

Inspirationsguide til sprogtræning med seniorer

Introduktion

I DRC Dansk Flygtningehjælp er visionen, at alle flygtninge skal have et værdigt liv. Seniorer i Danmark med etnisk minoritetsbaggrund oplever i højere grad at føle sig ensomme end seniorer med dansk baggrund. Én af barriererne for at blive en del af lokale netværk og fællesskaber er begrænsede dansk kundskaber.

Erfaring fra seniorfællesskaber I DRC Dansk Flygtningehjælp viser, at det har en stor betydning at vedligeholde eller styrke de danske sprogkundskaber hos ældre med etnisk minoritetsbaggrund. *”Jo mere vi taler dansk, jo mere husker vi, jo bedre bliver vi. Kan man sproget, kan vi løse flere af vores problemer selv. Gå til lægen, tale med børnebørnene. Vi skal ikke altid have en tolk med. Det har stor betydning for os”*, siger en deltager fra ét af seniorfællesskaberne. Citatet illustrerer hvordan danske sprogkundskaber bidrager til at styrke de ældres trivsel og handlekraft både i forhold til hverdagsliv og sundhed, men også i forhold til dialogen i de nære relationer.

Gruppen af seniorer med ikke-vestlig baggrund på 65 år og derover er hastigt stigende i de kommende år og vil ifølge Danmarks statistik stige med over det dobbelte fra 43.138 i 2025 til 101.687 i 2040. Blandt seniorerne er der både ældre, der har været i Danmark i en årrække, som har brug for at træne og vedligeholde det danske sprog, de har lært igennem årene, men der er også nyankomne seniorer, for eksempel flygtninge med ukrainsk baggrund, som skal tilegne sig et helt nyt sprog i seniorlivet.

Hæftet er en inspiration til træning af hverdagsdansk målrettet seniorer med etnisk minoritetsbaggrund. Vi har indsamlet historier fra eksisterende sprogcaféer samt idéer til øvelser og aktiviteter, man kan lave som en del af samtaletræningen. Vi henviser også til en materialebank på vores hjemmeside med inspiration til sprogtræning. Her finder I både konkrete øvelser, links til digitale læringsportaler, samt inspiration til, hvordan man kan bruge materialer fra hverdagen i sprogtræning.

Erfaringen fra sprogcafeerne er, at seniorer med etnisk minoritetsbaggrund ønsker at træne deres hverdagsdansk, og i hæftet er der derfor lagt vægt på mundtlig kommunikation, da det at kunne deltage i hverdagens sociale møder hos f.eks. lægen, i supermarkedet, og generelt i det offentlige rum har stor betydning for målgruppen.

Vi håber, I finder denne folder inspirerende til at samle et hold seniorer med mod og lyst til at træne hverdagsdansk, eller at I får inspiration til at arbejde videre med en allerede eksisterende samtalecafé.

Inspiration til opbygning af samtaletræning

Samtaletræning

Samtaletræning kan foregå på mange måder, og er afhængig af både deltagerne og de frivillige.

Samtaletræning behøver ikke handle om perfektion, men om at øve sig i at danne sætninger og udtale ord på dansk i et trygt fællesskab. Der må gerne være plads til at rette udtale og mundtlig grammatik, men i samtalefællesskaber er det ikke nødvendigt med fokus på skriftlighed og viden om grammatik. Derfor er denne form for sprogtræning også relevant for grupper af ældre, med begrænsede læse- og skrivefærdigheder, som ikke har gavn af at læse sætninger og tekster på dansk for at lære.

Opmærksomhed på gruppen

Det er vigtigt at have øje for deltagerens niveau og at tilpasse samtaletræningen derefter. F.eks. kan det være gavnligt, at der i sprogcaféer, hvor deltagerne har meget begrænsede danske sprogkunderskaber, er et par frivillige, der kan tale modersmålet. Dermed kan de hjælpe med at oversætte frem og tilbage, hvor det bliver nødvendigt.

De fleste materialer kan tilpasses til grupper, der henholdsvis kan og ikke kan læse. Som frivillig kan det være en god idé at tage en snak med deltagerne og høre, om de ønsker at bruge læsning eller ej.

Brug kroppen

Uanset om deltagerne har et stærkt kendskab til dansk eller er nybegyndere, er det en god idé at benytte sig af kropssprog, mimik og fagter – det er også noget, man sammen kan more sig over, hvis man får lavet en fjollet bevægelse eller man ikke lige forstår hinanden med det samme. Det kan bidrage til et trygt rum, hvor deltagerne også tør kaste sig ud i at bruge deres kroppe og lave fejl.

