



AFLASTNINGSTJENESTEN I ESBJERG OG VARDE

Hvad du bør vide som frivillig

Aflastningstjenestens værdigrundlag og retningslinjer.

Introduktionsmateriale til nye frivillige.

Sept. 2015

Hvad er Aflastningstjenesten i Esbjerg og Varde ?

Aflastningstjenesten er en selvstændig forening under KFUM og KFUK i Esbjerg.

Aflastning – for hvem og hvor?

For pårørende eller andre, der passer kronisk syge, alvorligt syge, demente eller døende i eget hjem, og som har behov for trykt at kunne koble fra nogle timer.

Vi kommer, som besøgsvenner til ensomme, der har behov for kontakt. Vi kommer både i hjemmene og på plejecentrene.

Vi sidder hos alvorlig syge eller døende i hjemmene, på plejecentrene, hospice eller på sygehuset, så alvorligt syge og døende ikke skal ligge alene.

Tilbuddet gælder i Varde og Esbjerg og omegn, så langt ressourcerne rækker.

Hvad tilbyder vi?

- Aflastning af pårørende
- Besøgstjeneste
- Vågetjeneste
- Frivillige på plejecentre
- Sorggrupper
- Musik på plejecentre og Hospice Sydvestjylland
- Frivillige på Hospice Sydvestjylland



Hvad kan vi tilbyde?

Tilbuddet er et supplement til diverse offentlige ordninger. Vi tilbyder tryghed og nærvær.

Hvor ofte?

Vi tilbyder at være til stede 3 timer ad gangen, hovedsageligt i dagtimerne. Aflastningen kan udvides i særlige situationer.

Hvem er aflastningspersoner?

Frivillige, som er motiverede og modne mennesker.

Hvad koster det?

Tilbuddet er gratis.

Hvordan kontaktes Aflastningstjenesten?

Henvendelse kan ske fra den, der har behov for aflastning, samt fra alle andre, som får kendskab til et sådant behov.

Aftaler kan arrangeres fra dag til dag.

Kontakt til Aflastningstjenesten

Leder og koordinator Ingrid Bang, Esbjerg Tlf.23355210 eller på esbjerg@aflastningstjenesten.dk

Koordinator Ragnhild Kallestrup, Varde Tlf. 23 65 68 33 eller på varde@aflastningstjenesten.dk

Læs mere om Aflastningstjenesten på www.aflastningstjenesten.dk

Aflastningstjenesten modtager gerne gaver til arbejdet. Penge kan indbetales til konto i Bank Nordik. Reg. nr. 8119 - konto nr. 0000791091.

Eller direkte til: Aflastningstjenesten, Kirkegade 70, 6700 Esbjerg

Aflastningstjenestens formål

Igennem frivilliges engagement og et kristent menneskesyn, vil vi give:

- medmenneskelig omsorg
- nærvær for ensomme, sårbare, alvorligt syge og døende borgere og deres pårørende
- medvirke til at forbedre deres livskvalitet.

Aflastningstjenesten er et supplement til det offentlige professionelle system, hvor Aflastningstjenestens tilstedeværelse og nærvær er det primære.

Aflastningstjenestens vision er fortsat udvikling af den frivillige indsats, der skal give mening for den enkelte. Aflastningstjenesten kan medvirke til at borgerne oplever anerkendelse og respekt, og får mulighed for at træffe valg så lang tid som muligt.

Aflastningstjenesten vil sikre de bedste rammer for de frivillige, dette gør vi ved at:

- Prioritere kontinuerlig kompetenceudvikling af de frivillige
- Skabe tid og rum til samtaler om det, der er svært
- De frivillige har opbakning fra koordinator og ledelse
- Der er en anerkendende kultur indbyrdes i Aflastningstjenesten
- Alle opgaver der løses under Aflastningstjenesten prioriteres
- Alle tager aktiv del i rekruttering af nye frivillige
- Fortsætte og udvikle den gode kontakt med samarbejdspartnere



Hvad du bør vide inden, du starter som frivillig i Aflastningstjenesten

Velkommen som frivillig i Aflastningstjenesten. Det er en stor glæde for os, at du vil være med til at yde nogle timer til glæde for de mennesker, der har kontaktet os for at få hjælp i ofte svære situationer.

