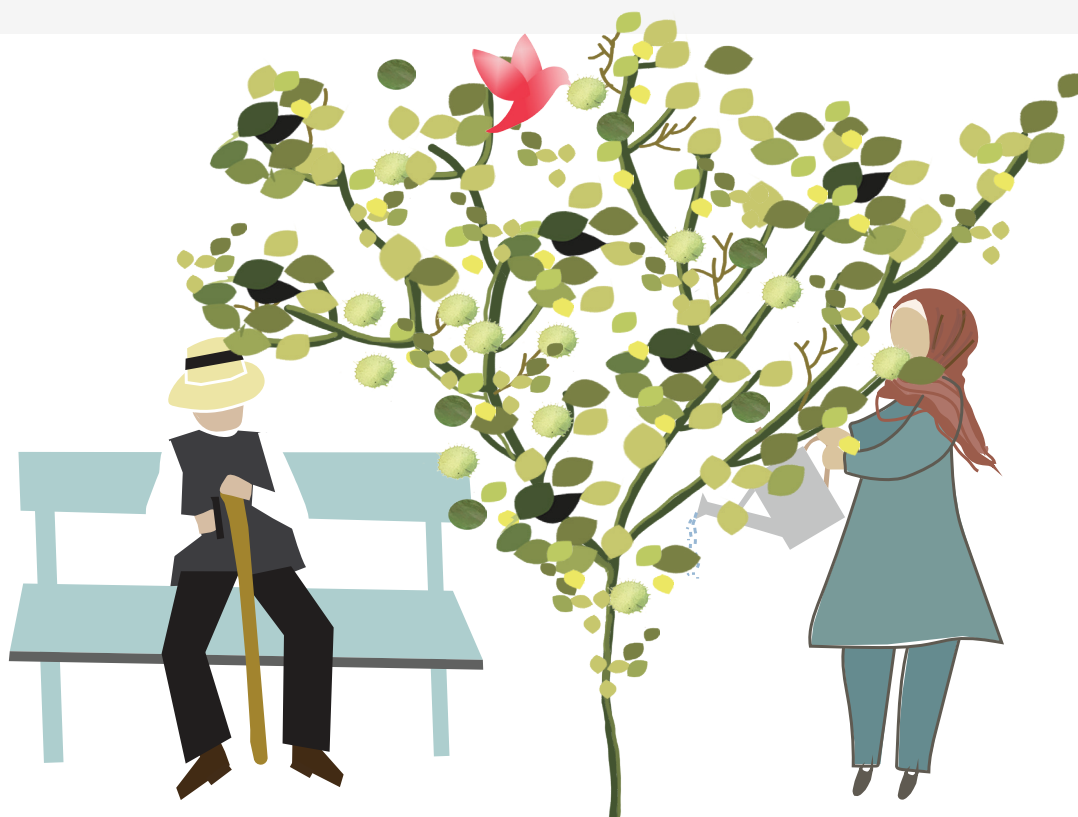


Projektguide

TRIVSELSAGENTER - NØGLEN TIL FÆLLESSKAB

For etniske minoritetsældre





OM FORFATTEREN

Dung Le (f. 1972 i Vietnam) er kandidat i pædagogik med tillægsuddannelse i journalistik. Efter endt uddannelse på DPU, Aarhus Universitet i 2009, har hun arbejdet som udviklingskonsulent, blandt andet indenfor social- og sundhedsområdet samt ADHD. Omdrejningspunktet for projekterne har været at hjælpe andre til læring, udvikling og til at mestre livet. Hun er specielt optaget af mennesker, der har brug for særlig opmærksomhed, fordi hun mener, at alle fortjener et godt liv – uanset hvilke udfordringer, de har. Dung Les tilgang og arbejde er baseret på positiv psykologi, Appreciative Inquiry (AI) som ledelses- og forandringsværktøj, empowerment, aktionslæring som didaktisk princip samt De Små Skridts Metode. Med denne bog ønsker Dung Le at inspirere til tro, håb og handling for en fremtid med lige muligheder og deltagelse for alle.

Min rejse mod Vi-Senior

Vi drives af forskellige interesser, som selv under de sværeste omstændigheder finder vej mod lyset. Her er min personlige rejse, om hvordan jeg fandt min inspiration til arbejdet med etniske minoritetsældre, og hvordan denne passion blev min indre drivkraft.

Jeg var en af dem, der følte mig på sikker afstand af kræften. Jeg levede et sundt liv, havde aldrig røget, spiste kun fisk og grønt, og dyrkede meget motion. Men det var ingen garanti. I foråret 2016 ramtes jeg af brystkræft. Et voldsomt chok, der markerede et nyt kapitel i min tilværelse. Et kapitel, der både handlede om nye udfordringer, men også om nye muligheder, nye uopdagede ressourcer og nye værdier.

Det faldt på tidspunktet for Vi-Seniors opstart. Min mor, der var bekymret, prøvede at tale mig fra Vi-Senior projektet. Hvad skulle det gøre godt for? Jeg skulle bare passe på mig selv, gentog hun flere gange. Men faktisk betød Vi-Senior projektet, at jeg fik flyttet fokuset væk fra min egen sygdom til at bruge energien på at gøre en forskel for andre.

Min mor var en væsentlig årsag hertil. Hun havde mistet min far, og uanset hvad mine søskende og jeg sagde, kunne hun ikke lokkes til at finde sig en ny partner. Hvad ville andre ikke sige, var hendes svar. Men jeg vidste, at hun savnede kontakt med ligesindede, hvilket var med til at sætte skub i min vision om et fællesskab for vietnamesiske ældre. Jeg havde siden haft en enestående og unik mulighed for at være sammen med min mor og hjælpe hende samt mange andre, der var i samme båd. Vi-Senior blev det første skridt, og jeg håber, at vi med Trivselsagenterne når ud til mange flere ældre.

Dung Le, cand. pæd.

Projektleder og stifter af Vi-Senior

FORORD



Det er ikke så tit, at vi i Fonden Ensomme Gamles Værn støtter den samme ansøger flere gange. Men det sker. Vi-Senior og Dung Les inspirerende, kreative og

imponerende arbejde for at minimere ensomhed og skabe fællesskaber blandt minoritetsetniske ældre har været særdeles vigtigt for os at understøtte og følge. Det skyldes, at ældre indvandrere og flygtninge i mange år har været et kerneområde i vores fond, og at de oftest bliver overset eller direkte forbigået i bredere indsatser for at bryde ensomhed blandt ældre. Det er derfor en særlig glæde, når et mindre projekt, som vi i Fonden Ensomme Gamles Værn har været med til at skyde i gang, vokser sig større og opnår anerkendelse fra andre fonde, ministerier m.fl., så det kommer endnu længere ud over stepperne. Og med Velux Fondens støtte til denne guide er I i fuld gang med at

brede jeres koncept og inspiration ud til større dele af landet.

Hvad er det mon, der lykkes så godt for jer i Vi-Senior? Jeg vil komme med et bud. I undgår simpelthen "dem og os-tænkningen" i jeres tilgang. Fra starten har I tænkt i gensidighed og i den inspiration, der ligger i at mødes med andre mennesker – i at dele livshistorier, hverdagsoplevelser, madvaner, dans og sang med hinanden, uanset hvor vi kommer fra. Sådanne oplevelser beriger vores liv og hverdag. I startede med at søge om at komme på noget så dansk som et højskoleophold. Det kom I, og det I ville, var både at lære noget om dansk kultur, men også at være sammen med danske ældre og bidrage med viden og traditioner fra jeres egen, vietnamesiske kultur. Dette engagement i at bryde egen isolation og ensomhed gennem et samfundsmæssigt engagement er smittende, og det tror jeg, er jeres helt særlige styrke.

I ønskes held og lykke med det videre arbejde med at udbrede og involvere Trivselsagenterne. I viser vej i forebyggelse og lindring af ensomhed og social isolation i det danske samfund. Bliv ved med det.

Christine E. Swane, kultursociolog, ph.d.

Direktør i Fonden Ensomme Gamles Værn

INDHOLD

KAP. 1 - INTRODUKTION 3-7

Hvilket problem skal projektet løse?

- Projektets fokus
- Indhold og opbygning
- De levede erfaringers betydning
- Projektguidens anvendelighed
- Projektguidens målgruppe
- Hvilke erfaringer bygger projektet på
- Fra Vi-Senior til Trivselsagenter

KAP. 2 - BAGGRUND 8-13

Hvorfor er der brug for handling?

- Ensomhed på den sundhedspolitiske dagsorden
- Ensomhed blandt etniske minoritetsældre
- Det stigende antal ældre
- Eksempler på udfordringer

KAP. 3 - METODE 14-18

Hvordan vil vi løse det?

- Udviklingen af DRIVE
- Erfaringer fra Vi-Senior
- Positiv psykologi kort fortalt
- Empowerment kort fortalt

KAP. 4 - TRIVSELSAGENTER 19-30

Nøglen til fællesskab for etniske minoritetsældre

- Trivselsagenter profiler, herunder deres møde med Danmark, erfaringer med ensomhed og hvorfor de er kernen i konceptet

KAP. 5 - KURSUSRAMME 31-35

Uddannelse af Trivselsagenter

- Kursets form og tidsramme
- Forløbets formål
- Forløbets målgruppe
- Tilgang til undervisningen
- Gode tips til undervisningen
- Nyttige spilleregler

KAP. 6 - KURSUSKABELON 36-102

Trivselsagenterne klædes på

- Tema 1: Præsentation og intro
- Tema 2: Sundhedsbegreber
- Tema 3: Interview
- Tema 4: Sundhedspædagogik
- Tema 5: Sundhed og ensomhed
- Tema 6: PDSA - de små skridts metode
- Tema 7: Opsamling og evaluering
- Tema 8: Afslutning

• AFSLUTTENDE REPLIKKER

• TAK TIL...

• LITTERATURLISTE

INTRODUKTION

Hvilket problem skal projektet løse?



Projektets fokus

Inden for de sidste ti år er der kommet øget fokus på ensomhed. Den øgede opmærksomhed forstærkes under Coronaepidemien, da fysiske fællesskaber og relationer er sat på pause som følge af COVID-19. Ifølge Region Midts rapport "Ensomhed i Danmark" fra 2020 findes den største andel af ensomme blandt unge og de ældste i samfundet. Den rammer flere mennesker, der har få økonomiske midler, er udenfor arbejdsmarkedet, har en anden baggrund end dansk eller har en psykisk lidelse. For alle gælder det, at ægteskab og samliv er en beskyttelse mod ensomhed, hvilket også betyder, at ældre mennesker rammes hyppigere af ensomhed, fordi de oplever tab af nære relationer.

Ensomhed har ikke blot konsekvenser for den enkeltes livskvalitet og sundhed, men også for samfundsøkonomien i form af øget sundhedsudgifter. I denne projektguide rettes fokus på ensomhed blandt etniske minoritetsældre. Hvad det betyder at blive gammel i et andet land, end det man er vokset op i, løsrevet fra alt det man kender, og hvor man ikke har samme adgang til eksisterende fællesskaber på grund af sproglige og kulturelle barrierer. Med den hastige stigning i antallet af ældre 60+ fra ikke-vestlige lande, står vi med en samfundsmæssig udfordring, hvor der er brug for handling.

Trivselsagenter - nøglen til fællesskab for etniske minoritetsældre er udarbejdet på bag-

grund af et udviklingsprojekt i Aarhus: "Trivselsagenter – i fælles front mod forebyggelse af ensomhed blandt etniske minoriteter", som er støttet af Sundheds- og Ældreministeriet fra 2019 – 2021. Projektet har en dobbelt ambition om dels at blive klogere på, hvordan man mobiliserer ressourcestærke kræfter blandt etniske minoriteter til frivillighed og socialt engagement. Dels at hjælpe etniske minoritetsældre ud af ensomhed og social isolation via Trivselsagenterne. Gennem et uddannelsesforløb bliver de klædt på til at etablere et fællesskab for de ældre. Formidlingen af projektets resultater i form af denne projektguide er finansieret af Velux Fonden. Udarbejdelse af projektguiden er led i en udrukningsfase, hvor erfaringerne fra Trivselsagenter Aarhus skal bredes ud til tre andre byer over en 3-årig periode fra 2021 – 2023.

Indhold og opbygning

Projektguiden er inddelt i 6 kapitler, der besvarer følgende spørgsmål:

- Hvilket problem vil projektet løse?
- Hvorfor er der brug for handling?
- Hvordan vil projektet løse det?
- Trivselsagenternes rolle.
- Hvordan de skal klædes på.

Projektguiden er praksisorienteret og er sammensat ud fra den viden, der eksisterer samt hands-on erfaringer om, hvad der virker.

Der suppleres med faktabokse samt fortællinger fra det levede liv.

De levede erfaringers betydning

Fortællingerne er skrevet i et talesprog, så stemmen bag mennesket får lov til at træde tydeligere frem. Dette betyder, at projektguiden veksler mellem et skrift- og et talesprog og ligeledes mellem teori og det, man inden for fænomenologien - en videnskabsteoretisk position - betegner som "fænomenet", som det fremtræder - og med de betydninger, som det har for den enkelte. En meget vigtig pointe i fænomenologien, som lægges til grund for at tage afsæt i de levede erfaringer, er ønsket om at lade målgruppen tale for sig selv. Her bidrager Trivselsagenterne med deres fortællinger igennem projektguiden.

Meningen med de levede erfaringer er at hjælpe os til en bedre indsigt i vores pædagogiske virke, så vi som dem der hjælper andre hele tiden har målgruppens "være" og "blive" for øjet. Hvad der er godt for målgruppen er en vurderingssag, som kræver omtanke og forståelse over for målgruppen. Dette udspringer af en nærhed og lydhørhed over for dem. Spørgsmålet om eller løsningen af en bestemt problematik besvares derved gennem en åben dialog mellem fagpersonen og målgruppen som en dynamisk proces.

Projektguidens anvendelighed

Det er vigtigt at understrege, at denne projektguide tilbyder en baggrundsforståelse, en tilgang og en metode, der kan understøtte processen mod et inkluderende fællesskab - ikke som en manual, der slavisk skal følges. Den kan læses fra ende til anden eller anvendes som opslagsværk, hvor du kan vælge hvilket kapitel, der er interessant eller relevant for dig.

Projektguidens målgruppe

Projektguiden henvender sig til dem, der enten beskæftiger sig med ensomhed blandt ældre af anden etnisk minoritetsbaggrund end dansk og/eller er nysgerrige efter at undersøge, hvordan ensomheden hos målgruppen kan løses gennem styrkelse af frivillighed og socialt engagement. Der er i dag kun få interventioner rettet mod etnisk minoritetsældres ensomhed og dermed begrænset viden om, hvad der virker. Derfor er ønsket med *Trivselsagenter - nøglen til fællesskab for etniske minoritetsældre*, dels at skabe øget opmærksomhed omkring en målgruppe, som er overset i den generelle ældredebat. Dels at synliggøre og udbrede de gode erfaringer, så vi sammen kan blive flere om at løse de samfundsmæssige udfordringer - i fællesskabets tjeneste.



Hvilke erfaringer bygger projektet på?

Projektguiden bygger på Vi-Senior projektet, som herunder er skitseret i en tidslinje.

2016
ETABLERING AF
VI-SENIOR

Vi-Senior starter op ved identificering af et lokalt behov blandt vietnamesiske ældre. Problemet kommer den dag, de ældre trækker sig tilbage fra arbejdsmarkedet, børnene flyver fra reden, ægtefællen går bort, helbredet begynder at skrante, og livet som enlig pensionist banker på. De kender ikke til det danske foreningsliv, for når ressourcerne skal prioriteres, er det familien og arbejdet, der kommer først. De gør ikke brug af eksisterende tilbud til ældre, for de kender dem ikke, og tilbuddene matcher ikke deres behov. Samtidig gør manglende kulturelle og sproglige forudsætninger dem sårbare og isolerede.

2017
FRA KARAOKE
TIL AKTIVT MED-
BORGERSKAB

Vi-Senior starter op med det primære formål at hjælpe de ældre ud af ensomhed ved at styrke deres sociale netværk. Blandt Vi-Seniors aktiviteter kan nævnes to højskoleophold støttet af Fonden Ensomme Gamles Værn, der dels styrker de ældres fællesskab og øger deres kendskab til dansk kultur. Sekundært handler det om styrkelse af individers og fællesskabets kapacitet. Via en ressourcebaseret tilgang i forebyggelse af ensomhed øges målgruppens selvtillid og aktive deltagelse i samfundet. De spiller f.eks. en rolle i forhold til formidlingen af vietnamesisk kultur i form af sang, dans og madlavning. De bringer kulturelle oplevelser ud til borgerne, dér hvor de er (på plejehjem, i lokalcentre og børnehaver).

2018
UDGIVELSE AF
IDEKATALOGET
"APPETIT PÅ
LIVET"

Vi-Seniors aktiviteter er dokumenteret ved udgivelse af idékataloget *Appetit på livet - inspiration til nærende ældrefællesskaber*, som er finansieret af Fonden Ensomme Gamles Værn. Idékataloget lagde den første grundsten i vores formidlingsarbejde samt udbredelse af Vi-Senior konceptet, så det når ud i en bredere kulturel kontekst.

Fra Vi-Senior til Trivselsagenter

2019

OPSTART AF TRIV-
SELSAGENTER,
AARHUS

Med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriet igangsættes projekt *Trivselsagenter - i fælles front mod ensomhed blandt etniske minoritetsældre*. Projektet handler om at udvikle, implementere og evaluere nye metoder for mobilisering af Trivselsagenter til etablering af ældrefællesskaber. Udvikling, implementering og evaluering af projektet tilrettelægges i tæt samarbejde mellem hhv. Vi-Senior, Frivilligcenter Aarhus og Aarhus Kommune.

2020

METODE TIL
REKRUTTERING
SAMT KOMPE-
TENCEUDVIK-
LING

I forbindelse med Trivselsagentprojektet er der udviklet en metode til mobilisering samt kompetenceudvikling af Trivselsagenter. Projektets resultater i form af denne projektguide er et bidrag fra Trivselsagenter, Aarhus, der både har været med til at afprøve konceptet og indsamle viden om de etniske minoritetsældre som en del af deres uddannelsesforløb.

2021-2023

UDBREDELSE AF
TRIVSELSAGEN-
TER KONCEPTET

Formidlingen af projektets resultater i form af denne projektguide er finansieret af Velux Fonden som led i en udrulningsfase, hvor Trivselsagenter konceptet bredes ud til andre regioner. Projektets ønske er, at flere etniske minoritetsældre bliver bedre hjulpet fra ensomhed til fællesskabet. Involvering af Trivselsagenterne har samtidig en forebyggende virkning ved, at de tidligt engagerer sig i civilsamfundets indsatser og dermed også selv undgår isolation og ensomhed i alderdommen.

BAGGRUND

Hvorfor er der brug for handling?



Ensomhed på den **sundhedspolitiske dagsorden**

- Da den amerikanske professor John Cacioppo, verdens førende ensomhedsforsker præsenterede alvorlig ensomhed som lige så farlig som rygning vækkede det opsigt – i medier, hos politikere og organisationer.
- Ensomhed blev herved løftet ud af det sociale felt og ind i det sundhedsfaglige på grund af dens sundhedskadelige virkninger.
- Fra at betragte ensomhed som noget der knytter sig til alderdommen, bliver ensomhed fremhævet som et væsentligt problem uanset alder for den enkelte, for sundhedsvæsenet og for samfundet.
- Forebyggelse af ensomhed blev en del af regeringens forebyggelsesprogram *Sundere liv for alle - nationale mål for danskernes sundhed* (2014), hvor ensomhed figurerer under mental sundhed.
- Tidligere kredsede man om den fysiske sundhed med fokus på KRAMfaktorer (Kost-Rygning-Alkohol-Motion). I dag tales der mere om ensomhed. Der forskes i ensomhed, og ensomhed er kommet på den sundhedspolitiske dagsorden med puljer og projekter. Folkebevægelsen mod ensomhed repræsenterer 94 organisationer, firmaer, fonde og kommuner, der sætter fokus på bekæmpelse af ensomhed.

Swane, Christine (2017, 2018)



Ensomhed blandt etniske minoritetsældre

Der er i dag en øget opmærksomhed på ensomhed som et alvorligt menneskeligt problem og et stort problem i samfundet. Specielt blandt den ældre befolkning finder man en høj forekomst af ensomhed. Dette forklares ofte ved ændrede familiestrukturer, tab af nære relationer og funktionsdygtighed (Lasgaard M, Friis, K., 2015).

Analyser viser derudover, at ældre med anden etnisk baggrund end dansk har en øget risiko for ensomhed. Det skyldes blandt an-

det begrænset kulturel viden og sprogbarrierer, der gør det svært at skabe nye relationer samt en dansk ældrekultur, der er anderledes end i hjemlandet (Wahl-Brink et al., 2015).

I forhold til forebyggelse af ensomhed er der brug for en målrettet indsats og et ekstra fokus på at være opsøgende, da målgruppen kan være usynlig og ofte befinder sig isoleret og uden kontakt til myndigheder eller andet sundhedspersonale.

