



AFLASTNINGSTJENESTEN I ESBJERG OG VARDE

Hvad du bør vide som frivillig

Aflastningstjenestens værdigrundlag og retningslinjer.

Introduktionsmateriale til nye frivillige.

Dec. 2019

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.

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

Vi tilstræber at du som frivillig i Aflastningstjenesten yder en højt kvalificeret indsats. Vi vil sikre, at du 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, er du altid velkommen til at henvende dig til koordinatoren.

Ved opstart har du været til en grundig samtale med koordinatoren, hvor forventninger afstemmes. Der bliver vurderet om det har din interesse, om du har den overskydende tid, 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 og hospice filosofien, 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 åben og ærlig
- Går til opgaven med engagement og motivation



I Aflastningstjenesten vil du opleve, at du

- Er til gavn for andre og din indsats giver mening
- Bliver klogere på andres og eget liv
- Modtager anerkendelse og respekt
- Modtager undervisning og sparring, der kvalificerer dig til opgaven

Aflastningstjenestens formål

Mission - Hvad gør vi?

Aflastningstjenestens mission er igennem frivilliges engagement at give medmenneskelig omsorg og nærvær for ensomme, alvorligt syge og døende samt deres pårørende. Vi vil medvirke til at forbedre deres livskvalitet. Aflastningstjenestens tilstedeværelse og nærvær er det primære.

Vision - Hvad vil vi fremover?

Aflastningstjenestens vision er fortsat udvikling og udvidelse af den frivillige indsats. Der justeres løbende efter de behov der efterspørges, både i forhold til samfundsudviklingen og den enkeltes behov.

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 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 tryk 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, Ølgod og Esbjerg og omegn, så langt ressourcerne rækker.

Hvad tilbyder vi?

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

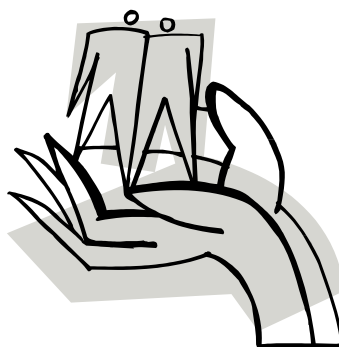
Tilbuddene er et supplement til diverse offentlige ordninger. Vi yder ikke praktisk eller plejemæssige opgaver, men tilbyder tryk, nærvær og gode oplevelser.

Kontakt til Aflastningstjenesten

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

Koordinator Marianne Kruse Tlf. 23656833 eller på varde@aflastningstjenesten.dk

Læs mere om Aflastningstjenesten på www.aflastningstjenesten.dk



Vigtige personlige egenskaber:	<u>At du har ro og tid.</u> At du har lyst og interesse i at yde medmenneskelig omsorg., samt indlevelsesevne.
Dine overvejelser:	Før du starter som frivillig skal du nøje vurdere om du har tiden og et personligt overskud. Du skal ikke påtage dig en opgave, du ikke ønsker eller er usikker på.
Tavshedspligt	<p>Enhver frivillig i Aflastningstjenesten har tavshedspligt omkring alle personlige oplysninger.</p> <p>Som frivillig skal du omgå 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.</p>
Straffeattest	Vi kommer i private hjem. For at sikre borgeren og dig selv, skal du vise din straffeattest til koordinatoren. Attesten kan hentes gratis ved politiet eller bestilles på www.borger.dk .
Religion	<p>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.</p> <p>Vi har 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, eller læse en salme.</p> <p>Hvis borgeren, du kommer ved, ønsker at tale med en præst, kan du være behjælpelig med at få lavet en aftale.</p>
Navneskilt / veste	<p>Som frivillig ved Aflastningstjenesten får du udleveret et navneskilt. Skiltet skal bæres synligt.</p> <p>Veste udleveres til frivillige på hospice, plejecentre, Spangsbjerg og vågetjenesten.</p> <p>Vest og navneskilt er til låns og afleveres ved ophør som frivillig.</p>
Opstart	<p>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.</p> <p>Efter du er startet i hjemmet som frivillig tager koordinatoren kontakt til dig og familien, for at sikre at det går, som det skal.</p>
Besøgshyppighed	Aftales med koordinatoren i forhold til opgaven



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 af situationen 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.

Det er normalt at aflastning er 3 timer af gangen, så pårørende kan komme ud hjemmefra, men aftales i forhold til den aktuelle opgave.

Besøgsven

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

Det er normalt mellem 1 og 2 timers varighed.

Vågetjeneste

Hvis du er frivillig i vågetjenesten, har du til koordinatoren oplyst, hvornår på døgnnet, du kan tage en vågeopgaver. I vågetjeneste vil du komme ud til hjem og plejeafdelinger, hvor koordinatoren ikke har været på besøg, men haft en telefonisk kontakt med personalet, og vil informere dig om opgaven. I en vågeopgave er det normalt at sidde 4 timer af gangen, men kan være længere, hvis du har ønske derom. Mere information ved opstart som frivillig i vågetjenesten.

Frivillig på plejecenter

Som frivillig på plejecenter vil du være en del af en gruppe af frivillige på afdelingen. I vil sammen aftale hvad I laver af aktiviteter i samarbejde med personalet. Der er ligeledes gåklubber og kirketjeneste, som du kan vælge at hjælpe ved.

