

Afreportering

Regionsprojekt 2019-2020: "Nye veje ud af ensomheden"

I KFUM's Sociale Arbejde er Y's Mens Regionsprojekt 2019-2020 "Nye veje ud af ensomheden" kommet mere end 400 sårbare mennesker til glæde og gavn, fordi de er blevet del af et frivilligfællesskab, hvor de har bidraget til at gøre en forskel for andre, samtidig med at de får nye relationer og netværk. De mere end 400 nye frivillige, som projektet har bidraget til, har skabt fællesskaber for omkring 2.500 medmennesker på vores sociale caféer og i vores familierarbejde gennem Hele Danmarks Familieklub. De er alle blevet en del af et frivilligfællesskab under overskriften "Der er brug for alle og plads til alle".

Nogle står for at forberede og servere mad, andre laver aktiviteter, som samler folk om en fælles interesse eller sag, og nogle står for et helt forløb med mad, aktiviteter og mange mennesker samlet om at give hinanden nærvær og dele livets glæder og sorger med hinanden.

Regionsprojektet er blevet udfoldet gennem KFUM's Sociale Arbejdes sociale caféer og væresteder samt familiefællesskaber i Hele Danmarks Familieklub.



Ensomhed

Ensomhed er den ufrivillige følelse, som kan opstå, når man er alene og savner social kontakt og nærhed med andre. Det er når personen føler sig ufrivillig ensom, at det er problematisk. Selvom man er omgivet af andre mennesker, kan man godt føle sig ensom. Det er relationernes karakter, der afgør, om personen føler sig ensom eller ej. Tør man åbne op og fortælle om de problemer, man har, eller vil man hellere putte dem for sig selv. Det sidste er den farlige form for ensomhed, der ved langvarig ensomhed kan udvikle sig i negativ retning med sundhedsmæssige konsekvenser til følge.



Undersøgelser viser, at op mod 1/5 af alle voksne er ufrivilligt ensomme og oplever at stå uden for de små og store fællesskaber, samtidig med at det for manges vedkommende er vanskeligt at finde veje ind i fællesskaber. Mennesker kan opleve ensomhed af forskellige årsager, men vi ved, at mennesker, der er uden for arbejdsmarkedet, har psykiske udfordringer, er handicappede eller er unge, er særligt udsatte. Langvarigt ensomme er særligt at finde i gruppen af førtidspensionister, arbejdsløse og enlige uden hjemmeboende børn. Det er netop denne målgruppe, som kommer på KFUM's Sociale Arbejdes sociale caféer og væresteder.

Uddannelse og træning

De frivillige har deltaget i en træningsdag eller anden introduktion og vejledning, inden de startede som frivillige på en social café, et værested eller i en familieklub. De har fået en grundig indføring i værdigrundlag, tilgang til at være frivillig og i forhold til familiekubarbejdet hele metoden bag. Som sårbare frivillige har det været vigtigt at være godt klædt på til at løfte opgaverne og indgå i rammerne for at yde en frivillig indsats i et

fællesskab. Ofte har det ligeledes være vigtigt at skabe forståelse hos de andre frivillige omkring de særlige forhold og hensyn, der i en del tilfælde har skullet tages højde for. Omstændighederne omkring den enkelte frivilliges sårbarhed må nødvendigvis håndteres med stor indføling og forståelse, så det bliver en positiv oplevelse at starte som frivillig. For nogens vedkommende har der været tale om en gradvis introduktion til opgaver og fællesskabet, i takt med at der opnås tryghed og fortrolighed både i forhold til nye relationer og konkrete opgaver, herunder at kunne påtage sig ansvar for opgaveløsningen.



For deltagerne på træningsdage gælder, at alle deltagere melder tilbage, at de får noget ud af at deltage i træningsdagene. Hver femte fortæller os, at de i meget høj grad har fået noget ud af deltagelsen. På træningsdagene får de i høj grad mulighed for at udveksle erfaringer med de andre frivillige, som de møder og lærer at kende. Og de oplever at blive del af et fællesskab og få relationer, som de kan have glæde af fremover.