Vi vil gøre alt for, at du får nogle gode oplevelser, som frivillig i foreningen.

Aflastningstjenestens frivillige yder en højt kvalificeret indsats. Vi vil sikre, at frivillige får den støtte og viden, der er brug for.

På de følgende sider har vi beskrevet, hvad en frivillig i Aflastningstjenesten bør vide. Det er med til at give en viden om vigtige emner i indsatsen. Det er vigtigt, at du læser det, og har du yderligere spørgsmål, kan du henvende dig til koordinatoren.

Ved opstart er der en grundig samtale med koordinatoren, hvor forventninger afstemmes. Der bliver vurderet om det har din interesse, om det er noget du vil kunne påtage dig, og der aftales nærmere om opstart, opgaver og tidsforbrug.

Aflastningstjenesten har forventninger til dig som frivillig. Til gengæld ønsker vi at yde dig støtte og vejledning, tilbyde dig møder og undervisning, deltagelse i kurser og indgå i et socialt netværk.

Aflastningstjenestens forventninger til frivillige:

I Aflastningstjenesten arbejder vi ud fra et kristent menneskesyn
det gør vi ved:

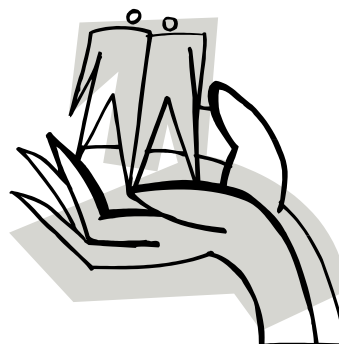
- Nærvær og omsorg
- Respekt for det enkelte menneske
- Medmenneskelig interesse

Vi forventer, at du som frivillig i Aflastningstjenesten:

- Kan forvalte tavshedspligten
- Har interesse og overskud til at yde noget for andre mennesker
- Er rummelig, rolig og har en god indlevelsesevne
- Kan lytte frem for at tale og spørge frem for at svare
- Er loyale overfor borgerne, samarbejdspartnere og Aflastningstjenesten
- Er åbne og ærlige, udviser handlekraft
- Går til opgaven med engagement og motivation

I Aflastningstjenesten vil du opleve, at du

- er til gavn for andre
- bliver klogere på andres og eget liv
- modtager anerkendelse og respekt



Vigtige personlige egenskaber: At du har ro og tid. At du har lyst og interesse i at yde medmenneskelig omsorg.

Dine overvejelser: Før du starter som frivillig skal du nøje vurdere: Om du har lyst og tid, og har et personligt overskud til at påtage en opgave. Du skal ikke påtage dig en opgave, du ikke ønsker eller er usikker på.

Tavshedspligt Enhver frivillig i Aflastningstjenesten har tavshedspligt omkring alle personlige oplysninger.

Som frivillig skal du omgås de oplysninger, du kommer i besiddelse af gennem opgaven, med fortrolighed. Medfører opgaven usikkerhed eller problemer, skal du kontakte koordinatoren og få det vendt. Det er vigtigt, at du er opmærksom på din tavshedspligt.

Straffeattest Vi kommer i private hjem. For at sikre borgeren og dig selv, skal du aflevere en straffeattest. Attesten kan hentes gratis ved politiet eller bestilles på www.borger.dk

Religion Aflastningstjenesten er en forening under KFUM og KFUK og arbejder ud fra et kristent menneskesyn. Vi forventer, at du lever op til det. Det er vigtigt, at du er neutral i forhold til emnet, når du er ude i hjemmene.

Vi en lille folder du kan få, som indeholder fadervor og nogle af de mest brugte salmer, som en hjælp, hvis du i et hjem bliver spurgt om, du vil bede fadervor, læse eller synge en salme eller en stykke fra bibelen.

Hvis borgeren, du kommer ved, ønsker at tale med en præst, kan du være behjælpelig med at få lavet en aftale.

Navneskilt Som frivillig ved Aflastningstjenesten får du udleveret et navneskilt. Skiltet skal bæres synligt.