Frivillig på Spangsbjerg

Som frivillig på psykiatrisk afd. vil du blive introduceret og være med som ekstra 1. gang. Det er eftermiddage mellem 14-17, hvor du vil være i fællesstuen og få en samtale med patienterne, gåture, aktiviteter sammen.

Frivillig på Hospice

Spørg koordinator i Esbjerg for mere information.

At være gæst

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



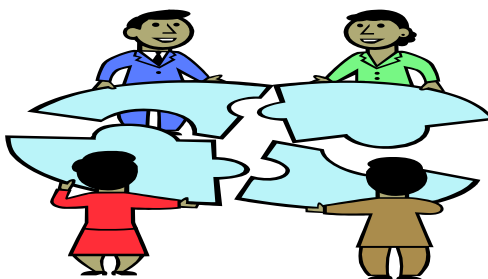
Samtalen

Vær åben overfor alle emner. Både du og den du besøger har ret til at sætte grænser for samtaltens indhold, 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	<p>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 om det andet menneske.</p> <p>Fotoalbum, nips, og andre ting i hjemmet er en god adgang til livshistorien.</p>
Opgaven i hjemmet	<p>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.</p> <p>Vi yder ikke praktisk eller plejemæssige opgaver, men tilbyder tryghed, nærvær og gode oplevelser.</p>
Akutte situationer	<p>Koordinatoren har ved 1. hjemmebesøg forsøgt at forebygge, at du kommer til at stå i en uheldig eller akut situation. 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" i hjemmet – for at kunne reagere relevant. Få oplyst vigtige telefonnumre, hvor du kan ringe efter hjælp, ellers kontakt koordinatoren for sparring.</p>
Opstart og afslutning	<p>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 nogle gange, for at støtte denne til at komme videre og for nænsomt at afslutte relationen. Har du svært ved at afslutte relationen, er du velkommen til at få støtte hos koordinatoren.</p>
Afskeden	<p>Aflastningstjenesten forventer ikke at du deltager i bisættelse/ begravelse, det er helt op til dig at afgøre.</p> <p>Du kan også aftale en afsluttende besøg hos efterladte efter bisættelse/ begravelse.</p> <p>Nogle frivillige har behov for en pause inden opstart på en ny opgave.</p> <p>Kontakt koordinatoren og orienter om afslutning af opgaven, og en drøftelse af det videre forløb.</p> <p>Vær opmærksom på om den efterladte kan have brug for at deltage i sorggruppe.</p>
Sorggruppe	<p>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—Mogens Maagaard 28702008 og i Varde—Marianne Kruse på 23656833.</p>



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 et naturligt behov for at modtageren af dine besøg kan give en erkendtlighed.



Transportgodtgørelse	Aflastningstjenesten dækker 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, plejecentre eller Spangsbjerg.
Forsikring	Hvis du kommer til at beskadige noget i hjemmet der aflastes, er det din egen eller hjemmets ansvarsforsikring 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 og Spangsbjerg er de frivillige dækket ved arbejdsskader.
Benyttelse af egen bil med besøgsven	At benytte egen bil på ture, er på eget ansvar. Aflastningstjenesten anbefaler at du nøje vurderer, om du vil stille din egen bil til rådighed i relationen med din 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 og samarbejdspartnere. Rapporten bliver desuden medsendt til fonde og kommuner i forbindelse med ansøgning af midler til foreningen. Timer ved kurser og møder optæller koordinatoren.

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 og kørselsindberetning, vagtplaner til Hospice og Spangsbjerg, adresser m.m.

Du vil blive instrueret i brug af intranettet i opstartsperioden, og du får tilsendt en vejledning.

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. Aflastningstjenesten skænker en fl. vin til dig, hvis du skaffer en ny frivillig.

Fortæl de gode historier

Har du en god oplevelse eller historie som frivillig, vil vi koordinatorene meget gerne modtage dem. Primært for at være orienteret om din indsats, og samtidig kan vi bruge det anonymiseret ved foredrag og møder med samarbejdspartnere samt PR.



Uddannelse eksternt

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.

Koordinatoren får indimellem orientering om relevante kurser, der sendes ud til frivillige på mail som et tilbud.

Møder og Kurser

Aflastningstjenesten har årligt enkelte faste kurser

- Forårskurset- et kursusdøgn i februar på Løgumkloster Refugium
- Generalforsamling i maj, med et foredrag
- September møde - en foredragsaften, der afholdes i Varde
- November møde - en heldagsmøde, 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 Spangsbjerg, samt fyraftensmøde for frivillige på hospice.

Cafémøder

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, invitation til møderne bliver sendt på mail.

Dato for Cafémøderne kan desuden ses på intranettets forside.

Socialt samvær

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

På Løgumkloster Refugiet 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

Et par gange om året modtager du nyhedsbrev pr. mail 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 oplever at være en del af en aktiv forening.

Nyheder kan også læses på intranettet.

Facebook

Aflastningstjenesten har en facebook side, hvor vi skriver lidt forskelligt om vores indsats, hvor dine gode historier kan være med til at formidle god viden om vores forening.

Ved at du deler fra vores hjemmeside er du med til at få vores indsats ud til så mange som muligt.



Egne notater



**Aflastnings-
tjenesten**