

Aktivitetsvenn – en studie med vekt på de frivilliges erfaringer

Jardar Sørvoll og Thomas Hansen

NOVA forsker på frivillighet i lys av omsorgsutfordringene i et stadig mer aldrende samfunn. Dette notatet oppsummerer hovedfunn i en ny studie av Aktivitetsvenn, et frivillig tilbud rettet mot personer med demens. Studien er finansiert av Nasjonalforeningen for folkehelsen og legger vekt på de frivilliges bakgrunn og erfaringer og funnene er publisert i NOVA Rapport 4/19.

AKTIVITETSVENN – KORT FORTALT

Siden 2014 har *Nasjonalforeningen for folkehelsen* arbeidet med å etablere Aktivitetsvenn over hele Norge i samarbeid med lokale arbeidsgrupper og kommuner. Fram til 2018 var Aktivitetsvenn et utviklingsprosjekt – nå er målet å etablere det som et viktig supplement til den offentlige demensomsorgen i norske kommuner på varig basis. I dag er Aktivitetsvenn i drift i ca. 220 kommuner.

En aktivitetsvenn er «en frivillig, som med kurs og veiledning fra Nasjonalforeningen for folkehelsen, gjør aktiviteter sammen med en som har demens» (Nasjonalforeningen 2019).

De lokale arbeidsgruppene består gjerne av representanter for frivilligheten, demenskoordinatorer eller andre kommunalt ansatte. Arbeidsgruppene kurser, veileder og rekrutterer aktivitetsvenner. De identifiserer også relevante mottakere av tilbudet, dvs. personer med demens som bor i eget hjem eller på institusjon, og kobler dem med frivillige.

Frivillige tilbud som Aktivitetsvenn kan forbedre livskvaliteten til personer med demens, avlaste pårørende og supplere den offentlige demensomsorgen ved å tilby sosiale møteplasser, fritidsaktiviteter og mulighet for fysisk aktivitet.



– De fleste aktivitetsvenner opplever at rollen er viktig, meningsfull og givende.

NOVAS FORSKNINGSPROSJEKT

Studien av aktivitetsvenntilbudet er basert på både kvalitative og kvantitative data. Først har vi i samarbeid med Kantas TNS gjennomført en internettbasert spørreundersøkelse besvart av 381 aktivitetsvenner. Dernest har vi intervjuet i alt 10 representanter for Nasjonalforeningen for folkehelsen og de lokale arbeidsgruppene.

Med utgangspunkt i disse dataene har NOVA utforsket bl.a. følgende problemstillinger:

- Hva kjennetegner aktivitetsvennene med hensyn til f.eks. kjønn, alder, utdanning og yrkesbakgrunn?
- Hva motiverer til denne formen for frivillig innsats?
- Trives de frivillige, hva bidrar til trivsel, og er det sider ved rollen som er krevende?
- På hvilke områder finnes det et forbedringspotensial i aktivitetsvenntilbudet?

Hvem er aktivitetsvennene?

- Fire av fem er kvinner
- To tredjedeler er pensjonister eller over 65 år
- Overrepresentasjon av personer med høy utdanning
- Nær halvparten har yrkesbakgrunn fra helsesektoren og/eller erfaring med demens fra yrkes- eller familieliv
- Nær en av tre kjenner personen de møter fra tidligere.

Hvem mottar tilbudet?

- Tre av fire er kvinner
- 95 prosent er over 65 år
- Halvparten bor på sykehjem eller annen institusjon
- De fleste (70–80 %) har dårlig hukommelse og evne til å klare daglige gjøremål, langt færre (40–45 %) har utfordringer knyttet til fysisk helse eller sosialt samvær.

Hva kjennetegner aktiviteten og relasjonen?

- Det vanligste er at innsatsen gjøres ukentlig og i 1–2 timer
- Typiske aktiviteter er samtaler, gåturer, kafebesøk og gruppeaktiviteter med andre aktivitetsvenner og personer med demens
- 30 prosent kjente personen fra før.

AKTIVITETSVENNER TRIVES OG VERDSETTES

I spørreundersøkelsen blir de frivillige bedt om å gi en vurdering av ulike aspekter ved rollen som aktivitetsvenn. Hovedinntrykket er at de frivillige synes at aktivitetsvenntilbudet fungerer godt, og at de opplever at innsatsen er viktig, meningsfull og givende.

Et vanlig synspunkt blant de frivillige er de er fornøyd med både koblingen og aktivitetene de gjør sammen med personer med demens. Et klart flertall er dessuten svært tilfredse med å være aktivitetsvenn og har overhodet ikke vurdert å slutte. Nesten samtlige i utvalget vil anbefale andre å bli aktivitetsvenn. Et interessant funn er at de positive tilbakemeldingene varierer svært lite med funksjonsnivå hos personen de treffer. Med andre ord oppleves innsatsen meningsfull og givende også for de som treffer personer med mer langt framkommet demens.

