



Guide til opstart af mangfoldige seniorfællesskaber



Guide til opstart af mangfoldige seniorfællesskaber

Udgivet af DRC Dansk Flygtningehjælp og Realize

Redaktion: Lotte Frejo Varder og Therese Marie Dyrby
Ansvarshavende redaktør: Jacob Midtgaard

DRC Dansk Flygtningehjælp
Borgergade 10, 3. sal
1300 København K
Telefon: 33 73 50 00

Om guiden: Guiden er baseret på erfaringer og interviews i udviklingsprojektet ”Styrkede fællesskaber for ældre med etnisk minoritetsbaggrund”, som DRC Dansk Flygtningehjælp har implementeret i perioden fra 2022 til 2023. DRC Dansk Flygtningehjælp takker for samarbejdet og de mange gode input fra både frivillige, deltagere i seniorfællesskaber, Vi-Senior og øvrige samarbejdspartnere. DRC Dansk Flygtningehjælp takker også Velux Fonden for projektbevillingen, der har muliggjort det styrkede fokus på at inkludere flere ældre med etnisk minoritetsbaggrund i lokale frivillige fællesskaber.

Udgivelsen er gratis og kan hentes på frivillig.drc.ngo

© 2023 Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk, elektronisk eller anden gengivelse af dette hæfte eller dele heraf er tilladt med gengivelse af kilde

Layout: torsdag.graphics
Tryk: Skabertrang

Foto: Billederne i folderen er taget af DRC Dansk Flygtningehjælp og frivillige. På forsiden ses et seniorfællesskab i Aarhus målrettet ukrainske flygtninge og forrest i billedet ses to ældre ukrainere på henholdsvis 81 og 72 år, som er kommet til Danmark efter Ruslands invasion af Ukraine i februar 2022.

November 2023

Mangfoldige seniorfællesskaber

– en 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. Med denne guide håber vi derfor, at flere seniorer kan blive en del af meningsfulde fællesskaber, og at guiden kan inspirere til opstart af fællesskaber, der inkluderer seniorer med etnisk minoritetsbaggrund.

I DRC Dansk Flygtningehjælp har vi styrket vores fokus på seniorer med etnisk minoritetsbaggrund, da denne målgruppe oplever en højere grad af ensomhed, flere helbredsudfordringer og risiko for fattigdom end deres jævnaldrende med dansk baggrund. Gruppen er voksende i de kommende år, og i gruppen fra 65 år og opefter vil der være en stigning på over 100 pct. fra 36.230 til 99.093 i 2040.

En evaluering af projektet 'Styrkede fællesskaber for ældre med etnisk minoritetsbaggrund' i DRC Dansk Flygtningehjælp viser, at seniorfællesskaber er en kilde til stor glæde, og både frivillige og deltagere bruger ord som 'liv', 'glæde' 'at blive forstået' og 'ugens højdepunkt' om samværet i fællesskaberne.

I guiden kan I finde inspiration til arbejdet med at starte nye fællesskaber op eller inkludere seniorer i eksisterende fællesskaber. I kan også søge konkrete råd til, hvordan I arbejder med at styrke handlekraften blandt deltagerne og gør fællesskaberne meningsfulde, og I kan blive inspireret til arbejdet med at fastholde og videreudvikle fællesskabet.

Guiden er bygget op omkring 3 centrale temaer for at igangsætte et meningsfuldt fællesskab. For hvert tema er der en introduktion, nogle konkrete råd og nogle refleksionsspørgsmål, som kan inspirere til at komme godt i gang.



Hvis det er gråvej, koldt, så bliver jeg hjemme. Men hvis vi siger, at vi mødes den her dag, så er jeg nødt til at tage tøj på og gå ud, og det er dejligt, når jeg kommer. Tiden går, og jeg har slet ikke lyst til at gå tilbage igen.

