

Fortæl for Livet

– narrativ ensomhed kan brydes

Forstå ENSOMHED – ny viden, nye veje

Konference v. Ensomme Gamles Værn

Nyborg Strand, 20. maj 2015

Seminar C: Ensomhed sent i livet

Morten Hedelund,
cand.psyk., projektleder,
Ensomme Gamles Værn
www.egv.dk
fortaelforlivet@gmail.com

Et socialt udviklingsprojekt

- Erfaringsindsamling og metodeudvikling
- Uddannelse af nye gruppeledere
- Nye gruppelederes etablering og facilitering af egne grupper under supervision

- Håndbog
- Forskningsrapport
- Nye kurser

Praksis

- 4-6 deltagere fortæller og lytter til betydningsfulde livshistorier
- Gruppeleder guider fortællinger og etablerer fælles forbindelser
- Trygt og fortroligt rum m. tavshedspligt
- Ikke terapi, men terapeutiske effekter
- Lokale grupper
- Ca. 1,5 time op til 10 gange
- Alle ældre som har lyst til at lytte og fortælle inkl. mildt demensramte

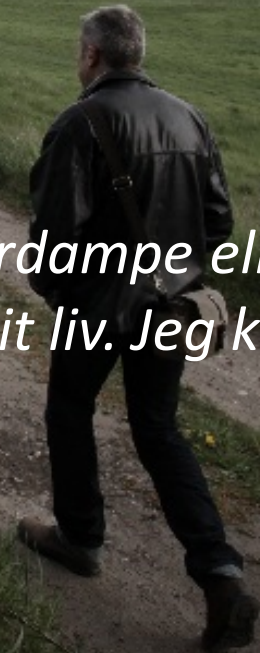
Praksis

- Personlig velkomst
- Resumé
- Interview i nedslag i livshistorier forbundet m. fortællelyst
- Associationer – ingen skelen til kronologi
- Evt. aftalt tema
- Ikke alle nås nødvendigvis, men alle kommer til orde

Baggrund

- Gamles tab af livsvidner
- Identitet skabes og vedligeholdes via relationer til andre
- Risiko for selvopløsning:

”Jamen altså, det er ligesom om, jeg er ved at fordampe eller sådan noget, fordi der er ingen, der kan huske mit liv. Jeg kan ikke tale med nogen”



Baggrund

- Narrativ ensomhed
- Bestyrkelse og validering af identitet via gensidigt kendskab til betydningsfulde livshistorier
- Oplevelse af forbundethed
- En platform for tilsynekomst for nye livsvidner
- Værn mod selvopløsning, social usynlighed og ensomhed
- Mulighed for behandling af fortiede fortællinger

Deltagere om Fortæl for Livet

”Man har jo gået med det alene, før i tiden. Og man tænkte, det siger man ikke til nogen. For udadtil ser man jo ikke sådan noget, og hører ikke sådan noget. Så man kan jo blive helt rystet over, hvordan andre også har levet. Og været i samme situation. Der har jo altid været en knude. Når du kommer ud med det, så bliver den opløst. Den går nok aldrig helt væk. Der vil stadigvæk være noget. Det er ikke noget, man kan snakke med familien om. Her har man jo tillid til dem, man sidder med. De har jo samme historie, men de har det bare på en anden måde. Og så er det så, at man kan lukke op for det, der har pint en i mange år.”

”Det er også godt at lære, at det jo ikke kun er mig, der har haft det svært. Alle bærer rundt på hver deres byrde. Det gør det egentlig lidt lettere, når man skal tale om det. Også hvis man har været udsat for svigt på den ene eller anden måde. Det er lidt lettere at se, jamen, vi er jo reelt i samme båd. Vi tackler det bare på hver vores måde. Man får både mod og en tryghed ved, at andre har prøvet det.”

”Når man har delt sine ømme punkter, fortalt om noget, der har været svært, så rykker man lidt tættere sammen. Det er ikke fordi vi render hinanden på dørene, men hvis vi mødes, hilser vi mere hjerteligt. ”

Fortæl for Livets betydning i hverdagen

”Når vi mødes nede på gaden, så er vi jo ligesom bror og søster. Nu kender vi jo hinanden.”

”Jeg har jo boet her i fem og et halvt år nu, og vi har jo aldrig talt andet end ”goddag”. Man kommer hinanden ved på en tættere måde her.”

”Jeg har boet her siden 2004. Og det er faktisk først efter i fjor, at jeg begynder at møde mig. Det er jo et år siden med det andet hold. Men der er altid en speciel varme, når vi møder hinanden.”