Svarene indikerer videre at de frivilliges innsats i stor grad verdsettes av pårørende, helsepersonell og personer med demens. For eksempel oppgir de fleste at personer med demens påvirkes svært positivt av aktivitetsvenntilbudet, at de får bedre humør og livskvalitet, og at de blir mindre ensomme. Dette inntrykket bekreftes også av tidligere studier (Johannessen m.fl. 2013; 2016).



Vanlige aktiviteter er å gå tur, slå av en prat, dra på kafé og utflykt med bil eller buss. Noen dyrker hobbyaktiviteter.
Illustrasjon: Colourbox.com

HVA GJØR EN AKTIVITETSVENN?

Ifølge spørreundersøkelsen er det vanlig for aktivitetsvenner å gå tur, slå av en prat, dra på kafé og/eller dra på en utflykt med bil eller buss sammen med en eller flere personer med demens. Det hender også at de frivillige og personer med demens drar på kulturaktiviteter (teater, kino m.m.) eller dyrker hobbyaktiviteter sammen. Rundt en femtedel av de frivillige nevner gruppeaktiviteter med andre frivillige og personer med demens som en samværsform.

UTFORDRINGER SOM AKTIVITETSVENN?

Selv om få aktivitetsvenner indikerer at innsatsen generelt sett er krevende, kan det oppstå krevende situasjoner og perioder. For eksempel oppgir en del frivillige at personen de møter kan være krevende, og at aktivitetene kan være kjedelige – men da hovedsakelig bare i *noen* grad.

Det bør nevnes at undersøkelsen i hovedsak dekker *aktive* frivillige, og i liten grad de som har sluttet eller er i kursfasen. Problematiske sider ved innsatsen kan derfor underkommuniseres i studien. De kvalitative intervjuene med kommunale arbeidsgruppeledere identifiserte imidlertid noen flere utfordringer aktivitetsvenner kan erfare – for eksempel dårlig kjemi med mottager eller dårlig samarbeidsklima med helsepersonell (se s. 45-46 i rapporten). Generelt sett bekrefter imidlertid disse intervjuene hovedinntrykket av høy trivsel og stabilitet blant aktivitetsvenner.

HVORFOR ER DE FRIVILLIGE FORNØYD?

Årsakene til de frivilliges trivsel er trolig mange og varierte. En viktig forklaring kan være at de lokale arbeidsgruppene synes å lykkes med å skape koblinger mellom aktivitetsvenner og personer med demens som fungerer med hensyn til interesser og personlig kjemi. Videre har mange frivillige erfaring med demens fra yrkes- og familieliv. Det kan bety at de har realistiske forventninger til rollen og kontakten med personer med demens. Om lag en tredjedel kjenner dessuten personen med demens fra før. Kjennskap til personen, muligens et vennsforhold og felles historie og interesser, kan gi mer berikende opplevelser og en dypere mening med innsatsen.

Selv om aktivitetsvenner flest uttrykker tilfredshet i rollen, viser NOVAs undersøkelse at noen grupper er mer fornøyd enn andre. Trivsel i rollen er særlig høy blant de med lengre fartstid som aktivitetsvenn eller de med yrkesbakgrunn fra helsesektoren. Relevant erfaring og kunnskap kan bidra til mer realistiske forventninger og til å gjøre frivillige bedre rustet til rollen som aktivitetsvenn. En studie av Söderhamn og kollegaer (2012) konkluderer på lignende vis. I deres studie av et aktivitetshus for personer med demens, oppgir de frivillige at det er en fordel å ha mye livserfaring og kjennskap til demens fra familieliv eller yrkesliv.

Spørreundersøkelsen viser også at de som er aktivitetsvenner for *flere* personer, noe oftere er svært tilfredse og opplever økt livskvalitet sammenlignet med de som treffer kun én person. Tilsvarende viser analysene at deltakelse på gruppeaktiviteter har sammenheng med økt trivsel og livskvalitet. En nærliggende tolkning er at omgang med andre frivillige, både fellesskapet og muligheten for å utveksle erfaringer, oppleves som viktig og givende.

OPPLÆRING, OPPFØLGING OG STØTTE

De aller fleste aktivitetsvenner synes å ha fått en god del forhåndsinformasjon om det å være aktivitetsvenn og om personen de er frivillig for. De fleste får også oppfølging underveis og har noen å snakke med om det å være aktivitetsvenn. Et klart flertall har videre utvekslet erfaringer og deltatt på erfaringssamlinger i løpet av året.

