

# Ensomhed

100.000 ældre føler sig ensomme - find et fællesskab hos os.

ENSOMHED ER STIGENDE BLANDT ÆLDRE OVER 65 ÅR. MANGE ÆLDRE FØLER SIG ENSOMME I HVERDAGEN. FÅ VIDEN OG RÅDGIVNING OM ENSOMHED, OG HVAD DU KAN GØRE MOD FØLELSEN AF ENSOMHED.

Ensomhed er et problem for mange i Danmark. I 2021 følte næsten 600.000 danskere sig ensomme, og heraf var 100.000 over 65 år.

Det er en markant stigning i forhold til tidligere år, hvor tallene var henholdsvis 380.000 og 55.000 – også selvom en del af stigningen skyldes de særlige omstændigheder under coronaepidemien.

Det betyder, at langt de fleste af os kender nogen, der ofte føler sig ensomme, eller at vi selv har oplevet at have ensomhed tæt inde på livet.

## **At føle sig ensom eller at være alene**

At føle sig ensom er ikke det samme som at være alene eller at bo alene. Du kan godt føle dig ensom, selvom du er sammen med andre mennesker, har familie eller går på arbejde.

Andre oplever, at de både er alene og føler sig ensomme. Men fælles er, at alle kan få ensomhed tæt ind på livet.

## ***Læs også: Sådan spotter du ensomhed***

## **Når livet ændrer sig og relationerne forsvinder**

De fleste af os vil opleve at mærke følelsen af ensomhed i løbet af livet. Det sker typisk, når vores liv ændrer sig.

Det kan fx være, hvis du selv eller en nær slægtning bliver alvorligt syg, du bliver enke eller enkemand, bliver skilt, eller når du går fra et aktivt arbejdsliv til pension.

Det er forskelligt, om man trives bedst med mange eller få relationer. Men vi har brug for fællesskaber og nære relationer gennem hele livet.

Man skal også huske på, at man selv kan gøre noget for at bevare sine nære relationer og skabe nye, hvis man får behov for det.

## ***Læs også: Derfor har vi brug for fællesskaber***

## **Når det bliver farligt at være ensom**

Det er ikke farligt at føle sig ensom i korte perioder af livet. Men hvis man føler sig ensom over lang tid, så kan det blive farligt for ens helbred.

Ældre mennesker er især udsatte, hvis de bliver alene, får nedsat hørelse eller syn eller bliver immobile og får svært ved at komme ud af sit hjem og rundt til aktiviteter, venner og bekendte.

En anden ting er, at mange har svært ved at tale om ensomhed. Det kan også gøre det svært at række ud og dele sin oplevelse med andre.

### ***Læs også: 10 måder at møde andre på i lokalafdelingen***

#### **Deltag i aktiviteter og finde nye fællesskaber**

Vi ved, at ensomhed ikke trives godt i fællesskaber, hvor man er opmærksom på hinanden. Derfor arbejder vi i Ældre Sagen for at skabe nye fællesskaber og få flest muligt med.

Vi har både store og små fællesskaber.

Vores frivillige holder hver uge aktiviteter og arrangementer i lokalafdelingerne over hele landet, hvor det er muligt at deltage.

Det kan være, at man er med til aktiviteter som badminton, gymnastik, dans, fisketure, hobbyværksteder, madlavning og gåture, hvor man kan møde andre til socialt samvær.

Det kan også være, at man har behov for en spiseven eller en besøgsven, som kommer på besøg, eller en sorggruppe til at bearbejde et tab. Det er også en mulighed.

### ***Find en lokalafdeling i Ældre Sagen og hør, hvilke muligheder der er for dig***

#### **Vi står sammen i Folkebevægelsen mod Ensomhed**

Det kræver en fælles indsats på tværs af aldersgrupper og organisationer at mindske antallet af mennesker, som føler sig ensomme i Danmark.

Derfor samarbejder vi med over 90 andre organisationer, kommuner og virksomheder i Folkebevægelsen mod Ensomhed.

Her bliver vi klogere på, hvordan vi forebygger og afhjælper ensomhed, vi samarbejder om, hvordan vi skaber nære fællesskaber, og vi mødes i uge 17 og 45 til "Danmark Spiser Sammen".

### ***Læs mere om Folkebevægelsen mod Ensomhed***

## Derfor har vi brug for fællesskaber

FÆLLESSKABER ER ET VÆRN MOD ENSOMHED. ISÆR NÅR LIVET FORANDRER SIG. ALLIGEVEL DELTAGER MANGE - ISÆR MÆND - ALDRIG ELLER KUN SJÆLDENT I AKTIVITETER I FORENINGER.

De sociale relationer og fællesskaber får ekstra stor betydning, når livet ændrer sig.

Det kan være, når man forlader arbejdsmarkedet, eller hvis man bliver alene pga. skilsmisse eller dødsfald.

