Skovlund • Ansager
Demensvenligt lokalsamfund

Danmarks Første Demensvenlige Lokalsamfund

Vi husker dig

KOLOFON
Alle rettigheder forbeholdes forfatterne. Gengivelse af manualen eller dele heraf, skal ske ud fra gældende dansk lov om ophavsret. For undersøgelsens udformning og resultater er Forskningsenheden for Sundhedsfremme ansvarlig.

©: Varde Kommune, Syddansk Universitet - Esbjerg og Forfatterne, 2019

Projektet er finansieret af midler fra puljen "Lokale og landsdækkende aktiviteter, der skal understøtte et demensvenligt samfund", som er en del af den nationale demenshandlingsplan 2025.

ISBN: 978-87-91245-35-0

Forfattere:
Maria Busk Damgaard,
Videnskabelig Assistent
Forskningsenheden for Sundhedsfremme,
Syddansk Universitet
Syddansk Universitet, Niels Bohrs Vej 9-10,
DK-6700 Esbjerg

Ida Wagner Svendsen,
Videnskabelig Assistent
Forskningsenheden for Sundhedsfremme,
Syddansk Universitet
Syddansk Universitet, Niels Bohrs Vej 9-10,
DK-6700 Esbjerg

Pernille Tanggaard Andersen,
Professor og Forskningsleder
Forskningsenheden for Sundhedsfremme,
Syddansk Universitet
Syddansk Universitet, Niels Bohrs Vej 9-10,
DK-6700 Esbjerg
Mail: ptandersen@health.sdu.dk

Foto:
Niels Winther Christensen,
Karsten Madsen, GraphicVision, StockPhoto

Grafisk layout og print:
Varde Kommune

Varde Kommune

SDU

Danmarks Første Demensvenlige Lokalsamfund

Et kommunalt projekt i Varde Kommune om at skabe et bæredygtigt demensvenligt lokalsamfund i Skovlund-Ansager

"Vi bliver ældre og ældre, og derfor må der være flere personer, der rammes af en demenssygdom.
Det må ikke længere betragtes som en gammelmandssygdom, da dette påvirker, hvordan vi går til sygdommen. Vi skal ikke længere bare acceptere og lade stå til. Demens skal behandles som en sygdom og det er vigtigt, at det bliver en sygdom, vi kan snakke om".

Citat af lokal ildsjæl

Vi husker dig

Forord

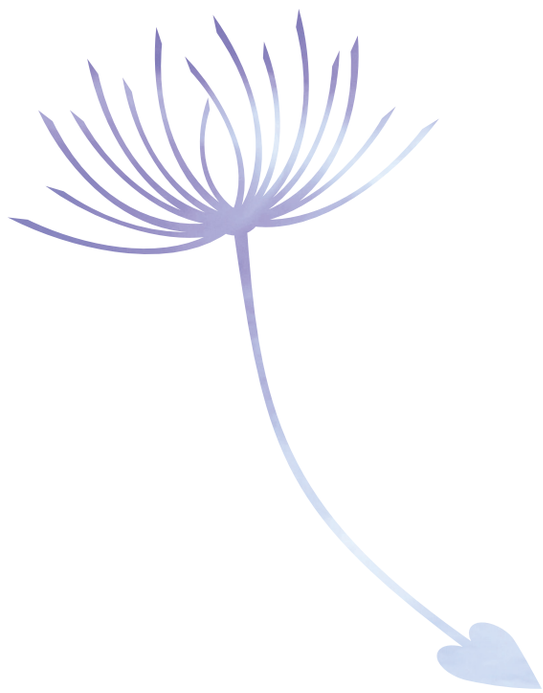
Denne manual er udgivet af Varde Kommune i samarbejde med Sundhedsstyrelsen, Syddansk Universitet og foreningen Demensgruppen i Skovlund-Ansager, som et initiativ under Den Nationale Demenshandlingsplan 2025. Projektet er initieret og udviklet på baggrund af puljemidler fra Sundhedsstyrelsen og gennemført i perioden november 2017 til december 2019.

Manualen er en evaluering af projektet "Danmarks Første Demensvenlige Lokalsamfund" og har til formål at illustrere, hvordan man i lokalsamfundet Skovlund-Ansager i samarbejde med Varde Kommune har arbejdet med at skabe et demensvenligt lokalsamfund. Projektet er udsprunget af et kommunalt ønske om at gøre større dele af kommunen demensvenlig – også dele udenfor kommunalt regi. Der er tale om aktiviteter drevet af civilsamfundet, samt en generel øget bevidsthed om demens i lokalbefolkningen.

I Varde Kommune tror vi på, at det gode liv for medborgere med demens, som er formålet med dette projekt, skabes i de rammer og blandt de personer, vi som mennesker kender til og holder af. Derfor ser vi et stort potentiale i at skabe det gode liv for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende i deres nærmiljøer, hvor vi alle står sammen, og hvor medborgerskab er i højsædet.

Nærværende manual er udarbejdet som en designmanual, hvoraf arbejdsmetoder og erfaringer fremgår. Her kan andre interesserede kommuner og lokalsamfund finde metoder og inspiration til, hvordan de skaber tilsvarende initiativer. Formålet med manualen er at synliggøre, hvordan et samskabelsesprojekt på demensområdet kan se ud. Rapporten indeholder en skildring af proces og metoder i det gode samarbejde mellem kommune og civilsamfund, samt erfaringer om forankring af initiativet.

Tina Agergaard Hansen
Formand for udvalget for Social og Sundhed i Varde Kommune.



Indhold

6 Et demensvenligt lokalsamfund, hvad er det?

8 Evidensbaseret viden, evaluering og facilitering

9 Den generiske manual

10 Trin 1: Skab kontakt

12 Trin 2: Definér udfordringen

14 Trin 3: Skab en vision og kommunikér budskabet

16 Trin 4: Skab en organiseret gruppe og et netværk

18 Trin 5: Lav en plan og struktur for projektet

20 Trin 6: Skabe ejerskab, og inddrag lokalsamfundet

22 Trin 7: Igangsæt indsatser

26 Trin 8: Succesfuld forankring

32 Evidensbaseret inspiration til initiativer i små og større lokalsamfund

33 Anbefalinger og bæredygtighed

35 Litteraturliste

Hvad er demens

Demens er en fællesbetegnelse for sygdomme, der medfører vedvarende svækkelse af hjernefunktionen, som især rammer de kognitive egenskaber såsom initiativ, planlægning, hukommelse og koncentration.

Det er sygdomme, som i omfattende grad påvirker både individet, de pårørende og omgivelserne. I Danmark er det estimeret, at ca. 89.000 mennesker lever med en demenssygdom, heraf har ca. 50.000 personer Alzheimers sygdom.

(Nationalt Videnscenter for Demens I.D.).

Man kan ikke bestemme det præcise antal af personer, der lider af en demenssygdom.
Op mod 50% af personer, der rammes af demens, får aldrig stillet en diagnose. I Danmark er der ca. 8.000 personer, der får stillet en demensdiagnose hvert år, og det forventes at i 2040 vil vokse til mellem 120.000 og 146.000 personer

(Alzheimerforeningen I.D.).

Et demensvenligt lokalsamfund, hvad er det?

Demensvenlige lokalsamfund er baseret på initiativer, der sikrer, at medborgere, der lider af en demenssygdom, føler sig støttet og inkluderet i deres lokalområde (Heward et al., 2016).
Det er essentielt, at den demensramte borger og de pårørende kan få den hjælp, de har behov for til at skabe en god hverdag, hvor der er mulighed for at deltage i de ønskede fritids- og kultur-aktiviteter (Varde Kommune, 2017).

Varde Kommune ligger i Region Syddanmark og er med et areal på 1.240 km2 landets femte-største kommune. Varde Kommune har 50.176 indbyggere, hvoraf knap 14.000 bor i hovedbyen Varde (Varde Kommune, I.D.).

