Ensomhed og fællesskaber

VELKOMMEN TIL TEMADAG I DISTRIKT 9 – DEN 5. SEPTEMBER 2023

Ældre Sagen

Sang: Sensommervise

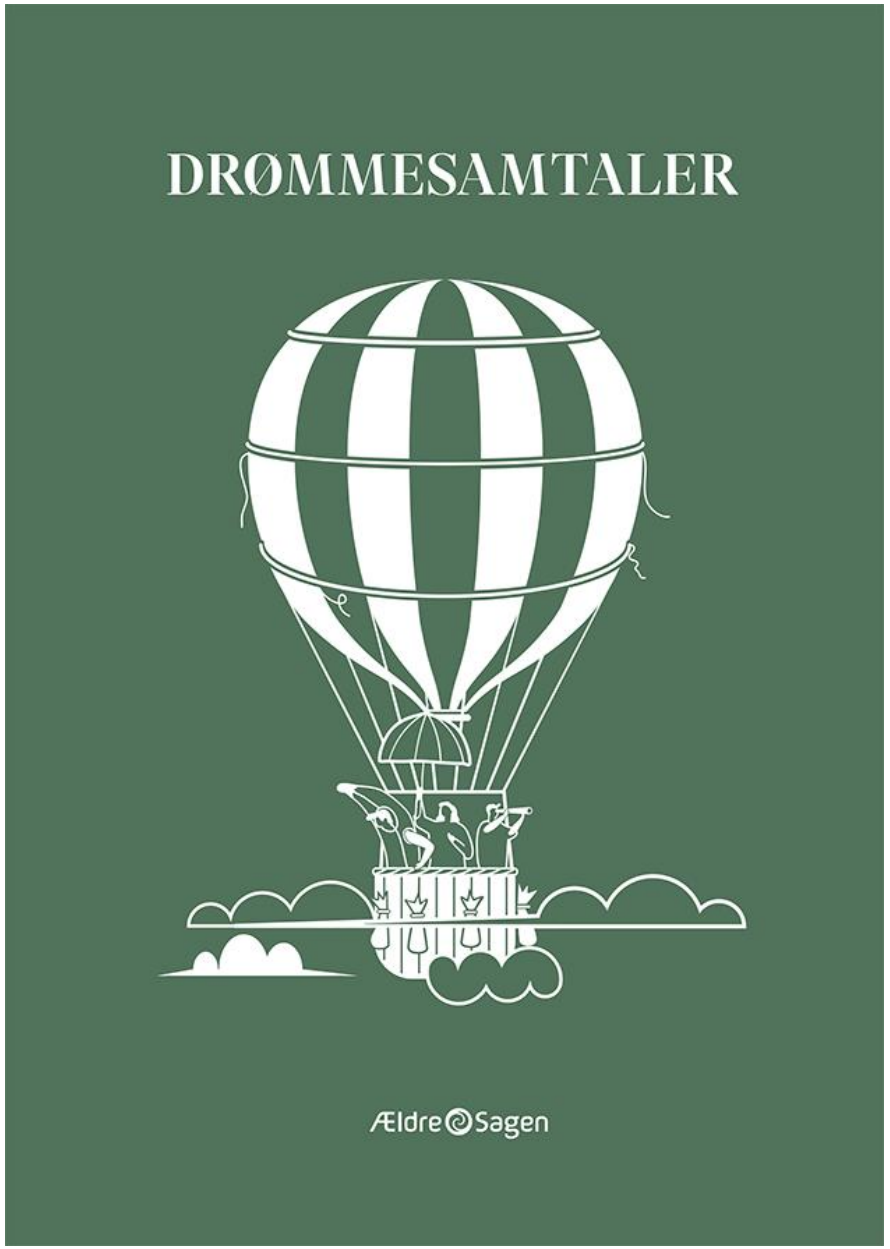
MUSIK OG TEKST: KIRSTEN OG FINN JØRGENSEN 1982

Vores dag sammen

- Kl. 10.00 Velkomst
- Kl. 10.15: Oplæg og debat: Ensomhed – den store trivselsrøver
- Kl. 12.00: Frokost
- Kl. 12.45: Oplæg og walk n' talk: Drømmesamtaler
- Kl. 13.45: Kaffe & kage
- Kl. 14.15: Oplæg og debat: Hvordan får vi mændene med?
- Kl. 15.30: Afrunding og tak for i dag

Ensomhed & værdighed

- Hvordan samtaler kan give nyt liv til det at blive gammel
- Walk ‘n talk
- Kaffe og kage kl. 13.45



ÆldreSagen

Projekt Drømmekommuner

- Et opgør med den uværdige pleje.
- En vision om at give nyt liv til det at blive gammel.
- Gensidighed og gode relationer giver livet (og hjælpen) mening.

