Hamar kommune

Rapport kortversjon – oktober 2019

Seniorgründer:

Møteplasser og aktiviteter

**Et samarbeidsprosjekt mellom seniorer,
frivillige organisasjoner, Hamar kommune og USHT Hedmark**

Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Hedmark

HAMAR FRIVILLIG SENTRAL

Innholdsfortegnelse

Sammendrag 2
Bakgrunn 3
Organisering av prosjektet 5
Møteplasser og aktiviteter 5
Applikasjon 7
Resultater 8
Møteplasser og aktiviteter 8
Applikasjonen *hei* 10
Informasjon og kunnskapsspredning 11
Videreføring av arbeidet 11
Anbefalinger til andre som ønsker å starte et tilsvarende arbeid 12
Følgeforskning 14
Etiske overveielser 14
Konklusjon 15
Litteraturliste 16

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Hedmark, Hamar kommune
Oktober 2019

Stine Hellebergshaugen
Bente Ødegård Kjøs

Sammendrag

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Hedmark (USHT), Hamar kommune fikk tildelt midler fra Helsedirektoratet i tre år (2016 – 2018) for å gjennomføre prosjektet *Seniorgründer: Møteplasser og aktiviteter.* Midlene ble tildelt gjennom tilskuddsordningen *Aktivitetstiltak for å motvirke ensomhet og passivitet*.

Hovedmålet med prosjektet var å hjelpe seniorer til å etablere en møteplass og aktivitet til glede for seg selv og andre, og på denne måten motvirke ensomhet. Gjennom prosjektet har Hamar kommune fått et mer variert tilbud for seniorer og flere møteplasser og aktiviteter som appellerer til flere. Samtidig har prosjektet bygget bro mellom kommunen og frivillig arbeid. Dette er i tråd med både Folkehelsemeldingen og meldingen om fremtidens primærhelsetjeneste. Disse meldingene trekker fram frivillig sektor som en vesentlig ressurs, og at offentlig og frivillig sektor må samarbeide og legge til rette for og skape nye aktiviteter som møter behovene hos dagens og morgendagens seniorer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013, 2015).

Prosjektet har hatt fokus på to tiltak:
Seks aktiviteter ble startet opp etter idé fra seniorer i kommunen, i prosjektet kalt seniorgründer. Disse seniorene har både vært initiativtagere og hatt ansvaret for gjennomføring av aktivitetene. Det var behov for å kommunisere aktivitetene ut til aktuelle seniorer som ønsket å delta. Applikasjonen *hei (Hamarregionen)* ble videreutviklet for å løse dette behovet.

Senter for omsorgsforskning øst, NTNU i Gjøvik har fulgt prosjektet med følgeforskning. De gjennomførte femten kvalitative intervjuer. Målet med følgeforskningen var å få kunnskap om gründernes erfaringer med planlegging og gjennomføring av sin møteplass og aktivitet.

Hamar Frivilligsentral videreførte arbeidet med Seniorgründer etter at prosjektet ble avsluttet ved Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Hedmark (USHT) i januar 2019. Frivilligsentralen har fulgt opp de seniorgründerne som var i gang og har rekruttert nye. I september 2019 er fem seniorgründere aktive og ca. 70 personer deltar på lesegrupper, fototreff, trim på helsestudio, bordtennis samt tur/golf og andre aktiviteter som seniorkamaratene arrangerer. Frivilligsentralen har laget en ny flyer til bruk ved markedsføring av seniorgründerne, og denne vises på side 6. Frivilligsentralen prøver nå ut systemet Frida Public til å formidle seniorgründeraktiviteter.

For nærmere informasjon om Seniorgründer kontakt Hamar Frivilligsentral:
hamar@frivillighet.no eller telefon 62 51 00 96.

Bakgrunn

Mennesket er av natur aktivt. Aktivitet er et mål i seg selv, men også et middel til å ivareta fysisk og psykisk helse. Mangel på aktivitet kan føre til ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning som igjen kan føre til helsemessige konsekvenser. Med en stadig økende andel seniorer i befolkningen blir det viktig å legge til rette for og stimulere til ulike typer aktiviteter som en del av folkehelsearbeidet for denne gruppen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013).

Bakgrunnen for søknaden var en ide om å stimulere ressurssterke seniorer til frivillig arbeid gjennom å etablere sin egen møteplass og aktivitet. Ved å skape et mer variert tilbud for seniorer i Hamar vil prosjektet bidra til at flere eldre kan finne en møteplass og en aktivitet de kan trives med og gjennom det forebygge ensomhet.

Prosjektet er i tråd med kommunedelplanen for helse og omsorg i Hamar. I følge planen har den nye seniorgenerasjonen flere ressurser å møte alderdommen med, og kommer også til å leve flere friske år. Det er viktig at kommunen stimulerer til aktivitet og deltagelse som et ledd i folkehelsearbeidet for disse innbyggerne. Dette medfører at kommunen må utvikle og tilpasse sine tilbud (Hamar kommune, 2018).