Samtale om tekster

I fællesskaber, hvor deltagerne gerne vil bruge tekster, kan I vælge at læse tekster i gruppen og snakke om indholdet sammen, ved at hver deltager får lov til at knytte et par ord på dansk om deres tanker om teksten. Sange er også gode at bruge til oplæsning og refleksion, og så kan I efterfølgende synge dem sammen.

I kan som frivillige starte med at læse sætninger op, som deltagerne skal gentage enten én efter én eller sammen i kor. Dette kan I vurdere ud fra antallet af deltagere, sprogniveauet blandt deltagerne, og på, hvor trygge de er ved rummet og at skulle sige ting højt alene. Der er ting at vinde ved begge metoder. Det kan både styrke deltagerne at skulle tale individuelt foran gruppen, hvor de kan lære af hinanden og få personlig respons, men det kan samtidigt få flere til at deltage, hvis de skal sige ting højt i kor.

Kulturelle forskelle som tematik

En nem måde at starte uformelle samtaler på er at snakke om kulturelle normer og traditioner i Danmark, og i deltagernes oprindelseslande. Deltagerne kender ofte til begge kulturer, og dette kan derfor også skabe et rum for gensidig læring mellem deltagerne og de frivillige, hvor alle kan lære noget nyt og dele historier fra kulturer i alles hjemlande.

Inspiration til opbygning af sprogcafé

Vi udlægger her en struktur for opbygningen af ca. to timers sprogcafé, som I kan lade jer inspirere af, når I skal i gang med samtaletræning. Nedenunder er der også links til konkrete temaer I kan arbejde med. Materialet er udarbejdet i de frivillige sprogcafeer målrettet seniorer med etnisk minoritetsbaggrund i DRC Dansk Flygtningehjælp. Der er udarbejdet materiale til tre forskellige tematikker og tematikkerne er udvalgt i dialog med deltagerne i sprogcafeerne:

- At handle
- Dansk kultur og traditioner
- Hos lægen

Se link til temaerne her: [Materialer til sprogtræning | DRC Dansk Flygtningehjælp](#)

Mulig struktur for en sprogcafé:

1. Velkomst: tag en velkomstrunde for alle i gruppen, få sagt hej til alle ved at svare på et nyt spørgsmål fra gang til gang. Det kan være helt enkelt at fortælle om sin yndlingsret, og hvorfor man kan lide den eller til at fortælle kort om sin familie eller dem man bor med.
2. Kort præsentation af dagens emne fra frivilliges side. Tag her også eventuelt en uformel snak om, hvad deltagerne relaterer til emnet.
3. Gennemgang af relevante glosor for dagens emne. Sig dem højt og øv udtalelse, så alle får muligheden for at prøve nye eller kendte ord af.
4. Træn glosor gennem sætninger og små samtaler. Her er det også relevant at lave rollespil eller læse tekster sammen.
5. Afslut med et spil eller en leg, der træner glosor eller sætningerne. Man kan enten fortsætte med en ny form for rollespil eller f.eks. spille bingo med glosor eller læse og synge en sang, der relaterer sig til emnet.

Til mange af aktiviteterne kan man vurdere, om det giver mening at bruge en tavle eller stor skriveblok til at skrive glosor og sætninger ned, eller til at tegne motiver, der kan hjælpe med forståelsen.

Er gruppen stor, og er der nok frivillige, kan I med fordel dele deltagerne op i mindre grupper med en eller flere frivillige i hver. Vi har også god erfaring med, at deltagerne alle sidder om samme bord med plads til de frivillige iblandt.

Inspiration fra sprogcafeen i Frydenlund

"Vi lærer sammen med hinanden – og af hinanden"

Hver torsdag eftermiddag kl. 15 samles en gruppe seniorer med somalisk baggrund og frivillige i Fælleshuset Frydenlund lidt udenfor Aarhus centrum til fælles sprogtræning. Lokalet summer altid af liv, småsnak og lyden af latter, mens duften af kaffe spredes i lokalet og kage stilles på bordet. Der bliver hilst på hinanden med en gensynsglæde, som om alle har kendt hinanden i årevis. *"Det føles egentligt meget som om, vi bare er en gruppe venner – godt nok med lidt aldersforskel mellem nogle af os – der mødes og hygger og øver dansk"* fortæller en frivillig.

