

Den gode invitation

Problemstilling:

Selvom man har lyst til at komme ud af huset og savner selskab med andre, kan det være svært at komme over dørtærsklen. Måske er det længe siden, man sidst har været ude. Måske hører man ikke så godt som før. Måske har man ikke længere sin ægtefælle at følges med. Men er nu alene.

Man kan blive overvældet af følelser som "Jeg er sikkert bare til besvær"; "Det nytter alligevel ikke"; "Der er sikkert ingen, som har lyst til at tale med mig"; eller "Jeg vil i hvert fald ikke ned i de ensommes klub."

For mange kan overvindelsen være så stor, at de ender med at blive hjemme.

OMKRING
VÆRTEN



EN DEL AF
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Alle kan rammes af ensomhed. Du kan både føle dig ensom alene og sammen med andre. Nogle af de største barrierer for at bryde ensomheden er, at man mangler nogle at følges med; at det er svært at være ny; og at man ikke kender til aktivitetstilbuddene. Ensomhed bliver farlig og kan skade dig psykisk og fysisk, når den opleves intenst og langvarigt. Ca. 65.000 danskere over 65 år føler sig ofte ensomme. Læs mere om Ældre Sagens indsats mod ensomhed på www.aeldresagen.dk

Den gode invitation

Konkrete idéer:

- Gør invitationen personlig. Henvend dig for eksempel personligt til den, du gerne vil invitere; med takt og empati. Bank på deres dør; spørg dem, når du møder dem på gaden; eller ring til dem.
- Følg gerne op på invitationen og tag det ikke personligt, hvis vedkommende er afvisende de første gange. Nogle gange skal der flere invitationer til.
- Formuler invitationen så den ikke udstiller ensomheden. Sæt fællesskabet i centrum frem for dét at være alene. Invitér for eksempel til "Søndagskaffe for folk, der også synes, søndage er kedelige," frem for "Kaffe for dem, der sidder alene på søndage."
- Beskriv tydeligt, hvad det er, du inviterer til. Hvor foregår det; hvad kommer der til at ske; hvor længe varer det; skal man selv medbringe noget; osv. Det gør det mere forudsigeligt og derfor mere trygt at gå med til noget nyt.
- Tænk på, hvordan du kan nå ud til flere. Invitér gerne mange forskellige steder og på forskellige måder, så endnu flere føler, at også de er velkomne. Husk også dem, som plejer at komme, men som pludselig ikke dukker op.

OMKRING
VÆRTEN



EN DEL AF
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Alle kan rammes af ensomhed. Du kan både føle dig ensom alene og sammen med andre. Nogle af de største barrierer for at bryde ensomheden er, at man mangler nogle at følges med; at det er svært at være ny; og at man ikke kender til aktivitetstilbuddene. Ensomhed bliver farlig og kan skade dig psykisk og fysisk, når den opleves intenst og langvarigt. Ca. 65.000 danskere over 65 år føler sig ofte ensomme. Læs mere om Ældre Sagens indsats mod ensomhed på www.aeldresagen.dk

Den gode invitation

Spørgsmål & debat:

- Kan du huske en situation, hvor du var usikker på, om du ville komme, fordi det var uklart, hvad arrangementet gik ud på?
- Hvordan gør I opmærksom på jeres arrangementer? Hvilke kanaler virker? Og kunne der være en idé i at inddrage nye måder/steder?
- Hvad gør I, hvis I får henvendelser vedrørende et arrangement eller aktivitet, og der er overtegnet/venteliste?
- Er der noget, som I fremover vil være mere opmærksomme på?

OMKRING
VÆRTEN



EN DEL AF
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Alle kan rammes af ensomhed. Du kan både føle dig ensom alene og sammen med andre. Nogle af de største barrierer for at bryde ensomheden er, at man mangler nogle at følges med; at det er svært at være ny; og at man ikke kender til aktivitetstilbuddene. Ensomhed bliver farlig og kan skade dig psykisk og fysisk, når den opleves intenst og langvarigt. Ca. 65.000 danskere over 65 år føler sig ofte ensomme. Læs mere om Ældre Sagens indsats mod ensomhed på www.aeldresagen.dk