

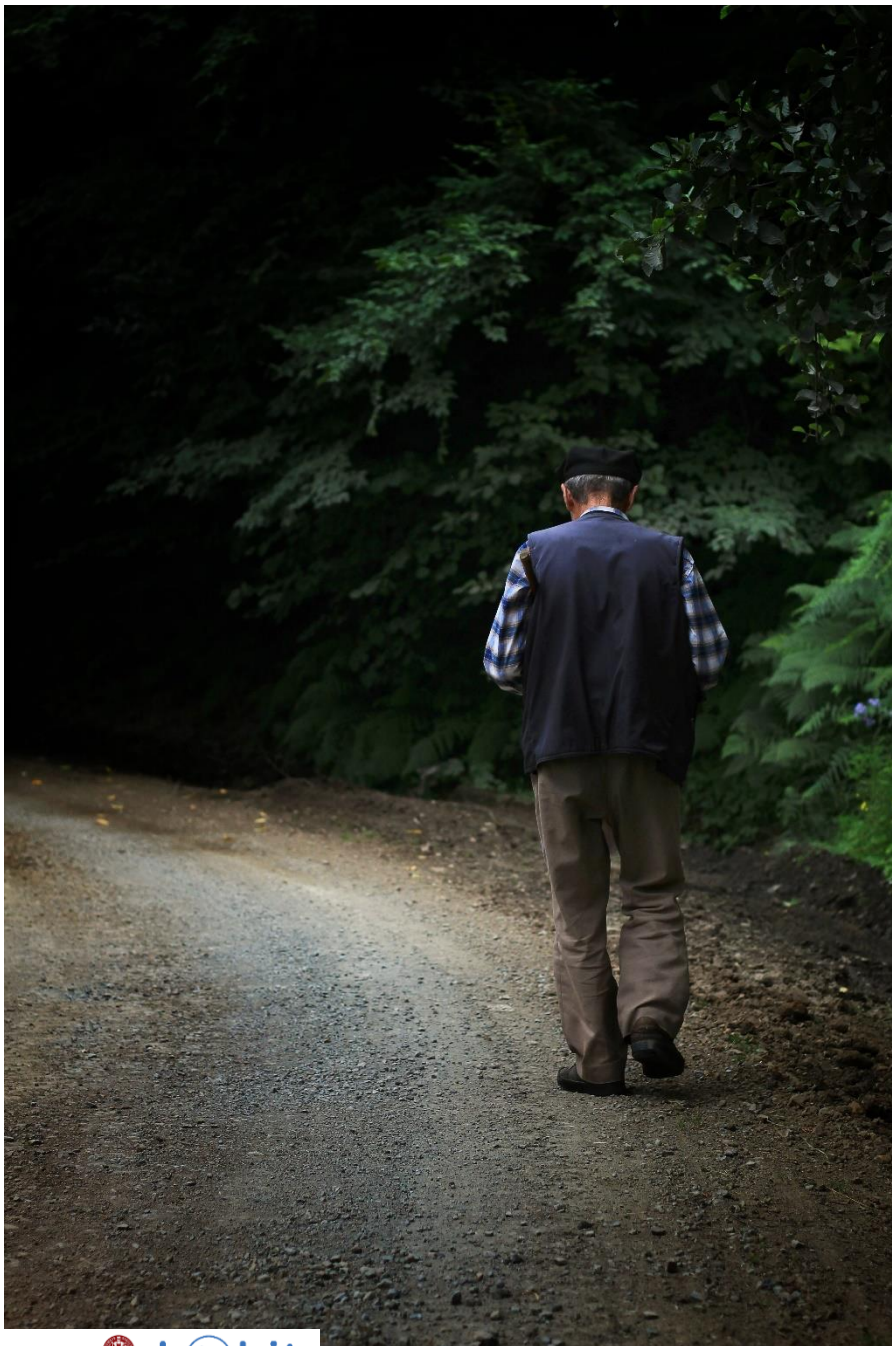
Low Literacy at Play

Inspiration til samtaler gennem relations- kortspil

Fonden Ensomme Gamles Værn, 11. okt. 2023

Andrea Nedergaard Jensen, ph.d.-studerende,
cand.scient.san.publ.

*Øjenafdelingen, Sjællands Universitetshospital,
Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet*



Erik

“

Jeg synes jo ikke, min situation er særlig attraktiv - en 77-årig kræftpatient der er dårlig gående, leder efter ligesindede. Skal jeg slå det op på Facebook?

