

Ældretelefonen 2024

Ældretelefonen gik i luften den 3. juni 2024 og har således med udgangen af 2024 været åben i 7 måneder.

Ældretelefonen havde i 2024 2.803 samtaler.
Det svarer til flere end 93 samtaler hver uge.

Hvad er Ældretelefonen?

Meget føles lettere, når man deler det med andre. På Ældretelefonen kan man ringe anonymt og tale om det, som fylder og er svært for en.

Ældretelefonen er en anonym samtalelinje, der rækker ud til mennesker, som mangler nogen at tale med. Det kan være mennesker, der mest af alt savner at tale med et andet menneske. Eller mennesker, som er i en situation, hvor de har svært ved at tale med deres nærmeste omkring det, der fylder.

Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivning. Det er frivillige, der besvarer opkaldene på Ældretelefonen. De frivillige har tiden, roen og nærværet til at lytte. De tør være i og tale om det svære i livet. Deres fornemmeste opgave er at facilitere samtaler, hvor de, der ringer til Ældretelefonen, får talt om og vendt det, som fylder for dem.

Målet er, at alle samtaler skal skabe en progression hos den, der ringer til Ældretelefonen – de skal være et andet sted, når de lægger røret på.

De frivillige er gode til at stille spørgsmål og være nysgerrige på det, personerne fortæller – og dermed kan de hjælpe personerne med selv at få nye tanker om deres situation, se nye perspektiver og selv få øje på, hvad der kan være gode handlemuligheder for personen.

Ældretelefonens telefonnummer er 32 210 210

Åbent mandage-fredage fra kl. 9-15, også på helligdage.

Ældretelefonen er et 3-årigt projekt støttet af TrygFonden.

TrygFonden



Hvad sker det på Ældretelefonen?

Tre eksempler på samtaler på en helt almindelig dag på Ældretelefonen

Journalist Ida Nyegård Espersen sad i slutningen af 2024 med på sidelinjen hos to frivillige, mens de besvarede opkald på Ældretelefonen. Journalisten kunne ikke høre, hvad dem, der ringede, sagde. Hun kunne alene høre de frivilliges del af samtalen.

Det mandede ud i en artikel i Information, som blev bragt den 20. december 2024. Artiklen giver et fint lille indblik i, hvad der sker og rør sig på Ældretelefonen. Her kan du læse tre små udklip fra artiklen.



Telefonen åbner klokken 9,
allerede klokken 9.01 ringer den:

»Ældretelefonen, det er Randi.«

Der er en stille gråd i den anden
ende af røret og så lidt ord.

Randi svarer »Ja, julen nærmer
sig, det er rigtigt.«

Den ældre kvinde uddyber sin
tristhed. Randis mimik nærmest
former de følelser, hun hører i den
anden ende.

Randi: »Det er også barsk, at du
skal sidde alene i julen. Du skal
slet ikke være sammen med din
søn nogen af juledagene?«

Man kan se på Randis
ansigtsudtryk, at den ældre
svarer nej. Kvinden taler derefter
i fem minutter.

Randi: »Ved andre i din familie
godt, at du har det så dårligt?«

Den ældre svarer afkræftende.

Randi: »Tror du ikke, at du skal
fortælle dem det?«

Man kan høre på Randis stille suk,
at den ældre afslår.

De taler i 47 minutter. Randi lytter
mest, og ud fra hendes respons
kan jeg høre, at den ældre dame
fortæller om at føle sig alene,
om at være så bange, at hun ikke
kan få luft, om at have tanker
om at tage livet af sig selv, men
at være stålsat på ikke at handle
på tankerne af hensyn til sit
barnebarn.

Randi ender med at opfordre
hende til at gå til læge og bede
om en henvisning til en psykolog.
Telefonen er en samtalelinje, ikke
en rådgivningslinje, men når de
ældre har brug for fast kontakt
eller hjælp, forsøger de frivillige
at henvise videre til andre tilbud:

»Du skal tage fat i din læge, og
han skal hjælpe dig. Indtil da skal
du vide, at vi er her på telefonen.
Det er okay, at du ringer hver dag
i en periode. Vi lytter. Vi er her,«
siger Randi.