Deltager i seniorfællesskab i DRC Dansk Flygtningehjælp



Tema 1

Opstart af seniorfællesskaber

Der er mange seniorfællesskaber i Danmark, men ikke så mange der inkluderer seniorer med etnisk minoritetsbaggrund. Nogle af årsagerne kan være begrænsede dansk kundskaber og oplevelsen af at føle sig anderledes. Hvis I skal igangsætte et seniorfællesskab, er der nogle praktiske forhold, I skal have afklaret, såsom hvor I skal mødes, og hvilke muligheder I har for at søge penge til aktiviteter i fællesskabet. Derudover kan I overveje, hvordan I informerer om fællesskabet, og hvordan I inviterer deltagerne til fællesskabet.

Konkrete råd og overvejelser

De fysiske rammer for fællesskabet.

Indledningsvist skal I undersøge om I kan finde et sted, der kan huse seniorfællesskabet. Det kan være i et fælleshus i et boligområde, hvor der kan være en afdelingsbestyrelse eller en boligsocial medarbejder, der kan kontaktes. Det kan også være et Frivilligcenter eller en frivillig konsulent i kommunen, der kan være behjælpelig med at finde et lokale. Det kan også være noget helt tredje, men undersøg mulighederne i lokalområdet.

De økonomiske rammer for opstart af fællesskabet.

Undersøg hvilke lokale puljer og fonde, der kan søges. Det kan f.eks. være paragraf 18 midler, der er en pulje, som kommunerne stiller til rådighed for frivilligt socialt arbejde. Der kan være puljer i DRC Dansk Flygtningehjælp, som kan søges af frivillige i organisationen. Det kan også være gennem ansøgninger til små og større private fonde. Det kan være deltagerens egenbetaling, der kan finansiere en del af aktiviteterne i fællesskabet. Det er dog vigtigt at have øje for, at det økonomiske råderum for nogle af deltagerne kan være begrænset, men det er godt at indtænke en mindre egenbetaling, fordi det gør det mere forpligtende at deltage og mere bæredygtigt på den lange bane.

Digitale og fysiske opslag og personlige kanaler i invitationen til fællesskabet.

Når I skal gøre opmærksom på opstarten af et nyt fællesskab, kan I gøre brug af forskellige digitale medier. Det kan være WhatsApp eller Facebook eller andre sociale medier, som bruges af mange. Det kan også være et fysisk opslag for dem, der ikke bruger de sociale medier. Det er også altid godt med den personlige kontakt, f.eks. via jeres eget netværk, eller det kan være beboere i nabolaget, naboer og i det hele taget mennesker, der kender nogen, som kunne have gavn af at mødes med andre.

Ofte kræver det vedholdenhed at invitere til fællesskabet.

Mange oplever det meget positivt at få en personlig invitation, som viser, at man er ønsket i fællesskabet. For nogle er det afgørende med gentagne opfordringer til at komme og være en del af fællesskabet for at komme ud af isolation.



Vi mødes to gange om måneden. Vi tvinger ikke folk, men nogle gange er der brug for at tvinge dem. Der er nogle der lukker sig. Så siger jeg nej, du skal ud.

Frivillig i seniorfællesskab i DRC Dansk Flygtningehjælp

Kontakt på modersmål kan være en afgørende faktor.

At blive kontaktet på modersmålet kan styrke tilliden og modet til at deltage i fællesskabet, hvis danskundskaberne er begrænsede. Det kan også styrke trygheden at vide, at der er andre i fællesskabet, der taler den pågældendes modersmål, enten frivillige eller deltagere.



Så ringer jeg til én af de andre, som kan hendes sprog. Hvordan kan vi bruge de forskellige sprog til at nå ud til dem, der ikke kommer af sig selv.

Frivillig i seniorfællesskab i DRC Dansk Flygtningehjælp

Kørsels- og følgeordninger kan være en god støtte for nogle deltagere

For nogle deltagere kan det være svært at transportere sig til fællesskabet. Det kan både være af fysiske årsager, såsom begrænset førlighed eller synshandicap, men det kan også være, at det bare er nemmere at komme ud ad døren, hvis der er nogen at følges med. I kan undersøge, om det er muligt for nogle at følges, eller om pårørende eller andre kan hjælpe med at komme afsted.

