

Erfaringer og minder – styrke trods skrøbelighed

Dansk Psykolog Forening og Ældre Sagen
Christiansborg: *Den tredje alder – hva' nu?*

**Christine E. Swane, kultursociolog, ph.d.,
direktør for Ensomme Gamles Værn**

egv.dk, csw@egv.dk

Skrøbelighed og styrke i det lange liv

- Hos raske og friske mennesker indebærer alderdommen en *potentiel skrøbelighed* –
- samtidig med at syge og svækkede gamle mennesker oftest har *ikke-udfoldede ressourcer*



Den tredje alder...

- **Andet end kronologisk alder og arbejdsophør**
- **Dynamisk, funktionel kategori**
- **Sund aldring, aktiv aldring, vellykket aldring**
- **Forbrug, anti-aldring**
- **Fitness og rejser**
- **Frit valg – afhængigt af økonomi**
- **Udskydelse af skrøbelighed, sygdom og problemer**

Den fjerde alder

- **Fra ”reparationsalder” til svækkelse**
- **Social ulighed**
- **Sygdomme**
- **Medicinering og behandling**
- **Visitering til rehabilitering, hjælp og støtte**
- **Visiterede tilbud om aktivitet**
- **På vej op ad trappen mod afhængighed**
- **Når en lungebetændelse kan vælte læsset**

Den femte alder

- **Institutionalisering**
- **Andre mennesker kommer til én**
- **Helt afhængighed af andres omsorg, måske at de træffer beslutninger for én**
- **Tryghed og glæde?**
- **Afmagt og frustration?**
- **Fortolkning af ens person og liv**
- **Når en lungebetændelse kan afslutte livet**

Ældres autonomibestræbelser

- **Et hverdagsliv, der ændrer sig uafhængigt af egen vilje**
- **Handlinger, der tjener til at bevare kontinuitet, genkendelighed og tryghed**
- **Bestræbelser på at opretholde en vis råderet over hverdagen og livets muligheder**

At lytte til den enkelte, som kender sit liv bedst

- **Alle mennesker vil helst klare sig selv**
- **Så lyt, når et ældre menneske beder om hjælp!**
- **Lyt også til skrøbelige og syge ældres vurderinger af deres eget liv og muligheder**

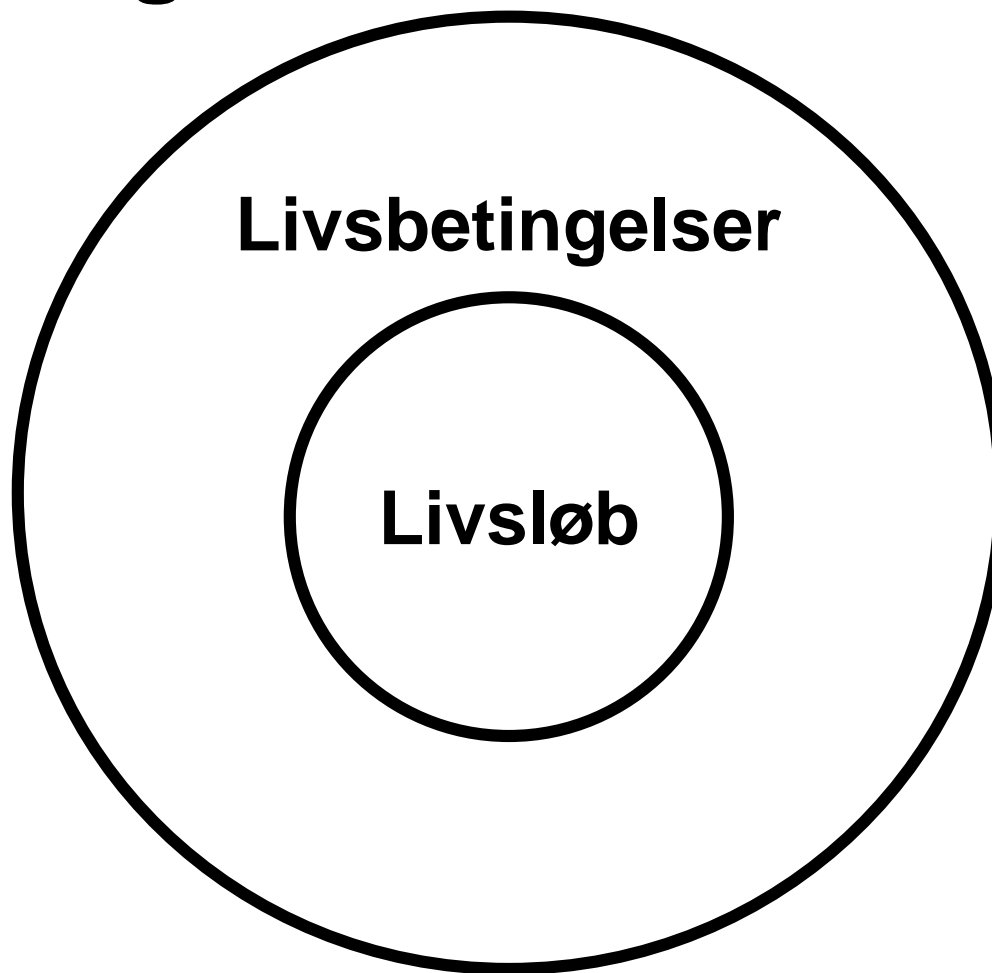
Samvær og aktiviteter baseret på gensidighed

