



Samtaler med værter & frivillige

En guide til dig der er frivillig matchleder

Indhold

Om samtaleguiden.....	2
Velkomstsnakke med frivillige	3
Velkomstsnakke med værter.....	6
Match-samtaler med frivillige og værter.....	9

Om samtaleguiden

Denne guide er en hjælp til, hvordan du som matchleder kan have samtaler med frivillige og værter. Du finder både en guide til velkomstsnakke og "match-samtaler", hvor du kan præsentere en potentiel match for en frivillig eller en person med demens. Brug guiden som inspiration og tilpas samtalerne efter dine behov.

Hvad hvis jeg ikke kan svare på et spørgsmål?

Hvis du bliver spurgt om noget, du ikke kan svare på, kan du altid sige, at du vil tale med Alzheimerforeningens sekretariat og vende tilbage med et svar.

Hvad hvis en samtale bliver ubehagelig?

Hvis en samtale bliver ubehagelig på grund af en ubehagelig tone eller sure kommentarer, kan du vælge at afslutte samtalen og henvise personen til at tale med en fra Alzheimerforeningen. Hvis du har brug for hjælp, kan du kontakte sekretariatet for assistance.

Læringsiden for matchledere: Vi har samlet alle guides og læringsvideoer på vores læringside for matchledere. Find den her: www.alzheimer.dk/matchlederlaering

Velkomstsnakke med frivillige

Formålet med velkomstsamtalen med en ny frivillig er at lære personen bedre at kende og præsentere dig selv som frivillig matchleder og fortælle mere om, hvad det indebærer at være frivillig aktivitetsven.

Du kan aftale tid til samtalen via mail eller sms, eller bare ringe op. Hvis telefonen ikke bliver taget så husk at sende en sms om, hvem du er, og hvad du vil. Brug evt. beskeds-kabelonen "Jeg har forsøgt at ringe".

Før du ringer op

Inden du ringer op, er det en god idé at kigge på den frivilliges profil i Kople og tjekke, om der evt. mangler nogle oplysninger, såsom alder eller adresse, som du bør spørge ind til. Husk at have papir og blyant klar til at tage noter fra samtalen, eller skriv det direkte ind i Kople under "Personlige oplysninger".

Kan du ikke ringe op? Tjek om der står +45 foran telefonnummeret, da Kople ellers ikke kan ringe op. Du kan rette nummeret ved at klikke på blyantsikonet ved siden af nummeret under "Grundlæggende oplysninger" på profilen.

Præsenter dig selv

Start samtalen med at præsentere dig selv som frivillig matchleder og sig, at du ringer for at høre mere om den frivillige og deres interesse for at være aktivitetsven. Spørg gerne, hvor meget personen allerede ved om projektet, og tilbyd at fortælle mere om Aktivitetsvenner. Du kan kort beskrive Aktivitetsvenner som en besøgsordning, hvor frivillige og personer med demens matches ud fra fælles interesser og ønsker.

Gode spørgsmål at stille

Kan du fortælle lidt om dig selv?

Fortæl f.eks. om dit arbejde, din familie, dine fritidsinteresser og lignende.

Hvorfor har du meldt dig som frivillig aktivitetsven?

Hvad motiverer dig til at blive aktivitetsven? Har du tidligere været frivillig? Hvad håber du at få ud af at være aktivitetsven?

🗣️ Hvad er dit kendskab til demens?

Har du tidligere arbejdet med demens eller kendt nogen med en demenssygdom?

Interesser og ønsker om aktiviteter

🗣️ Hvad vil du gerne lave med dit match?

Hvad kunne du godt tænke dig at lave sammen med den person, du bliver matchet med? Spørg også gerne ind til de interesseområder, som vedkommende har krydset af (kreative aktiviteter, fysiske aktiviteter og/eller følgeskab)

🗣️ Er der nogle typer aktiviteter, der motiverer dig mere end andet?

Er det fx et stort ønske, at det er muligt at gå ture sammen eller på anden måde være fysisk aktiv?