Opstart Koordinatoren har været på hjemmebesøg inden du starter. Ved hjemmebesøget får hun oplysninger om, hvad det er for en familie og hvilke problemstillinger de står med og hvad du skal være opmærksom på.

Efter du er startet i hjemmet som frivillig tager koordinatoren kontakt til dig og familien, for at sikre at det går, som det skal.



Besøgshyppighed Opgaverne er normalt af ca. 3 timers varighed. Du bestemmer selv, hvor mange gange du vil tilbyde dig om ugen.

Indhold: Det primære indhold i indsatsen er at være til stede og udvise støtte i form af samtaler, at lytte, kontakt, oplevelser og være opmuntrende.

Aflastning

Du kommer i hjemmet for at aflaste en pårørende, oftest en ægtefælle til en alvorlig syg eller døende. Det er vigtigt at lytte til det, den pårørende har behov for at fortælle. Den pårørende er ofte meget belastet og har brug for at tale med et andet menneske.

Du vil som aflaster, kunne gøre en stor forskel ved at lytte til den pårørendes liv og problemer. Det er vigtigt, at du forholder dig neutral til det. Det kan være en udfordring at komme tæt på forhold i et hjem, hvor sygdom og magtesløshed fylder meget. Ligeledes er det vigtigt, at den syge også bliver set og hørt, og behandlet med respekt.

Besøgsven

Som besøgsven møder du et menneske, som du kan få et nært forhold til. Det er meget berigende for begge parter

Vågetjeneste

Hvis du er frivillig i vågetjenesten, har du meldt ud, hvornår i døgnet, du kan tage en vågeopgave. I vågetjeneste vil du komme ud til hjem, plejefld., hvor koordinatoren ikke har været på besøg. Hun vil informere dig om opgaven. I en vågeopgave er det normalt at sidde 4 timer af gangen. Mere information ved opstart som frivillig i vågetjenesten.

At være gæst

Du kommer i et andet menneskes hjem som gæst. Det er meget vigtigt, at besøget er på hjemmets præmisser.

**Samtalen**

Vær åben overfor alle emner. Både du og den du besøger har ret til at sætte grænser for samtaleindhold, som i enhver anden ligeværdig samtale.

Kommunikationen

Du vil kunne møde mennesker, der har svært ved at kommunikere. Aflastningstjenesten tilbyder sparring og undervisning i kommunikation.

Livshistorie

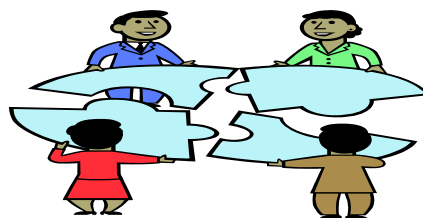
I dit samvær med den syge skal du tilstræbe, at se det hele menneske.

At få mulighed for at fortælle om sit liv, understøtter identiteten.

Et andet menneskes livshistorie kan være afsæt til alt tænkeligt samtaleindhold, og kan give dig en berigende viden og indsigt, som understøtter det mellemmenneskelige samvær.

Fotoalbum, nips, og andre ting i hjemmet er en god adgang til livshistorien.