Trine sætter sig til rette med headset ved sit spisebord i hjemmet (..) Tre minutter efter dagens åbning af linjen ringer telefonen:

»Ældretelefonen goddag, du taler med Trine.«

En ældre dame præsenterer sig i den anden ende, og ordene vælter ud i fire minutter.

Trine Jarlby nikker: »Ja, det er rigtigt, verden kan godt virke utryk, når man hører nyhederne. Helt sikkert.«

Den ældre fortsætter med at dele sine bekymringer om den politiske situation i USA, oversvømmelser i Spanien og krigen i Ukraine.

»Ja, det er svært at undgå at blive påvirket, når man hører om så meget konflikt. Har du andre, du taler med det om?« spørger Trine.

Nej, lyder det.

Trine lægger hovedet på skrå, svarer: »Nåeh, det var ærgerligt.«

Den 40 minutter lange samtale bevæger sig efterhånden i retning af glæden ved gospelmusik og ender et lidt mere ubekymret sted end den nuværende geopolitiske verdensorden.



Lige så snart Trine har afsluttet dagens første samtale på Ældretelefonen, ringer den igen.

»Ældretelefonen goddag, det er Trine.«

En ældre kvinde taler uafbrudt i næsten seks minutter.

Trine siger: »Hold da op, det lyder voldsomt. Det kan jeg godt forstå. Det kan være meget belastende at passe ægtefæller, der er demente. Det er flot, at du kunne.«

Og efter yderligere fem minutter siger Trine: »Men nu savner du ham, kan jeg høre. Jeg kan godt forstå, at det gør ondt at stå alene.«

Den ældre roder med nogle papirer og stiller Trine et spørgsmål.

»Ja, det vil jeg da gerne høre,« svarer Trine.

Den ældre læser op.

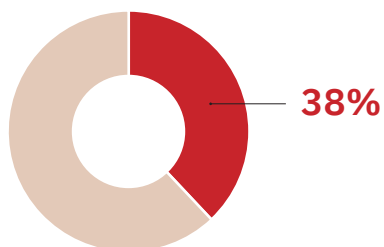
Trine smiler: »Sikke et fint digt! Det er godt at kunne udtrykke sig. Du er meget kreativ, kan jeg høre.«

Samtalen varer 43 minutter. Den handler om sorg, men også om at sætte stor pris på sin kat, der ligger i skødet og spinder.

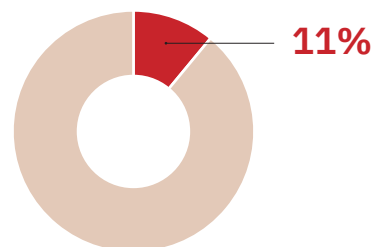
For at sikre anonymitet undlod journalisten at skrive om samtaler, der handlede om vold i hjemmet, indlæggelse på psykiatrisk afdeling og nabostridigheder.

Samtalerne på Ældretelefonen er meget forskellige og erfaringen er, at der bliver ringet til Ældretelefonen med alt mellem himmel og jord, stort som småt.

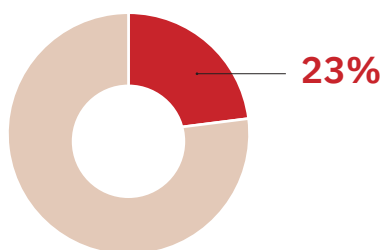
Hvad fylder i samtalerne på Ældretelefonen?



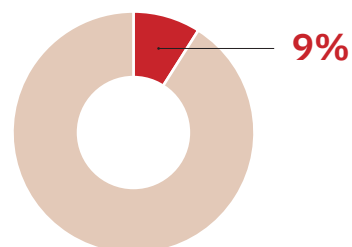
Ensomhed



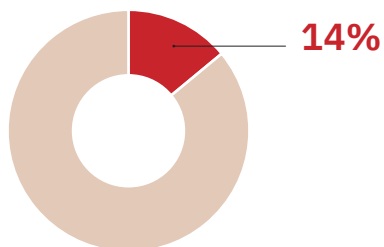
Manglende kontakt med familien/
splittelse i familien