Hamar kommune har flere ressurssterke eldre som ønsker å være til nytte i samfunnet samtidig som det finnes en gruppe eldre, som av ulik årsak ikke kan delta i samfunnet på samme måte som tidligere. Dette kan føre til ensomhet, passivitet og sosial isolasjon. Gjennom prosjektene *Forebyggende hjemmebesøk til eldre (2011-2015)* og *Videreutvikle modell for forebyggende helsearbeid til eldre (2015-2016)* (Slåtsveen, Hellebergshaugen, Sveen, Sogstad, 2015; Comte Bureau, 2016) samt samarbeid med tjenesten Friskliv Senior ble det tydelig at Hamar kommune har mange ulike tilbud for seniorer. Samtidig appellerer ikke disse tilbudene til alle og flere sliter med å finne en arena de trives på. Kartlegging av bruker- og innbyggerbehov og resultater fra det ovennevnte prosjektet fra 2015-2016 viste at de fleste hadde god kunnskap om hva de bør gjøre for å holde seg aktiv, både fysisk og mentalt. Utfordringen er å omsette holdning til handling. Spesielt gjennom arbeidet med sistnevnte prosjekt, hvor tjenestedesign ble brukt som metode, ble prosjektideen om seniorgründeren skapt.

Hamar kommune etablerte Helsestasjon for eldre i 1980. Denne tjenesten byttet senere navn til Friskliv Senior, og tjenesten er nå en del av Frisklivssentralen. Dagens tilbud i Frisklivssentralen er en råd- og veiledningstjeneste. Det arrangeres årlig dagseminar for 77-åringer med helsefremmende informasjon og aktiv deltagelse gjennom diskusjonsgrupper. Videre arrangeres det helseopplysningskurs, trim, kurs i mindfulness og årlig sommerdag for eldre.

For på best mulig måte å bidra til en god aldring for Hamars befolkning, er det viktig å være i kontinuerlig utvikling. USHT og Hamar kommune har arbeidet videre med funn og erfaringer fra de to tidligere nevnte prosjektene. Vi har fått kunnskap om at dagens aktivitetstilbud ikke blir brukt av eldre i ønsket grad. Både interesser og ønske om aktiviteter endrer seg i takt med samfunnet for øvrig. Vi ser nå en tendens til at godt etablerte tilbud for seniorer har sviktende oppslutning. Pensjonistforeninger sliter med rekruttering. Seniorsenteret Velferden, som har en rekke ulike tilbud, opplever sviktende oppmøte. For å imøtekomme behovene til dagens og morgendagens seniorer mener vi det er nødvendig å tenke i nye baner. Det er behov for å utvikle tilbud som vil føles attraktive for seniorer i dag.

Gjennom folkehelseloven, som trådde i kraft i 2012, fikk kommunene et lovpålagt ansvar for å

> *fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen* (Kap. 2, §4)

Rollen det offentlige bør ha i fremtiden er først og fremst å legge til rette for sosiale møteplasser, koordinere og stimulere til utvikling av sosiale nettverk samt ha fokus på aktivitet og deltagelse. Offentlige ordninger bør utformes slik at de stimulerer til egenansvar, selvorganisering og brukerstyrte løsninger (Helse- og omsorgsdepartementet, 2006).

Aktivitet og fellesskap et er ett av fem innsatsområder i kvalitetsreformen *Leve hele livet.* Kunnskapsgrunnlaget for *Leve hele livet* (Sudmann, 2017), og tilbakemeldingene fra dialogmøtene viste at eldre i liten grad får tilbud om varierte og tilpassede aktiviteter (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018).

Folkehelsemeldingen trekker fram frivillig sektor som en vesentlig ressurs: «Samarbeid mellom frivillige organisasjoner og myndighetene er avgjørende for å videreutvikle folkehelsearbeidet» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). I *Kommunedelplan for helse om omsorg (2018-2030)* for Hamar kommune er et av målene å utvide samarbeidet med frivillige aktører for å styrke tilbudet til innbyggerne (Hamar kommune, 2018).

Frivillige organisasjoner har stor erfaring med drift av ulike typer aktiviteter, og de har kontakt med mange seniorer som det offentlige ikke når. Medlemsmassen kan bidra med ressurspersoner som kan være med og starte opp nye aktiviteter. Offentlig og frivillig sektor må samarbeide og legge til rette for og skape nye aktiviteter som møter behovene hos dagens og morgendagens seniorer.

Ulike samarbeidsformer med frivillige er beskrevet i litteraturen av en mer forpliktende art (Axelsson & Axelsson, 2006). Vi ønsket å skape et gjensidig og forpliktende samarbeid mellom kommunen, frivillige organisasjoner og seniorgründerne.

