



Et Virtuelt møde for livet

Hvorfor skal vi lave virtuelle fællesskaber?

Omkring fire pct. at de ældre over 65 år føler sig ensomme.¹ Forekomsten af ældre, der føler sig ensomme, stiger med alderen, og er over 10,5 pct. for ældre over 85 år. Vi ved at nære, sociale relationer er en af de vigtigste forudsætninger for menneskers mentale sundhed og livskvalitet. Nyere forskning har samtidig dokumenteret, at langvarig ensomhed omvendt medfører betydelige, negative sundhedsmæssige konsekvenser.²

Formålet

Formålet med *'En virtuel kop kaffe'* er at etablere virtuelle fællesskaber for ældre, som af forskellige grunde føler sig ensomme eller isoleret i hjemmet. Gennem de virtuelle fællesskaber vil ældre få mulighed for at komme i kontakt med andre ligestillede. Brugen af virtuelle møderum vil betyde, at de ældre bliver en del af et fællesskab og får dækket behov for samtaler med andre. Det er forhåbningen, at de virtuelle fællesskaber med tiden også vil føre til at deltagerne mødes fysisk, men projektets primære fokus er at afprøve det virtuelle element, og om det virtuelle samvær kan bidrage til at de deltagende ældre føler sig mindre ensomme og har bedre trivsel.

Hvordan?

Mange danskere har gennem 2020 opnået positive erfaringer med at mødes online i forskellige fællesskaber, både privat og arbejdsrelateret. Det har været en nødvendighed pga. Covid-19-restriktioner, men det har også vist sig, at de virtuelle møder kan være et rigtig godt alternativ til at mødes fysisk. De gode erfaringer med virtuelle fællesskaber skal også komme ældre til gode.

Selve grundideen er at 3-4 ensomme ældre sættes sammen i en virtuel gruppe, som mødes en gang ugentligt i en given periode (fx fire gange med mulighed for at forlænge aftalen). Gruppen faciliteres af en 'vært', som er en af de aktive ældre frivillige menighedsplejen eller menighedsrådet. Indholdet på møderne defineres af de ældre selv.

I bliver en del af et større engagement og I får hjælp til følgende?

- I bliver inviteret til et kursus omkring zoom og et abonnement på zoom
- I får et budget på 5500 kr., som I kan bruge på forplejning og udstyr
- I har en konsulent til rådighed, der kan hjælpe jer med udstyr og formidling af projektet
- I bliver inviteret på en weekend efter et halvt år, hvor I kan møde andre, der også har arbejdet med projektet
- I får mulighed for sparring og evaluering af Socialt Udviklings Center og Samvirkende Menighedsplejer.

Kontakt: Klp@menighedsplejer.dk eller tlf. 26890639

¹ Kristensen, M.S m.fl: Ensomhed og svage relationer blandt ældre. SDU.

² Socialstyrelsen. Partnerskab på ældreområdet. Strategi for afhjælpning af ensomhed blandt svækkede ældre under COVID-19. <https://socialstyrelsen.dk/filer/tvaergaende/corona/ensomhedsstrategi-aeldreområdet-t2.pdf>