

HANDOUTS



Funded by
the European Union



REACT
project

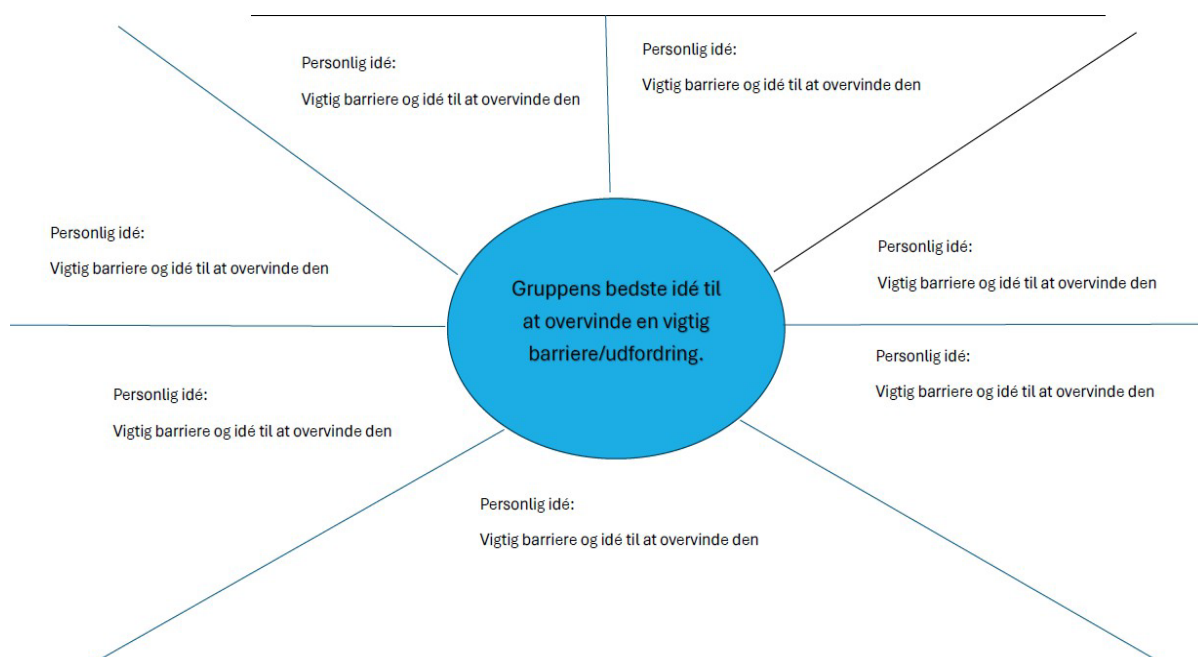
Indholdsfortegnelse

Øvelse – Barrierer.....	2
Fakta blad – Barrierer for digital inklusion	3
Handout – Interpersonelle færdigheder.....	4
Handout – Lovgivning	5
Handout – Håndtering af de faciliteredes grænser og præferencer	6
Handout – Den frivilliges egen rolle.....	7
Handout – Grænser	8

Øvelse – Barrierer

Her ses øvelsen, der skal gennemføres. Hver deltager arbejder individuelt med at skrive sine personlige idéer ned om, hvilke barrierer/udfordringer der potentielt kan opstå, når de arbejder med borgere, der har digitale udfordringer.

Derudover skal der overvejes, hvordan disse barrierer/udfordringer kan løses. Derefter afholdes en fælles diskussion.



Faktablad – Barrierer for digital inklusion

En aktuel undersøgelse fra Region Syddanmark viste, at mens kun 11% af respondenterne i de tættest befolkede byområder ikke havde et højt nok niveau af digitale færdigheder til aktivt at bruge digitale sundhedsløsninger, var dette tilfældet for 28% i de mindst befolkede, mest landlige områder. (Region Syddanmark: Digitale Sundhedskompetencer i Syddanmark, 2023). Dette viser, at der er en højere risiko for digital eksklusion i landdistrikterne.

Forskning har identificeret følgende barrierer:

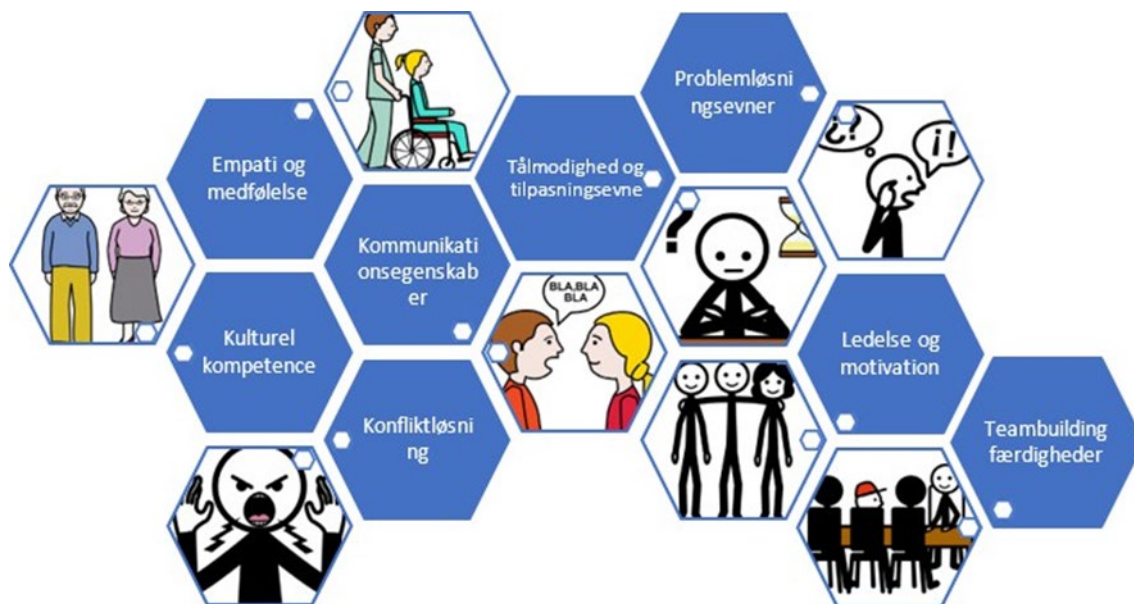
Manglende motivation: Vigtige barrierer for digitalt udfordrede mennesker for at bruge digital teknologi er 1.) manglende følelse af sikkerhed ved den digitale teknologi og 2.) teknologisk angst, som typisk manifesterer sig i former for ængstelse, nervøsitet og generelt ubehag.








Manglende færdigheder: Det er blevet klart, at det ikke er nok til at give digitalt udfordrede mennesker teknologi og adgang; det er også nødvendigt, at de opnår de rigtige færdigheder. Dette går ud over teknisk viden, men inkluderer også praksis med og intuition for teknologi.

Manglende praksis: En vigtig indsigt er, at praksis i brug af digitale teknologier vil frembringe flere færdigheder, viden og intuition, og at disse til en vis grad kan overføres til andre teknologier. Det betyder, at det at få digitalt udfordrede mennesker i gang med at bruge én app også kan hjælpe dem med at bruge andre løsninger.

Handout – Interpersonelle færdigheder

Figuren indeholder information om vigtige interpersonelle færdigheder for REACT-frivillige.



	1 Kommunikations-egenskaber	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Klar og kortfattet verbal kommunikation. ▪ Aktiv lytning. ▪ Verbale og nonverbale kommunikationskompetencer. ▪ Tilpasning til forskellige kommunikationsstile
	2 Empati og medfølelse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Udvide ægte omsorg og forståelse. ▪ Opbygning af tillid gennem empatiske interaktioner. ▪ Støtte til frivilliges følelsesmæssige behov.
	3 Kulturel kompetence	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respekt for kulturel baggrund ▪ Tilpasning til kulturelle normer
	4 Tålmodighed og tilpasningsevne	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forblive tålmodigt med varieret indlærings tempo. ▪ Tilpasning af træningsmetoder til individuelle behov. ▪ Flexibilitet i forhold til at håndtere uventede udfordringer.
	5 Problemløsningsevner	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificering og håndtering af problemer hurtigt. ▪ Fremme af kreative løsninger fra frivillige. ▪ Facilitering af samarbejdende problemløsningssessioner.
	6 Ledelse og motivation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inspirerende og motiverende frivillige. ▪ At give klar vejledning og støtte. ▪ Anerkendelse og belønning af frivillige indsatser.
	7 Konfliktløsning	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Effektiv mægling af uenigheder. ▪ Fremme af et positivt og samarbejdsvilligt miljø. ▪ Implementering af strategier til at forebygge konflikter.
	8 Teambuilding færdigheder	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fremme af en følelse af fællesskab blandt frivillige. ▪ Opfordre til teamwork og samarbejde. ▪ Organisering af teambuilding-aktiviteter