Lokale samarbejdspartnere kan hjælpe med at informere om fællesskabet og invitere ind i fællesskabet.

Det kan f.eks. være boligsociale indsatser, lokale foreninger, kommunale initiativer i nærområdet eller etniske minoritetsforeninger, som kan hjælpe med at bygge broen til deltagelse i fællesskabet.

Refleksionsspørgsmål vedrørende de praktiske rammer for fællesskabet

- Hvad er behovet for et seniorfællesskab i vores lokalområde?
- Hvilke målgrupper er interesserede, og hvad motiverer dem til at indgå i et fællesskab?
- Hvor og hvornår skal vi mødes i fællesskabet? Er der et beboerhus eller frivillighus, som vi kan være i?
- Hvilke muligheder har vi for at søge økonomisk støtte? Puljer, støtte hos kommunen mv.

Refleksionsspørgsmål vedrørende invitation til fællesskabet

- Hvordan inviterer vi deltagerne til fællesskabet – hvilke personlige og digitale kanaler kan vi gøre brug af?
- Er der nogen i frivilligruppen, der taler de ældres modersmål, eller kender vi nogen der gør?
- Skal vi søge efter flere frivillige, og har vi brug for frivillige med flere sproglige baggrunde i gruppen?
- Er der nogen blandt seniorerne med etnisk minoritetsbaggrund eller deres pårørende, der kan blive frivillige i seniorfællesskabet?
- Hvordan kan vi bruge de aktører, vi har i nærområdet, til at hjælpe os med at invitere deltagere?
- Hvordan får vi deltagerne til at opleve sig velkomne i fællesskabet?
- Er der brug for følge- eller kørselsordninger for nogle af deltagerne?



Tema 2

Meningsfulde fællesskaber

Hvad der opleves som meningsfuldt i et fællesskab er forskelligt fra person til person, og meningsfulde fællesskaber kan have forskellige betydninger. Der findes derfor ikke én forståelse af, hvad et meningsfuldt fællesskab er, men flere faktorer kan indvirke på oplevelsen af mening for deltagerne. Erfaringerne fra DRC Dansk Flygtningehjælp viser, at det er vigtigt at arbejde med involvering af deltagerne i fællesskabet, da det styrker oplevelsen af et ligeværdigt samarbejde på tværs af frivillige og deltagere. Derudover kan køn og sprog have betydning samt muligheden for at dele viden og erfaringer i gruppen.

Konkrete råd og overvejelser

Overvej hvordan I kan inddrage deltagerne og deres idéer og ønsker

I kan overveje at lave en idé øvelse, når I starter op i fællesskabet, hvor I både kan få hilst på hinanden og snakke om ideer og ønsker til fællesskabet. Det styrker deltageres oplevelse af, at fællesskabet er relevant for dem. Der er gode erfaringer med bl.a. musik, madlavning, motion, fiskeri, kaffe og kage, strikning, bøger og udflugter. Det kan også være dialog om emner, som optager deltagerne i fællesskabet.

Overvej hvordan deltageres ressourcer og viden kan bringes i spil i fællesskabet

At spørge ind til deltageres oplevelser og erfaringer med forskellige emner bidrager til en oplevelse af at blive hørt, mødt og lyttet til som en værdifuld del af fællesskabet, og kan også have en betydning for hvor meget den enkelte 'tør' byde ind med i fællesskabet. I kan også overveje, hvordan alle kan bidrage med noget til fællesskabet og kan stå for forskellige aktiviteter, fx gennem musik, madlavning, kaffe-brygning, byde deltagerne velkommen på dagen, oprydning, ture, administrative opgaver eller andre fælles aktiviteter. Det styrker deltageres handlekraft og oplevelse af et ligeværdigt fællesskab på tværs af frivillige og deltagere.

