



 **Røde Kors Oslo**

Årsrapport 2020

BESØKSTJENESTEN

Innhold

1. HØYDEPUNKTER 2020	2
2. OVERORDNET MÅL	4
3. SLIK JOBBER VI	4
3.1 <i>En-til-en-besøk</i>	4
3.2 <i>Besøk med hund</i>	4
3.3 <i>Sykehjem</i>	5
3.4 <i>Sykehus</i>	5
3.5 <i>Nabokaf�er</i>	5
3.6 <i>Turgruppa (Medvandrer`n)</i>	5
4. RESULTATER	6
4.1 <i>Deltakere</i>	6
4.2 <i>Frivillige</i>	7
6. KOMMUNIKASJON OG EVENTS	8
5. VIRKNING OG SAMFUNNSEFFEKT	9
7. UTFORDRINGER	10
8. NYE SATSINGER	11
8.1 <i>KOMP – et digitalt samtaleverktøy</i>	11
8.2 <i>Ringevenn – et koronatiltak</i>	11
9. SAMARBEIDSPARTNERE	12
10. KONTAKTINFORMASJON	12

Oslo Røde Kors er et distriktskontor ledet av et frivillig medlemsstyre. Rundt 120 ansatte jobber der for å legge til rette for frivillig innsats i over 40 aktiviteter. V re 4000 frivillige er vår største ressurs og helt avgjørende for at vi skal få gjennomført v rt oppdrag.

Vi fokuserer på storbyutfordringer som ensomhet, integrering og sosial isolasjon. Vi skaper møteplasser og legger til rette for flere og bedre m ter mellom mennesker. Barn og unge, eldre, migranter og tidligere innsatte er alle prioriterte grupper. Vi tilbyr også akutt hjelp til mennesker utsatt for menneskehandel, papirløse, bostedsløse tilreisende eller personer som er i ferd med å bli tvangsgiftet eller utsatt for kjønnslemlestelse.

Forsidefoto: Håvard Solbakken Therkelsen, Norges Røde Kors.

1. HØYDEPUNKTER 2020



FRIVILLIGHET

«Den beste medisin for et menneske er et annet menneske»

*Jens Meinich,
besøktjenestens grunnlegger
1949*

Besøktjenesten har mange frivillige som virkelig brenner for å besøke og for å gjøre en innsats! Her er et lite knippe:

Hvordan kan man feire en 99-åring i koronatiden? Besøksvenn Birgit fant en løsning og troppet opp for å feire sin besøksvert gjennom mange år - og det med kreativitet, sang, humor og gode hjelpere! De sang bursdagssangen i oppgangen med jubilanten på behørig avstand.



"Jeg synes det er hyggelig å bidra positivt og merke at det besøktjenesten gjør virker! Veldig mange er ensomme og har det ikke så lett. Nå har jeg ledig tid, og synes det er givende å bidra til å spre litt glede. Jeg har med meg hunden min, så går vi tur annen hver uke med mindre min besøksvert føler seg dårlig. Hun setter stor pris på det og det gjør meg veldig glad og fornøyd," dette forteller Eivind Bergerud Pettersen. Eivind var med på å ringe rundt til besøksvertene (de som mottar besøk) for å høre hvordan de synes det er å ha en besøksvenn. Han har snakket med 42 besøksverter! Eivind fortalte at det er mange skjebner og folk med vanskelige liv han har snakket med i telefonen. Det er rett og slett mye ensomhet ... Mange uttrykker at det er veldig godt å ha en besøksvenn!



"Jeg trives veldig godt som besøksvenn i Røde Kors. Det er et veldig hyggelig og et godt sted å være frivillig. Jeg synes at Røde Kors har mange fine arrangementer for frivillige. Man møter hyggelige mennesker og føler at man gjør noe samfunnsnyttig, det liker jeg. Jeg valgte å intervjuer frivillige fordi jeg har intervjuet folk i jobben min mange år," sier Kristin Moe. Kristin var i årevis besøksvenn for en meget syk dame. Hun har vært engasjert som prosjektleder for et samarbeid mellom besøktjenesten, NAV og Helseetaten for å rekruttere frivillige via NAV. Nå er hun fast intervjuer og godkjenner våre nye frivillige.



Blomster fra IKEA

IKEA ønsket å bidra i forbindelse med koronapandemien. IKEA Slependen donerte 100 orkidéer til oss. Besøksvenner kunne komme og hente en blomst og gi den til besøksverten sin. En hyggelig gest!



Besøkstjenestebrødet

Rema1000 fortsatte salget av besøkstjenestebrødet, et grovbrød uten hele korn som passer for både barn og eldre. En krone av hver solgte brød gikk til besøkstjenestens arbeid.



Eldremillioner

Sylvi Listhaug fra Frp var med på besøk til en av våre verter. Hun jobbet med å få på plass en økt tildeling som skulle gå til aktiviteter og det å legge til rette for en bedre hverdag for eldre under pandemien. Dette gikk igjennom i Stortinget!



Skryt fra Helsedirektoratet

«Tusen takk for den viktige jobben dere gjør, alle frivillige i Røde Kors. Fantastisk! Vi er avhengige av frivillige som dere i denne pandemien, og vi setter utrolig stor pris på alt dere gjør,» sa assisterende helsedirektør Olav Slåttebrekk. Han fikk være med president Robert Mood på besøk med et av våre besøkspar.



KOMP

«Hei på deg!» Når besøksvennene ikke kunne gå på besøk, var det fint å kunne kommunisere på en annen måte. Noen har brukt telefonen flittig og noen fikk låne en KOMP. KOMP er en skjerm man kan bruke til å snakke med andre og få tilsendt bilder og meldinger.



Fortjenestediplom

Harald Arnesen ble tildelt fortjenestediplom med nål av Distriktsstyret i Oslo Røde Kors for innsatsen som mangeårig besøksvenn og kursholder. Han er gruppeleder for kursholderne, kursvertene og intervjuerne. Han har vært med på å revidere og videreutvikle besøksvennkurset, samt å eksportere det til vår vennskapsforening i Russland.

2. OVERORDNET MÅL

Røde Kors sitt oppdrag er å avdekke, hindre og lindre menneskelig nød og lidelse. Målsettinger for landsmøteperioden 2018-2020 er definert i «Mot felles mål». Det nasjonale målet besøktjenesten forholder seg til er å motvirke ensomhet og sosial ekskludering for målgruppen «eldre i sårbare livssituasjoner» gjennom en-til-en kontakt og relevante aktiviteter.

Oslo Røde Kors besøktjeneste sin visjon er at ingen av Oslos innbyggere skal føle seg ensomme og målet er at mennesker som opplever ensomhet og ønsker sosial kontakt skal få et tilbud fra besøktjenesten som passer dem.

Besøktjenestens målgrupper er:

- Mennesker med psykiske utfordringer i alderen 25-65 år
- Mennesker som bor i sykehjem
- Mennesker som bor alene

3. SLIK JOBBER VI

3.1 En-til-en-besøk

Hovedvekten av våre frivillige besøker enkeltpersoner hjemme eller på sykehjem. De besøker en fast person to timer annenhver uke. Da er det vanlig å småprate sammen over en kopp kaffe hjemme hos verten eller på sykehjemmet, gå korte gåturer ut eller ta en tur på kafé. Ved årets slutt hadde vi **438 verter** som mottok en-til-en-besøk i eget hjem.

3.2 Besøk med hund

Vi har besøksvenner med hund på sykehjem, i private hjem og omsorgsboliger. I tillegg til samvær med besøksvennen, tilbys det kos og nærhet med dyr. De sykeste på sykehjemmet kunne få hunden opp i senga om de ønsket det. Alle besøk med hund ble gjort på beboerens premisser med dyrevelferden i høysetet. Ved utgangen av 2020 hadde vi 60 ekvipasjer (hund og besøksvenn), men flere var i «ufrivillig permisjon» da sykehjemmene har hatt restriksjoner på besøk store deler av året. Vi hadde satt opp en kursplan med seks kurs i samarbeid med Akershus Røde Kors, på grunn av smittevernrestriksjoner ble det kun gjennomført to hele og to halve kurs.



Foto: Laila Åteigen, Oslo Røde Kors.

3.3 Sykehjem

På sykehjem og helsehus besøker besøksvennene både enkeltbeboere og grupper av beboere, de deltar i ulike aktiviteter som sangstund, høytlesning og arrangerer årstidsfester for beboerne. Besøksvennene bidrar med gode samtaler på de eldres premisser, latter og en hånd å holde i. 37 sykehjem og to helsehus fikk besøk av 180 besøksvenner i 2020. Kun 29 besøksvenner ble koblet til sykehjem i 2020, noe som er en drastisk nedgang fra året før (112 besøksvenner ble koblet til sykehjem i 2019). Dette skyldes smittevernrestriksjonene som sykehjemmene var underlagt fra mars og ut året.