Handout – Lovgivning

Her er en liste over love, som frivillige skal overholde i deres arbejde, da overtrædelser ellers kan føre til strafferetlige konsekvenser. Det er afgørende at have kendskab til de juridiske rammer for at kunne handle sikkert og lovligt. Kun på denne måde kan frivilligt arbejde udføres både succesfuldt og ansvarligt.

Som frivillig i REACT kan man komme i kontakt med fortrolige oplysninger, når der ydes hjælp til borgere. I dette tilfælde gør vi opmærksomme på:

- at I som frivillige er underlagt tavshedspligt, når I virker indenfor den offentlige forvaltning jf. forvaltningslovens § 27.
- Forvaltningslovens § 27 finder ligeledes anvendelse for frivillige jf. Ombudsmandens udtalelse af 27. september 2023 ”offentligt ansattes almindelige tavshedspligt”.
- Dette betyder, at fortrolige informationer I kommer i kontakt med som del af jeres frivillige arbejde, må under ingen omstændigheder videregives, og er strafbart efter straffelovens § 152.



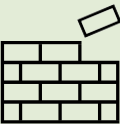
Handout – Håndtering af de faciliteredes grænser og præferencer

Det er vigtigt at have strategier til at respektere de faciliteredes grænser og præferencer for at sikre, at de føler sig trygge og respekterede. Dette fremmer en tillidsfuld relation, hvor de faciliterede, er mere tilbøjelige til at engagere sig aktivt og åbent. Ved at respektere deres grænser undgår man at påtvinge støtte, som kan virke overvældende eller upassende, hvilket kan føre til bedre samarbejde og mere effektiv e-sundhedsfacilitering.

Aktiv lytning og empati	<ul style="list-style-type: none">• Prioriter aktiv lytning til de faciliterede individer, så deres behov, præferencer og grænser bliver klart forstået og respekteret.• Anerkend deres følelser og perspektiver uden at dømmе. Brug sætninger som "Jeg forstår, at du foretrækker..." for at vise, at deres stemme bliver hørt og værdsat.
Informeret samtykke	<ul style="list-style-type: none">• Søg altid informeret samtykke, før du yder nogen form for støtte eller intervention.• Forklar tydeligt de tilgængelige muligheder og de potentielle resultater og sørg for, at individet frivilligt accepterer uden at føle sig presset
Klar kommunikation af grænser	<ul style="list-style-type: none">• Sæt og kommuniker klare grænser for både facilitatorens og den faciliteredes roller og begrænsninger.• Vær transparent om, hvad du kan og ikke kan gøre.
Fleksibilitet og tilpasning	<ul style="list-style-type: none">• Vær fleksibel og villig til at tilpasse din støtte baseret på de faciliteredes skiftende behov og præferencer.
Styrkelse og opmuntring	<ul style="list-style-type: none">• Fokuser på at styrke de faciliterede individer til at tage kontrol over deres egne beslutninger og handlinger.• Giv værktøjer, ressourcer og opmuntring til selvstændighed. Støt deres valg og fejre deres uafhængighed, selvom det betyder at træde tilbage, når de ønsker at klare tingene selv.