”

I en gammel sovjetisk film spørges der: Hvad er det at være lykkelig? At være forstået. Her er man forstået. Det er kommunikation. Man lytter til hinanden og forstår hinanden. Det er det vigtigste at få i et fremmed land.

Deltager i seniorfællesskab i DRC Dansk Flygtningehjælp





Det at mødes med sit eget køn kan for nogen være betydningsfuldt.

Erfaringen fra seniorfællesskaberne i DRC Dansk Flygtningehjælp er, at det i nogle seniorfællesskaber opleves som en frihed, at mødes med andre af sit eget køn, mens det for andre ikke har den store betydning. Det kan både være afhængigt af kultur, oprindelsesland, normer og vaner. Det kan også være forskelligt alt efter aktiviteten i fællesskabet.

”

Det er svært at lære et nyt sprog. Derfor er det svært at blive ældre. Derfor er jeg meget glad for det her fællesskab. Vi kan lave aktiviteter sammen. Vi kommer fra de østlige lande. Der er forskel på mænd og kvinder. Vi er glade for at være sammen med mænd. Vi er mere frie, end hvis vi har kvinder.

Deltager i seniorfællesskab i DRC Dansk Flygtningehjælp

Kulturel og sproglig baggrund kan have betydning i fællesskaberne, hvor både homogenitet og diversitet opleves som en styrke.

Der er nogle ældre, der oplever det som trygt, at der kulturelt er nogen i fællesskabet, der ligner dem selv, og som de kan spejle sig i. Andre giver udtryk for, at det er godt at mødes på tværs af oprindelsesland og modersmål, idet det styrker muligheden for at vedligeholde det danske sprog og muligheden for at have fokus på et fælles tredje, som ikke vedrører forholdene i oprindelseslandet. Erfaringen fra DRC Dansk Flygtningehjælp er, at det kan fungere godt med begge dele i samme fællesskab. Det vil sige, at der både er nogle du deler modersmål med, men at der også er mulighed for at være sammen med andre, som du kan have andre interessefællesskaber med.

Der er vigtigt at vedligeholde eller styrke de danske sprogkunderskaber.

Deltagere og frivillige i seniorfællesskaber peger på, at det danske sprog både er vigtigt for at kunne håndtere hverdagens gøremål, men også for at kunne kommunikere med f.eks. børnebørn. Det gælder både blandt ældre, der har været i Danmark i en længere årrække og for nytilkomne flygtninge.

Viden om sundhed og andre emner kan have stor interesse for deltagerne.

Der er gode erfaringer med at styrke viden om både mental og fysisk sundhed i eksisterende seniorfællesskaber i DRC Dansk Flygtningehjælp. Det kan både være i form af videndeling i gruppen blandt frivillige og deltagere, hvor f.eks. samtalekort har været et godt redskab. Det kan også være i form af oplæg og dialog med videnspersoner udefra.



Sprog er nøglen til verden. Man kan snakke med folk. Lære folk at kende. 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, børnebørnene. Vi skal ikke altid have en tolk med. Det har stor betydning for os.

Deltager i seniorfællesskab i DRC Dansk Flygtningehjælp

Refleksionsspørgsmål der kan inspirere til at arbejde med involvering og ligeværdighed i fællesskabet

- Hvordan kan vi invitere deltagerne til at byde ind med idéer og ønsker for aktiviteter og samvær i fællesskabet? I kan f.eks. overveje en brainstorm i mindre grupper ved opstart.
- Hvordan arbejder vi med at gøre idéer og ønsker til konkrete aktiviteter? Hvordan involverer vi deltagerne i at tage et medansvar for aktiviteterne?
- Hvordan arbejder vi med at understøtte en oplevelse hos alle af, at de har betydning for fællesskabet? Tænk evt. i mindre eller større opgaver eller ansvarsområder i fællesskabet.

