



# Oppstart av **AKTIVITETSVENN** – steg for steg

Kommunen kan starte Aktivitetsvenn for personer med demens ved å følge denne veilederens fire steg. Nasjonalforeningen for folkehelsen er tilgjengelig for veiledning og rådgivning, både i oppstartsprosessen, og i videre drift av tilbudet.



## Steg 1 – Oppstart og etablering

**For å starte Aktivitetsvenn** i en kommune etableres en arbeidsgruppe som tar ansvaret for oppstart og drift av tilbudet. Hvem som utgjør denne gruppen varierer, men en vanlig sammensetning er en kombinasjon av demensteam/hukommelsesteam/demenskoordinator, representanter fra hjemmetjenesten og/eller sykehjem, frivilligsentralen og eventuelt et lokallag fra Nasjonalforeningen for folkehelsen. Andre aktører er gjerne folkehelsekoordinator, frivillighetskoordinator, frisklivscentralen, dagsenter, seniorkontakt og ildsjeler – noen som engasjerer seg for tilbudet og ønsker å gjøre en innsats. Aktivitetsvenn er et tilbud for alle personer som i kommunen som har demens. Arbeidsgruppen avgjør om tilbudet skal starte for hjemmeboende og/eller på institusjon.

**Samarbeidsavtalen** signeres og forankres gjerne i kommunens ledergruppe. Malen for samarbeidsavtalen er utarbeidet av Nasjonalforeningen for folkehelsen, og er tilgjengelig i verktøykassen. Samarbeidsavtalen formaliserer samarbeidet mellom kommunen og Nasjonalforeningen for folkehelsen, og er et arbeidsverktøy for arbeidsgruppen. Når signert avtale blir registrert hos Nasjonalforeningen for folkehelsen (send til [aktivitetsvenn@nasjonalforeningen.no](mailto:aktivitetsvenn@nasjonalforeningen.no)), vil kommunen få tilgang til resten av verktøykassen hvor du finner alt du trenger for å drive Aktivitetsvenn i din kommune.



**Arbeidsoppgavene** knyttet til driften av Aktivitetsvenn skal fordeles på representantene i arbeidsgruppen (side 3 i samarbeidsavtalen):

- ◆ Lede arbeidsgruppen/være kontaktperson for Nasjonalforeningen for folkehelsen
- ◆ Rekruttere frivillige aktivitetsvenner og personer som ønsker aktivitetsvenn
- ◆ Arrangere kurs for frivillige aktivitetsvenner
- ◆ Samtale med frivillige aktivitetsvenner i etterkant av kurs
- ◆ Koble aktivitetsvenner og dem som ønsker en aktivitetsvenn på bakgrunn av felles interesser
- ◆ Være veileder og kontaktperson for aktivitetsvennene
- ◆ Arrangere erfaringsamlinger for aktivitetsvennene
- ◆ Holde Min Side oppdatert (system for registrering av aktivitetsvenner)



## Steg 2 – Rekruttering og kurs

**Rekruttering av frivillige aktivitetsvenner** skjer nasjonalt og lokalt. Nasjonalforeningen for folkehelsen rekrutterer frivillige gjennom frivillig.no, Facebook og nasjonale kampanjer. Arbeidsgruppen rekrutterer lokalt ved å gjøre Aktivitetsvenn synlig i eget nærmiljø. Dette gjøres blant annet ved å framsnakke tilbudet, henge opp plakater om kurs, få pressdekning og være synlig i lokalavisen, og spre informasjonsmateriell på relevante arenaer. Det finnes gode tips til hvordan arbeidsgruppene kan gå fram i dette arbeidet i verktøykassen. Rekrutteringsmaterieill bestilles gratis fra Nasjonalforeningen for folkehelsens nettbutikk.

**Rekruttering av personer med demens** forutsetter et samarbeid med demensteam/hukommelsesteam, hjemmetjeneste, fastleger, sykehjem og tildelingskontor. De ansatte i demensomsorgen har en viktig innsikt i hvem som ønsker en aktivitetsvenn og kan spre informasjon om Aktivitetsvenntilbudet.

**Det skal arrangeres et 6 timers kurs** for aktivitetsvenner. Kurset er utviklet av Nasjonalforeningen for folkehelsen og kan fordels på to dager/kvelder av tre timer. Alt du trenger for å arrangere kurs er tilgjengelig i verktøykassen, deriblant: kurspresentasjon (inkludert manus), studieplan for kurs og huskeliste for kursarrangør. Materieill til kursdeltakerne bestilles gratis fra nettbutikken. Kurskostnader (mat, drikke etc.) refunderes av Nasjonalforeningen for folkehelsen, etter fastsatte rammer.



## Steg 3 – Kobling og veiledning

Det er viktig å koble personer med demens og den frivillige på bakgrunn av en oppfølgingssamtale, som holdes etter kurs. God kjemi vil være en viktig forutsetning for å få de langvarige og gode koblingene. Aktivitetsvenn har en romslig definisjon, det kan både være en-til-en aktivitet og gruppeaktiviteter, både til hjemmeboende og personer tilknyttet institusjoner. Bruk gjerne eksisterende møteplasser og tilbud i kommunen som kan være utgangspunkt for aktivitet.

Frivillige aktivitetsvenner og personer med demens og deres pårørende må ha en kontaktperson. I tillegg kan Demenslinjen hos Nasjonalforeningen for folkehelsen brukes til spørsmål knyttet til demenssykdommen.



## Steg 4 – Oppfølging og vedlikehold

**God oppfølging** gjør at aktivitetsvennene føler seg ivaretatt, noe som er viktig for å beholde frivillige over tid. Erfaringsamlinger er en viktig del av oppfølgingen, og bør arrangeres minimum en til to ganger i året. Her kan man utveksle erfaringer og få veiledning i trygge omgivelser. Kostnader knyttet til disse samlingene blir refundert av Nasjonalforeningen for folkehelsen etter fastsatte rammer. Det oppfordres til å jevnlig sende mail/SMS til frivillige gjennom Min side, med oppmuntringer og eventuelle tips til aktiviteter.

**For å vedlikeholde tilbudet i kommunen bør man jevnlig repetere steg 2-4.**