Målgruppens sårbarhed under Coronapandemien

Målgruppens sårbarhed er blevet tydelig ifm. Covid-19, hvor sproglige og kulturelle barrierer, læsevanskeligheder, manglende digitale kompetencer og kendskab til det danske system gør, at informationer ikke altid når målgruppen, som selv under normale omstændigheder kan være isoleret. Ligeledes er ensomhed steget, da mange har isoleret sig af frygt for smitte. *Corona rammer skævt*, en rapport fra Institut for menneskerettigheder, viser bl.a., at en tæt dialog er afgørende for, at informationer når etniske minoriteter.

Stigende antal ældre

Ældre der ikke er født og opvokset i Danmark vil i de kommende år udgøre en stigende andel af ældrebefolkningen. Ifølge rapporten fra Ældreforum (2013) er ældre etniske minoriteter tilbageholdne med at bruge offentlige hjælpetilbud på trods af, at de sundhedsmæssigt ofte er mere belastede end ældre danskere. I forhold til at fremme sundhed blandt ældre etniske minoriteter, er det derfor relevant at overveje, hvordan hjælpetilbud kan gøres meningsfulde og attraktive, så de også appellerer til etniske minoritetsældre.

Fremskrivning 2030 og 2060

År 2030

- 98.800 ældre migranter i Danmark
- 38.700 personer fra 'vestlige' lande
- 60.100 personer fra 'ikke-vestlige' lande

År 2060

- 253.500 ældre migranter i Danmark
- 74.500 personer fra 'vestlige' lande
- 179.000 personer fra 'ikke-vestlige' lande

Danmark Statistik: FOLK2, maj 2017

Ensomhedens negative konsekvenser

Ifølge Christine Swane (2013) findes ensomheden fra den lettere grad - kendetegnet ved en forbigående følelse af ubehag og ked-af-det-hed, til den svære grad. Ensomhed i svær grad er, når ensomheden "bider sig fast og bliver vedvarende". Den er koblet til social isolation og beskrives som en følelse af at være udenfor, at være nedtrykt, bange og usikker, en følelse af ikke at have nogen betydning for andre – og i værste fald, at livet har mistet sin mening. Her kan ensomhed:

- Øge risiko for for tidlig død.
- Føre til sygdomme som demens, depression og hjerte-kar-sygdomme.
- Sidestilles med rygning ift. sundhedsskadelige effekter.

Eksempler på udfordringer

Her er nogle af de udfordringer og frustrationer, som de professionelle møder i praksis. De oplevede erfaringer drøftes af Trivselsagenterne på modsatte side med bobler i tilsvarende farver.

"Da man satte fokus på trivslen i de boligsociale områder i Vejle, var det som at råbe ud i ingenting. Der dukkede måske to af anden etnisk minoritetsbaggrund op til møderne. Det var virkelig svært". (Susanne, sundhedskonsulent, Vejle Kommune).

"Vi ser dem sjældent i Foreningernes hus. Det kræver en ekstra indsats at nå dem. Det med at sætte sedler op i alle opgange, det virker ikke. Det er nødvendigt med opsøgende arbejde ved f.eks. at banke på hos hver enkelt af dem". (Susanne, medarbejder hos Foreningernes hus, Vejle)

"I Brobyggerteamet arbejder vi med at forebygge ensomhed. Af de ca. 300 borgere der er kommet henvendelser på, er der måske en håndfuld, som ikke har vestlig baggrund. Hvordan kan det være? Har de ikke behovet? Er det fordi, familien tager sig af dem?" (Camilla, brobygger i Viborg kommune)

"I Aarhus Kommune holder man en temadag på Rådhuset en gang om året for borgere, når de fylder 75 år. Her har borgerne samtidig mulighed for at sætte ansigt på forebyggelseskonsulenterne. Der kommer som regel kun borgere med etnisk dansk baggrund. En anden måde vi får kontakt til borgerne er per brev, fra de fylder 80 år. Her oplever vi oftest ingen reaktion fra etniske minoriteter. Vi er nu derfor begyndt målrettet at sende breve ud med en dato og et tidspunkt, men det er uvist om de er hjemme, kender til besøget og besøgets formål, når forebyggelseskonsulenten dukker op. (Netali, forebyggelseskonsulent i Aarhus Kommune)

Trivselsagenter drøfter mange af de faktorer, som gør det svært at bryde de ældres ensomhed. Det handler blandt andet om sociale forbehold, ære og usikkerhed på grund af kulturelle og sproglige begrænsninger.

"I forhold til at reagere på en invitation, er det vigtigt at få afklaret, om de ældre forstår det, der bliver sendt ud, og om de overhovedet kan læse, da nogen kan være analfabet". (Nimo, Trivselsagenter)

"Mange ældre er tilbageholdende ift. at søge hjælp, fordi det kan sætte børnene i et dårligt lys. Det prikker til deres dårlige samvittighed, og de er bange for, hvad andre vil sige om dem, at de ikke har tid til at hjælpe eller være sammen med deres ældre. Det kan også komme til at udstille familien som dårlig, fordi man ikke tager sig af hinanden". (Frivillig, Vi-Senior)

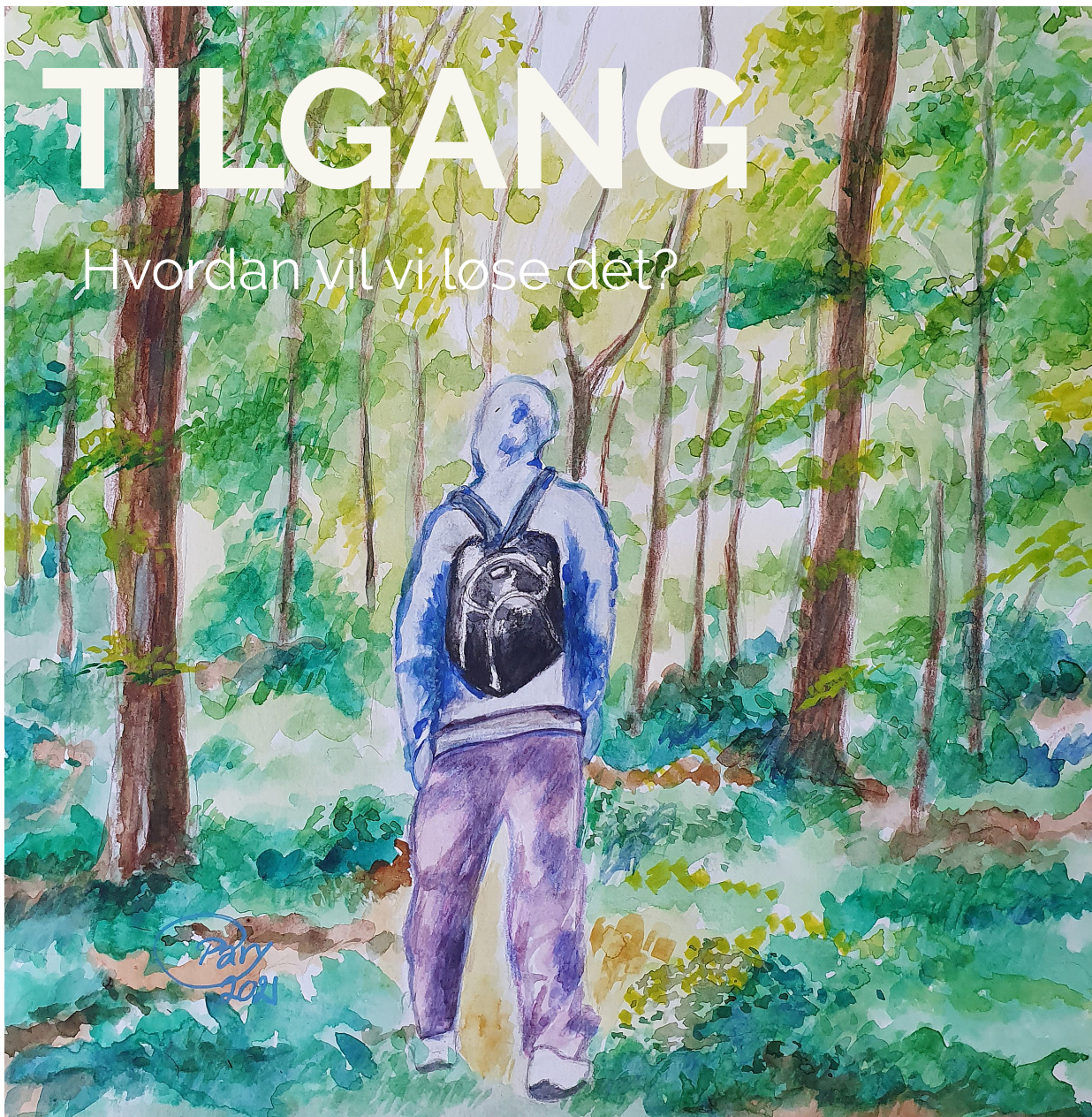
"De ældre kommer ikke ud til aktiviteter, når de er usikre på, om de bliver accepteret for; at de ikke taler dansk og kan kommunikere med andre, at de går med tørklæde, eller om aktiviteterne siger dem noget. Der er en kvinde, som ikke engang ved, hvordan man spiller bingo. Hun dukker op en gang i fælleshuset". (Maryam, Trivselsagenter)

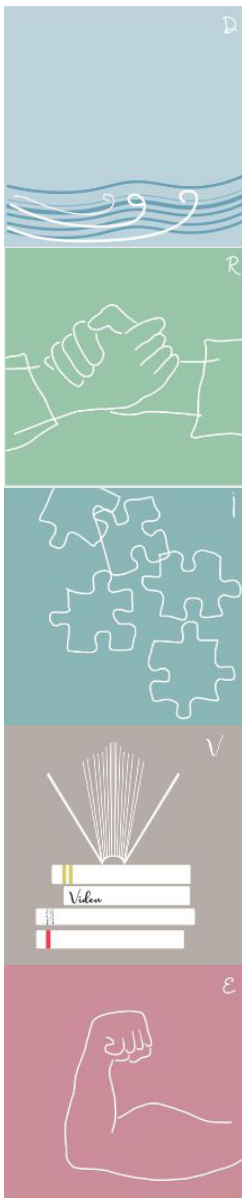
"Familien har ikke tid til de ældre, som man tror. De skal passe deres arbejde, børnenes skolegang og fritidsaktiviteter. De har travlt ligesom i en almindelig dansk familie. De ældre er efterladt til sig selv. Men eftersom det er forventeligt, at man tager sig af sine gamle forældre, er der mange, som ikke tør sige, at deres børn ikke har tid til dem. Det er skamfuldt for børnene, hvis mor skulle bede andre om hjælp, når der er udtalte forventninger om, at det burde børnene tage sig af. Det betyder, at familien har svært ved at række ud. For hvad vil omgivelserne ikke sige? Kun når de ældre har brug for særlig pleje, omsorg og behandling, er man nødt til at tilkalde professionel hjælp, hvilket er legalt". (Manilla, Trivselsagenter)

"Børnene kan også have mistillid til den, som hjælper. Der er en kvinde, som jeg hjælper og bruger meget tid med. Hun har børn, men de har ikke tid til hende. Når jeg hjælper hende, kan de godt blive sure, fordi de mener, at jeg blander mig i deres familieanliggender". (Soussana, Trivselsagenter)

TILGANG

Hvordan vil vi løse det?





D

rivkraft

1. Find ind til målgruppens drivkraft

R

elation

2. Opbyg en tillidsbaseret relation

I

nvolvering

3. Involver dem i processen

V

iden

4. Klæd dem på med nødvendig viden

E

mpowerment

5. Styrk deres handlekompetence



Erfaringer fra Vi-Senior

I projektet Vi-Senior var den ressourcebaserede tilgang en væsentlig faktor til at mobilisere målgruppen samt styrke deres handlekompeterencer og motivere dem til aktiv deltagelse i samfundet (jf. side 6). På trods af, at der var tale om en målgruppe med sproglige og kulturelle begrænsninger og fysiske skavanker, så havde de en masse uopdagede ressourcer. Interesse for den ressourcebaserede tilgang blev udviklet i mødet med positiv psykologi, hvor der ikke blot fokuseredes på, hvad der var galt med folk eller deres fejl og mangler, men også:

- Hvad var de gode til?
- Hvornår trivedes de bedst?
- Hvad fandt de meningsfyldt?
- Hvad gjorde dem glade?

I vores betragtning kan menneskets drivkraft sammenlignes med den energi, som floden har i sig, hvor det handler om at finde den rigtige måde at bruge dens energi på, så den giver en værdi for andre, når den selv er i flow. Det handler derfor om at møde målgruppen på deres præmisser, hvor der bygges på de behov, interesser og forudsætninger, de allerede har samt ikke mindst deres værdier. Sammen udgør de den drivkraft, der kan være med til at drive mennesket indefra.

Udvikling af **DRIVE**

DRIVE er udviklet på baggrund af erfaringerne fra Vi-Senior.

Da Vi-Senior startede, var det som at gå gennem en skov, som ikke var betrædt. Det var først, da vi kom på den anden side og kiggede tilbage, at vi fik øje på stien. DRIVE er produktet af den sti, vi havde betrædt. Det er vores gode erfaringer, der er sat i en model, så det er nemmere at huske.

DRIVE består af fem byggeklodser, der hver repræsenterer et bogstav D, R, I, V, E. Bogstaverne er initialerne på ordene: Drivkraft, Relation, Involvering, Viden og Empowerment. Modellen udgør vores tilgang, som i dette projekt handler om at finde det rette drive hos Trivselsagenter, så de kan være med til at drive andre.

Modellen trækker på to overordnede teorier; positiv psykologi og empowerment, som vil blive nærmere uddybet.



Positiv psykologi kort fortalt

Positiv psykologi er en nyere gren af psykologien, som fokuserer på, hvorledes mennesker trives og samtidig fungerer på et optimalt niveau. Målet med positiv psykologi er at få det enkelte menneske til at udfolde sig på bedst mulige måde, at styrke det, der er bedst og ikke kun at være optaget af at reparere de værste ting i livet.

Teorien bygger på forskning af den amerikanske psykologiprofessor Martin Seligman, som har været med til at grundlægge positiv psykologi. Positiv psykologi handler om at ramme en balance, hvor man håndterer de problemer, der skal handles på - og man SAMTIDIGT er bevidst om at bruge så meget energi som muligt på livets positive faktorer: Alt det, der fungerer, det der gør livet værd at leve, og det der giver mening.

Ved anvendelse af positiv psykologi i sundhedsforebyggelse handler det om at afdække og fremme målgruppens styrker og det, der giver mening for dem. Forskningsresultater tyder på, at der er meget mere at vinde ved at drage nytte af styrker og positivitet end på at prøve at overvinde svagheder.

Som den, der leder andre, er man i en unik position til at sætte bolden i gang ved at være et mønster på positivitet, udforme positive interventioner for sin målgruppe og skabe positivitetsfremmende forandringer.

En afgørende faktor for positiv motivation er autonomistøtte. Du støtter autonomi ved at spotte målgruppens ressourcer og giver plads til, at de kan udfolde deres kompetencer samt spillerum til selv at afgøre, hvordan de kan opnå deres mål. Du kan sætte rammerne og målet, men de fleste mennesker

bliver motiveret, når de har kontrol over hvad, og hvordan det skal gøres, så det giver mening for dem.

Positiv psykologi er ikke en "samme størrelse til alle" tilgang til livet. Derfor kan en intervention heller ikke umiddelbart overføres fra den ene kontekst til den anden, men skal altid tilpasses til den målgruppe, man arbejder med. Løsningen skal findes lokalt, i situationen og i forhold til den specifikke målgruppe, man har med at gøre og altid i samarbejde og dialog med målgruppen selv.



Empowerment kort fortalt

Empowerment betyder direkte oversat at bemyndige eller sætte i stand til. Det er altså et begreb, der sætter fokus på processer, hvor igennem mennesker bliver i stand til at modvirke afmagt og afhængighed. Målet er det selvstændige menneske, der kan tage ansvar for eget liv. I socialt arbejde handler det eksempelvis om at skabe et organisatorisk, fysisk og socialt rum for øget handlekompetence. Det betyder, at der skal være plads til, at deltageren skal inddrages samt have indflydelse på de projekter, vedkommende måtte deltage i.

Empowerment forudsætter i sig selv deltagerinvolvering, fordi det bygger på en form for samarbejde og partnerskaber, hvor de professionelle i alle processer arbejder sammen med målgruppen og ikke for dem. På den måde undgår man, at de havner i en situation, hvor de føler sig magtesløse og ude af stand til at påvirke deres eget liv. Ved at styrke individers og fællesskabets handlekompetencer kan man påvirke uhensigtsmæssige forhold og hjælpe målgruppen til opfyldelse af egne ønsker og behov (jf. Vi-Seniors erfaringer på side 16).

Empowerment er tæt knyttet til den ressourcebaserede tilgang, der udspringer af positiv psykologi, hvor der fokuseres på de tilstedeværende ressourcer frem for de tilstedeværende begrænsninger. Ressourcerne er netop drivkraften til handling. Den har til formål at styrke de involveredes selvværd og dermed give den enkelte de bedst mulige forudsætninger for at udfolde de ressourcer, som vedkommende måtte besidde. Samtidig skaber samspillet mellem ressourcerne i lokalområdet og de ressourcer eller den viden, der tilføres udefra, grundlaget for et kvalificeret løft samt lokalt ejerskab og forankring.

The background of the page is a watercolor illustration. It features a gorilla's head in profile, facing right, with brown and yellowish tones. To the right of the head is a vertical blue object, possibly a handle or a piece of wood, set against a purple background. The overall style is artistic and textured.

TRIVSELS- AGENTER

Nøglen til fællesskab for etniske minoritetsældre

Congos første tur i sit nye anlæg

Dette billede illustrerer hanløven Congo, der er hentet hjem til Odense Zoo. Det tager sin tid, fra han stikker snuden ud af sin hule, til at få poten over dørtærsklen og de mange tilløb, der skal til, før han bevæger sig ud mod sit nye anlæg. Han skal føle sig tryk, før han bevæger sig udenfor (<https://www.youtube.com/watch?v=sMFx23-lvgM&t=7s>).

Det samme gælder for mennesker, der kommer til et nyt land og nye omgivelser. På følgende sider præsenterer Trivselsagenterne deres første møde med Danmark, erfaringer med ensomhed og motivation for at komme ud og gøre en forskel.

Bibi



Mit navn er Bibi, jeg er 55 år, arbejder som tolk på arabisk og somalisk. Jeg kom til Danmark i 1993 sammen med min mand. Vi mødte hinanden i Kenya, hvor han arbejdede

for Røde Kors, og jeg var sekretær hos FN Organisation FAO. Jeg vil gerne bidrage som Trivselsagent, fordi jeg forstår de ældres ensomhed. Jeg oplevede det selv, da jeg kom til Danmark, hvor jeg følte mig både sprogligt og socialt isoleret. Det havde jeg aldrig oplevet i Somalia, hvor jeg havde min familie, onkler, tanter, fætre, kusiner og naboer. Det var umuligt at være alene. Her i Danmark ser jeg ældre mennesker, der sidder alene og kigger ud af vinduet fra boligblokkene. Det vil jeg ikke ønske for nogen, for det tager livet af én.