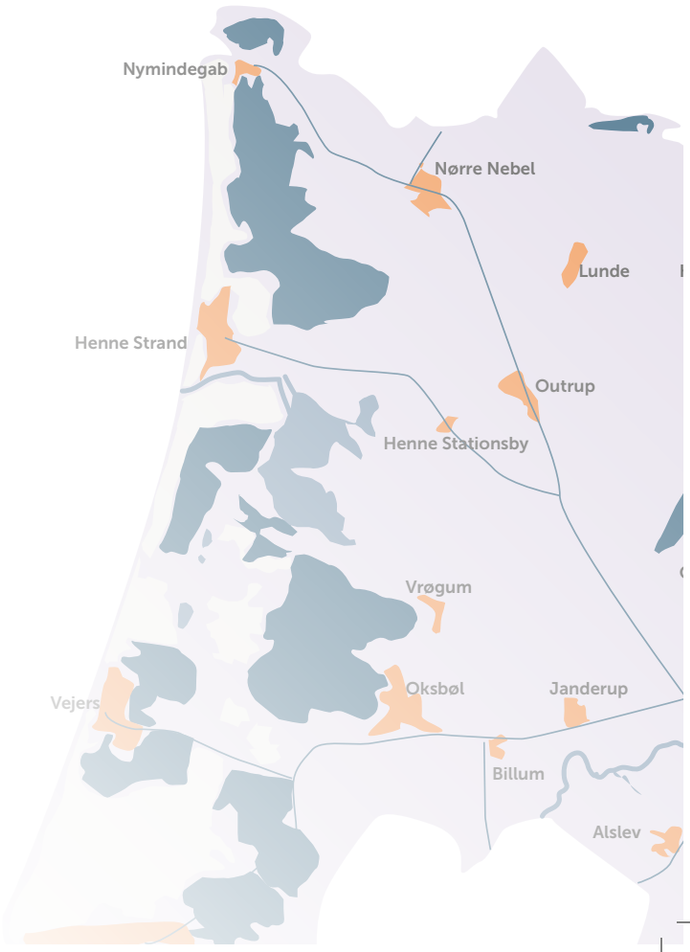
Ud mod den østlige kommunegrænse ligger byerne Ansager og Skovlund, som med sine henholdsvis 1.300 og 546 indbyggere er små lokalsamfund (Danmarks statistik, I.D).

For at blive en demensvenlig kommune har Varde Kommune siden 2015 fulgt de ambitioner, som Demens-alliancen har opstillet.
I Varde Kommune er det estimeret, at der er 869 personer over 60 år med en demenssygdom (Nationalt Videnscenter for Demens, 2019).
Det forventes, at dette tal vil stige til 931 personer i 2020 (Demensalliancen, 2018).

Taget indbyggertallet i betragtning vil dette svare til, at der i Ansager og Skovlund er henholdsvis 22 og 10 personer med en demensdiagnose.

Varde Kommune ønsker at tage skridtet fra at være en demensvenlig kommune til også at være en kommune med demensvenlige lokalsamfund.

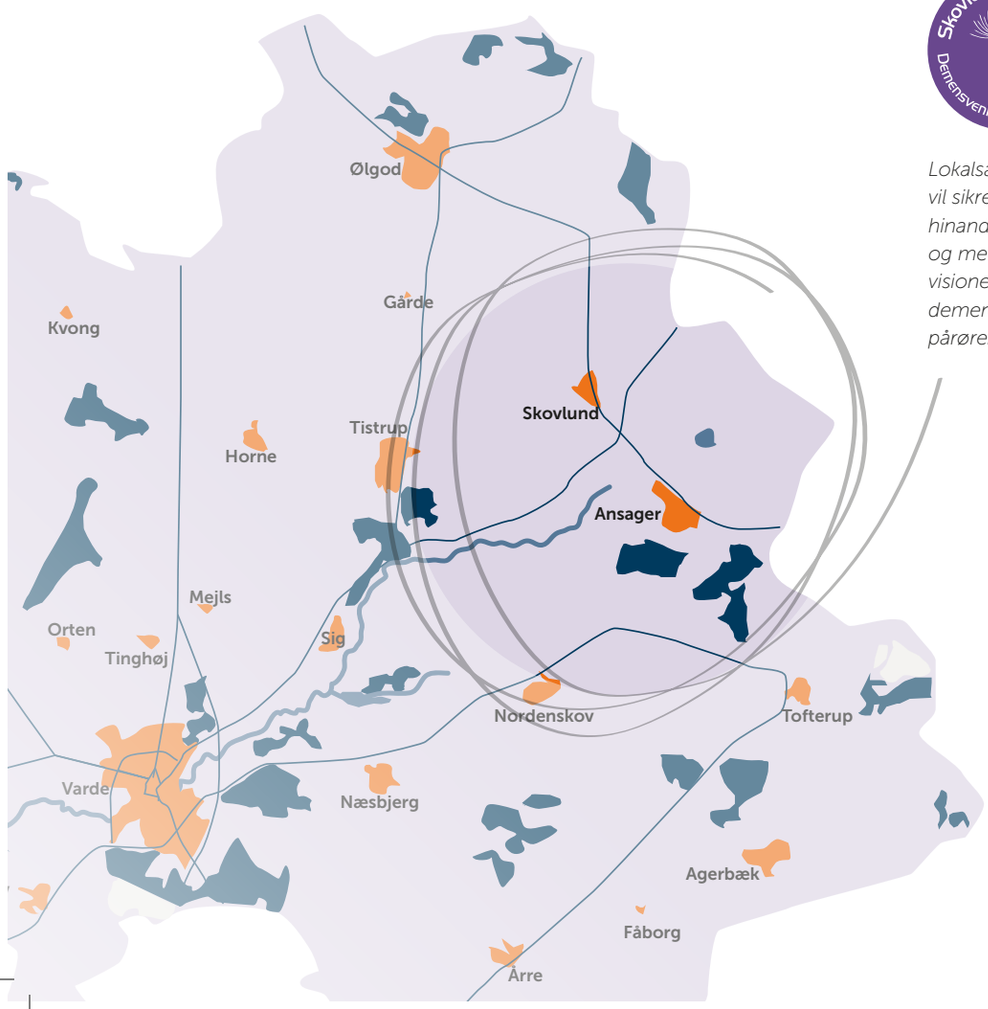
I Danmark tilbyder kommunerne serviceydelser til personer med en demenssygdom og deres pårørende, men i lokalområderne kan mulighederne for deltagelse i servicetilbuddene være anderledes, og tilbuddene er ofte centreret omkring de større byer.



De frivillige organisationer får derved en bærende rolle, når målet er at inkludere de demensramte borgere. Mange frivillige organisationer gør et stort arbejde for at skabe livskvalitet og sikre muligheden for, at demensramte personer kan blive boende i eget hjem så længe som muligt.

Lokalsamfundene og de indsatser, der eksisterer lokalt har en stor betydning for de demensramte medborgere og pårørende.
Lokalsamfundets karakteristika med et geografisk afgrænset område, lokale fælles-skaber, nærhed, gensidig afhængighed og oprigtig interesse for hinanden er ideelle til at støtte personer, som er påvirket af demens-sygdommen, til et værdigt liv.

Lokalsamfundene Skovlund og Ansager i Varde Kommune skal forstås som en enhed og udgør kernen for projektet Danmarks Første Demensvenlige Lokalsamfund. Lokalsamfundet Skovlund-Ansager vil sikre, at folk har mod til at støtte hinanden samt sikre sammenhold og medmenneskelighed for at opnå visionen om 'det gode liv for demensramte borger og deres pårørende'.



Lokalsamfundet Skovlund-Ansager vil sikre, at folk har mod til at støtte hinanden samt sikre sammenhold og medmenneskelighed for at opnå visionen om 'det gode liv for den demensramte borger og deres pårørende'.

EVIDENSBASERET VIDEN, EVALUERING OG FACILITERING

Skal der opnås læring af lokale projekter er det afgørende, at der sker en løbende evaluering af praksis for at sikre dokumentation og systematisk vidensopsamling.

I den forbindelse er det essentielt at indtænke et samarbejde med forskningsinstitutioner for at skabe evidensbaserede og bæredygtige sundhedsfremmende initiativer.

Igennem den 2-årige projektperiode har Forskningsenheden for Sundhedsfremme på Syddansk Universitet, som samarbejder med Varde Kommune, sikret en løbende evaluering af projektet, så den viden, der bliver genereret, og de erfaringer, der bliver gjort, kan generaliseres og nyttegøres af andre kommuner og lokalsamfund, som ønsker at blive demensvenlige.

Evidensbaseret viden, evaluering og facilitering

Den generiske manual

For at andre kan igangsætte processen og etablere et demensvenligt lokalsamfund, har Forskningsenheden for Sundhedsfremme udarbejdet en generisk manual.

Manualen indbefatter otte trin, der beskriver, de processer lokalsamfundet har gennemgået, og de erfaringer, der er draget under den toårige projektperiode. Trinene og de lokale erfaringer fungerer som inspiration til udviklingen af andre demensvenlige lokalsamfund, men er ikke tænkt som en fikseret lineær proces, da udgangspunkter, visioner og ressourcer er kontekstafhængige.

Trinene og deres respektive rækkefølge kan derfor tilpasses efter lokale behov i skabelses-processen af de demensvenlige lokalsamfund.