Sammen med deres frivilligteam bliver de trænet i at samarbejde og bidrage med det bedste, som de hver især kan bære ind. De bliver klædt på til at forstå sammenhænge og relationer, samt i forhold til Hele Danmarks Familieklub at bruge conceptbogen, som beskriver lege, aktiviteter og måder at

skabe gode, forpligtende fællesskaber på. De får også lejlighed til at drøfte, hvordan de vil skabe gode rammer om den enkelte familieklub. Fx hvordan de forholder sig til brug af mobiltelefoner, er der bordskik og er der nogle særlige temaer i lege og aktiviteter, som de vil udfolde.

Uddannelses- og træningsdelen er en væsentlig forudsætning for at kunne træde ind som bidragende frivillig, der på lige fod med andre frivillige skaber både rammer og indhold på en café, et værested eller i en familieklub. Overgangen fra ensomhed og delvis isolation til at være aktiv som frivillig har for mange været et stort spring, der rummede risiko for, at man valgte at trække sig tilbage med en oplevelse af heller ikke at slå til i denne sammenhæng.

Projektet har ud over involveringen af de enkelte sårbare frivillige også haft til formål at skabe blivende læring i hele organisationen med henblik på at kunne involvere målgruppen også efter projektafslutning. Derfor har udvikling af kvalificeret uddannelse og træning til deltagere på alle niveauer været af stor betydning. Løbende erfaringsopsamling og tilpasning af træning har skabt forudsætninger for, at tilgang og rammesætning omkring kommende indsatser er styrket.

Involvering gennem sociale caféer og væresteder

Sociale caféer og væresteder er rummelige fællesskaber, der giver mange mennesker et fast holdpunkt, indgang til fællesskab og adgang til hjælp og støtte i et ofte problemfyldt liv. Mange frivillige er med til at skabe og drive stederne, der giver en tryk og rummelig ramme at træde ind i som ny frivillig, særligt hvis man tidligere har oplevet sig begrænset i forhold til at træde ind og være deltager i nye sammenhænge.

En række sociale caféer og væresteder har været involveret i udfoldelsen af regionsprojektet "Nye veje ud af ensomheden", herunder Folkekøkkenet i Kolding, Fristedet i



Hurup, Café Paraplyen i Odense, Café Finns Paraply i Esbjerg, Café Parasollen i Haderslev, Café Paraplyen i Varde, Café Stevnen i Store Heddinge, Kafé Kolind, Perlen i Nykøbing Mors og Café Værestedet Montana i Skjern.

Hvert af disse steder har haft et mål om at opsøge minimum syv mennesker i ensomhed, der skulle engageres i det frivillige arbejde i den sociale café eller værested. Målsætningen var at inkludere dem i de rummelige, frivillige arbejdsfællesskaber for at mindske følelsen af ensomhed og skabe bedre livskvalitet gennem følelsen af at kunne bidrage aktivt til etablering af nye relationer og netværk.

Frivilligfortællinger

Morten (opdigtet navn) på 37 år med misbrugsproblematikker havde brug for at komme ud af sit vante misbrugsmiljø og få nogle sundere vaner og gode relationer udenfor miljøet. Han har aldrig været i beskæftigelse og er opgivet af det etablerede system, som han selv udtrykker det. Han har været ind og ud af mange forskellige behandlingscentre og har kun sporadisk kontakt til sin søn, da han starter i projektet.

Morten blev tilbudt frivilligt arbejde med møbelhåndtering i genbrugsbutikken, der er tilknyttet værestedet, og i vinterperioden hjælper han med træpiller til fyret. Det, at den 37-årige er blevet frivillig, har betydet, at der er længere imellem indlæggelserne, og hans misbrug er kun hash og ikke de hårde stoffer. Han fortæller, at det har forandret hans liv at blive frivillig, for han har fået sundere vaner, faste måltider og noget at stå op til hver morgen. Han har også fået en mere kontinuerlig kontakt til sin søn.