Organisering av prosjektet

Prosjekteier var Hamar kommune ved helse- og omsorgssjef Vigdis Galaaen. USHT var prosjektansvarlig. Prosjektleder Stine Hellebergshaugen var engasjert i 50 % stilling ved USHT i prosjektperioden. Rapporten er skrevet av Stine Hellebergshaugen og Bente Ødegård Kjøs.

Prosjektet var organisert med styringsgruppe og prosjektgruppe. Seniorer, ressurspersoner og aktuelle organisasjoner var representert i begge gruppene. Et sentralt tiltak i prosjektet var å komme i kontakt med og samarbeide med frivillige organisasjoner, frivillige seniorer og andre ressurspersoner om videreutvikling av tilbud samt utvikle nye møteplasser og aktiviteter for seniorer.

Samarbeidspartnere gjennom prosjektet var Frisklivssentralen, psykisk team og Eldrerådet i Hamar kommune, Senter for Omsorgsforskning øst, NTNU i Gjøvik, Hamarregionen Utvikling, Hamar Frivilligsentral, Nasjonalforeningen for folkehelse og NAVs pensjonistforening.

Møteplasser og aktiviteter

Hensikten med prosjektet var å skape attraktive møteplasser og aktiviteter for seniorer for å motvirke ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning.

Arbeidet startet med å få oversikt over møteplasser og aktiviteter som fantes i regi av kommunen og andre sentrale aktører i nærområdet, som var aktuelle for seniorer. Deretter begynte arbeidet med å utvikle en kunnskaps- og erfaringsbasert modell, som fikk navnet seniorgründermodell.

Det finnes mange seniorer med ideer og ressurser, men det er ikke alltid like enkelt å sette disse ideene ut i livet. Seniorgründerne skal skape møteplasser og aktiviteter og bidra til økt mangfold i tilbud til eldre.

For å være en seniorgründer må man ha en ide om en møteplass og aktivitet som kan være til glede for seg selv og andre. Man må ha evnen til å gi av seg selv og lyst til å dele av sin kunnskap og interesser. Gründeren må planlegge og gjennomføre tilbudet over tid, men må også kunne spørre om hjelp hvis det oppstår utfordringer. De fleste seniorgründerne var pensjonister, som var rekruttert gjennom media, flyers eller nettverk.

Kommunen og frivillige organisasjoner har en nøkkelrolle med å motivere, legge til rette for at gode ideer blir realisert samt koordinere og følge opp seniorgründerne.

For å få vurdert i hvilken grad ordningen med seniorgründere fungerte ble arbeidet fulgt med følgeforskning. I siste fase av prosjektet var hovedfokus implementering og videreføring av arbeidet. Hamar Frivilligsentral videreførte tiltaket fra 2019. I tillegg ble det satset på å formidle erfaringer fra seniorgründerne om seniorgründermodellen og andre erfaringer fra prosjektet.

Det ble laget flyer som ble brukt til å rekruttere seniorgründere. Dette er den tredje i rekken av flyere – Hamar Frivilligsentral laget denne i 2019.

Applikasjon

Eldre synes det kan være vanskelig å orientere seg i jungelen av ulike tilbud og flere synes det ofte er uklart hva tilbudene går ut på. Spørsmål som hva man må ha med seg, hvor god form man må være i, hvilke andre mennesker som kommer osv. kan dukke opp. Usikkerhet rundt tilbudene kan føre til at mange ikke gjør seg nytte av dem (Comte Bureau, 2016). På bakgrunn av dette var det ønskelig å etablere en applikasjon som gir oversikt over de tilbud som finnes for seniorer i Hamar. En applikasjon kan spre mer informasjon om tilbudene enn hva man får plass til i en avis eller et hefte. Digital informasjon er fremtiden og vil gjøre at flere får tilgang til informasjon om hva som skjer.