3.4 Sykehus

21 besøksvenner hadde sitt virke på tre sykehus; Radiumhospitalet, Diakonhjemmet og Lovisenberg Diakonale Sykehus. De frivillige var involvert i ulike aktiviteter som bokutlån og "kaffebar" på poliklinikk. Gjennom disse aktivitetene møter de mange av sykehusenes pasienter og pårørende. Disse uformelle møtene gir rom for gode samtaler i en vanskelig livssituasjon. Dessverre har disse aktivitetene ikke vært mulig å gjennomføre siden mars pga. smitteverntiltak på sykehusene.

3.5 Nabokaféer



Foto: Kari Mette Gjertsen, Nabokafé Sagene.

"Nabokafé" er et lavterskeltilbud basert på tankegangen om "hjelp til selvhjelp" via en uformell møteplass. Vi har de siste halvannet året byttet lokaler i to bydeler i håp om å få opp deltakelsen, det har vi ikke lyktes med. Etter en vurdering landet vi på å ikke åpne Nabokafé Bjerke og Nordstrand etter nedstengningen i forbindelse med koronapandemien. Nabokafé Sagene har hele tiden hatt jevnt godt med besøk. I løpet av 2020 ble det registrert 483 besøk. På grunn av pandemien har det ikke vært rom for å rekruttere nye deltakere, da det har vært begrensninger i antall personer tillatt i lokalet. Det har vært tre-fire frivillige til stede på hver åpningskveld og mellom seks og 20 deltakere. På Nabokafé Sagene har det gått mye i rolige aktiviteter som yatzy, sjakk, kortspill, ludo og quiz. Ellers er deltakerne glad i å prate og å spise sammen. I romjulen ble det servert grøt, julekaker og gjort et forsøk på å skape julestemning (se bildet).

3.6 Turgruppa (Medvandrer`n)

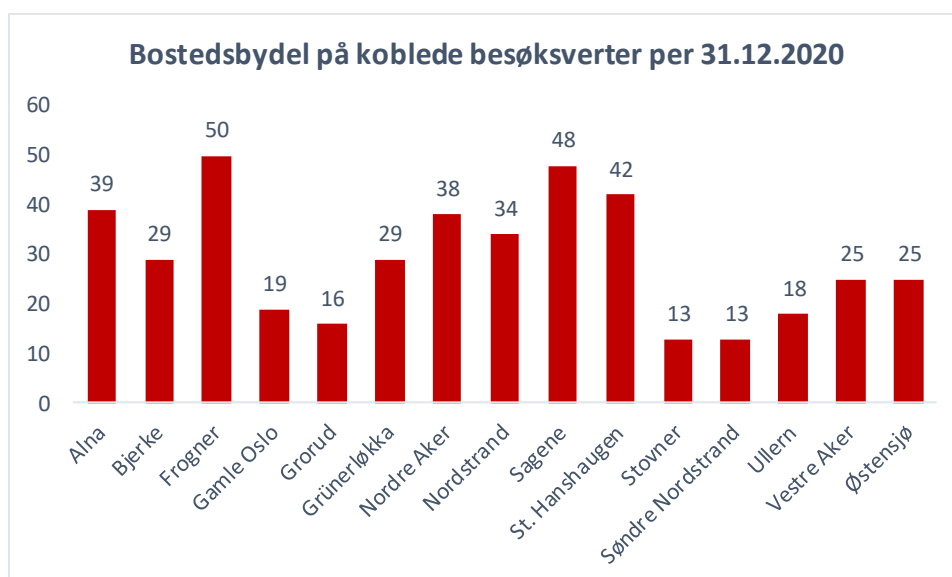
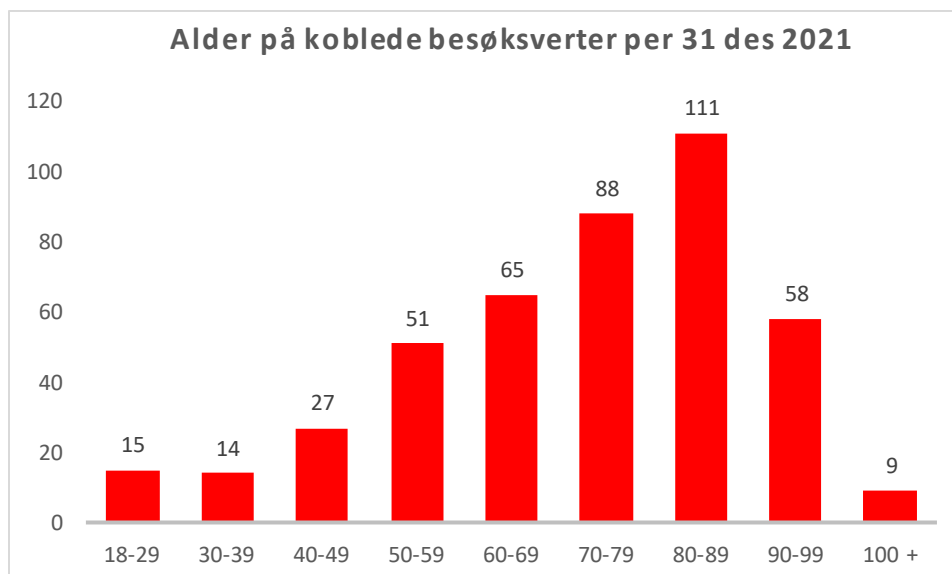
Turgruppa er et tilbud for mennesker som ønsker å kombinere behovet for sosial kontakt med fysisk aktivitet. Deltakerne rekrutteres fra andre Røde Kors aktiviteter, Fontenehusene og Mental helse. Gruppa har fast oppmøtested foran Ibsenstatuen ved Nationalteatret annenhver søndag. Derfra går turene til varierte by- eller skogsnære områder, gjerne med alternativ om lang eller kort tur. Det ble gjennomført sju turer i løpet av året, med gjennomsnittlig fem deltakere og tre frivillige på hver tur.

4. RESULTATER

4.1 Deltakere

Det er ulike årsaker til at mennesker ønsker seg en besøksvenn. Ensomhet, lite eller manglende nettverk, samt redusert fysisk og/eller psykisk helse er gjennomgående begrunnelser for å ønske seg en besøksvenn. I 2020 mottok vi **235 nye henvendelser**. Siden rådene fra myndighetene gikk på å begrense sosial kontakt fikk vi færre henvendelser enn vanlig. Ulikhet i alder på de som ønsket besøk henger sammen med ulike utfordringer hos personen som ønsker seg besøk. Henvendelsene fra yngre mennesker er ofte preget av mer komplekse behov.

Ved årsskiftet hadde 438 personer en besøksvenn, 26 % menn og 74 % kvinner. Se grafer under for fordeling i alder på besøksvertene og hvilken bydel de bor i.



438

verter

får besøk i eget hjem

7

besøksvenn-kurs

169

deltakere på besøksvenn-kurs

«Helsa spiller ikke helt på lag, men besøksvennen står til terningkast 6!»

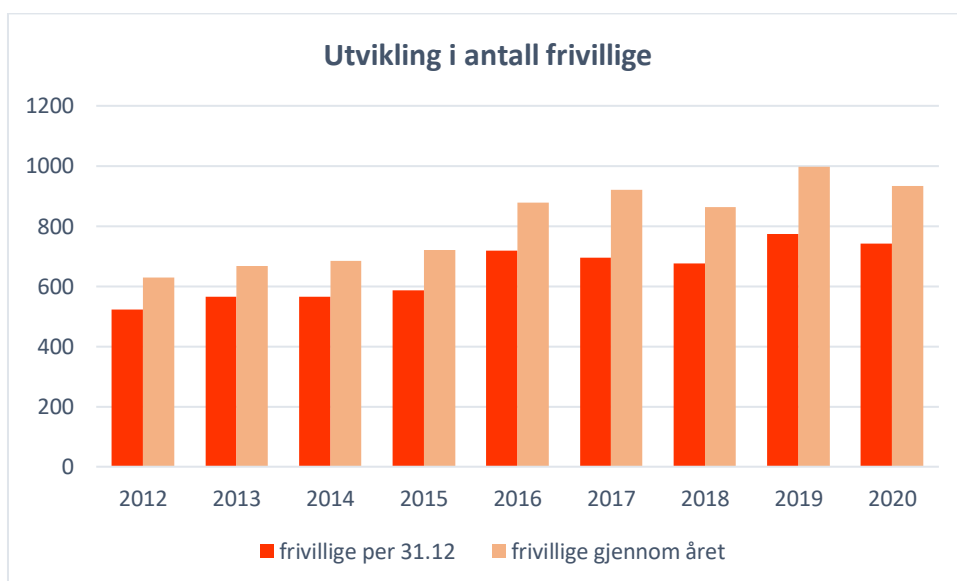
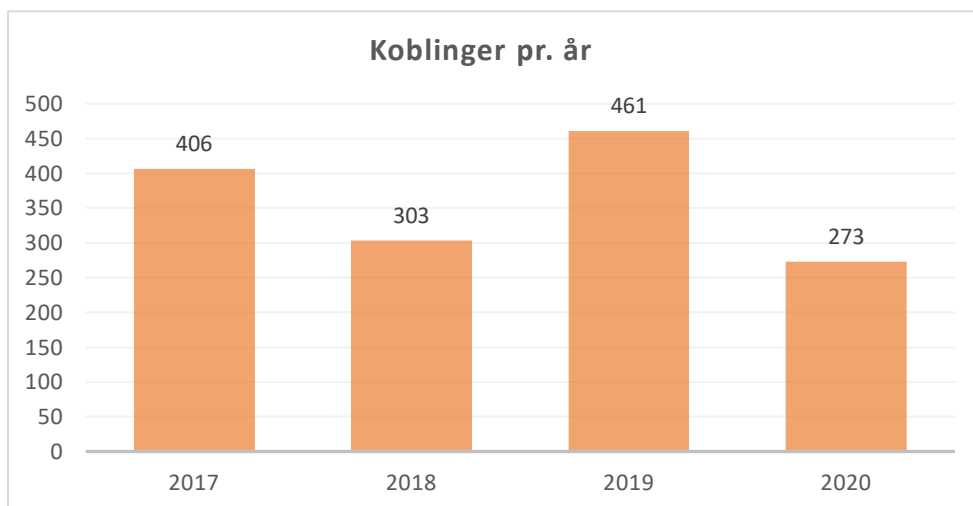
besøksvert

4.2 Frivillige

Antall frivillige i besøkstjenesten pr. 31.12.2020:	742 (709)
Antall frivillige i besøkstjenesten i løpet av året:	933 (963)
Frivillighetstimer i løpet av året:	29.495 (39.140)
Frivilligårsverk (1 årsverk er 1703 timer):	17,3 (23)
Antall koblinger i 2020:	273 (472)

2019-tall står i parentes.

Antall frivillige ved årets slutt innbefatter alle frivillige i besøkstjenesten enten de er aktive eller i permisjon. I 2020 har mange hatt «ufrivillig permisjon» og dette gjenspeiles i nedgangen i frivillighetstimer og årsverk. Fartstiden økte fra 3,9 i 2019 til 4,3 i 2020 og er på linje med tidligere år. Nedgangen i 2019 var en følge av en rekke innslag og artikler om ensomhet i desember 2018. At fartstiden har økt viser at mange av disse har fortsatt hos oss.



4,3 års

fartstid
på de
frivillige

180

frivillige på
sykehjem

41

gruppeledere

273

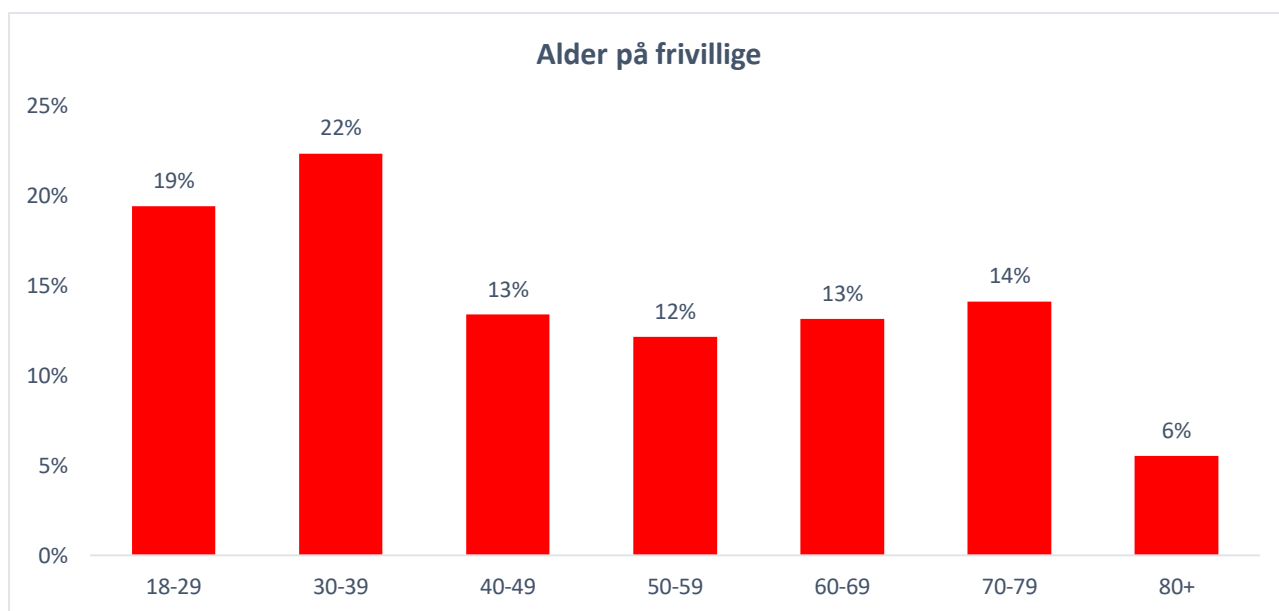
koblinger

49 år

gjennomsnittsalder for
besøksvennene

2

kull
besøksvenner
med hund,
ferdigutdannet



6. KOMMUNIKASJON OG EVENTS

Vi har en Facebook-side hvor vi legger ut generell informasjon om besøkstjenestens virksomhet, nyheter og nyttige arrangementer. En av våre gruppeledere bidrar med å formulere og legge ut stoff.

- **VG** hadde et oppslag tidlig i koronatiden om hvordan det var for en besøksvert å ikke kunne ha besøk.

- **Norsk Ukeblad** og **Dagsavisen** hadde en flotte reportasjer om besøksvennparet Eva og Tone. «Du bringer verden inn til meg,» fortalte Eva om sin besøksvenn.



- **TV2-nyhetene** hadde et innslag om korona-hjelperne og et varmt intervju med et av våre besøkspare

- **NRK Nyheter** hadde et intervju med leder for besøkstjenesten om hvordan pandemien har påvirket besøksverter og besøksvenner. De hadde også en sak med Frp politiker Sylvi Listhaug på besøk hos et av våre besøksvennpar.

- I november ble besøkstjenesten omtalt i **Akersposten** da leder i Helse- og sosialutvalget i Oslo bystyre fremmet et forslag om å doble tilskuddet til besøkstjenesten.

