



Bobler du også?

GENERELT

Idéen bag Boblberg - side 1

Om Boblberg - side 1

Boblberg skaber sundhedsfremmende rammer - side 1

HVORDAN KAN BOBLBERG BRUGES I FORVALTNINGERNE?

Børn & Unge - side 2

Handicap/Socialt Udsatte - side 2

Integration - side 3

Kultur, Fritid & Frivillighed - side 4

Psykiatri & Sundhed - side 5

Ældre & Omsorg - side 5



GENERELT

Idéen bag Boblberg

Boblberg er udviklet i samarbejde med tre kommuner, 2.500 borgere fra hele landet og et stort udsnit af organisationer, som har berøring med kultur, fritid, sundhed og det frivillige. Heraf opstod idéen bag Boblberg, og med udgangspunkt i borgernes ønsker og behov, skabte man et digitalt mødested for at motivere inaktive borgere, forebygge ensomhed og sikre den mentale og fysiske sundhed.

Om Boblberg

I dag samarbejder Boblberg med 20 danske kommuner, og flere kommer løbende til. Her arbejder man på at fremme et mangfoldigt fritidsliv, som styrker de sociale fællesskaber i de enkelte kommuner.

Boblberg er en borger-til-borger-portal, hvor borgere hjælper hinanden og bobler om fælles interesser, oplevelser, sociale aktiviteter og meget mere. Det er borgere fra hele landet, som bruger Boblberg til at skabe nye og meningsfulde relationer. Borgerne opretter opslag – i form af bobler – og søger efter medborgere med samme interesser, som de kan tage med ud i virkelighedens fællesskaber.

På Boblberg kan borgerne finde nye fællesskaber eller skabe deres egne. De inspireres til at dele deres interesser, og måske får de endda inspiration til at opsøge nye interesser. Det er et uformelt forum, hvor det ikke handler om at opstille et perfekt glansbillede, og det er hverken nødvendigt med billede eller profiltæks. I stedet kan borgerne bruge Boblberg til at finde andre, som de kan indgå i fællesskaber med, hvor fokus er på de fælles interesser og ikke andre udefrakommende faktorer.

Boblberg skaber sundhedsfremmende rammer

På tværs af kommuner, regioner, organisationer og foreninger skaber Boblberg sundhedsfremmende rammer, der understøtter borgernes meningsfuldhed og øger deres mulighed for at tage kontrol over eget liv og sundhed og opnå høj livskvalitet.

Hvis danskerne skal være blandt de borgere i verden, som har den bedste livskvalitet, er det nødvendigt at bryde den sociale ulighed i sundhed, så alle borgere får lige muligheder for at leve et godt og langt liv med masser af meningsfuldt indhold. Borger-til-borger-hjælp skal opfylde disse samfundsfundmæssige behov og samtidig skabe nye sociale relationer, som er en væsentlig ressource i fremtidens sundhedsfælleskab.

Både mental og fysisk sundhed fremmes, når man gør noget aktivt og meningsfuldt i fællesskab med andre – og det er netop dét, Boblberg handler om.

HVORDAN KAN BOBLBERG BRUGES I FORVALTNINGER?

Børn & Unge

Alle børn og unge skal opleve trivsel, have mulighed for udvikling og føle sig som en del af fællesskabet både i familien, fritidslivet og skolen. Derfor er det vigtigt, at alle børn og unge indgår i inkluderende fællesskaber, der bidrager med positive relationer, samvær og anerkendelse.

Disse fællesskaber kommer ikke altid af sig selv, og her kan forældre tage et aktivt valg og bruge Boblberg til at opsøge fællesskaber på vegne af deres børn - eksempelvis ved at finde legekammerater eller jævnaldrende som barnet kan gå til aktiviteter sammen med.

Det er heller ikke alle børn, der har mulighed for at have tæt kontakt med deres bedsteforældre. Måske bor de langt væk eller måske er de ikke længere i live. På Boblberg kan forældre efterspørge bonusbedsteforældre til deres børn, der kan have samvær med børnene, på samme måde som biologiske bedsteforældre ville.