Sten (opdigtet navn) er en ung mand, der har forskellige problematikker, han bøvler med. Sten har en psykiatrisk diagnose. Han har haft en meget svær skolegang. Dels socialt på grund af mobning, og dels fordi han gik i specialklasse og ikke kunne følge med fagligt. Sten begyndte at komme i den sociale café, da en kontaktperson fortalte ham om indsatsen mod ensomhed. De bad om et møde med den daglige caféleder, og Sten kom med i projektet. Her var det godt for ham at mærke, at han ikke er den eneste, der er ensom. Her fik han hurtigt skabt netværk og gode bekendtskaber. Han er især sammen med fire andre, som han har mødt gennem caféen, og er nu også frivillig med én lørdag i måneden.

Sten har været frivillig ved enkelte aktiviteter som fx julefrokost og sankthansaften. De fire andre frivillige har aftaler om at gå sammen til ishockeykampe i Esbjerg, og Sten fortæller, at det er dejligt at have nogle at lave noget sammen med. Sten siger, at den største betydning i forhold til hans ensomhed er, at han føler, at han har et sted at komme, hvor andre kender ham og bliver glade for at se ham. Han kommer 1-2 gange om ugen i caféen nu. Sten er for kort tid siden også begyndt på en STU-uddannelse (ungdomsuddannelse for unge med særlige behov) gennem TV-Glad som grønt-medhjælper på Gram Slot.

Involvering gennem familiearbejdet

I Hele Danmarks Familieklub er 353 mennesker blevet en del af frivilligfællesskabet med støtte fra regionsprojektet. Alle frivillige i projektet bliver budt ind i et frivillig-team med fire andre, som vil bære ved i at skabe rammer og indhold i den enkelte familieklub. Frivillige står for at forberede det enkelte familieklub-møde, handler ind og laver mad med familierne, planlægger og står for at sætte aktiviteter i gang og i det hele taget skabe det forpligtende fællesskab, som den enkelte familieklub er. I hvert af vores 78 frivillig-teams står to frivillige i gennemsnit i en udsat livssituation eller er i risiko for at komme det. Det indikerer bl.a. uddannelsesniveau, hvor vores systematiske kendskab til de frivillige viser, at to ud af fem højest har en kort uddannelse, og hvor hver tredje står uden for et arbejdsmarkedsfællesskab. Enten fordi de er pensionister, førtidspensionister, efterlønsmodtagere eller i flexjob, på dagpenge eller er specialarbejder.

"Hvem kan godt lide regnvejr?", spørger Annie, én af de frivillige, der netop har budt familierne velkommen. Hun har lagt en rød elastiksnor i en cirkel ude på gulvet og givet familierne besked på, at "det er tid til at lære hinanden at kende". Hun hopper ind i cirklen som et barn, der plasker i en vandpyt, og Emanuel på syv år tager som den eneste mod til sig og gør hende selskab. Spørgsmål efterfølger derpå spørgsmål, og med ét er der bingo, og paraderne sænkes, og alle hopper ind i cirklen samtidigt til spørgsmålet om, hvem der kan lide at svømme. I dette øjeblik griner alle. Børnene, forældrene og de frivillige.

To af de frivillige er Mike Gren Pohl og hans hustru, Lena. Forrige år deltog de og deres to døtre som menige i familieklubben, men i dag er de blevet frivillige. Mike siger: "Det handler om at give noget tilbage. Det lyder måske dumt. Men for mig er familieklubben faktisk blevet en form for familie, hvor jeg kan slappe af og være mig selv. Jeg har en mor og far, som jeg ikke har kontakt til, og det har været hårdt for mig, men her oplever jeg at være sammen med andre forældre, der accepterer mig som den, jeg er, og hvor vi kan snakke om alt fra problemer til ferie."

