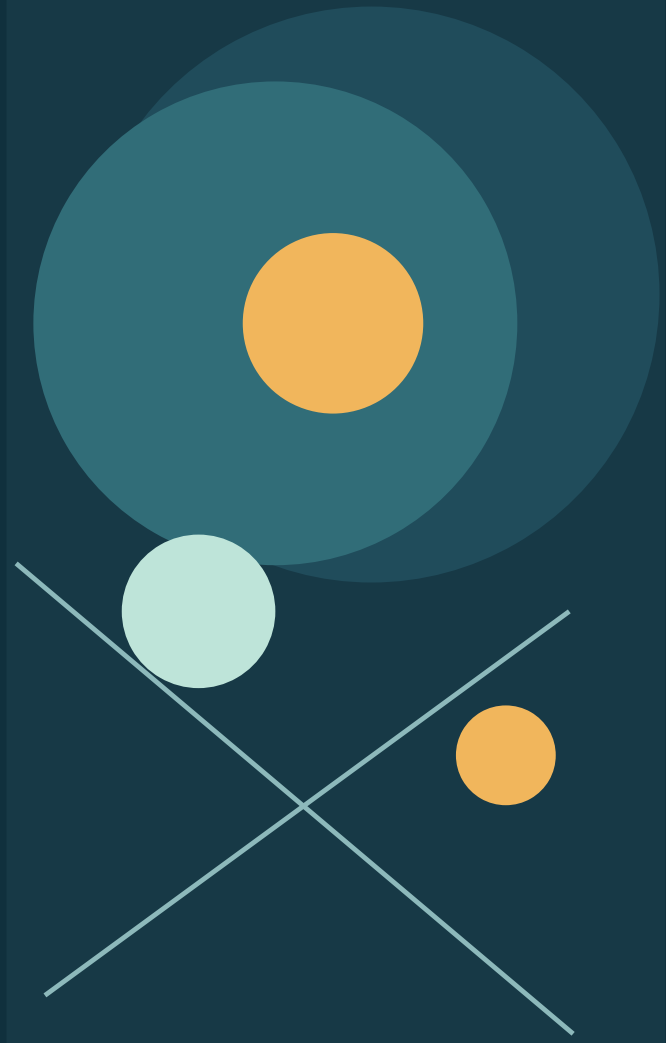
FRIVILLIGHET OG AKTIVITET I ELDREOMSORG

Muligheter i samarbeid

Når vi bruker ressursene våre sammen, skaper vi mer enn vi klarer hver for oss.



Bjørn Erik Løwe-Nodeland

Nestleder · Hamar Frivilligsentral · 4. november 2026

Vi trenger å tenke annerledes

To behov finnes side om side i lokalsamfunnet.

Helse og omsorg

Flere oppgaver.
Knappere kapasitet.
Mindre tid til beboerne.

Ressurser rundt oss

Ungdom som trenger en sjanse.
Frivillige som vil bidra.

Muligheten ligger i å koble behovene.

To spor. Ett felles mål.

Forskjellige ressurser – til forskjellige oppgaver.



UNGINNSATS

Lønnet, Praktisk, oppgavebasert arbeid

Sengeskift · Matvarer · Andre oppgaver I Helse



FRIVILLIGHET

Tid, trygghet og fellesskap

Turvenn · Følgetjeneste · Handlehjelp · Supportervenn · Turgrupper · Avlastning for pårørende

Begge spor kan frigjøre tid og gi eldre en bedre hverdag.

Vi startet ikke fra null

Ungdomsklubben og Småjobbsentralen ga oss erfaringene vi kunne bygge videre på.

01

UNGDOMSKLUBBEN

Relasjoner og tillit

En møteplass hvor vi blir kjent med ungdom og ser ressursene deres.

02

SMÅJOBBSENTRALEN

Oppgaver og oppfølging

Erfaring med å finne reelle oppdrag, koble hjelpere og følge opp.

UNG I JOBB | Erfaringene samlet i en ny modell – sammen med NAV og kommunen

Møt Lise

Hun hadde vært gjennom flere tiltak.
Så fikk hun prøve noe annet.

«Oppgaver som noen faktisk trenger å få gjort.»