Fællesskaber er ligeledes vigtige for de unge borgere. Unge, som ikke får en kompetencegivende uddannelse, har større risiko for at ende ud i trivselsforhold, der bidrager til dårlig livskvalitet. For at mindske denne risiko, skal der gøres en indsats for, at alle børn og unge får samme mulighed for at udvikle og skærpe deres personlige, sociale og faglige kompetencer.

Boblberg kan bidrage til dette ved at lade ressourcestærke borgere møde de mindre ressourcestærke i et uformelt og fortroligt forum på Boblberg. Der kan oprettes bobler, hvor der efterspørges hjælp eller viden til lektier og skoleopgaver, og så kan andre borgere tilbyde en hjælpende hånd.

Hvad gør Boblberg selv: Boblberg holder oplæg på skoler og institutioner for at fortælle om vigtigheden af at indgå i fællesskaber. Ved events og arrangementer i kommunerne er Boblberg til stede med sæbebobler i massevis, konkurrencer og aktiviteter, som borgerne samles om.

Boblberg har haft stor succes med at afholde 'bedstedag', hvor børn tager deres bedsteforældre – biologiske såvel som ikke biologiske – med til et hyggeligt arrangement med ansigtsmaling, leg og sjov.

Handicap/Socialt Udsatte

Sociale fællesskaber er vigtige for menneskers trivsel, livskvalitet og mentale sundhed. Boblberg skaber grundlag for nye sociale fællesskaber ved at lade ressourcestærke og mindre ressourcestærke borgere boble sammen online om fælles oplevelser, interesser og aktiviteter.

Socialt udsatte borgere kæmper med mange forskellige problemer, fx stof- eller alkoholmisbrug, presset økonomi, fysiske helbredsproblemer og/eller psykiske lidelser. Disse borgere oplever på

mange måder, at de står uden for fællesskabet, og det sætter dybe spor i trivsel og livstilfredsheden. De svære levekår med sociale udfordringer kan føre til social eksklusion, som påvirker den enkeltes deltagelsesmuligheder i samfundet og hverdagslivet.

Alle kan blive ramt af fysiske og psykiske helbredsproblemer, og nogle bliver ramt hårdere end andre. En hjælpende bobl fra en medborger, skaber værdi for den socialt udsatte borger, der ikke føler sig som en del af fællesskabet. Boblberg gør det muligt for borgerne at inddrage hinanden i sociale fællesskaber på kryds og tværs med plads til forskelligheder.

Ligeledes er det vigtigt, at borgere der lever med et handicap, føler sig som en del af fællesskabet, og ikke oplever, at deres handicap er en hindring for dette. På Boblberg kan de finde andre i samme situation, ligesindede at snakke med eller i det mindste nogle, som har forståelse for, hvordan det er at leve med et handicap. På den måde er relationerne med til at styrke fællesskabsfølelsen – også blandt udsatte borgere. Fællesskabsfølelsen afhænger i stor grad af borgerinddragelse, og da Boblberg ikke kun henvender sig til én bestemt målgruppe, men er for alle, øges den enkeltes engagement og livstilfredshed gennem interaktion med ligesindede.

Boblberg er et trygt forum for ellers tabubelagte emner. Det er med til at forebygge og mindske ensomhed ved at give udsatte borgere – med få relationer og et lille netværk – en nem, fleksibel og uforpligtende mulighed for at udvide deres netværk og indgå i styrkende fællesskaber. Gennem de sociale fællesskaber styrkes den enkeltes trivsel, livskvalitet og mentale sundhed.

Hvad gør Boblberg selv: Boblberg gør meget ud af at lytte til borgernes ønsker og behov til videreudvikling af platformen. Borgere med et handicap skal have samme mulighed for at bruge Boblberg som borgere uden handicap, og derfor har platformen et enkelt og brugervenligt design.

