

Etablering af ny netværksgruppe – hvordan gør man det?

- Er du en fagperson, som brænder for lungesagen?
- Har du en lungesygdom og er lige blevet færdig med rehabiliteringen?
- Er du pårørende til en lungesyg?
- Er du tilknyttet et sundhedscenter, hvor du kender en gruppe lungepatienter, som har brug for et netværk med fokus på træning/socialt samvær?

Dette kan være nogle af motiverne til at starte en lokal netværksgruppe.

En netværksgruppe kan mødes i mange forskellige sammenhænge. Nogen mødes for at træne, snakke med fagpersoner, synge i lungekor sammen, en snak med ligesindede, eller noget helt fjerde. Målet er at skabe et netværk for mennesker med lungesygdomme inde på livet, der har brug, for at være sammen med ligesindede i deres hverdag.

Nogle steder er det en fagperson i kommunens sundhedscenter, der tager initiativ til at etablere en netværksgruppe, andre steder er det en gruppe af borgere eller en allerede etableret Lokalfdeling, som samarbejder med kommunen. I begge tilfælde anbefaler vi, at parterne indgår en samarbejdsaftale.

Hvis du gerne vil starte en lokal netværksgruppe, vil Lokalfdelingen gerne hjælpe med at etablere gruppen, men herefter skal den stort set være selvkørende. Selvfølgelig med hjælp fra Lungeforeningen. Det vil sige at, gruppen selv skal sørge for at invitere til møderne, planlægge indholdet og tage kontakt til oplægsholdere, lave kaffen osv. Gruppen skal selv sørge for alt det praktiske.

Når I har besluttet at lave en netværksgruppe, foreslår vi, at I:

1. beslutter jer for, hvor åbne I vil være for netværksgruppens formål. Vil I på forhånd beslutte, hvad formålet er eller er I åbne for, at deltagerne selv er med til at bestemme indholdet?
2. vælger en tovholder for gruppen
3. undersøger hvilke økonomiske forhold og praktisk hjælp I har til rådighed. Det kan både være penge til oplægsholder, lokale til at mødes i, kaffe og kage osv. Hvis det er et samarbejde mellem en kommune og Lungeforeningen, anbefaler vi, at I indgår en samarbejdsaftale.
4. inviterer borgere og medlemmer af foreningen i området til et møde, hvor I sammen etablerer netværksgruppen. Lungeforeningen kan reklamere for mødet på www.lunge.dk og LUNGENYT. Vi hjælper også gerne med at lave en pressemeddelelse til den lokale presse. De

er ofte åbne for at bringe nyt om lokale aktiviteter. Endelig anbefaler vi også, at I bruger kommunens kontakter.

5. får deltagerne til at skrive sig på en liste, som tovholderen kan sende ind til Lungeforeningens sekretariat. Så opretter vi jer i vores system, så vi kan følge med i netværksgruppen, og vi kan lettere hjælpe med evt. aftalte udsendelser af materiale.
6. skriver en tekst til hjemmesiden www.lunge.dk, her kan I skrive om jer selv, hvornår I mødes, hvad programmet for møderne er osv. Nogle grupper aftaler, at alle tjekker siden dagen før et møde, da tovholderen sørger for at melde evt. ændringer eller aflysning af mødet ud her.
7. Det er en god ide at undersøge, om der er et frivilligcenter i kommunen, som kan hjælpe jer med at etablere netværksgruppen samt andre praktiske ting. Næsten alle kommuner har et frivilligcenter, hvor man kan indgå i et samarbejde, så man kan få hjælp til at finde et lokale og få erfaringer fra andre frivillige. På hjemmesiden www.frise.dk er der en oversigt over landets frivilligcentre.

Medlemskab af Lungeforeningen

Som frivillig tovholder for Lungeforeningen, forventer vi at vedkommende også melder sig ind i foreningen og derved bakker op om lungesagen. Det er dog ikke et krav at være medlem af Lungeforeningen for at være deltager i et netværk, men vi håber, at deltagerne kan se fordelene ved at støtte lungesagen med et medlemskab. Der er dog flere netværksgrupper, hvor tovholderne selv beslutter at det er et krav for at være med i netværket.

Når netværksgruppen er etableret, skal I være helt klar over:

- Hvem der er tovholder
- Hvor I skal mødes - lokale eller udendørs
- Hvornår og hvor tit I skal mødes
- Hvad formålet med gruppen er
- Hvem kan deltage i gruppen, kun personer med en lungesygdom eller også pårørende, og hvordan kommer man med i gruppen
- Hvordan man melder sig til eller giver afbud til møder - kan man bare møde op, eller skal der være tilmelding
- Hvordan kontakter I hinanden, f.eks. hvis et møde aflyses - telefonliste, mailliste, nyhed på jeres side under Lokalafdelingens hjemmeside
- Hvem der tager sig af andre ting, I skal sørge for til hvert møde - f.eks. kaffe, DVD-afspiller til træning og lignende

Lokalafdelingen hjælper ved at:

- Profilere netværksgruppen eksternt via presseomtaler mv.
- Synliggøre netværksgruppens arrangementer i LUNGENYT og på foreningens hjemmeside www.lunge.dk
- kan efter aftale sende invitationer til medlemmer i området med information om netværket
- Sende foreningens pjecer og andet relevant materiale til at uddele på netværkets møder (efter forespørgsel fra tovholderen)
- Støtte netværksgruppen med op til 2000 kr. pr. år – netværksgruppen beslutter selv, hvad pengene skal gå til (honorar til oplægsholder, kaffe, en udflugt, træningsremedier osv.)
- Være behjælpelig med pjecer, materiale mv. og evt. fremmøde med præsentation (i det muliges kunst)

To eksempler på lokale netværksgrupper

Region Hovedstaden har etableret flere netværksgrupper. Den ene gruppe holder til i Forebyggelsescenter Østerbro og har ca. 10-15 medlemmer, som mødes ca. en gang om måneden i forebyggelsescentrets lokaler. På møderne kan medlemmerne tale om de ting, der rør dem og hygge sig med en kop kaffe. Udgangspunktet er, at hvert møde har et tema og evt. en ekstern oplægsholder.

I samarbejde med det kommunale sundhedscenter har Lokalforeningen for Trekantsområdet været med til at opstarte et gymnastikhold for mennesker, der netop har afsluttet et forløb i den kommunale KOL-rehabilitering. Efter et første møde med lokalformanden fortsætter de selvkørende netværksgrupper og mødes en gang om ugen til gymnastik i kommunens lokaler (vedligeholdende træning). Hovedtanken er at fastholde deltagerne i et netværk med ligesindede, hvor de kan fortsætte den fysiske aktivitet, som de har lært i KOL-rehabiliteringen, og bagefter få en snak over en kop kaffe for at holde fast i det sociale element.

Rigtig meget held og lykke med jeres nye netværksgruppe!



"Jeg er 61 år og arbejder i fleksjob som lærer. Da jeg i 1995 fik konstateret alfa-1-antitrypsinmangel fik jeg hurtigt dårlig lungefunktion og blev afhængig af ilt. Siden jeg fik en singlelungetransplantation i 1998, har jeg aktivt taget del i arbejdet for andre lungesyge. Jeg har på egen krop mærket, at det kan betale sig at kæmpe for at kunne klare sig selv," **Edith B. Pedersen, tidl. lokalformand Sønderjylland**