

## Farvel og på gensyn

### Problemstilling:

For nogen gik det måske ikke helt, som de havde håbet på. Måske går man hjem og er usikker på, om man har noget at byde ind med. Om nogen havde lagt mærke til, at man havde været der, og at man gik.

Måske blev savnet efter ens ægtefælle blot styrket, fordi det var første gang, man var ude alene. Man følte sig måske blot endnu mere ensom.

Måske blev barriererne derved i stedet forstærket. Følelsen af at det alligevel ikke nytter noget.

For mange vil det måske være en overvindelse at skulle afsted igen næste gang.

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](http://www.aeldresagen.dk)

## Farvel og på gensyn

### Konkrete idéer:

- Gør det lettere for vedkommende at komme igen ved at sige farvel og spørg, om vedkommende har lyst til at komme igen.
- Giv gerne en konkret dato på et nyt arrangement eller aktivitet.
- Spørg, om vedkommende har idéer til andre arrangementer.
- Fortæl om mulighederne for fælles kørsel og andre følgeordninger: "Hvor bor du egentlig? Er det let for dig at komme herhen – ellers kunne det være, at du kunne følges med Louise, der bor lige i nærheden?"



## Farvel og på gensyn

### Spørgsmål & debat:

- Kan du huske en situation, hvor du oplevede, at et arrangement ikke blev ordentlig afsluttet?
- Har du oplevet, at afskeden har haft betydning for, om du havde lyst til at komme igen?
- Har I nogen erfaringer eller andre gode idéer til, hvordan man gør det lettere for nye at komme næste gang?