- Livserfaringer afgørende for engagement
- Indblik i vigtige erfaringer og minder
- Følelse af forbundethed
- Fælles optagethed
- Relationer og følelse af fællesskab

Aktiviteter der kan skabe relationer og mod på tilværelsen

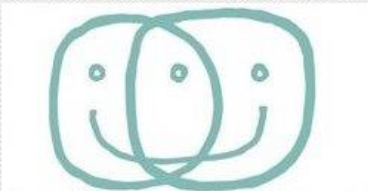
- Ture, højskoleophold, ferier
- Læsegrupper
- Fortæl for Livet-grupper

Hverdagsliv



Problemer ligner hinanden, løsninger er forskellige

- Hvert menneske sin livshistorie og livssituation
- Indsigt i de elementer, der har størst betydning i den enkeltes hverdag
- Hvad der kan lade sig gøre, afhænger af denne indsigt
- Ældrebilder og samfundsmæssige vilkår spiller en væsentlig rolle
- Det gør tid og kommunikation også!



Vi er en del af Folkebevægelsen mod Ensomhed

Ensomme Gamles Værn arbejder for at forbedre vilkårene for socialt og økonomisk dårligt stillede ældre i Danmark. Vi støtter bl.a. forskning, sociale formål og formidling om alderdom, ensomhed, fattigdom og etnicitet.

[Læs mere](#)



Endelig på nettet uden syn

Ensomme Gamles Værn støttede en it-café med 60.000 kr. Hvor nogle før ikke kunne betale regninger og tilgå det offentlige på internettet, har de nu lært at bruge de hjælpemidler, som findes til svagtseende og blinde.

[Læs mere](#)

Viden og forskning

40 forskningsprojekter har Ensomme Gamles Værn støttet siden 2010. Forskningen har taget udgangspunkt i alderdom og knytter sig til temaer som ensomhed og fællesskaber, etnicitet, fattigdom og plejehjem.

[Læs mere](#)

Sociale projekter

Ensomme Gamles Værn har siden 2010 støttet 30 sociale projekter. Relationer er etableret. Tabuer er nedbrudt. Begivenheder er fejret, og fællesskaber er opstået.

[Læs mere](#)

Ensomhed er skadeligt - se selv



Ensomhed over længere tid er skadelig. Vi ved, at ensomhed giver et dårligere liv. Vi ved, at ensomhed er et socialt anliggende, men ofte bliver gjort

til den enkeltes ansvar. Hør direktør Christine E. Swane tale om, [hvem der bliver ramt af ensomhed](#), og hvor uønskeligt et liv i ensomhed er.

Søg støtte

Ensomme Gamles Værn er en humanitær forskningsfond, der støtter flere typer af formål, som kan forebygge eller afhjælpe ensomhed i alderdommen.

Ansøg midler til:

- [Ferieophold](#)
- [Projekter](#)
- [Studerende](#)

Studerende

Projekter

Ferieophold

Ensomme Gamles Værn samarbejder med andre fonde og organisationer bl.a.: