

Mangfoldighed og sammenhold på højskoleferie

Af Dung Le, stifter og projektleder i Vi-Senior

Med støtte fra Fonden Ensomme Gamles Værn var 31 personer fra *Vi-Senior* og *Trivselsagenterne* i december 2022 afsted en uge på Vrå Højskole.

Jeg har tidligere samarbejdet med fonden om højskoleferier for vietnamesiske ældre på Livsstilshøjskolen Gudum i 2018 og 2019. Her blev programmet tilrettelagt, så det passede til de vietnamesiske ældre, der deltog sammen med højskolens etnisk danske kursister.

Denne gang var det anderledes. For det første var det en mangfoldig gruppe af forskellige nationaliteter, der skulle afsted, og for det andet blev Trivselsagenterne inddraget i planlægningen. Formålet med højskoleferien var at styrke de ældre deltageres sociale relationer og øge deres sundhed og livskvalitet. Desuden skulle det at tilrettelægge og gennemføre opholdet danne en ramme for kompetenceudvikling af Trivselsagenterne. De skulle øve sig via aktionslæringsprincippet – idéen bag uddannelsen – hvor læring og handling går hånd i hånd.

Vi-Senior er et netværk for etniske minoritetsældre og står for uddannelse af frivillige *Trivselsagenter*. De spiller en særlig rolle i forhold til at forebygge og lindre ensomhed og social isolation blandt målgruppen ved at styrke sociale netværk og hjælpe til aktiv deltagelse i samfundet.

Siden 2021 er der uddannet 65 frivillige Trivselsagenter, og 15 er aktuelt under uddannelse. Geografisk dækker Trivselsagenterne Aarhus, Odense, Vejle og Viborg kommuner. Tilsammen har de foreløbig etableret 11 seniorfællesskaber for følgende nationaliteter: Arabisk, irakisk, iransk, kurdisk, pakistansk, palæstinensisk, somalisk, syrisk og vietnamesisk. Fællesskaberne fungerer som selvstændige foreninger med hver deres særlige aktiviteter, der tager udgangspunkt i de ældres behov, interesser og forudsætninger. Omkring hver anden uge mødes de til en kop kaffe, fællesspisning, bingospil, gymnastik, hygge og en snak om stort og småt på deres fælles sprog.

Når der er mulighed for støtte, bringer Vi-Senior deltagerne sammen på tværs af grupperne, så Trivselsagenterne kan udveksle erfaringer, og så de ældre får en mulighed for at møde andre i samme livssituation som dem selv. Aktiviteterne har til formål at medvirke til et godt og aktivt ældreliv, bryde den sociale isolation og øge de ældres viden om det danske samfund ved blandt andet at bringe dem ud af deres vante rammer.

Kan man tillade sig at tage afsted?

Blandt de ældre viste der sig ikke overraskende en stor interesse fra den vietnamesiske gruppe, hvoraf en del før havde været med på højskoleferie. Men der var en vis tilbageholdenhed fra de andre grupper. Det var især uvished om, hvad en højskole er for noget, der holdt dem tilbage, men også betænkelighed ved, om familien kunne undvære dem i så mange dage, og om de selv ville få hjemve.

Undervejs lukkede Livsstilshøjskolen Gudum, hvor vi skulle have været, og vi måtte afsøge alternativer. Vi fandt heldigvis et kursus tæt på jul for seniorer på Vrå Højskole, hvor der var plads. Opholdet blev derfor rykket, hvilket gav nogle ældre endnu en grund til at være forbeholden over for at

deltage. De var ikke vant til at gøre noget for sig selv, fordi deres børn altid kom i første række. Mange spekulerede derfor på, om de kunne tillade sig at tage med på højskolen, når børnene kom hjem til jul. Nogle valgte at blive hjemme, mens andre tilmeldte sig og bekræftede hinanden i, at det nok var i orden at tænke lidt på sig selv.

Forberedelser – at "sælge" projektet og Grundtvig

Sammen besøgte de to Trivselsagenter, der havde meldt sig, Parvaneh og Alia og jeg Vrå Højskole, hvor vi med skolens forstander tilpassede det program, der tidligere var udarbejdet, til højskolens rammer. Trivselsagenterne planlagde, hvordan projektet skulle "sælges" til de ældre i deres respektive grupper.

I slutningen af november var der tilmeldt 28 ældre mennesker fra Irak, Iran, Libanon, Syrien, Tyrkiet og Vietnam (26 kvinder og 2 mænd). Alle blev inviteret til et fælles informationsmøde to uger før afrejsen. Dels for at informere dem om højskolens baggrund, værdier og om Grundtvig. Dels for at give dem mulighed for at hilse på de andre deltagere og informere om praktiske oplysninger. På denne dag blev der fyret op under forventningsglæden.

Og så afsted

På afrejsedagen stod deltagerne om morgenen i Tilst og ventede forventningsfuldt på bussen. Selvom det var koldt, var mange mødt en halv time før med kufferter og oppakning. Turen til Vrå Højskole varede to timer, og undervejs i bussen blev der snakket og sunget på forskellige sprog.

Ved ankomsten blev vi modtaget af forstanderen, der stod for check-in. Deltagerne blev delt op i tre grupper. Den ene gruppe bestod af Parvanehs iranske gruppe, den anden var Alias arabisktalende gruppe, og den tredje min vietnamesiske gruppe. Hver gruppe havde adgang til et tekøkken og et sofaarrangement, hvor der var mulighed for at trække sig tilbage. Specielt om aftenen var der tid til at mødes i sin egen gruppe, hvor gruppen kunne hygge sig, som de "plejede". Der blev sunget, danset, snakket og fortalt røverhistorier.

Højskolens program

Programmet bød på mange af højskolens faste elementer såsom morgensamling, morgengymnastik, aftensamling og som noget helt særligt for Vrå Højskole – en samtalecafé. Programmet tog udgangspunkt i julens tema, hvor der var oplæg om danske traditioner med julesalmer, sanglege, bagning, juledekorationer krydret med ture ud af huset:

Dag 2 var der tur til *Jul på Gammeltorv* i Aalborg.

Dag 3 var der besøg hos Global Art, Papirklip-museet og Skulpturparken.

Dag 4 var der gåtur ved Vesterhavet og konfektlavning på skolen.

Dag 5 var der wellness-tur i Skallerup Klit eller gåtur i Løkken.



Forkælelse, fortrolighed og fjol

Under hele opholdet gav deltagerne udtryk for, at de aldrig før var blevet så forkælet. I samarbejde med højskolen blev der gjort en ekstra indsats for at tilpasse programmet efter vind og vejr og til gruppens forskellige behov. Til dem, der fx ikke kunne bade, var der mulighed for at shoppe i Løkken eller gå en tur ved stranden. Når benene trængte til en pause, kunne man varme sig på en kop kakao eller kaffe på en café, mens man ventede på at samle badeholdet op.

Da jeg og nogle af de vietnamesiske ældre sad på caféen, fik jeg en god snak med kvinden Bac Nhi. Hun bor til daglig med sin datter og to børnebørn. Hun fortalte, at højskoleferien gav hende et frirum:

"Når man er sammen med sine venner, snakker og fjoller man. Det kan man ikke over for sine børn og børnebørn, fordi man har en anden rolle. Man skal være "den voksne"."

Bac Nhi understregede den barriere, der er mellem generationerne, og betydningen af det at være sammen med ligesindede, hvor hun kunne dele sine tanker, interesser, humor og bare være sig selv.

På opholdets sidste aften var der arrangeret en afslutningsfest, og deltagerne troppede op i deres stiveste puds. Der var dækket op til en lækker julebuffet. Efter hovedretten mødtes vi i salen, hvor de vietnamesiske ældre optrådte med en af deres traditionelle danse. Kurderne optrådte med kædedans, og til sidst prøvede alle kræfter med dansk folkedans, hvilket alle morede sig over på grund af forvirring med trin, rummet, og hvilken retning vi skulle danse. Festen sluttede med

dessert og pakkeleg. Stemningen var høj, hæmningerne var løsnat, og deltagerne kunne rejse hjem til familien med mere appetit på livet, end da de kom.