Frivillig involvering

De frivillige kan overordnet beskrives som 'overskudsmor', 'friluftsvrillig', 'ung studerende', 'pensionist' og 'lønnnet medarbejder'. Mens 'overskudsmor' er en frivillig, som har overskud på kontoen til at 'give noget igen' og er motiveret af at vise sin familie, at der er flere måder at være familie på, er den 'friluftsvrillige' typisk rundet af FDF eller KFUM-Spejderne og optaget af at skabe gode oplevelser sammen med andre familier



med naturen som ramme. Den 'unge studerende' vil gerne omsætte viden til praksis, få erfaring og lære noget, som vedkommende kan have med ind i sit arbejdsvirke efter sin uddannelse. En del frivillige er også frivillige som en hel familie, og en del af dem er tilflyttere til et område, hvor de gerne vil bruge familieklubben som afsæt for at få relationer og nogen at være sammen med uden for familieklubberne også.

Mange frivillige, som ikke er rundet af FDF og KFUM-Spejderne, kommer med udgangspunkt i en uddannelse, er tilflyttere eller står uden for arbejdsmarkedet med baggrund i en form for pension, arbejdsløshed eller tidsbegrænset fleksjob. De er optaget af at finde mening med at lave en

arbejdslignende indsats i det frivillige arbejde, hvor de gerne vil gøre en forskel for andre og være med i noget, som gør, at de kommer afsted hjemmefra og gør noget meningsfuldt sammen med andre. En frivillig pensionist fortæller: *"Jeg startede, da jeg gik hjemme og ikke havde ret meget andet end det frivillige, og det var en god måde lige at komme ud og være sammen med andre end bare dem derhjemme."*

Nye veje ud af ensomheden

De frivillige, som er førtidspensionister, kan ofte være mere sårbare end de deltagende familier. De går ikke på arbejde, fordi de har helbredsmæssige eller sociale udfordringer, men sårbarheden kommer også til udtryk ved, at 'systemkontakt' fylder meget for den enkelte, fx lægebesøg eller sagsbehandlere i offentlige myndigheder. Deres børn kæmper ofte også med udfordringer, de kæmper med konflikter i nære relationer. De er i - eller har været i - skilsmisse og har ikke mindst en følelse af at være isoleret og ensomme.

Når man lever i en udsat livssituation, så kan det blive udfordrende at være 'den der er den' i en familieklub og som skal have en koordinerende eller måske ledende rolle i fællesskabet. Det vokser mange af i opgaven, men andre finder det også udfordrende og har svært ved at agere med overskud over for børn, som skændes og bøvler, eller ved at deres egne problemer kommer til at fylde så meget, at de glemmer at være der for andre.

De enkelte frivilligteams får støtte til at skabe rammer, for at alle kan bidrage med det, de kan bære ind, og hvor alle kan vokse gennem det bidrag, de giver til fællesskabet. Det kommer bl.a. til udtryk i interviews med sårbare frivillige, som giver udtryk for, at familieklubben er den eneste arena i deres liv, hvor de kan opleve at have succes med at gennemføre aktiviteter og være sammen med andre mennesker. Ensomhed er et gennemgående tema for frivillige og en særskilt motivation for at være med i fællesskabet i Hele Danmarks Familieklub. Som en frivillig siger: *"Jeg tror bare, jeg tænkte, at i stedet for at sidde derhjemme, kunne jeg lige så godt sidde sammen med andre, prøve at lave noget frivilligt arbejde. Det er mange år siden, jeg har gjort det sidst."*

John kommer ind i klubben med et stort grin. Han har lige været hjemme og hente en pose med bolde. *"Tror du ikke, jeg havde glemt den derhjemme? Klaphat!"*, siger han og slår sig for panden. Han vender posen med bunden i vejret og tømmer indholdet ud på græsset, mens han kalder på børnene. John er førtidspensionist med en rygskaade, der forhindrer ham i at arbejde. Ud over familieklubben er han frivillig træner i sin søns fodboldklub. *"Jeg er her for at møde nogle mennesker, få snakket lidt, ikk'?"*, siger han, mens han rører i gryden med pasta. De andre frivillige beskriver ham som en, der får ting gjort. En pige kommer løbende forbi John. Han kilder hende på maven og griner selv stort. *"De er simpelthen så fulde af energi, når de kommer her"*, siger han om børnene. John går meget op i, at alle har haft en god aften, når de går hjem.

Det at være frivillig bidrager til, at de kan gøre en forskel, selvom de ikke er på arbejdsmarkedet, har et fleksjob, er sygemeldt eller er pensionist. Ved at være frivillige i Hele Danmarks Familieklub kan de opretholde en tilknytning til et fællesskab uden at være professionel og agere som sådan. Vores erfaring er, at det er vigtigt, at de frivillige bliver mødt som dem de er, hvor de kan være dem selv, uden at de skal være på en bestemt måde, eller ved at der stilles særlige krav til dem.



De har brug for et frirum, som de kan agere i, og de vil gerne tage ansvar, når de får vist tillid og opbakning af det øvrige frivilligteam og projektmedarbejdere. De får glæde og motivation af at være noget for andre, ved at de skaber glæde og god stemning, får lov til at stå for både knus og kram (før Corona), praktisk arbejde og sørge for, at alle går hjem med glædessmil. Som en frivillig siger: *"Når man går hjem herfra med følelsen af, at det har været en god aften. Man har lavet et lækkert måltid mad, som folk bare har været glade ved. Eller man har lavet en fed aktivitet, hvor man har mærket, at alle har været med, og det har styrket fællesskabet. Så er det bare det, der bærer det videre."*

Resultater af indsatsen

Rekruttering af deltagere til regionsprojektet er dels sket via opsøgende arbejde og dels via samarbejde med SKP-teams (støtte- og kontaktperson-ordningen) og andre kommunale samarbejdspartnere, der har hjulpet med at udpege de rigtige personer til projektet. Det opsøgende arbejde har været væsentligt, idet målet var at nå ud til mennesker i ensomhed, som ikke i forvejen havde indgange til fællesskaber og frivillighed.

De ti deltagende sociale caféer og væresteder har rekrutteret og involveret en gruppe frivillige, som både kæmper med ensomhed og en række andre personlige og sociale udfordringer. Fælles for dem er, at deres engagement som frivillige har bragt dem ud af isolation og oplevelsen af at stå uden for fællesskaberne. De rummelige fællesskaber på sociale caféer og væresteder har været yderst fleksible steder at udvikle engagement og fællesskab omkring, og hvor mange har fundet et nyt støttepunkt i livet. Samtidig er lederne de

forskellige steder også vant til en meget rummelig og inkluderende ledelsesstil, som netop har gjort, at der også er plads til frivillige med få ressourcer.

Som de to cases fra café-området også viser, så er der meget godt at hente ved at engagere sig som frivillig. Man får selvtilid og oplever, at nogen har brug for en og det, man kan bidrage med. Også det at have kollegaer og indgå i en dagligdag med ligesindede, hjælper på følelsen af ensomhed. Hovedparten af deltagerne oplever at være "vokset" med opgaverne som frivillig og som mennesker med bedre trivsel og oplevelsen af at kunne bidrage i det frivillige fællesskab.

Corona-situationen og nedlukningen i foråret 2020 betød, at der var behov for at omstille indsatserne til udendørs mødesteder, take-away-forplejning samt opsøgende indsatser i nærområderne. Nogle af de nye frivillige havde indledningsvis behov for, som en del af en sundhedsmæssig risikogruppe, at trække sig tilbage og afvente. En betydelig del var hurtigt parate til at bidrage til løsningen af de nu endnu mere presserende opgaver som frivillig omkring en social café eller et værested. I løbet af foråret og hen i efteråret har de nye frivillige fra projektet kunne bidrage til at løfte en ekstraordinær indsats, der bl.a. har bestået i at holde sociale caféer og væresteder åbne under hensyn til afstandskrav og andre begrænsninger, samt at bidrage omkring et omfattende opsøgende arbejde i forhold til socialt udsatte i mindre landsbysamfund i omegnen af sociale caféer og væresteder.