”

Sundhedskompetence og sociale relationer



Op mod 40 mio.

Ældre europæere



Ca. 1 ud af 6

Danskere



- Sundhedsvæsen
- Dødelighed



- Medicinhåndtering
- Helbred
- Forebyggelsesinitiativer

Betydningen af sociale relationer

- Sociale relationer kan støtte, udvikle og kompensere for utilstrækkelig sundhedskompetence
- At finde og anvende viden og opbygge samt vedligeholde sociale relationer og undgå ensomhed



Low Literacy at Play (LOLit)

- Partnerskabsbaseret projekt
- Collaborative learning og Meaningful play
 - Fleksibilitet til at sætte dagsordenen
 - Fællesskab og meningsfuld aktivitet, hvor alle kan bidrage
 - Social sammenhørighed og støtte til at blive en del af et fællesskab



Maria Kristiansen,
professor, vicedirektør,
næstformand EGV



Mie Klarskov Jensen,
videnskabelig assistent



Leyden Academy
ON VITALITY AND AGEING

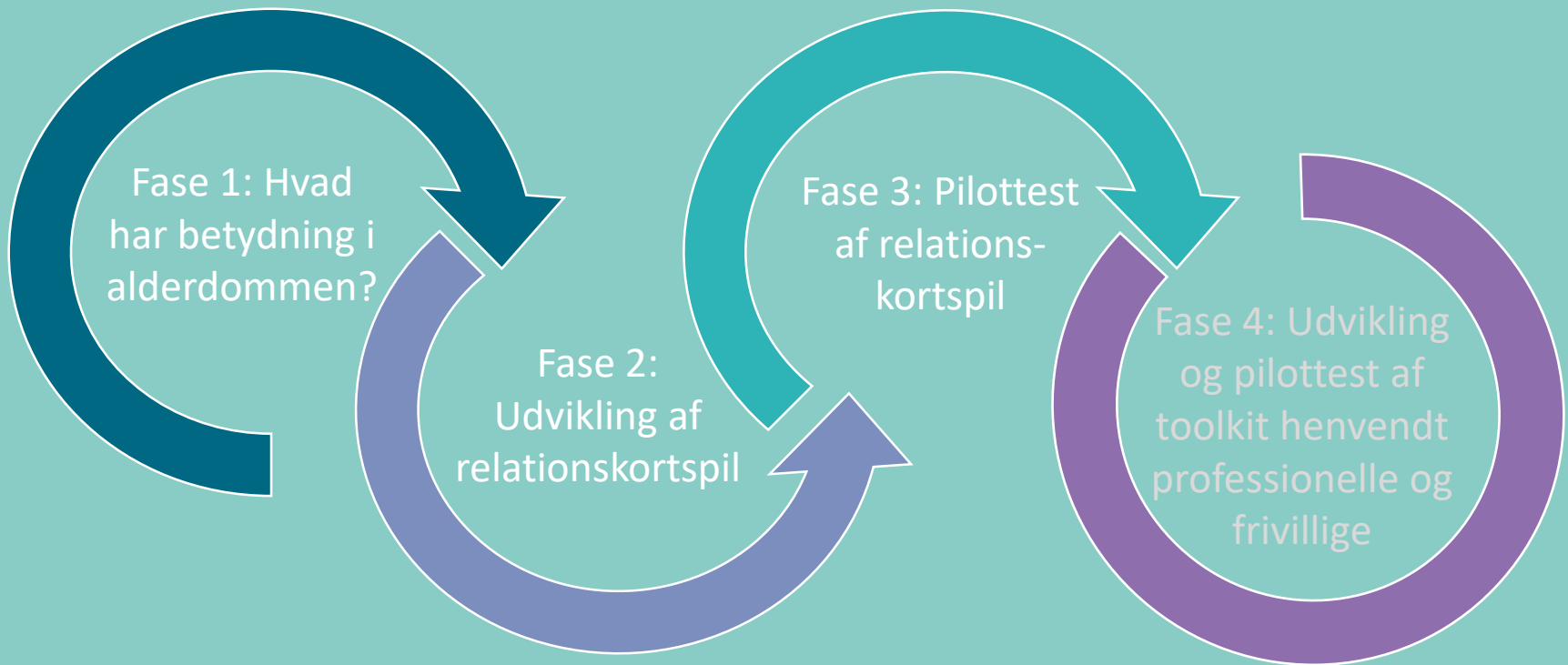


Co-funded by
the European Union

REGION SJÆLLAND
SJÆLLANDS UNIVERSITETSHOSPITAL

- vi er til for dig

Fremgangsmetode



Fase 1: Hvad har betydning for os i takt med, at vi bliver ældre?