Ilham



Mit navn er Ilham. Jeg er 48 år, kom som flygtning fra Somalia til Danmark i 2000. Det var om vinteren, mørkt og koldt, hvilket jeg ikke var vant til. Oveni det var jeg helt alene, ingen familie, ingen netværk, ingen at snakke med. Jeg følte mig ensom. På Sandholmløjr

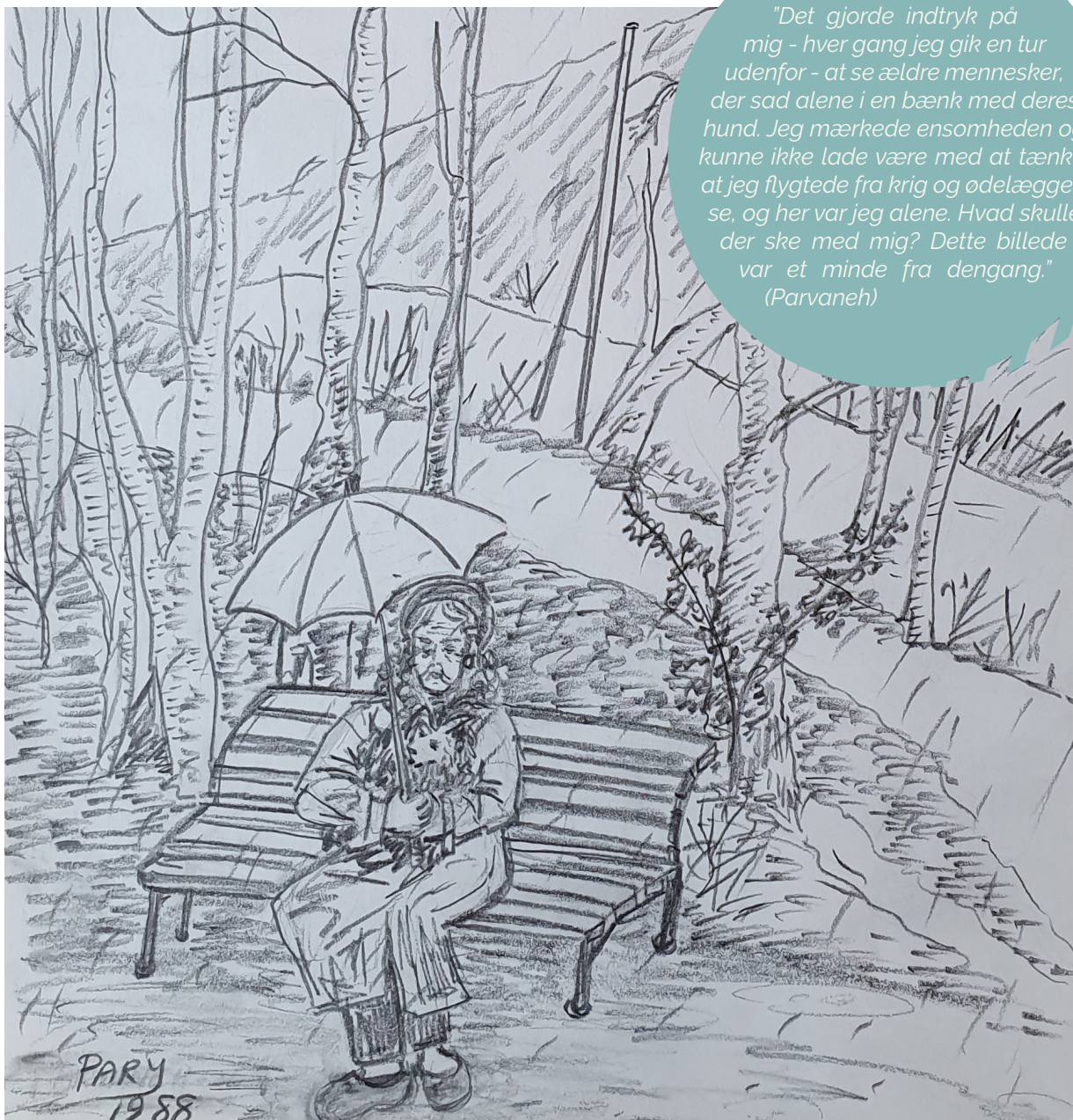
delte jeg værelse med en anden familie. Til måltiderne var der fælles mad, som var meget anderledes. Det eneste jeg kunne spise var brød. Jeg havde ikke noget at lave, ikke noget at stå op til. Men det værste var nok den uvisshed, som man levede med. Får man asyl eller ikke?

Jeg fik så opholdstilladelse, og efter nogle år på sprogskole søgte jeg ind på pædagoguddannelsen.

Det var hårdt. Jeg følte mig alene, for det var unge mennesker, jeg gik med og de fandt hurtigt hinanden, så det var svært at komme ind. Det var endnu sværere, når de kunne se, at du var udlænding og ikke talte godt dansk. Man blev hurtigt bedømt på, at når du ikke kan sproget, så ved du ingenting.

Jeg kender ensomhedsproblematikken både fra mig selv, men også fordi jeg nu gennem mit arbejde som koordinator for bydelsmødre i Gellerup ser mange somaliske ældre, der sidder hjemme og har brug for et netværk. De er syge og bliver endnu mere syge af det. Jeg har været frivillig, siden jeg kom til Danmark, hvor jeg allerede efter fire måneder henvendte mig til personalet i asylcentret og sagde, at jeg gerne ville hjælpe dem med tolkning, fordi jeg kunne engelsk. I Somalia var jeg færdig med gymnasiet og var påbegyndt på Universitetet, før krigen brød ud, og vi måtte flygte.





"Det gjorde indtryk på mig - hver gang jeg gik en tur udenfor - at se ældre mennesker, der sad alene i en bænk med deres hund. Jeg mærkede ensomheden og kunne ikke lade være med at tænke, at jeg flygtede fra krig og ødelæggelse, og her var jeg alene. Hvad skulle der ske med mig? Dette billede var et minde fra dengang."
(Parvaneh)



Parvaneh



Mit navn er Parvaneh. Jeg flygtede fra Iran og kom til Danmark i 1985 sammen med min mand og vores to små børn på syv og tre år. Min mand var uddannet ingeniør og underviste. Jeg havde en studentereksamen, men vi kunne ikke få godkendt vores beviser. Så jeg måtte starte forfra. Jeg har forskellige uddannelser bag mig blandt andet en pæda-

goguddannelse, som jeg gjorde færdig i 2007. Jeg har arbejdet i sammenlagt 18 år både inden for kunst, pædagogik og med ældre, indtil jeg blev ramt af sygdom.

Jeg er formand for den iranske forening Safa-hus, som blev etableret for fire år siden. "Safa" betyder hygge. Så det er et sted, hvor vi samles om hygge, socialt samvær, motion, synge, spille teater, drøfte aktuelle samfundsproblematikker og dele hverdagsproblematikker med hinanden. Vi har 60 medlemmer med en alderspredning fra 47 – 86 år og en gennemsnitsalder på 65-70 bestående af både mænd og kvinder.

Når man flygtede fra krig, så fyldte den meget i én. Nogen bruger psykologer. Jeg holder mig aktiv og hjælper andre, for det giver mig energi. Jeg havde ikke hørt om Trivselsagenter, men fulgte med Shila, som også er fra Safa-huset. Så blev jeg nysgerrig, for jeg genkendte ensomhedsproblematikken fra nærmeste hold. Der er meget tabu om det. Folk isolerer sig af forskellige årsager. Eksempelvis hvis man har et handicappet barn og skammer sig. Hvis man mister en nær relation, tillader man ikke sig selv at komme ud og hygge sig, fordi man er bange for, at andre kigger ned på én, hvilket hænder. Dette betyder, at folk bliver væk, gemmer sig og får psykiske problemer. Jeg vil gerne hjælpe folk til at blive mere åbne og få det bedre.



Mona



Mit navn er Mona. Jeg er fra Libanon og kom som flygtning til Danmark i 1987 sammen med min eksmand og vores to små børn; en datter på et år og en søn på 28 dage.

Min datter er i dag læge på Skejby Sygehus og min søn er tandlæge. Derudover har jeg to børn, som er født i Danmark – en datter, der er uddannet pædagog og en søn, som lige er blevet færdig med sin bachelor i international kommunikation. Mit liv har gået med at passe børnene og sørget for, at de får en god opvækst. Jeg arbejder som frivillig i Kirkens Korshær to gange om ugen. Jeg bidrager til "verdens mad" i bydelshuset i Tilst en gang om måneden og er derudover formand i Kvindeforeningen for kvinder fra 40 – 70 år, hvor vi mødes til fællesspisning og hyggeligt samvær.

Min erfaring med ældre er, at de er ensomme. F.eks. i Libanon har de en stor familie og naboer omkring. De kender forretningerne og kommer nemt i snak med folk. Her er forholdet anderledes, for de kan ikke sproget. De har et stort behov for at møde andre, som de kan snakke med. Det er også grunden til, at jeg har meldt mig som Trivselsagent, for jeg vil gerne hjælpe andre i mit område, så de har det godt. På kurset har jeg mulighed for at møde folk fra forskellige kulturer og forskellige baggrunde og lære af andres erfaringer. Jeg får udvidet mit netværk.



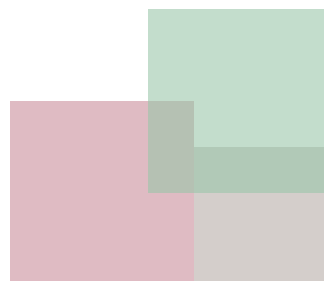
Manilla



Mit navn er Manilla. Jeg er 54 år og kom til Danmark i slutningen af 1987 fra Syrien, familiesammenført med min mand, der var irakisk flygtning. Vi fandt hinanden gennem netværk og har sammen to drenge og en pige. Jeg blev skilt og gift på ny for to år siden.

Jeg arbejder som tolk på arabisk, men har en baggrund som skrædder og har undervist i FOF samt fælleshuset i Viby. Derudover var jeg initiativtager til en kvindeforening, der har til huse i Frydenlund Fælleshus, hvor formålet er at styrke kvinderne og skabe et frirum for dem. Via mit tidligere arbejde som skrædder og underviser samt mit engagement i kvindeforeningen, har jeg et stort netværk, som jeg vil bruge i forhold til at hjælpe ældre.

På grund af den høje levestandard oplever jeg, at familierne har meget travlt, så ældre bliver tit glemt. De mangler det sociale i hverdagen. Jeg har selv en storesøster på 72 år, som er enke. Det er hårdt for dem – især når de ikke kan sproget. Jeg kunne godt tænke mig, at de har mulighed for at mødes bare 1-2 gange om måneden til noget hygge, dans, banko eller fælles mad, så de kan få den mad, som de er vant til, men som de ikke selv kan lave mere.



Saoussana



Mit navn er Saoussana. Jeg kommer fra Libanon og blev familiesammenført med min mand i 1990. Vi har to piger, som begge er gift, en søn og fem børnebørn.

Jeg var færdiguddannet som sosuhjælper i 1997. Under praktikken fik jeg en rygskaide,

som gjorde, at jeg ikke kunne fortsætte med arbejdet efter endt uddannelse. Men jeg holder mig igang og er aktiv som bydelsmor, hvor jeg har et stort netværk i lokalområdet både blandt unge og ældre. Jeg tager gerne på kurser og dygtiggør mig, for det gør mig glad. Jeg har meldt mig som Trivselsagent, fordi det hænger sammen med min uddannelse og interesse for at hjælpe ældre. I 1999 var jeg med til at etablere "Aktiv Kvindeforening" målrettet arabiske kvinder, hvor flere var over 70. Mange af dem er nu gået borte, og andre er rejst til Libanon. Der er kun få tilbage fra dengang, og nye er kommet til. Jeg er ikke aktiv i foreningen længere, men i min rolle som bydelsmor ved jeg, at der er mange ældre, som gemmer sig. Da de kom til Danmark, boede man sammen med børnene, men det gør man ikke mere. De ældre klarer sig selv. Mange har brug for at åbne sig og snakke. Jeg får mange invitationer, og de bliver så glade, når jeg besøger dem. Derudover hjalp jeg f.eks. en ældre kvinde med hendes ansøgning om opholdstilladelse, fulgte hende til lægen, advokaten og efter to år fik hun opholdstilladelse. Hun blev meget glad. Så opfordrede jeg hende til at komme med til valg. Hun sagde, at hendes stemme hjalp ikke noget, og hun vidste heller ikke, hvad hun skulle gøre. Så gik vi til valg sammen. En af de ting, der bekymrer de ældre er, at mange vil ikke på plejehjem. De bor hjemme, men hvordan kan vi hjælpe dem? Det tænker jeg meget over.



Maysa



Mit navn er Maysa. Jeg er fra Jordan og kom til Danmark i 2007, hvor jeg blev familiesammenført med min mand. Min mands familie boede i Jordan, og vi var naboer. Han kom og besøgte

sin familie i Jordan, hvor vi kendte hinanden og blev gift. Vi har fem drenge på hhv. fjorten, tolv, otte, seks og tre år. Min mand er selvstændig. Han distribuerer blade og magasiner. Jeg hjælper ham 3-4 timer om dagen, når børnene er sendt i skole og daginstitution. Derudover er jeg aktiv som bydelsmor.

Jeg har ingen familie i Danmark og kender kun Saoussane. Vi kender hinanden gennem VUC. Det var hende, der fik mig med på Trivselsagenter holdet. Jeg kan godt lide at gå på kurset, fordi jeg møder mange andre kvinder fra andre lande, og fordi mit kursus hjælper mig til at blive bedre til dansk og til at hjælpe andre mennesker. Jeg har en god mand, der støtter mig.



Nimo



” Mit navn er Nimo. Min mand og jeg flygtede fra Somalia og kom til Danmark i 1993. Til daglig arbejder jeg som køkkenmedhjælper/ husassistent i en vuggestue på Marselis Boulevard. Jeg tilbereder maden og sørger for, at

der er rent og ryddeligt i køkkenet. Jeg betragter det som mit eget køkken og passer godt på det. Vejen dertil har været lang med forskellige praktikforløb. Det startede med, at de sagde, der ikke var ledige job. Jeg sagde, at jeg bare gerne vil være der i to måneder, hvis der ikke var job bagefter, så stoppede jeg. Det endte med, at jeg efter en måned blev tilbudt fastansættelse, først som pædagogmedhjælper og derefter som køkkenmedhjælper. Nu har jeg været der i snart fire år og er glad for min chef, for personalet og mit arbejde.

Udover mit arbejde er jeg frivillig i Forældre-netværket i Frydenlund, hvor vi går rundt i området og hilser nye tilflyttere velkommen og sørger for ro og orden. Jeg laver også mad i fællesshuset, hjælper i lektiecafen og kommer og hygger mig i strikkeklubben. Jeg er i fælleshuset næsten hver dag - gør rent, afkalker kaffemaskinen som var det mit eget hjem.

Jeg kan godt lide at lære, blive klogere og hjælpe andre. Trivselsagenter er et godt projekt, fordi det er svært at være ældre i Danmark, når man kommer fra et andet land. De ældre har ikke et netværk. De mangler venner. De kan ikke kun snakke med børnene, for børnene taler om deres problemer; at deres bil går i stykker osv. Nogen har også meget travlt. Der er ikke noget, der hedder: "Det er din og min tid - vores tid sammen".



Fatima



Mit navn er Fatima. Jeg kom til Danmark i 1996, har boet i Viborg i nogle år, hvorefter jeg flyttede til Aarhus. Min uddannelsesbaggrund er social- og sundhedshjælper med erfaringer fra både plejehjem og som hjemmehjælper. Derudover er jeg aktiv i mit lokalområde - blandt andet som Bydelsmor. Jeg hørte om Trivselsagenter gennem en bekendt,

der anbefalede mig, fordi jeg har mange års erfaring med at arbejde med ældre mennesker. Jeg har set mange ensomme ældre mennesker og vil gerne hjælpe. Jeg så, at de ældre der trivedes bedst, var dem der havde et netværk og fik besøg. Det gælder både danske ældre og etniske minoritetsældre.

Jeg har altid godt kunne lide at hjælpe ældre mennesker, fordi jeg godt kan lide at gøre en forskel for dem. Det er også grunden til, at jeg synes, det her projekt er så godt. Jeg har savnet, at der var sådan et projekt.

"I Danmark er det kernefamilien. I Somalia er familien udvidet til at omfatte både onkler, tanter, fætre, kusiner og naboer, som er der for dig, når du har brug for hjælp f.eks ved sygdom og indlæggelse. På den måde har man et større netværk, og du er mindre sårbar. Man er også vant til at være åben og social" (Trivselsagenter, Viby).



Hvad viser præsentationerne?

Præsentationerne viser, hvorfor Trivselsagenterne netop er kernen i konceptet.

1. De har med deres netværk, deres sprog og kulturforståelse mulighed for at nå ud til de etniske minoritetsældre, som ellers er svære at nå.
2. Deres personlige erfaringer bevirker, at de kan møde målgruppen i øjenhøjde.
3. Deres motivation udspringer af, at de enten selv har oplevet ensomhed på egen krop eller via deres netværk. De får dermed en bedre forståelse og forudsætning for at hjælpe de ældre dér, hvor de er.

Derudover er der i mange kulturer en naturlig tilgang til omsorg for ældre i familien, som har en betydning for Trivselsagenternes motivation og engagement.

Når sagen taler til dine værdier

I den vietnamesisk kultur er begrebet "hieu" dybt forankret i børneopdragelse. "Hieu" henviser til den ære og respekt samt pligt og ansvar, som man har overfor sine forældre. Disse værdier videregives fra generation til generation i form af ordsprog, der anviser moralske instruktioner samt gennem musik, hvor man kan finde adskillige sange om at ære mor og far. På somalisk og arabisk har

man "Waajib", der svarer til det vietnamesiske begreb "Hieu". "Waajib" henviser ligeledes til, at man viser ære og respekt samt har pligt og ansvar ikke blot overfor sine forældre, men ældre generelt. Disse værdier er væsentligt at kende, når der skal findes ind til målgruppens drivkraft (jf. DRIVE modellen på side 15).

"Vi kommer fra en kultur, hvor man som familie er vant til at tage sig af hinanden, og hvor børn er opdraget til at tage sig af deres ældre, fordi man ikke har et velfærdssystem, der tager hånd om borgerne. Vi kan ikke lade folk være, når vi kan se, at de er syge eller ensomme. Det er vores pligt at se til dem og spørge, om de har brug for hjælp – også selvom vi ikke er i familie med hinanden. Det er dybt forankret i vores kultur samt religion, og bliver vores indre kompas." (Trivselsagenterne, Viby)

I de følgende to kapitler handler det om, hvordan Trivselsagenterne klædes på, herunder kursusramme og kursusskabelon. I forhold til DRIVE modellen handler det dels om at involvere målgruppen i processen og dels at tilføre den viden, der skal til for at målgruppen kan handle på et kvalificeret grundlag. Gennem kurset får de et fælles teoretisk og metodisk afsæt.



KURSUS RAMME



Kursets form og tidsramme

De næste to kapitler handler om uddannelse af Trivselsagenter - opdelt i kursusramme og kursusskabelon.

Kurset er et introforløb, hvor Trivselsagenterne får den mest basale viden, der består af 17,5 timer fordelt på syv gange à 2,5 timer. Undervisningen sker således inden for en relativt stram tidsramme, hvorfor det er nødvendigt, at man bevarer en forholdsvis høj grad af styring.

Udover tema 1 (introduktion) og tema 3 (interview), består dagsordenen i tema 2-7 af en række fast tilbagevendende elementer, der gør det genkendeligt for kursisterne:

- Tilbageblik og læringspunkter (15 min)
- Dagens emne – oplæg fra underviser og dialog (45 min)
- Pause (30 min)
- Dagens emne – oplæg fra underviser og dialog (60 min)

Tilbageblik og læringspunkter er en form for fælles repetition. Den hjælper til at få alle med, hvis man har mistet en gang. Underviseren kan bruge anledningen til at kommentere processen; hvor kom vi fra, og hvor skal vi hen og på den måde være med til at skabe sammenhæng i forhold til forståelsen af processen.

Forløbets formål

Det overordnede formål med forløbet er at klæde Trivselsagenterne på, så de kan fungere som bindeled mellem den enkelte ældre i ensomhed og det meningsfulde fællesskab, som skabes med henblik på at styrke individers og fællesskabets kapacitet. På kursusforløbet får deltagerne et teoretisk og metodisk afsæt for deres arbejde. De får en større forståelse af deres målgruppe, sammenhængen mellem ensomhed og sundhed, deres pædagogiske rolle i et sundhedsperspektiv, samt idéer og redskaber til, hvordan man hjælper andre fra ensomhed til frivillighed og socialt engagement. Gennem egen proces bliver de introduceret for DRIVE modellen samt det systematiske arbejde med "De Små Skridts Metode", som vil blive gennemgået i tema 6.

Forløbets målgruppe

Forløbet henvender sig til ressourcepersoner med anden etnisk minoritetsbaggrund. Erfaringerne fra Aarhus tegner følgende karakteristika: De er mellem 35 og 60 år med indgående kendskab til både den danske kultur og det danske sprog samt egen kultur og eget sprog. De har forskellige baggrunde som social- og sundhedshjælpere, pædagoger, tolke og mentorer. Flere af dem er bydelsmødre.



Gennemgående for deres motivation for at uddanne sig som Trivselsagent er, at mange kan genkende ensomhedsproblematikken; nogle har selv befundet sig i den, efter de kom til Danmark og følte sig isolerede og uden netværk, andre har – gennem deres rolle som bydelsmødre – set og oplevet ældre tæt på, der var ensomme og isolerede som følge af sproglige og kulturelle barrierer.

Tilgang til undervisningen

Kurset er tilrettelagt med henblik på, at du som underviser introducerer deltagerne for relevante emner i forhold til projektets formål, men inviterer til en dialog, så du får deltagerne på banen, da de sidder med meget viden og erfaringer om egen kultur og målgruppe. Det gør undervisningen mere dynamisk, de engagerer sig og får samtidig mulighed for at italesætte deres tavse viden. På et hold, hvor deltagerne kommer fra samme sproggruppe og kender hinanden mere eller mindre, skal man bruge knap så meget tid på at opbygge kulturen og trygheden. Man vil hurtigt opleve en god stemning og dynamik, hvor de tør åbne sig. De hjælper hinanden i forhold til at tolke eller diskutere nogle begreber på eget sprog.