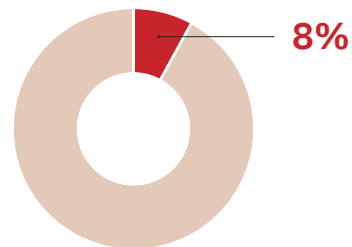
Fysisk sygdom
hos personen selv



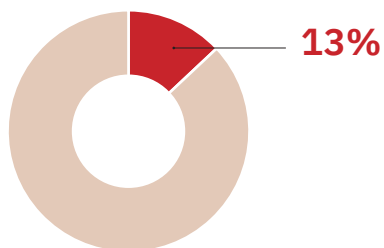
Sorg og/eller dødsfald



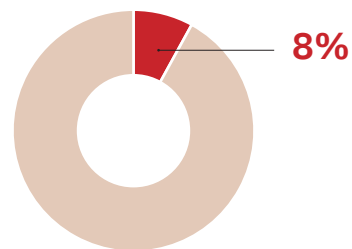
Psykisk mistrivsel



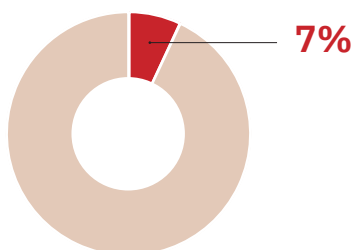
Kontakt med kommunen,
herunder hjemmeplejen



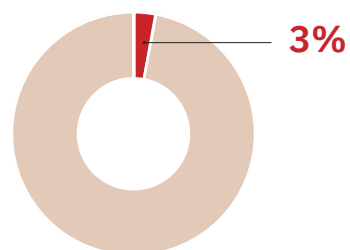
Børn



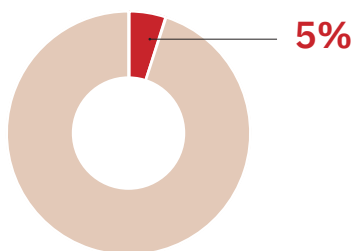
Kontakt med
sundhedsvæsenet



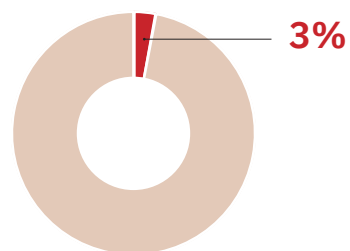
Venner og andet netværk



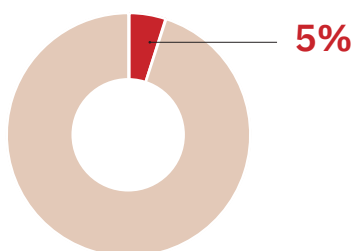
Sygdom hos familie bl.a. demens



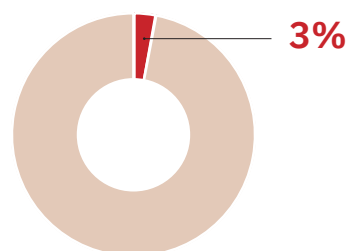
Ægtefælle/partner



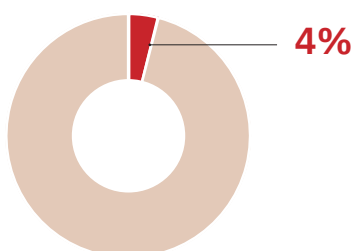
Ophør på arbejdsmarkedet



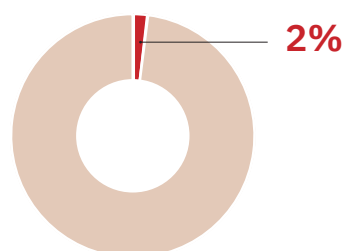
Børnebørn



Kognitiv udvikling og forandring

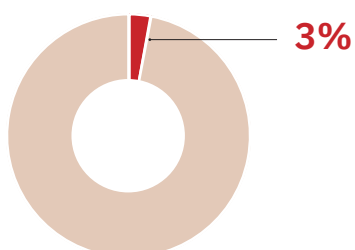


Økonomi



Tanker forbundet med egen død

To pct. lyder måske ikke af meget. Men det fylder i næsten to samtaler om ugen...



