

Ældre tankede op med livsmod på Rude Strand Højskole

Af Pernille Bülow Pedersen, studentervedhjælper, Fonden Ensomme Gamles Værn

Til trods for at corona-pandemien igen begyndte at udvikle sig i vintermånederne, lykkedes det i december 2021 at samle 38 ældre mennesker og frivillige på seniorhøjskolen Rude Strand. Med få, men overskuelige regler af hensyn til den stigende smitte, kunne vores fond i samarbejde med Samvirkende Menighedsplejer invitere ældre på en højskoleferie i naturskønne



omgivelser, som kursisterne kunne nyde indenfor såvel som udenfor. Det understreger besøgstjenesteleder i Samvirkende Menighedsplejer Helle Engelsborg Olsen: *”Rude Strand er et fantastisk dejligt sted, hvor man kan nyde naturen – uanset om man kigger ud på havet fra den fælles dagligstue eller går ture på stranden eller i nærområdet”.*

En højskoleferie med støtte og omsorg

Ligesom mange andre har deltagerne været isoleret og haft mindre kontakt til andre mennesker i de seneste år. Det har hos nogle ført til depression, angst og følelsen af ensomhed. Højskoleopholdet, der hvert år gennemføres med hjælp fra frivillige, giver gamle mennesker, der trænger til opmuntring på grund af fx ensomhed, isolation sygdom, mulighed for at komme på ferie i en tryk ramme, hvor de kan møde andre. Med på højskoleferien var der frivillige med en sundhedsfaglig baggrund, der sammen med de øvrige frivillige hjalp, støttede og gav omsorg, tryghed og nærvær. En deltager, der følte sig deprimeret og angst under corona-pandemien, fortæller:

”Jeg fik en depression, fordi jeg mistede alle mine venner lige pludselig. I løbet af tre-fire måneder var de væk alle sammen på grund af sygdomme og andre ting. Så jeg turde ikke lære nye mennesker at kende. Jeg troede det havde noget med mig at gøre, at de pludselig var væk alle sammen ...

Jeg er ualmindeligt glad for, at jeg har taget mig sammen til at tage med. Det er gået så godt, og jeg kan varmt anbefale, at andre gør det samme. Især hvis de har det dårligt derhjemme ...

Jeg håber, jeg er kommet over det, netop på grund af alle de dejlige mennesker, jeg har mødt her ... Jeg er faktisk lidt stolt af mig selv, fordi jeg har kunnet mærke, at når der kom et eller andet, så skulle jeg lige gå ned på værelset i fem minutter og sidde og slappe af, og så er det gået igen”.

Skridtet til at tage afsted

Hvert år kommer en ny gruppe på højskoleferie. De indstilles via menighedsplejen i sogne, der er medlem af Samvirkende Menighedsplejer, og de skal kun betale et mindre deltagergebyr. Mange er kronisk syge og funktionssvækkede, og nogle føler det grænseoverskridende at sige ja til opholdet, når de tilbydes en plads. Nogle har ikke været afsted hjemmefra, siden de mistede deres ægtefælle, og for andre kan tanken om at være sammen med mange mennesker i en uge give bekymring; for kan jeg rumme det? En deltager, som var blind og ellers ikke kom nogen steder mere, havde takket ja, fordi hun havde haft et sommerhus i nærheden af højskolen. Hun kendte derfor til naturen og stranden, og hun nød at fortælle andre om sin tid med sommerhus.

Men skridtet til at tage afsted kan være en overvindelse. Derfor har det også været ekstra svært, at corona-pandemien skabte uvished om, hvorvidt højskoleferien, der var blevet udsat to gange, kunne gennemføres denne gang. En deltager fortæller:

”Jeg glædede mig til at komme med lige fra den første gang, jeg fik tilbuddet, men jeg blev mere og mere nervøs og var faktisk ikke rigtig glad. Jeg turde ikke glæde mig her til sidst, fordi jeg troede, at det blev aflyst igen”. For andre skabte den aktuelle corona-situation frygt for smitte, og det var udfordrende for sognene at motivere deltagerne til faktisk at tage af sted.

Nye bånd knyttes

Temaet for højskoleferien blev kaldt ”Tank op med Livsmod”. De ældre fik mulighed for at være med i et program, der bød på fælles morgensang, motion og bevægelse, foredrag og udflugter. I aktiviteterne blev der taget hensyn til den enkeltes dagsform og funktionsevne, og fx til morgenmotion var stole stillet i en rundkreds, så hver deltager kunne være med, siddende eller stående. Helle Engelsborg Olsen, som er koordinator for højskoleferierne og deltager hvert år, oplevede, at deltagerne lavede op:

”Ikke alle magter at deltage i alt, men jeg bliver altid lidt overrasket over, hvor meget de egentlig har kræfter til, bare det er gode oplevelser. Den frihed og accept af, at det er helt ok at tage en ekstra pause, gør, at den enkelte slapper af og faktisk magter meget mere, end de selv forestiller sig”.

Fx trænede en 96-årig deltager ved hver dag at gå lange ture udenfor – hvilket hun ikke turde derhjemme.

Det at være fælles i aktiviteterne havde stor betydning for deltagerne. En frivillig fortæller, hvordan de knyttede bånd og begyndte at tale om væsentlige ting i livet. Hun bemærkede, hvordan glæden og appetitten voksede – og da ugen var omme, var det for nogle ikke et sidste farvel til Rude Strand, men et ”på gensyn”. En gruppe af deltagerne ville sammen besøge højskolen igen i fremtiden.

Højskoleferierne for ensomme og isolerede gamle mennesker har fundet sted hvert år siden 2012 i samarbejde mellem Samvirkende Menighedsplejer og fonden. Hvert andet år tilbydes ferien til jyske sogne og går her til Rude Strand Højskole, hvert andet år til sogne på Sjælland og øerne, hvor rammen er Tisvilde Højskole. Deltagerne og strukturen for ferien er forskelligt fra højskoleophold, der tiltrækker yngre, raske seniorer. Men de bevarer det bedste: Oplevelser, inspiration, musik, motion og samvær – krydret med god plads til pauser og med omsorg for hver enkelt.