

Vil du bli telefonvenn?

Takk for at du gir av din tid og hjelper de som er nødt til å isolere seg, det setter både vi her på frivilligsentralen og de du hjelper veldig pris på!

Før du begynner:

Det er viktig for oss at alle våre frivillige leser, skriver under på og følger våre retningslinjer og taushetserklæring. Alle, selv dere som har vært frivillige ved Lier Frivilligsentral lenge, skal lese og signere på personvernopplysninger og taushetsplikt fordi disse er nye nå i forbindelse med koronaviruset. Du signerer ved å:

1. Gå til nettsiden vår: <https://lier.frivilligsentral.no/>
2. Trykk på "Jeg kan bistå".
3. Kryss av for "Telefonvenn".
4. Fyll inn alle feltene.
5. I feltet for "Kommentar" fyller du inn hvor mange samtaler du kan tenke deg å ha per dag, eller i uken, samt når på døgnet det passer for deg å ringe.
6. Les om hvordan frivilligsentralen bruker og oppbevarer opplysningene du gir oss. Linken står på nettsiden vår.
7. Kryss av for at du samtykker til at frivilligsentralen oppbevarer og bruker opplysningene.
8. Les taushetserklæringen. Linken står på nettsiden vår.
9. Kryss av for at du har lest, forstått og godtatt taushetserklæringen.
10. Trykk på "Send inn". Ved å trykke på "Send inn" signerer den frivillige på at de har lest, forstått og godkjent både personvernerklæringen og taushetserklæringen.
11. Lagre nummeret til den/de du skal ringe på din telefon. Da ser du hvem som ringer deg.

Vi håper på forståelse fra dere som allerede har gitt oss alle disse opplysningene, men vi trenger hjelp av deg til å få samlet alle beskjedene på ett og samme sted. Tusen takk for at du hjelper oss med det!

Hva forventer vi av deg som Telefonvenn?

- Du skal være vennlig og lyttende.
- Du skal ikke gjøre noe annet enn å snakke med mennesker via telefon. Dersom du blir bedt om å gjøre andre typer oppdrag, slik som å handle, skifte lypærer, betale regninger eller hva som helst, *så skal du si nei*. Slik skal det være fordi vi skal følge statens og kommunens råd om at flest mulig bør holde seg hjemme akkurat nå.
- Du kan veldig gjerne sende oss en mail til frivillig@lier.kommune.no fortelle at Fru. X trenger hjelp med hva det måtte være. Vi har andre frivillige eller kommunale tjenester som kan ta seg av dette.
- Du har ikke lov til å ta imot penger for det du gjør frivillig.
- Du skal ikke gi råd om helse, men du må gjerne minne folk på om at de bør vaske hendene sine ofte og at det nå er viktig å holde seg borte fra andre mennesker.
- Spør gjerne om den du ringer har husket å spise! Mennesker som er mye alene glemmer gjerne å spise og drikke nok. Akkurat nå kan det være noen som bekymrer seg over at de ikke får tak i nok mat og medisiner sine. Kontakt oss på frivillig@lier.kommune.no og gi oss beskjed dersom den du ringer trenger hjelp til slike ting.

(forts. neste side)

Hvordan får jeg oppdrag og hva skjer nå?

Når du har skrevet under taushetserklæringen sender vi deg en liste over mennesker vi ønsker du skal ringe.

Vi ønsker at du skal notere hvem du har ringt og når du ringte. Bruk den malen vi har sendt deg :) Vi bruker ikke disse opplysningene til å finne ut "hvor flink" du har vært, men det er viktig for oss å ha oversikt over hvor mange som får hjelp.

Hvis det er noe du trenger å prate med oss om, ta kontakt med oss!

Hva forventer vi skal skje i løpet av samtalene?

Hovedpoenget er å forsøke å bidra til mindre ensomhet. Mennesker blir mindre ensomme når vi møtes som mennesker. Nå er utfordringen at vi skal gjøre det over telefonen. Vi håper at du og den du ringer har det hyggelig sammen. Kanskje finner dere ut at dere har felles interesser, kanskje diskuterer dere noe, kanskje forteller dere hverandre om livene deres, hvordan dere blir påvirket av situasjonen, eller forteller hverandre om det dere ser utenfor vinduet. Vær gjerne litt nysgjerrig. Folk liker ofte å prate om seg selv, særlig når du har fortalt litt om deg selv, slik at de andre blir trygg på deg.

Hvor ofte og hvor lenge dere snakker sammen kommer an på både deg, den du ringer til - og dagsformen til dere begge. En kort samtale kan også være fint :)

Det er også veldig fint dersom du gir oss tilbakemeldinger dersom det er noe du bekymrer deg over. Kanskje oppdager du at den du prater med ikke spiser nok, ikke har det helt bra? Da vil vi gjerne vite det.

Hvordan kommer du i gang med den første samtalen?

For å sette deg litt i gang har vi laget en samtalemal. Du trenger ikke følge denne malen, dette er kun ment som en hjelp for deg som ny Telefonvenn :)

Aktiv lytting er en teknikk som hjelper med å skape relasjoner mellom mennesker. Dette er en fin nettside som forteller mer om Aktiv Lytting. (Se bort fra at nettsiden bruker ordet "pasienter", disse du ringer til er mennesker, ikke pasienter)

<https://mestringforalle.no/aktiv-lytting/>

Slik kan du begynne en samtale:

Du: Hei, jeg heter _____ og jeg har fått ditt nummer av Frivilligsentralen. Jeg er en av de frivillige ved Lier Frivilligsentral og jeg har lyst til å være din Telefonvenn. Har du tid til å prate litt?

Hun/han: Hvis nei:

du: Når passer det at jeg ringer deg opp igjen?

Hun/han: Hvis ja: Så flott! Hvordan går det med deg, nå midt oppe i all denne koronatiden?

Bruker forteller. Lytt når brukeren forteller, det kommer til å dukke opp ting du kan spørre mer om, feks:

Hun/han: Jo, det går bra med meg. Jeg er jo vant med å være alene.

Du: Pleier du å dra til seniorsenteret?

Hun/han: Nei, de er jo stengt nå.

Du: Jeg har lyst til å bli kjent med deg. Har du lyst til å fortelle om deg selv, eller er det noe du vil vite om meg?

Han/hun: ...nøler...

Du: (Her forteller du litt om deg selv, det du er komfortabel med å fortelle

andre. Som oftest vil opplysninger om at du er mor/far/har X antall barn, har hund, katt, har hatt hund/katt, jobber med/har studert/ble pensjonist for X antall år siden, savner å gå tur i marka, fant ikke smør sist du var i butikken, så en fin fugl utenfor vinduet - o.l. være nok til å få igang en samtale.)

- Når dere har pratet en stund og du ønsker å avslutte samtalen -

Du: Nei, nå tror jeg at jeg må gå og få meg noe å spise. Hvordan er det med deg,

begynner du å bli sulten nå?

Hun/han: *Ja, jeg begynner vel å bli litt sulten.*

Du: Hva skal du spise? Jeg skal ha _____.

Hun/han: Svarer.

- Like før samtalen avsluttes -

Du: Det har vært virkelig hyggelig å prate med deg. Når passer det at jeg ringer deg igjen/Kan jeg ringe deg _____?

Vi på Lier Frivilligsentral håper at disse tipsene er til nytte! Gi oss gjerne beskjed dersom det er noe. Takk for at du stiller opp!

Med vennlig hilsen

Rise Cecilie Moe og Nora Kristine Tveten ved Lier Frivilligsentral