DE OTTE TRIN TIL AT SKABE ET DEMENSVENLIGT LOKALSAMFUND:

Trin 1: Skab kontakt

Trin 2: Definér udfordringen

Trin 3: Skab en vision og kommunikér budskabet

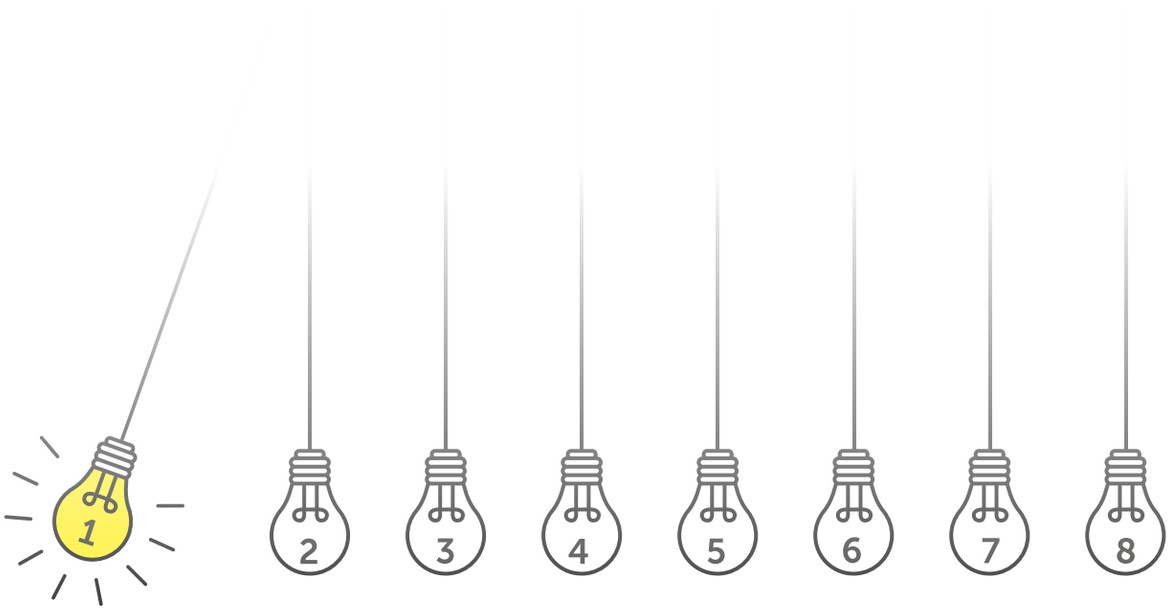
Trin 4: Skab en organiseret gruppe og et netværk

Trin 5: Lav en plan og struktur for projektet

Trin 6: Skab ejerskab, og inddrag lokalsamfundet

Trin 7: Igangsæt indsatser

Trin 8: Succesfuld forankring



Trin I: Skab kontakt

Etableringen af et demensvenligt lokalt projekt kræver først og fremmest kontakt til engagerede og lokale ildsjæle, som er villige til at påtage sig arbejdsopgaven. Det kan være en vanskelig proces for kommunen at lokalisere, hvilke lokalsamfund, der er interesserede og har kapacitet til at løfte opgaven, samt finde ildsjæle, der skal kontaktes for at igangsætte projektet. Den kommunale projektleder tog kontakt til chefen i den forvaltning i kommunen, som samarbejder med lokalområderne i Varde Kommune for at lokalisere initiativrige og aktive lokalsamfund. Her blev det anbefalet at tage kontakt til Skovlund-Ansager Udviklingsråd. Ydermere kræver etableringsfasen i projektet et ihærdigt opsøgende netværksarbejde. Centrale borgere i lokalsamfundene bør inkluderes med henblik på en rådgivende funktion, da lokalbefolkningen har en unik viden om og kan vejlede i, hvilke borgere, der kan inddrages, og hvordan projektet skal tilrettelægges.

Dette er ikke en struktureret og lineær proces, men da netop nogle af de unikke træk ved lokalsamfundet er det brede netværk og det indgående kendskab, som de lokale borgere har til hinanden, er dette muligt at opnå. I denne fase er det vigtigt, at kommunen tager direkte kontakt til de udpegede borgere og overvejer, hvilke kompetencer de har, så man får inddraget innovative og driftige lokale borgere, der i opstartsfasen kan være med til at få igangsat og planlagt projektet.

Her er det centralt, at de lokale ildsjæle, der inkluderes, er personer, som formår at tale direkte til lokalsamfundet, og som kan se formålet med, vigtigheden og det virkelighedsnære potentiale i projektet, for at det skal få stærke rødder. Inddragelsen af lokalsamfundene har gjort en afgørende forskel for gennemførelsen og bæredygtigheden af dette demensprojekt.

LOKAL FORTÆLLING OM DELTAGELSE
Varde Kommune havde forinden projektets opretteelse prøvet at afholde demensinitiativer i lokalsamfundet Skovlund-Ansager, heriblandt en sangaften for personer med en demenssygdom og deres pårørende på Ansager Musikhotel.

Erfaringen var, at det var svært at tiltrække de lokale borgere til arrangementerne. Der kan være en distance mellem kommune og lokalsamfund, som kan være svær at bryde, når arrangementer, der berører følsomme og tabubelagt emner, skal initieres, men det har dette kommunale samarbejde med lokale partnere været med til at ændre.

Efter lokalsamfundet er blevet inddraget i projektet, har flere borgere deltaget i arrangementerne, hvilket viser, at lokalt engagement, ejerskab og lokalkendskab har stor betydning for befolkningens deltagelse

Trin 2: Definér udfordringen

I dette trin defineres den aktuelle problemstilling. For at definere hvilke udfordringer lokalsamfundet oplever, kan det være en hjælp at stille spørgsmål, som fx omhandler; hvilke udfordringer er der i samfundet i forbindelse med demenssygdommen? Hvilke behov er der i samfundet nu og her? En stor problemstilling er, at demenssygdom er en fremadskridende sygdom, hvor symptomer og behov er særdeles personspecifikke. Behovet for kommunal hjælp er betinget af flere faktorer, men behovet for opretholdelsen af dagligdags-aktiviteter og hverdagslivet generelt, i det omfang det er muligt, er til stede igennem hele forløbet.

Der er risiko for, at der kan være en længere periode, hvor de personer, som er påvirket af demenssygdommen, står alene med de udfordringer, der opleves, hvilket er psykisk og fysisk nedslidende for alle parter i forløbet.

Yderligere kan der være den problemstilling, at de, der er berørte af demenssygdommen, først sent i forløbet bliver bevidste om deres behov, og dernæst også kan have svært ved at stå frem og spørge om hjælp.

Hvem er målgruppen?

Hvordan kan man hjælpe?

Hvad er deres udfordringer og behov?

Hvad er hjælp for denne målgruppe?

Hvorfor er denne problemstilling vanskeligere at løse end andre problemstillinger i lokalsamfundet?

Hvordan får man folk til at tage imod den hjælp?

For at klarlægge og definere dét, lokalsamfundet manglede for at være demensvenligt, blev der internt i styregruppen debatteret grundlæggende problemstillinger. Herunder blev der drøftet spørgsmål som:

Hvem er målgruppen?
Hvad er deres udfordringer og behov?
Hvordan kan man hjælpe?
Hvad er hjælp for denne målgruppe?
Hvordan får man folk til at tage imod den hjælp?
Hvorfor er denne problemstilling vanskeligere at løse end andre problemstillinger i lokalsamfundet?

"Det er ikke nok at gøre de kommunale institutioner demensvenlige, de andre dele af kommunen skal også være demensvenlige, da der er en lang del af den periode, hvor du er demensramt, hvor du slet ikke er i det kommunale system"
Citat af Demensgruppemedlem om motiverne for igangsættelsen af projektet

"Det er vigtigt, at sådan et projekt også laves i små byer, da folk kender hinanden i forvejen og ved, hvor de kan hjælpe, hvis de vil"
Citat af Demensgruppemedlem om lokalsamfundets styrker.

Vi husker dig

Derudover blev der afholdt en workshop for lokalbefolkningen for at drøfte, hvad der var af styrker og svagheder i lokalsamfundet. Her blev punkter som nærhed, forståelse, og empati nævnt som klare styrker. Derudover blev tryghed og hjælp i lokalomgivelserne på baggrund af borgernes oprigtige interesse og kendskab til hinanden nævnt.

Lokalsamfundenes svagheder blev ydermere belyst. En udfordring, som blev fremhævet, var, at befolkningens tætte relationer kan medføre en nervøsitet for åbent at dele et eventuelt sygdomsforløb af frygt for, at dette kan medføre negative sociale konsekvenser. På baggrund af dette fandt styregruppen, at en af de grundlæggende og største udfordringer i lokalsamfundet er den tabuisering og stigmatisering, der er forbundet med demenssygdommen.

Styregruppen valgte at fokusere på denne problemstilling, velvidende at andre vigtige problemstillinger måtte nedprioriteres i den periode. En af målsætningerne for projektet blev derfor at prøve at nedbryde tabu ved ihærdigt og vedholdendent at turde tale om demenssygdommen og tilbyde hjælp. Denne strategi blev valgt for at skabe et inkluderende samfund, hvor alle borgere er informeret om, hvad demenssygdommen er og dermed bedre kan identificere og hjælpe dem, der er berørte af sygdommen.

I de små lokalsamfund er der en oplevelse af en stærk social kapital og en drivkraft, som er anderledes end i de større byer, og derfor er et demensvenligt projekt vigtigt at få etableret i lokalsamfundet.