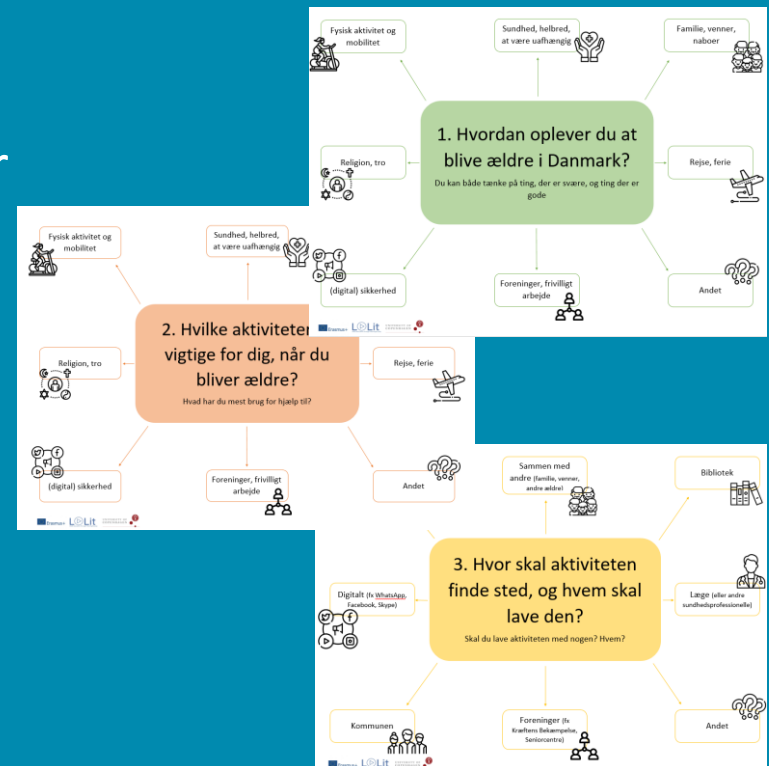
Diversity Works

- Mangfoldige fællesskaber for blandt andet minoritetsetniske ældre
- Sociale fællesskaber, læringsfællesskaber og aktiviteter