5. VIRKNING OG SAMFUNNSEFFEKT

Som ledd i å kartlegge den humanitære effekten av besøkstjenestens innsats har fire frivillige i løpet av høsten ringt og snakket med 170 besøksverter. 88 % av de som svarte fortalte at det å ha en besøksvenn hadde en positiv innvirkning på livskvaliteten deres, for de resterende hadde det ikke økt livskvaliteten nevneverdig.

Med utgangspunkt i Norges Røde Kors sin rapport «Noen som bryr seg. De aller eldstes erfaringer med å ha en besøksvenn fra Røde Kors 2020»¹ kategoriserte vi svarene vi fikk slik det var gjort i rapporten. Poenget var å se på hvordan livskvaliteten har endret seg til det bedre for besøksverten. Inndelingen sier ikke noe om kvalitetsforskjeller, men sier noe om ulike måter besøksvertene verdsetter relasjonen på:



Gjensidighet som i vennskap (48 %) – svar som gjenspeiler vertens følelse av likeverdighet, utveksling og fortrolighet med besøksvennen, samt «god kjemi».

- «Hun er min beste venn.»
- «Humøret er mye bedre, og det er gøy å dele felles interesser.»
- «Vi har blitt bestevenner og møtes flere ganger i uka.»
- «Det er hyggelig å ha noe å prate med og å gjøre ting sammen med.»
- «Besøksvennen gjennom fire år har blitt en god venn.»
- «Det er fint å ha så god kjemi med et annet menneske.»



Noen som ser meg (31 %) – svar som gjenspeiler at verten opplever sin besøksvenn som en som kan tilføre livet noe de har behov for, kunnskap eller tjenester.

- «Det er godt å prate med noen andre. Man føler seg mer sett.»
- «Å få besøk gjør ensomheten mindre påtrengende.»
- «Det er veldig koselig å komme seg ut og ha noen å prate med.»
- «Jeg får besøk kun av besøksvennen.»
- «Nå føler jeg meg sett og hørt.»



Noen å se opp til - og være glad i (21 %) - svar som gjenspeiler kjærligheten vertene føler for besøksvennen:

- «Besøksvennen er så hyggelig og snill med meg.»
- «Det er gøy hver gang han kommer».
- «Hun er så snill og varm. Et flott menneske.»
- «Besøksvennen min er det herligste mennesket jeg kjenner!»
- «Kan ikke få fullrost henne nok.»

