

Ældre@Sagen

Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk

2019.10.40.2019.2



**BRYD
ENSOMHEDEN**
10 GODE RÅD

10 gode råd til at bryde ensomhed

1: Ensomhed har mange ansigter og mange nuancer

At være alene og føle sig ensom er ikke det samme. Fordomme om, hvordan ”en rigtig ensom” ser ud, skal nuanceres – dog uden at miste opmærksomheden på specifikke livssituationer, der kan udløse en større risiko for ensomhed.

2: Sprog skaber virkelighed

Husk at ensomhed er meget tabubelagt. Det kan være meget svært at indrømme over for sig selv og omgivelserne, at man føler sig ensom. Der er fx stor forskel på, om man afholder ”søndagscafé for ensomme” eller ”søndagsbrunch for dem, der synes, at søndage er trælse”. Vær opmærksom på, hvilke signaler fx brochurer og aktivitetsnavne sender. Vær med til at nedbryde tabu; fortæl at ensomhed kan ramme os alle.

3: Der er ikke én rigtig vej at gå, men mange veje

Alle lokalafdelinger er forskellige og har forskellige vilkår. Det altafgørende er viljen til at gøre en indsats med udgangspunkt i lokal-kendskab og ressourcer.

4: Du skal ikke stå alene

Hele lokalbestyrelsen skal gerne stå bag nye tiltag. Engagement er vigtigt; men også evnen til at kunne uddelegere – ellers kører man meget nemt træet.

5: Sammen gør vi en større forskel

Det er en god idé at samarbejde med kommunen (fx visitationen, biblioteket eller frivillig-centret), andre foreninger, læger og det private erhvervsliv om både opsporing og udvikling af tiltag. Tænk gerne i utraditionelle baner. Samarbejdet er af største vigtighed såvel på det politiske som på det operationelle niveau.

6: Samvær og nærvær

Det drejer sig ikke kun om at få ensomme til at deltage i aktiviteter. Det vigtige er, at man føler, at der er tale om nærværende samvær. At det gør en forskel, om man er der eller ej. Vi skal have blik for, at vores aktiviteter er inkluderende. Observer omgivelserne; vær værter og træn opmærksomheden på, om der er nogen, der kunne have glæde af at få *en hjælpende hånd ind i fællesskabet*.

7: Gør det lettere at komme fra hjem til aktivitet

Spørgsmålet om transport fra eget hjem til en aktivitet er af meget stor vigtighed. Læg trædesten ud, så det bliver lettere at komme hen til og ind i fællesskabet. Tænk i ledsagerordninger, gå-med-venner, ”tag din nabo med” og ordentlige adgangsforhold til arrangementer.

8: Rummelige fællesskaber

Vi skal sikre mangfoldigheden blandt vores frivillige og i vores aktivitetstilbud. Jo mere forskellige vi er, jo flere afkroge dækker vi, og jo flere mennesker når vi. Alle mennesker har en værdi og ressourcer at bibringe fællesskabet. Samtidig skal vi være bevidste om, hvor grænsen for den frivillige indsats slutter, og hvor den professionelle tager over fx i forhold til psykisk syge og mennesker med demens.

9: Synliggørelse af indsatsen

Husk hele tiden pressen som vigtig aktør, såvel internt som eksternt - såvel lokalt, regionalt som nationalt. Når muligt så sæt det personlige ansigt på historien. Fortæl en glad historie; ikke kun om ensomhed, men også om fællesskabets muligheder og alles muligheder for at bidrage.

10: Giv ikke op

Ofte er der tale om et langt sejt træk. Husk at alle tiltag, aktiviteter og bevidsthedsændringer starter i det små.