Til gengæld på hold, hvor de ikke kender hinanden, skal gruppen først lære hinanden at kende og føle sig trygge, før de kommer på banen. Kursisterne vil ofte have forskellige

etniske baggrunde og forskellige erfaringer med ældre, og kan derfor have forskellige holdninger til og forståelser for målgruppen. Derfor vil undervisningen og dialogen generelt også fungere bedst, hvis der tages højde for dette i undervisningen, og der skabes plads til disse forskellige udgangspunkter og perspektiver. Nogle kursister kan have et begrænset dansk sprog eller skolemæssig baggrund, men samtidig have gode sociale evner og et stort netværk/godt renommé i deres lokalsamfund, hvilket også betragtes som en væsentlig ressource. For at afhjælpe de sproglige udfordringer kan man placere dem ved siden af en, som behersker dansk og kan oversætte svære ord. Der er ting, der skal vendes nu og da for at fremme forståelsen. Det viser bare deres engagement. Få dem til at opsummere og hjælp dem tilbage på sporet igen.

”Det betyder rigtig meget, at Trivselsagenterne bliver involveret - at man spørger til deres viden. Jeg har aldrig set dem så engageret, at de kommer frivilligt og har lyst til at bidrage både til diskussion i klassen, men også aktivt tager ud og laver interview med de ældre. Når deres viden ikke bliver efterspurgt, tænker de til sidst, at de ikke kan bidrage med noget i samfundet” (Fatima, boligsocial medarbejder, Viby)



Gode tips til undervisningen!

- *Repetér og kommentér processen undervejs, så de hele tiden ved, hvor i processen de er, samt hvordan de forskellige temaer hænger sammen.*
- *Små trygge rammer på 8-10 personer er godt til at få de fleste på banen. Accepter, at der er nogle, der skal have mere tid, før de kommer på banen.*
- *Hvis man ikke er vant til, at der bliver spurgt til éns meninger, er det en proces, hvor der er brug for hjælp til at sætte ord på éns tanker og meninger. Det er vigtigt, at rummet for forløbet opfattes som et trygt sted for kursisterne, hvor de kan dele deres holdninger og erfaringer og stille spørgsmål uden frygt for at blive vurderet.*
- *Vær opmærksom på, at der kan være ømtålelige emner, der kan begrænse kursisternes muligheder for at tale frit. Bliver man opmærksom på sådanne relationer, kan det være en fordel at tage det op som en generel ting, hvor man skal lære at respektere hinandens forskelligheder.*
- *Tag hul på tabuer og vær nysgerrig.*
- *Ud over det faglige indhold er det vigtigt at dyrke deres fællesskab med f.eks, fælles morgenmad eller aftensmad afhængigt af, hvornår på dagen kurset ligger.*
- *Det kan være en hjælp at sende en kærlig påmindelse om undervisning dagen før.*



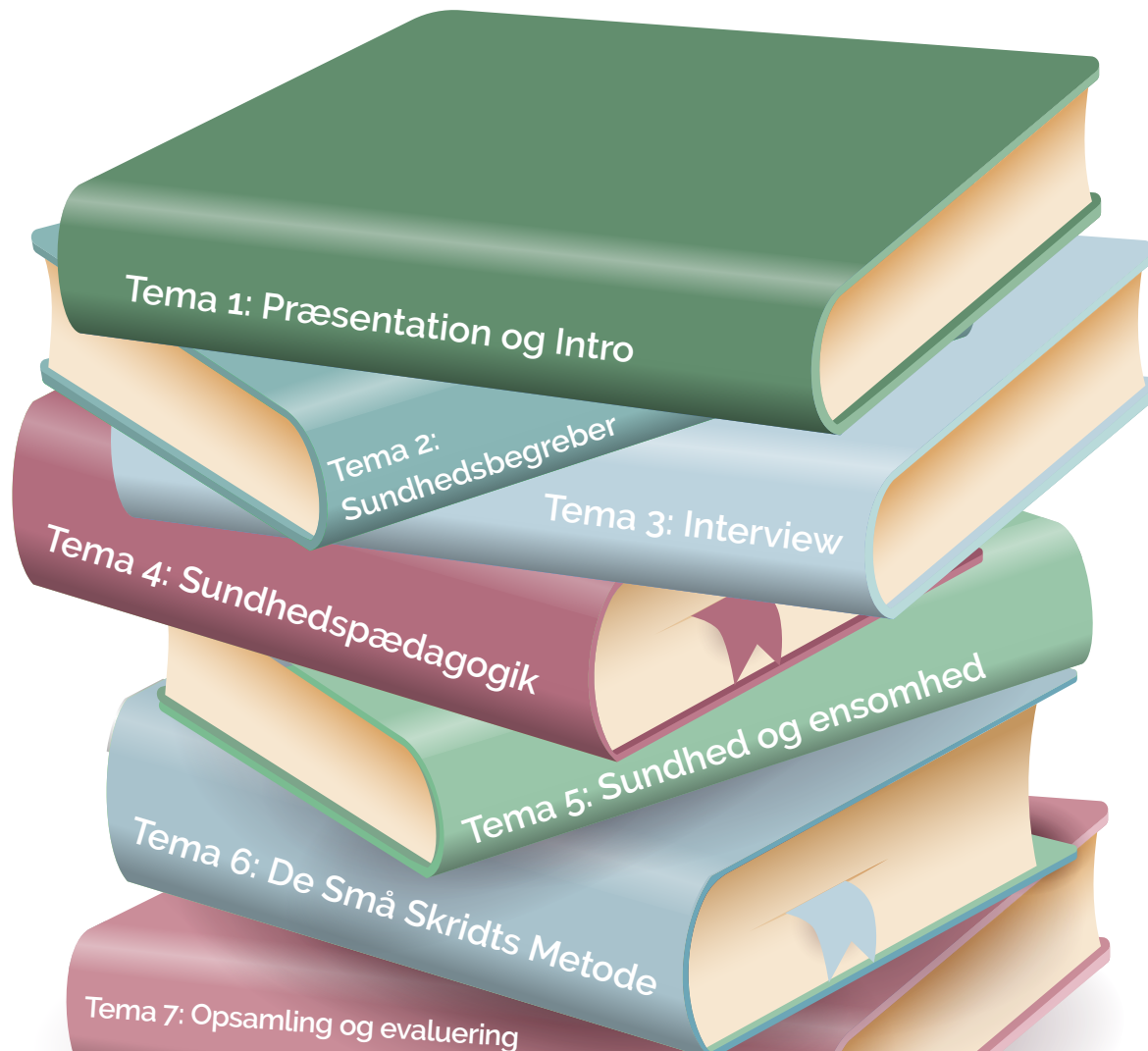
Nyttige spilleregler

For at skabe et trygt rum for kursisterne, kan det være en god ide at fastlægge en række spilleregler ved kursets start. Spillereglerne bør komplementere kursistgruppens sammensætning og størrelse. Man kan eksempelvis benytte sig af nogle af følgende spilleregler, eller selv finde på andre, man finder relevante:

- Alle skal udvise respekt overfor hinanden og overfor andres holdninger.
- Det er altid ok at dele sine tanker om bestemte emner.
- Det, der siges under kursusforløbet, er fortroligt og må ikke deles med andre.
- Det er vigtigt at forholde sig neutralt, så ingen føler sig uretfærdigt behandlet.
- Mobiltelefoner må ikke bruges under forløbet, på nær i pauser og lignende.
- Vær åben omkring særlige behov. Det kan være, at man skal aftale, hvornår pausen skal lægges, så der tages hensyn til dem, der gerne vil bede. Det handler om småjusteringer, frem for at deltagerne pludselig forsvinder, uden at man ved hvorfor.

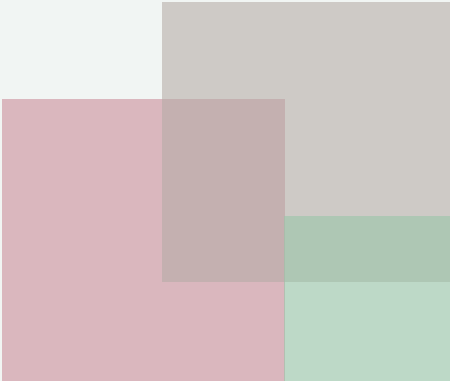


KURSUSKABELON





Tema 1: PRÆSENTATION & INTRO

1. Velkomst og dagens program (10 min.)
 2. Præsentationsrunde (60 min.)
 3. Pause (30 min.)
 4. Forløbets opbygning (30 min.)
 5. Praktiske oplysninger og evt. (20 min.)
 6. TAK FOR I DAG
- 



Præsentation

Start med at byde velkommen og introducere dig selv - fortæl lidt om din baggrund og din motivation for arbejdet med etniske minoritetsældre. Det kan både være den faglige og personlige motivation, da det kan være med til at give et åbent læringsmiljø, at du viser tillid til kursisterne.

Kort oplæg

- Formål med kurset
- Kursusskabelonen
- Kursusopbygning, form og tidsramme
- Aktionslæring som didaktisk princip
- Praktiske oplysninger (afbud, madordning samt afklaring af særlige behov, der skal tages hensyn til som fx. at bede)

Undervisningsmål

Målet med temaet præsentation og introduktion er at gøre kursisterne fortrolige med kursusskabelonen, strukturen, opbygningen, det teoretiske afsæt samt at få skabt rammer for anerkendende kommunikation og samvær på holdet.

For at skabe et anerkendende miljø, skal det understreges, at vi arbejder med etniske mi-

noritetsgrupper, som er en bred gruppe, der kan have forskellige behov, interesser og forudsætninger, så "one size doesn't fit all". Med afsæt i Aktionslæring, som vil blive uddybet på s. 43, går vi undersøgende til tingene og forholder os nysgerrigt til vores målgruppe. Eksperimenter er hjørnestenen i aktionslæring, og man skal ikke være bange for at fejle. Men ved hjælp af dokumentationen af det vi gør, bliver vi klogere på, hvornår og under hvilke omstændigheder, at tingene lykkes eller ikke lykkes, så vi kan lære af det.

Præsentation af kursister

Ud fra et spørgeark får kursisterne 10 min. til at forberede deres præsentation. Derefter får de 5 min. til at præsentere sig for hinanden.

Via præsentationsarket får du afdækket:

- Hvor de har hørt om kurset
- Deltagernes baggrund kort fortalt
- Deres motivation for at deltage i kurset (faglig og personlig)
- Hvad de ønsker at få ud af forløbet



Opgaveprofil Trivselsagenter

Oplæg om opgaveprofilen skal være med til at tydeliggøre Trivselsagenternes rolle og opgaver, hvor der på baggrund af dette udarbejdes en kompetenceprofil for Trivselsagenterne.

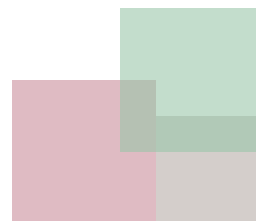
- Som Trivselsagent arbejder man sammen i grupper, hvor man hjælpes ad med at etablere et fællesskab for ældre. Formålet er at styrke de ældres sociale relationer og dermed forebygge ensomhed.
- Man skal have blik for de ældres ressourcer og hjælpe dem til aktiv deltagelse i lokalsamfundet f.eks. gennem deltagelse i aktiviteter i lokalområdet, på plejehjem/lokalcentre og andre relevante sammenhænge, hvor de ældre kan være med til at gøre en forskel og opleve små succeser, der kan være med til at løfte dem.
- Som Trivselsagent fungerer man som brobygger. Man hjælper med at tolke kulturelle forskelle og er med at skabe de trygge rammer, der skal til for, at de lykkes med det, de gør.
- Man bidrager til den øgede forståelse og opmærksomhed omkring etniske minoritetsældre, så de føler sig set, hørt og

anerkendt for det, de kan.

- Man bidrager til formidling af de gode erfaringer gennem systematisk arbejde med forbedring af hverdagspraksis.

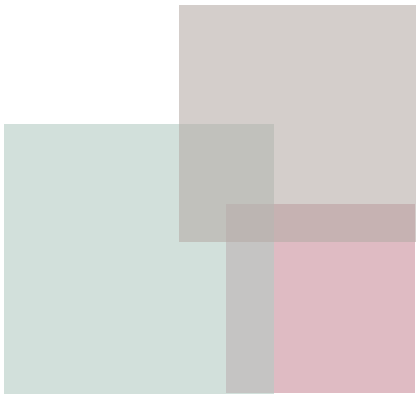
Kompetenceprofil

- Præsenter kursisterne for kompetenceprofilen på s. 44-45.
- Tag en dialog med kursisterne omkring de enkelte punkter, så holdet får en fælles forståelse af, hvad de indebærer. Supplér evt. med kursisternes input.
- Kompetenceprofilen sættes op, så den kan bruges til evaluering af kursisternes kompetenceudvikling, hvor de i starten af forløbet udfylder en 1. scoring og ved afsluttende evaluering en 2. scoring. Evalueringsresultaterne giver et billede af Trivselsagenternes kompetenceudvikling hhv. før og efter gennemførte læringsaktiviteter. Dette suppleres med udsagn og konkrete eksempler, der tydeliggør Trivselsagenternes udvikling.





Præsentation

1. Navn og evt. alder
 2. Kort om din baggrund
 3. Hvad er din motivation for at deltage i kurset?
 4. Hvor har du hørt om kurset?
 5. Hvad forventer du at få ud af forløbet?
- 





Formålet med kurset

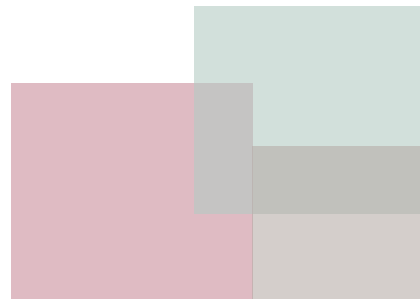
At tilføre deltagerne den nødvendige viden, så de kan være med til at øge de ældres sundhed og livskvalitet samt hjælpe dem til aktiv deltagelse i samfundet.





Opbygning af kurset

1. Gennemgå Aktionslæringsmodellen på modsatte side.
2. Forklar formlen/elementerne i AL samt hvordan de hænger sammen med kursets opbygning
3. Forklar meningen med læringens cirkulære bevægelse samt vekselvirkningen mellem teori, praksis og netværk.



Aktionslæring som didaktisk princip

Kursets opbygning tager afsæt i Aktionslæring (AL), der som navnet siger, er en læringsform, der vægter både handling og læring. Grundantagelsen i AL er, at der ikke kan tænkes læring uden handling samt, at der ikke kan ske ordentlig og velovervejet handling uden læring. Disse to begreber går hånd i hånd.

Aktionslæringsformel

$$L = P + Q + A + R$$

L = Læring

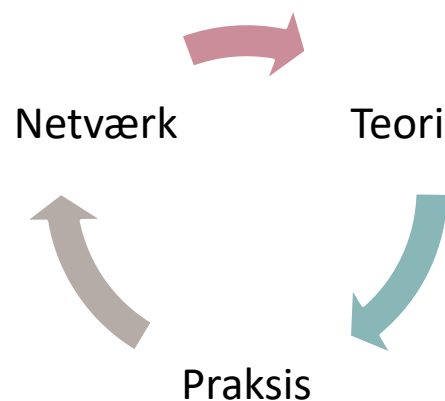
P = Programmeret undervisning / viden/teori, som kan være med til at kvalificere handlingen. Teoridelen dækkes ved de syv undervisningsgange, der giver deltagerne den basale viden om etniske minoritetsældres ensomhedsproblematik, sundhedsbegreber, sundhedspædagogik og forandringsmetode.

Q = *Questioning insight*, den viden, læring og indsigt, der opnås ved, at man forholder sig nysgerrigt og udforskende til den givne problematik eller målgruppe. Det sker ved, at Trivselsagenterne på tredje undervisningsgang laver interview med deres målgruppe. Her afdækker de, hvad det er for nogle huller, de ældre har i deres sociale liv.

A = Aktion, praktisk handlen. Det sker ved, at Trivselsagenterne efter kurset hjælper hinanden med at etablere fællesskab for og med deres ældre målgruppe baseret på den viden og de erfaringer, som de har gjort sig under teoridelen.

R = Refleksion. Sideløbende med praksis skabes rammer for at Trivselsagenterne kan dele erfaringer med hinanden ud fra de afprøvede PDSA tests, som vil blive gennemgået i tema 6. Derudover får Trivselsagenterne individuelle eller gruppe sparring i forhold til konkrete opgaver. Det kan være hjælp til at finde lokale eller at søge midler til konkrete aktiviteter.

Læringens cirkulære bevægelse



Trivselsagenter Kompetenceprofil



TRIVSELSAGENT ROLLEN

- Jeg vil gerne hjælpe ældre.
- Jeg er i stand til at spotte ressourcer og få dem i spil.
- Jeg kan motivere, engagere og inspirere andre.
- Jeg er tydelig omkring rammer og forventninger.
- Jeg kan strukturere min tid og kan overholde aftaler.
- Jeg er god til at lytte, så de ældre føler sig mødt.



VIDEN

- Jeg har kendskab til etniske minoritetsældres sundhed.
- Jeg kan "spotte" målgruppens behov og efterspørgsel.
- Jeg er i stand til at planlægge en aktivitet under hensyntagen til målgruppens interesse, behov og forudsætninger.
- Jeg har viden omkring ældre pædagogik.



NETVÆRK

- Jeg har et godt netværk blandt målgruppen.
- Jeg ved, hvordan jeg kommer i kontakt med målgruppen.
- Jeg er i stand til at opsøge og møde nye mennesker.
- Jeg er åben, imødekommende og fordomsfri, så andre oplever at blive set, hørt og anerkendt.

Trivselsagenter Kompetenceprofil

RELATION

- Jeg kan skabe sammenhold og fællesskab.
- Jeg kan skabe trygge rammer for målgruppen.
- Jeg er god til at passe på mig selv og kan sige fra, når mine grænser er nået.

BROBYGNING

- Jeg kan løbende orientere mig om aktiviteter i lokalsamfundet, som kunne være relevante at lade ældre deltage i.
- Jeg er opmærksom på kulturelle forskelle og uskrevne sociale spilleregler.
- Jeg er i stand til at hjælpe med tolkning af kulturelle forskelle.

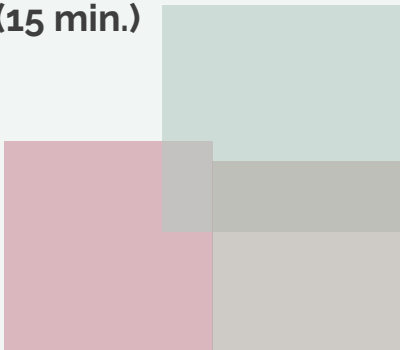
DOKUMENTATION & FORMIDLING

- Jeg kan arbejde systematisk med forbedring i praksis.
- Jeg kan anvende forskellige dokumentationsformer (skrift, billede, video).
- Jeg kan fortælle om mine erfaringer.

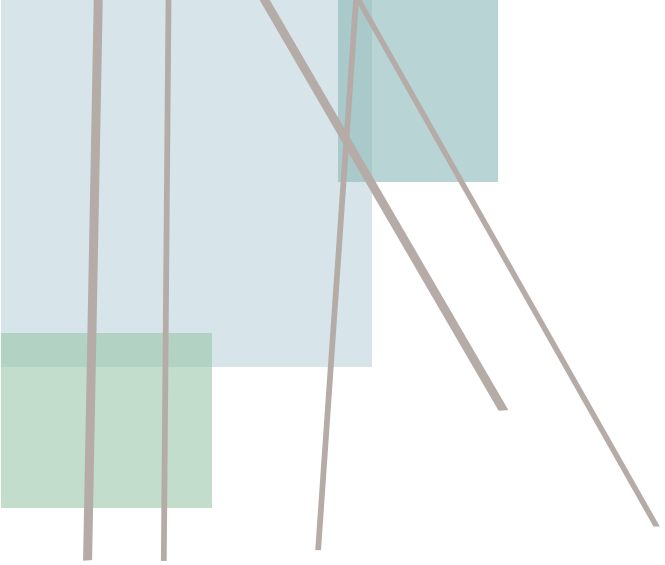


Tema 2:

SUNDHEDSBEGREBER

1. Dagens program og repetition (15 min.)
 2. Etniske minoriteters sundhedsprofil (30 min.)
 3. Din sundhedsopfattelse (20 min.)
 4. Pause (30 min.)
 5. Opsamling på din sundhedsopfattelse (20 min.)
 6. Sundhedsbegreber (20 min.)
 7. Forberedelse til interview (15 min.)
 8. TAK FOR I DAG
- 

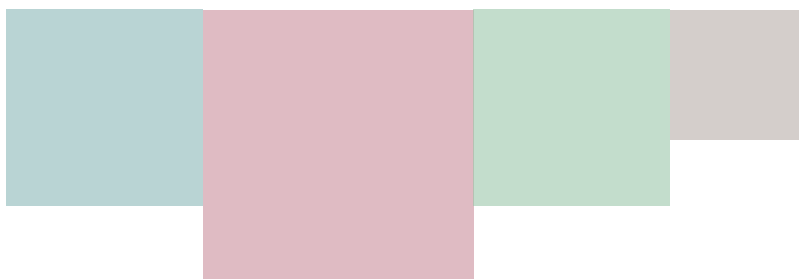




Hvorfor skal vi have særlig fokus på etniske minoriteters sundhed?

1. Udvikling i tal - fremskrivning fra Danmarks Statistik
2. Etniske minoriteters sundhed





Udvikling i tal

Antal borgere 60+ fra ikke-vestlige lande

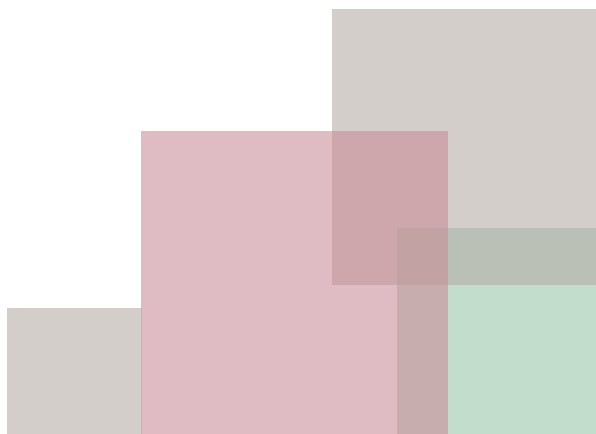
2013: 28.000

2020: 44.000

2030: 60.100

2060: 179.000

Danmark Statistik: FOLK2, maj 2017

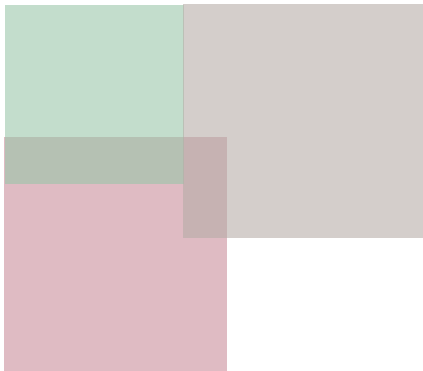


Sundhedsprofil

Ifølge rapporten fra Sundhedsstyrelsen (2018): Danskernes Sundhed er der særlige sundhedsproblemer blandt etniske minoriteter:

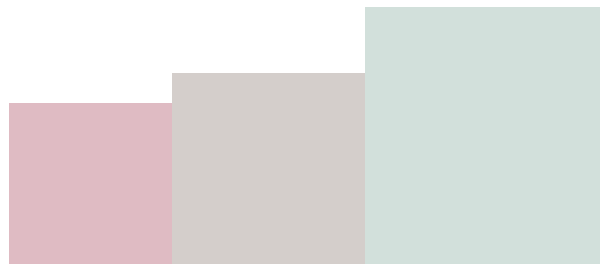
1. Mange lider af langvarige lidelser såsom allergi, diabetes, forhøjet blodtryk, hjerteproblemer, slidgigt/leddegigt, knogleskørhed, hyppig hovedpine, ryglidelser og lettere angst/depression.
2. Objektivt og subjektivt vurderet er helbredet dårligere end alderssvarende danskere.
3. Sygdomsadfærd: Bortset fra alkohol, har de større risikoadfærd end danskere i form af rygning, overvægt og fysisk inaktivitet.
4. Der er en højere forekomst af ensomhed blandt mennesker med ikke-dansk baggrund.





Din sundhedsopfattelse

1. Brug 5 min. for dig selv. Prøv at gøre dig nogle overvejelser over, hvad det sunde og gode liv er for dig? Hvad har en betydning for, at du trives? Hvad synes du giver livet en særlig værdi? Hvordan får du det integreret i din hverdag?
2. Skriv det på en post-it og præsenter det for holdet.

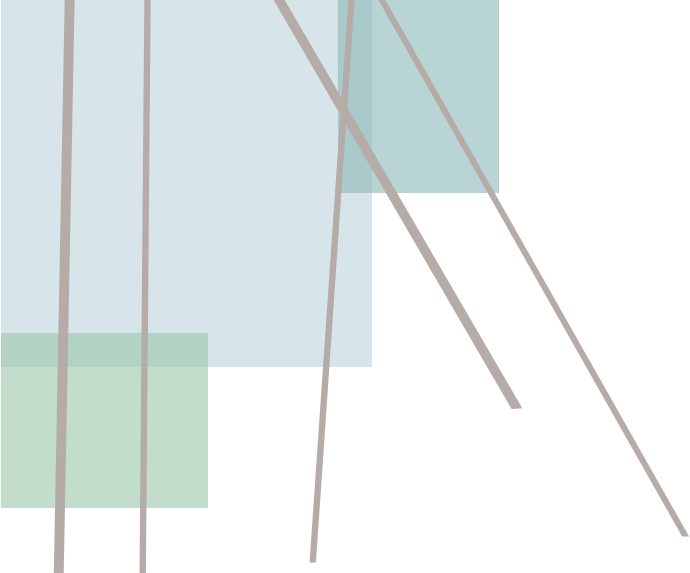




Sundhedsbegreber

1. Dominerende, naturvidenskabelig og klassisk opfattelse af sundhed.
2. Betragter alderdom som sidste trin på en livstrappe.
3. Fokus på: Individets sygdomssituation.
4. Man er optaget af: Omsorg, behandling og pleje.
5. Ensomhed - på den sundhedspolitiske dagsorden (s. 9).





WHO's sundhedsdefinition

"Sundhed er en tilstand af fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke kun fravær af sygdom".

- Mange faktorer er med til at skabe et sundt liv. Sundhed er mere end blot det, at man ikke er syg. Sundhed handler også om, at man føler velvære både fysisk, psykisk og socialt.
- To forskellige dimensioner: 1) det gode liv – livskvalitet og 2) det sygdomsfrie liv.

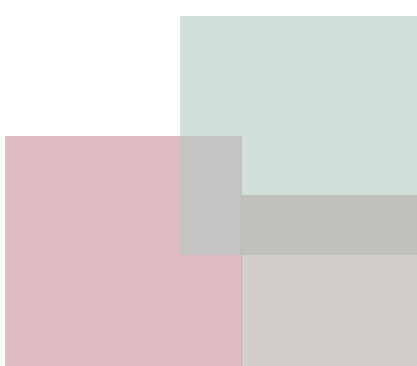




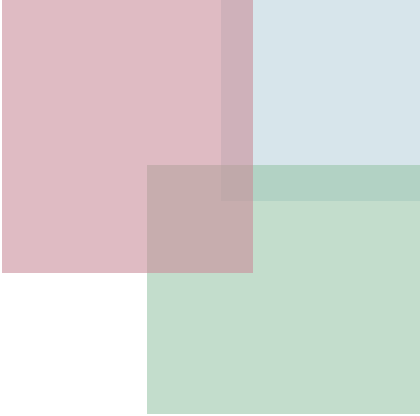
Den brede sundhedspædagogiske tilgang

"Livet i alderdommen er ikke nødvendigvis ringe og nedadgående, men der eksisterer også potentiale for positiv aldring".

I handlingsfremmende sundhedspædagogik sigtes der mod personlig og social udvikling og forandring, hvor der er fokus på:

1. Ældres forudsætninger og behov, deres ressourcer og motivation, vilje og mod til at involvere sig og handle.
 2. Forståelse for de ældres hverdagsliv.
- 





Ældre er en heterogen gruppe

1. De møder ind til alderdommen og "den tredje alder" med meget forskellige ressourcer, ønsker og behov.
2. Gruppen består af seniorer, der lige er holdt op med at arbejde eller i kortere og længere tid har afviklet tilknytningen til arbejdsmarkedet, seniorer, der i forskellige omfang bevarer kontakten til arbejdsmarkedet, seniorer med lyst til og mod på at prøve nye livsveje, og endelig seniorer med forskellige fysiske, intellektuelle og sociale ressourcer og udfordringer.
3. Forskellige baggrunde, historier og vilkår, som har betydning for deres hverdagsliv.

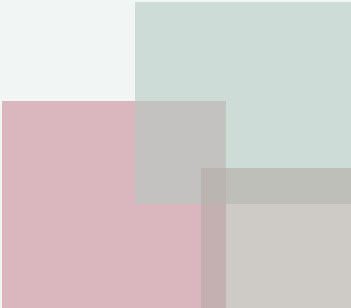


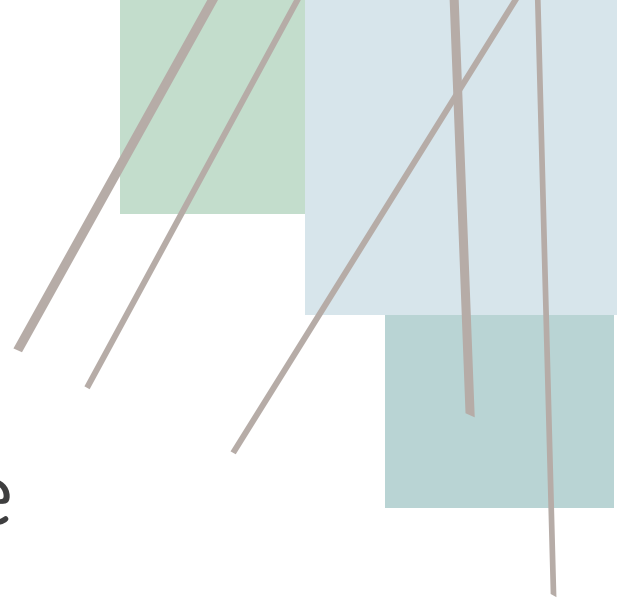


Tema 3: INTERVIEW

I denne uge laver deltagerne opsøgende arbejde. De skal finde en fra målgruppen til et interview og forberede en præsentation af interviewpersonen til efterfølgende gang ved tema 4.

Trivselsagenterne opfordres til at arbejde sammen to og to, så en kan tage dialogen, og den anden noterer. Derudover er de to om at huske og nedskrive, hvad der bliver sagt.





Udforsk din målgruppe

Der fokuseres både på den fysiske, mentale og sociale del.

1. Hvornår og hvordan er de kommet til Danmark?
2. Hvad har en betydning for, at de trives?
3. Hvilke muligheder har de i deres hverdag for at få "stjerne-
stunder" – alene eller sammen med andre?
4. Hvordan ser deres sociale netværk ud?
5. Hvilke ressourcer/udfordringer har de?
6. Hvad har de brug for af støtte til at gøre hverdagen god?



Dit sociale netværk

1. Hvem kender jeg blandt målgruppen? Eller nogen, der kender nogen?
2. Vælg blandt målgruppen nogle ressourcepersoner.
3. Aftal interview med 1-2 personer à 1 times varighed.
4. Fortæl om projektet, rammen for interviewet, meningen med det og hvordan det bliver brugt.
5. Afklar om anonymisering er nødvendig.





Forbered præsentationen

Forbered en præsentation med jeres interviewpersoner.

1. Kort om interviewpersonerne og deres baggrund
2. Hvordan ser deres hverdag ud?
3. Hvad er synet på sundhed hos jeres målgruppe?
4. Kast lys over stjernestunder, udfordringer og ønsker.
5. Er de en del af et fællesskab? Hvorfor/hvorfor ikke?

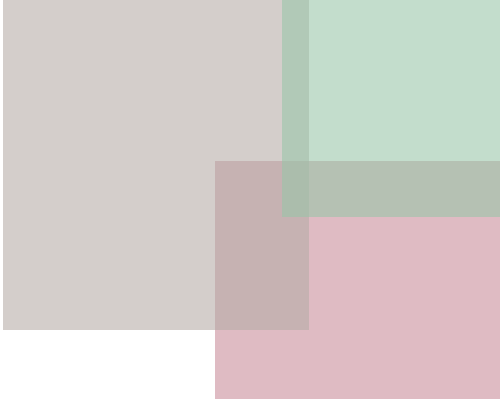




Tema 4: **SUNDHEDSPÆDAGOGIK**

1. Dagens program og repetition (15 min.)
 2. Sundhedspædagogik (35 min.)
 3. Pause (30 min.)
 4. Præsentation af interview (50 min.)
 5. Ældre som målgruppe (20 min.)
 6. TAK FOR I DAG
- 





Hvad er sundhedspædagogik?

1. Sammensat af ordet pædagogik, som betyder, at der foregår nogle menneskelige aktiviteter, hvor der bliver undervist, opdraget og uddannet. De er målrettede og intentionelle, dvs. har et udspring, en retning og et mål. De er bevidste, reflekterede og sandsynligvis velovervejede.
2. Sundhed drejer sig om et menneskes oplevelse af velvære, det fysiske, det psykiske og det sociale (jf. den brede sundhedsopfattelse s. 52).
3. Sundhedspædagogik henviser til, at man tilrettelægger betingelser/rammer for, at en given målgruppe selv kan udvikle ideer, tage beslutninger og handle i sundhedsmæssige retninger, fx. etablere rammer for fællesskaber, give lyst til deltagelse, hjælpe til opnåelse af handlekompetencer, udvikle empowerment (s.18).



Ældre som målgruppe

En pædagogik for ældre skal i høj grad inddrage de ældre og deres erfaringer, fordi undersøgelser viser (ifølge Dahl, 2007) at:

1. Ældre udvælger og deltager efter lyst og interesse
2. Ældres motivation for læring er bundet op i lyst, nærvær og sanselighed
3. Ældres personlige ressourcer ligger i et langt liv med erfaringer.
4. Ældres fysiske og mentale kapacitet og ressourcer stiller krav til den tekniske og logistiske planlægning (ift. at se, høre og forstå)

Nøgleordene er: at involvere og skabe rammer for refleksion og netværk.

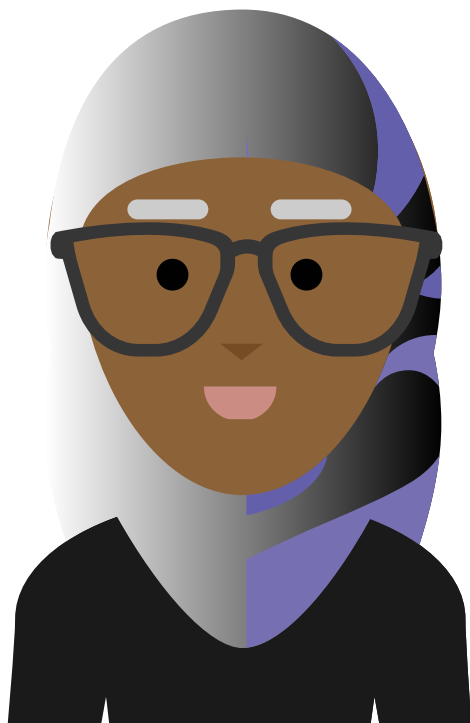


Kvalitative interview

- Her følger 10 interviews, hvoraf de 9 af dem er foretaget af Trivselsagenterne som en del af deres kursusforløb. Trivselsagenterne præsenteres med rigtige navne, mens interviewpersonerne er anonymiseret og portrætterne præsenteres som illustrationer.
- Gennem interviewene får vi en forståelse af, hvordan sundhed som fænomen optræder i andres hverdagsliv og med den "mening", som sundhed har for målgruppen.
- Kvalitative interview giver en privilegeret adgang til interviewpersonens oplevelser og erfaringer og kan derfor være en unik mulighed for at få indsigt i den interviewedes livsverden - *Kvalitativ metodologi (Fog, 2004)*



Fortællingen om Habiba, 84 år

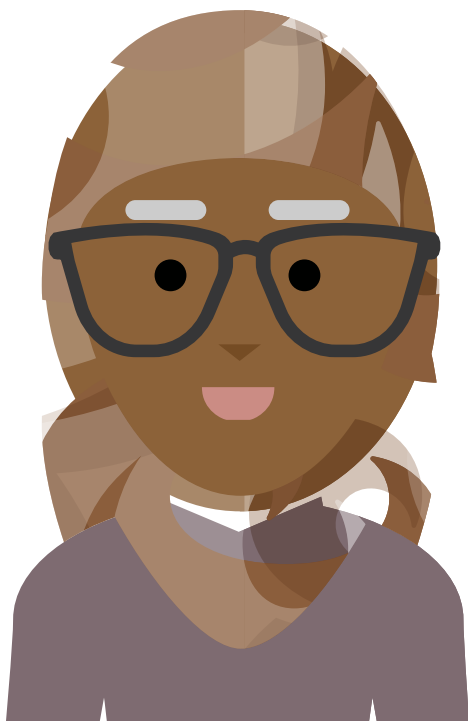


Habiba er 84 år, men ser meget frisk ud af sin alder. Hun kom til Danmark i 1996 via familiesammenføring via sin søn. Derefter kom hendes mand. De bor nu sammen i Viby, og sønnen er flyttet til England. Hun holder kontakt med ham hver aften gennem Skype.

Habiba har venner, men de fylder ikke så meget, mens hun stadig har sin ægtefælle. Når hendes mand går ud og hygger med sine venner, laver hun mad og holder sig aktiv f.eks. med yoga eller en gåtur ind til byen frem og tilbage. Hun er meget bevidst om sundhed og kunne være en god inspiration for andre. Hun synes godt om Trivselsagenter projektet – det, at møde andre, der taler samme sprog. Hun synes, at det er positivt, at Trivselsagenterne kommer og banker på og gør opmærksom på projektet. Det gør det nemmere frem for, at man selv skal være opsøgende. (Interview af Fahiyo, Jawahir og Zainab)



Fortællingen om Howa, 63 år



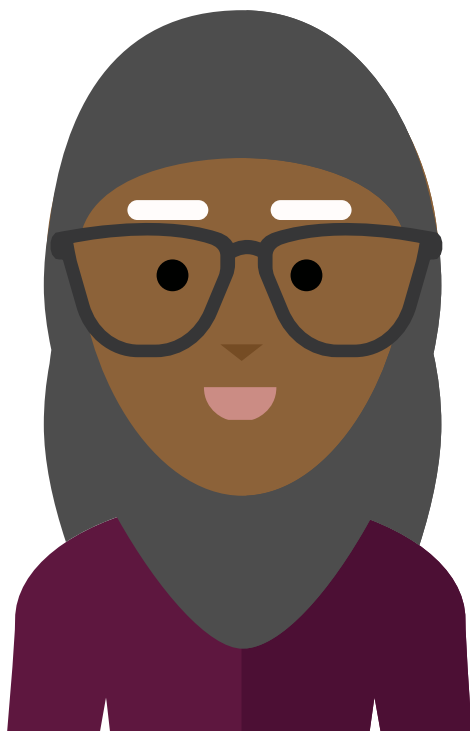
ligesindede. Hun kunne godt tænke sig et fællesskab, hvor de kan dyrke fælles interesser såsom håndarbejde, svømning, gåture etc. Hun føler, at hun har en masse erfaringer og værdifuld viden, som hun gerne vil dele med andre.

Hun har mistet sin mand og bor sammen med datteren, hvis mand arbejder og bor i Schweiz. Howa er førtidspensionist pga. diabetes og migræne. Før det har hun arbejdet i børnehave og i køkken. Og fordi hun ikke er på arbejdsmarkedet mere og bruger sproget aktivt, forsvinder det danske sprog. (Interview af Ilham og Hanan)

Howa, 63 år, kom til Danmark i 2001 gennem familiesammenføring. Hun flyttede fra Vejle til Aarhus, fordi hendes datter, som var uddannet sosuhjælper, fik job her. Udover datteren har hun to børn og to børnebørn, som hun bruger tid med. Men hun savner et fællesskab med



Fortællingen om Fatima, 75 år



hygger, griner vi sammen og fortæller om vores tidligere liv, som minder mig om den selvstændige kvinde, jeg var."

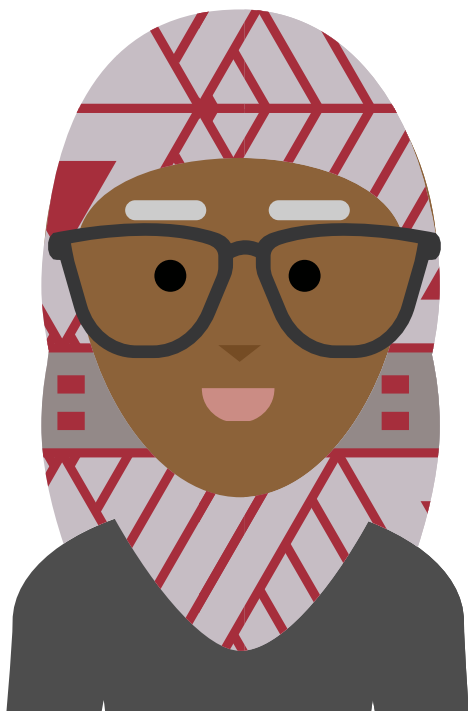
Fatima fortæller også, at hun får ro i sjælen, når hun snakker med andre. Når hun er alene, keder hun sig og tænker for meget. Hun har været i beboerhuset i Brabrand, hvor hun bor, men følte sig ikke hjemme. Hun har ikke fælles sprog med dem og ved heller ikke, hvordan man spiller bingo. Hun savner nogen, som hun kan kommunikere og har noget til fælles med, f.eks. at sidde og hyggesnakke, mens man strikker sammen med andre.