Præferencer til matchet

🗣️ Har du præferencer i forhold til, hvem du gerne vil matches med? Fx alder eller køn?

Selvom vi spørger ind til præferencer, er det vigtigt at være opmærksom på, at det ikke er en "ønskeliste," hvor man kan stille en masse meget specifikke krav som frivillig. Men vi vil selvfølgelig gerne forsøge at imødekomme præferencer, hvis det er muligt

🗣️ Har du præferencer i forhold til, hvor langt dit match er i sit sygdomsforløb?

Nogle personer med demens kan stadig det meste, mens andre er udfordret på sproget, det kognitive eller fysiske områder. Er du fx okay med at blive matchet med en person, hvor sproget er en udfordring eller lignende?

🗣️ Foretrækker du, at dit match bor i egen bolig eller på plejehjem?

Det lavpraktiske

🗣️ Hvor fleksibel er du geografisk? Hvor langt vil du bevæge dig for at mødes med dit match?

Hvordan kommer du rundt? (bil, offentlig transport m.m.) Hvor lang tid eller antal km er du villig til at rejse?

🗣️ Hvor ofte kan du mødes med dit match?

Fortæl gerne, at man som aktivitetsven minimum skal kunne mødes hver 14. dag, og at stabilitet er vigtigt. Præcis hvor ofte og hvornår aftaler man dog internt.

🗣️ Er der specifikke dage eller tidspunkter, hvor det er bedst for dig at mødes med dit match?

Skal der f.eks. tages højde for arbejde, fritidsaktiviteter m.m.

Andre opmærksomhedspunkter?

🗣️ Er der andet, vi skal vide for at finde det rigtige match til dig?

Har du f.eks. allergier eller husdyr derhjemme?

Afslutning af samtalen – hvad sker der nu

Når samtalen er ved at være slut, er det en god idé at fortælle, hvad der vil ske nu. Du kan sige noget i stil med følgende:

Nu vil jeg lede efter et match til dig, baseret på dine interesser og præferencer. Når jeg har en person i tankerne, kontakter jeg dig og præsenterer personen.

Hvis i begge også synes, at det lyder som et godt match, så udveksler jeg kontaktoplysninger. Herefter har du ansvaret for at kontakte personen med demens/den pårørende og planlægge det første møde.

Det kan tage tid at finde det rigtige match, men hvis du har spørgsmål eller lignende, skal du ikke tøve med at kontakte mig for hjælp.

Afslut derefter samtalen ved at spørge, om den frivillige har nogle spørgsmål, og sig tak for snakken.

Velkomstsnakke med værter

Formålet med velkomstsamtaler med værter er det samme som med de frivillige - at lære personen bedre at kende, så du kan finde det bedste match til dem.

Før du ringer op

Før du ringer op, er det en god idé at kigge på værtens profil i Kople for at se, om der evt. mangler vigtige oplysninger (fx adresse eller alder), som du også bør spørge ind til under samtalen. Husk at have papir og blyant klar til at tage noter under samtalen, eller skriv dem direkte ind i Kople.

Hvem skal du tale med? Find ud af, hvem du taler med, før du ringer op, så du kan stille dine spørgsmål forskelligt, alt efter om du taler med personen med demens selv, en pårørende eller en fagperson. Hvis personen er tilmeldt af kommunen, spørg om en pårørende kan være kontaktperson i stedet, da det ofte er nemmere at få fat i dem, og få dem til at støtte op om relationen til den frivillige.

Præsenter dig selv

Start samtalen med at præsentere dig selv. Fortæl at du ringer for at høre mere om den tilmeldte og finde en passende aktivitetsven. Spørg gerne, om de kender til Aktivitetsvenner og tilbyd at fortælle mere, hvis de har spørgsmål. Du kan kort beskrive Aktivitetsvenner som en besøgsordning, der matcher frivillige og personer med demens ud fra fælles interesser, og hvor venskab og hyggeligt samvær er i centrum.

Gode spørgsmål at stille

Kan du fortælle lidt om dig selv/om den tilmeldte?