Her er de sociale relationer og fællesskaber vigtige, fordi de giver støtte, tryghed og opbakning i en periode af livet, hvor man, modsætningsfyldt nok, er mere udsat for at glide ud af dem. Det kan nedsætte livskvaliteten og øge risikoen for, at man oplever følelsen af ensomhed.

Hvis du kaster dig ud i at deltage i forenings- og fritidsaktiviteter i klubben, med dine naboer eller i Ældre Sagens lokalafdeling, kan det måske ikke erstatte dit tab af en ægtefælle, samlever eller et kollegialt fællesskab.

Det kan være en vej for dig ind i nye fællesskaber og til nye relationer og venskaber fulde af gode stunder og sjove oplevelser.

Det har vi som mennesker brug for hele livet og særligt, når livet forandrer sig.

***Læs også: Ensomhed hos enker, enkemænd og skilte***

### **Mænd skal gøre mere for at finde nye fællesskaber**

De fleste mennesker vil gerne passe på sig selv. Være sociale, være mere aktive og dyrke fritidsinteresser.

Det er oftest lettest i et fællesskab med andre, hvor man har det sjovt, mens man gør noget sammen.

Men her halter mændene bagud. Mænd er generelt ikke lige så flittige som kvinder til at opsøge og være aktive i fællesskaber.

Det skyldes, at mange mænd oplever, at flere aktiviteter og arrangementer i foreninger henvender sig mere til kvinder end mænd.

Heldigvis er flere foreninger blevet mere opmærksomme på at have tilbud, der henvender sig særligt til mænd.

***Læs også: Find et nyt fællesskab - mand***

## ***Læs mere om mandefællesskaber***

### **Fællesskab får os ud af døren**

Hvis man er med i et godt fællesskab, eller man har en at følges med til motion, aktiviteter og arrangementer, er det typisk lettere at komme ud af døren.

Lever man alene, kan det være svært at finde lysten eller modet til at deltage i sociale aktiviteter. Især hvis man skal hen til et arrangement, hvor der er mange nye ansigter.

Står det på i længere tid, at man isolerer sig og ikke indgår i fællesskab, gør det en ekstra udsat for at blive ramt af ensomhed.

For nogle kan det desværre gå så galt, at de bliver syge af ensomheden.

Det kan være svært at bryde ud af en social isolation, men der findes løsninger.

Der er mange tilbud og muligheder for at komme videre med støtte fx fra en at følges med eller fra en besøgsven i Ældre Sagen. Her er noget for dig, uanset om du er til større fællesskaber eller foretrækker en-til-en samvær.

## ***Find en lokalafdeling i nærheden af dig***

### **Vi passer bedre på os selv og hinanden i fællesskaber**

Når du er en del af et fællesskab og har nogen at grine og vende livet med, viser undersøgelser, at du generelt passer bedre på dig selv og andre omkring dig. Det gælder både for mænd og kvinder.

Fællesskabet kan bestå i at have en god ven at følges med, når man skal ud, at være med i en madklub, have en flok fiskevenner eller noget helt andet.

Vi kan hjælpe hinanden i hverdagen ved at huske at invitere kollegaen, naboen eller en gammel ven med eller selv tage imod invitationer. For fællesskaber og samvær er et godt værn mod ensomhed.

## ***Kom og vær med, når Danmark Spiser Sammen***

### **3 tips til mere fællesskab i din hverdag**

- Inviter din kollega, nabo eller en gammel ven ud på en tur eller med til et arrangement. Det er tit lettere at komme afsted, hvis man har en at følges med. Det giver også noget at snakke om.
- Hils på nye naboer. Start snakken, og byd på kaffe eller en rundvisning i haven.
- Sig 'ja tak' til invitationer fra andre. Også til de små invitationer i hverdagen, som når kollegaer eller en fra badminton, spørger, om I skal snuppe en kop kaffe eller en øl.

# Find et nyt fællesskab mand

NÅR ARBEJDSLIVET SLUTTER, KAN DET VÆRE SVÆRT AT FINDE UD AF, HVAD HVERDAGEN SKAL GÅ MED. ISÆR HVIS DU ER MAND OG BOR ALENE ELLER PRIMÆRT HAR HAFT DIN SOCIALE OMGANGSKREDS PÅ ARBEJDSPLADSEN.

Bare rolig, du er ikke alene om denne udfordring, og du kan selv gøre noget for at blive en del af et nyt fællesskab og få nye bekendtskaber.

## *Læs mere om samvær for mænd*

### **1. Forbered dig i god tid**

Er du på vej på pension eller efterløn inden for de nærmeste år, er det en god ide at forberede dig på, hvad du gerne vil bruge din tid på, når dit arbejdsliv er ovre.

Der vil nemlig være mange timer uden skemalagt aktivitet og uden dit sociale netværk fra jobbet.

Mænd er sammen i fællesskaber på en anden måde end kvinder. Ofte har et mandenetværk mere fokus på faglighed eller konkrete aktiviteter. Derfor kan et nyt netværk med andre mænd være noget for dig.

I mange parforhold står kvinden primært for det sociale liv og for at binde familien sammen. Derfor kan det især for mænd virke som en stor opgave at skulle opbygge et nyt netværk. Dét skal du forberede dig på, så det ikke kommer bag på dig.

Det samme gælder, hvis du pludselig mister din ægtefælle og bliver alene. Måske har du også din partner som den eneste nære relation, du kan tale med om alt og dele hverdagen med. Men det ændrer ikke på, at du kan have glæde af at omgås andre mennesker i din hverdag.

### **2. Find din hobby og dit netværk**

Gør dig klart, hvilken form for netværk du søger: Hvad er dine interesserer, og hvad kan du godt lide at lave sammen med andre?

Det gør det lettere at vælge, hvad du skal bruge din tid på.

Lav en ideliste med dine hobbyer og drømme:

- Håndværksarbejde og byggeri: Er du til det kreative, så kan et værksted, hvor I reparerer og bygger ting, være en god og sjov måde at mødes med andre.

- Debat og samtale: Har du undervist eller forsket meget i dit liv, kan en læsekreds eller et andet fællesskab, hvor I debatterer vedkommende emner, være en god måde at skabe et netværk på.
- Ud og afsted: Kan du lide at komme ud i naturen, kan en kajak- eller roklub, en fiskeklub eller en vandregruppe være det, der får dig ud på tur i selskab med andre.
- Sport og aktivitet: Vil du bevæge dig og spille tennis, badminton, svømme eller gå runder med golfkøllerne? Så find et fællesskab for andre, der lige som dig har god tid i dagtimerne.
- Mad og kunst: Er du til madlavning, vinsmagning eller kulturelle interesser som kunst eller fotografi? Så kan en kultur- eller madklub, hvor I mødes og skiftes til at arrangere aktiviteter, være en god ide.

Uanset hvad du søger, kan du altid starte med at kontakte din lokalafdeling i Ældre Sagen og høre, hvad de tilbyder af aktiviteter i nærheden af dig.

***Læs også: Ensomhed hos enker, enkemænd og fraskilte***

### **3. Tag kontakt og spørg efter seniorfællesskaber**

Husk, at hvis du keder dig i hverdagen som pensionist eller savner samvær med ligesindede, så er du langt fra den eneste, og det er ikke for sent at få nye, bedste venner.

I dag er der rigtig mange friske ældre på pension. Ligesom dig.

Og sandsynligvis findes der allerede et fællesskab eller netværk om det, du interesserer dig for.

Du kan fx tage kontakt til lokalafdelingen, de lokale foreninger, biblioteker eller Mænds Mødesteder.

Spørg ind til, hvor mange andre pensionister, der er engageret i klubben eller foreningen. Måske viser det sig, at der allerede er nogle, som mødes i dagtimerne og hygger sig.

***Kontakt din lokalafdeling om aktiviteter og netværk tæt på dig***

### **4. Mød op - og tag en kammerat med**

Tænker du, at det er for overvældende at skulle møde alene op et nyt sted?

Alle har prøvet at være den nye og ved, hvor vigtigt det er at tage godt imod nye i et fællesskab.

Hvis det er svært komme afsted så:

- Spørg en nabo eller en kammerat, om I skal følges ad.
- Lav en aftale med en i foreningen, klubben eller netværket om at mødes lidt inden aktiviteten, så du har en at følges med.

- Spørg kontaktpersonen eller arrangøren, om der er nogen at følges med.
- Hør din lokalafdeling, om du kan få en gå-med-ven. Det kan gøre det lettere – og måske lidt sjovere – at komme afsted.

## **5. Deltag og vær noget for andre**

I starten kan du godt tillade dig at være en smule tilbageholdende og 'flue på væggen' i dit nye netværk.

Men husk at engagere dig og vis, at du sætter pris på samværet: Deltag aktivt, hjælp til med det praktiske og spørg interesseret ind til de andre.

For andre er det ikke nok bare at møde op og være med. De har selv lyst til at være aktive. Det kan være som frivillig i en lokal forening eller ved at sætte en aktivitet i gang.

Måske er du typen, der selv har lyst til at arrangere ture ud af huset, starte en madklub eller tilbyde en ekstra hånd til nogen i lokalsamfundet.



# Ensomhed hos enker, enkemænd og skilte

NOGLE GANGE GØR LIVET OS MERE UDSATTE FOR AT OPLEVE ENSOMHED. DET KAN FX VÆRE, HVIS VI MISTER EN ÆGTEFÆLLE ELLER SAMLEVER, ELLER HVIS VI BLIVER SKILT.

Den partner, man mister, er måske den, man har tilbragt det meste af sit liv med og fået børn med.

At føle at der opstår et tomrum, når man mister en ægtefælle eller samlever, er kun naturligt. Det er i sig selv ubehageligt, og det kan blive uoverskueligt og måske endda farligt for helbredet, hvis tomrummet bliver til en vedvarende følelse af ensomhed.