ÆldreSagen

Et værdigt liv som ældre

- I et værdigt liv er der plads til at være den, man er, og leve det liv man gerne vil og kan.
  - At blive mødt med forståelse, nysgerrighed og respekt for de ressourcer, den formåen og de behov, man har.
  - At få lov til at blive gammel på egne præmisser.
  - At blive lyttet til og talt med – ikke talt om.
  - At man har indflydelse på hverdagen og mulighed for at tage del i beslutningerne.
  - At man kan prioritere det, der giver livskvalitet.

Projektets tre dele

UDVIKLING AF VÆRKTØJET

UDDANNELSE AF FAGPERSONALE

SAMARBEJDE MED CIVILSAMFUNDET

Ældre Sagen

På den første kursusdag blev jeg blæst bagover. Det var supergodt, og det var en endnu vildere oplevelse næste dag at høre mine medarbejdere. Alle var enige om, at disse ”Drømmesamtaler” er et super brugbart redskab.

Projektet med drømmesamtaler hjælper medarbejderne med at gøre en forskel. Det er det, de brænder for, og når det lykkes, så giver det arbejdsglæde og trivsel. Drømme-samtalerne skaber relationer. Ikke kun i forhold til beboerne og eventuelt pårørende, men også medarbejderne imellem.

Det er godt med drømme. Drømme giver god energi. Det har vi kunne mærke, og det har medarbejderne kunne mærke. Vi er meget begejstrede.

ÆldreSagen

Drømmesamtaler

OM KORTENE

Den vigtigste regel:

Der er ikke nogen regler!

52 kort i fire kategorier

- Livsgnister
- Dagdrømme
- Erfaringer
- Eftermæle

Ældre Sagen

Fællesskaber for mænd

Social-humanitær konsulent Lars Berg Schovsbo E: lbs@aeldresagen.dk T: (+45) 23 47 79 95

ÆldreSagen

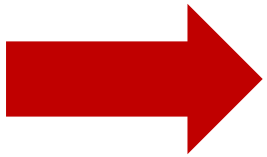
Emner

- Hvorfor fokus på mænd?
- Mænd og fællesskaber / konsekvenser
- Eksempler på aktiviteter i Ældre Sagen
- Midler og støtte fra sekretariatet
- Kurser

Ældre Sagen

Hvorfor fokus på mænd?

- Ældre mænd deltager i ringere grad end ældre kvinder i aktiviteter
- Ældre mænd har generelt en mere usund livsstil end ældre kvinder
- Enlige ældre mænd er mere ensomme end enlige ældre kvinder
- Ældre mænd dør tidligere end ældre kvinder



Deltagelse i aktiviteter fører til sundere livsstil og lavere grad af ensomhedsfølelse