Refleksionsspørgsmål der kan inspirere til videndeling og styrkede sprogkunderskaber i fællesskaberne

- Hvordan kan vi arbejde med at styrke eller vedligeholde de danske sprogkunderskaber i fællesskabet? Er der stemning for, at fællessproget er dansk?
- Hvordan kan vi være nysgerrige på den mangfoldighed, der kan være i fællesskabet på tværs af sprog, kulturer, baggrund?
- Hvordan bruger vi de kompetencer, som vi allerede har i fællesskabet til at berige hinanden med viden, erfaringer og oplevelser? Fx gennem musik, bøger, oplæg og fortællinger, kreativitet og andre aktiviteter.
- Kender vi nogle aktører, der kan styrke deltagernes viden på de områder, der optager dem? Det kan f.eks. være via Ældresagen, kommunen, boligsociale indsatser, forskere, foreningsliv m.v.





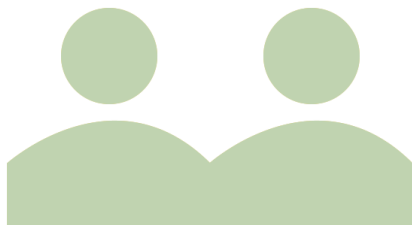
Udvikling og bæredygtighed i fællesskaberne

Det er naturligt, at der undervejs i arbejdet med seniorfællesskabet kan komme perioder, hvor motivationen og engagementet ikke er lige stort hos både frivillige og deltagere. Det kan også være, at der er praktiske forhold, der udfordrer fællesskabet. Uddelegering af ansvar og opgaver i fællesskabet styrker ejerskabet blandt deltagerne og oplevelsen af et fælles ansvar, så det ikke kun hviler på et par enkelte hænder. I kan også overveje hvordan I kan arbejde med at styrke relationerne på tværs af deltagerne, da det styrker lysten til at komme og modet til at bidrage ind i fællesskabet. Endelig kan samarbejdet med aktører i lokalområdet også bidrage til at udvikle og sikre vedligeholdelse af fællesskabet.

Konkrete råd og overvejelser

Ansvar og opgaver kan medvirke til at styrke ejerskabet og det fælles ansvar for fællesskabet.

Det kan være en stor opgave at etablere og engagere et fællesskab alene, så det er en god idé at sikre, at alle i fællesskabet føler en forpligtelse eller oplever sig i stand til at bidrage til fællesskabet. Det kan gøres ved at arbejde med, at deltagerne har forskellige opgaver, store som små, og har mulighed for at byde ind med noget og tage ansvar for fællesskabet. Erfaringerne viser, at det styrker ejerskabet til fællesskabet, hvis man føler ansvar for det og har opgaver, som betyder noget for fællesskabet. Det bidrager også til at styrke ligeværdigheden mellem jer, der er frivillige, og deltagerne. Det bliver på den måde et fælles sigte at gøre fællesskabet meningsfuldt og at få fællesskabet til at bestå over tid, også selvom der er frivillige eller deltagere, der træder ud af fællesskabet.



Overvej hvordan I kan styrke relationerne mellem deltagerne.

For at fastholde deltagerens lyst til at komme i fællesskabet er det vigtigt at kendskabet til hinanden gradvist styrkes. Undersøgelser viser, at man kan føle sig ensom sammen med andre, så det handler om, at deltagerne får en oplevelse af at have betydning for fællesskabet. Det gør fællesskabet mindre sårbart, at deltagerens engagement baserer sig på en reel lyst til at mødes og være sammen med de andre i fællesskabet. Der er gode erfaringer med at styrke samtalen imellem deltagerne ved hjælp af samtalekort om mental og fysisk sundhed. Det kan også være i form af fælles aktiviteter eller opgaveløsning, hvor der er flere i gruppen, der er samlet om en aktivitet.

”

Nu ved hun, at onsdag kan hun komme herhen til sine veninder, som hun allerede kalder dem. Det er vigtigt, ellers ville hun være alene hjemme hele tiden.