For mange mennesker - og især mænd - er ægtefællen eller samleveren den eneste fortrolige, og hvis man mister denne, så har man måske ikke længere nogen at tale med om personlige og svære ting.

## Enker, enkemænd og fraskilte har større risiko for ensomhed

Tallene viser, at:

- Enker og enkemænd i alderen 65-79 år har tre gange så stor risiko for at blive ramt af ensomhed end gifte. Cirka det samme gælder for fraskilte.
- Hos enker og enkemænd i alderen 45-64 år er risikoen for at blive ramt af ensomhed mere end dobbelt så stor. Det samme gælder for fraskilte.

## En ny hverdag alene

Tabet af en samlever kan være stort, og det kan være uoverskueligt at skulle forholde sig til en ny hverdag.

Samtidig er det at blive alene ofte omgivet af tabuer. Omgivelserne kan have svært ved at takle ens sorg.

De fleste oplever god støtte til at starte med. Efter noget tid bliver det hverdag for venner og familie, men ikke for den, som er blevet alene.

Det kan tage lang tid – nogle gange år – at skabe sig en ny hverdag. Især mænd kan være længe om at komme igennem sorgen.

***Læs Peters historie om at miste sin kone og finde tilbage til livet***

## Det er tabu at sige 'jeg føler mig ensom'

Venner og familie kan have svært ved at finde ud af, hvordan de skal reagere, hvis man siger, at man føler sig ensom. Det kan være, at de i stedet snakker om, at det går over, eller om at man nok skal komme sig. Men det gør man sjældent helt.



Ensomhed er svært at tale om for de fleste, og det er en af årsagerne til, at den også er svær at bryde. Men det er vigtigt at bryde mønsteret, så følelsen af ensomheden ikke går hen og bliver en ny følgesvend i ens tilværelse.

## **Hvorfor bliver man ensom**

Der kan være mange grunde til, at kontakt til venner og familie bliver mindre, når man er blevet alene. Måske var det ens partner, som var den udadvendte og stod for kontakten til venner og familie og for at invitere folk hjem og arrangere sammenkomster.

Så får man pludselig en ny rolle, der kan være svær at overskue midt i sorgen og savnet.

Det kan også være, at man har svært ved at komme rundt, hvis ens tidligere partner var den, som kørte bilen. At man har været nødt til at flytte, og derfor ikke kender nogle mennesker det nye sted.

Det kan også være, at man bare ikke har særligt meget familie eller venner tilbage.

## ***Læs også: Sådan spotter du ensomhed***

### **Sådan kan du hjælpe dig selv**

Det er lettere sagt end gjort at bryde ensomheden – men ikke umuligt. Her er nogle råd til, hvad du kan gøre.

#### **1. Åbn op og få nye mennesker ind i dit liv**

Det er aldrig for sent at få nye venner. Se, om du kan åbne op for nye bekendtskaber.

#### ***Få nye venner i dit liv***

#### **2. Deltag i Ældre Sagens aktiviteter**

Her møder du andre, og der er et væld af muligheder. Du vælger selv, om du vil mødes med bare én anden, fx besøgsvenner, eller om du vil mødes med flere. Om du vil gå til en aktivitet, lytte til et foredrag eller måske spise sammen med andre. Giv det en chance.

Hvis du har lyst, kan du også selv blive frivillig.

#### ***10 måder du kan møde andre i lokalafdelingen***

#### **3. Bevæg dig**

Bevægelse og motion er godt for humøret og optimismen på tilværelsen. Der er mange måder at gøre det på. Det kan være i grupper eller en gåtur med en anden. Det er aldrig for sent at begynde at motionere.

#### ***Sådan kommer du i gang med at motionere***

#### **4. Få hjælp til at komme igennem sorgen**

At miste en ægtefælle eller samlever er en stor livsbegivenhed. Det kan være en rigtig positiv ting at få hjælp af nogle, der kender til situationer som din, til at komme igennem sorgen.

## *Når din ægtefælle dør*

### **5. Find andre at spise sammen med**

Få en spiseven eller være med i en madklub. Der findes også folkekøkkener, du kan gå til, hvor du kan møde andre mennesker.

### *Spis sammen med andre*

## **Spis sammen med andre**

EN SØNDAGSCAFE, EN MADKLUB ELLER EN FÆLLESSPISNING KAN VÆRE ET GODT STED AT STARTE, HVIS DU SAVNER SELSKAB OG SAMVÆR MED ANDRE. FOR MADEN SMAGER BEDRE, NÅR MAN SPISER SAMMEN.

De fleste af os deler glæden ved at spise sammen. Række fadene rundt og nyde duft og smag, mens vi er i godt selskab med andre.

Hvis vi spiser sammen i en madklub eller til fællesspisninger, så opstår der ofte også nye venskaber over måltidet.

