



## Årsberetning 2023

### Kerneverdier og aktiviteter

2023 har været et år med fuld fokus på kerneværdierne "Nærvær og Omsorg", som gennemgående kvaliteter for vores frivillige og for alle vores aktiviteter:

- Frikvarter for pårørende (demensaflastning)
- Vågetjenesten
- Besøgsvener
- Musikcafé
- Kirkens Genbrug

Det har konkret udmøntet sig i skabelse af en masse nye relationer mellem den frivillige, som har noget overskud og nærvær at give, og den ensomme, syge eller sårbare, der har brug for en håndsækning og en meningsfuld relation, der kan være med til at fremme trivsel og livskvalitet.

Vores frivilligkoordinator har det seneste år været med til at matche omkring 20 nye relationer (foruden de mange hjem, vi allerede kommer i), hvor vores frivilliges overskud i form af nærvær og omsorg er med til at fremme mental sundhed og skabe øget livskvalitet og -glæde hos de mennesker, som har brug for det. Herudover har der været god efterspørgsel efter vores vågetjeneste, som i løbet af året har dækket over 20 vågeopgaver repræsenteret i alle provstierne. Musikcaféen har været aktiv gennem hele året og har været på omkring 8 besøg på forskellige plejehjem.

### Frikvarter til pårørende

Når et menneske fx bliver ramt af demenssygdom forandres hele verden. Ikke blot for den ramte, men også den for den eller de pårørende, som står ved siden af. Vores frivillige er med til at skabe "Frikvarter for Pårørende" hos mennesker, der er ramt af langvarig sygdom, fx demens. Gennem gode, trygge relationer og meningsfuldt, nærværende samvær er vores frivillige med til at skabe bedre trivsel hos mennesker med demens. Samtidig giver det de pårørende et velfortjent pusterum til at lade batterierne op.

De aflastningsfrivillige kommer på besøg i private hjem hos mennesker, hvor den ene part er ramt af langvarig sygdom, og vil være sammen med vedkommende nogle timer typisk hver anden uge, mens den pårørende tager får et lille pusterum uden ansvar.

Den frivilliges vigtigste opgave som aflaster er at give nærvær og tryghed, så både mennesket, der er ramt af sygdom, og dennes pårørende har en god og oplevelse med at være adskilt nogle timer engang imellem. Med samværet hjælper den frivillige til, at begge parter får lidt adspredelse og nye indtryk.

De frivillige er typisk gode til at skabe rammerne for en hyggelig snak om gamle dage eller det, som rører sig i omverdenen, måske til at spille et genkendeligt spil, høre musik, lave håndarbejde eller læse højt sammen med besøgsværten. Det kan også være, det giver mening at tage en tur ud af huset sammen, på havevandring, ud på en lille gåtur og opleve naturen og årstidernes skiftet eller måske en køretur i bil ud i det blå. I fællesskab med mennesket, den frivillige besøger, finder vi ud af, hvad der vil være meningsfuldt og givende for alle parter.





## Besøgsvenner

I besøgsvenneordningen sender vi empatiske og menneskenysgerrige frivillige ud i private hjem hos mennesker, som føler sig ensomme i livet af den ene eller den anden årsag. Vores besøgsvenner kommer typisk på besøg nogle timer en gang hver eller hver anden uge og har givende samvær med besøgsværten som et lille glædeligt pusterum i en tilværelse, som ellers kan være ensformig, ensom og svær.

Besøgsvenner er gode til at fx at skabe rammerne for en hyggelig snak, at lytte til det, som er svært eller iværksætte meningsfulde aktiviteter og evt. tage på små ture, der kan give adspredelse og livsglæde og dermed fremme den mentale sundhed hos besøgsværten.

Vores frivillige besøgsvenner gør derfor en kæmpe forskel for ensomme ældre, udsatte og psykisk sårbare ved at dele deres nærvær og omsorg. De frivillige tilbyder deres samvær i øjenhøjde, med respekt og på det enkelte menneskes vilkår - altid med udgangspunkt i at møde og se mennesket bagved sygdommen, diagnosen, ensomheden og det kulturelle/socioøkonomiske ståsted. At blive mødt på den måde af et menneske, som kommer af lyst og nysgerrighed, fremmer livskvalitet og livsglæde hos målgruppen.

## Vågetjenesten

Vores frivillige vågere sidder hos mennesker i livets sidste stund, så ingen skal dø alene uden selv at ville det. Ønsket og missionen er at give nærvær og omsorg i den sidste tid – en stor aflastning og støtte også for de pårørende i en svær og udmattende tid, hvor vågerne kan skabe ro og tryghed omkring sygelejet.

Når et menneske ligger på det sidste, kan det nemlig ofte være forvirret og uroligt. Her kan en vågekone (M/K) være en stor tryghed, fordi vedkommende med sin blotte tilstedeværelse kan give utroligt meget ro omkring et dødsleje.

Vi har haft øget fokus på synlighed omkring dette tilbud og etableret et godt samarbejde med Vågetjenesten i Røde Kors, hvilket har resulteret i større efterspørgsel efter vores frivillige vågere. Den nye vagtordning, hvor vores frivilligkoordinator fortsat er leder af Vågetjenesten, mens telefonvagten og den koordinerende del nu ligger hos én af vores erfarne vågekoner fungerer godt, og vi mærker stor taknemmelighed hos de mennesker, vi er i berøring med, og oplever desuden at mange nye frivillige har interesse for og melder sig til Vågetjenesten.

## Musikcafé

En dedikeret gruppe af frivillige er i det forgangne år gået sammen og har startet vores Musikcafé for mennesker med demens op igen. Musik er en unik nøgle til at vække minder og skabe genklang, ro og fællesskabsfølelse, og derfor var det så enormt glædeligt, at vi atter kunne tage hul på en musikalsk æra. Frivilligruppen ønsker at komme rundt i alle Aalborgs provstier, og har desuden taget initiativ til at fået lavet nye sanghæfter, og har løbende arrangementer i kalenderen. Lige nu er modellen, at der er arrangement den første tirsdag i hver måned.

## Kirkens Genbrug

Vi har det seneste år sat alle kræfter ind på at give Kirkens Genbrug et rygstød til en bæredygtig fremtid som en del af Menighedsplejens aktiviteter her i Aalborg. Butikken er vigtig for os, ikke bare som en indtægtskilde, der kan støtte op om vores projekter, men også som en diakonal aktivitet i sig selv. Med butikken vil vi gerne skabe et levende fællesskab blandt både frivillige og handlende, et fællesskab på tværs af kultur, alder og sociale skel, hvor vi sammen kan understøtte en bæredygtig fremtid både miljømæssigt og menneskeligt.





For at sikre butikkens egen økonomiske bæredygtighed, har vi valgt at flytte i nye, billigere lokaler i Urbansgade i hjertet af Aalborg. De frivillige sørger i fællesskab for butikkens daglige drift på egen hånd. Hidtil har bestyrelsesformand Jens Christian Meldgaard været er tovholder for ledelsen af butikken og de frivillige her – en rolle som næstformand, Birgitte Viftrup Mortensen, vil overtage, nu hvor Jens Christian Meldgaard udgår af bestyrelsen fra dette Årsmøde. Frivilligkoordinators rolle har været at skabe synlighed omkring butikken og understøtte rekrutteringsprocessen. Et særligt fokus har været at få flere unge kræfter med på Kirkens Genbrugs frivillighold. Bl.a. har koordinatoren rekrutteret to unge markedsføringsfrivillige, der specifikt skal hjælpe med at booste butikkens synlighed og profil udadtil – ikke bare fysisk i de nye, fine lokaler, men også digitalt på de sociale medier.

De unge kommunikationsfrivillige har været med til at booste Kirkens Genbrugs Facebookside, som har omkring 3000 følgere, bl.a. med en fornyet visuel identitet, billeder og videoer fra butikken mm. De har herudover søsat en ny Instagram-profil, som forhåbentlig kan komme til at fungere som et udvidet salgsvindue, der kan lokke endnu flere unge ned og handle i butikken og måske også på sigt skabe interessen for, at man som ung i Kirkens Genbrug kan få sig et meningsfuldt arbejde, der både støtter et velgørende formål, tilbyder et unikt fællesskab og samtidig ser rigtig godt ud på et CV.

## Frivillige og fællesskab

Vi har en god og stabil frivilligkerne, der pt. består af knap 40 dedikerede frivillige. Godt halvdelen har været med gennem mange år, mens der løbende kommer nye interesserede frivillige til. Vores koordinator arbejder løbende målrettet med rekruttering af frivillige til alle vores aktiviteter, men også med fastholdelse af de frivillige, som allerede er med i korpset. De frivillige skal mærke, at de er en del af et varmt og meningsfuldt fællesskab, hvor de kan lære og udvikle sig og have det rart sammen med ligesindede ildsjæle. Frivilligkoordinator har derfor løbende sparring og supervisering med de frivillige, når der er brug for det, og inviterer desuden jævnligt til frivilligmøder, hvor der foruden faglige oplæg også er mulighed for at sparre og udveksle erfaringer med hinanden.

De frivillige tilbydes løbende at deltage i forskellige relevante sociale arrangementer, eksterne kurser og foredrag. I år har vi bl.a. i samarbejde med Vågetjenesten i Røde Kors afholdt foredragsaften med Ruth Østergård, frivillige har været afsted på kursus for vågetjenesten og til frivilligdag i Randers, vi har afholdt et socialt arrangement med naturvandring på Egholm. I november afholdte vi temadag med ekstern underviser for alle frivillige med emnet "At være med det svære", og vi har været på naturvandring i Hammer Bakker.

Herudover plejer vi fællesskabet og synligheden omkring foreningens arbejde, når vi deltager på "Frivilligmarked" sammen med resten af Aalborgs store civilsamfund inden for frivilligt socialt arbejde, eller når vi har været repræsenteret på messen "Sundt Seniorliv" arrangeret af Aalborg Kommune samt ved inspirationsaftener i De Frivilliges Hus. Hvert år fejrer vi frivilligheden og fællesskabet med fest til "Frivillig Fredag" i september måned og siger tak for indsatsen i det forgangne år ved julefest i december.

Vores frivilligpleje i foreningen hviler på overbevisningen om, at man som frivillig ikke skal sidde tilbage med oplevelsen af kun *at give*, men også må mærke, hvor meget man *får* igen, når man tager del i fællesskabet.





## Fremtid

Vi glædes over, at alle kerneaktiviteter oven på corona og en periode uden koordinator igen er tilbage på sporet og kører godt med stabil balance mellem udbud og efterspørgsel efter vores forskellige diakonale tilbud. Hidtil har vi koncentreret os om diakoni og omsorgsarbejde rettet mod den ældre målgruppe, men vi mærker at tiden og de aktuelle samfundsudfordringer kalder på, at vi begynder at udvide vores sigte til også at omfatte en yngre målgruppe.

De unges stigende mistro og haltende mentale sundhed både bekymrer og berører os nemlig. Vi ved, at årsagerne til denne mistro er komplekse, men vi er overbeviste om, at vores erfaringer med at skabe meningsfulde, nærende fællesskaber på tværs af generationer og sociale og kulturelle skel, kan være med til at skabe øget trivsel og livskvalitet for unge mennesker, der står i en sårbar position. Derfor arbejder vi lige nu målrettet med at omsætte vores erfaring med dels at skabe meningsfulde fællesskaber og dels at bruge naturens helende egenskaber til at fremme trivsel og mental sundhed, i et nyt fællesskabsorienteret naturprojekt målrettet unge med titlen "Ud i naturen – ind i fællesskabet".

Da vi ikke ønsker at forringe eller neddrøse vores allerede igangværende aktiviteter for den ældre målgruppe, som også har hårdt brug for vores frivilliges nærvær og omsorg, har vi søgt om midler til at udvide vores aktiviteter med yderligere løntimer. Formålet er at give vores koordinator råderum og ressourcer til at arbejde målrettet videre med det nye ungeprojekt sideløbende med de allerede etablerede projekter.

På den måde håber vi at kunne skruer en både menneskelig og økonomisk bæredygtig model sammen, hvor vi fast kan integrere meningsfulde omsorgs- og fællesskabsorienterede tilbud for både unge og ældre i NÆRVÆR & OMSORGS diakonale arbejde,

## Ud i naturen – ind i fællesskabet

I ungeprojektet med navnet "Ud i naturen – ind i fællesskabet" vil vi bruge vores erfaringer med at skabe meningsfulde forbindelser mellem mennesker og bruge naturen som "et fælles tredje" til at skabe rammen om nye livgivende fællesskaber for unge mennesker i en udsat position.

Målgruppen for projektet er unge mellem 16-30 år, som er psykisk sårbare eller ensomme – fx grundet stress, angst, depression. Formålet er at styrke og forbedre de unges livssituation og trivsel gennem adgang til nye fællesskaber. For selvom der eksisterer mange fællesskaber målrettet unge, er der stadig en stor gruppe af de unge, der ikke finder vej til disse. I projektet vil vi afprøve natursociale metoder og naturen som ramme for at få flere unge med i meningsfulde fællesskaber på tværs af generationer.

Gennem projektets aktiviteter og fællesskabet i naturen ønsker vi at styrke de unges selvværd, livsmestring og tryghed i tilværelsen – en tryghed og et selvværd, som måske på sigt kan bane vejen til andre "almindelige" ungefællesskaber. Vi deltager i tre naturmøder i Lundby Krat med målgruppen i løbet af april, og vil i maj og juni arrangere vandreture i nynær natur i Aalborg-området. Der er på baggrund af disse erfaringer med tværgenerationelle fællesskaber i naturen ansøgt om fondsmidler til efter sommerferien at opstarte et 2-årigt projekt med langstrakte naturforløb for målgruppen (i samarbejde med De Frivilliges Hus). Vi oplever stor interesse for og opbakning til projektet både blandt frivillige, bestyrelse og samarbejdspartnere, og vi håber, at et projekt som dette også kan være med til at trække en ny gruppe af frivillige til foreningens øvrige tilbud.