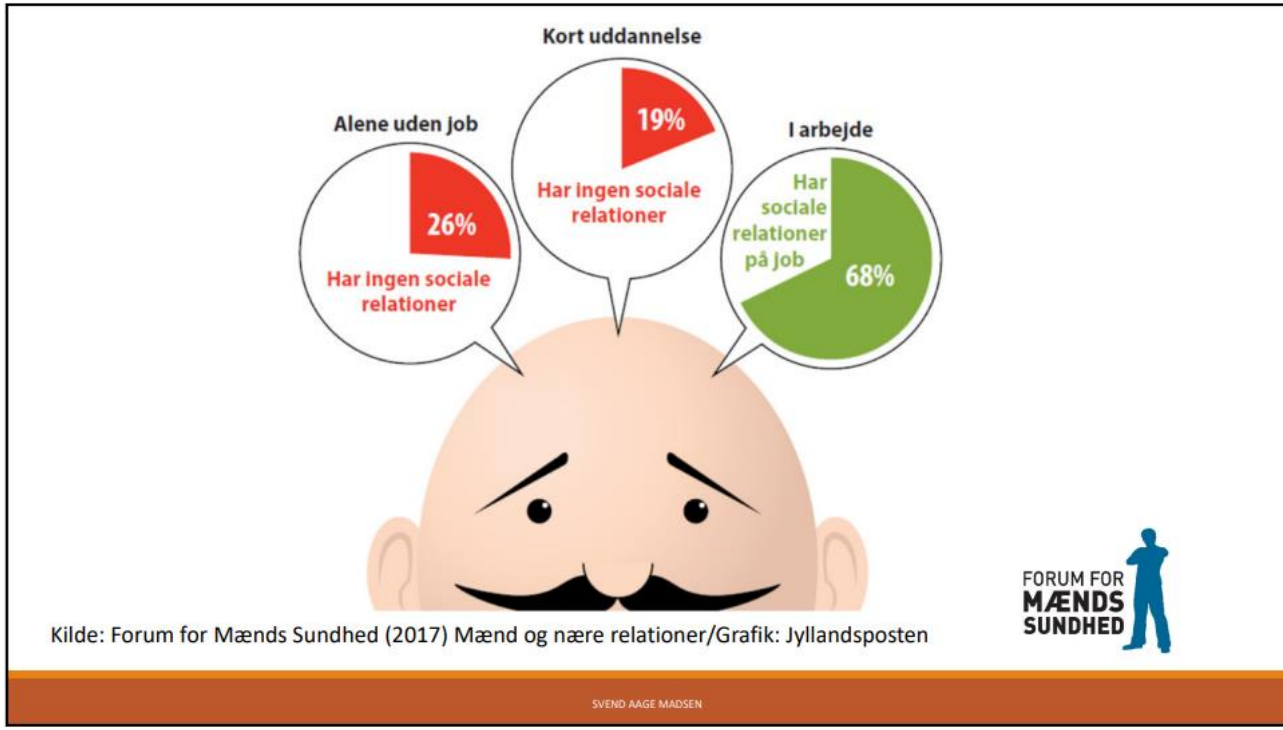
Mænd og arbejde

Arbejdspladsens rolle har generelt haft større betydning for mænd end for kvinder

- Indtjening
- Socialt netværk
- Organisering af tid
- Mening og betydning (identitet)

Når arbejdet hører op

- Tab af funktioner
- Tab af relationer
- Tab af mening
- Tab af struktur
- Manglende tidsgrænse
- Synet på pensionister / identitet



Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

Mænd, sygdomme og dødelighed

Ulighed i sygdomme

- Mænd har 7,5 % større forekomst af kræft
- Mænd har 34 % større dødelighed af kræft

-> 4,5 gange større dødelighed end den burde være

- Mænd har ca. 27% større forekomst af diabetes
- Mænd har ca. 75% større dødelig af diabetes end kvinder

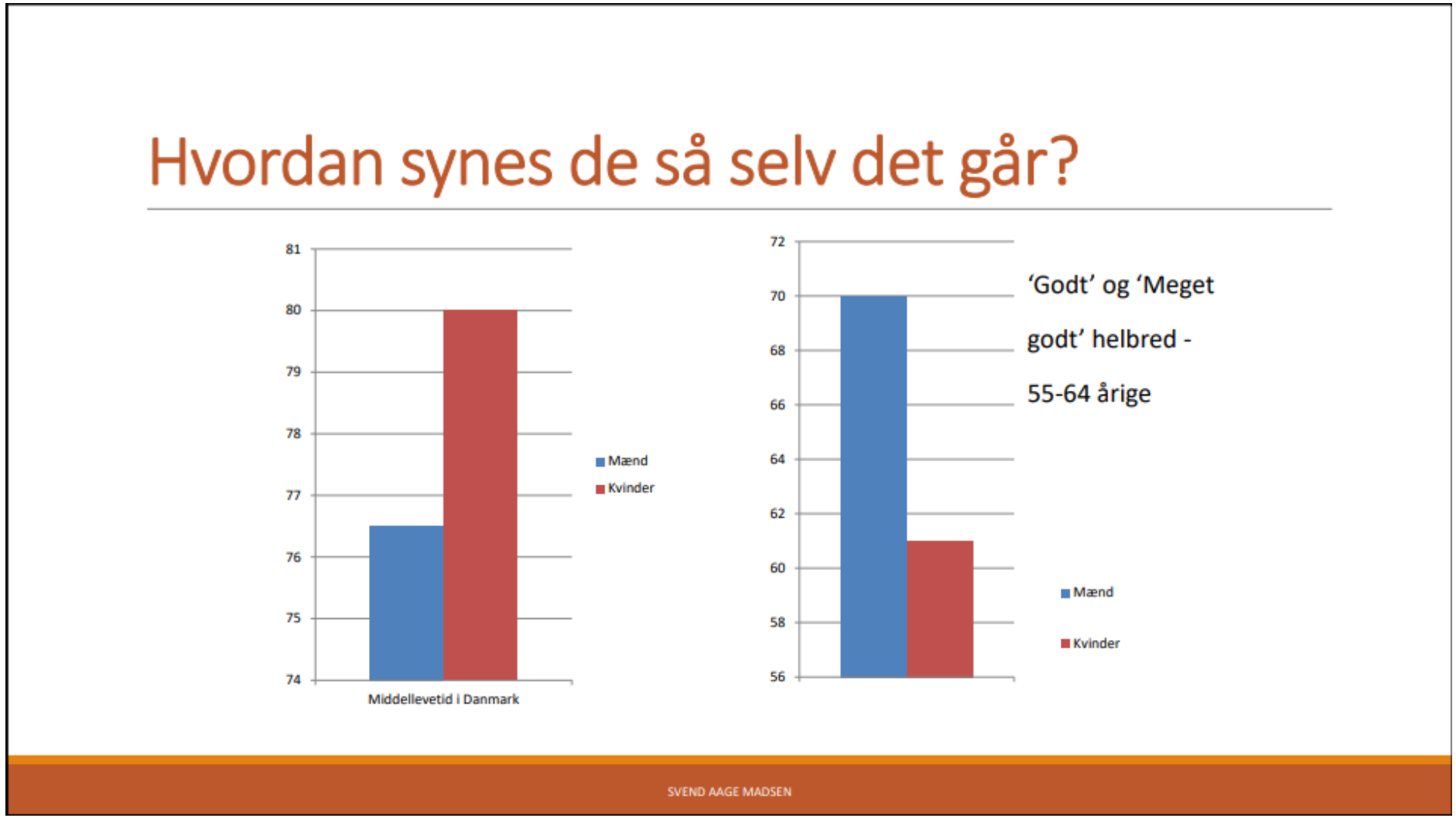
-> næsten 3 gange højere end den burde være

Tilsvarende tendenser gælder for andre sygdomme.

Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

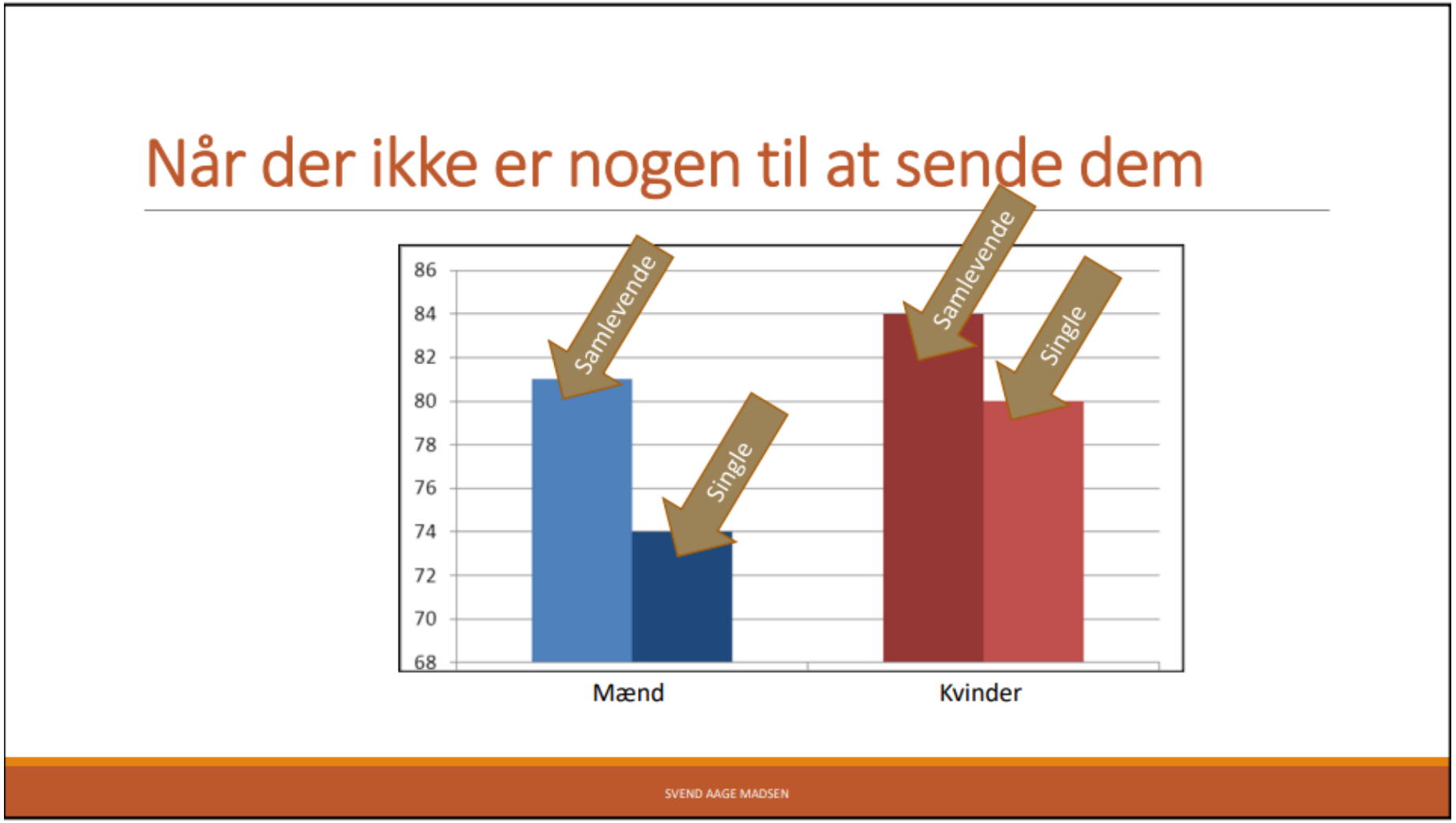
Ældre Sagen

Enlige mænd vs. enlige kvinder



Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

Singler vs. Samlevende



Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

Viden om mænd og fællesskaber egne analyser

- Kvinder ofte fællesskaber uden for arbejdet
- Mænd ofte kun fællesskaber gennem arbejdet

- Kvinder opsøger i højere grad hjælp og fællesskaber
- Mænd har sværere ved at bede om hjælp og ved at opsøge fællesskaber

Kilde: Voxmeter

Viden om mænd og fællesskaber

- Medlemmer af Ældre Sagen: 58% kvinder, 42% mænd (DK samme aldersgruppe 52% / 48%)
- Mange tilbud er rettet mod det, som kvinder er interesseret i. Mændene mangler ”mandeklubber”
- Nogle mænd bliver skræmt, hvis ”mandeaktiviteterne” bliver for stereotype

Kilder: Forskningscenter for Sundhed og Velfærdsteknologi VIA University College, Danmarks Statistik, Center for Mænds Sundhed.