Krænkelser

Flere temaer kan fylde i den samme samtale.

Citater fra Ældretelefonen

Jeg isolerer mig
og snakker ikke
med nogen om
problemerne

Min kone er uhelbredelig
syg og bor på plejehjem.
Hun ringer hele tiden og
siger, at hun gerne vil flytte
hjem igen

Jeg har mistet min mand
efter flere år med demens.
Jeg ved ikke, hvordan jeg
skal komme videre

Min hustru døde
i lørdags

Jeg har lige fået
at vide, at jeg har
kræft – jeg har 2
måneder tilbage

Mine børn taler
ikke sammen

Det er dejligt at
have nogen
udenfor familien
at tale med
om det,
som tynger

Min mand vil mig
ikke længere

Der er ingen, der
har tid til at lytte.
Men det har du

Jeg har ikke kontakt med
mine børn og børnebørn.
Det ønsker de ikke.
Jeg ved ikke hvorfor

Jeg bor på 5. sal.
Jeg tør ikke gå
udenfor, fordi jeg
er bange
for at falde

Alt er kaos i mit hoved.
Jeg trængte til at
fortælle om det

Jeg flyttede for at være
tættere på mine børn og
børnebørn. Nu sidder jeg
her og kender ingen

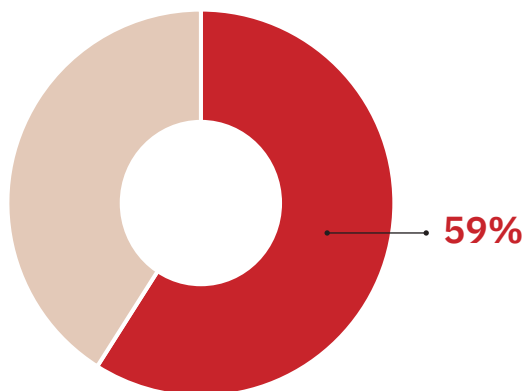
Det er svært at
sidde alene tilbage,
når hele familien
tager på ferie, og
man ikke har nogen
at tale med

Jeg er bange
for at dø

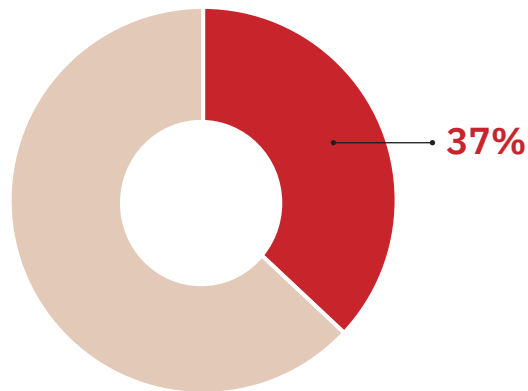
Det er så positivt
at kunne ringe til et
fremmed menneske,
og så ender vi med
at sidde og
grine sammen