Handout – Den frivilliges egen rolle

Den frivilliges egen rolle kan påvirke motivation, engagement og tilfredshed, hvilket igen kan styrke projektets formål og mål. De involverede relations typer, som kan inkludere relationer med andre frivillige, ledelse og modtagere af indsatsen, er afgørende for at skabe et støttende og effektivt miljø. Gode relationer kan fremme samarbejde, tillid og en følelse af fællesskab, hvilket er essentielt for frivilligt arbejde. Sammen bidrager disse faktorer til en mere positiv og produktiv frivilligoplevelse.

<p>Den frivilliges egen rolle og de involverede relations typer</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Omfang og ansvar: Det er vigtigt at have en klar forståelse af, hvad dine opgaver indebærer, og hvor ansvaret ligger. Dette omfatter bestemte aktiviteter, der forventes at udføre, og de overordnede mål for din indsats. • Grænser og begrænsninger: Du skal være opmærksomme på de grænser, der er fastsat af frivilligt program. Dette inkluderer både organisatoriske grænser og personlige grænser for, hvad du kan og ikke kan.
<p>Forventninger til engagement:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Tidsforpligtelse: Klare forventninger til, hvor meget tid du forventes at afsætte som frivillige, hjælper med at sikre, at afbalancere rollen med andre forpligtelser i dit liv. • Engagementsniveau: Forventninger til, hvor aktive og involverede du skal være, og hvad det indebærer i praksis.
<p>Opbygning af relationer:</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Professionel, men medfølelse tilgang: Det er vigtigt at finde en balance mellem at være professionel og medfølelse. Du skal være i stand til at tilbyde støtte og empati uden at blive følelsesmæssigt overvældede eller overskride grænser. • Kommunikation: Effektiv kommunikation er nøglen til at opbygge og opretholde sunde relationer. Dette omfatter evnen til at lytte aktivt, udtrykke sig klart og forstå andres perspektiver. • Respekt for modtagere: Det er vigtigt at vise respekt for bøger. Det betyder at anerkende deres værdighed, autonomi og individuelle behov og grænser.

Handout – Grænser

At sætte sine egne grænser og være respektfuld over for andres grænser som frivillig er vigtigt for at opretholde en sund balance mellem engagement og selvomsorg, hvilket forhindrer udbændthed. Det sikrer også, at frivillige kan arbejde effektivt uden at overskride deres egne fysiske eller følelsesmæssige kapaciteter. Ved at respektere andres grænser fremmes en kultur af gensidig respekt og tillid, hvilket er essentielt for et positivt arbejdsmiljø. Desuden hjælper det med at skabe klare forventninger og sikre, at alle involverede føler sig trygge og værdsatte i samarbejdet.

Selvrefleksion og selvbevidsthed:		<ul style="list-style-type: none"> • Frivillige bør først tage sig tid til at reflektere over deres egne behov, grænser og kapacitet. Dette indebærer at være ærlig over for sig selv om styrker, svagheder og personlige grænser.
Klar kommunikation:		<ul style="list-style-type: none"> • At være direkte og specifik i forhold til at kommunikere grænser og behov. Brug af klart og respektfuldt sprog. • Udtrykke sig klart og roligt, undgå at bebrejde eller kritisere andre. Kommunikation bør fokusere på egne behov og grænser, ikke på at flytte skyld eller ansvar over på andre.
Vær konsekvent:		<ul style="list-style-type: none"> • De bør være konsekvente i at sige nej, hvis de føler, at de overskrider grænser eller ikke har kapacitet til at påtage sig flere opgaver. • Undgå at blive presset til at sige ja til noget, de ikke er trygge ved eller ikke har tid til. Deres velbefindende er vigtigt, og det er vigtigt at prioritere det.
Fremhæv vigtigheden af egenomsorg:		<ul style="list-style-type: none"> • Forklar, at ved at sætte grænser og tage vare på deres eget velbefindende, kan de faktisk blive en bedre og mere effektiv frivillig. Når de er sunde og veludhvilede, kan de bedre støtte andre. • Selvomsorg er ikke egoistisk, men en nødvendig del af at opretholde en bæredygtig indsats som frivillig.
Søg støtte og vejledning:		<ul style="list-style-type: none"> • Du kan søge støtte i frivillig organisation