Ældre Sagen

Årsager

Ingen argumentation uden dokumentation!

- Mistet tilknytning til arbejdsmarkedet
- Flytning til en mindre bolig
- Nedsat fysisk mobilitet
- Dødsfald blandt familiemedlemmer og venner
- Nedsat kognitiv funktionsevne

Kilde: Voxmeter

Ældre Sagen

Barrierer

- Ikke mødes uden et formål !
- Bliver jeg budt velkommen ?
- Mindre frihed med skemalagte aktiviteter !
- Hvis aktiviteter ikke er skemalagte kommer jeg ikke !
- Usikkerhed om hvem de andre er !
- Svært at møde op alene !
- Kan jeg finde ud af det ?

Kilde: Voxmeter

Ældre Sagen

Motivation

Kun for mænd

Sammen med kvinder

Let at komme til

Nærområdet

Mulighed for at blive del af et fællesskab igen

Genkendeligt – ikke ”fremmed” i aktiviteten

Følelse af formål i hverdagen

Billigt eller gratis

Kilde: Voxmeter

Ældre Sagen

Viden om mænd og fællesskaber citat

”Man sidder derhjemme og kan ikke forstå, hvorfor man egentlig er dér. Du er så ked af, at du bare sidder dér og glor. Du vil så gerne foretage dig noget, men du kan ikke finde ud af, hvad du skal foretage dig. Og så bliver du godt nok ensom.”

Mand 72 år og enlig.

Kilde: Voxmeter

ÆldreSagen

Fællesskaber for mænd i mit lokalområde?

Gå sammen med sidemanden.
Svar på nedenstående to spørgsmål og drøft jeres svar!

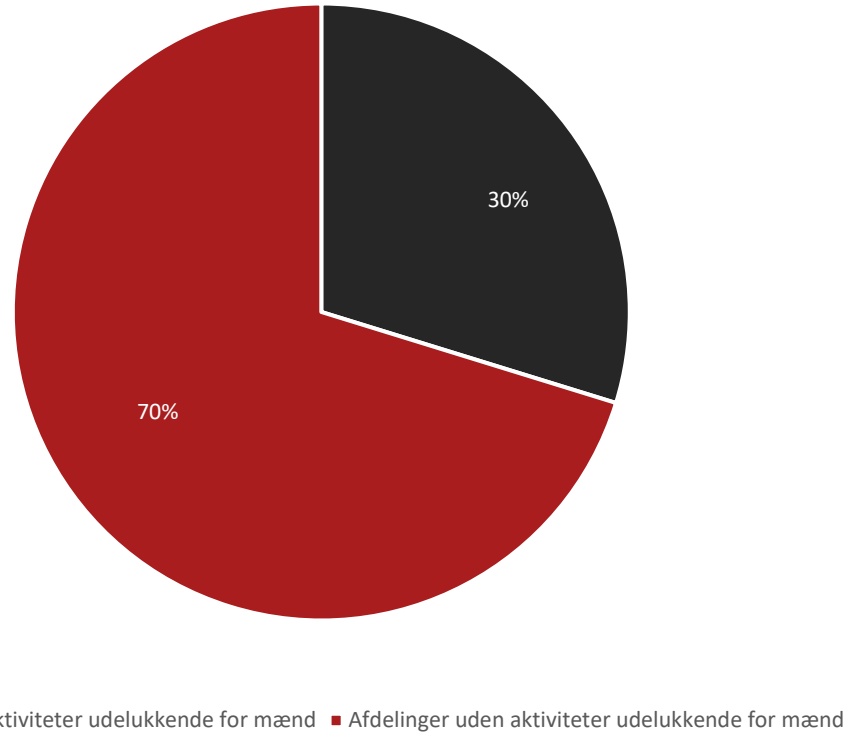
- Deltager mænd i aktiviteter i mit lokalområde?

- Føler jeg, at der er tilbud nok målrettet mænd i mit lokalområde?