Trin 3: Skab en vision og kommunikér budskabet

For at skabe et demensvenligt lokalsamfund er det essentielt, at der i den første fase af projektet bliver skabt en fælles vision, som alle involverede parter kan spejle sig i. Visionen skal skabe en fælles forståelse og retning for projektet, så interessenter og lokale borgere ved, hvad det betyder for dem at være demensvenlige.

Lokalsamfundet Skovlund-Ansager udarbejdede nedstående vision, der også skulle fungere som pejlemærke og arbejdsredskab i udviklingsprocessen. Visionen blev også anvendt som grundlag for udarbejdelsen af projektets visuelle identitet og logo. Dette har fungeret som værktøj for at sikre omtale, genkendelighed og sammenhold, hvilket har været centralt for kendskab til og forankring af projektet i lokalsamfundet.

Logoet opstod på baggrund af ideer og tanker fra medlemmer af styregruppen og blev realiseret ved praktisk hjælp fra den grafiske afdeling i Varde Kommune.

LOKAL ERFARING OM KOMMUNIKATION
Kommunikationen af den fælles fortælling og formålet bag projektet har haft en central rolle i skabelsen af et demensvenligt lokalsamfund. Det er vigtigt, at projektets historier lige fra begyndelsen bliver delt med lokalsamfundet, for at sikre at det bliver forankret og giver mening. Manglende kommunikation i projektets opstartsfase kan lede til uvished blandt lokalbefolkningen, og projektet kan risikere at blive for distanceret og opfattet som et kommunalt mere end et lokalt projekt.

Visionen for Danmarks Første Demensvenlige Lokalsamfund

Skovlund-Ansager er et lokalsamfund, hvor personer med demens og deres pårørende kan leve et godt og meningsfuldt liv. Her får man den nødvendige hjælp til at opretholde en meningsfuld hverdag med mulighed for at deltage i aktiviteter og sociale fællesskaber.

"Hele projektets formål og vision skal kommunikeres ned i noget, som folk kan genkende. Det er utrolig vigtigt."
Citat af frivillig borger om skabelsen af logo

"Det handler om mod. Mod til at sige, at hvis en af vores folk kommer og siger, at nu har jeg altså fået en diagnose, så skal vi stadig spille badminton med ham, indtil han ikke kan det mere. Det her (sygdommen) er noget underligt noget, for det er lidt ubehageligt at have med folk at gøre, der lider af den her sygdom, fordi de lige pludselig siger noget mærkeligt eller gør nogle ting – men man skal have mod til at gå ind i det."
Citat af Demensgruppemedlem om visionen og formålet med projektet

Erfaringer fra projektet har vist, at selvom der nødvendigvis ikke er de store historier at dele, så vil lokalsamfundet gerne informeres om og inddrages i processen. Efter dette blev italesat af en lokal borger, startede styregruppen med udarbejdelse af en kommunikationsplan for projektet.

"Men jeg er da godt klar over, at kommunikationen er en væsentlig del af det (projektet). Jeg tror bare, at jeg havde tænkt, at vi skulle ud at kommunikere, når vi havde noget konkret at byde på, men jeg kan godt se... jeg synes, at hans pointe (lokal borger om den manglende kommunikation) var virkelig skarp, og derfor er vi (styregruppen) jo også i gang med at kommunikere nu. Det der med at nå, måske vi bare skal begynde at sige, vi er i gang"
Citat af Demensgruppemedlem om en lokal borges kritik af styregruppens mangel på information til lokalsamfundet.

Efterfølgende er kommunikationen til lokalsamfundet blevet prioriteret, og der er suppleret med fortællinger og informationer om de lokale initiativer og arrangementer - små som store, samt succeser og nederlag. Det er centralt, at historierne, der bliver kommunikeret, tager udgangspunkt i det lokale miljø, for at den brede lokalbefolkning finder det interessant og relevant.

Det var vigtigt for styregruppen, at der var en balance i mængden af kommunikation, så lokale borgere synes, at det var spændende at blive inkluderet i processen, og ikke følte, at det blev for overvældende. Det blev besluttet, at styregruppen hyppigt skulle kommunikere arrangementer, nyheder og lignende, for at kendskabet til projektet blev gentaget og spredt.

Kommunikationsvejen blev systematiseret, men det store behov for kommunikation gjorde, at det ikke var realistisk med én kommunikationsperson og det blev besluttet, at alle i styregruppen skulle bidrage med at skrive og fortælle de lokale historier, men at den kommunikationsansvarlige sørgede for den praktiske formidling via nyhedsmedierne. De lokale fortællinger er kommunikeret via lokale nyhedsmedier som ansager.info, skovlund.dk samt de lokale facebooksider, og specifikke historier er også kommunikeret i dagspressen.

Styregruppen har gjort sig mange overvejelser om, hvornår historierne skulle kommunikeres i større fora end lokalsamfundet. Hvis historierne var af større nyhedsskabende værdi og skulle formidles til dagspressen, blev denne opgave varetaget af personer fra Varde Kommune med kommunikationserfaring.

Trin 4: Skab en organiseret gruppe og et netværk

Skabelsen af Danmarks Første Demensvenlige Lokalsamfund blev startet i kommunalt regi, hvorved kommunal styring har været en kendsgerning. For at sikre lokal forankring og bæredygtighed har dannelsen af en lokal koordinerende og styrende gruppe været en vigtig del af processen.

Gruppen har taget navnet Demensgruppen og består af ildsjæle, der med hver sin baggrund har interesse i projektet. Formålet med gruppen har været at samle de to landsbyer omkring projektet samt at skabe, tilknytte og opretholde et lokalt koordinerende udvalg og netværk. Ideen med at skabe et netværk omkring projektet er at sikre den bedst mulige implementering og at sikre bæredygtighed af initiativet, også efter endt projektperiode.

De vigtige lokale samarbejdspartnere skal inviteres og inkluderes i projektet allerede i startfasen for at inddrage deres ideer og synspunkter men også for at sikre deres motivation og fremtidige involvering.

Den kommunale styring har været nyttig og har haft en faciliterende effekt i startfasen. Det har været vigtigt, at kommunen ikke har haft en dominerende og styrende rolle i den efterfølgende proces. Derved har de lokale initiativer fået mulighed for at blomstre, så projektet er vokset frem af lokalsamfundet, hvilket har skabt ejerskab og sikret forankring.

"Det er en naturlig proces, når projektet starter lidt ovenfra, så er der noget, der bliver sparket i gang, og så efterhånden som du får nogle lokale kræfter med, så bliver det på en eller anden måde en dynamisk organisationsudvikling"
Citat af Demensgruppemedlem om den kommunale styring i forbindelse med projektets opstart.

LOKAL ERFARING OM ROLLEFORDELING OG GRUPPEDYNAMIK I STYREGRUPPEN

Styregruppen har en åben strategi i forhold til inddragelse af deltagere, hvilket både har været en fordel og en udfordring. Den kontinuerlige udskiftning i gruppen sikrer, at alle medlemmer brænder for projektet, og betyder, at de kompetencer, der er nødvendige i de forskellige projektstadier, bliver benyttet optimalt.

"Fordelen ved en kontinuerlig udskiftning er jo, at man fortsat har folk, som er interesserede i det her projekt, da de ikke ser det som en byrde."
Citat af Demensgruppemedlem om fordelen ved den løbende udskiftning i Demensgruppen

"Det kan være vanskeligt at få skabt den der hierarkiske orden, som jeg egentlig tror, er lidt nødvendig".
Citat af Demensgruppemedlem om udfordringen ved den løbende udskiftning i Demensgruppen

"I starten ved man ikke, hvem det vil være smart at have med... Det kan godt være processen udefra ses problematisk, altså nogle falder fra og nye kommer til, men det er jo egentligt en evolution, efter hånden som man finder ud af, hvad man vil, så skal man have flere og flere folk med, som så kan stå for at gøre nogle ting."
Citat af Demensgruppemedlem om den løbende udskiftning i Demensgruppen

Desuden betyder det også, at mange personer allerede har været i berøring med projektet, og at der dermed er skabt mange lokale videnspersoner og repræsentanter for projektet. Demensgruppen føler, at de tidligere gruppemedlemmer udgør en kompetence- og vidensbank, som de kan trække på, hvis det bliver nødvendigt. En ulempe er, at den struktur, der er skabt i gruppen, og som er nødvendig for sådan et projekt, er sårbar.

Hvis man mister et medlem, er arbejdsfordelingen og ressourcerne i gruppen udsatte, og de arbejdsopgaver, der varetages af det medlem, skal overdrages til andre. En anden udfordring er, at det er svært at skabe en hierarkisk gruppekultur, hvor opgaver og rollefordeling bliver uddelegeret. Det er praktisk og nødvendigt at italesætte rollefordelingen i gruppen, så alle involverede parters kompetencer og ønsker kommer i spil. I en lang periode af dette projekt har den kommunale projektleder været den gennemgående figur.