Boblberg besøger hjemmepleje og bosteder i kommunerne, hvor både personale og de tilknyttede borgere orienteres om Boblbergs mange muligheder.

Integration

Integration styrker inklusionen og mangfoldigheden i kommunen, hvilket kulturudveksling og socialt samvær i høj grad bidrager til.

Som nytilkommen i Danmark, kan det være svært at skabe sig en ny tilværelse, og her er Boblberg en unik mulighed, der lader flygtninge, indvandrere og andre nytilkomne møde de lokale borgere i et online og uformelt forum. På Boblberg kan man finde borgere, som kan bidrage med en dansk kultur- og dagligdagsforståelse, eller som vil hjælpe én med at tale dansk. Man kan også finde borgere med samme interesser inden for mad, motion, strik eller andre aktiviteter, som man kan være fælles om.

Værdien af sådanne fællesskaber går begge veje. De nytilkomne integreres og får nye venskaber, de danske borgere får et indblik i andre kulture end den danske, og de oplever, at de gør en forskel.

Derfor er Boblberg et nyttigt redskab i integrationen af flygtninge, indvandrere og andre nytilkomne i Danmark, fordi de netop får muligheden for at møde de lokale borgere gennem fælles interesser og på uforpligtende betingelser.

Hvad gør Boblberg selv: Boblberg besøger sprogskoler og holder oplæg om, hvad Boblberg er, og hvordan man kan bruge platformens mange muligheder til at blive integreret i det danske samfund.

Kultur, Fritid & Frivillighed

Det frivillige samt kultur- og fritidslivet spiller en vigtig rolle i kommunen. Sammen med kommunerne arbejder Boblberg for et mangfoldigt kultur- og fritidsliv, som aktivt medvirker til fremme af engagement, livskvalitet og fællesskab blandt kommunens borgere. Her skaber Boblberg nye fleksible rammer for selvorganiserede aktiviteter, hvor borgerne selv organiserer de interessebårne fællesskaber.

Hvis et fodboldhold mangler den sidste spiller til holdet eller hvis strikkeveninderne gerne vil have flere med, så kan de bruge Boblberg. Og borgere, der ikke ønsker at være forpligtet til ugentlige træningsdage, kan finde løbemakkere til en enkelt løbetur i ny og næ. Det er uforpligtende, og det er borgerne selv, der bestemmer, hvordan de vil bruge platformen. Boblberg giver borgerne mulighed for at finde nye relationer og interesser, og når borgerne interagerer, og gør noget aktivt sammen, fremmes den mentale sundhed.

På samme måde giver boblerne inspiration til frivillighed. Måske har borgerne ikke gjort sig overvejelser om at blive frivillige, men ved at præsentere dem for bobler, der efterspørger frivillige kræfter, kan borgerne lade sig inspirere. Det kan fx være besøgsvenner, et par frivillige hænder eller deltagerne til et arrangement, som efterspørges af lokale foreninger, klubber og private.

Det frivillige på Boblberg indebærer borger-til-borger-hjælp, hvor borgerne hjælper hinanden på tomandshånd eller flere sammen. Besøgsvenner og motionsvenner behøver ikke at blive koordineret af foreninger, men kan findes direkte gennem Boblberg af borgerne selv. På Boblberg finder borgerne hinanden, det skaber værdi og fremmer frivilligheden, beskæftigelsen og de sociale fællesskaber.

Hvad gør Boblberg selv: Boblberg engagerer sig og støtter op om kultur- og fritidslivet i kommunerne. Ved events og arrangementer i kommunerne er Boblberg til stede med sæbebobler i massevis, konkurrencer og aktiviteter, som borgerne samles om.

Til messer og konferencer fortæller Boblberg om vigtigheden og værdien af sociale fællesskaber.