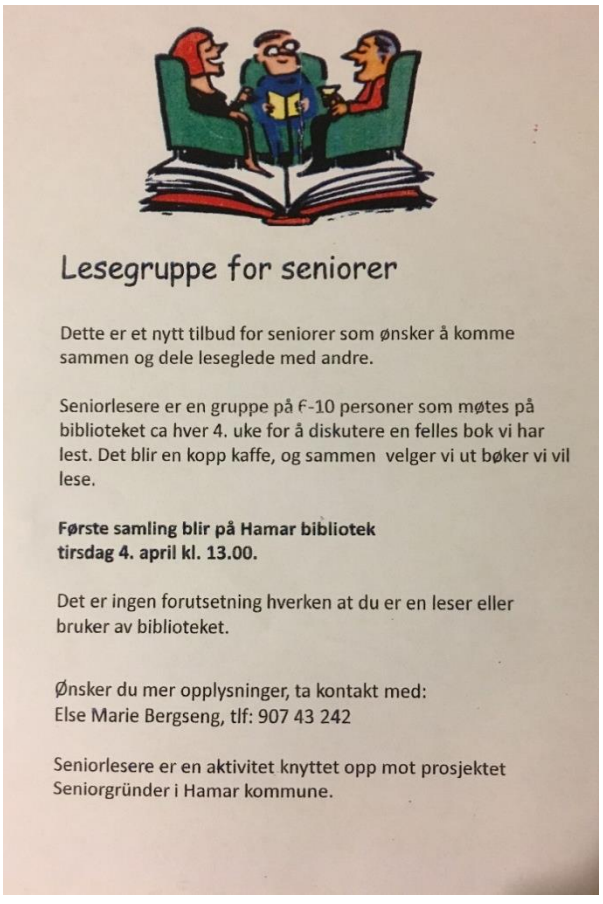
Resultater

Møteplasser og aktiviteter

Seniorgründerne startet opp med totalt seks nye møteplasser og aktiviteter i Hamar i 2017 og 2018. Aktivitetene var åpne for alle. Ved prosjektets avslutning, i desember 2018, deltok ca. 75 seniorer i aktivitetene. Som et ledd i utviklingen av gode tilbud har noen av seniorgründerne vært med på kurs for å heve sin kompetanse i den aktuelle aktiviteten de driver.

Flere seniorgründere ble rekruttert enn de som startet opp med sine initiativ. To av gründerne måtte av ulike årsaker trekke seg fra prosjektet. Én gründer startet tre ulike aktivitetsgrupper.

Seniorlesere er en gruppe på 12 seniorer som møtes hver tredje-fjerde uke på biblioteket. Biblioteket skaffer bøker som gruppen har bestemt som for å lese. Mellom hver gang leser alle i gruppen avtalt bok, og den blir diskutert på møtet. Gruppen prioriterer også sosialt samvær med kaffe og kake.



Det viste seg at mange ønsket å delta. Siden gruppen allerede bestod av 12 deltagere, ønsket gründeren å starte ei gruppe til. Hun fikk en av deltagerne til å ta over den eksisterende gruppa slik at hun selv kunne konsentrere seg om oppstart av den andre gruppa. Gruppe 2 er også på biblioteket og overtar månedens bok fra gruppe 1. Slik sett ble det ikke mer arbeid for biblioteket med bestilling av bøker. Deltagerne ble i første omgang rekruttert via avisoppslag (Hamar Arbeiderblad 27. mars 2017) og «jungeltelegrafen». Det ble laget en flyer for å informere om tilbudet.

Trimgruppe i borettslag er en gruppe hvor rundt 10 seniorer møtes to ganger i uken i et fellesområde i borettslaget for trening og sosialt samvær. Gründeren fikk veiledning i trening

og trimprogram og har fått oppdatert trimprogram og musikk fra prosjektleder underveis. Instruktørrollen deles med en annen deltager i gruppa. Deltagerne ble rekruttert gjennom borettslaget, både gjennom «jungeltelegrafen» og personlige relasjoner. Tilbudet ble også lagt ut på borettslagets Facebookside.

De to lederne som har ansvar for trimgruppen fikk muligheten til å delta på kurs i sittedans. Målet var å gi de flere verktøy for å lede en treningsgruppe, samt kunne tilpasse øvelser til de som ikke er fullt så mobile. Dessverre trakk de to seg fra kurset.

Seniorkameratene er en gruppe på rundt 25 menn som møtes hver uke til turgåing og sosialt samvær. En gang i måneden møtes de for tur og foredrag. Temaer har blant annet vært reiseliv, hjerte/lungeredning og ernæring.

Seniorkameratene har opprettet undergrupper ut i fra deltagernes interesser, som for eksempel golfgruppe og matgruppe. Matkurs er planlagt gjennomført 4-6 ganger i året. Deltagerne ble rekruttert via flyers og avisoppslag (Hamar Arbeiderblad, 30. august 2017) og på oppstartsmøte som gründeren holdt i etterkant av avisoppslaget kom det 20 interesserte.

Fototreff for seniorer er en gruppe på rundt åtte deltagere som møtes annenhver mandag for å gå tur og ta bilder. Ulike tema for billedtakingen blir avtalt. Etterpå samles de på en kafe og ser på hverandres bilder på storskjerm og diskuterer hva som er bra og mindre bra. De fleste fotograferer med mobilkamera. Deltagerne ble rekruttert gjennom «jungeltelegrafen».

Fotogruppa fikk delta på kurs i mobilfotografering. En dyktig amatørfotograf ble hyret inn og var sammen med fotogjengen en ettermiddag. Hun formidlet erfaring med fotografering med mobilkamera og gikk gjennom tips til hvordan man tar gode bilder med tanke på motiv, lys, avstand osv. samt redigeringsfunksjoner av bildet i etterkant.

