

Klædt på til
Hjertecaféer



HJERTE
FORENINGEN

Kort om hjertecaféer

En hjertecafé er et mødested for hjertepatienter og/eller pårørende til hjertesygge. Her er I med til at skabe et trygt miljø, hvor man kan få en uforpligtende snak med lignestillede og blive klogere på hjertesund livsstil gennem faglige opl eg fra di etister, læger, psykologer eller sygeplejersker. Faglig relevant viden og medmenneskelig støtte og opmuntring øger livskvaliteten og g r det nemmere at få inspiration til en hjertesund livsstil.



Før I beslutter jer

➔ Hvad indebærer det at afholde en hjertecafé?

En hjertecafé varer typisk 1 ½ til 2 timer, og indeholder et kort oplæg, tid til spørgsmål, samt tid til uforpligtende snak mellem deltagerne.

I står for det praktiske, dvs. bookning af lokale og eventuel oplægsholder, annoncering, eventuel tilmelding, og indkøb af kaffe, frugt m.m.

I skal have frivillige, der kan være i den svære samtale og kan lade deres egen historie træde i baggrunden.

➔ Hvilken støtte kan I regne med?

I kan altid kontakte jeres regionale frivilligkonsulent til sparring. Derudover får I støtte til udarbejdelse af materialer fra Hjerteforeningens frivilligafdeling. Kontaktoplysninger finder I bagerst i pjecen.

➔ Materialer

På www.frivillignet.hjerteforeningen.dk kan I finde følgende inspiration til hjertecaféen:

- En liste over mulige [oplægsholdere](#).
- En liste med forskellige [temaer](#), som kan anvendes.

Sådan forbereder I en hjertecafé

➔ Nedsæt en aktivitetsgruppe

Det kan være en god ide at nedsætte en aktivitetsgruppe, der har ansvar for planlægning og gennemførelse af hjertecaféerne. Det er rart at være flere om opgaven. Aktivitetsgruppen er en del af lokalforeningen eller klubben, men sidder ikke nødvendigvis med i bestyrelsen. Aktivitetsgruppen kan både bestå af en fast kerne af frivillige, som deltager regelmæssigt på hjertecaféerne og er med til at skabe en uforpligtende dialog under trygge rammer. Gruppen kan også inkludere tilkaldefrivillige, som fra gang til gang træder til i forhold til udførelse af mere praktiske opgaver.

➔ Udpeg en tovholder

Tovholderen har det overordnede overblik og koordinerer indsatsen.

➔ Rekruttering af frivillige

Der er forskellige typer af frivilligopgaver på en hjertecafé. Husk, når I rekrutterer, at beskrive opgaverne så præcist som muligt. Jo mere konkret, des bedre. Det kunne fx være:

- Kaffebrygger og stoleopsætter på selve hjertecaféen. Fleksibilitet ift. deltagelse og hyppighed.
- Indkøber af kaffe, the, frugt m.m. Fleksibilitet ift. deltagelse og hyppighed.
- Frivillige, der annoncerer og reklamerer for hjertecaféen. Fleksibilitet ift. deltagelse og hyppighed.
- Frivillige som vil det medmenneskelige møde og gerne vil samtalen med hjertepatienter og/eller pårørende. Disse skal være i stand til at sætte egen historie i baggrunden, og kunne være i den svære samtale. Skal helst være gennemgående personer, dvs. forpligte sig på at deltage hver gang.
- Hold altid øje med om der skulle være potentielle nye frivillige. Dog ikke blandt førstegangsbesøgende som udgangspunkt.

➔ Tid og sted

Der er gode erfaringer med at afholde hjertecafé en gang om måneden, samme tid og sted.

Aftal fx med Sundhedscentret, at det kan afholdes der. Så kan de også annoncere for det blandt de borgere, der er i forløb hos dem. Og de kan ofte stille ressourcepersoner til rådighed ift. oplæg.