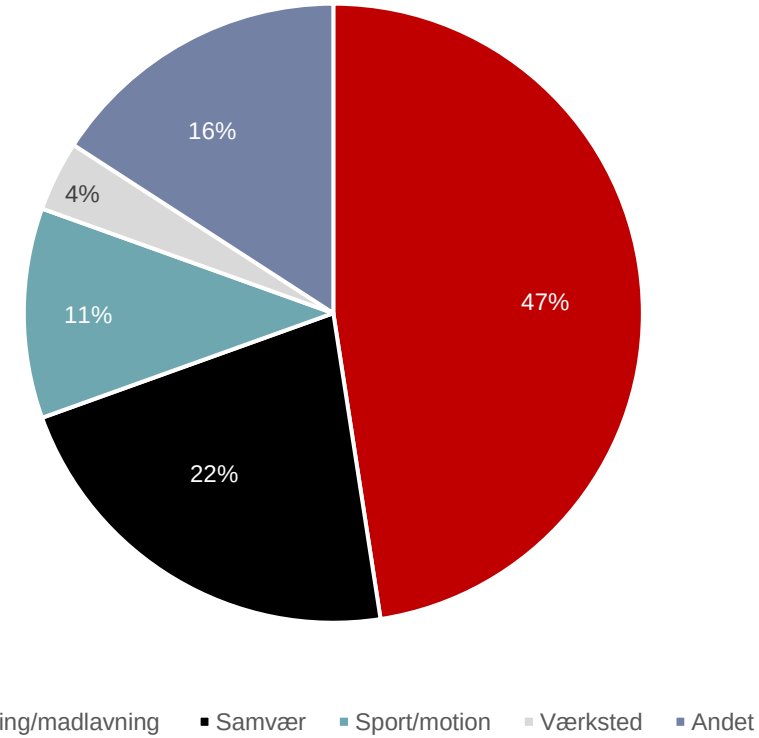
ÆldreSagen

Viden om mænd og fællesskaber Ældre Sagen

Aktiviteter udelukkende for mænd i lokalafdelinger



Aktiviteter



Viden om mænd og fællesskaber

- Ikke italesætte ensomhed
- Mændene skal være med til at bestemme, hvad der skal ske
- Ofte kun for mænd
- Noget de har lavet tidligere
- Sørg for at have to tovholdere
- Samarbejde med kommunen (lokaler og ”rekruttering”)
- Samarbejde med boligselskaber, sportsklubber, mv.

Viden om mænd og fællesskaber

- Prøve sig frem. Ture til teknikmuseer, lufthavne, fabrikker, havne, ølsmagning, vinsmagning, mv.
- Annoncering i egne og andre medier med billeder af mænd
- Følgeven
- Det gode værtskab! Tag ikke et nej for et nej! Italesætte glæden ved at manden mødte op
- Livsbegivenheder: modige mænd!

Eksempler på aktiviteter i Ældre Sagen

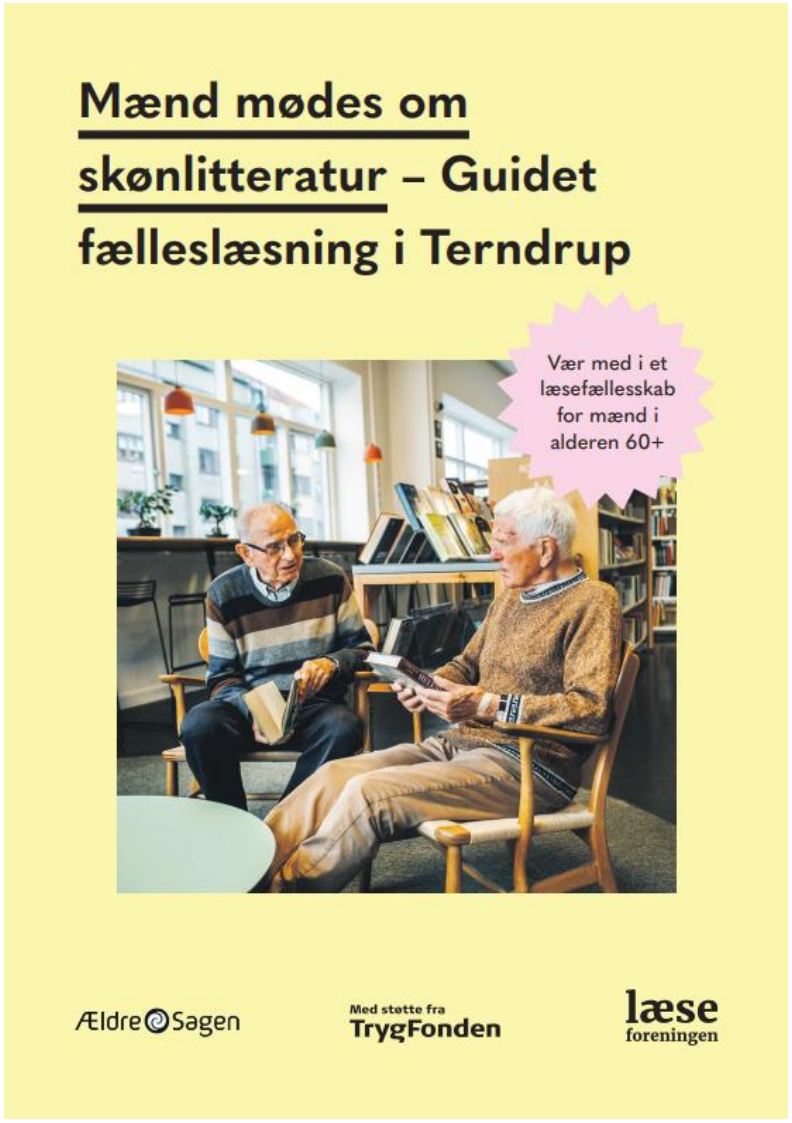
Ældre Sagen

Med en reparationscafé i jeres lokalafdeling kan I bidrage til at reducere affald, ændre forbrugsmønstre og skabe viden om og lyst til grøn omstilling ved at vise, at det er muligt at reparere ting frem for at kassere og købe nyt.