Fx arbejdsliv, familieforhold, hvilke interesser har fyldt gennem livet m.m. Du kan også spørge ind til humor, om personen er introvert eller ekstrovert eller lignende karaktertræk, der kan give en bedre fornemmelse af personen.

Taler du med en pårørende? Så spørg dem, hvilken relation de har til den tilmeldte, hvis de ikke allerede har fortalt det.

Interesser og ønsker om aktiviteter

Hvad kan du/han/hun godt lide at lave?

Spørg evt. ind til om personen er til aktive eller mere stillesiddende aktiviteter? Inde eller udemenneske? Forklar gerne at det at drikke en kop kaffe og hyggesnakke også sagtens kan være "aktivitet", man laver sammen.

Er der andet, der kunne være hyggeligt for dig/den tilmeldte at lave sammen med en aktivitetsven?

Det kan være en god idé at spørge ind til interesser en ekstra gang. Jo flere forskellige aktiviteter, værten synes om at lave, jo lettere kan de være at finde et godt match.

Værtens demenssygdom (og generelle helbred)

At spørge ind til, hvordan det forholder sig med den tilmeldtes demenssygdom, kan føles sårbart, men du skal ikke være så bange for at sige noget "forkert", så længe du spørger åbent og nysgerrigt ind.

Kan du fortælle lidt om din/den tilmeldtes demenssygdom – hvordan påvirker det dig/personen?

Suppler evt. også med at høre, hvornår personen blev diagnosticeret.

Er der noget, der er vigtigt for en frivillig at vide i forhold til din/den tilmeldtes demenssygdom?

Er der andre helbredsmæssige ting, der skal tages højde for?

Det kan fx være gangbesvær eller lignende.

Præferencer til matchet

Har du/den tilmeldte nogle præferencer i forhold til fx alder eller køn på aktivitetsvennen?

Ønsker værten at blive matchet med en mand, kan det være værd at nævne, at det vil tage længere tid at finde et match, da der generelt er færre mænd, der tilmelder sig som aktivitetsvenner.

🗣 Er der andet, der er vigtigt at vide?

Er det fx en særlig personlighedstype, som den tilmeldte kan bedre med en andre?

Det lavpraktiske

🗣 Er der bestemte dage eller tidspunkter, hvor det passer bedst at mødes?

Går du/den tilmeldte f.eks. til aktiviteter på faste dage eller lignende.

Andre opmærksomhedspunkter?

🗣 Er der andet, der er vigtigt at vide i forhold til at skulle finde en aktivitetsven?

Spørg gerne ind til allergier, om de har husdyr eller lignende.

Afrunding af samtalen – hvad sker der nu

En god måde at afslutte samtalen på er ved at fortælle, hvad der sker nu. Du kan sige noget i stil med følgende:

Nu går jeg på jagt efter en aktivitetsven til dig, som matcher dine interesser og ønsker. Det kan godt tage tid at finde den rette frivillige, men så snart jeg finder en god match, hører du fra mig.

Hvis I begge er interesseret, udveksler vi kontaktinfo, og den frivillige vil kontakte dig for at arrangere det første møde. Jeg er klar på sidelinjen, hvis der er spørgsmål eller behov for hjælp.

Hvis en pårørende eller kommunalt ansat har tilmeldt personen, så anbefal dem, at de er med til de første 1-2 møder og støtter op om relationen.

Afslut derefter samtalen ved at spørge, om værten/den pårørende har nogle spørgsmål, og sig tak for snakken.

Match-samtaler med frivillige og værter

Når du har fundet en godt match, er første skridt at kontakte den frivillige. Her er nogle tips til, hvad du kan nævne i præsentationen af matchet, og hvad den frivillige derefter skal gøre.

Fortæl den frivillige om det mulige match

Brug noterne i Kople til at fortælle om personen, du har i tankerne. Husk din tavshedspligt og undlad at give følsomme oplysninger såsom efternavn, adresse osv.