Hele Danmarks Familieklub har i efteråret 2019 engageret minimum 125 skønne frivillige, som alle er blevet en del af et fællesskab i et frivilligteam - og i første halvår 2020 engagerede vi 230 frivillige. 2019 bød på tre træningsdage, mens foråret 2020 bød på to planlagte træningsdage med henholdsvis 31 og 78 tilmeldte frivillige. Covid-19 situationen bød på aflysning af den ene fysiske træningsdag, som i stedet blev erstattet af særlig kontakt og opfølgning med både den enkelte frivillige og hele frivilligteamet. Som opfølgning på alle frivillige i foråret 2020 har Hele Danmarks Familieklub sikret et ekstra træningsforløb mere geografisk fordelt og suppleret med et online træningsforløb. Her er der afholdt fire træningsdage fysisk og ét online-forløb med deltagelse af 105 frivillige.

Covid-19 skærpede behovet for en tydelig vedholdende kontakt centralt fra til både alle frivillige og familier i Hele Danmarks Familieklub. Samtidig var det en meget positiv oplevelse at se og høre, hvordan frivillige rundt om i de lokale familieklubber rykkede sammen for netop at gøre en særlig indsats for de deltagende familier. Begge dele har haft stor værdi og betydning for alles oplevelse af fællesskab - og at man aldrig har stået alene. Hverken som frivillig eller som familie.

Konkret har projektet altså bidraget til at invitere mange frivillige af alle slags ind i Hele Danmarks Familieklub og sikret, at frivillige i mere udsatte livssituationer også kan finde vej i fællesskabet gennem en frivillig, social indsats, hvor de i de gode relationer og det meningsfulde arbejde kan få et større lokalt tilhørsforhold.

Effekter på længere sigt

Regionsprojektet "Nye veje ud af ensomheden" har givet mere end 400 mennesker i ensomhed en vej videre gennem involvering i frivilligt arbejde og det fællesskab, der udvikles mellem frivillige. Det har for mange sat langvarige spor, der kan have stor betydning for den enkeltes liv i form af et positivt benspænd fra et meget tilbagetrukket og isoleret liv. Der kan for nogle være tale om reelle sporskift i deres liv.

Projektet har også haft stor betydning for de mange mennesker, der på forskellig vis har nydt godt af den frivillige indsats på en sociale café, et værested eller i en familieklub. En af frivillighedens styrker er mangfoldigheden, hvor den enkelte i mødet med andre mennesker får mulighed for at spejle sig i deres liv. I netop det sociale arbejde er det ofte berigende for mennesker i udsatte livssituationer at møde mennesker, der selv kæmper med livets udfordringer på forskellig vis og ikke blot stå overfor mennesker med overskud. De frivillige i projektet har således også bidraget til at udvide og berige mangfoldigheden i de sociale indsatser.

Endelig er det værd at fremhæve den læring, der er sket i KFUM's Sociale Arbejde i forhold til at involvere flere sårbare frivillige omkring indsatser på sociale caféer, væresteder og i familieklub-arbejdet. Som tidligere nævnt har det været en lærerig proces at drage erfaring omkring opsøgende indsatser, uddannelse og træning af både de nye frivillige og deres kommende frivillig-kolleger.

Projektet har været med til at sætte spot på ensomhed som problematik og været med til at bryde de tabuer, der er omkring det at være ensom. Konkret har projektet også bidraget til, at flere medarbejdere på de sociale caféer kan anvende det opsøgende arbejdes metode i praksis og dermed indarbejde det i det fremtidige arbejde for mennesker med andre problematikker end ensomhed. Det har skabt ny viden og forståelse, som vil bidrage til at forme de kommende års frivilligindsatser både på de involverede steder og bredt i KFUM's Sociale Arbejde, hvor læring løbende genereres og videreformidles.



Det er den samlede vurdering, at regionsprojektet "Nye veje ud af ensomheden" har nået målsætningerne og desuden haft en række positive sideeffekter, som vil være frugtbare for KFUM's Sociale Arbejdes videre indsats for socialt udsatte børn, unge og voksne.

Morten Skov Mogensen
Generalsekretær, KFUM's Sociale Arbejde

Januar 2021