Psykiatri & Sundhed

Verdenssundhedsorganisationen WHO definerer sundhed som *en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og social velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse*. Derfor er det forkert at tro, at sundhed er lig med fravær af sygdom, og at sundheden i samfundet stiger, hvis man minimerer antallet af syge. Både mentale og sociale aspekter spiller en afgørende rolle for sundheden, og her er trivsel, følelsen af et meningsfuldt liv samt evnen til at kunne bidrage positivt til og indgå i fællesskaber, vigtig.

Man kan ikke som sådan 'give' borgerne sundhed, men man kan hjælpe dem til at tage et aktivt valg om at forbedre deres sundhed og livskvalitet. På Boblberg kan borgerne deltage aktivt og finde bobler, der giver mening for dem i deres liv. Det kan være nye venner til café- og gåture, en madklub, nogle at dyrke motion med eller noget helt andet.

Livsstilssygdomme, som fx diabetes (type 2), hjertesygdomme og kræft, kan helt eller delvist skyldes usunde levevaner som for fed kost, overvægt, manglende motion, alkoholmisbrug og tobaksrygning. Borgere, der er udfordret af livsstilssygdomme, kan bruge Boblberg som et støttende netværk, hvor de får gode råd, anerkendelse og opbakning fra forstående medborgere, der har overskud til at hjælpe eller måske har stået i samme situation. Her træder borger-til-borger-hjælpen på Boblberg i kraft, når borgerne hjælper hinanden til en sundere livsstil ved at støtte op om vægttab, rygestop og motionerer sammen.

I de seneste år har psykiske lidelser som stress, angst og depression været støt stigende, og i den forbindelse er der kommet øget fokus på danskernes mentale sundhed, hvor man ser sociale relationer som en væsentlig sundhedsressource. Sociale relationer bidrager til en bedre mental sundhed, og for borgere med psykiske lidelser kan det være en lettelse at dele svære emner med en anden, udefrakommende person, der forstår én.

På den måde skaber Boblberg sundhedsfremmende rammer med positive relationer og fællesskaber, hvor det i højere grad handler om det gode liv og i mindre grad om de dårlige vaner.

Hvad gør Boblberg selv: Boblberg har egen stand og inviteres til sundhedsmesser og -caféer i de forskellige kommuner for at sætte fokus på borgernes mentale og fysiske sundhed. Borgere orienteres og præsenteres for Boblbergs mange muligheder, og får et indblik i, hvordan det kun bruges til at forbedre livskvaliteten gennem positive relationer og fællesskaber.

Ældre

Det handler om at have et godt liv hele livet – også når man bliver ældre. Dog er de ældste borgere den mest udsatte gruppe, når det kommer til ensomhed, og det påvirker deres livskvalitet negativt.

Risikoen, for at man kommer til at føle sig ensom, øges ved overgangen fra arbejdsliv til pensionist, ægtefællens død og andre store livskriser. Det kan især være svært for de ældre borgere at skabe et nyt netværk af sociale relationer, hvis de har mistet mange i deres omgangskreds i den sidste del af livet, og her er fællesskaber et vigtigt alternativ til ensomheden.

De ældre borgere kan finde medborgere med samme interesser og bruge Boblberg til at etablere kontakt til nye fællesskaber. Det kan være nogle, de kan gå ture med i lokalmiljøet, strikke, hygge, snakke om livet, spille bridge eller lave andre ting sammen med.

For ældre borgerer, der bor langt fra familie og børnebørn, er Boblberg en oplagt mulighed for at finde nye relationer nær dem selv. Hvis man synes, at man har ekstra tid, lyst og overskud til at være noget for børn, kan man fx tilbyde sig som bonusbedsteforælder, som er til stor glæde for mange børn, der ikke selv har tæt kontakt med deres biologiske bedsteforældre.

Hvad gør Boblberg selv: Boblberg deltager i arrangementer, der er målrettet ældre borgere, og hjælper dem med at oprette sig på portalen. Samtidig får de en introduktion til, hvordan Boblberg fungerer, og de hører om alle de gode historier om fællesskaber, som er blevet til på Boblberg.