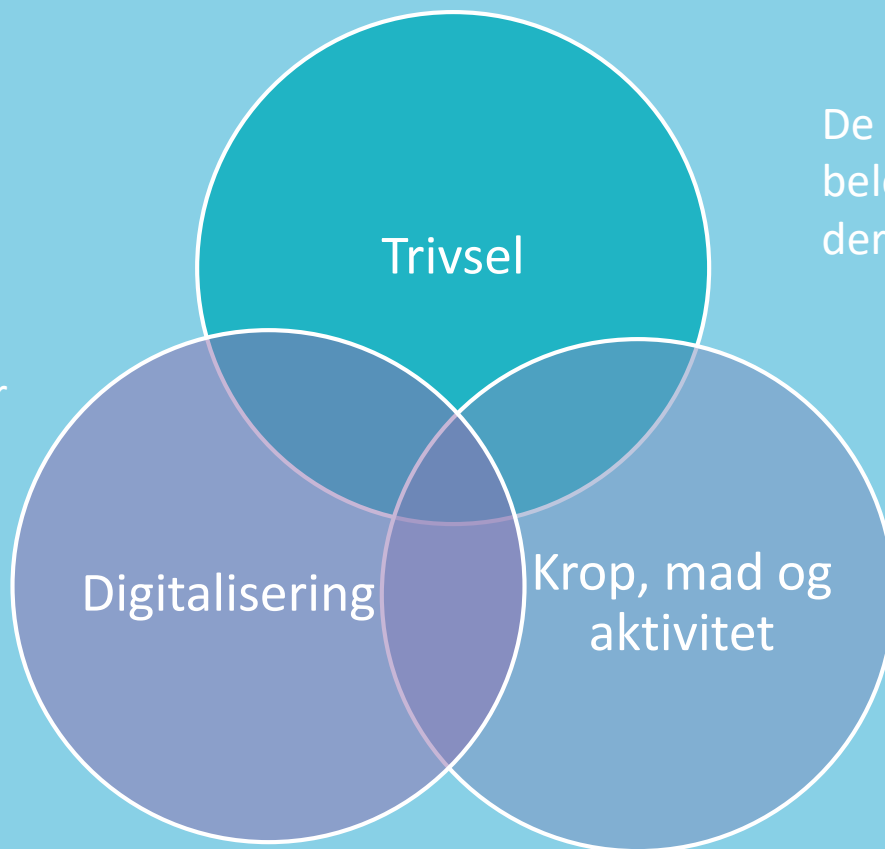
Seniorcenter Sct. Joseph

- Nærvær og fællesskab



Fase 2: Udvikling af relationskortspil

De snakker ikke længere så meget med deres naboer. Det gjorde de tidligere. Nu kender de ikke rigtig de andre, der bor i opgangen.



De ønsker ikke at belemre og bebyrde deres familie for meget.

Det sociale har ændret sig, og er blevet sværere.

Trivsel

Trivsel

Relationer

Har du eller har du haft betydningsfulde personer i dit liv? Har jeres relation ændret sig?



Trivsel

At være meningsfuld eller betydningsfuld for nogen, er vigtig for vores trivsel og mentale sundhed.




Tip:

- Ræk ud: Ring eller send en SMS til en betydningsfuld person.
- Hvis du føler dig alene, og gerne vil have flere meningsfulde bekendtskaber, kan du være med i et seniorfællesskab i nærheden af hvor du bor. Se mere på listen "Her får du hjælp".

Trivsel

Ensomhed

Har du følt dig alene eller ensom? Hvordan kommer det til udtryk hos dig?



Trivsel

Ensomhed er almindeligt, men følelsen kan komme til udtryk på forskellige måder. Nogle isolerer sig eller bliver stille, mens andre kan blive vrede eller aggressive.



Tip:

- Ensomhed kan være svært at snakke om – men prøv alligevel at snakke om det, med en du er tryk ved.
- Der findes mange gratis tilbud, hvis du gerne vil have mere kontakt med andre. Se mulighederne på listen "Her får du hjælp".

HER FÅR DU HJÆLP

LINKS TIL MERE VIDEN OG HJÆLP

AKTIVITETER

Her får du ekstra viden, hjælp og links til aktiviteter for ældre.

LOKAL HJÆLP

Her finder du et overblik over sundhedstilbud i din kommune
www.sundhed.dk/borger/guides/sundhedstilbud/



BESØGSVENNER



Flere foreninger har ordninger med besøgsvenner. Se fx. www.sind.dk/lokal eller <https://www.rodekors.dk/vores-arbejde/socialt-arbejde/brug-for-hjaelp/besogstjenesten>

SENIORFÆLLESKABER

Danske seniorer har over 400 lokale foreninger der samles om fællesskab og et udviklende ældreliv. Find din lokalforening på www.danske-seniorer.dk/find-forening



Go Funded by the European Union

AKTIVITETER

Du kan finde et overblik over aktivitetstilbud i dit lokalområde på www.aktivtaeldreiv.dk



FRIVILLIGT

At gøre noget for andre, kan være godt - også for en selv. Dansk flygtningehjælp har mange aktiviteter, hvor man kan være frivillig. Se dem her: www.drc.ngo/da/vores-arbejde/frivillige-i-danmark/frivillige-aktiviteter-tilbud-og-projekter/



SENIORFÆLLESSKAB FOR ÆLDRE MED ETNISK MINORITETSBAAGRUND



Seniorfællesskaber er med til at forebygge ensomhed blandt ældre med minoritetsbaggrund. I fællesskaberne mødes man om meningsfulde aktiviteter. Se mere her: www.frivillig.drc.ngo/aktiviteter/oversigt-over-aktiviteter/seniorfaellesskaber/

GÅFÆLLESSKABER

Der er mange gåfællesskaber i hele Danmark. Et gåfællesskab kan gøre det lettere at få bevæget sig, og skabe samtidig fællesskab. Se mere på: www.bevaegdigforlivet.dk