Bedre sent enn aldri - oppstartgruppe for seniortrimmere er en gruppe som er etablert i samarbeid med et treningssenter i byen. Seniorgründeren rekrutterer deltagere og senteret har laget et tilpasset treningsopplegg som går over åtte uker med fast instruktør. Seniorene betaler en spesialpris for kurset. Det er felles kaffe etter treningen. 10-15 seniorer deltar. Kurset starter opp to ganger i året. Deltagerne ble i stor grad rekruttert gjennom «jungeltelegrafen».

Bordtennis for seniorer er ei gruppe som møtes hver mandag og spiller bordtennis. De låner lokaler og utstyr på et dagsenter i byen. Etterpå samles de for mat og sosialt samvær i kantina. Deltagerne ble rekruttert gjennom nettverk, annonsering i avisa og et eget avisoppslag (Hamar Arbeiderblad, 8. desember 2018).

Applikasjonen *hei*

Et av målene i prosjektet var å utvikle en applikasjon som kommuniserte tilbudene ut til aktuelle seniorer. Applikasjonen *hei* var allerede i drift ved prosjektstart, og *Hamarregionen Utvikling* utviklet et funksjon som fikk navnet *Seniorliv* (se side 7). All informasjon om aktiviteter til seniorer ble samlet i *hei*. I tillegg har applikasjonen en funksjon som gjør det mulig at eldre selv kan legge inn en aktivitet de ønsker å dele med andre. Funksjonen er foreløpig lite brukt og det må jobbes videre med å spre informasjon om dette og om applikasjonen generelt.

Informasjon og kunnskapsspredning

Prosjektet har hatt som mål å spre kunnskap om seniorgründer i Hamar og til andre kommuner. Ved å spre informasjon og kunnskap om modellen er det ønskelig at flere kommuner og frivilligsentraler kan bli inspirert av seniorgründermodellen.

Prosjektet ble presentert i diverse forum hvor eldre samles, i media (avis og sosiale medier) og ved nettverksmøte hos frivilligsentraler i Gudbrandsdalen og i Mjøsområdet. Prosjektleder tok kontakt med kommuneoverlege og to tillitsvalgte fastleger i Hamar for å informere om prosjektet. De tre tjenestekoordinatorene i Hamar ble kontaktet og alle har fått tilsendt informasjon. Hensikten med dette var å bevisstgjøre legene og de som jobber i hjemmebasert omsorg om at de kan informere aktuelle seniorer om prosjektet, både de som kan være aktuelle gründere, men også de som kan trenge å delta i en av gruppene. Legene og tjenestekoordinatorene fikk også informasjon om applikasjonen slik at du kunne anbefale den til sine pasienter og brukere.

Gjennom informasjon om prosjektet var det ønskelig å sette fokus på forebygging, frivillig arbeid og hvilken ressurs den eldre befolkningen er. Prosjektleder skrev en kronikk om temaet i Hamar Arbeiderblad den 23. november 2018, lokalavisa i regionen. På pårørendedagen i 2018 hadde USHT Hedmark et treffpunkt på en kafe i Hamar og en av seniorgründerne var med og snakket med folk som kom innom. Prosjektleder har presentert prosjektet på stand ved flere konferanser. Frisklivssentralen i Hamar kommune arrangerer årlig helseopplysningskurs og en av seniorgründerne har deltatt med innlegg om seniorgründer. Ellers har det blitt laget flyers og poster, både til bruk i Hamar kommune, men også for andre kommuner som ønsker å starte opp eller spre informasjon om seniorgründer.

Videreføring av arbeidet

I 2018 ble det innledet et samarbeid med psykisk team i kommunen hvor målet var å inkludere unge og eldre som står i fare for å utvikle psykiske lidelser. I *Folkehelsemeldingen God helse – felles ansvar* står det at psykiske helseproblemer er blant de største folkehelseutfordringene i dag og at gjennom å inkludere psykisk helse som en likeverdig del av folkehelsearbeidet skal flere oppleve god psykisk helse og trivsel. Frivillig deltagelse blir pekt på som en av påvirkningsfaktorene for å skape bedre psykisk helse blant befolkningen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). Det var derfor ønskelig å inkludere unge og eldre med psykiske utfordringer i seniorgründermodellen og å søke samarbeid på tvers av generasjoner, både fordi modellen kan benyttes i alle aldre, men også fordi det kan være en gjensidig positiv opplevelse å delta på noe sammen med andre generasjoner enn sin egen.

Det har ikke lyktes å nå denne brukergruppa. Dette kan skyldes at brukerne er for syke til å nyttiggjøre seg de ulike tilbudene. Det kan også skyldes at samarbeidet med psykisk team først kom i gang i siste prosjektår og at de ikke har følt stor nok involvering i prosjektet.