Mange af mændene deltager i sprogtræningen uge efter uge, nogle deltager mere sporadisk og i ny og næ støder nye deltagere til og bliver med det samme en del af det lille fællesskab - ikke bare for at lære dansk – men for at være sammen. Når en ny deltager ankommer, bliver han taget varmt imod af resten af gruppen og de frivillige og bliver med det samme tilbudt kaffe og en stol. Hvis en kommer tilbage efter at have været væk et par uger, bliver han modtaget med et klap på skulderen af de andre; *"Godt at se dig igen – vi savnede dig i sidste uge"*. I dette fællesskab er der plads til alle – også hvis man glemmer et ord, kommer for sent, ikke har deltaget i noget tid eller har svært ved det danske sprog.

Siden december 2024 har frivillige været tilknyttet sprogtræningen, som udspringer af et allerede eksisterende fællesskab blandt mændene i Frydenlund. Nogle af mændene fungerer som mentorer og taler både dansk og somali flydende og kan derfor også hjælpe med at oversætte og forklare, hvis det er nødvendigt, og så alle får mest muligt ud af undervisningen. Det skaber en tryghed og mulighed for dybere samtaler under sprogtræningen.

De frivillige består af en gruppe unge, som ligeledes bidrager til det ganske særlige fællesskab, hvor man kan mødes på tværs af generationer, køn og kulturer med sprogtræning som udgangspunkt. Der er altid plads til et sidespor eller to i samtalerne, og der reflekteres og sammenlignes ofte mellem somalisk kultur og den danske under samtaletræningen. *"Vi har nogle ret spændende samtaler om kulturelle forskelle og ligheder, og jeg lærer meget om andre kulturer derigennem. Det er fedt, for jeg vidste ikke så meget om Somalia, før jeg blev frivillig her"*, siger en af de frivillige.

I Seniorfællesskabet i Frydenlund har man også et "mini-bibliotek" af forskellige letlæsningsbøger, som er doneret af DRC Dansk Flygtningehjælp, som deltagerne kan låne med hjem og læse selv. Bøgerne kan derved gå på tur, og deltagerne kan øve læsningen på egen hånd i hjemmet. Alle deltagerne har fået en lille mappe, hvor de kan sætte arkene fra sprogtræningen ind, så de til sidst har deres eget sprogtræningshæfte og kan fortsætte træningen derhjemme eller sammen med nogle af de andre deltagere. På en hylde i lokalet finder man spil såsom "Vildkatten" og "Hvem er hvem?", som kan inddrages i sprogtræningen.

Sproget som nøgle til hverdagen

Deltagernes niveauer er forskellige – nogle taler næsten flydende dansk, andre kæmper med at læse en hel sætning. Men alle bliver lyttet til. Alle får lov til at prøve og bliver mødt med opbakning og støtte. Når nogen går i stå, hjælper sidemanden til. De frivillige korrigerer nænsomt, og der grines sammen, hvis udtalen driller. *“Vi siger altid til dem, at det er helt okay at lave fejl – det gør vi frivillige også. Dansk er et svært sprog og giver ikke altid mening”*, forklarer en frivillig. De fælles grin bliver en måde at støtte hinanden på, og humor har vist sig som et særligt effektivt hjælpemiddel til at bryde barrierer ift. fx generthed eller kulturelt i netop dette fællesskab.

Et af de emner, der har fyldt særligt meget i sprogtræningen i Frydenlund, er ”At ringe til lægen”. Emnet udsprang af, at mange oplevede usikkerhed og manglende ordforråd, når de skulle forklare deres symptomer eller bestille en tid ved lægen. Alle emnerne i sprogtræningen er valgt af deltagerne selv og formen på sprogtræningen er ligeledes udarbejdet ud fra gruppens egne ønsker og behov. Dette emne strakte sig over flere gange, da deltagerne tilføjede flere supplerende ønsker til emnet og gerne ville gå i dybden med det.

Sprogtræningen begynder med en ordforrådsøvelse; gloselister og dertilhørende billeder bliver delt rundt til alle. En frivillig læser højt fra gloselisten, og alle får mulighed for at forsøge sig med højtlesning. Særligt populære er rollespillene, hvor deltagerne øver sig to og to med hver sin rolle og bytter roller efterfølgende. For tiden er det nærmest blevet en fast del af sprogtræningen, da mændene uge efter uge ønsker netop denne øvelse, og med gruppens stærke indlevelse i rollerne er glæden i særdeleshed gengældt hos de frivillige. Frivillige introducerer vendinger og spørgsmål, som de vil kunne bruge i telefonsamtalen med lægen såsom: *“Jeg vil gerne bestille en tid hos min læge”*, *“Jeg har ondt i ... [nævn kropsdel]”* og *“Vil du sige det igen – men langsomt?”* og tallene på sundhedskortet bliver også trænet. Først bliver sætningerne øvet i plenum, hvorefter deltagerne går sammen to og to; den ene spiller patient, og den anden spiller sekretær eller læge. Undervejs rettes udtale og der grines kærligt over de svære formuleringer.