Go Funded by the European Union

ROSENDRYNS UNIVERSITET

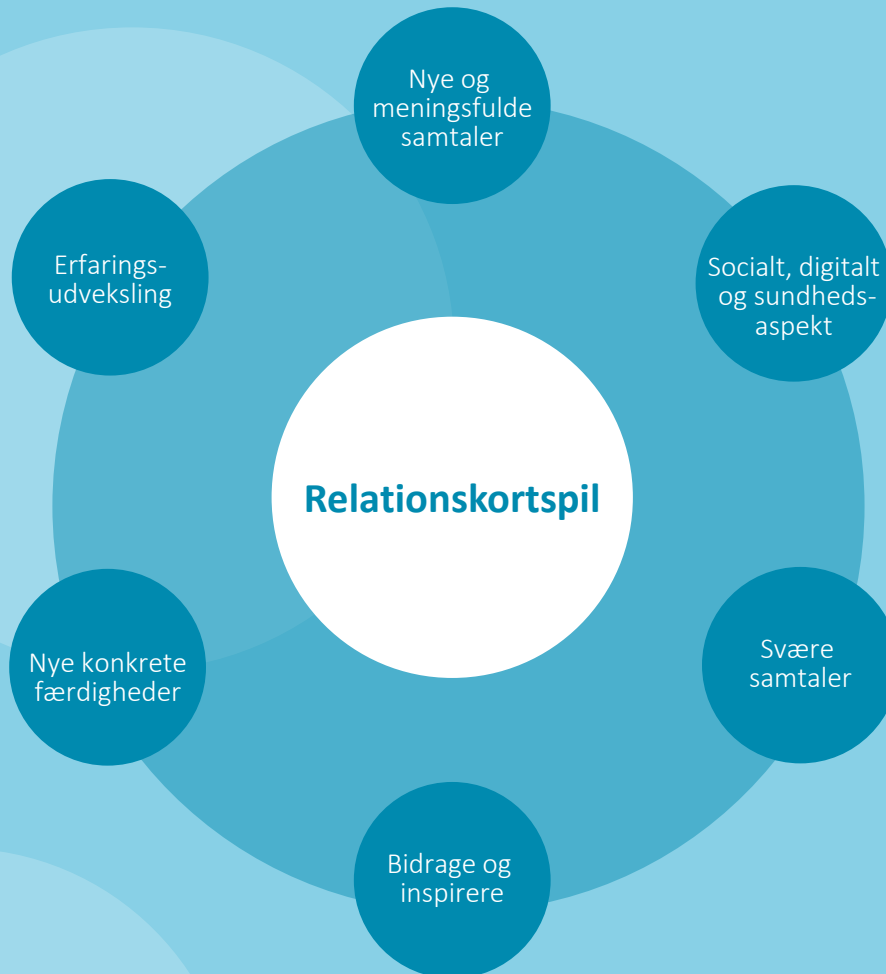
Fase 3: Pilottest af relationskortspil

- Seniorcentret Sct. Joseph
- Dansk Flygtningehjælp
 - Frivillige ældrefællesskaber.



Fase 4: Udvikling og pilottest af toolkit henvendt professionelle og frivillige

Erfaringerne hidtil



Socialt, digitalt
og sundheds-
aspekt

Nye konkrete
færdigheder

”

*Vi nød virkelig at blomstre sammen og starte vores rejse mod en stærk og vedvarende forbindelse med hinanden. (...) Et af kortene som jeg synes var interessant at snakke om, var det kort om måltid. Der stod nemlig: “man føler sig gladere, når man spiser sammen med andre”. Det er en meget vigtig pointe, og budskabet var at spørge din nabo om at være spisevenner og spise sammen, for eksempel en gang om ugen. Derfor har vi tænkt, at når vi mødes fremover, så vil vi mødes over et måltid to gange om måneden, for at skabe denne fællesskabsfølelse, da mange bor alene.
(Dansk Flygtningehjælp)*