"Vi har en tradition, hvor vi strikker ting til hjemmet som gave til gifte par. Det kunne være dejligt at gøre det sammen med andre", udtaler Fatima. (Interview af Maryam)

Fatima er i midten af 70'erne og kom som familiesammenført via sønnen. Han er nu flyttet til et andet land, så hun bor helt alene i Danmark, men har gode relationer. Fatima fortæller: "Fællesskabet giver mig lyst til at komme ud. Når jeg er sammen med andre, snakker,



Fortællingen om Sarah, 74 år



Sarah er en somalisk kvinde på 74 år. Hun og hendes familie var kvoteflygtninge fra Kenya. De kom til Danmark i 2001. Hendes mand flyttede så tilbage til Kenya og døde for tre år siden. Hun har to børn; en søn der bor i København, som hun ser 2-3 gange om året og en datter, der læser i Odense, som hun ser lidt oftere.

Derudover har hun noget nær familie i Hasle, som kigger til hende nu og da. Hver anden dag kommer en social- og sundhedsmedarbejder, der hjælper med rengøring og tilberedning af mad. Sarah er for det meste hjemme. Hendes fysik er fin, men hun har angst og er bange for at komme ud – især nu om vinteren, hvor det bliver mørkt. Det startede for to år siden, hvor hun blev opereret to gange for galdesten og fik en efterfølgende depression.

Hun var rigtig glad, da vi kom forbi til en kop kaffe og snakkede med hende. Hun snakkede meget og fortalte, hvor mange venner hun havde før. Samværet med andre havde stor betydning for hendes sundhed. Hun ville gerne komme ud, hvis der var et socialt fællesskab. Men på grund af hendes angst vil det nok være en god idé at starte lige så stille med få mennesker, så hun vænner sig til at komme ud igen. (Interview af Lisa og Fatima)



Fortællingen om Amina, 70 år

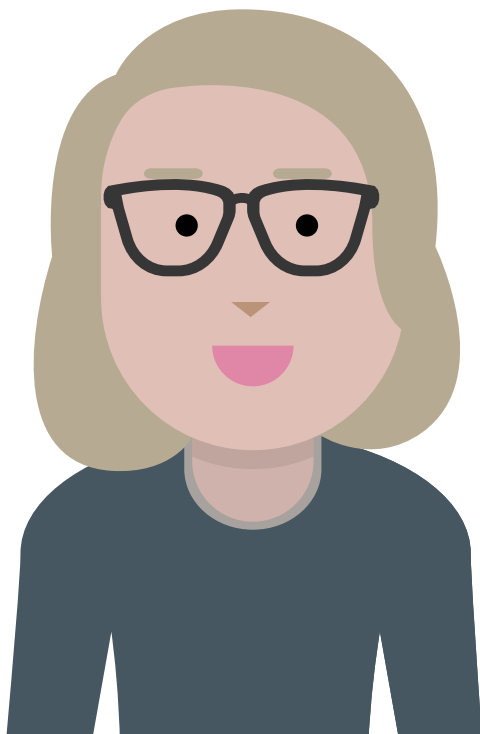


For tre år siden brækkede hun hoften. Hun er meget tynd og kan ikke gå udenfor uden støtte fra børnebørn eller datter. I hverdagen er de enten på arbejde eller i skole, så sidder hun og ser fjernsyn eller hører radio for at slå tiden ihjel. Døren holdes åben, hvis hendes naboer skulle dukke op, men her under Corona er det et problem. Der nøjes de med at ringe rundt til hinanden. Hun får besøg af sosuhjælperen to gange om ugen, som tager ud med hende på kørestol. De bor på første sal, så det er svært at komme ud. I vinterperioden, hvor det er koldt og mørkt, er det ekstra svært. Hun savner sit hjemland, men hendes datter vil ikke slippe hende, og hun kan ikke leve derovre alene. (Interview af Zainab)

Amina er 70 år. Hun blev familiesammenført med sin datter og bor nu sammen med hende, sin svigersøn og datterens og svigersønnens seks børn. Derudover har hun to sønner, som bor i Canada. Med mere end 30 års krig i Somalia er det normalt, at familierne er spredte.



Fortællingen om Forogh, 70 år



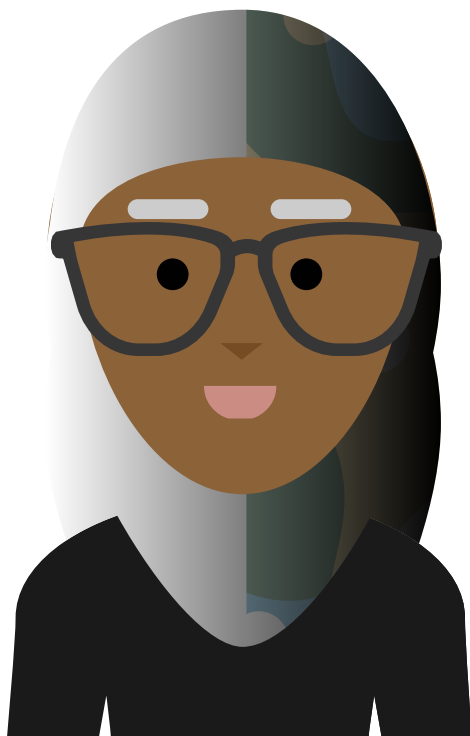
aktiv i den iranske forening, hvor hun har siddet i bestyrelsen i tre år. Hun hjælper med alle de praktiske ting, hjælper de svage og er god til at motivere og inspirere dem f.eks. i brugen af mobiltelefon. Hun er altid klar på at synge, danse og lave teater.

Det er vigtigt for hende at holde sig i gang og planlægger sin dag enten med gåture eller besøg hos børn og børnebørn. En gang imellem byder hun også Jehovas vidner indenfor til en snak – bare for at øve sig i det danske sprog. Det, der kan være meningsfyldt for hende vil være et pensionistjob f.eks. på et plejehjem, hvor hun kan hjælpe, bruge sig selv og vedligeholde sit danske sprog. (Interview af Parvaneh)

Forogh er en iransk kvinde på 70 år, som kom til Danmark i 1987, hvor hun og hendes datter blev familiesamført med hendes mand og søn. Børnene er begge gift, flyttet hjemmefra, og hun har fået to børnebørn. Hun mistede sin mand for 8 år siden og bor nu alene. Forogh er



Fortællingen om Anab, 68 år



Anab er 68 år og kommer fra Somalia, er gift og har tretten børn, hvoraf fire er døde, et bor i Kenya, et i Somalia, et i Norge og fem i Danmark. Her har hun syv børnebørn. Hun bor sammen med sin mand i en lejlighed i Aarhus V. Hendes uge er fordelt med tre dage om

ugen i Kvindehuset, lørdag og søndag er hun i Koranskolen. De resterende to hverdage laver hun mad til sig selv for hele ugen – så hun har noget at give sig til. Hun får meget hjælp fra børnene og har derudover en god relation til en nabo, som også kommer fra Somalia.

Hun er glad for at komme i Kvindehuset. Der er mange nationaliteter, hvorfor hun også oplever, at sproget kan være en udfordring for hende. Hun kan godt savne et sted, hvor der er nogle, som taler samme sprog.

Hun har en bekymring om, hvordan hun vil klare det, den dag hun får brug for hjemmehjælp med hensyn til sprog og forståelse (Interview af Bibi).



Fortællingen om Adiba



Adiba og Manilla til fællesspisning i Christianskirken

Jeg har en søster på 72, der kommer fra Syrien. Hun har aldrig været i skole og har meget svært med det danske sprog. For tre år siden mistede hun sin mand og har siden levet som enke. De har ingen børn, så hun klager tit over, at hun er alene og ensom.

Da hendes mand levede, havde de en opgavefordeling, der hed, at manden lavede mad, og hun ryddede op og ordnede praktiske ting. Derfor står hun nu og kan ikke lave mad selv.

Jeg besøger hende 3-4 gange om ugen, laver mad for hende – gerne til to dage. Men det er lige så meget for det sociale. Hun har brug for,

at nogen kommer hver dag og besøger hende, ellers opsøger hun selv.

Om morgenen sidder hun tit og drikker kaffe alene, mens hun kigger ud på gaden. Derefter kan hun finde på at ringe rundt enten til mig eller vores bror eller banker på hos naboen. Nogle gange går hun tur i området – hen til Storcenteret, fordi hun har brug for at møde andre mennesker.

Jeg tager hende med til arrangementer, når der er noget. Jeg har også prøvet at finde en besøgsven til hende i en periode. Derefter meldte jeg hende til en ældreklub i en kirke i nærheden af, hvor hun bor. Der kunne hun komme og få en kop kaffe hver torsdag fra klokken 13-15.

I starten fulgte jeg med hende, indtil hun følte sig tryk. Så trak jeg mig lige så stille. Men det var vigtigt, at jeg ikke sagde, at jeg trak mig, for så blev hun bare utryk og turde ikke komme mere (Manilla, Trivselsagent)



Mathias, 68 år fra Irak fortæller



Mit navn er Mathias. Jeg var 48 år, da vi kom som flygtning til Danmark. Forinden havde jeg været i militæret i Irak i 12 år. Jeg var træt og slidt op. Hovedet var tomt. Så det var meget svært at lære et nyt sprog. Jeg klarede mig med lidt engelsk og lærte efterfølgende dansk på arbejde. Men nu, hvor jeg er pensioneret, har jeg glemt både engelsk og dansk. Man glemmer sproget, når man ikke bruger det til hverdag eller har kontakt med danskere.

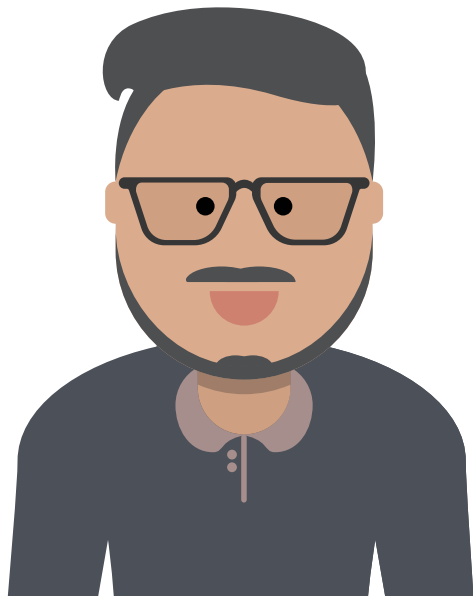
Jeg flyttede ind i min to-værelseslejlighed, siden jeg blev skilt for 3 år siden. Det er svært

at være alene. Mænd har brug for en kvinde og modsat. Vi er ingenting uden hinanden. Når man er ude sammen f.eks. til fester, så ranker man ryggen og føler sig stærkere, når man har en partner ved sin side. Det er ikke det samme, når man er alene. Kvinder, der er skilte kan godt opleve, at folk vender dem ryggen, når de træder ind i det sociale rum. Vi mænd oplever ikke at blive udelukket fra det sociale fællesskab på samme måde, men føler os stadig sårbar. Vi har brug for at mærke kærlighed, nærhed og omsorg i hverdagen, hvor vi hjælper hinanden. Det, at jeg ikke kan lave mad er bare en ting, men siden skilsmissen har jeg ikke haft andre par på besøg. Jeg føler mig afskåret fra de fællesskaber, som min ekskone og jeg var en del af.

De eneste jeg ser nu, er en kurdisk familie, som er min nabo. Manden er 35 år og går hjemme, fordi han har problemer med ryggen. Han ringer til mig hver dag. Vi går ture sammen og snakker med hinanden. Derudover læser jeg biblen, historier og følger med i, hvad der sker i mit land og i verden. Jeg deltog i en bibelgruppe om torsdagen før Coronaepidemien, men nu hvor det er blevet online, er jeg ikke med mere. Jeg synes, Trivselsagentprojektet lyder som en god idé. Det er godt, at der er fokus både på mænd og kvinder (Interview af Manilla, Trivselsagent og Dung).



Ali, 60 år fra Iran fortæller



Mit navn er Ali Nazar, jeg er 60 år og kom som flygtning til Danmark i 1986. Jeg er gift og bor med min kone, Shila. Både min kone og jeg er bestyrelsesmedlemmer i foreningen Safahus. Jeg har været aktiv i Safahus siden 2015.

Da jeg startede i Safahuset, spekulerede jeg også meget på, hvorfor der er flere kvinder end mænd. Mit bud er for det første, at mændene er meget ældre, når de bliver gift. Det var ikke unormalt, at kvinderne var 18 år, og mændene var 30-32 år. Så når kvinderne bliver 70, så

er deres mænd borte. Derfor er 70% af dem, der kommer i Safahuset enker, eller de har en ægtefælle, der er ældre og syg. Få kommer som par. For det andet, så var det generelt, at mændene var selvstændige og meget stolte i deres hjemland. De var vant til at klare sig selv – både ude i samfundet og i familien. Derfor er det svært at række ud og erkende, at man er ensom og har brug for hjælp, selvom man savner samvær. Det betragtes som et nederlag, at man ikke kan skabe netværk og venner. Det er svært for dem at indrømme. De kan ikke dele det med deres koner eller i de iranske kredse. De lader som om, de har den samme status som i hjemlandet, bryster sig af at de har mange venner, selvom det ikke er realiteteten. Men de mangler et samlingspunkt, hvor de naturligt kan mødes med andre og få en snak om politik og sport. For det at skulle tigge og bede nogen om at være venner - det er skamfuldt.

For det tredje så lægger deres dansk sprogkundskaber også en begrænsning for dem. De kan ikke deltage i de mange aktiviteter, der er derude på dansk. De har ingen sprog, opfanger ikke hvad der sker i samfundet, er ikke opdateret på det nyeste og kan derfor heller ikke blande sig i samtaler og diskussioner (interview af Dung).

Hvordan vi inviterer mænd ind i fællesskabet

"Vores erfaring med at få mænd til at komme ind i et fællesskab er at give dem en opgave. De skal have ansvar for noget f.eks. at arrangere en bustur. De skal være en del af beslutningen, ikke kun en dukke. Når de har en opgave, så kommer de stille og roligt ind i fællesskabet. Det giver dem stolthed. For hvis de kun skal komme og snakke med damer om løs og fast – så kommer de ikke. De er vant til at styre" (Ali Nazar).

Hygge med kort- og brætspil

"Hvis man skal lave noget målrettet mændene, så er kort- og brætspil noget, der kan tiltrække dem. Der kan de vise, at de er gode. Det har vi prøvet i en anden forening, som jeg har været med i" (Ali Nazar).

Lokalt engagement handler om at lære at gøre sig gældende...

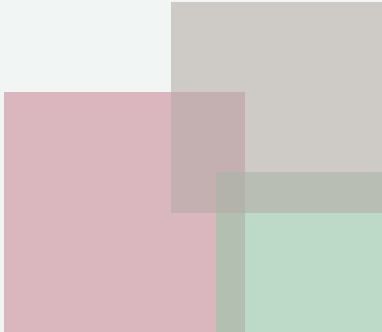
"I forhold til at involvere sig lokalt føler mange, at deres mening ikke betyder noget, at de ingen indflydelse har på de beslutninger, der bliver taget, og hvis de ikke har, hvorfor skal de komme? Så dukker de ikke op. De opgiver" (Ali Nazar).

Fra fællesskab til venskab

"Når man har dannet et netværk for dem, så bliver det mere naturligt, at de ses privat. Men det kræver først og fremmest, at de har et samlingspunkt og, at man går med små skridt. Forestil dig, at det er 30 år siden, de har været ude, så man kan ikke bare hive dem ud – det er svært" (Ali Nazar).



Tema 5: **SUNDHED & ENSOMHED**

1. Dagens program og repetition (15 min.)
 2. Sammenhængen mellem sundhed og ensomhed (45 min.)
 3. Pause (30 min.)
 4. Ensomhed: problemtræ/måltræ (30 min.)
 5. Trivselsagenter rolle jf. formål (30 min.)
 6. TAK FOR I DAG
- 



Social netværk og helbred

Sammenhæng mellem sociale relationer og dødelighed.

1. Ensomhedens negative konsekvenser (s. 11)
2. Mennesker med mange og gode relationer har nemmere ved at forbedre deres livsstil
3. Sociale relationer styrker selvværdet og de personlige ressourcer.
4. Sociale relationer giver et øget velbefindende



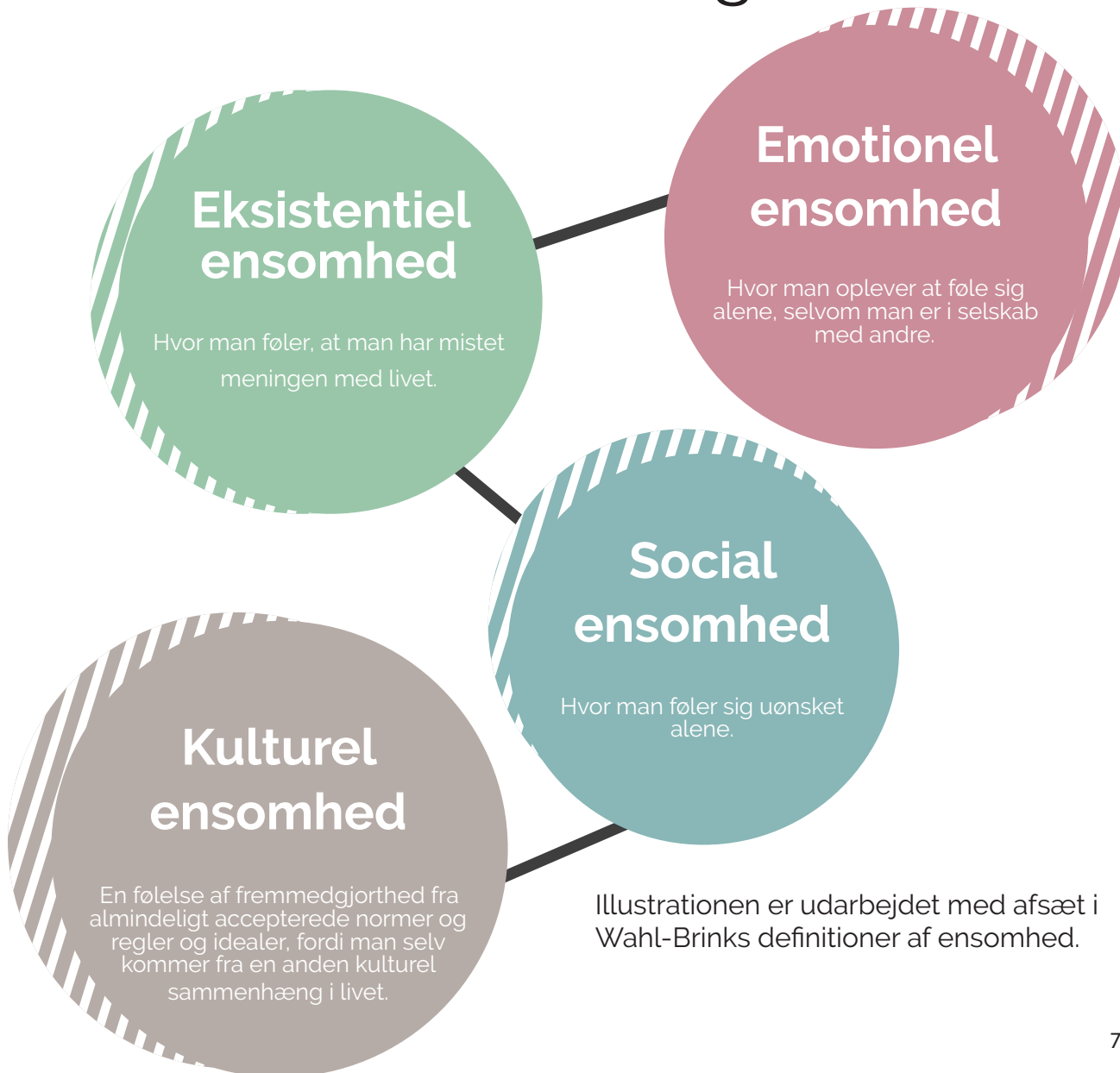
Mangel på socialt netværk

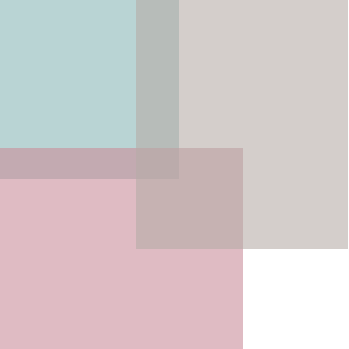
Social isolation og udstødelse er forbundet med øget hyppighed af for tidlig død og mindre sandsynlighed for at overleve et hjerteanfald.

1. Mindre social og følelsesmæssig støtte fra andre øger sandsynligheden for at føle mindre velvære og mere depressivt og højere grader af invaliditet pga. kroniske sygdomme.
2. Ringe tætte forhold fører til forringet psykisk og fysisk helbred.
3. Eks. hvis man går ind i alderdommen med et dårligt forhold til sine børn, forøger det ensomheden og tilføjer sorg, vrede og skam, fordi man ikke ser dem (Munk, 1999).
4. Kvaliteten af sociale relationer og tilstedeværelse af tillid, indbyrdes forpligtelser og respekt i lokalsamfundet bidrager til at beskytte mennesker og deres sundhed.



Ensomhedens ansigter





Det er vigtigt at have for øje..

Ifølge Heylen (2010) skal ensomhed i bred forstand forstås som en negativ, subjektiv oplevelse, som er knyttet til en mangel på, eller dårlig kvalitet af, sociale relationer.

1. Forskellen mellem det enkelte menneskes ønsker og forventninger og det faktiske sociale liv.
2. Man kan både føle sig ensom sammen med andre mennesker og være alene uden at føle sig ensom.

Vær opmærksom på...

Ensomhed kan føles sværere for ældre af anden etnisk minoritetsbaggrund, fordi man bevægede sig fra et kollektivt samfund til et individsamfund; fra at være vokset op med fællesskabet til at have sin egen lejlighed. Man kender ikke naboerne og hilser ikke på alle, man møder. Familien omfatter måske kun kernefamilien, som man i øvrigt kun ser en gang imellem. Socialt samvær er ikke længere en naturlig del af éns hverdag, men man skal selv være opsøgende.



Fatima, der er uddannet sosu'er, deler her nogle af sine erfaringer:

"Sproget er et stort problem. De bliver ensomme og isolerede fra samfundet, fordi de kan ikke se fjernsyn eller høre radio. Når man ikke forstår dansk, så forstår man ikke, hvad der foregår omkring én, f.eks. her under Corona, hvor det er svært for mange etniske minoritetsældre at følge med. De bliver utrygge".

"Ensomhed gør ondt, og man bliver trist. I Danmark er de etniske minoritetsældre meget alene sammenlignet med, hvis de var i deres eget land, hvor de ville bo sammen med familien. Mange savner deres hjemland og kulturen, de savner måske også maden, som de er vokset op med. De savner ting fra deres ungdom, som de kunne have i hjemmet til at gøre dem glade og minde dem om deres liv".

"Hvis man f.eks. bliver syg og kommer på sygehus, så er man helt alene. I hjemlandet ville man have hele familien omkring sig. Man har både en større familie, og man er vant til at være mere sammen."

"Nogle ældre har slet ingen familie i Danmark, og andre har måske en familie, der har for travlt til at besøge dem. De savner kontakt med nogle, de kan gå ture med - nogle, der kender deres sprog og kultur".

"Deres sproglige begrænsninger gør også, at de ikke kan udtrykke sig, så de bliver forstået. Og så bliver de frustrerede, og nogle kan blive voldsomme. Det vil være godt med én, der kan tale sproget og forstå deres kultur og hjælpe dem".

Alderdommens grundvilkår

1. Tab af nære og kære
2. Tab af "livsvidner"
3. Tab af social identitet (samfundsrolle)
4. Tab af funktionsdygtighed og dårligt helbred går ud over evnen til at føre det selvstændige og aktive sociale liv
5. Evt. tab af fysisk autonomi
6. Derudover gælder det for etnisk minoritetsældre: sproglig begrænsning, mangel af kulturel viden gør, at de har svært ved at navigere i det danske system. De kender ikke til de muligheder, der er for ældre. Og tilbuddene matcher ikke deres interesser, behov og forudsætninger.



Tab forbundet med migration

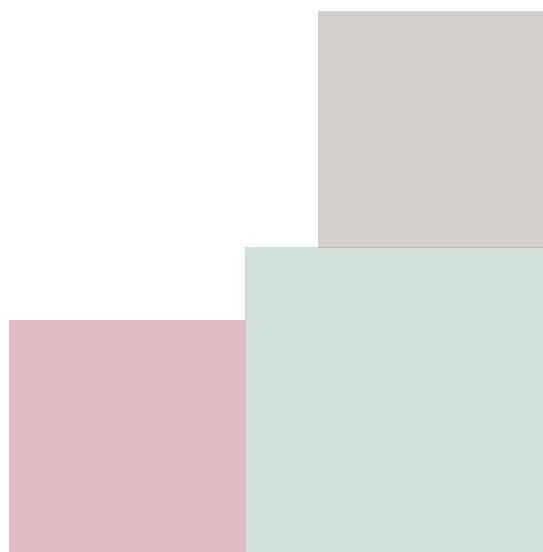
For de allerfleste vil migration, dvs. et opbrud fra noget kendt og hjemligt til opbygning af og tilvænning til en ny tilværelse i nye omgivelser og sammenhænge være forbundet med en række tab og udfordringer.

1. Tab af sproglige kompetencer. Modersmålet skal erstattes med et nyt sprog, der skal læres fra bunden.
2. Tab af sociale relationer. Gamle relationer skal vedligeholdes, og nye skal skabes.
3. Tab af status. De mister måske den sociale og familiære status, som de har haft i deres hjemland. Nye positioner og roller skal erobres, udfyldes og anerkendes.
4. Tab af sociale kompetencer. De sidder ikke længere på rygraden, men skal justeres eller erhverves på ny.
5. Tab af lokalkendskab. Evnen til at finde rundt og orientere sig i nye geografiske, sociale og samfundsorganisatoriske sammenhænge skal udvikles fra bunden.



5 gennemgribende ensomhedsproblematikker blandt etniske minoritetsældre:

1. Længslen efter noget fortidigt
2. De sociale relationers utilstrækkelighed
3. Ambivalente tilhørsforhold
4. Afsavn af noget at tage sig til
5. Den usikre fremtid



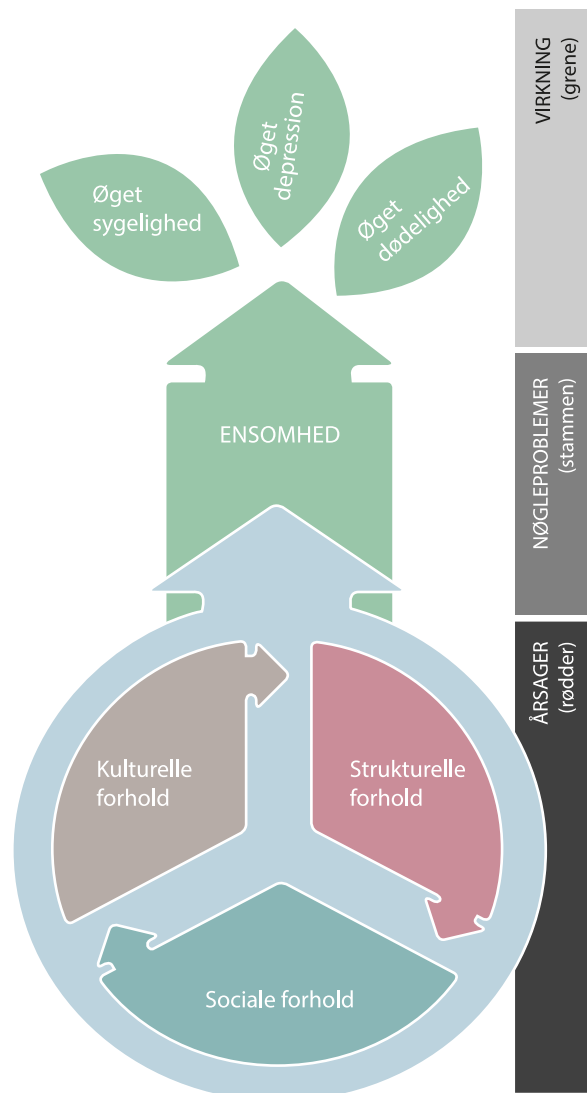
Forebyggelse af ensomhed

1. Indgriben over for ensomhed må være afstemt efter, om det drejer sig om et savn af en mistet ægtefælle, om en generel mangel på sociale relationer eller måske en mere eksistentiel form for ensomhed.
2. Forskellige indgangsvinkler.
3. Eksempel fra Vi-Senior projektet (præsentation af problem- og måltræ).



Problemtræ

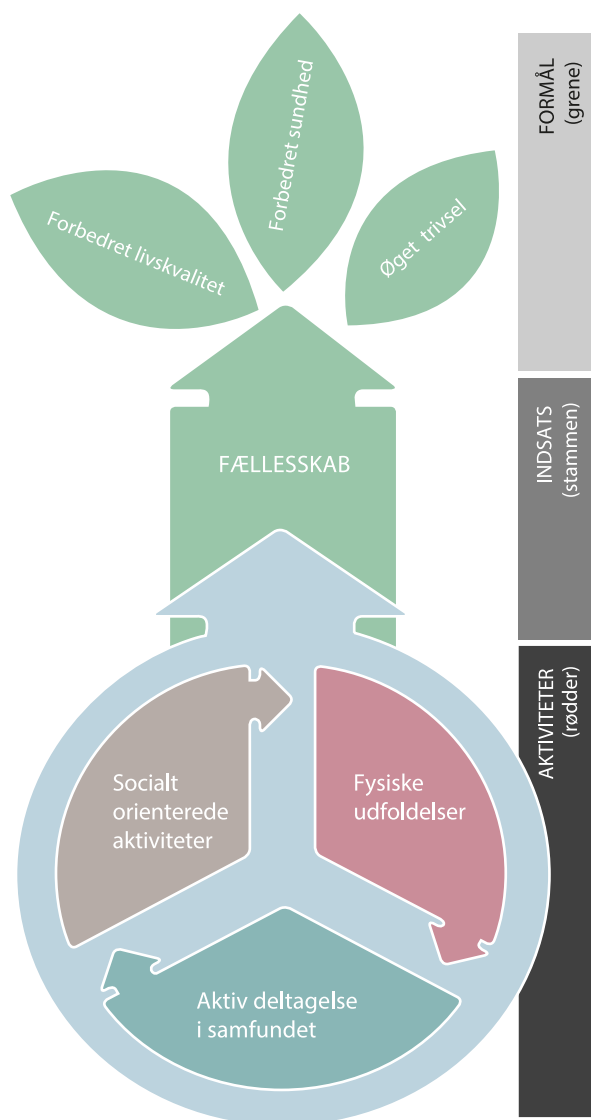
Problemtræet er en visuel illustration, der bruges til at identificere årsagerne til et problem. I forhold til projektets målgruppe er der tale om komplekse problemstillinger, da de ældre både kan være ramt af økonomiske, helbredsmæssige, sociale og personlige problemer. Årsagerne er træets rødder, sundhedsproblemet er stammen og konsekvenserne af problemet er det, der kommer til udtryk i træets blade. Når man har vurderet mulige årsager til det sundhedsproblem, man ønsker at gøre noget ved, har man en god baggrund for at opstille mål for den forestående forebyggelsesindsats.

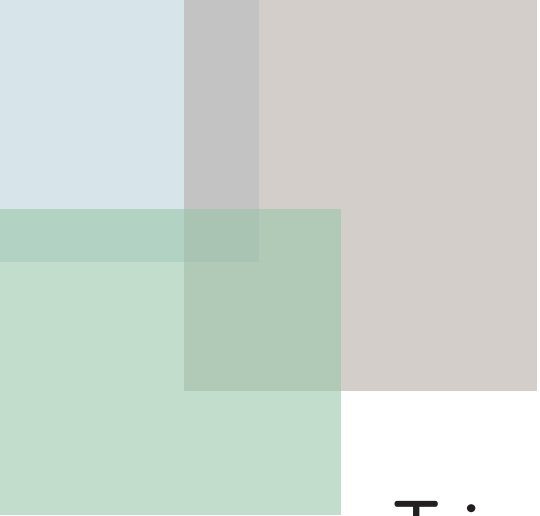


Måltræ

I Vi-Senior projektet arbejdes der med en specifik gren af ensomhedsproblematikken i forhold til fælleskabets betydning. Som hjælp til at opstille mål kan man udarbejde et måltræ, som er en omskrivning af de negative udsagn i problemtræet til positive udsagn. Da der er tale om komplekse problemer hos målgruppen, er det vigtigt at bryde kompleksiteten ned, så de er nemmere at håndtere. Sundhedsproblemet (stammen) omskrives til projektets indsats, hvor styrkelse af målgruppens sociale netværk har til formål at lindre ensomheden og forebygge, at den forværres. Dette skal føre til forbedret sundhed, livskvalitet og øget trivsel.

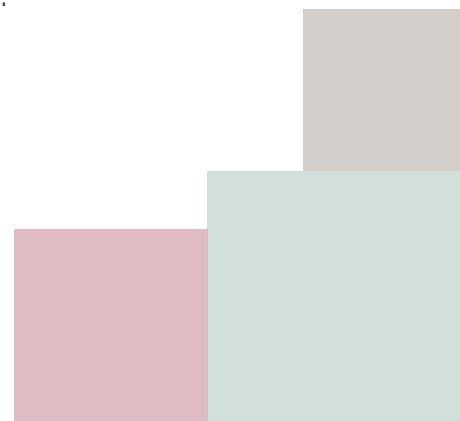
Som det nederste niveau i måltræet indgår de aktiviteter eller konkrete tiltag, der udgør den egentlige forebyggelsesindsats. Her skal man tage stilling til, hvad man helt konkret vil gøre for at nå de projektmål, som er beskrevet i måltræet og derigennem mindske sundhedsproblemet.





Trivselsagenternes indgangsvinkel (jf. projektets mål)

1. At øge de ældres sundhed og livskvalitet gennem styrkelse af deres sociale relationer.
2. At styrke deres ressourcer og handlekompetencer gennem aktiv deltagelse i samfundet. Her henvises til DRIVE modellen i kapitel 3.



Trivselsagenternes rolle

I handlingsfremmende sundhedspædagogik sigtes der mod personlig og social udvikling og forandring, hvor der er fokus på:

1. De ældres interesser, forudsætninger og behov.
2. Lokale ressourcer og ressourcer hos den enkelte (ressourcespotter).
3. At lede efter og tænde "passionen", aktivere de ældres motivation, deres vilje og mod til at involvere sig og handle.
4. At gå fra at gøre til at muliggøre (facilitator) – bane vejen.
5. At have modet til at kaste sig ud i det ukendte uden garantier for effekt.
6. At gå med små skridt og gøre det enkelt.
7. At have tålmodighed & forståelse for de ældres hverdagsliv.



I forhold til ældres deltagelse i fællesskabet, er der nogle barrierer, som er vigtige at have blik for:

"Det er helt naturligt for en dansker at tænke, at man skal have det godt, for man kan hjælpe andre. Men i visse kulturer er man vant til at tænke på familien, før man tænker på sig selv. Man har det godt, når ens børn har det godt. Men når de ikke har det godt, bliver man trist og ulykkelig. Så vi kan gå og tænke på hinanden og har det skidt alle sammen" (Trivselsagent)

Forståelse af sammenhængen mellem fysisk, psykisk og social sundhed

"Der gik meget snak om, at vi 'fjollede rundt', når vi tog ud og optrådte. Det påvirkede os i starten, men nu er vi ligeglade med, hvad folk siger, fordi vi hygger os og har det godt. Derudover bringer vi glæde til andre" (Vi-Senior)

Uvant at tænke på egen sundhed før familien

De ældre kan få dårlig samvittighed, når de hygger sig. De kan få dårlig samvittighed, når de har det godt, mens familien i hjemlandet har det dårligt, eller deres mand er syg eller har traume. De er bange for at blive stempet som nogle, der kun tænker på dem selv" (Trivselsagent)

De uudtalte roller og forventninger

"I Danmark går ældre til forskellige ting, de har deres eget liv. Men vores ældre går bare hjemme, de passer mand, børn, børnebørn og har masse af pligter. Selvom der i Danmark er andre muligheder, så er det svært at løsrive sig fra den traditionelle rolle" (Trivselsagent)



Begrænset kendskab til foreningskulturen i Danmark

"Nogle er skeptiske. De tror, at foreninger har en politisk dagsorden – eller de vil forlange noget fra dig eller reklamere for deres ideologier. De kender ikke foreningslivet, som man har i Danmark. Det tager tid, og der skal opbygges tillid, fordi de er påvirket af det, som de kom fra" (Husain, Safahus)

Vanskeligheden ved at navigere i systemet

"Vi, der har arbejdet indenfor det frivillige i mange år, kender systemet efterhånden, men det er stadig udfordrende. Vi gør det efter bedste evner for at holde liv i vores forening. Men vi ved, at det er svært for mange at navigere i systemet. Der er så mange formularer, der skal udfyldes. Folk er ikke gearet til det. De har det svært nok i forvejen, så de opgiver" (Ali, Safahus)

Gode erfaringer!

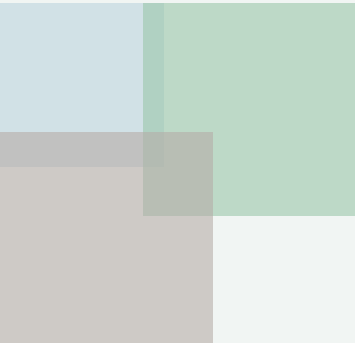
1. Et stærkt fællesskab er et værn mod de traditionelle normer, fordi mange er bange for at bryde normen og blive peget fingre ad. Jo mere sammentømret gruppen bliver, jo stærkere bliver de til at kunne stå imod social kontrol.
2. Anerkendelse fra samfundet er med til at løfte dem og styrker deres selvtillid.
3. Forståelsen for de ældres behov samt opbakning fra pårørende er vigtigt i forhold til at støtte de ældre i at indgå i fællesskabet. Her er det vigtigt at etablere tilliden og være tydelig omkring, hvordan fællesskabet kan hjælpe dem.
3. Ved planlægning af en aktivitet skal der tages højde for tidspunkt, at det ikke lapper over og bliver konkurrerende aktiviteter med de etablerede trossamfund. Det vil sætte de ældre i et dilemma, hvor de skal vælge noget til og fra, og man kommer til at sætte sig selv i et dårligt lys.



Det første skridt er det sværeste...

Følg De Små Skridts
Metode og vær med til at
understøtte flere ældre-
fællesskaber





Tema 6: PDSA – De Små Skridts Metode

1. Dagens program og repetition (15 min.)
 2. Opsamling: hvad ved vi om målgruppen (15 min.)
 3. Introduktion til PDSA (30 min.)
 4. Pause (30 min.)
- 



Forandringscirklen og gennembrudsmetoden:

1. Kvalitetsudviklingsmodel inden for sundhedsvæsenet.
2. Gennembrudsmodellen går ud på at indsamle viden om "best practice" og derefter omsætte denne viden til lokale forhold via gentagne afprøvninger af små forandringer og gennem erfaringsudveksling i netværk.
3. Her stilles konkrete spørgsmål til: Hvem gør hvad, hvordan, hvornår? Hvem er vigtige at involvere? Hvad har vi lært, og hvad skal vi evt. justere på?



De Små Skridts Metode

De Små Skridts Metode er en strategi, der kan være med til at understøtte, at gode idéer omsættes til praksis, og at forandrings-tiltagene dokumenteres og udbredes til andre.

Metoden er en kvalitetsudviklingsmodel, som er udviklet af The Institute of Healthcare Improvement i Boston, USA, og den er internationalt kendt som: The 'Breakthrough Series' Collaborative Method.

Metoden hedder på dansk gennembruds-metoden, De Små Skridts Metode eller også PDSA (som står for: Plan, Do, Study og Act), har været brugt indenfor sundhedsvæsenet, importeret til Danmark i 1990 af Center for kvalitetsudvikling og senere bredt ud til ældreområdet. Kvalitetsudviklingsmetoden starter med udgangspunkt i praksis, af prak-

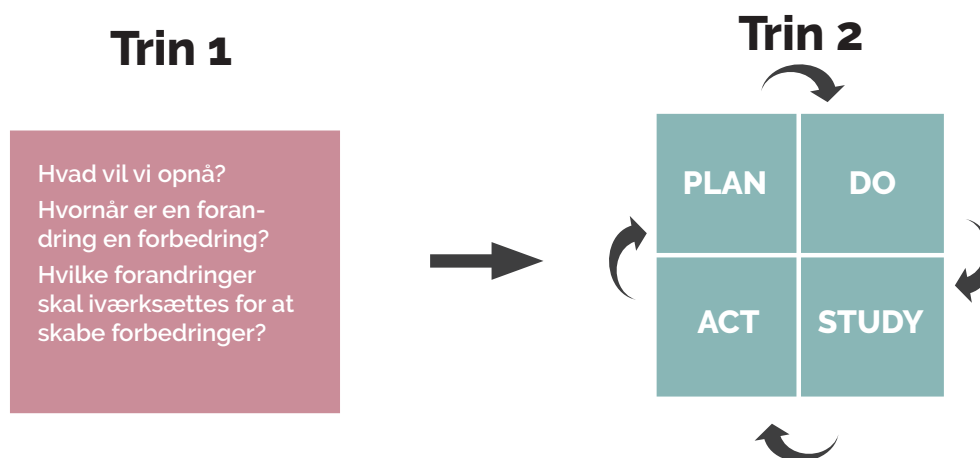
sis og for praksis. Arbejdet med gennembrudsmetoden kan deles op i to trin (se nedenstående illustration).