I kan vælge at planlægge hjertecaféerne som enkeltstående caféer, der er åbne for alle, eller som et forløb på fx tre gange med samme deltagerkreds.

➔ Valg af indhold

Det vigtigste på en hjertecafé er at få skabt et trygt uformelt rum, hvor deltagerne føler sig godt tilpas og har lyst til uforpligtende snak og erfaringsudveksling.

I kan vælge at invitere en ekstern oplægsholder til at komme med et halvtimes oplæg, efterfulgt af tid til spørgsmål.

➔ Find eksterne oplægsholdere

Det er en god ide at bruge folk i jeres lokalområde. Fx fysioterapeuter, psykologer, diætister, farmaceuter og sygeplejersker fra hjerteambulatoriet eller sundhedscentret.

I kan også benytte jer af det årlige gratis foredrag, som Hjertereforeningens rådgivning tilbyder.

I kan også hente inspiration på foredragslisten, som ligger på [Frivilignet](#).

➔ Materialer

Overvej om I vil have følgende materialer med på hjertecaféen:

- Brochure med lokalforeningens årsaktiviteter
- Rekrutteringsmateriale til nye medlemmer eller nye frivillige
- På webshoppen ligger en del forskellige brochurer, som kan være relevante afhængigt af jeres tema.

➔ Økonomi

Det er altid gratis at deltage på en hjertecafé.

I får dækket jeres omkostninger til hjertecaféer ved at søge om midler til dem på lokalforeningens årsbudget til hjertereforeningen. I kan også vælge at søge ekstra §18-midler hos kommunen.

➔ Tiltræk deltagere

- Synliggør jeres hjertecaféer i brochuren over årets aktiviteter. Det er en god ide at dele brochuren på kommunale aktivitetsplatforme, på biblioteket, på apoteker, i butikker, hos læger, mv.
- Anvend jeres egen hjemmeside og Facebook.
- Reklamér for hjertecaféen, når I afholder andre af lokalforeningens aktiviteter og begivenheder.
- I kan lave en aftale med sundhedscentret og /eller forebyggelsescentret om, at de kan give brochuren til de borgere, der er i gang med et forløb.
- Det kan være en god ide at blive inviteret med på et hjerterehabileringshold, hvor I kort kan fortælle om lokalforeningen og de kommende hjertecaféer.
- Afslut altid aktiviteten med at reklamere for næste gang.



Gennemførelse af en hjertecafé

➔ Opgaver der skal løses

- Bordopsætning, og evt. teknisk udstyr sættes op.
- Kaffebrygning, frugt og evt. hjertesund kage stilles frem.
- Aktiv modtagelse af deltagerne – de skal føle sig velkomne.
- Modtage eventuel ekstern oplægsholder.
- Velkomst og introduktion af oplægsholder.
- Starte samtalen ved bordene efterfølgende og stå til rådighed ift. den uformelle snak.
- Afslutning, tak for nu og vi ses igen.
- Oprydning.

➔ Fokus på deltagerne

Det er ikke et succeskriterie, at der er mange deltagere. Det handler derimod om at få skabt et rum, hvor deltagerne tør åbne op. Derfor kan det være afgørende, at der ikke er for mange.

I den uforpligtende snak er det vigtigt, at der er plads til deltagernes erfaringer og historier. Men der skal også være plads til, at man bare sidder med og ikke er aktiv. Måske er man så klar til at åbne op næste gang.

➔ Reklamér altid for næste gang

Det er en god ide, at have planlagt tema, tid og sted for næste hjertecafé, så I kan slutte af med at reklamere for det.

Spørg også gerne om der er nogen, der vil hjælpe til næste gang. Det er en måde at knytte potentielle nye frivillige tættre til jer.

Kontakt

I kan finde kontaktoplysninger på de regionale frivilligkonsulenter og Frivilligafdelingen på **Frivillignet** under "Om os".



Vognmagergade 7, 1120 København K. | Tlf. 70 25 00 00
post@hjertereforeningen.dk | www.hjertereforeningen.dk