¹ <https://www.rodekors.no/om/rapporter/>

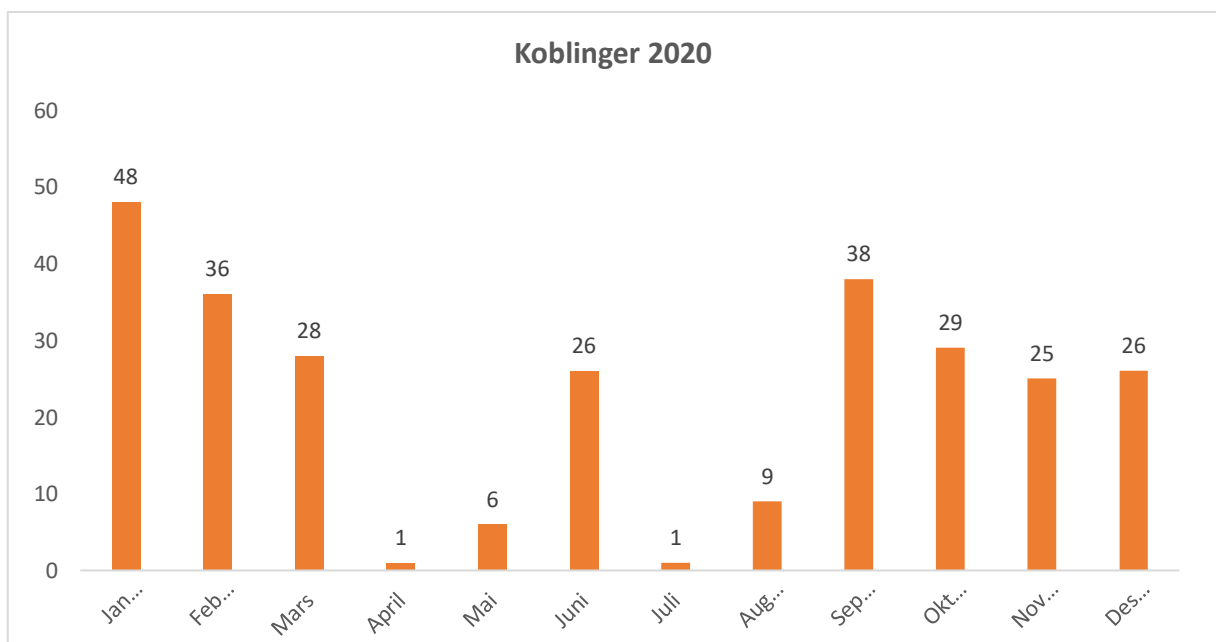
7. UTFORDRINGER

Koranpandemien har vært den store utfordringen i 2020. I mars ble all fysisk aktivitet innstilt; en-til-en-besøk, besøk på sykehjem og sykehus, turgruppen og nabokaféene. Mange besøksvenner ga tilbakemelding på hvordan de holdt kontakt og hvordan det var for besøksverten å ikke kunne motta besøk. De aller fleste har hatt kontakt på telefon. Særlig i starten var det tilbakemeldinger om at mange besøksverter var engstelige og besøksvennene ringte ukentlig. Noen har også brukt Facetime, Skype eller WhatsApp o.l. Vi har hørt om flere besøksvenner som har gått tur forbi besøksvertens hjem og vinket eller slått av en prat gjennom vinduet eller balkongdøra. Noen har vært innom med en oppmuntringsgave. Vi har også mange besøksvenner som selv er i risikogrupper og derfor bør avstå fra fysiske besøk.

På grunn av koronasituasjonen koblet vi betydelig færre besøksvenner i 2020 og av grafen kommer det tydelig frem hvordan nedstengningen og smitteverntiltak preget året. Besøksvennkursene har vi hatt fysisk i så stor grad det lot seg gjøre, og de resterende har vært digitalt. Noen av våre frivillige intervjuere var sporty og tok også intervju digitalt. Det har vært mye arbeid med å tilrettelegge for digitale kurs og intervjuer, gjennomføre risikoanalyser av tiltakene våre, utarbeide presis informasjon og vurdere situasjonen fortløpende.

«Hadde kontakt med min besøksvert på sms i forrige uke, og nettopp hatt en liten telefonsamtale med henne. Hun har det bra, og vi er enige om å ringes innimellom. Jeg ba henne også å ringe meg hvis hun trenger hjelp. Siden jeg selv er i risikogruppen, er det ikke sikkert jeg kan bidra direkte selv, men jeg kan prøve å formidle assistanse på andre måter. Hun er ikke på nett, så all kommunikasjon vil skje per telefon.»

