

Lettere at komme ud af døren

Problemstilling:

Man står måske i entréen med overfrakken på, men vejen ned til bussen kan pludselig virke så uendelig lang. Måske spekulerer man på, om man er den eneste, som er ny; om der overhovedet vil være nogen, som lægger mærke til, at man er der eller har lyst til at tale med en.

Måske er man bekymret over, om man vil få svært ved at finde stedet, og derfor først kommer efter, alle har sat sig, og snakken er godt i gang. Eller man bekymrer sig over, om der er et sted, hvor man kan parkere sin bil.

Hvis bare der var én at følges med, ville man være to om at finde vej, og den første is ville være brudt.

Mange mangler nogen at følges med. Det er en af de største barrierer for at deltage i et arrangement eller aktivitet.

Lettere at komme ud af døren

Konkrete idéer:

- Organisér gerne "gå-med-venner" eller følgeordninger. Det er altid lettere at være ny, når man har nogen at følges med.
- Sæt skilte op på stedet, der tydeligt viser vej hen til, hvor aktiviteten afholdes.
- Beskriv lokalet og forholdene. Kan man komme ind med rollator eller kørestol; er der elevator; vil der være mikrofoner, så man kan høre, hvad der bliver sagt. Det gør det forudsigeligt og dermed trygt at gå med til noget nyt.
- Beskriv, hvordan man kan komme hen til aktiviteten eller arrangementet. Er det nemt at finde frem til, eller er der noget særligt, man skal holde øje med; kan man parkere; går der busser eller anden offentlig transport.

Lettere at komme ud af døren

Spørgsmål & debat:

- Har I hørt om eller gjort jer erfaringer med følgeordninger?
- Er det let at komme og være med til jeres arrangementer?
- Er der noget, som I fremover vil være mere opmærksomme på?

OMKRING
VÆRTEN



EN DEL AF
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Alle kan rammes af ensomhed. Du kan både føle dig ensom alene og sammen med andre. Nogle af de største barrierer for at bryde ensomheden er, at man mangler nogle at følges med; at det er svært at være ny; og at man ikke kender til aktivitetstilbuddene. Ensomhed bliver farlig og kan skade dig psykisk og fysisk, når den opleves intenst og langvarigt. Ca. 65.000 danskere over 65 år føler sig ofte ensomme. Læs mere om Ældre Sagens indsats mod ensomhed på www.aeldresagen.dk