Plads til alle og lyst til fællesskab

Som projektleder oplevede jeg en kæmpe udvikling af deltagere, fra de kom, til de skulle hjem. Mennesker, der til daglig ikke kunne tale om andet end deres fysiske og psykiske skavanker, lavede pludselig op. De snakkede og grinede til langt ud på aftenen uden at blive trætte. De glemte deres smerter og frygtede ikke hjemve. De fik et overskud til at engagere sig i andre mennesker og en større tolerance.

Grundtvig og højskolens værdier om rummelighed, mangfoldighed og respekt for forskelligheder kom til udtryk ved, at der under opholdet blev lyttet, sunget og danset til hinandens melodier på tværs af religioner og lande.

Mangfoldighed, tolerance, respekt for hinandens kulturer og baggrunde gjorde stort indtryk på deltagerne – samtidig med at de blev fyldt med gode, fælles oplevelser. Begge dele satte dybe spor og gav deltagerne glæden ved at lære og en endnu større lyst til fællesskabet. Ashti, som er kurder, siger om opholdet:

"Jeg har boet i Danmark i 38 år og har aldrig set så mange dejlige steder før nu. Det er sjovt, spændende og lærerigt. Jeg oplever en accept af hinanden og respekt for andres kultur og baggrund. Der er plads til alle."

Trivselsagent Alia siger:

"Vi bliver mødt med respekt, hjertelighed, hjælpsomhed og smilende mennesker. Det er helt nyt for os at opleve den del af Danmark. Vi ønsker, at alle andre har mulighed for at få samme oplevelse".

Trivselsagent Parvaneh siger desuden, at hun ærgrer sig over, at nogle af hendes gruppe-medlemmer er gået glip af denne oplevelse.

Én etnisk dansker

På grund af den korte tilmeldingsfrist før jul bestod deltagerne på højskolen primært af vores hold. Kun én etnisk dansker var desuden tilmeldt, og hun hed Helle. Helle havde allerede planlagt at tage på højskole, så hun tog det som en oplevelse, at der kun var etniske minoriteter til stede. Helle fortæller:

"Min oplevelse af at være på Vrå Højskole sammen med Vi-Senior har været helt fantastisk. Jeg er den eneste kursist uden tilknytning til andre, og jeg blev taget så godt imod. Jeg følte faktisk, at jeg på meget kort tid fik en ny "familie". Jeg fik altid en plads ved bordet, alle ville tale med mig, smile til mig, grine sammen med mig, og vi kunne dele de dejlige højskoleoplevelser sammen. Kort sagt, så var der en åben dialog og kontakt, som blev skabt af højskolens rammer, lærere, trivselsagenterne og ikke mindst Dung, som er initiativtager, leder og organisator af hele forløbet. Det var en uforglemmelig uge, som jeg altid vil huske, og som gav mig stor glæde i en tid, hvor jeg efter min nylige skilsmisse har brug for nye relationer og positive oplevelser".

Fra dårligdom til oplevelser

Det sociale betyder rigtig meget for de ældre, der til daglig savner nogen at tale med. Uanset om de har børn i nærheden eller ej, så har børnene sjældent tid til at besøge dem. De har deres eget liv og ofte en travl hverdag, hvor de hænger i med det yderste af neglene for at få det til at hænge sammen. Mange ældre er derfor ofte overladt til sig selv. Når der ikke er en anledning til at gå ud, lukker de sig inde bag hjemmets fire vægge – især i de kolde måneder, hvor vejret er vådt, gråt og mørkt, og somme tider er der også glat udenfor. Så er iPad'en den eneste følgesvend foruden en telefonsnak i ny og næ. Manglen på input i hverdagen gør desuden, at de ældre ikke har meget at tale om, så derfor kredser samtalerne tit om det samme; deres dårligdomme.

Højskoleferien bød på mange fælles oplevelser, som gjorde et stort indtryk på alle deltagere. Oplevelserne har både styrket fællesskabet og givet en positiv fornemmelse af mangfoldighed og sammenhold på tværs af kulturer og nationaliteter. Samtidig var det med til at skabe adspredelse, give de ældre noget at se frem til, noget at tænke tilbage på, og også et nyt indhold i deres liv, der kan sætte gang i samtalerne fremover.