Demensgruppen har udtalt, at det har været meget vigtigt, at kommunen har varetaget rollen som projektleder det første år, da der har været et behov for en kommunal tovholder til at styre opstart og den første udvikling af projektet. Gruppen mener ikke, at det havde været muligt at gennemføre projektet, hvis den kommunale projektleder havde trukket sig tidligere og overdraget styringen til dem. Det kræver erfaring, og dette kan ikke forceres. Til gengæld føler de sig rustet og trygge ved at føre projektet videre på egen hånd ved projektperiodens afslutning i udgangen af 2019.

Det har dog været vigtig for Demensgruppen at få afklaret, hvad kommunens rolle er efter projektets afslutning, samt hvilket bindeled til kommunen der vil bestå, da det er nødvendigt med en central person, som Demensgruppen kan kontakte, hvis der opstår et behov for hjælp og vejledning.

Trin 5: Lav en plan og struktur for projektet

Det er nødvendigt i større projekter som dette at skabe en struktur. Demensgruppen startede en proces med fokus på udvælgelse af specifikke arbejdsområder, som stemte overens med visionen for projektet.

Ved en workshop omkring potentielle indsatser og aktiviteter, hvor både Demensgruppen, samarbejdspartnere og kommunale aktører var inddraget, blev der identificeret fire arbejdsområder;

Kommunikation

Viden og vidensdeling

Aktiviteter

Mentor og aflastning

Herefter blev der dannet undergrupper i den styrende Demensgruppe, og hvert gruppemedlem blev ansvarlig for én eller flere af de fire nye arbejdsområder.

Når strukturen er fastlagt, er det næste skridt at planlægge indholdet af de udvalgte arbejdsområder. I denne fase er det essentielt, at de lokale borgere, de demensramte og deres pårørende bliver inddraget, så de initiativer, der planlægges, bliver rettet til deres behov og ønsker. En mulig måde at gøre dette på er at afholde et borgermøde, hvor lokalbefolkningen bliver samlet.

Her kan projektet præsenteres, viden om demenssygdommen kan deles, og alle kan få lov til at bidrage med erfaringer og ideer til demensvenlige initiativer. Dét skaber ejerskab hos de lokale borgere. Det er nødvendigt i planlægningsfasen, at der skabes en struktur, der passer til lokalsamfundet.

I opstartsfasen er der ofte behov for, at der hyppigt bliver afholdt møder og planlagt fælles initiativer for at skabe opmærksomhed og nysgerrighed omkring projektet. Når projektet har fået fodfæste i lokalsamfundet, kan ansvaret og arbejdsopgaverne uddelegeres til enkeltmedlemmer af styregruppen eller til øvrige frivillige, og aktivitetsfrekvensen kan eventuelt nedjusteres.

Det anbefales, at man i planlægningen også tænker langsigtet, så man sikrer, at der er kontinuerlig aktivitet omkring projektet, og at arrangementerne tilrettelægges med andre lokale events. Det er Demensgruppens erfaring, at processen om at skabe demensvenlige aktiviteter langt fra er enkel. Det er svært at forudsige, hvad der vil virke og tiltrække en masse deltagere, og hvad der slet ikke fungerer. Derfor er det vigtigt at anerkende, at man er nødt til at prøve sig frem, og planlægningen må derfor ikke være for stram.

Det tager tid at finde den lokale formel, og det er vigtigt at give plads til, at de lokale ildsjæle kan drage deres egne erfaringer og blive klogere på, hvordan man bedst opnår et meningsfuldt samarbejde med personer med demens, deres pårørende og resten af lokalområdet.

LOKAL FORTÆLLING OM BORGERMØDET
Demensgruppen afholdt den 6. september 2018 et stort lokalt borgermøde i Skovlund Kulturhus.

Til borgermødet blev demenssygdommen og det at leve med demens tæt inde på livet belyst af lokale og nationale oplægsholdere. Udover oplæg var der ved borgermødet mulighed for, at de mere end 120 deltagende lokale borgere kunne byde ind med ideer til udvikling af demensvenlige initiativer.

De lokale borgere blev samlet i mindre grupper for at idegenerere om demensvenlige aktiviteter inden for hvert af de fire aktivitetsområder. Dette kom der utrolig mange gode tilbagemeldinger på, og flere tilmeldte sig som frivillige til projektet.

Der blev gjort mange overvejelser i Demensgruppen for at sikre et stort fremmøde til borgermødet. Demensgruppen, som på daværende tidspunkt var en forholdsvis nyetableret styregruppe, stod som arrangør af borgermødet. En anden vigtig faktor viste sig at være de lokale ildsjæles engagement i andre lokale foreninger, hvorved de i forvejen havde et bredt etableret netværk, hvilket betød, at arrangementet blev lokalt forankret og meget personligt.

Herudover blev det besluttet, at arrangementet skulle afholdes i det lokale kulturhus i Skovlund, som udover at indeholde lokal historie også er et naturligt samlingspunkt. Som trækplaster blev der budt på gratis mad fra den lokale kro, og elever fra den Skovlund Friskole hjalp til med at servere mad og drikke.

Trin 6: Skab ejerskab, og inddrag lokalsamfundet

Det er vigtigt at lave arrangementer og implementere demensvenlige initiativer i lokalområdet, som inddrager og engagerer de lokale borgere. Måder hvorpå lokalsamfundet kan blive inddraget er ved information om projektet, ved initiativer i lokalområdet eller ved inddragelse af ildsjæle, frivillige og foreninger.

"I de små samfund, som Skovlund og Ansager tilhører, er alt hvad, der bliver gjort bundet op på frivillighed."
Citat af Demensgruppemedlem om betydningen af frivillighed

"Folk kan godt lide at blive spurgt, man kan ikke forvente, at folk bare melder sig ved, at man hænger en plakat op i Brugsen. Men hvis man henvender sig konkret og fremhæver de styrker, de har, som kan bidrage til projektet, så vil de fleste gerne. Det er også sådan, vi har fået frivillige i Demensgruppen, mange af de frivillige er blevet spurgt direkte. Der er ikke særlig mange, der melder sig selv."
Citat af Demensgruppemedlem om, hvad der er vigtigt for at tiltrække frivillige

Vi husker dig

Frivillighed er betydningsfuldt og afgørende for udvikling af nye initiativer i lokalområderne. Men det er vigtigt at notere, at frivilligheden ikke opstår af sig selv. Ofte er det ikke nok at lave et opslag eller anmode om frivillige kræfter i et åbent forum. Demensgruppens erfaringer viser, at en direkte kontakt til folk og en tydelighed omkring, hvad man som frivillig kan bidrage med, giver størst effekt.

Demensgruppen, som er forankret i lokalområdet, sikrer blandt andet bæredygtighed ved, at planlægning og udvælgelse af initiativer tager udgangspunkt i lokalsamfundets behov. Dog har en udfordring været, at Demensgruppen til at begynde med ikke vidste, hvem i lokalområderne, der havde demens inde på livet, hvilket gjorde det vanskeligt at lave tilpasset demensvenlige aktiviteter. Derfor fokuserede Demensgruppen på, at de indsatser, der blev arrangeret, var rettet mod alle borgere, men sikrede at demensvenlighed var omdrejningspunktet, og at personer med demens og deres pårørende skulle have mulighed for at deltage i arrangementerne. For at opnå ejerskab til projektet skal der i opstartsfase afholdes hyppige arrangementer, hvor projektet opnår opmærksomhed, omtale og følelse af fælles ejerskab.

Bæredygtige initiativer kan blandt andet være oprettelsen af en frivillig gruppe, som tilbyder forskellige former for hjælp til de demensramte borgere eller pårørende.

Det som Demensgruppen har erfaret giver størst effekt, er at spørge folk direkte og at være tydelig omkring, hvad man som frivillig kan bidrage med

LOKAL ERFARING OM AT ENGAGERE LOKALBEFOLKNINGEN

Den etablerede gruppe af frivillige borgere i projektet har tilbudt forskellige former for støtte og hjælp i hverdagen til demensramte og pårørende. Da dette er en vigtig ressource, blev det besluttet at samle information i en pjece;

"Vi husker dig!
- lad os hjælpes ad.
Pjecen til dig som kender én med demens."

I pjecen er der samlet billeder af og informationer om de frivillige og deres støttetilbud. Pjecen er udarbejdet med synlighed og genkendelighed i fokus.

I forbindelse med deltagelse som frivillig i det demensvenlige lokalsamfund blev alle engagerede inviteret til en undervisningsaften på Ansager Plejecenter, hvor en demenskonsulent fra Varde Kommune underviste i demenssygdomme, og hvor de fremmødte kunne udveksle erfaringer. De frivillige evaluerede arrangementet og fandt det meget brugbart. Det er vigtigt, at de frivillige føler sig kompetente til at varetage de demensvenlige opgaver og at der kommunikeres åbent omkring, hvad der forventes af de frivillige og projektet.

Udover at klæde de frivillige på med relevant viden og uddannelse, er det Demensgruppens erfaring, at det er vigtigt, at de frivillige føler sig set og prioriteret. De frivillige skal have en følelse af, at de bidrager med noget særligt til projektet, og deres arbejdsindsats skal påskønnes.