Det at mange aktivitetsvenner oppgir at de har fått informasjon og støtte kun i *noen* grad, kan tyde på at det er rom for en viss forbedring med hensyn til opplæring og oppfølging i noen arbeidsgrupper. Når det er sagt, har mange erfarne aktivitetsvenner trolig verken behov eller ønske om mer informasjon og oppfølging. Den høye trivselen i rollen som aktivitetsvenn – også blant dem som oppgir å ha fått relativt sett lite informasjon og støtte – støtter en slik tolkning.

FORSLAG TIL SATSINGSOMRÅDER

På bakgrunn av prosjektets kvalitative og kvantitative analyser formulerte NOVA noen forslag til fremtidige satsingsområder for aktivtetsvenntilbudet. Noen av de viktigste er:

- **Rekruttering av flere menn som frivillige.** Gitt at aktivitetsvenner stort sett kobles med en person av samme kjønn, kan den store overvekten av kvinnelige aktivitetsvenner gå på bekostning av tilbudet til menn med demens.
- **Rekruttering av menn med demens og personer med lite sosialt nettverk på hjemstedet.** Det siste kan for eksempel bety en satsing på å identifisere og rekruttere innvandrere med demens.
- **Ytterligere fokus på etablering av sosiale møteplasser for frivillige og personer med demens.** Felles møteplasser kan bidra til større tilfredshet blant frivillige som setter pris på sosialt fellesskap og gruppeaktiviteter. For arbeidsgruppene kan slike tilbud også være en god arena for å identifisere gode en-til-en koblinger mellom frivillige og mottagere.

NYE FORSKNINGSBEHOV?

Hvordan kan aktivitetsvenntilbudet videreutvikles på en kunnskapsbasert måte i årene som kommer? NOVA har identifisert noen problemstillinger og tema som kan være interessant å utforske for dette formålet:

- **Opplæring og oppfølging.** Hvordan vurderer aktivitetsvennene kvaliteten og omfanget av opplæring, oppfølging og støtte? NOVAs undersøkelse bidrar ikke med informasjon om hvordan frivillige vurderer kvaliteten og betydning av disse aspektene ved aktivitetsvenntilbudet.
- **Erfaring og tilfredshet.** Hva kjennetegner de som er aktivitetsvenn over lang tid? Opplevs innsatsen som mer krevende i takt med demensutviklingen? Eller blir det mer givende, ikke til tross for, men nettopp på grunn av, at personen kan bli mer avhengig av hjelp for å bevare livsglede og sosial kontakt? Kunnskap om «langtidsfrivillige» kan være viktig for å utforme strategier for å beholde og motivere aktivitetsvenner over tid.
- **Sosiale møteplasser.** Hvordan kan man etablere gode sosiale møteplasser som øker tilfredsheten både blant frivillige og personer med demens? På hvilken måte kan slike møteplasser fungere som arena for rekruttering og velfungerende koblinger? Case-studier av eksisterende tilbud kan være et godt utgangspunkt for å vurdere slike spørsmål.
- **Evaluering av aktivitetsvenntilbudets utvikling over tid.** Om noen år vil det vært interessant å gjennomføre en større evaluering av aktivitetsvenntilbudet. En slik evaluering kan måle utviklingen over tid når det gjelder tilfredshet og erfaringer blant de frivillige. Videre kan en slik evaluering undersøke pårørende og mottageres erfaringer ved hjelp av kvalitative og kvantitative data. Endelig er det naturlig at en slik studie analyserer barrierer og suksesskriterier for sam-arbeidet mellom arbeidsgruppene, kommunene og Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Oppdragsgivere:

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Forskere: Jardar Sørvoll og Thomas Hansen

Mer informasjon:

NOVA-rapport 4/19: *Aktivtetsvenn. En studie av et frivillig tilbud rettet mot personer med demens med vekt på de frivilliges erfaringer.*

Referanser:

Johannessen, A., Hallberg U. & Möller, A. 2013. Motivating and discouraging factors with being a support contact in the dementia care sector: a grounded theory study. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 15, 70-81.

Johannessen, A., Engdal, K. & Thorsen, K. 2016. Family carers of people with young-onset dementia: Their experiences with the support service. *Geriatrics* 1, 28, 1-13-

J. Sørvoll & T. Hansen 2019. *Aktivtetsvenn. En studie av et frivillig tilbud rettet mot personer med demens med vekt på de frivilliges erfaringer.* NOVA-rapport 4/19. Oslo: NOVA, OsloMet – Storbyuniversitetet. Last ned fra: www.oslomet.no/om/nova

Söderhamn, U., Landmark, B. Aasgaard L., Eide, H. & Söderhamn, O. 2012. Volunteering in dementia care – a Norwegian phenomenological study. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 5, 61-67.