Trin 1 tager udgangspunkt i en forbedringsmodel, hvor der stilles følgende spørgsmål:

Hvad vil vi opnå? Hvornår er en forandring en forbedring? Hvilke forandringer skal iværksættes for at skabe forbedringer?

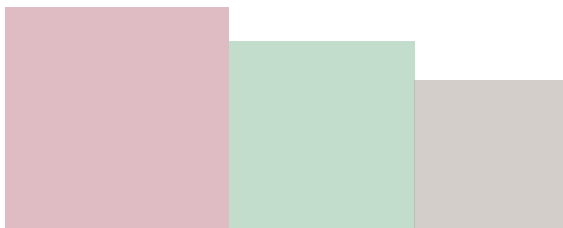
Trin 2 tager udgangspunkt i PDSA'en, hvor den bliver brugt til at følge op på hvert enkelt lille tiltag. Her stilles konkrete spørgsmål til: Hvem gør hvad, hvordan, hvornår? Hvem er vigtige at involvere? Hvad har vi lært, og hvad skal vi evt. justere på?

Her følger en vejledning på PDSA'en.



Trin 1: Forbedringsmodel

1. Diskutér i grupper og skriv ned på post-its: Hvad/hvorfor ønsker vi forbedringer for gruppen af etniske minoritetsældre?
2. Hvad er formålet? Hvad vil vi opnå?
3. Hvad er vi blevet klogere på om målgruppen?
4. Hvilke forandringer skal iværksættes for at skabe forbedringer?





Trin 2: PDSA

1. Udvælg blandt jeres idéer 1 ting, som I gerne vil teste. Husk at gå med små skridt. Overvej, hvad der er hensigtsmæssigt at tage fat på først.
2. Udfyld: testperiode, tovholder, baggrund, tiltag og mål
3. Udfyld: Plan, hvor I overvejer rammerne og ressourcerne. Hvem gør hvad, hvornår, hvordan etc.
4. Vi gennemgår gruppearbejdet i plenum, så alle bliver præsenteret for hinandens idéer og arbejde.
5. Billede af gruppearbejdet og gennemgang på tavlen



Eksempel på igangsat PDSA

TESTPERIODE: Oktober - december 2020

TOVHOLDER: Ilham, Bibi, Fadumo og Nimo

BAGGRUND: Ensomhed blandt etniske minoritetsældre i Gellerup

TILTAG: Hvad går tiltaget ud på? At skabe et mødested for somalisk og arabisk talende ældre i Gellerup.	MÅL: Opstil et mål At forebygge ensomhed blandt ældre ved at styrke deres sociale relationer i lokalområdet.
1. PLANLÆGNING (Plan): Hvem gør hvad, hvornår og hvordan? Ilham og Bibi undersøger lokale i lokalområdet samt hvilke dage og tidspunkter på dagen, der er passende og hvor tit? Derefter inviteres målgruppen til informationsmøde, hvor de præsenteres for formål, rammer samt præsentation af Trivselsagenter. Målgruppen inviteres til en drøftelse af deres behov. Hvad har de brug for? Og hvad vil de gerne samles om? Der serveres te og kage til mødet. Skab en god og tryk stemning. Rekruttering via netværk. De ældre opfordres til at "tage en ven med i hånden".	2. DOKUMENTÉR , hvad I gør (Do): Hvad skete der? Tag evt. billeder af, hvad der sker Gruppen fik lokalet og fundraising på plads, inden Corona ramte og lukkede det hele ned. Der afsættes ny dato for planlægningsmøde.
4. ANBEFALING (Act): Hvad er det næste, I skal gøre? Ændringsforslag? Opfølgning ved næste netværksmøde	3. SAMMENLIGN MED MÅLET (Study): Har I opnået, hvad I ville? Hvorfor/hvorfor ikke? Grundet Corona er planen ikke fuldført som planlagt, da de ældre er meget bange for at blive smittet. Der foretages justeringer på tiltaget under hensyntagen til Coronasituationen.

Vejledning til udfyldelse af PDSA

TESTPERIODE: Tidsrammen holdes normalt indenfor en afgrænset periode eller et tiltag - dels for at sikre en jævnlig opfølgning og dels for at skabe fokus. Det er ikke sikkert, at målet er nået ved opfølgningen. Men det er vigtigt, at der hurtigt tages stilling til, om der er ting, der skal justeres ift. planen.

TOVHOLDER: Tovholderen er den, der sørger for, at der bliver fulgt op ved testperiodens afslutning. Det er vigtigt, at tovholderen melder ud, hvornår der samles op, og hvad der forventes af deltagergruppen ift. dokumentation.

BAGGRUND: Start med en beskrivelse af, hvad problematikken er. Hvorfor skal der netop være fokus på dette?

TILTAG: Hvad går tiltaget ud på?

Tænk i små skridt. Præciser, hvor det er mest hensigtsmæssigt at tage fat, og hvor man kan skabe små forandringer, der kan have en stor betydning.

MÅL: Opstil et mål

Vær opmærksom på, at der kan være tale om overordnede mål og flere delmål. I PDSA'en tager man fat på blot et af delmålene. Husk: "Selv en rejse på tusind mil starter med et skridt."

1. PLANLÆGNING (Plan): Hvem gør hvad, hvornår og hvordan?

Planen udarbejdes af tovholderen eller i deltagergruppen. Det er vigtigt at medtænke alle personer, der skal involveres. Der skal foreligge klare aftaler om, hvem gør hvad, hvornår og hvordan. Det skal fremgå af planen, så der ikke er tvivl om opgave- og ansvarsfordelingen samt fremgangsmåden.

2. DOKUMENTÉR, hvad I gør (Do):

Hvad skete der? Tag evt. billeder af, hvad der sker

Dokumentationen kan bestå af et billede og/eller en beskrivelse af, hvad der skete. For tingene kan ændre sig - og hvilken betydning har det så for det mål, man har sat?

Tovholderen har ansvar for at følge cirklen til dørs, men tilbagemeldinger indhentes fra alle involverede. Kig efter tilbagemeldinger og tegn fra målgruppen. Tegnene kan være en god ledetråd til eventuelle justeringer af tiltag.

4. ANBEFALING (Act):

Hvad er det næste, I skal gøre? Ændringsforslag?

Her foretages evt. ændringsforslag til næste skridt/næste PDSA. Tiltaget kan gentages med justeringer. Nogle tiltag har brug for at blive afprøvet igen, før de lykkes helt.

Når målet er nået, kan man evt. overveje, om man kan overføre erfaringerne til et andet fokusområde.

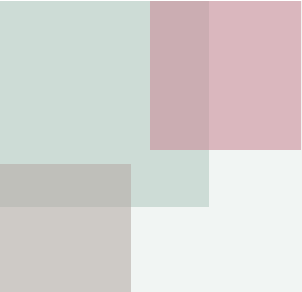
3. SAMMENLIGN MED MÅLET (Study):

Har I opnået, hvad I ville? Hvorfor/hvorfor ikke?

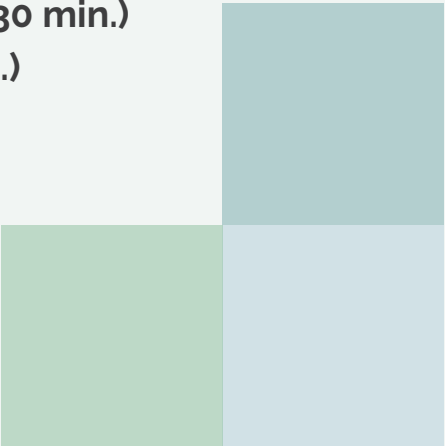
Her holdes resultatet op mod målet. Har I opnået, hvad I vilde? Hvad har virket godt? Hvad har sidegevinsterne været?

Kendetegn for metoden

- Metoden er kendetegnet ved, at der skabes små forbedringer, der kan gøre en stor forskel frem for at tænke i store forkromede forandringer.
- Forandringscirklen understøtter en eksperimenterende tilgang (jf. AL på side 43), hvor der er mulighed for at gøre erfaringer og lave "fejltagelser" uden store konsekvenser.
- Det er vigtigt at understrege, at cirkler, der ikke lykkes, kan være lige så lærerige som dem med et positivt resultat. Ved hjælp af dokumentationen bliver vi klogere på, hvornår og under hvilke omstændigheder tingene lykkes eller ikke lykkes.
- Læringen foregår i en cirkulær bevægelse, hvor der hele tiden bygges på de foregående erfaringer.
- Forandringer kan hurtigt evalueres, og nye tiltag kan tilpasses den lokale kontekst eller den sociale sammenhæng, som de skal indgå i.
- Efter introforløbet lægges der op til en afprøvningsperiode, hvor Trivselsagenterne gennemfører x antal forandringscirkler, hvor de i en kontinuerlig proces tester ganske små forandringer, som skal være med til at skabe mere liv i hverdagen for etniske minoritetsældre.



Tema 7: OPSAMLING & EVALUERING

1. Dagens program og repetition (30 min.)
 2. Opsamling på PDSA (30 min.)
 3. Pause (30 min.)
 4. Evaluering (15 min.)
 5. Planlægning af netværksmøder (30 min.)
 6. Planlægning af afslutning (15 min.)
 7. TAK FOR I DAG
- 



Evaluering

1. Deltager du i undervisningen hver gang? Ja eller nej
Hvis ikke - uddyb hvorfor: _____
2. Nævn tre ting, som du er blevet klogere på i forhold til etniske minoritetsældres ensomhed: _____
3. Nævn tre ting, som du er blevet opmærksom på i forhold til din rolle som Trivselsagent: _____
4. Nævn med få ord, hvordan kurset har inspireret dig, og hvad du/I vil gøre? _____
5. Nævn 3 ting, som du er særlig glad for ved introforløbet (indhold, netværk, andet): _____
6. Er der ting, du savner for at klæde dig bedre på til rollen som Trivselsagent? _____
7. Har du konkrete forslag til forbedringer af introforløbet? _____
8. Har du konkrete forslag til netværksmøder (studietur, emner etc.):

Husk at vi har forskellige behov og forudsætninger.
For at behandle lige skal vi behandles forskelligt

"For at sikre en retfærdig udvælgelse, får I alle den samme eksamensopgave: I skal klatre op i træet".



Afsluttende replik

Etniske minoritetsældres ensomhed

Denne projektguide er skrevet med fokus på etniske minoritetsældres ensomhed og fællesskab. Når de forekommer usynlige, er det ikke nødvendigvis et spørgsmål om manglende behov, men derimod om forskellige udfordringer, som Trivselsagenterne giver os indblik i. Ønsket med denne projektguide er at hjælpe os til bedre indsigt, der kan bane vejen for en ny forståelse og handlemuligheder, hvor der er brug for at tænke nyt i samarbejdet om målgruppen mellem det bologsociale, kommunale og frivillige regi.

Trivselsagenter - nøglen til fællesskabet

Trivselsagenterne har med deres to-kulturelle baggrund mulighed for at række ud til de sårbare ældre, som ellers er svære at nå. Af samme grund har projektet fokus på, hvordan man finder det rette *drive* hos de frivillige Trivselsagenter, så de kan være med til at drive andre. De drives af forskellige interesser og har forskellige ressourcer med sig, som det er vigtigt at bygge oven på. Ved at klæde dem på med den nødvendige viden kan de være med til at bygge bro til samfundet uden at bygge mur til egne værdier. For sundhed handler om at vide, hvordan tingene hænger sammen, hvad der virker, og hvad der ikke virker og at handle derefter. Når Trivselsagenterne tilegner sig viden om sundhed og livskvalitet, så kan de bedre passe på dem selv og bidrage til en god og menings-

fuld alderdom for de ældre. Involveringen af Trivselsagenterne har i tråd med projektets tilgang samtidig en forebyggende virkning ved, at de tidligt engagerer sig i civilsamfundets indsatser og dermed også selv undgår isolation og ensomhed i alderdommen.

Ressourcerne sættes fri

Projektet tror på, at hver gang vi hjælper en Trivselsagent til bedre sundhed, så kan de være med til at skabe værdi for mange andre - ligesom fuglen i midten af den store taleboble i Trivselsagentlogoet, der symboliserer den frihed, det giver, når ressourcerne sættes fri - når mennesker ikke isoleres eller begrænses på grund af deres sproglige og kulturelle formåen eller deres fysiske og psykiske skavanker. De får lyst til livet, får lyst til at komme ud og opleve verden, bruge sig selv og gøre en forskel.

Aktører i egen læringsproces

Trivselsagentuddannelsen bygger på aktionslæring, der som didaktisk princip vægter både teori og praksis. Her er Trivselsagenterne aktører i egen læringsproces. De bidrager hver især med deres viden, er med til at skabe forbedringer i andre menneskers hverdag og skaber værdi for samfundet. Tak til Trivselsagenterne for jeres indsats og til alle der støtter eller har støttet os gennem tiden og bragt os hertil, hvor vi er i dag.





THE VELUX FOUNDATIONS

VILLUM FONDEN ✕ VELUX FONDEN



AARHUS
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

TUBØRG
FONDET



Socialstyrelsen



Litteraturliste /inspirationskilde

Andersen, Maja Lundemark m.fl. (2000): Empowerment - teori og praksis

Andersen, John m.fl. (2003): Empowerment i storbyens rum - et socialvidenskabeligt perspektiv

Anne Marie Beck, Birgitte Højlund, Louise Scheel Thomasen (red.) (2016): At skabe gode dage - hverdagsliv i et gerontologisk perspektiv

Benedicte Madsen (2008): Aktionslæring som professionspædagogisk metode. Psykologisk institut

Center for Kvalitetsudvikling (CFK): <http://www.cfk.rm.dk/projekter/kvalitetsudvikling+-+sundhed/gennembrudsmetoden>

Center for Sund Aldring (2012): Sundhedsfremme for udsatte borgere med anden etnisk baggrund end dansk.

Congos første tur i sit nye anlæg: <https://www.youtube.com/watch?v=sMFx23-lvg-M&t=7s>

Danmarks Statistik: FOLK2, maj 2017

Engelbrechtsen, Mikkelsen, Nielsen og Tireli, (2006): Livet som ældre etnisk minoritet i Danmark

Helena Rahbek Pedersen, Marie Skytte Sodemann, Dung Le (2018): Kompleks intervention mod ensomhed blandt vietnamesiske ældre

Institut for menneskerettigheder: Corona rammer skævt (2020): <https://menneskeret.dk/sites/menneskeret.dk/files/media/document/corona%20sk%C3%A6vt.pdf>

Lasgaard M, Friis, K. (2015): Ensomhed i befolkningen – Forekomst og metodiske overvejelser. Temaanalyse, Hvordan har du det?, Aarhus: CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling.

Marianne Elbrønd, Hanne Thorvaldson og Dung Le (2009): Rummelig ældrepleje - inspirationskataloger

Regeringen (2014): Sundere liv for alle. Nationale mål for danskernes sundhed de næste 10 år

Region Midtjylland (2020): Ensomhed i Danmark

Robert Biswas-Diener (2011): En invitation til positiv psykologi

Robert Waldinger: TED Talk om sociale relationers betydning for ældres trivsel: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=da kilde

Stinne Glasdam og Bente Appel Esbensen (red.) (2008): Gerontologi - Livet som ældre i det moderne samfund.

Stinne Glasdam og Frode F. Jacobsen (2018): Gerontologi – perspektiver på ældre mennesker

Statens Institut for Folkesundhed (2012): Indsatser målrettet etniske minoriteters sundhed i danske kommuner – En kortlægning af sundhedsfremme og forebyggelsesindsatser

Sundhedsstyrelsen (2007): Guide til planlægning af kommunale forebyggelsesindsatser

Sundhedsstyrelsen (2018): Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017

Swane, Christine (2013): Ensomhed i alderdommen. Gerontologi

Swane, Christine (2017): Ældre menneskers ensomhed – etablering af et sundhedsfagligt felt.

Swane, Christine (2018): Den gode og den onde ensomhed. Gerontologi

Venka Simowska og Bjarne Bruun Jensen (2009): Sundhedspædagogik og sundhedsfremme - teori, forskning og praksis

Venka Simowska og Jeanette Magne Jensen (2012): Sundhedspædagogik i sundhedsfremme

Vi-Senior og Fonden Ensomme Gamles Værn (2018): Appetit på livet <http://vi-senior.dk/appetitpaalivet/>

Wahl-Brink et al. (2015): Forebyggelse af ensomhed blandt ældre: viden og inspiration til handling. Marselisborg - Center for Udvikling, Kompetence & Viden. Aarhus

Weinstein, Krystyna (2008): Action Learning. Dansk Psykologisk Forlag

Zahavi, D. (2004): Fænomenologi

Ældreforum (2013): Ældre med anden etnisk baggrund

KOLOFON

UDARBEJDET AF: Dung Le, cand. pæd. med tillægsuddannelse i journalistik, projektleder i Vi-Senior

UDVIKLINGSGRUPPE: En særlig tak til Trivselsagenterne Aarhus, der har bidraget med deres unikke fortællinger samt været med til at afprøve konceptet og indsamle viden om de etniske minoritetsældre som en del af deres uddannelsesforløb.

BETALÆSERE: Tak til alle betalæsere, der har brugt deres kostbare tid på at læse projektguiden og hjælpe med at kvalificere den gennem deres konstruktive feedback.

STØTTET AF: Velux Fonden

LAYOUT: Dung Le og Markus Wienberg, grafisk designer

ILLUSTRATIONER: Lydia Wienberg, kunstner

TEGNINGER: Parvaneh Nozartayyeb, kunstner og Trivselsagent

PORTRÆT FOTOS: Dung Le

KORREKTUR: Mette Hedegaard Skjæveland cand. ling. merc. og Thuy Tran cand. ling. merc.

VI-SENIOR

Telefon: 50 53 53 37

Hjemmeside: www.vi-senior.dk

Email: info@vi-senior.dk

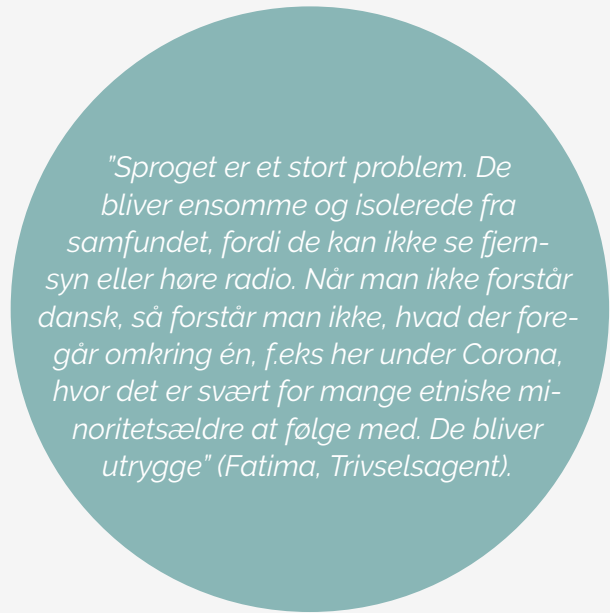
<https://www.facebook.com/vietnamesiskeseniorer>

<https://www.facebook.com/trivselsagenter>

Copyright © 2021

ISBN 978-87-972995-0-0

Hvad betyder det at blive gammel i et andet land, end det man er vokset op i, løsrevet fra alt det, man kender og ikke har samme adgang til eksisterende fællesskaber på grund af sproglige og kulturelle barrierer samt helbredsmaessige problemer? I denne projektguide retter vi fokus mod ensomhed blandt etniske minoritetsældre.



"Sproget er et stort problem. De bliver ensomme og isolerede fra samfundet, fordi de kan ikke se fjernsyn eller høre radio. Når man ikke forstår dansk, så forstår man ikke, hvad der foregår omkring én, f.eks her under Corona, hvor det er svært for mange etniske minoritetsældre at følge med. De bliver utrygge" (Fatima, Trivselsagent).

Ensomhed har ikke blot konsekvenser for den enkeltes livskvalitet og sundhed, men har også store omkostninger for samfundet.

Med den hastige stigning i antallet af ældre 60+ fra ikke vestlige lande, står vi med en samfundsmæssig udfordring, hvor der er brug for handling. Denne projektguide giver en baggrundsforståelse, der kan øge indsigten og bane vejen for nye handlemuligheder.

Her er metoden til, hvordan man mobiliserer og engagerer ressourcestærke kræfter i lokalsamfundet, så de kan være med til at skabe forbedringer i etniske minoritetsældres hverdag.

Projektguiden er udarbejdet på baggrund af udviklingsprojektet "Trivselsagenter – i fælles front mod forebyggelse af ensomhed blandt etniske minoriteter", som er støttet af Sundheds- og Ældreministeriet fra 2019 – 2021. Formidlingen af projektets resultater i form af denne projektguide er finansieret af Velux Fonden som led i en udrulningsfase, hvor Trivselsagenter konceptet breddes ud til andre regioner. Projektets ønske er, at flere etniske minoritetsældre bliver bedre hjulpet fra ensomhed til aktiv deltagelse i fællesskabet.