Desværre viser tallene, at hver fjerde af os savner selskab ved middagsmaden, og at hele 44 procent af os vil gerne tage imod en invitation til at spise sammen fra en, vi kun kender meget lidt. Som fx en nabo eller en kollega.

Så lysten til at spise sammen er der!

### **Spisevenner, madklubber og fællesspisning**

I Ældre Sagens lokalafdelinger er der forskellige muligheder for at spise sammen med andre.

Vi har alt fra fælles madlavning og madklubber til fællesspisninger og til det, vi kalder spisevenner.

Nogle har mest lyst til at spise sammen med en anden person, mens andre gerne vil spise sammen med flere. - Der skal være plads til det hele.

I langt de fleste af Ældre Sagens lokalafdelinger finder du også flere søndagscafeer, madklubber og fællesspisninger.

Her går snakken som regel lystigt, der er grin, sjove kommentarer og masser af hygge.

Det kan også være, at du har mere lyst til selv at røre i gryderne og lave maden sammen med andre i en madklub. Eller at lære at lave mad på et madlavningshold.

Hvis du er til større selskaber og mange mennesker, så kan det være, du bedst sætter dig til bords til en fællesspisning, hvor nogle frivillige står for indkøb og madlavning.

Andre gange er der søndagscaféer, som kan være mere uformelle, eller hvor du også kan få et foredrag eller lignende samtidig.

### **Læs mere om, hvordan du kan spise sammen med andre i Ældre Sagen**

#### **Gør dit måltid bedre**

Spiser du alene, så kan du nemt gøre måltiderne lidt rarere med et par små tips.

Det kan være at dække lidt pænt op til dig selv med en blomst og en serviet. Eller hvis du får maden udefra, så husk at anrette den på en tallerken.

Det kan også være, at du får lyst til at invitere en gæst eller to hjem til dig. Det behøver ikke at være noget stort cirkus. Man kan sagtens nyde hinandens selskab over en ostemad.

### **Læs også: Sådan inviterer du naboen indenfor**

#### **Få en spiseven, der kommer hjem til dig**

For nogle er det rigtig dejligt med en spiseven, som kommer fast en gang om ugen og spiser sammen med en.

Mange af Ældre Sagens lokalafdelinger har frivillige spisevenner, der kommer på besøg, når maden skal på bordet.

Du kan kontakte en lokalafdeling i nærheden af dig for at høre, om der er mulighed for, at du kan få en spiseven, og hvad det kræver af dig. Der skal som regel ikke så meget til.

# Sådan inviterer du naboerne indenfor

MØDER DU OFTE DINE NABOER OG BARE SIGER 'HEJ', SELVOM DU GERNE VIL LÆRE DEM LIDT BEDRE AT KENDE – MÅSKE OVER EN UFORMEL MIDDAG ELLER EN KOP KAFFE? DET FØRSTE SKRIDT ER FAKTISK IKKE SÅ SVÆRT. HER FÅR DU GODE TIPS TIL, HVORDAN DU KAN GØRE.

I Danmark er vi gode til at være tilbageholdende og reserverede. Det er egentlig ikke så godt, for det er med til, at en masse mennesker føler sig ensomme.

Det kan virke uoverskueligt at tage initiativ til at invitere en nabo til middag, som du normalt kun hurtigt siger "hej" til, når I mødes i opgangen eller på gaden.

Men det er faktisk ikke så svært! Og bagefter bliver det mere naturligt for jer at hilse på hinanden, få en sludder eller hjælpe hinanden med små ting i hverdagen.

## De fleste takker 'ja' til invitationer

Det er helt naturligt at blive usikker eller genert ved tanken om at invitere dine naboer, for hvad nu, hvis de siger 'nej tak'? Det sker heldigvis sjældent.

Rent faktisk vil 44 procent af os tage imod en middagsinvitation fra en, vi kun kender meget lidt. Som fx en nabo, vi normalt kun hilser på.

Vi vil også gerne spise sammen med andre. Undersøgelser viser, at 1 ud af 4 af os faktisk savner selskab ved middagsbordet.

Når vi spiser sammen går snakken, så det er en god måde at lære hinanden at kende på, og det styrker vores naboskab.

***Læs også: Danmark Spiser Sammen bragte Sys og Susanne sammen***

## Sådan kan du invitere dine naboer indenfor

Når du har bestemt dig for at invitere, så vælg den type arrangement, der passer dig bedst. Det kan det være til en middag, en frokost, eftermiddagskaffe, eller bare et glas.

Husk, at der ikke skal så meget til for at få en god oplevelse sammen. Det vigtigste er, at der er en, som har lyst og tør tage initiativet – og det kunne være dig!

Du kan også slå dig sammen med en anden nabo, så I er to om at invitere og holde arrangementet.

Inviter også gerne mere end en nabo. Så kan de møde hinanden. Måske har du plads til 2-3 gæster, måske lidt flere.

### **Læs også: Sådan får du nye venner i dit liv**

Du kan vælge selv at stå for hele arrangementet, eller om dine gæster skal bidrage med noget. Det kan være drikkevarer, en ret til en fælles buffet eller en kage.