- 🗨️ Køn, alder, fornavn på personen med demens.
- 🗨️ Hvem har tilmeldt personen – er det personen selv, en pårørende eller kommunal ansat? Skal kontaktpersonen deltage i de første møder, og hvad hvis der ikke er en?
- 🗨️ Hvordan er vedkommende som person, f.eks. hvad de har arbejdet med, interesser og hobbies.
- 🗨️ Hvad personen kunne tænke sig at lave med en aktivitetsven, og hvordan du mener, at den frivillige matcher personen.
- 🗨️ Afstanden mellem den frivillige og personen med demens (Du kan med fordel bruge [Google Maps](#) til at se, hvor lang tid det tager at komme fra den frivilliges adresse til personens adresse.)
- 🗨️ Beskriv personens demenssygdom og om der er noget, som den frivillige skal være særlig opmærksom på (f.eks. at personen kan blive utryg og have brug for beroligende tale, eller ikke bryder sig om, at man afslutter deres sætninger osv.).

Efter at have præsenteret det mulige match, er det vigtigt at afklare den frivilliges interesseret. Hvis den frivillige er i tvivl, så giv dem tid til at tænke. Et klart nej er bedre end et usikkert ja.

Hvis den frivillige siger ja, så fortæl, at du nu kontakter personen med demens. Siger værten også ja, er der et match, og du vil sende en mail med kontaktinformation til begge parter. Herefter er det den frivilliges ansvar at kontakte sit match og aftale det første møde. Opfordr til at læse de gode råd til det første møde, der er i match-mailen, og lave en forventnings-afstemning med sit match, fx om mødefrekvens, aktiviteter, og hvordan de holder kontakten.

Det er også en god idé at bede den frivillige om at sende en SMS, når de har aftalt første møde med værten. Husk at understrege, at du er klar til at hjælpe og rådgive, hvis der opstår spørgsmål eller problemer i matchet.

Fortæl værten om aktivitetsvenen – og sæt matchet i gang

Siger den frivillige ja, er det tid til at kontakte værten og fortæller om det mulige match. Husk at tale om både matchet, og hvad der sker efter, samt eventuelle pårørendes rolle. Husk din tavshedspligt og undlad at give følsomme oplysninger såsom efternavn, adresse osv.:

- 🗨️ Køn, alder og fornavn på aktivitetsvennen.
- 🗨️ Fortæl lidt om, hvem den frivillige er, fx arbejde, familieliv, fritidsinteresser og personlighedstype.
- 🗨️ Hvorfor den frivillige har meldt sig som aktivitetsven og eventuelt hvilket kendskab personen har til demens (fx pårørende, professionelt eller begrænset kendskab)
- 🗨️ Hvad aktivitetsvennen gerne vil lave med sit match og hvordan det passer godt med personen med demens' ønsker.

Afklar om personen med demens/de pårørende eller anden kontaktperson er klar til at prøve matchet af. Mærker du tøven eller usikkerhed, så giv værten lidt tid til at tænke over det. Hellere et nej end et usikkert ja, der alligevel ender i et opløst match.

Hvis værten siger ja, sender du en mail med kontaktinformation til begge parter. Brug beskeds-kabelonen "match-mail" i Kople.

Sikr at match-mailen er modtaget. Hvis en mailadresse ikke virker, står der "bounced" med rød skrift i bunden af mailen i Kople. Det er også en god idé at følge match-mailen op med en sms eller et opkald for at sikre, at den frivillige (og værten) har modtaget hinandens kontaktinformation.

Fortæl værten, at den frivillige vil kontakte dem, så de kan aftale det første møde. Opfordr til at de laver en forventningsafstemning, hvor de bl.a. taler om, hvor ofte de vil mødes, hvad de vil lave sammen, om de mødes en fast dag eller aftaler fra gang til gang, hvordan de har kontakt osv.

Er det en pårørende eller kommunal ansat, der har tilmeldt værten, så tal med vedkommende om, at det er en fordel, hvis de deltager på de første 1-2 møder og hjælper med at opstarte og holde gang i relationen. Understreg at du står klar på sidelinjen, hvis der opstår spørgsmål eller uforudsete situationer i matchet.