

Klædt på til hjertecafé

Kort om hjertecaf er

Med hjertecaf er kan du som frivillig bidrage til at skabe meningsfulde f elleskaber for hjertepatienter og deres p ar rende. Du kan v ere med til at skabe et rum, hvor man kan dele tanker med ligesindede og hj elpe hinanden i livet med en hjertesygdom eller facilitere faglige opl eg fra fx di etister, l ager, psykologer eller sygeplejersker



Før I beslutter jer

Hvad indebærer det at afholde en hjertecafé?

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

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

Materialer

På Frivillignet kan I finde følgende inspiration til hjertecaféen:

- **En liste over mulige oplægsholdere**
- **Manual til afholdelse af "hjertecaféer - med samtalen i centrum"**

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 kan være en del af lokalforeningen eller klubben, men sidder ikke nødvendigvis med i bestyrelsen.

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. forpligtede 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

Det er op til jer at beslutte hvor ofte i ønsker at afholde hjertecaféer. 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.

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 oplægsholder til at komme med et oplæg, efterfulgt af tid til spørgsmål. Eller I kan lave en hjertecafé med samtalen i centrum med brug af dialogkort fra "[Hjertecafé - samtaleboksen](#)". Boksen bestilles i webshoppen på Frivilligportalen.

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 hente inspiration på [foredragslisten](#), som ligger på Frivillignet.

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**

Det er også i webshoppen du finder "Hjertecafé dialogboksen" til hjertecaféer med samtalen i centrum.

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 Hjerteforeningen. I kan også vælge at søge midler eller fonde fx §18 i Kommunen, ISOBRO eller andre fonde. På Frivillignet kan I finde en liste over de fonde, der er tilgængeligt lokalt.

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.
- Kontakt jeres lokale Frivilligcenter som kan hjælpe med at synliggøre lokale aktiviteter.
- 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 hjerte-rehabiliteringshold, 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**
- **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**

Hvis I afholder en Hjertecafe - med samtalen i centrum kan I finde en liste over opgaver i denne [manual](#).

Fokus på deltagerne

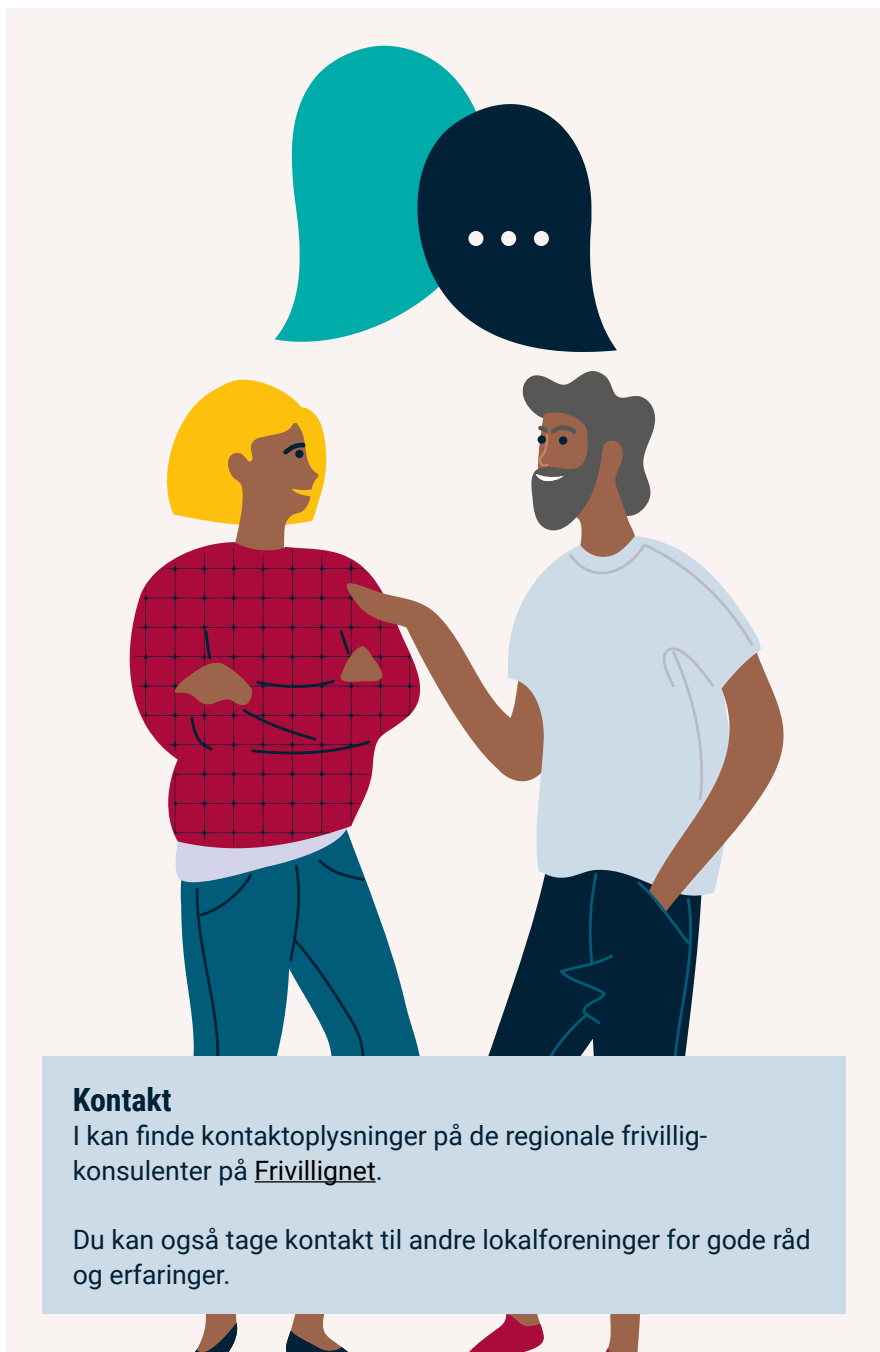
Det er ikke et succeskriterie, at der er mange deltagere. Det handler derimod om at få skabt et rum, hvor deltagerne tør åbne op. Derfor kan det være afgørende, at der ikke er for mange.

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 den.

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



Kontakt

I kan finde kontaktoplysninger på de regionale frivillig-konsulenter på [Frivillignet](#).

Du kan også tage kontakt til andre lokalforeninger for gode råd og erfaringer.



HJERTE
FORENINGEN
Hvert slag tæller