

Tænder en gnist hos ensomme ældre

Tove skiftede spor og slap fri af dystre tanker.



Tove Outzen har sammen med Dorte Lee, der er ergoterapeut i Skiftesporet, fundet ud af, hvad der giver hende energi. Det er at male, lave mad, arrangere smukke blomster, få frisk luft og gå en tur hver dag.

Af Mette Pamperin Rasmussen

Mørke dage. Tristhed, søvnløshed og tappet for energi. For et år siden følte 77-årige Tove Outzen ingen glæde ved livet. Hun isolerede sig bag nedrullede gardiner i sin lejlighed, og havde det mildest talt skidt. På et tidspunkt blev det så slemt, at Tove kom til lægen.

Her hørte hun om Skiftesporet i Vital Horsens, som er et tilbud til personer over 65 år, der på den ene eller anden måde er gået i stå. Det kan for eksempel være efter tabet af en ægtefælle, i forbindelse med sygdom eller depression.

I forløbet får man individuelle samtaler og mødes i en gruppe med andre. Målet er at komme tilbage til en hverdag med glæde og aktivitet.

- Jeg ringede op. Tre dage senere fik jeg besøg herhjemme og så startede jeg i gruppen. Først syntes jeg, at det var svært at lukke op og fortælle, hvordan jeg havde det, men jeg opdagede, at de andre deltagere lyttede. Jeg ikke var alene. Vi var flere, der havde det skidt. Det var faktisk en befrielse at kunne tale om det.

Undersøgelser viser, at 4% af personer i alderen 65+ føler sig ensomme. Det tal stiger til 6-8% i alderen 75+, og følelsen af ensomhed stiger markant fra ca. 85 års alderen. Der kan være mange årsager til ensomhed -tab af nære relationer, flytning, inkontinens, sygdom og funktionsfald. Hertil kommer, at risikoen for at udvikle depression er 10% for personer i alderen 65+. Skiftesporet hjælper uanset om det er en ny følelse af ensomhed eller en følelse personen har gået med igennem længere tid.

- Et forløb hos os starter med en samtale i hjemmet om borgerens aktuelle situation og hvilke mål vi skal arbejde hen imod. Det behov, man har, afgør, om man ud over et individuelt forløb tilbydes en periode i Skiftesporets gruppe. I gruppen drøfter vi relevante emner som gode råd om søvn, om vaner og at slippe bekymringer. Vi lægger særlig vægt på motivation gennem gode oplevelser i fællesskaber, siger Dorte Lee, der er ergoterapeut i Skiftesporet.

Mod på fællesskabet

Tove Outzen har i Skiftesporet fået inspiration til meditation og afspænding og været på udflygt med sin gruppe til Juelsminde, Jellingestenene og Den genfundne bro. Men det, det har betydet allermost, er samtalerne med en terapeut. Faktisk har hun fået løst nogle problemer i familien, som hun har spekuleret over i flere år.

- Jeg opdagede, at her var der tid til at lytte og rumme mig. Det har lettet at få mulighed for at tale om de ting, der var svære, og jeg har fået mod til at få problemerne løst. Mit fællesskab er kommet tilbage.

Tove har også fået fokus på at gøre ting, som gør hende glad og har fundet frem til, hvad der giver hende den nødvendige energi i hverdagen.

- Det har betydet alt for mig at komme i Skiftesporet - at jeg blev lyttet til og taget alvorligt. Jeg har fundet glæden. Nu elsker jeg at finde en spændende opskrift, lave god mad og mødes med gode veninder eller mine børn, børnebørn og oldebørn.

Ikke mindst er det vigtigt at have gode værktøjer og energi på kontoen, når det indimellem bliver svært.

- Så finder jeg det frem, jeg har i rygsækken. Alting ser bare lysere ud efter en god gåtur..."

Skiftesporet tilbyder personer i alderen 65+ hjælp til at bryde ensomheden og genvinde glæden ved fællesskaber. Forløbet er gratis og man er velkommen til at ringe at høre mere på 7629 3773.