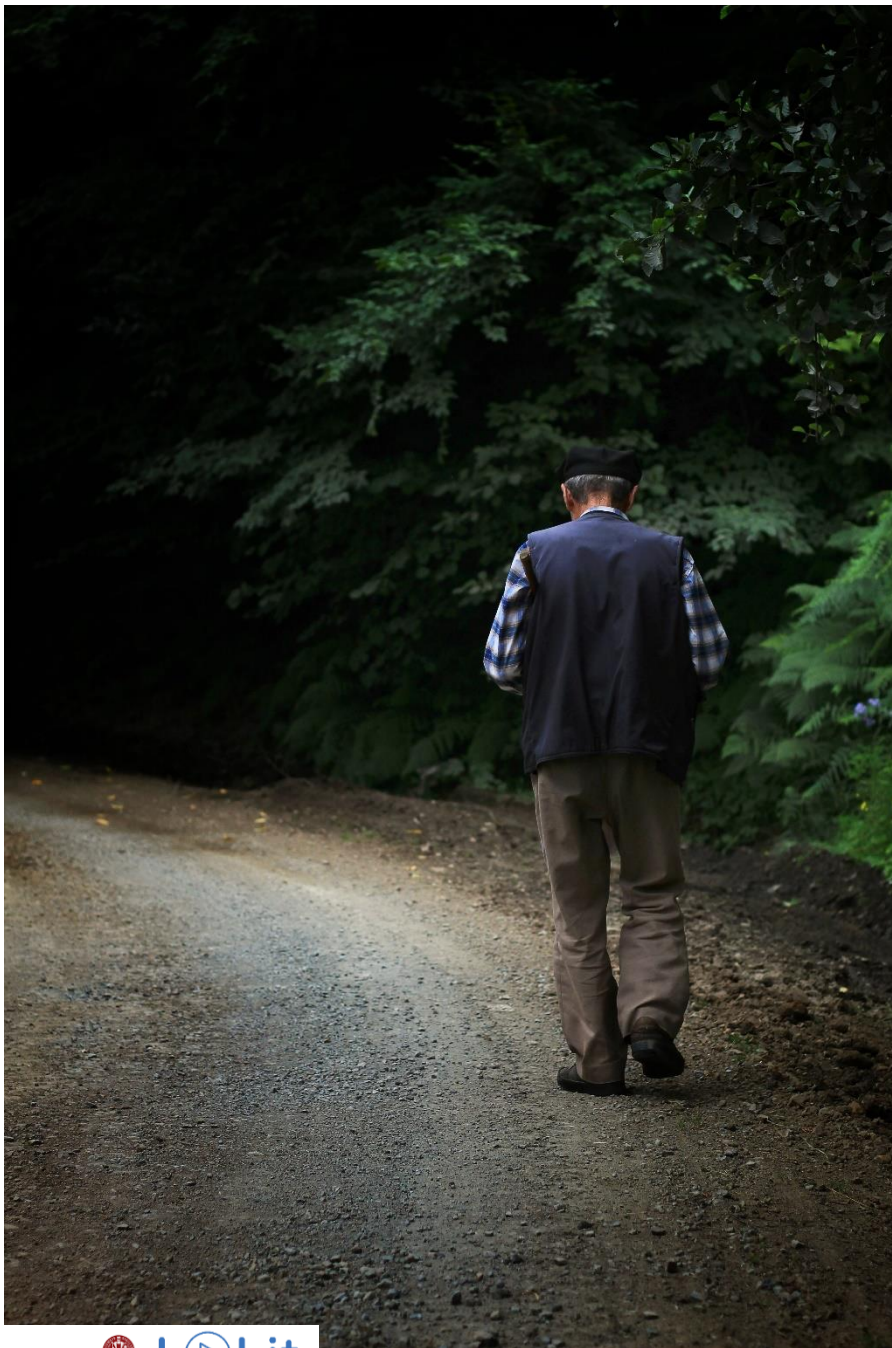
Svære
samtaler

Erfarings-
udveksling



Det er lidt svært at snakke om ensomhed, så vi snakker sammen om et kort. Det er nemmere at snakke om din egen sorg og problemer, når der er en, der snakker om kortet, så er det nemmere at snakke om sin egen. (Dansk Flygtningehjælp)

Jeg synes kortspillet er rigtig godt, fordi når man snakker sammen, er det lidt svært at åbne op. Men når man er sammen om et kortspil, så er det meget nemmere at snakke om det. (Dansk Flygtningehjælp)



Erik

“

Det der med, at det måske er meget godt, at få mere kontakt til andre – det kan jeg godt tage med mig. Men det er svært.

Bidrage og inspirere

”

Stand med demonstration af relationskortspillet

Projekt Uopdaget Synstab



TAK

Andrea Nedergaard Jensen, ph.d.-studerende,
Øjenafdelingen, Sjællands Universitetshospital

anneje@regsj.dk

Nysgerrig på den afsluttende fase?

Maria Kristiansen, professor, vicedirektør, næstformand EGV

makk@sund.ku.dk

Mie Klarskov Jensen, videnskabelig assistent,
mie.klarskov@sund.ku.dk