

Det gode samvær

Problemstilling:

Ensomhed er en følelse, de fleste af os mærker indimellem – ligesom oplevelsen af at føle sig alene i selskab med andre mennesker også kan genkendes af mange.

Man kan føle sig alene sammen med andre, hvis man oplever ikke at blive set eller hilst på. Hvis man ikke føler sig budt velkommen i fællesskabet.

Også som vært kan det være svært, når man ikke kender sine gæster. Hvordan skal man bryde isen? Skal man give hånd, eller bliver det for anmassende? Hvordan skal man vise interesse og være nærværende?

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

Det gode samvær

Konkrete idéer:

- Man kan føle sig ensom – også sammen med andre. Derfor er det vigtigt, at alle har følelsen af at være "med" – at alle oplever at være en del af fællesskabet.
- Hils på hinanden og invitér andre ind i fællesskabet. Når man bliver hilst velkommen giver det for mange en mere naturlig adgang til at være med i fællesskabet – og det bliver måske netop dét, der gør, at man som ny kan føle sig tryk.
- Overvej at bruge navneskilte, bordkort eller måske en sjov leg og sang, så man lettere lærer andre at kende. Find frem til noget, som man kan være fælles om. Når man først får brudt isen, bliver det lettere at slappe af, give sig hen til samværet og at få øje på hinanden.
- Vis interesse, vær nærværende og vis, at vi ikke har travlt med det næste, vi skal – men er til stede i nuet. Vores bidrag til fællesskabet er, at være dem vi er på den måde, som vi føler os tilpasse med. Når vi er os selv, kan vores omgivelser mærke det og føler sig trygge ved det.

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

Det gode samvær

Spørgsmål & debat:

- Hvordan gør I det nemmere at være ny hos jer?
- Kan man altid sikre, at alle har det godt?
- Har I andre gode idéer til, hvordan man skaber de bedste forudsætninger for det gode samvær?
- 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