Vi har en god kultur for at mødes til sammenskudsgilde. Det gør det både nemmere at være vært og skaber en hyggelig stemning, fordi alle ved bordet har bidraget med noget at snakke om. Fx hvor man har sin opskrift fra.

### **Læs også: Sådan får du gang i snakken**

## **5 gode råd til middag for naboerne – sådan gør du**

1. Den gode invitation: Inviter på en måde, der passer dig: Ring på, ring eller skriv et kort. Fortæl, hvorfor du inviterer, og hvad der skal ske, hvem kommer, og hvornår det slutter. Fortæl, om det er til kaffe, et lille glas eller et måltid og husk at bede om en tilbagemelding, så du ved, hvor mange I bliver. Du kan også hænge din invitation op i opgangen, putte den i postkassen, ringe på døren eller invitere, når du møder naboerne over hækken eller på trappen.
2. For nogle er det svært at komme ud af døren. Hvis din nabo har brug for at blive hentet, så spørg måske en af de andre gæster om at tage denne med på dagen.
3. Få dine gæster godt ind ad døren: En god velkomst er vigtig, så byd dine gæster indenfor, hjælp dem med at få hængt frakken op, vis rundt i huset/lejligheden, og præsenter gæsterne for hinanden.
4. Få en god oplevelse sammen: Sørg for, at alle gæster sidder godt, og at alle er med i samtalen. Især hvis nogle kender hinanden i forvejen. Selvom du er vært, er det ikke sikkert, du kender dine gæster så godt, så hvordan skal man bryde isen? Sørg for, at alle gæster er præsenteret for hinanden, og hav måske nogle spørgsmål eller samtaleemner klar til at få gang i snakken.
5. Tak for i aften og få gæsterne godt hjem: Hvis du har fastsat et sluttidspunkt, så kan du trygt afrunde arrangementet, når tiden nærmer sig. Er der stemning for det, kan I naturligvis fortsætte. Du kan også foreslå et nyt arrangement – måske hos en af de andre gæster eller en fælles tur.

Husk, at en invitation er uforpligtende, så selvom I har spist sammen en gang, så behøver man ikke at invitere tilbage. Men det kan også blive starten til, at I fx laver fællesspisninger en gang om måneden på skift eller i et fælleslokale.

### **Læs også: Flere gode råd til det gode værtskab**

# Sådan får du gang i snakken

FÅ TIPS TIL, HVORDAN DU KOMMER I SNAK MED ANDRE. DET KAN VÆRE DIN NABO, SOM DU HAR BOET VED SIDEN AF LÆNGE UDEN AT TALE MED, ELLER ANDRE, SOM DU GERNE VIL I SNAK MED.

Så hvordan gør man lige, når man gerne vil have tungen på gled, sludre lidt om vejret, byde på en kop kaffe, invitere naboen med til et arrangement ude i byen eller have gang i snakken nede i kortklubben?

Det kan sagtens lade sig gøre, men det kan kræve, at du arbejder lidt for sagen og væbner dig med tålmodighed.

**Læs også: Få nye venner i dit liv**

Med 5 gode råd kommer du hurtigt i gang med at snakke med nye mennesker:

## 1. Sig hej og start snakken

Et simpelt hej kan starte mange samtaler: Hils på folk omkring dig. Sig hej til dine naboer, og sig hej til de andre på gymnastikholdet. Lidt småsnak om vejret, interesser eller noget, der er oppe i tiden fx i nyhederne eller i fjernsynet, er en god måde at starte en samtale på. Man kan smalltalke om de fleste emner. Men husk, at sex, politik og religion er ikke så gode emner, når det gælder småsnak.

## 1. Spørg ind til andre

De fleste mennesker vil gerne tale om sig selv. Så start samtalen ved at stille et par spørgsmål. Det er helt ok at snakke lidt om vejret, familieforhold, en fritidsinteresse eller spørge til, om naboen fx har været ovre i den nye park.

Stil enkelte spørgsmål, som ikke går for tæt på eller kan føles ubehagelige. Hold dig ikke tilbage. De fleste mennesker vil gerne tale med deres naboer eller en fra kortklubben, men det er vigtigt, at du selv tager initiativ.

**Sådan inviterer du naboen indenfor**

## 2. Inviter til kaffe eller en hjælpende hånd

Inviter gerne ind. Byd på kaffe eller en rundvisning i haven, hvis du har plantet nye roser eller omlagt et bed.

Hvis du kan se, at din nabo har brug for hjælp fx til at bære skraldeposen ud eller grave i have, så tilbyd at gøre det, hvis du kan.

**Få 5 gode råd om værtskab**

## 3. Foreslå, at I gør noget sammen

Når man gør noget sammen, fx går en tur, ser man næsten altid noget undervejs, man kan tale om.

Det kan også være, at du skal til foredrag, og du beslutter dig for at høre

naboen, om han/hun har lyst til at følges ad.

