysiske rammer, økonomi og fleksibilitet ift. tidspunkter.

## Hvordan kan du gøre det

- Tilbyd så vidt det er muligt aktiviteter og indsatser, som foregår i lokalområdet. Ellers understøt kørselsordninger. Gerne deltagerbaseret.
- Tilpas de fysiske rammer, så de tilgodeser eventuelle funktionsnedsættelser, og sørg for I har de fornødne faciliteter til jeres målgruppe.
- Undersøg jeres målgruppes egne ønsker til rammer og tilgængelig – måske er der noget I ikke selv har tænkt på?

# Sikre en god opstart

## Hvad kan du gøre

Sørg for at jeres målgruppe oplever en god og tryk opstart. Det kan have stor betydning for, om de bliver ved med at benytte sig af tilbuddet.

## Hvordan kan du gøre det

- Overvej en indledende kontakt mellem borgeren og en medarbejder/frivillig forud for den første deltagelse, så borgeren føler sig tryk. Det kan fx ske ved, at den pågældende ringer til borgeren nogle dage inden aktiviteten og forbereder borgeren på, hvad der skal ske.
- Aftal et fast tidspunkt for første deltagelse og aftal, hvem der modtager og byder velkommen.
- Understøt den gode opstart blandt de andre deltagere – præsenter, og opfordre andre deltagere til at være imødekommende og hjælpe den nye deltager med at finde sig til rette.

# Tilbyde personlig støtte

## Hvad kan du gøre

Tilbyd personlig støtte, som er tilpasset den enkelte borgers behov og resurser. Personlig støtte, kan fx handle om at arbejde med faste støttempersoner, og at understøtte fællesskaber mellem deltagere, der deler baggrund eller erfaringer.

## Hvordan kan du gøre det

- Afklar borgersens behov for personlig støtte, og hvilken type støtte der er behov for.
- Afprøv brugen af en fast støttemperson, så borgeren med behov for støtte har mulighed for at opbygge en tryk relation.
- Understøt muligheden for at ligesindede kan matches ved aktiviteter, kan sidde sammen ved måltider el.lign., eller ved at oprette en såkaldt 'buddy-ordning'.

# Tilpasse aktiviteten til borgerens ønsker og behov

## Hvad kan du gøre

Vær inddrag din målgruppes behov og perspektiver, når du planlægger et aktivitetstilbud. Sørg ligeledes for at tilpasse aktiviteten til den enkelte borgers ønsker, ved efterfølgende at inddrage dem i den løbende tilpasning. Så kan de se en mening med aktiviteten og opleve, at den er relevant for dem.

## Hvordan kan du gøre det

- Vær nysgerrig på den enkelte borger. Undersøg sammen med borgeren, hvilken type aktivitet den pågældende er mest motiveret for at deltage i. Tag udgangspunkt i borgers ønsker, behov og ressourcer.
- Der skal være plads til at deltage og udvikle sig på egne præmisser og i eget tempo. Vær derfor opmærksom på løbende at tilpasse aktiviteten til den enkeltes niveau, overskud og engagement.
- Vær opmærksom på, at det ikke er alle borgere, der magter eller ønsker at bidrage til planlægningen eller tilpasningen af en aktivitet.

# Fokuserer på fællesskaber

## Hvad kan du gøre

Skab gode rammer for at nære og tillidsfulde sociale relationer og dermed fællesskaber, kan opstå.

## Hvordan kan du gøre det

- Skab gode rammer for, at aktiviteterne kan hjælpe med at danne og styrke relationer og dermed fællesskaber. Vær opmærksom på, at det tager tid at komme ind i et fællesskab som nyt.
- Hvis det er muligt, så sørg for få forhåndsviden om hver enkelt deltagers interesser eller andet, som kan hjælpe med at 'matches' med andre deltagere gennem gensidige og ligeværdige relationer.
- Hold pauser, så deltagerne har mulighed for at tale sammen. Marker mærkedage eller arranger fællesspisning, fælles transport eller kaffe efter en aktivitet. Det kan også være oplevelser, som deltagerne er fælles om, og som de bagefter, kan tale sammen om.

# Engagere borgeren i at bidrage til aktiviteten

## Hvad kan du gøre

Engager deltagerne ved at de bidrager til aktiviteten. Det kan være med til at understøtte opbygning af nye meningsfulde relationer og venskaber, samt oplevelsen af at være en del af et fællesskab.

## Hvordan kan du gøre det

- Læg op til, at borgerne skal deltage aktivt gennemførelse af aktiviteterne. Får borgerne en rolle i aktiviteten, engagerer de sig og føler, at de bidrager til fællesskabet.
- Giv plads til, at nogle borgere kan starte i en aktivitet med en passiv rolle for senere at få en mere aktiv rolle. Dette kan fx ske med "små skridt". Det vil styrke udgangspunktet for oplevet succes og dermed også styrke deres engagement i aktiviteten.
- Giv gerne mulighed for at borgerne kan indtage forskellige roller i afholdelse af aktiviteten – afhængig af deres aktuelle ønsker og behov. Det kan fx være ved at have ansvar for en konkret aktivitet, planlægge indholdet på et ugentlige møde eller for at lave kaffe.

# Materialer til inspiration

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række materialer, som kan bruges som inspiration, når I skal i gang med at anvende en eller flere af de ni tilgange. Materialerne kan downloades på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside, er der endvidere links til eksempler på materialer fra civilsamfundet, som ligeledes kan bruges som inspiration.

Herudover, kan det med fordel overvejes at undersøge, om jeres kommune har udarbejdet lignende materialer.

Hvis I gerne vil læse mere om vidensgrundlaget for Sundhedsstyrelsens materialer, kan I downloade rapporten Sundhedsfremme og sund aldring - Inspiration til, hvordan man kan motivere og engagere sårbare ældre til at deltage i sundhedsfremmende aktiviteter på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.



Scan koder og se materialerne på Sundhedsstyrelsens hjemmeside



Hent materialerne på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.