Det er yderligere positivt, hvis de frivillige får følelsen af, at de også får noget ud af det, hvad enten det er følelsen af at gøre nytte, være en del af et fællesskab eller sociale arrangementer som udflugter, sommerfest, julefrokost eller lignende.

Trin 7: Igangsæt indsatser

Når projektet har fået en struktur, har opnået opbakning i lokalsamfundet, og der er lagt en plan skal der igangsættes, udvælges og implementeres aktiviteter, som skal være med til at skabe det demensvenlige lokalsamfund. Dette kan inkludere opstart af nye aktiviteter eller en videreudvikling af allerede eksisterende aktiviteter

Demensgruppen har i forbindelse med prioritering af indsatserne gjort sig den erfaring, at det er nemt at blive begejstret og få gode ideer til mange og store aktiviteter. Men der kan være en risiko for, at overambitiøse initiativer falder til jorden og har svært ved at blive iværksat. Derfor er anbefalingen at fokusere på de indsatser, som i første omgang er realistiske at få gennemført.

Det er nødvendigt at starte med små og konkrete initiativer, der generer opmærksomhed i lokalsamfundet og giver en succeshistorie, hvilket fordrer engagement blandt borgerne og giver 'et-gå-på-mod' til den videre proces.

LOKAL ERFARING OM AT INDTÆNKE DEMENS I ARKIVDAGENE

Et eksempel på, hvordan en allerede eksisterende aktivitet kan suppleres med et demensvenligt initiativ, er de lokale arkivdage, som afholdes hvert år i Skovlund-Ansager, hvor billeder og historier fra det lokale område oplyser og skaber erindring for borgerne. Demensgruppen var synlige på arkivdagene ved at have opslag og flyers liggende, hvor kommende demensvenlige arrangementer var oplistet.

LOKAL ERFARING OM AT FÅ DEMENS PÅ SKOLESKEMAET PÅ ANSAGER SKOLE

Oprindeligt var det tanken, at der på Ansager Skole skulle planlægges et undervisningsforløb om demenssygdomme. Ambitionen var, at der skulle indhentes undervisningsmateriale fra andre kommuner, som havde erfaring med lignende projekter, og at det skulle være et tilbagevendende tema hvert år.

Dette projekt skulle understøtte ønsket om, at lokalområdernes børn og unge skulle være særligt opmærksomme på medborgere med en demenssygdom. Dette projekt viste sig dog at have mange organisatoriske og praktiske udfordringer og blev for omfattende i forhold til de daværende ressourcer. Initiativet blev derfor justeret og tilpasset en mere realistisk form.

Det tilpassede undervisningsforløb blev gennemført i foråret 2019, hvor demens kom på skoleskemaet for 7. og 8. klasse i forbindelse med skolens projektuge med temaet 'liv og død'.

Her kom bl.a. en demenskonsulent fra Varde Kommune og fortalte eleverne om demenssygdommene og deres karakteristiske træk. Det blev forklaret, hvilke problemer den demensramte kan komme ud for, og hvilke udfordringer de pårørende kan opleve. Arrangementet var en positiv oplevelse, og eleverne var åbne og spørgelystne. Flere elever havde dødsfald og sorg tæt inde på livet, og kendte også til bedsteforældre med en demenssygdom og kunne derfor genkende konsulentens fortælling.

Afslutningsvis blev der talt om, hvad de unge mennesker kan gøre, hvis de møder personer med demens. Det kan være i gadebilledet, eller det kan være som medhjælper i en arbejdsfunktion. Eleverne var meget lydhøre, og det er indtrykket, at de lærte noget nyt, som de kunne reflektere over – også sammen med deres familie.

LOKAL HISTORE OM AFHOLDELSE AF TEMAAFTEN OM SYGDOM, DEMENS, FULDMAGTER OG ØKONOMI

På forespørgsel fra borgere fra lokalområdet Skovlund-Ansager arrangerede Demensgruppen i begyndelsen af 2019 et arrangement i Ansager Sognegård om demenssygdomme, samt om juridisk og økonomisk rådgivning i forbindelse med svær sygdom. Arrangementet var populært, og Sognegården var fyldt med interesserede, som lyttede opmærksomt på de tre foredragsholdere: den lokale privatpraktiserende læge, en juridisk chefkonsulent i Varde Kommune og en demens-konsulent fra Varde Kommune.

For at sprede budskabet om arrangementet havde Demensgruppen sørget for, at arrangementet blev annonceret på de lokale hjemmesider
https://ansager.info/
https://skovlund.dk/

Desuden var indholdet af den økonomiske og juridiske rådgivning udformet, så det henvendte sig til alle, som måtte risikere at få svær sygdom ind på livet. Dette gjorde arrangementet relevant for en bred målgruppe og hjalp mange med at få besvaret spørgsmål omkring svære juridiske problemstillinger, som kan være uoverskuelige at sætte sig ind i, når sygdommen rammer.

Arrangementet fik meget positiv respons, og initiativet gav gode erfaringer.

Vi husker dig

LOKAL FORTÆLLING OM GYMNASTIK FOR PERSONER RAMT AF DEMENS OG PÅRØRENDE

Fysisk aktivitet er godt for alle. For personer med en demenssygdom er dét at røre sig og dyrke motion af særlig vigtig karakter, da det kan være med til at forlænge de gode år med sygdommen. Demensgruppen opstartede derfor et lokalt gymnastikhold for demensramte i forbindelse med det allerede eksisterende initiativ 'Idræt om Dagen'. På holdet kan demensramte borgere og pårørende komme og være fysisk aktive i rammer, som tager hensyn til deltagernes demenssygdom.

Det er vigtigt at engagere frivillige, der brænder for indsatsen, da det kræver meget arbejde at opsøge og sørge for, at de demensramte borgere deltager. I Skovlund-Ansager er der blevet lagt en stor arbejdsindsats i det opsøgende arbejde, og der har været et behov for at banke på mange døre mange gange for at få deltagere til gymnastikholdet.

Det har været betydningsfuldt med den personlige og direkte kontakt til potentielle deltagere. Dette har dog ikke været uden udfordringer, idet der kræves stort mod hos de frivillige ildsjæle at bryde den sociale kodeks, der kan være omkring det at snakke med andre om kognitive udfordringer.

Der har været samtaler og erfaringsudveksling i Demensgruppen om, hvordan man bedst åbner op for denne svære samtale. Der er enighed om, at det at åbne for snakken om demenssygdommen kræver en meget individuel tilgang til hver enkelt borger, og at det er nødvendigt at blive ved med at turde at åbne for snakken, hvis tabuet omkring demens skal brydes.

Erfaring har vist, at det af flere grunde er vigtigt, at gymnastikholdet i små lokalsamfund ikke kun er for personer med en demenssygdom, men for alle mennesker med fysisk eller kognitiv svækkelse. For det første bevirker det, at demenssygdomme således ligestilles med andre kroniske sygdomme, og derudover handler det om, at samle tilstrækkeligt mange deltagere til et hold. Indsatsen har vakt interesse fra lokale, og det har fået positive tilbagemeldinger fra deltagere, der synes, det har været spændende og lærerigt at deltage.

Trin 8: Succesfuld forankring

I denne fase skal bæredygtigheden af projektet overvejes og vurderes. Det er vigtigt, at eksisterende initiativer ikke bliver glemt, og at indsatserne bliver evalueret. Det er nødvendigt for at videreudvikle på de aktiviteter og initiativer, som har effekt, da det vil medvirke til, at demensvenligheden kan blive forankret i lokalsamfundet.

Det er en proces, som skal foregå fortløbende, og man kan med fordel stille sig selv følgende spørgsmål: Hvilke aktiviteter er blevet gennemført? Hvilke aktiviteter virker/hvilke aktiviteter virker ikke? Hvilke aktiviteter skal gentages og hvornår? Hvad er næste skridt for at videreudvikle initiativet? Som en vigtig del i at skabe et bæredygtigt produkt af Danmarks Første Demensvenlige Lokalsamfund har Demensgruppen besluttet, at gruppen fremover skal være en forening i form af en selvejende institution. På den måde sikres det, at der fremover er en gruppe af ildsjæle, som husker at bevare det demensvenlige fokus i Skovlund-Ansager, og der vil være fundament for løbende udvikling af nye ideer og initiativer.

En anden vigtig funktion af at skabe en forening i form af en selvejende institution er, at medlemmerne af demensgruppen dermed er juridisk og økonomisk beskyttet, da det vil være foreningen, der hæfter for et eventuelt underskud ved det arbejde, der udføres i foreningens navn.

I Demensgruppen er det ofte blevet drøftet, hvornår det er muligt at konstatere, at lokalområdet er blevet demensvenligt og hvilke succeskriterier, der er for projektet.

Da demensvenlighed er svær at måle, har Demensgruppen besluttet, at ét af succeskriterierne er, at flere lokale borgere har fået kendskab til og tør tale åbent om sygdommen – i processen mod at nedbryde tabuet om demens.