Til slut opføres dialogen af en frivillig i rollen som læge og en deltager, der skal agere patient, får pludseligt at vide: *“Det er ikke muligt at få en tid på det pågældende tidspunkt”* - dette er med fokus på at hjælpe deltagerne med at øve sig i uforudsete hændelser og slå fast, at de altså skal have en tid og forblive vedholdende i sådan en situation. En af deltagerne, der har døjet med smerter i knæet et stykke tid, udbryder stolt: *“Nu tænker jeg godt, jeg kan forklare lægen, at det er knæet, jeg har ondt i!”*

Sprogtræningen afrundes med en kombination af leg og læring – nemlig med en omgang billedlotteri – med kropsdele i felterne på pladerne. De frivillige eller sidemanden støtter og hjælper de af deltagerne, der har sværere ved sproget eller læsevanskeligheder.

Emnet førte også til samtaler om patientrettigheder, om hvordan man kan forberede spørgsmål hjemmefra, og at man kan tage en ven, et familiemedlem eller en bisidder med som støtte til samtalen hos lægen.

Et vigtigt mål for sprogræningen er at give deltagerne redskaber til nemmere at kunne navigere og klare sig i hverdagen og det danske samfund. Derfor har det været betydningsfuldt med besøg af både Demenshjørnet og Center for Folkesundhed, hvor deltagerne lærte mere om deres rettigheder i sundhedsvæsenet, og hvor og hvordan de kan søge hjælp. Derudover passede det yderst godt i forlængelse af emnet ”Hos lægen”, hvor deltagerne havde lært ord, som gik igen i oplæggene. En af deltagerne genkendte f.eks. ordet ”pårørende” fra sprogræningen under et oplæg: *”Det ord har vi haft om før!”*.

Inspiration fra Seniorcaféen i Carl Blochs gade

Fællesskab i fokus

I Carl Blochs gade i Aarhus kan man hver onsdag kl. 16-18 finde den hyggelige seniorcafé målrettet seniorer med ukrainsk baggrund. Både kvinder og mænd ankommer til caféen og bliver mødt af store smil og gensynsglæde af både de frivillige og deltagere. Nogle har endda siddet klar allerede inden Seniorcaféens åbningstidspunkt. De frivillige har lavet kaffe og te og stillet småkager frem.

”Det er først og fremmest formålet at danne rammer for et fællesskab”, fortæller en frivillig om fællesskabet. Flere af de ældre sidder meget alene derhjemme, og caféen udgør derfor en ugentlig mulighed for at lave noget socialt sammen med andre og komme lidt ud hjemmefra. I seniorcaféen har de ældre deltagere mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter. Rundt om de mange borde i Caféen sidder der flere og strikker, nogle spiller et spil og man kan høre summen og brudstykker af samtaler på ukrainsk.

En frivillig fortæller, at det både kan være hyggesnak og mere alvorlige samtaler om krigen. Gennem disse samtaler forsøger de at finde en form for trøst hos andre i samme situation som dem selv: *”Det er også rart for dem at møde mennesker, der forstår den svære situation, som de selv befinder sig i, kunne tale om hjemlandet, tale sit modersmål, dele nyheder og være sammen midt i denne tid”*, siger en frivillig. Den frivillige fortæller også, at caféen fik doneret en masse garn, som flere af de ældre bruger til at strikke strømper til ukrainske soldater: *”Det er også blevet en måde for dem at føle, at de kan støtte dem derhjemme”*.

Musik og fællessang er oftest en vigtig del af seniorcaféen fortæller de frivillige. Det samler folk, danner ramme for fællesskabet og hjælper mange med at sætte ord på og give plads til de svære følelser.

”Vi synger både danske og ukrainske sange – også sange om når livet er svært – det gør ikke situationen anderledes. Det ændrer ikke på den forfærdelige situation, men en del fortæller, at det er som om, den [smerten] bliver lindret bare en smule, når man er sammen med andre om den samme følelse. Man mærker en forskel”, fortæller Vicki, der er frivilligkoordinator for Seniorcaféen.

