

Naboskab, medmenneskelighed og fællesskab

Udviklingskonsulent Sara Terp Uhre, Boligselskabet Fruehøjgaard, Herning

I forbindelse med en reovering fra 2017-2021 i Boligselskabet Fruehøjgaards ældste og største afdeling skulle alle beboere igennem en genhusning i en periode under reoveringen. I den forbindelse blev der oprettet et "flyttehjælpshold" bestående af frivillige beboere, som ønskede at hjælpe deres naboer med helt konkrete praktiske ting i forbindelse med flytning til midlertidig bolig og tilbage i egen bolig igen.

Forberedelse til den store flytning

Længe inden reoveringen gik fysisk i gang, blev der afholdt workshops, møder og samtaler med beboerne om deres behov og ønsker i forbindelse med reovering og genhusning. Her udviste mange beboere bekymring for de ældre i afdelingen, for hvem det at flytte ville blive en svær opgave, hvis ikke de havde venner eller slægtninge, som kunne hjælpe til. Mange udtrykte endda, at de gerne ville hjælpe, så det blev derfor ret hurtigt tydeligt, at der både var et potentiale og et behov.

Sådan opstod ideen om *Fællesskab & Flyttehjælp*. Et projekt der, med støtte fra Fonden Ensomme Gamles Værn, søgte at øge oplevelsen af tryghed i reoveringsprocessen ved at få frivillige til at hjælpe de ældre med ting, som var uoverkommelige for dem. Samtidig skulle projektet være med til at bryde blandt an-

det ensomhed ved at integrere de ældre beboere i afdelingens sociale liv. Man ville altså ikke blot hjælpe disse ældre eller sårbare mennesker med praktiske ting, men også styrke relationer og fællesskab i afdelingen.



Til gavn og glæde for både giver og modtage

I gennem projektet fik 92-årige Mona hjælp til flytningen. Mona havde boet på Fruehøjgaard siden afdelingen blev bygget i 1950'erne, og selvom hun var en ret så selvhjulpne dame, kunne kroppen ikke længere følge med viljen. Mona fik heldigvis hjælp fra sin søn, og så kom der også et par

hjælpsomme naboer, som hjalp med at levere flyttekasser og pakke hendes kælder-rum. Det var hun glad for: "Jeg er simpelt hen så imponeret over de unge mennesker og taknemmelig over, at jeg kan få hjælp", udtrykte hun. "Uden dem ved jeg ikke, hvad jeg ville have gjort". For



Steen, en af de yngre beboere, som havde hjulpet den ældre dame, var det helt naturligt at hjælpe til: "Jeg har altid fået at vide af min mor, at man skal hjælpe andre, så det er dét, jeg gør".



I en anden opgang boede Jan og Houda side om side. De snakkede ofte sammen, og Jan havde flere gange hjulpet Houdas søn med for eksempel computeren. Jan havde meldt sig som frivillig på "flyttehjælps-holdet". Han hjalp ved

flere lejligheder, blandt andet Houda med at tage lamper ned fra loftet. "Jeg synes, at det er en rigtig god måde at gøre det på", sagde Jan, "og det føles rigtig rart at hjælpe andre".

Projektet har uden tvivl været en win-win-situation for både dem, der hjalp, og dem, der modtog hjælp. Samtidig har det været med til at styrke naboskab, trivsel og tryghed i afdelingen under renoveringen.

Et rum for fællesskabet

På et af de forudgående beboermøder blev der oprettet nogle små "gårdlaug", som skulle fungere som en slags opgangsrepræsentanter, og som skulle lette kommunikationen fra beboer til bestyrelse og til administration. En opgave var også at løfte fællesskabsdelen i projektet *Fællesskab & Flyttehjælp* ved at lave aktiviteter, der kunne fremme fællesskabet. Det blev til *Aktiv Tirsdag*, hvor

beboere kunne komme ned i Fælleshuset og møde andre beboere til hygge, gåture eller it-café. I 2022 er der stadig *Aktiv Tirsdag* i Fælleshuset hver anden tirsdag, og det fungerer som et rum for fællesskabet på Fruehøjgaard. Her kommer nu flere ældre beboere for at være sammen med andre beboere i afdelingen.



"Nogle kommer for at hygge et par timer, og andre kommer for at få hjælp til computer eller smartphone. Vi sidder gerne og snakker eller spiller, og hvis der er stemning for det, går vi en tur. Vi har det i hvert fald rigtig hyggeligt," fortæller Lisbeth Jakobsen, der er frivillig i *Aktiv Tirsdag*.

Et par gange om året arrangerer *Aktiv Tirsdag* fællesspisning og udflugter, og de frivillige fungerer desuden som initiativgribere og brobyggere til andre initiativer. Blandt andet har de været værter ved projektet *Sang og Samvær*, hvor beboere kunne synge sammen i Fælleshuset, og Lisbeth tilbyder også rådgivning gennem boligselskabets projekt: *FrivilligHjælperne*.