Demensgruppen har haft succes med at skabe en øget opmærksomhed på sygdommen, langt flere lokale beboere taler om demens, og Demensgruppen er kommet i kontakt med flere borgere, som har demens inde på livet.

Der er mange borgere og foreninger, der støtter op om initiativet og tilbyder deres hjælp med at afvikle arrangementer samt indsamling af økonomiske midler til videreførelse af initiativet.

"Jeg håber, at projektet lykkes, fordi det kunne være rigtig fint at bo i en by – to byer – hvor vi har en kultur, hvor man ikke er bange for at tale om demenssygdommen eller bange for at tale med de pårørende. Men jeg ser også, at det kan være svært, det er jo et ømtåleligt emne og folk er...
der er mange lukkede døre."
Citat af Demensgruppemedlem om projektets succeskriterier

"Jeg ved ikke, om der bliver sat helt vildt mange aktiviteter i gang, det er heller ikke det, jeg sådan tænker nødvendigvis er formålet med det.
Men hvis befolkningen derude, på grund af vi laver de her ting, om vi så fejler eller ej, så får de en eller anden viden om sygdommen. Der bliver skabt opmærksomhed omkring det, og de ved lige pludselig hvad demens er."
Citat af Demensgruppemedlem om projektets succeskriterier

Vi husker dig

Hvilke aktiviteter er blevet gennemført?

Hvilke aktiviteter virker/hvilke aktiviteter virker ikke?

Hvilke aktiviteter skal gentages og hvornår?

Hvad er næste skridt for at videreudvikle initiativet

Selvejende institution

En selvejende institution er en virksomhed eller sammenslutning, der har egen formue, men ingen ejerkreds, som kan øve indflydelse på institutionens aktiviteter.
Den øverste myndighed er et af institutionens egne organer, ofte bestyrelsen, der ifølge institutionens vedtægt ofte er selvsupplerende, men andre, fx offentlige myndigheder, kan også være tillagt ret til at udpege bestyrelsesmedlemmer

(Henricksen & Revsbech, 2019).

LOKAL ERFARING OM AT SKABE EN SELVEJENDE INSTITUTION

Da Demensgruppen var blevet enige om at organisere sig i en selvstændig forening i form af en selvejende institution, lavede de først et udkast til deres vedtægter. Der var enighed om at gøre det så simpelt som muligt. Bestyrelsen, som består af alle i Demensgruppen, er den øverste myndighed. Der afholdes ikke generalforsamlinger, og bestyrelsen er således selvsupplerende.

Der opkræves ikke kontingent, og der er ikke andre medlemmer i foreningen end Demensgruppen. Demensgruppen valgte, at foreningen skulle være af typen "selvejende institution", da det passede godt til dette projekt og gav gode rammer for den måde, Demensgruppen ønskede at projektet skulle fortsætte på.

I form af den nyetablerede forening, har det været muligt for Demensgruppen at søge fondsmidler til finansiering af fremtidige initiativer og aktiviteter.

Læs om fordele/ulemper for de forskellige typer af foreninger:
https://frivillighed.dk/guides/skal-i-vaere-en-forening-fond-eller-selvejende-institution

LOKAL FORTÆLLING OM FREMTIDIGE INITIATIVER

Demensgruppen har det seneste år gjort sig mange erfaringer ved skabelsen af det demensvenlige lokalsamfund. Ud fra disse erfaringer har Demensgruppen planlagt, hvilke aktiviteter og initiativer de ønsker at fokusere på, hvordan dette skal gøres, hvornår de skal foregå, og hvor ofte de skal afholdes.

Demensgruppen har udformet et årshjul, hvor fremtidige aktiviteter og frekvensen af dem er planlagt. Det er besluttet, at nogle aktiviteter gentages årligt, og andre indsatser vil være tilbagevendende initiativer med 3 til 4 års interval.

Allerede tidligt i projektet, var der et ønske om at skabe netop sådan et årshjul, men Demensgruppen har konkluderet, at det har krævet erfaring at kunne systematisere et årshjul og at kunne forudse, hvilke aktiviteter, som skal prioriteres. Derfor har det først været muligt at udarbejde årshjulet et stykke tid efter projektets opstart.

Demensgruppen har besluttet at fokusere på at skabe aktiviteter, som henvender sig til en bred målgruppe og som er inkluderende. Hensigten er at sikre et stort fremmøde til arrangementerne. Derudover er det planlagt, at det demensvenlige tema skal kobles på allerede eksisterende aktiviteter, som i forvejen har opmærksomhed og bliver promoveret.

Eksempler på aktiviteter som Demensgruppen forventer at gentage årligt:

Huskedage

I forbindelse med Alzheimerforeningens officielle årlige landsindsamling; Huskedagen, vil der været initiativer i lokalområdet, som markerer denne dag. I år er der arrangeret musik og film i Ansager Kirke, og der vil være mulighed for at donere bidrag til Alzheimerforeningen.

Arkivdage

Ved de årlige arkivdage skal demensgruppens arbejde være synligt. I år var der et fokus på at promovere gruppens visuelle identitet og det nye logo, som gruppen havde fået lavet i samarbejde med Varde Kommune.

Udflugtsdage

For at understøtte frivilligheden omkring skabelsen af et demensvenligt lokalsamfund, skal der hvert år arrangeres en udflugt for både nuværende og potentielle frivillige med demensvenlighed i fokus. Det er vigtigt at holde de frivillige engagerede samt at hverve nye frivillige.

Sansehaven

Den næste indsats for det lokale projekt er at skabe en sansehave, så medborgere ramt af en demenssygdom kan nyde en tilpasset og en meningsfuld udendørsaktivitet i lokalområdet, hvor alle sanser bliver aktiveret.

Projektet om at skabe en sansehave får stor opbakning fra de lokale borgerforeninger og Udviklingsrådet. Sansehaven skal i første omgang placeres i Ansager, hvor der allerede er lokaliseret et anvendeligt område. I efteråret 2019 har Demensgruppen og gruppen af frivillige været på udflugt for at se lignende projekter omkring sansehaver. De lokale blev herved inddraget og inspireret til, hvilke elementer der skal være i deres lokale sansehave.

Erfaringerne skal anvendes og videregives til den arkitekt, som senere i 2019 skal udarbejde et forslag til, hvordan haven kan se ud. Sansehaven skal være et samlingspunkt for alle lokale. Der er fokus på, at personer med demens skal have glæde af haven, og Demensgruppen ønsker, at der afholdes demensvenlige arrangementer i haven hvert for- og efterår.

LOKAL SUCCESFORTÆLLING

Demensgruppen er ikke i tvivl om, at borgerne i lokalområderne er blevet bevidste om, at projektet og Demensgruppen eksisterer. Der opleves en øget interesse fra de lokale borgere og fra lokalområdets foreninger.

Et eksempel på sidstnævnte er en lokal zumba-forening, som har tilbudt at lave et zumba-event med henblik på at samle penge ind til demensprojektet.

Derudover har projektet også fået politisk opmærksomhed på nationalt niveau, og den daværende ældreminister Thyra Frank (LA) har været på besøg på Ansager Plejecenter for at høre om det lokale demensprojekt i efteråret 2018.

Evidensbaseret inspiration til initiativer i små og og større lokalsamfund:

Sociale og kreative tiltag, der tager højde for de demensramtes begrænsninger og samtidig mobiliserer de lokale ressourcer såsom parker, teatre, museer, gallerier og stadions

(Lin, Becker & Belza, 2014).

Meningsfulde aktiviteter som kan promovere velfærd og et socialt liv kan fx være kunstprogrammer, trænings-programmer, hukommelsescaféer/ Alzheimers caféer, ugentlige gåture og gåture, hvor der kigges på kunst, ture til zoologisk have, malerklasser, ture i parken, teater og kor

(Hebert & Scales, 2017, Lin, Becker & Belza, 2014).

Supermarkeder opretter gratis direkte linjer til taxaselskaber, så personer med demens nemmere kan handle ind

(Smith et al., 2016).

Anvend den lokale kirke som samlingssted, da kirken anses for at have mange sociale forcer, og for at være en institution, der typisk indeholder mange mindeværdige stunder. Her er et miljø, der fordrer fortællinger, narrativer og musik, hvilket henvender sig til de dementes behov

(Plunkett & Chen, 2016).

Etablere et program for hjemmebesøg til de demente borgere

(Plunkett & Chen, 2016).

Anbefalinger og bæredygtighed

I forbindelse med initiativet om at skabe Danmarks Første Demensvenlige Lokalsamfund i Skovlund-Ansager har Demensgruppen gjort sig erfaringer, som er vigtige at dele. For at sikre bæredygtighed i sådanne projekter har Demensgruppen og lokalområdet oplevet flere udfordringer undervejs i projektet, som det er centralt at nævne. For at sikre en optimal start er det vigtigt, at alle føler sig hørt, og at projektet er virkelighedsnært, så de lokale borgere føler sig inkluderet.