Opgavefordeling i hjemmet	Koordinatoren oplyser ved besøget i hjemmet, hvilke opgaver vi kan løse. Som frivillig er det vigtigt at være opmærksom på, hvad der er dine opgaver. Bliver du i tvivl eller føler dig presset, så kontakt koordinatoren.
Akutte situationer	Det er vigtigt at bruge sin sunde fornuft i en evt. akut situation. Kend f.eks. til, hvad der er "normalt" og hvad der er ikke er "normalt" – for at kunne reagere relevant. Få oplyst vigtige telefonnumre, hvor du kan ringe efter hjælp. Koordinatoren er behjælpelig herved.
Opstart og afslutning	En tilknytning til et hjem kan udvikle sig til et årelangt bekendtskab. I familier, hvor det er aflastning af pårørende, forventes det, at den frivillige afslutter sin relation til den raske pårørende, når den syge ægtefælle dør. Det er forståeligt og forventeligt, at man besøger den efterladte ægtefælle nogle gange, for at støtte denne til at komme videre og for nænsomt at afslutte relationen. Men da aflastningen er din frivillige indsats, er det op til dig selv at bestemme, om du vil fortsætte relationen, som måske har udviklet sig til et nært venskab. Har du svært ved at afslutte relationen, er du velkommen til at få støtte hos koordinatoren.
Afskeden	Aflastningstjenesten forventer ikke at du deltager i bisættelse/ begravelse. Har du behov for det, kan du aftale en afsluttende besøg hos efterladte. Nogle frivillige har behov for en pause inden opstart på en ny opgave. Kontakt koordinatoren og orienter om afslutning af opgaven, og en drøftelse af det videre forløb. Vær opmærksom på om den efterladte kan have brug for at deltage i sorggruppe.
Sorggruppe	Aflastningstjenesten har en sorggruppe i Varde og i Esbjerg. De frivillige der leder sorggruppen har kursus i sorgarbejde. Møder du et menneske, der har behov for det, kan du opfordre dem til at kontakte sorggruppen. Kontaktpersonen i Esbjerg -Dorthe Kobbensmed på 75 12 07 06 og i Varde -Ragnhild Kallestrup på 23656833.



Penge	Hav aldrig et økonomisk mellemværende med familien du aflaster/ besøger.
Dækning af udgifter	Er du som frivillig på tur med en borger, er det vigtigt, at du har oplyst, at omkostninger ved oplevelsen betales af den du besøger. Det gælder ligeledes udgifter i forbindelse med transport på ture. Koordinator har ligeledes oplyst dette ved besøg i hjemmet.
Nøgler	Ønsker den pårørende, at du har en nøgle til bopælen, skal dette foreligge skriftligt. Men det er vigtigt i de situationer, det kan lade sig gøre, at den raske pårørende er i boligen og låser dig ind, når du kommer – og ligeledes er tilbage og låser efter dig, når du skal gå. Er du tvivl om noget vedrørende modtagelse af nøgle så kontakt koordinatoren.
Underskrifter	Skriv aldrig under på noget f.eks. som vitterlighedsvidne på testamenter og lignende. Du er neutral i samtaler, der omhandler arv og testamenter.
Gaver	Som frivillig i Aflastningstjenesten må du ikke modtage større gaver fra familien der aflastes, eller du besøger. Det er i orden at modtage en blomst, chokolade eller vin ved mærkedage som fødselsdag eller jul. Der er en naturligt behov for at modtageren af dine besøg kan give en erkendtlighed.
	
Transportgodtgørelse	Aflastningstjenesten kan dække udgiften til transportudgifter til og fra besøg i hjemmene. Du skal selv dække de første 6 km. hver vej og resten dækkes efter statens laveste km. takst. Orienter dig hos koordinatoren. Der er ingen dækning af udgifter, hvis du er frivillig på Hospice.
Forsikring	Hvis du kommer til at beskadige noget i hjemmet der aflastes, er det din egen eller hjemmets forsikring der dækker. Er du udsat for en skade eller ulykke, mens du er på besøg ved en familie, skal du kontakte koordinatoren straks. På Hospice er de frivillige dækket ved arbejdsskader.
Benyttelse af egen bil med besøgsven	At benytte egen bil på ture, er på eget ansvar. Aflastningstjenesten anbefaler ikke at bruge egen bil på ture med besøgsven.
Ferie og sygdom	Du skal holde din ferie, som det passer dig bedst. Skal du være væk i længere periode, og har hjemmet behov for besøg, kontakt venligst koordinatoren.
Timeopgørelse	Det er vigtigt, at du skriver alle de timer på, som du har ydet i Aflastningstjenesten. Optællingen giver et samlet billede af, hvad der ydes af frivillige timer, og bliver brugt til årsrapporten, som udsendes hvert forår til frivillige, samarbejdspartnere. Rapporten bliver desuden medsendt i forbindelse med ansøgning af midler til foreningen.

Hjemmeside / intranet

Under hjemmesiden www.aflastningstjenesten.dk har vi et intranet, et intern netværk for alle i Aflastningstjenesten. Du får udleveret en login-kode, så du kan logge dig på. Intranettet indeholder nyheder, informationer, opgaver, time-registrering, hospiceplan, adresser m.m.