Hamar Frivilligsentral tok over seniorgründerprosjektet fra 2019. Seniorgründerne som allerede er godt etablert følges opp og har en tilhørighet til frivilligsentralen. Seniorgründermodellen videreføres slik at nye gründere kan få mulighet til å starte opp med side ideer i årene fremover. Oppfølging av applikasjonen *hei* deles mellom Frivilligsentralen og eier av applikasjonen, Hamarregionen Utvikling. Applikasjonen er laget på en eldre plattform og har ikke fungert optimalt på grunn av tekniske utfordringer underveis. Det jobbes med å lage en ny versjon. Frivilligsentralen prøver nå ut Frida Public til å formidle seniorgründeraktiviteter.

Anbefalinger til andre som ønsker å starte et tilsvarende arbeid

Erfaringer fra prosjektet har endt opp med disse anbefalingene:

Fokus

For å lykkes med det frivillige arbeid i kommunen må satsingen være forankret i hele virksomheten og lederne er svært viktige. Det er nyttig å legge prosjektet eller arbeidet dit hvor frivillige naturlig rekrutteres. Dette kan for eksempel være frivilligsentral, frisklivsentral eller hjemmebasert omsorg. Man må jobbe målrettet for å rekruttere eldre som har ideer og ønsker om noe de gjerne skulle ha startet opp, få eldre kommer av seg selv.

Markedsføring og rekruttering

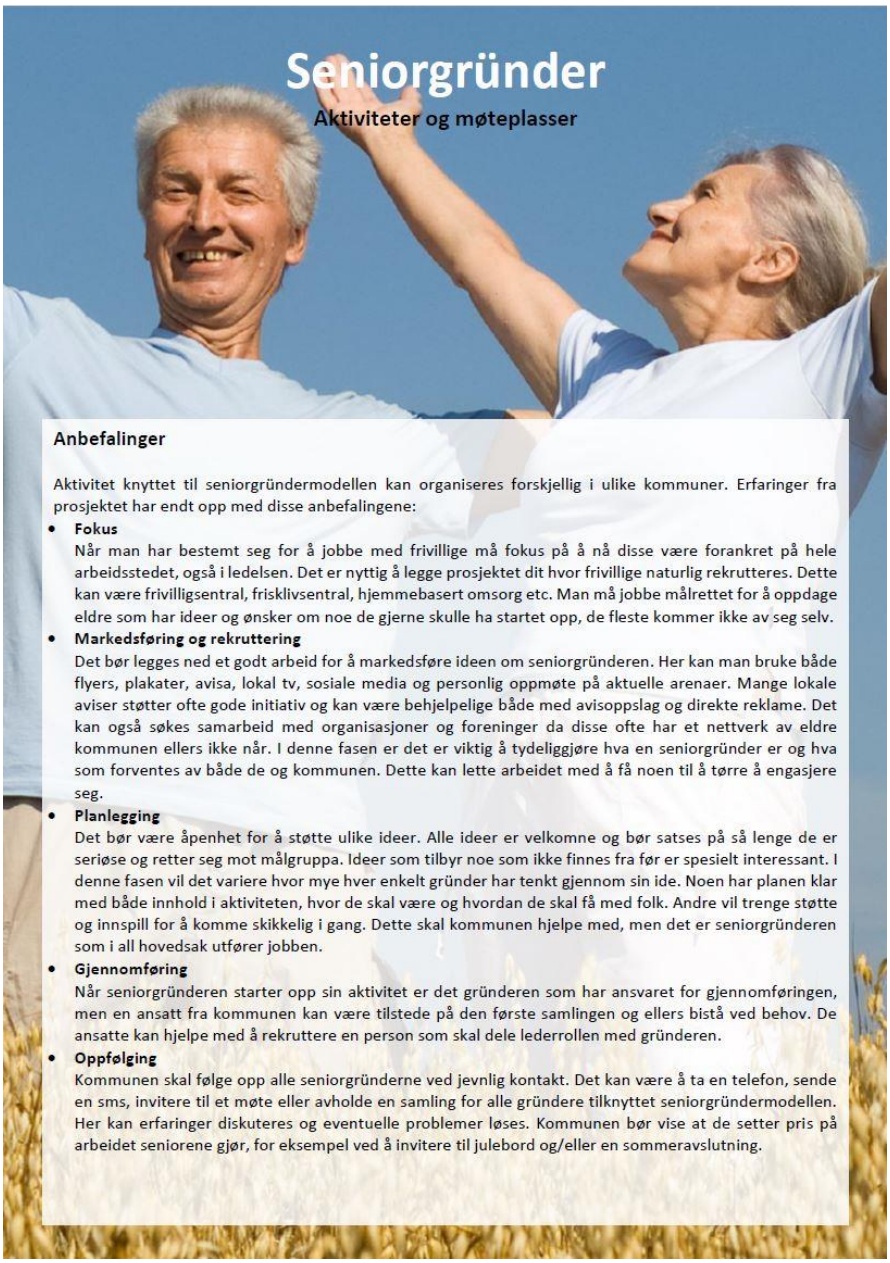
Det bør gjøres et grundig arbeid for å markedsføre seniorgründermodellen. Her kan man bruke både flyers, plakater, avisa, lokal tv, sosiale media og personlig oppmøte på aktuelle arenaer. Mange lokale aviser støtter ofte gode initiativ og kan være behjelpelige både med avisoppslag og informasjon om aktiviteter. Det kan søkes samarbeid med organisasjoner og foreninger som ofte har et nettverk med eldre som kommunen ellers ikke når. I denne fasen er det er viktig å tydeliggjøre hva en seniorgründer er og hva som forventes av både dem og kommunen. Dette kan lette arbeidet med å få noen til å tørre å engasjere seg.