Frivillige med hænderne skruet rigtigt på og lyst til at hjælpe andre bemander reparationscafeerne, som typisk holder åbent 2-4 gange pr. måned.

Besøgende kan komme med genstande, som er i stykker, fx mindre husholdningsapparater.

I kan søge op til 25.000 kr. til indkøb af fx materialer/værktøj, til annoncering og til at holde et opstartsarrangement.



Læsegrupper for mænd

Læseguide læser op af tekst

Holder pauser og spørger ind til teksten

Næste kursusrunde til januar 2024

Alt betalt

Starte læsegruppe i lokalafdelingen

Kommunikation

Mænd tiltales af aktiviteten fremfor det sociale – også selvom det sociale er det vigtigste:

-> Sæt derfor aktiviteten først

Billedet betyder alt – sæt et aktivt billede på, der afspejler aktiviteten:

-> Sæt et billede på. Mange mennesker er visuelle og derfor er det vigtigt med et billede

-> Hvis aktiviteten henvender sig til mænd, så sæt et billede på med mænd

Mænd skal ofte spørges tre gange før de siger ”ja”:

-> Selvom det kan være grænseoverskridende så spørg flere gange. Tag ikke et nej for et nej

Vend kommunikationen så manden er noget for dig:

-> Vi kan alle godt lide at være noget for andre. Sig derfor ”jeg vil være glad for, hvis du ville komme” i stedet for ”tror du ikke det var noget for dig?”

Italesæt ikke ensomhed eller sårbarhed:

-> Ingen har lyst til at opfatte sig selv som ensomme eller sårbar. Italesæt det derfor som ”kunne du godt tænke dig at se flere mennesker eller få flere oplevelser”

Kommunikation – opgave

Eksempel: Facebook opslag med aktivitet kun for mænd (intet billede i opslaget)

Indbydelse
Tag med til en gratis fælles hyggeoplevelse kun for mænd.
Har du under corona- pandemiens nedlukninger og mange restriktioner følt dig isoleret, sårbar og måske ind i mellem ensom og har du savnet hygge og sociale fællesoplevelser sammen med andre mennesker.
Så tilbyder Ældre Sagen […] dig, en hyggelig eftermiddag med underholdning, fællesopleveler, hygge og socialt samvær og med kaffe/ the og kage i pausen.

Turen går til Teater […] , hvor vi skal opleve stykket […].

Det vil være dejligt hvis du inviterede f.eks. en ven, bekendt, nabo, familiemedlem eller en anden (mand) med til forestillingen.

Spørgsmål:
Hvad er godt i opslaget?
Hvad mangler / kunne være gjort anderledes, når man tænker på opslaget henvender sig til mænd?

Midler og støtte fra sekretariatet

Formål:

Formålet er at støtte udvikling og igangsættelse af frivillige aktiviteter for mænd med henblik på at udvikle den samlede frivillige indsats målrettet mænd i Ældre Sagen.

Kriterier:

- Aktiviteten skal være **målrettet mænd** (Det er dog op til lokalafdelingen at beslutte om aktiviteten skal være udelukkende for mænd eller åben for alle)
- Aktiviteten skal være en **ny aktivitet**, som lokalafdelingen ønsker at etablere
- Aktiviteten skal være en **fast aktivitet**, som man forventer at fortsætte (enkeltstående arrangementer støttes ikke)
- Aktiviteten skal have **minimum to tovholdere**, som er ansvarlige for at sikre aktiviteten startes og fortsætter som en fast aktivitet
- Der bevilges **ikke midler til drift eller forbedringer/renovering** af lokaler
- Et mindre beløb kan anvendes **til annoncering og et åbningsarrangement**
- Der bevilges op til **25.000 kr.** til opstart af en aktivitet.
- Afregnes senest den **10. december 2023**

Kurser

Odense:

Tid: 10. oktober 2023

Sted: First H[illegible], Jernbanegade 18, 5000 Odense C

Fully booked

København:

Tid: 24. oktober 2023

Sted: Ældre Sagen, Snorresgade 17 – 19, 2300 København S

København:

Tid: 14. marts 2024

Sted: Ældre Sagen, Snorresgade 17 – 19, 2300 København S

Skive:

Tid: 21. marts 2024

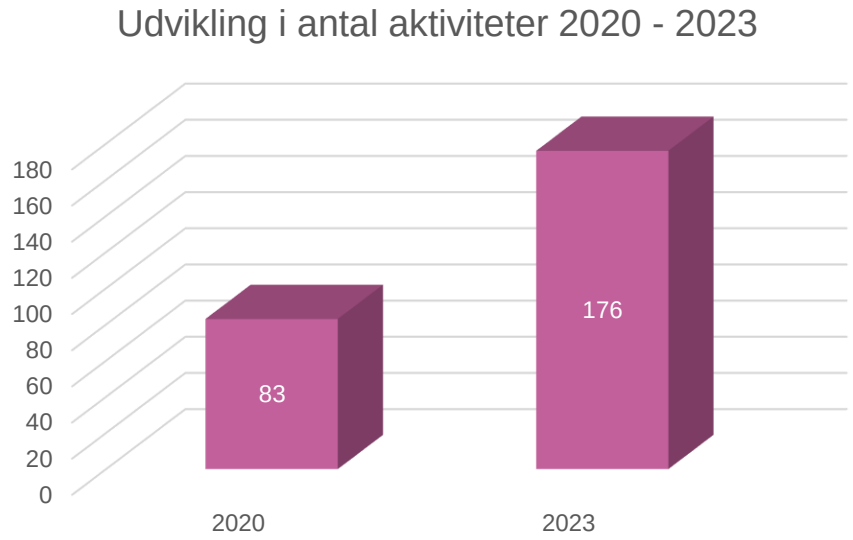
Sted: Skive

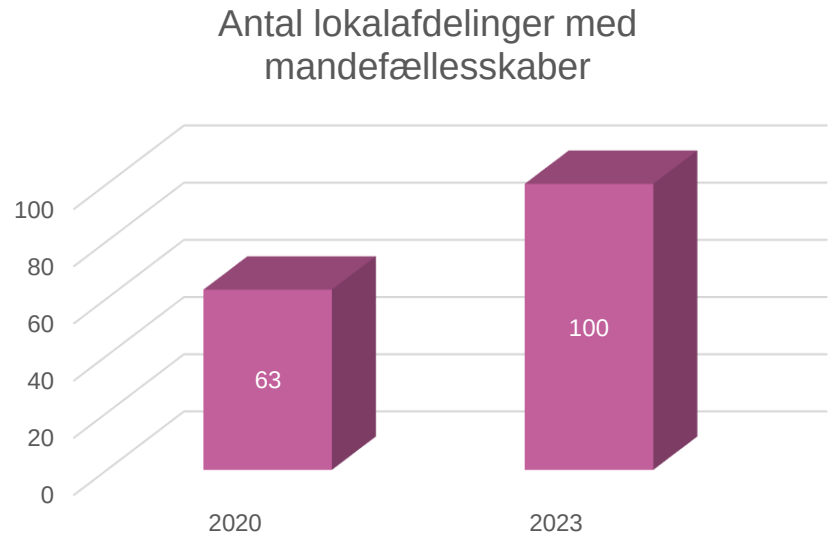
Tilmelding: se kursuskatalog efterår 2023 – vinter 2024 / Frivilligportalen

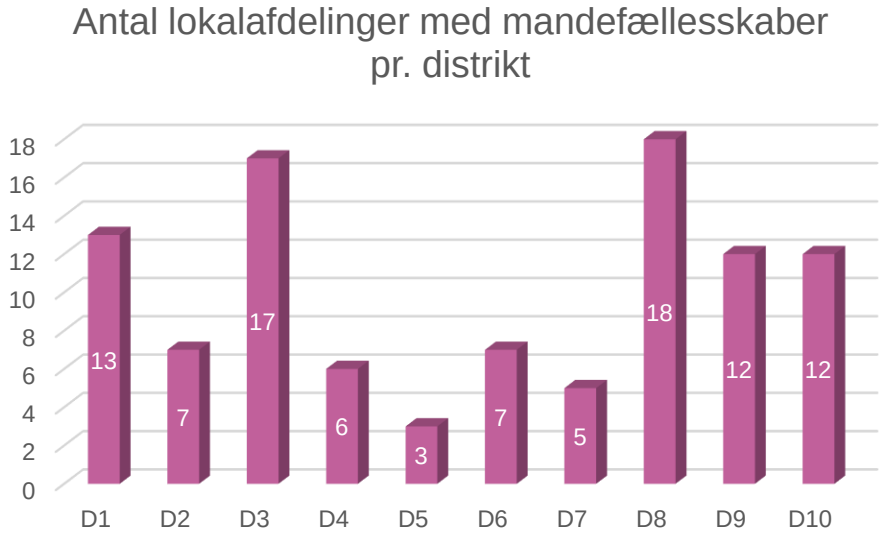
Det er for begge køn!

Ældre Sagen

Udvikling i mandefællesskaber







ÆldreSagen

Overvej

Hvad kan vi gøre i min lokalafdeling for at få flere mænd med?

Overvej i 2 minutter !

Kontaktinformationer

Lars Berg Schovsbo
23 47 79 95
lbs@aeldresagen.dk

Ældre Sagen

Tak for i dag – og kom godt hjem

Ældre Sagen