Der vil blive undervisning i brug af intranettet i opstartsperioden, og du får tilsendt en vejledning.

Det er dog ikke en hindring at være frivillig i Aflastningstjenesten, at du ikke har en mail-adresse.

Ambassadør

Mange bliver frivillige igennem en snak med andre frivillige. Du er meget vigtig i forhold til at rekruttere nye frivillige.

Bliver du bekendt med én, der er interesseret, må du meget gerne reklamere for Aflastningstjenesten.

Fortæl de gode historier

Har du en god oplevelse eller historie som frivillig, vil vi koordinatore meget gerne modtage dem. Primært for at være orienteret om hvad du går og laver, og samtidig kan vi bruge det anonymiseret ved foredrag og møder med samarbejdspartner.



Uddannelse ekstern

Center for frivilligt socialt arbejde udbyder i januar og august en række forårs- og efterårskurser af 1-2 dages varighed. De kan søges på www.frivillighed.dk eller ved at kontakte koordinatoren. Kurserne er gratis, og de bliver hurtigt booket. Hvis du vil have dækket udgiften til transport skal koordinatoren kontaktes inden tilmelding.

Møder og Kurser

Aflastningstjenesten har årligt enkelte faste kurser

- Forårskurset- et kursusdøgn på Løgum Kloster Højskole.
- September møde - en foredragsaften, der afholdes i Varde
- November møde - en heldagsmøde med forskelligt indhold der afholdes i Esbjerg.
- Efter behov inviteres til et kursus/ møde, der er målrettet en opgave, eks. Inspirationskursus for musikere, sparring i sorggruppeledere, kursus/ møde for vågetjenesten. Møder for frivillige på plejecentre og fyraftensmøde for frivillige på hospice.

Cafemøder

Cafémøder er et månedligt møde, fortrinsvis for de frivillige ude i hjemmene og på plejecentre. Her er der mulighed for at drøfte, det der er aktuelt og få sparring på opgaver. Der er erfaringsudveksling og drøftelse af forskellige emner. Indimellem er der inviteret en gæst, som vil fortælle om et emne.

Der er ingen tilmelding. Der bliver udsendt dagsorden til møderne.

I Esbjerg er det den sidste tirsdag i måneden fra 9.30 - 11.30 på KFUM Kirkegade 70, Esbjerg .

I Varde er det den sidste tirsdag i måneden fra kl. 16 - 18, i Frivillighuset i Storegade 25B, Varde.

Introduktionsmøder

Du har været til samtale ved koordinatoren, og blevet godkendt som frivillig, og-begynder som frivillig. Efter et stykke tid vil du blive inviteret til introduktionsmøder, der bliver afholdt efter behov enkelte gange årligt. Her vil der blive orienteret mere uddybende om Aflastningstjenesten og opgaver, og der vil være mulighed for hjælp til intranet.

Der er introkurser 2x årligt på Hospice for nye frivillige værter.

Socialt samvær

De frivilliges indsats værdsættes meget højt i Aflastningstjenesten . Derfor vil vi meget gerne yde noget til gengæld. Det drejer sig om undervisning, men især også socialt samvær. Der arrangeres årligt i januar nytårsfest, hvor ægtefæller også er inviteret.

På Løgum Kloster Højskole er der ligeledes rig mulighed for socialt samvær.

Vi arrangerer sommerudflugt i juni måned.

Vi håber at de tiltag vi iværksætter er til glæde for alle, og det er vigtigt at du melder ind til koordinatoren, hvad du synes er godt, og hvad du synes der kunne udvikles på. Vi er meget lydhøre overfor jeres meninger, de er med til at kvalificere Aflastningstjenesten yderligere.

Nyhedsbreve

Flere gange årligt modtager du nyhedsbrev pr. mail eller brev med nyheder fra Aflastningstjenesten.

Vi håber herigennem at alle frivillige i Aflastningstjenesten er orienteret om det væsentligste der sker, og at det er med til, at alle frivillige oplever at være en del af en aktiv forening.

Nyheder kan også læses på intranettet.



Egne notater