Planlegging

Det bør være åpenhet for å støtte ulike ideer. Alle ideer er velkomne og de bør satses på så lenge de er seriøse og retter seg mot målgruppa. Ideer som tilbyr noe som ikke finnes fra før er spesielt interessant. I denne fasen vil det variere hvor gjennomtenkt ideen til gründeren er. Noen har planen klar med både innhold i aktiviteten, hvor de skal være og hvordan de skal få med folk. Andre har behov for støtte og innspill for å komme i gang. Dette skal kommunen hjelpe med, men det er seniorgründeren som i all hovedsak utfører jobben.

Gjennomføring
Når seniorgründeren starter opp sin aktivitet er det gründeren som har ansvaret for gjennomføringen. En ansatt fra kommunen/frivilligsentralen kan være tilstede på den første samlingen og ellers bistå ved behov. De kan hjelpe med å rekruttere en person som skal dele lederrollen med gründeren.

Oppfølging
Frivilligsentralen kan følge opp alle seniorgründerne med jevnlig kontakt ved å ta en telefon, sende en sms eller invitere til en samling for alle gründere. Her kan erfaringer diskuteres og eventuelle problemer løses. Under er anbefalingene utarbeidet i en flyer.



Følgeforskning

Senter for omsorgsforskning (SOF) skrev en rapport fra følgeforskningen. Det ble foretatt 15 kvalitative intervjuer av seniorgründerne. Gründerne ble intervjuet tre ganger: Før de startet opp med aktiviteten, underveis (ca. 3 mnd. etter start) og når aktiviteten var vel etablert (ca. 8 mnd. etter start). Resultatet viste at gründerne hadde positive erfaringer med å delta i prosjektet. Seniorgründerne fortalte at felleskap og sosial tilhørighet var det viktigste for dem. SOF konkluderer med at prosjektet lyktes med å gi gründerne og de øvrige seniorene meningsfulle aktiviteter. Seniorgründerne klarte å etablere sosiale nettverk som forebygget ensomhet.

Begrepet seniorgründer

Evalueringen viste at hva en seniorgründer er og dens rolle burde ha vært kommunisert tydeligere. Noen av seniorene pekte på at de hadde kjent på usikkerhet rundt forventningene til gründerrollen og at begrepet seniorgründer opplevdes noe uhåndgripelig. Det er vesentlig å kommunisere ut at seniorgründerne selv eier sin ide og at møteplassen og aktiviteten skal være selvgående av de involverte seniorene.

Seniorgründermodellen kan benyttes av alle kommuner. Det handler om å identifisere og stimulere eldre som har en ide og et ønske om noe de vil starte opp. Hvis kommunen kan legge til rette for dette vil de få mye igjen.

Er seniorgründermodellen god?

Gjennom intervjuene kom det frem at gründerne selv synes det er en god modell fordi den anerkjenner at seniorer også kan bli gründere. Eldre har masse kunnskap og erfaring. Når noe av det kan deles med andre seniorer ved å starte opp som seniorgründer er det til glede både for initiativtaker og deltagere, men også samfunnsøkonomisk nyttig. Noen av gründerne mente at det å bli kalt seniorgründer ga dem en følelse av å bli verdsatt. Selve gründerbegrepet har høy status i samfunnet i dag da det viser til nytenkning og initiativ til å gå i gang med noe nytt. Begrepet er ofte knyttet til den arbeidende delen av befolkningen, til mennesker som får til noe og til store pengesummer. Men begrepet kan også omhandle små ting som ikke koster noe særlig eller tar masse tid å få i gang. Det å være en seniorgründer handler om en nyskapende tenkning rundt tilbudet for seniorer og lysten til å dele kunnskap og erfaring med andre. Hvis man i et folkehelseperspektiv kan gjøre seg nytte av ubrukte ressurser i befolkningen, så kan det føre til både aktivitet og fellesskap blant seniorer.