**Find aktiviteter i nærheden af dig**

4. **Vær opmærksom på invitationer og husk, at sige 'ja tak' selv**

Det sker faktisk tit, at vi bliver inviteret med til noget, og vi så kommer til at sige "nej tak". Der er masser af små invitationer i hverdagen.

Så husk at sige "ja tak", når en kollega eller en fra badminton, spørger om nogen vil med ud til en kop kaffe eller en øl bagefter.

**Find en at følges med**

Husk at lytte i samtalen og at være tålmodig og vedholdende. Selvom snakken måske ikke bliver lang eller dyb i starten, så bliv ved. Det tager tid at opbygge tillid, så start samtalen i det små.

Den gode dialog skal nok komme, men det sker ikke fra den ene dag til den anden.



# Få nye venner i dit liv

VI KAN FÅ BRUG FOR AT FÅ NYE VENNER OG BEKENDTE HELE LIVET. FÅ 5 GODE TIPS TIL, HVORDAN DU OPBYGGER NYE VENSKABER.

Alle kan komme i en situation, hvor vi får brug for eller lyst til at få nye venner og bekendtskaber.

## Derfor søger vi nye venner

Der kan være mange grunde til, at du gerne vil opsøge nye relationer. Det kan fx være, hvis

- Du er flyttet til en ny by.
- Du leder efter nogen at dele en hobby med eller savner selskab i din hverdag.
- Du savner nogen at tale med om din sorg over at have mistet en ægtefælle eller en nær slægtning.
- Du er selv eller en af dine nærmeste er blevet ramt af alvorlig sygdom.
- Du er blevet skilt og har mistet en del af din omgangskreds.
- Du er ikke på arbejdsmarkedet mere.

## Antallet af venner er ikke det vigtigste

Vi har brug for at have andre mennesker at dele livet med, og som vi kan snakke med og dele oplevelser og hobbyer, glæder og sorger.

Venner, familie og kammeraterne fra klubben griner og glæder sig sammen med os, og de er der til at støtte og trøste, når livet er svært.

Til gengæld er det ikke så vigtigt, hvor mange venner og bekendte man har. Det vigtigste er kvaliteten af samværet, og at relationerne er nære.

Man kan ikke sætte tal på, hvor få eller mange venner, det er bedst at have, for nogle mennesker trives bedst med mange venner, mens andre trives godt med få.

**Læs også: Sådan inviterer du naboerne indenfor**

## 5 gode råd til nye venskaber

Hvis du gerne vil opbygge nye relationer eller genskabe de gamle, så får du her et par gode råd:

1. Tro på, at det kan lade sig gøre og start i det små. Giv ikke op. Det tager tid at opbygge nye relationer eller skabe tillid mellem mennesker. Så glæd dig over de små skridt.
2. Tag imod invitationer fra andre. Øv dig i at sige 'ja tak', hvis nogen byder dig på kaffe, eller lægger op til en fisketur.
3. Tag selv initiativ og inviter på en kop kaffe, en gåtur eller at følges ad til et arrangement eller i biografen.
4. Meld dig til noget. Tag fat i at dyrke en gammel hobby eller kast dig ud i en ny i en klub eller i den lokale afdeling af Ældre Sagen. Du kan også gå til søndagscafe eller til et foredrag eller se, hvad der sker på dit lokale bibliotek. Spørg din nabo, om I skal følges ad.
5. Hvis du har svært ved at komme ud af døren, så spørg en nabo eller en i din familie, om I skal følges ad første gang. Du kan også finde en gå-med-ven at følges med via Ældre Sagens ledsagerordning. Eller du kan få en besøgsven, der kommer hjem til dig.

## **Husk at pleje dine venskaber**

Vi skal huske at pleje vores venskaber og relationer gennem hele livet, ellers kan de dø ud. Årsagerne kan være mange til, at man mister forbindelsen til sine venner eller familie.

Mange voksne oplever, at det er sværere at få nye venner. Blandt andet fordi vi indgår i færre nye sammenhænge, end da vi var unge og børn. Det betyder også noget, om man er alene, gift eller skilt.

Det kan føles svært at skulle tage kontakt til gamle relationer igen, hvis man er endt der, hvor man føler sig isoleret og ensom.

Ligesom det kan være lidt af en overvindelse at skulle åbne døren til et arrangement og et rum fuld af mennesker, man ikke kender endnu.

# Sådan inviterer du naboerne indenfor

MØDER DU OFTE DINE NABOER OG BARE SIGER 'HEJ', SELVOM DU GERNE VIL LÆRE DEM LIDT BEDRE AT KENDE – MÅSKE OVER EN UFORMEL MIDDAG ELLER EN KOP KAFFE? DET FØRSTE SKRIDT ER FAKTISK IKKE SÅ SVÆRT. HER FÅR DU GODE TIPS TIL, HVORDAN DU KAN GØRE.