Pårørende og frivillig i seniorfællesskab i DRC Dansk Flygtningehjælp



Undersøg mulige samarbejdspartnere i lokalområdet.

Det kan være det lokale boligselskab, der gerne vil styrke naboskabet i området. Det kan være en boligsocial indsats, der gerne vil styrke trivslen for beboerne i lokalområdet. Det kan være et Frivilligcenter eller nogle kommunale samarbejdspartnere, der gerne vil støtte op om det frivillige sociale arbejde, og som gerne vil forebygge ensomhed og styrke den mentale eller fysiske sundhed for borgerne i kommunen. Det kan også være lokale NGO'er, foreninger eller interesseorganisationer, hvor I kan samarbejde om et fællesskab eller bygge bro til andre aktiviteter. Samarbejdspartnerne kan fra hvert deres ståsted støtte op om fællesskabet. Det kan være ift. de fysiske rammer eller økonomi. Det kan også være med vidensoplæg i fællesskabet, der kan styrke deltagerne viden om mental og fysisk sundhed eller bidrage til brobygning til relevante lokale aktiviteter i området.



De kommer med glæde hver onsdag. Det er en begivenhed. De venter hele ugen på at komme her. Det giver mulighed for folk at mødes udenfor caféen. De lærer hinanden at kende her. De deltager i andre begivenheder, efter de har mødt hinanden her.

Frivillig i seniorfællesskab i DRC Dansk Flygtningehjælp

Refleksionsspørgsmål der kan inspirere til at styrke netværket i og omkring fællesskaberne

- Hvordan styrker vi kendskabet og netværket imellem deltagerne?
- Overvej hvordan deltagerne bliver bekendt med hinanden i fællesskabet, og hvordan I tager imod nye deltagere.
- Hvem kender vi i lokalområdet, der kan være interesseret i at støtte op om fællesskabet?
- Hvordan fordeler vi ansvaret på flere hænder i fællesskabet, så fællesskabets fremtid ikke står og falder med én eller to frivillige?



Integration

DRC Dansk Flygtningehjælp blev grundlagt i 1956. Vi er en af de få NGO'er, som har speciale i at hjælpe fordrevne og mennesker på flugt. Vi er samtidig Danmarks største og en af verdens førende NGO'er.

Vi er til stede i 40 lande verden over. Her arbejder vi hver eneste dag for at beskytte flygtninge og fordrevne. DRC Dansk Flygtningehjælp støtter flygtninge og internt fordrevne hele vejen. Både under krisen, i eksil, under bosættelse, med integration i et nyt land og fortsat efter hjemkomst.

Vi yder akut nødhjælp og beskyttelse, der redder liv. Vi støtter flygtninge og internt fordrevne, så de kan klare sig selv og blive inkluderet i de lokale samfund. Her arbejder vi tæt sammen med både civile, foreninger, myndigheder og andre NGO'er. Målet er at fremme og sikre rettigheder og fredelig sameksistens.

Som frivillig i DRC Dansk Flygtningehjælp underskriver du en frivilligaftale (frivillig.drc.ngo/frivilligaftalen) og bliver en del af et landsdækkende netværk, der støtter flygtninge og personer med etnisk minoritetsbaggrund i Danmark med at få en god start i lokalområdet. Det gør underværker at få hjælp til at tale bedre dansk, skabe et socialt netværk og med at finde job og uddannelse.

Du kan altid kontakte din regionskonsulent, hvis du oplever situationer eller udfordringer, som du er i tvivl om, hvordan du skal håndtere. Find adresse på frivillig.drc.ngo, hvor du også kan læse mere om den frivillige integrationsindsats og de mange tilbud og materialer, vi har lagt ud som inspiration.

Som frivillig har du mulighed for at deltage i kurser, som bliver udbudt på vores hjemmeside, og du vil hver 14. dag modtage en nyhedsmail.