Etiske overveielser

Hamar frivilligsentral hadde et egnet skjema for taushetserklæring for sine frivillige, og dette skjemaet ble brukt i prosjektet.

Følgeforskningen ble meldt Norsk senter for forskningsdata (NSD).

Konklusjon

Prosjekt Seniorgründer viser med stor tydelighet hvor mye det kan bety og satse på eldre – for de eldre. Prosjektet har satset på ressurser som finnes blant seniorer og har bygget bro mellom frivilligheten og det offentlige. Seniorgründerne hadde mange gode ideer og med litt hjelp kan disse realiseres. Ideene har resultert i seks ulike møteplasser og aktiviteter som har vært og fortsatt er til glede både for seniorgründerne og de som deltar – til sammen rundt 70 personer. Prosjekt seniorgründer har bidratt til økt mangfold i tilbud rettet mot eldre i Hamar. Det kan føre til at flere kan finne en aktivitet som passer og bidra til å forebygge ensomhet og passivitet.

Poster brukt på konferanser

Litteraturliste

Axelsson, R., & Axelsson, S. B. (2006). Integration and collaboration in public health — conceptual framework. *Int J Health Plann Mgmt, 21*, 75-88.

Comte Bureau (2016): Tidlig intervensjon sent i livet. Tjenestedesignprosjekt for friskliv senior (Hamar)/Rådgivningstjenesten 65+ (Gjøvik). Oppsummering. http://www.utviklingssenter.no/videreutvikle-modell-for-forebyggende-helsearbeid-til-eldre.5754455-179670.html

Hamar kommune (2018): Kommunedelplan for helse- og omsorg 2018 - 2030.

Helse- og omsorgsdepartementet (2006): St. meld. nr. 25 (2005-2006) Mestring, muligheter og mening. Framtidas omsorgsutfordringer

Helse- og omsorgsdepartementet (2013): Meld. St. 34 (2012-2013) Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar.

Helse- og omsorgsdepartementet (2015): Meld. St. 26 (2014-2015) Fremtidens primærhelsetjeneste – nærhet og helhet.

Helse- og omsorgsdepartementet (2018). Meld. St. 15 (2017-2018) Leve hele livet. En kvalitetsreform for eldre

Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven) https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29

Slåtsveen, E.M., Hellebergshaugen, S., Sveen, S., & Sogstad, M. (2015). Forebyggende hjemmebesøk til eldre. -må de foregå individuelt i hjemmet? Presentasjon av en alternativ modell *Rapportserie nr. 3/2015*. Senter for omsorgsforskning. http://www.omsorgsforskning.no/utgivelser/rapportserie/rapport_3:

Sudmann, Tobba T. (2017): Aktivitet og fellesskap for eldre. Senter for omsorgsforskning, rapportserie 6/2017.

Avisreportasjer:

Hamar Arbeiderblad (27. mars 2017): Else vil ha med flere Seniorgründere. https://www.hamar.kommune.no/getfile.php/13362543-1490605752/Bilder/Hamar/Artikkelbilder/Organisasjonen/Pleie%20og%20omsorg/Finsal/HA_27.mars_seniorgrunder.pdf

Hamar Arbeiderblad (30. august 2017): Ønsker å samle seniorkamerater. https://www.hamar.kommune.no/getfile.php/13446952-1553871689/Bilder/Hamar/Artikkelbilder/Organisasjonen/Pleie%20og%20omsorg/Finsal/%C3%98nsker%20%C3%A5%20samle%20seniorkamerater_HA_30.aug%202017.pdf

Hamar Arbeiderblad (18. oktober 2017): Vil ha i gang enda flere aktive seniorer. https://www.hamar.kommune.no/getfile.php/13408051-1508311420/Bilder/Hamar/Artikkelbilder/Organisasjonen/Pleie%20og%20omsorg/Finsal/Vil%20ha%20i%20gang%20enda%20flere%20aktive%20seniorer.pdf

Hamar Arbeiderblad (8. desember 2018): Vil ha med seg flere på bordtennistrim. https://www.hamar.kommune.no/getfile.php/13435756-1544436477/Bilder/Hamar/Artikkelbilder/Organisasjonen/Pleie%20og%20omsorg/Finsal/Bordtennis_HA%208.des%202018_.pdf

Hamar Arbeiderblad (23. november 2018): La eldre få mulighet til å bidra. https://www.hamar.kommune.no/getfile.php/13434669-1542977574/Bilder/Hamar/Artikkelbilder/Organisasjonen/Pleie%20og%20omsorg/Finsal/Leserinnlegg%20seniorer%20Hamar.pdf

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Hedmark, Hamar kommune

Ankerskogvegen 7

2319 Hamar

Telefon: 90 65 21 65

E-post: irene.mari.roen@hamar.kommune.no

www.hamar.kommune.no/utviklingssenter