Det er godt, I har fået
denne telefonlinje.
Så føler jeg mig ikke
så ensom

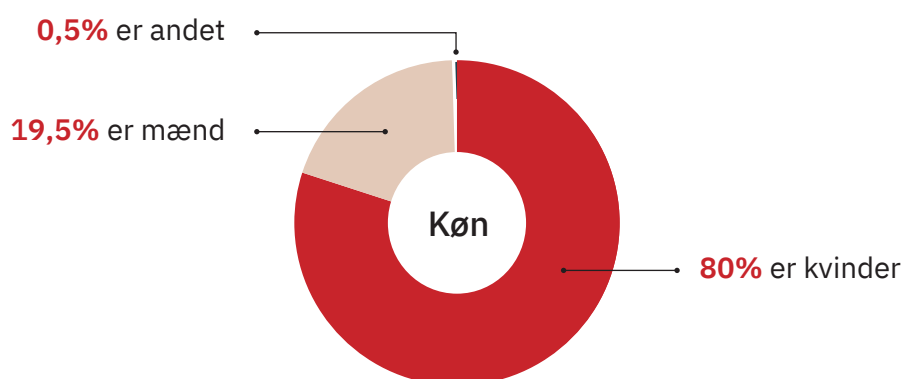
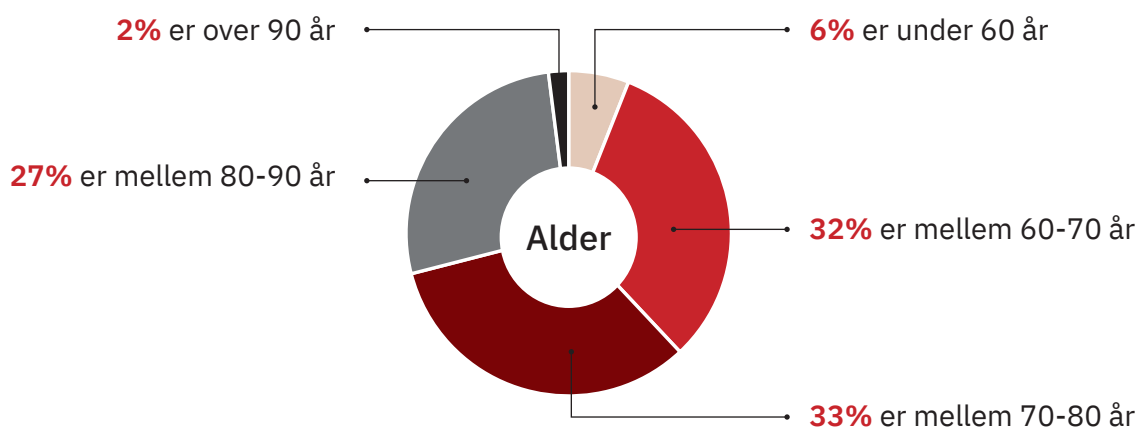
Hvem ringer til Ældretelefonen?



59 pct. ringer, fordi de primært ønsker at tale med en anden person – eksempelvis fordi de oplever ensomhed og savner at tale med et andet menneske



37 pct. ringer, fordi de er i en svær situation, som de kan have svært ved at tale med deres nærmeste om. De ringer, fordi de søger en samtalepartner, som med deres spørgsmål hjælper med at skabe nye perspektiver på den situation, som personen er i.



Frivillige

Det er frivillige, der besvarer opkaldene til Ældretelefonen.
Alle frivillige på Ældretelefonen har en faglig relevant baggrund.

I løbet af 2024 har 57 frivillige taget røret på Ældretelefonen.
Ved udgangen af 2024 var der 50 aktive frivillige på Ældretelefonen.



Citater fra Jane Møller, der er frivillig på Ældretelefonen

“Jeg har ikke haft en eneste vagt, hvor jeg ikke bagefter har tænkt: 'Hold da fast, hvor er det godt, at Ældretelefonen er der'. Der er et stort behov for den. Og jeg føler virkelig, at jeg gør en forskel for de mennesker, jeg taler med. Det der med at lytte, være nærværende og huske sig selv på, at der er en grund til, at man har to ører og kun én mund, det flytter noget.”

”Jeg er mental træt efter at have og snakket med folk i tre timer, men på den gode måde. Jeg er stolt over at have bidraget. Ovenikøbet får jeg nogle af mine professionelle kompetencer holdt ved lige.”

”Det passer mig fint at kunne sidde hjemme og være frivillig. Jeg skal jo bare have min computer og min telefon, og jeg kunne jo for den sags skyld sidde i nattøj, hvis det var.”

Citat fra Trine Jarlby, der er frivillig på Ældretelefonen

”Ældretelefonen er en samtalelinje, ikke en rådgivningslinje. Jeg er der for at lytte og forhåbentlig gennem samtale skabe nogle nye perspektiver på en svær historie, og det koncept kan jeg godt lide. Det giver mening for mig at kunne begynde et sted og ende et andet.”



Hvis du vil vide mere

Hvis du vil vide mere om
Ældretelefonen, er du meget velkommen
til at kontakte

Vibeke Bruun-Toft på
vbt@aeldresagen.dk

Ældre  Sagen