Det som gjorde størst inntrykk

> **«Jeg er ferdig med oppgavene mine. Kan jeg gå en tur med de eldre?»**

Nav

Nøkkelpersonen åpnet døren

2-timers oppdrag

Reelt arbeid på Seterløkka

Initiativ

Omsorg utover selve oppgaven

Veien videre

Sommerjobb og helsefagutdanning

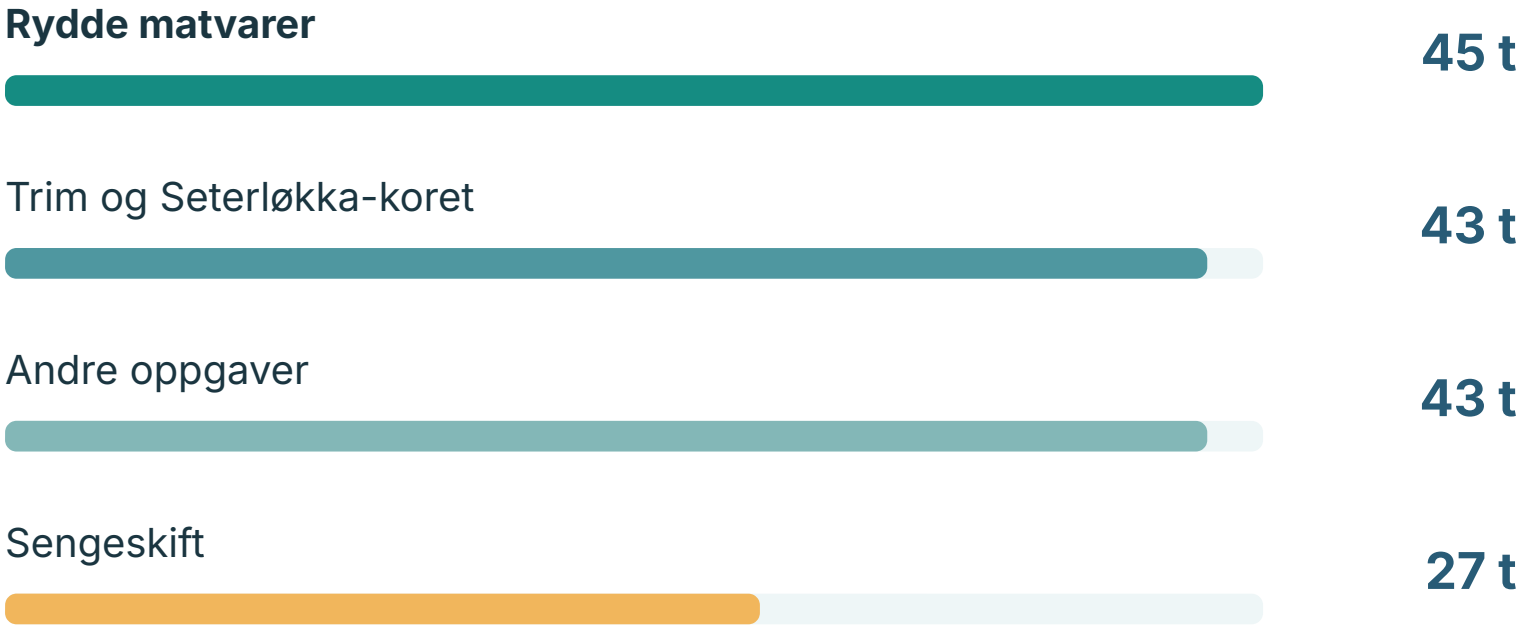
158 timer med reelle oppgaver

Oppgaver ungdommene utførte ved Seterløkka omsorgssenter i første fase.

158

timer utført

Til sammen – ikke timer som måtte skapes for tiltaket.



Dette er først og fremst frigjort kapasitet – ikke automatisk reduserte lønnskostnader.

Hva kan 158 timer være verdt?

Kalkyle med alternative ressurskostnader – ikke regnskapsført innsparing.

OPPGAVEBASERT ARBEIDSMARKED

47 846 kr



SAMMENLIGNET MED INNLEIE

158 000 kr



Differanse i modell **110 154 kr**

Forbehold: Innleie er et sammenligningsscenario. Faktisk besparelse krever dokumentert redusert ressursbruk.

«Vi får mer igjen for det enn innsatsen vi legger inn»

Maren Haugerud Gran · leder, Seterløkka Omsorgssenter

Dette fungerer

- Reelt avlastende oppgaver
- Forutsigbart og gjentakende
- Oppleves som del av driften

Dette må vi lære av

- Yngre deltakere trenger mer oppfølging
- Helger ga mindre utbytte enn ventet
- Ungdommene ønsker flere oppdrag

Den andre ressursen er frivilligheten

Lystbetonte bidrag der tid, nærvær og relasjon er viktige.

Turvenn

En tur kan også være dagens viktigste samtale.

Følgetjeneste

Hjelp til å komme seg til avtaler og aktiviteter.

Handlehjelp

Praktisk støtte i hverdagen, med menneskelig kontakt.

Frivilligheten skal supplere – ikke erstatte – nødvendig helsehjelp.

Frivillig innsats krever organisering

Når behovet øker, øker også behovet for å koordinere.



01

Rekruttere

Finne mennesker som vil bidra



02

Bli kjent

Intervjue og avklare egnethet



03

Koble

Finne riktig frivillig til riktig behov



04

Følge opp

Trygghet, opplæring og kontinuitet

Frivilligsentralens kompetanse er ikke bare å finne folk – men å skape gode rammer for innsatsen.

Fra oppdrag til å planlegge sammen

Frivilligheten må få plass tidlig når fremtidige tjenester utformes.

Helsehuset i Hamar

01	**Planlegging**	Kommunen arbeider med fremtidens helsehus
02	**Medvirkning**	Frivilligsentralen har bidratt på to workshops
03	**Mulighet**	En eventuell plass på helsehuset på sikt



En plass ved bordet

Mulighet – ikke besluttet

Kanskje handler det ikke bare om at vi har for få mennesker.

Men om hvordan vi bruker ressursene vi allerede har rundt oss.

Evalueringen fra Seterløkka

Underlag – kan brukes dersom det kommer spørsmål.



Grunnlaget for økonomieksemplet

Underlag – viser forutsetningene i kalkulatoren.