En frivillig beskriver en fantastisk udvikling hos de besøgende: *”De fleste kunne ikke et ord dansk, da vi første gang åbnede dørene i Seniorcaféen, og nu kan man have små samtaler på dansk med mange af de besøgende.”* Adspurgt hvordan de bar sig ad ift. kommunikationen i caféens begyndelse uden en tolk, forklarer den frivillige: *”Google Translate har fungeret virkelig fint som hjælpemiddel til at kommunikere med hinanden og f.eks. give informationer ift. caféen”.* Hun tilføjer: *”Men nu har vi jo Nataliia, som er superdygtig til at tolke, og det er jo bare noget helt andet med dén mulighed”.* Nataliia kommer ofte som frivillig tolk i Seniorcaféen og taler både dansk og ukrainsk.

”Sprog for sjov”

Efter en lille times tid er der ”fællessamling” hvor de frivillige kan give fællesbeskeder, informationer fx ift. kommende udflugter, relevante og lokale begivenheder og støttemuligheder såsom ”Skraldecaféen”, hvor man kan købe en kurv fyldt med overskudsmad for kun 25 kr. Denne onsdag er der særligt fokus på tilmeldinger til den kommende udflugt ugen efter, hvor Seniorcaféen tager på tur for at se nogle smukke gavlmalerier. Udflugterne bruges ligeledes som en anden måde at øve samtaletræning på, samtidigt med at det styrker fællesskabet yderligere at opleve nye ting sammen.

Den frivillige tolk oversætter fællesbeskederne, så alle er med. Herefter er der mulighed for at fortsætte hyggesnakken rundt ved bordene. Nogle af de frivillige sætter sig ved bordene, spiller spil, strikker, mens en anden frivillig sætter gang i en omgang petanque udenfor caféens lokaler.

Vicki trækker en skydedør fra, som afslører et ”ekstra lokale” i caféen, hvor der tilbydes sprogtræning for dem, der har lyst til at være med. Sprogtræningen varer omkring 30-45 minutter og er ligeledes et tilbud med fællesskab i fokus. Sprogtræningen bliver kaldt ”Sprog for sjov”, og selvom Vicki tidligere har arbejdet som underviser i ”Dansk som andetsprog” og gerne bruger den lille tavle i lokalet til at tegne, illustrere, skrive og fremme forståelsen i sprogtræningen, er stemningen uformel, hyggelig og med plads til ændringer, sidespor, spørgsmål, inputs og andre samtaler. *”Og jeg synes selv det er sjovt”* fortæller Vicki, hvilket i høj grad skinner igennem og motiverer og engagerer deltagerne, som er ivrige og engageret i sprogtræningen.

Vicki beskriver, at i sprogtræningen *”er det vigtigt ikke kun at have fokus på det sproglige – det skal også handle om dansk kultur”.* Dette ses også i valget af emnerne fra tidligere sprogtræninger, som bl.a. har handlet om valget, hvem der bestemmer ens løn og det danske

klima, som også er dagens emne. Alle deltagerne får et ark med sætninger om det danske klima, som Vicki læser højt fra og gennemgår for gruppen. Den frivillige tolk oversætter efterfølgende, hvorefter deltagerne læser højt i kor. Der stilles nysgerrige spørgsmål, grines og deles forskelle mellem klimaet i Danmark og Ukraine. Særligt svære ord uddybes og forklares indtil deltagerne forstår ordet, som da Vicki kreativt illustrerer ordet ”våd” ved at hælde en smule vand på sit papir og forklarer: *”nu er papiret vådt”*. Da Vicki senere forklarer gruppen, at danskere altid kan tale om vejret – ligegyldigt situationen – nikker alle genkendende til udsagnet, og en kvinde tilføjer: *”Det er meget rigtigt! Danskere elsker at snakke om vejret”*.

Sprogtræningen afrundes i dag med sangen *”Regnvejrsdag i november”*. Sang er ofte en del af sprogtræningen, hvortil Vicki forklarer: *”Det løfter en stemning og en glæde. Man er sammen om musikken. Det er den sjoveste måde at lave sprogundervisning på. Så siger jeg det langsomt. Jeg vil male dagen blå. Og alle gentager. Og det bliver oversat, hvad synger vi om. Vi gør os også umage med at synge nogle ukrainske sange. Nogle er oversat til engelsk, så vi kan se, hvad handler den her sang om”*.