

I fællesskab mod ensomhed

> Dialogspørgsmål

Kære forening eller aktivitetstilbud

De fleste ældre mennesker har et godt og socialt liv, men hver fjerde over 65 år føler sig ensom. Ensomhed er en individuel følelse, som kan komme til udtryk på forskellige måder og i forskellige situationer, men alle kan blive ramt af ensomhed. Nøglen til at forebygge og mindske ensomhed ligger i, om man har nogen at dele glæder og sorger med, når man ønsker det. Ensomhed mindskes ikke 'bare' af, at man kommer ud og møder nye mennesker. Der er nemlig lige så mange ensomme i foreningerne som udenfor foreningerne. I en forening er det derfor vigtigt både at tage godt imod nye medlemmer og passe på dem, I allerede har.

Som fællesskab har I en unik mulighed for at forebygge og mindske ensomhed ved at tage godt hånd om nuværende og nye medlemmer. Intentionen med de vedlagte dialogspørgsmål er at give jer inspiration til, hvordan I kan blive endnu bedre til at skabe nærvær og modarbejde ensomhed.

I kan anvende dialogspørgsmålene, uanset om det er første gang I drøfter ensomhed, eller I allerede har arbejdet med det ved f.eks. at deltage i en temadag om ensomhed, som en del af projekt "Ensomt eller Aktivt Ældreliv".

Ideer til, hvordan I kan starte dialogen

Dialogspørgsmålene på plakaten kan bruges i flere sammenhænge. Måske vælger I at hænge plakaten op i jeres foreningslokale, så I kan kigge på dialogspørgsmålene og drøfte dem løbende. Måske er det relevant for jer at drøfte alle eller nogle af dialogspørgsmålene på bestyrelsesmøder, generalforsamlinger eller på medlems- eller brugermøder, så I løbende er opmærksomme på at skabe de bedst mulige rammer for nærvær i jeres forening.

Hvis I ønsker at drøfte dialogspørgsmålene på møder, kan I vælge at følge nedenstående råd:

- For at starte dialogen kan det være en god ide at bede deltagerne om at fortælle om deres egne oplevelser som ny i foreningen.
- I kan eventuelt sætte fokus på jeres gode erfaringer – og drøfte, hvordan I kan tage ved lære af jeres gode erfaringer.

Vi håber, at I nu og i fremtiden vil have dialogspørgsmålene for øje, så vi sammen kan blive endnu bedre til at forebygge og mindske ensomhed.

Med venlig hilsen

Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden

www.aktivtaldreliv.dk

Hjemmesiden www.aktivtaldreliv.dk er udviklet som en del af projekt 'Ensomt eller aktivt ældreliv'. Hjemmesiden giver blandt andet overblik over frivillige aktiviteter og tilbud i en lang række danske kommuner.

På hjemmesiden kan du også læse mere om ensomhed, og om hvad du kan gøre for at mindske omfanget af ensomhed i dit lokalområde, og du kan oprette din forening på hjemmesiden.