Det er oplevelsen, at demenssygdom fortsat er en tabuiseret sygdom, hvilket har været en udfordring i forhold til, hvordan man henvender sig til og inkluderer de lokale borgere, man ved, eller har mistanke om, lider af en demenssygdom.

Derfor er det vigtigt med en åben dialog og anerkendelse af denne problemstilling, så man kan snakke om, hvordan man henvender sig bedst til folk for at sikre, at folk i lokalsamfundene kan leve godt sammen i fremtiden uden følelse af stigmatisering i det lokale fællesskab. Lige så udfordrende har det været at formulere et klart mål for projektet og endnu vanskeligere at måle resultaterne løbende, for hvordan måler man, om lokalsamfundene er blevet demensvenlige?

Det essentielle i denne sammenhæng er, at de lokale borgere kan mærke, at interessen og tilgangen til at hjælpe folk med en demenssygdom ændrer sig. For at skabe demensvenlige lokalsamfund er der erfaringer og klare anbefalinger at følge:

MERE VIDEN OG ANDRE INITIATIVER OM DEMENS:

Nationalt Videnscenter for Demens
http://www.videnscenterfordemens.dk/

Varde Kommune
http://www.vardekommune.dk/demensvenlige-lokalsamfund

Alzheimerforeningen
https://www.alzheimer.dk/

Aktuel forskning på Syddansk Universitet
https://www.sdu.dk/da/forskning/forskningsformidling/citizenscience/centerforforskningilivetmeddemens

Sundhed.dk
https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/aeldre/sygdomme/demens/

Ældresagen
https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/demens

GØR DET LOKALT

Lokalsamfund er karakteriseret ved små inkluderende fællesskaber, hvor der ofte er en høj grad af lokalt engagement, drivkraft og ejerskab. Dette fænomen gør, efter borgernes eget udsagn, at de mindre lokalsamfund kan noget ganske særligt.

Af erfaring har det vist sig, at det netop er disse træk ved lokalsamfundet, der gør, at det er et godt sted at starte med at udvikle demensvenlighed. I Skovlund-Ansager har det haft stor betydning, at lokale ildsjæle er gået i spidsen for projektet samt har lagt navn og ansigt til initiativerne. Demensgruppen har gjort meget ud af den personlige kontakt og relationsskabelse, hvilket har haft stor betydning for den lokale opbakning til projektet. Det er erfaret, at budskaber med god succes kan spredes fra mund-til-mund i lokalsamfundet. Relationerne og fællesskaber på tværs er centrale for dannelsen af et demensvenligt lokalsamfund, men det kræver tid og vedholdenhed at opbygge trygge relationer.

"Mund-til-mund-metoden er den vigtigste form kommunikation"

Citat af Demensgruppemedlem om kommunikation af projektet

SKAB EJERSKAB TIL PROJEKTET

Et centralt element i sikringen af bæredygtighed er, at de lokale borgere føler et ejerskab i projektet. En måde hvorpå ejerskab fostres er, at borgerne har en større grad af indflydelse og medbestemmelse. Hermed anvendes de forskellige evner og kompetencer, der er i lokalsamfundet også på bedste vis.

STRUKTUR OG FACILITERING

I opstartsfasen har demensgruppen oplevet, at det er særdeles vigtigt, at der fra start er en struktur og en styring af projektet. Dette kan, med gode erfaringer, faciliteres af kommunen, men kræver stærke lokale samarbejdende kræfter. Det er essentielt, at alle, der er inddraget ved, i hvilken retning projektet går, og hvem som er ansvarlig for hvilke opgaver. I opstartsfasen er det ydermere vigtigt, at der ikke er opsat alt for store ambitioner for projektet, da for mange eller for store ambitioner kan kvæle den frivillighed, som er til stede i lokalsamfundet.

"Vi endte med at have en god balance mellem noget meget lokalt og stor interesse, og så nogle der kunne hjælpe med at strukturere det. Struktur er utrolig væsentlig i sådan et projekt som det her."

Citat af Demensgruppemedlem om struktur i projektet

ORGANISATORISK RAMME FOR PROJEKTET

Kommunal opbakning samt ressourcer fra kommunen har haft en central betydning for at få skabt en organisatorisk ramme for projektet. Demensgruppen har i projektet set det som en styrke, at der har været et godt samarbejde med Varde Kommune, og at projektet i den helt tidlige opstart har haft midler og facilitering fra kommunen.

"Det er en styrke, at projektet er fordret via Varde Kommune, da vi aldrig havde klaret det alene."

Citat af Demensgruppemedlem om betydningen af at have kommunal opbakning

INKLUDER ALLE BORGERE I DE DEMENSVENLIGE INITIATIVER

Når man i projektet skal udvikle initiativer, kan det være en fordel at fokusere på, at initiativerne ikke nødvendigvis kun skal henvende sig til personer med demens, men derimod tænke demensvenlighed ind i allerede eksisterende og nye initiativer, der henvender sig til en større målgruppe. Herved sikres, at personer med demens bliver integreret i fællesskabet frem for at blive en marginaliseret gruppe. Det har været Demensgruppens ønske og ambition, at flest mulige borgere skal have glæde af de demensvenlige tiltag.

SYNLIGHED OG ÅBEN DIALOG

Igennem hele projektet er det vigtigt med synlighed og åben kommunikation både internt i styregruppen, og eksternt ud til de lokale, så hele samfundet ved, hvad der foregår og har en følelse af at blive involveret. På den måde bliver der skabt en positiv følelse af inddragelse, ejerskab og nysgerrighed for projektet.

"Det er så lidt, der skal ud, for at det har en effekt. Det handler om, at man synes, at andre er værdifulde nok til, at man gider at informere dem, så man ikke skøjter hen over nogen. Det bryder vi os ikke om"

Citat af Demensgruppemedlem om åben kommunikation

SÅ' SMÅ FRØ

Det er vigtigt, i første omgang, at fokusere på de demensvenlige initiativer, som er realistiske at få udført og få til at lykkes. Det handler om at så små frø. Efterhånden som de demensvenlige initiativer og det demensvenlige fokus har slået rødder, kan omfanget af initiativerne vokse sig større og større.

Vi husker dig

LITTERATURLISTE

Alzheimer foreningen (I.D.) Fakta om demens. Tilgængelig fra: https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/fakta-om-demens/ (Adgang d. 08.08.19)

Andersen P.T. og Jensen J.J., (2010). Healthcare reform in Denmark. Scandinavian Journal of Public Health, vol. 38, issue 3: 246–252

Danmarks statistik (I.D). Tilgængelig fra: http://www.statistikbanken.dk (Adgang 08.08.19)

Demensalliancen. (2018) Kommuner. Tilgængelig fra: https://www.demensalliancen.dk/demensvenlige-kommuner/ (Adgang d. 08.08.19)

Hebert, C.A. & Scales, K. (2017). Dementia friendly initiatives: A state of the science review. Sage publications. Dementia 0(0) 1-38

Henricksen, C. & Revsbech, K. (2019). selvejende institution i Den Store Danske, Gyldendal. Tilgængelig fra: http://denstoredanske.dk/index.php?sideId=157422 (Adgang d. 03.09.19)

Heward, M. Innes, A. Cutler, C. & Hambridge, S. (2016). Dementia-friendly communities: challenges and strategies for achieving stakeholder involvement. Health & social care in the community, vol. 25, issue 3: 858-867

Lin, S.Y. Becker, M. & Belza, B. (2014). From Dementia Fearful to Dementia Friendly Be a Champion in Your Community. Journal of Gerontological Nursing. Vol.40(12): 3-5

Plunkett, R. & Chen, P. (2016). Supporting Healthy Dementia Culture: An Exploratory Study of the Church. Journal of Religion and Health. 55: 1917–1928

Smith, K. Gee, S. Sharrock, T. & Croucher, M. (2016). Developing a dementia-friendly Christchurch: Perspectives of people with dementia. Australasian Journal on Ageing. vol.35(3): 188-192

Varde Kommune (2017). Opdateret 20.09.17 kl. 10.17. Tilgængelig fra: http://www.vardekommune.dk/content/danmarks-forste-demensvenlige-lokalsamfund-er-pa-vej (Adgang d. 14.06.19)

Varde Kommune, (I.D.). Fakta om Varde Kommune. Tilgængelig fra: http://www.vardekommune.dk/kommunen/om-kommunen/fakta-om-varde-kommune (Adgang 08.08.19)

Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Forekomst af demens i Region Syddanmark, opdateret: 14.06.19 Tilgængelig fra: http://www.videnscenterfordemens.dk/statistik/forekomst-af-demens-i-danmark/forekomst-af-demens-i-region-syddanmark/

Nationalt Videnscenter for Demens, (I.D.). Tilgængelig fra: http://www.videnscenterfordemens.dk/statistik/ (Adgang d. 20.06.2019)

Skovlund • Ansager

Demensvenligt lokalsamfund