

# Frivilligportræt: “Du får så meget mere, end du giver”

**Pia har været frivillig gå-ven i GÅ MED siden 2023. I dag går hun fast ture med en 80-årig kvinde, men gennem årene har hun haft flere gå-makkere og oplevet, hvordan en ugentlig gåtur kan udvikle sig til noget langt større end motion.**

## Hvad er en gå-ven?

Som gå-ven går man en tur med en person, der ellers ikke var kommet ud på en gåtur. Det er ofte en ældre, som har brug for selskab og støtte for at komme ud. Sammen går man en tur et par gange om måneden, får en snak og deler oplevelser i hverdagen.

## Mere end bare en gåtur

For mange bliver relationen dog meget mere end en gåtur. Pia oplever, at gåturene giver et naturligt rum for samtaler. Når man går side om side, bliver det lettere at åbne op om det, der fylder: *“En veninde spurgte mig engang, hvorfor jeg valgte at blive gå-ven, når jeg kunne være frivillig besøgsven. Mit svar er altid det samme: De bedste snakke får du, når du går”.*

## En oplevelse hun aldrig glemmer

Gennem sine år som gå-ven har Pia oplevet mange rørende øjeblikke. Særligt husker hun en tur med sin første gå-makker, en 93-årig mand. På en af deres ture faldt snakken på store træer, og Pia foreslog for sjov, at de skulle prøve at kramme et af dem. Han var selvfølgelig med på idéen og sammen stod de og omfavnede træet, mens de grinede af forbipasserendes nysgerrige blikke. *“Det var nok den bedste gåtur, jeg nogensinde har været på,”* fortæller Pia. *“Det blev sådan en stærk, næsten intim oplevelse, som vi talte om mange gange bagefter.”*

## Om gå-venner

Gå-venner er et samarbejde med Assens, Favrskov, Kolding og Aabenraa Kommune.

Læs mere og tilmeld dig her:  
<https://gaamed.dk/bliv-gaa-ven/>



Pia, 63 år, bor i Aabenraa Kommune. Hun er uddannet og arbejder selvstændigt som psykoterapeut, supervisor og master trained coach.

***“Man bliver mødt af mennesker, som har glædet sig til at se én. Det smitter”***

## Glæden ved at være frivillig gå-ven

Når Pia bliver spurgt om, hvad det bedste ved at være gå-ven er, kommer svaret uden tøven: *“Det bedste er glæden.”* Hun beskriver, hvordan hendes gå-makkere ofte sidder klar og venter på hende, når hun kommer. Den forventningsglæde gør stort indtryk. *“Man bliver mødt af mennesker, som har glædet sig til at se én. Det smitter.”*

Derfor har hun også et klart budskab til andre, der overvejer at blive frivillig gå-ven:

***“Gør det. Du får så meget mere, end du giver. Det kan slet ikke gøres op.”***