I Danmark er vi gode til at være tilbageholdende og reserverede. Det er egentlig ikke så godt, for det er med til, at en masse mennesker føler sig ensomme.

Det kan virke uoverskueligt at tage initiativ til at invitere en nabo til middag, som du normalt kun hurtigt siger "hej" til, når I mødes i opgangen eller på gaden.

Men det er faktisk ikke så svært! Og bagefter bliver det mere naturligt for jer at hilse på hinanden, få en sludder eller hjælpe hinanden med små ting i hverdagen.

## De fleste takker 'ja' til invitationer

Det er helt naturligt at blive usikker eller genert ved tanken om at invitere dine naboer, for hvad nu, hvis de siger 'nej tak'? Det sker heldigvis sjældent.

Rent faktisk vil 44 procent af os tage imod en middagsinvitation fra en, vi kun kender meget lidt. Som fx en nabo, vi normalt kun hilser på.

Vi vil også gerne spise sammen med andre. Undersøgelser viser, at 1 ud af 4 af os faktisk savner selskab ved middagsbordet.

Når vi spiser sammen går snakken, så det er en god måde at lære hinanden at kende på, og det styrker vores naboskab.

**[Læs også: Danmark Spiser Sammen bragte Sys og Susanne sammen](#)**

## Sådan kan du invitere dine naboer indenfor

Når du har bestemt dig for at invitere, så vælg den type arrangement, der passer dig bedst. Det kan det være til en middag, en frokost, eftermiddagskaffe, eller bare et glas.

Husk, at der ikke skal så meget til for at få en god oplevelse sammen. Det vigtigste er, at der er en, som har lyst og tør tage initiativet – og det kunne være dig!

Du kan også slå dig sammen med en anden nabo, så I er to om at invitere og holde arrangementet.

Inviter også gerne mere end en nabo. Så kan de møde hinanden. Måske har du plads til 2-3 gæster, måske lidt flere.

### **Læs også: Sådan får du nye venner i dit liv**

Du kan vælge selv at stå for hele arrangementet, eller om dine gæster skal bidrage med noget. Det kan være drikkevarer, en ret til en fælles buffet eller en kage.

Vi har en god kultur for at mødes til sammenskudsgilde. Det gør det både nemmere at være vært og skaber en hyggelig stemning, fordi alle ved bordet har bidraget med noget at snakke om. Fx hvor man har sin opskrift fra.

### **Læs også: Sådan får du gang i snakken**

## **5 gode råd til middag for naboerne – sådan gør du**

1. Den gode invitation: Invitér på en måde, der passer dig: Ring på, ring eller skriv et kort. Fortæl, hvorfor du inviterer, og hvad der skal ske, hvem kommer, og hvornår det slutter. Fortæl, om det er til kaffe, et lille glas eller et måltid og husk at bede om en tilbagemelding, så du ved, hvor mange I bliver. Du kan også hænge din invitation op i opgangen, putte den i postkassen, ringe på døren eller invitere, når du møder naboerne over hækken eller på trappen.
2. For nogle er det svært at komme ud af døren. Hvis din nabo har brug for at blive hentet, så spørg måske en af de andre gæster om at tage denne med på dagen.
3. Få dine gæster godt ind ad døren: En god velkomst er vigtig, så byd dine gæster indenfor, hjælp dem med at få hængt frakken op, vis rundt i huset/lejligheden, og præsenter gæsterne for hinanden.
4. Få en god oplevelse sammen: Sørg for, at alle gæster sidder godt, og at alle er med i samtalen. Især hvis nogle kender hinanden i forvejen. Selvom du er vært, er det ikke sikkert, du kender dine gæster så godt, så hvordan skal man bryde isen? Sørg for, at alle gæster er præsenteret for hinanden, og hav måske nogle spørgsmål eller samtaleemner klar til at få gang i snakken.
5. Tak for i aften og få gæsterne godt hjem: Hvis du har fastsat et sluttidspunkt, så kan du trygt afrunde arrangementet, når tiden nærmer sig. Er der stemning for det, kan I naturligvis fortsætte. Du kan også foreslå et nyt arrangement – måske hos en af de andre gæster eller en fælles tur.

Husk, at en invitation er uforpligtende, så selvom I har spist sammen en gang, så behøver man ikke at invitere tilbage. Men det kan også blive starten til, at I fx laver fællesspisninger en gang om måneden på skift eller i et fælleslokale.

### **Læs også: Flere gode råd til det gode værtskab**

## **Mød din nabo til Danmark Spiser Sammen**

Du kan invitere til middag med naboer hele året. Du kan også møde dine naboer til Danmark Spiser Sammen, hvor vi sætter fokus på ensomhed.

Her kan du finde et spisearrangement nær dig.

Hvert år i uge 17 og 45 holder Ældre Sagens lokalafdelinger Danmark Spiser Sammen sammen med Folkebevægelsen mod Ensomhed. Du finder mange fællesspisninger rundt om i hele landet i organisationer og foreninger og i private hjem.