Besøksvenn



8. NYE SATSINGER

8.1 KOMP – et digitalt samtaleverktøy

Vi ønsket å teste ut mulighetsrommet ved bruk av digitale verktøy som et supplement i besøkstjenesten og inngikk et samarbeid med Digital innovasjonsenhet i Norges Røde Kors om å prøve KOMP. KOMP er en type nettbrett med kun en knapp og stor skjerm, beregnet på eldre personer. Fem etablerte besøkspar ble valgt ut, vi så spesielt etter de vertene som hadde svært lav digital kompetanse. Vertene hadde alle høy alder, de to eldste var 94 år. KOMP-ene ble installert av besøksvennen og parene fikk smittevernsutstyr og informasjon, og samtykkeerklæring som gjelder personvern ble signert. Tilbakemeldingen etter seks måneder var at fysiske besøk fortsatt var førsteprioritet, spesielt for verten, deretter kom KOMP og til slutt telefonsamtaler. De fleste besøksparene brukte betraktelig lengre tid på å snakke sammen via KOMP enn på en telefonsamtale, men mindre tid enn et vanlig besøk (2 timer). For å ha glede av KOMP er det svært viktig at lyd og bilde er synkronisert og det var ikke alltid det fungerte godt. KOMP som et supplement til besøk mener vi kan føre til hyppigere kontakt, og der fysiske møter ikke er aktuelt er det en god erstatter.



Foto: Marianne Rolfsen, Norges Røde Kors.

Besøksvennene fortalte:

«Jeg tror nok hun føler at hun er mer som en kontinuerlig del av verden.»

«Jeg tok henne med på «omvisning» i leiligheten min og det tror jeg hun syntes var gøy. Da har hun liksom vært hos meg da ...»

Og en av vertene mente: *«Det er jo nesten som å få besøk det.»*

8.2 Ringevenn – et koronatiltak



Foto: Josefine Skage Teinum.

Da samfunnet ble stengt ned i mars og satte en stopper for muligheten for fysiske besøk, ble det nødvendig å finne alternative måter for å holde kontakten mellom besøksvennene og vertene. I forlengelsen av dette ble Ringevenn, en besøksvennvariant helt uten fysisk kontakt, organisert. Nye ringevenner ble tilbudt et heldigitalt mini-kurs i telefonrutiner og om psykisk helse, og ble intervjuet via Skype eller Facetime. Ringeventene ble rekruttert gjennom våre vanlige kanaler, samt via Norges Energi. Alle besøksvertene som ventet på å få en fysisk besøksvenn ble kontaktet i april og desember og ble spurt om de, som et raskere alternativ, ønsket en ringevenn. Ved årsslutt hadde besøkstjenesten 18 aktive ringevennkoblinger. I oktober fikk besøkstjenesten bevilget midler fra Fylkesmannen/Statsforvalteren for å utvikle et fullverdig ringevennopplegg med et mål om å koble 50 ringevenner, basert på de erfaringene vi gjorde oss tidligere på året.

9. SAMARBEIDSPARTNERE

- **Takk** for samarbeid og pengestøtte fra Statsforvalteren, Sykehjemsetaten, Velferdsetaten, Oslo Røde Kors Vestre og Norges Røde Kors, samt Rema 1000 i forbindelse med salg av Røde Kors-brødet.
- **Takk** for gratis billetter til museer og gallerier fra "Kunst i Oslo," pizza fra Pizzabakeren, blomster fra IKEA og lunsj fra Scandic hotellene.
- **Takk** for gratis lån av lokaler på Midtåsenhjemmet, Årvoll gård og Vøyensvingen på Sagene.
- **Takk** for samarbeid med nasjonalkontoret, Link Oslo, bydel Sagene, bydel Bjerke, bydel Frogner, meddeltakere i Nettverket for besøkstjenester i Oslo, Norges Energi, samt Akershus Røde Kors om besøksvenn med hund.
- **Stor takk** også til alle dere flotte ansatte i bydelene, institusjonene og andre organisasjoner som bidrar sammen med oss for at ingen skal være ensomme i byen vår. At dere formidler informasjon om tilbudet er avgjørende for at vi skal nå ut til mulige nye verter. Uten dere hadde mange som trenger en besøksvenn ikke funnet frem til oss.
- **Hjertelig takk** til alle våre frivillige som er besøksvenner, turvenner, ringevenner, frivillig på Nabokafé, besøker med hunden sin, intervjuer nye frivillige, kursholdere og kursverter, dere som kartlegger potensielle besøksverter, dere som er en god samtalepartner for sykehjemsboere og sykehuspasienter, dere som gjør praktiske oppgaver og alle gruppelederne – for en fantastisk gjeng!

10. KONTAKTINFORMASJON

Oslo Røde Kors besøkstjeneste
Christian Krohgs gate 15, 2. etg.
0184 Oslo

besokstjenesten.oslo@redcross.no
Tlf. 48 86 86 94

www.rodekors.no
Du finner oss på Facebook

