

Hvorfor skal I lave en ferie for ældre?

Af diakonikonsulent Helle E. Olsen

For mange af os er ferie en tid vi ser frem til. En pause fra hverdagen, hvor vi har mulighed for at opleve andre sider af livet og være sammen med familien eller venner i en anden kontekst. En ferie kan ofte give nye kræfter og måske give et nyt perspektiv på hverdagen. Ligeledes skaber ferieoplevelser større samhørighed i familien og vi får fælles minder.

Mange ældre mennesker kommer imidlertid ikke på ferie. Årsagerne kan være mange, det kan blandet andet skyldes, at man ikke længere har nære relationer, som man kan dele ferien med eller usikkerhed om egen formåen. Derudover kan det for nogen være en økonomisk udfordring at have råd til at holde ferie.

”Det har været så dejligt, så dejligt. Tiden går alt for hurtigt. Jeg har så meget med hjem. Jeg har nydt det. Jeg har været langt nede, jeg ville ikke leve mere, jeg havde ikke noget at leve for- nu har jeg slet ikke de tanker mere.” siger Maibritt på 77år.

Men netop ældre mennesker med forskellige udfordringer, kan have rigtig stor glæde af at komme lidt hjemmefra og blive beriget med nye oplevelser.

”Jeg havde egentlig lukket min livsbog, men efter en uge på Tisvilde Højskole, ved jeg at der er nogle sider endnu” siger 87årige Grethe.

Menighedsplejen i Danmarks ældrehøjskole

Menighedsplejen i Danmark har i mange år samarbejdet med Fonden Ensomme Gamle Værn om at give ældre med særlige behov mulighed for et ferieophold på en af de Danske Seniorhøjskoler. Højskoleferierne har været meget vellykkede og til meget stor glæde for deltagerne. Derfor vil vi gerne med dette dokument dele vores erfaringer med jer, så I kunne få lyst til at lave en ferie for de ældre, der kommer i jeres menighed.

”Det er næsten skræmmende, hvor stor en forskel en uges ferie kan gøre.” ”Denne indsats gør en kæmpe forskel i de udsatte ældres liv” siger Helle, som er Besøgstjenesteleder i SMP.

Hvordan kan I arrangere en ferie for ældre udsatte mennesker?

Når ferien skal tilrettelægges for ældre med særlige behov, er det vigtigt, at de fysiske forhold er i orden. Vi har benyttet skiftevis Tisvilde Højskole i Nordsjælland og Rude Strand ved Århus. Begge steder har mange ældrevenlige faciliteter. Vores erfaring er, at der ikke må være for lang transporttid til feriestedet – det bliver for besværligt og unødigt anstrengende for deltagerne. Fordelen ved at arrangere ferie på en højskole er bl.a. at der serveres dejligt mad og at det er nemt at give dagene et godt indhold. Det er oplagt at samarbejde med andre sogne om at lave en ferie for ældre, men man kan også tage på højskole, som en mindre gruppe.

Hvem er målgruppen?

Formålet med ferietilbuddet for ældre er at give ældre mennesker i en svær livssituation en mulighed for at komme med på en ferie i en tryk ramme. Vi vil gerne henvende os til de ældre, som ikke selv magter at tage initiativ til at få en ferieoplevelse. Vi har gode erfaringer med at tage besøgsværter og evt. deres besøgsven med på disse ferier. Vi søger ikke deltagere til ferien, men spørger personligt de ældre, som vi vurderer kunne have glæde af tilbuddet, om de vil med. På den måde, når vi ældre som aldrig selv ville henvende sig.

Ofte hjælper det, hvis den frivillige, der deltager på ferie er en person fra sognet, der er kendt. Ligeledes kan det være en stor hjælp, hvis præsten bakker op. Alle deltagere skal udfylde en seddel med personlige oplysninger, helbredsmaessige og kontaktoplysninger til familie og egen læge, så de ansvarlige ved, hvor de skal henvende sig, hvis uheldet er ude.

Læg et program:

Vi har erfaret at programmet gerne må være meget alsidigt, så mange interesser tilgodeses. Små busture ud i nærområdet, hvor en lokal guide fortæller er altid et hit. Eftermiddagskaffen kan med fordel medtages, så der tages hensyn til deltagere, som er fysisk udfordrede. Sang og musik skaber stor glæde og oplevelse af fællesskab. Mange ældre med dårligt helbred sætter meget stor pris på musikalske oplevelser. Gode foredrag og livsfortællinger skal der også til. Vigtigt er det at lægge et program, hvor der også er pauser. I pauserne kan nogle hvile, mens andre kan gå ture. Alle deltagere har et skriftligt program, så man kan holde sig orienteret om dagens indhold.

Skab et fællesskab.

Nogle af deltagere kan være udfordret over at være væk fra de vante rammer og nogen bekymrer sig om, hvorvidt det kan klare det. Derfor er det rigtig vigtigt, at der hurtigt bliver skabt tryghed og en følelse af fællesskab hos alle. Vi har gjort os umage med at lave en rolig og omsorgsfuld modtagelse. Deltagerne er personligt blevet hjulpet på deres værelser og har om nødvendigt fået hjælp til at pakke ud og finde sig til rette. Vi har redt sengene på forhånd. Ved introduktionen har vi gjort os umage for at italesætte, at vi sammen skal skabe en god uge. At vi alle skal være imødekommende overfor hinanden og hjælpe hinanden. Vi har gjort os den erfaring, at vi byder på en gratis Irish Coffee den første aften – dette tager alle imod, og det er som om at skuldrene sænker sig og stemningen bliver mere afslappet. Vi har valgt, at der er faste pladser ved bordene, når vi spiser. Det skaber størst tryghed for alle. Alle frivillige har til opgave at være opmærksomme på at alle deltagere bliver tilbudt samvær og gåture etc.

Frivillige hjælpere.

Denne ferie kan kun lade sig gøre, hvis der er frivillige fra sognene til at hjælpe. De frivillige har på Menighedsplejen i Danmarks ture deltaget gratis. Deltagernes hjælpebehov kan være meget forskelligt og vil kræve mere eller mindre frivillig hjælp. Den frivillige hjælper med transporten frem og tilbage til feriestedet og er under opholdet opmærksom på, hvordan den enkelte deltager har det. Den frivillige fra sognet deltager kun meget sparsomt, når der er behov for hjælp til mere personlige plejebehov. SMP og EGV har til dette formål nogle frivillige hjælpere med, som kan hjælpe med mindre plejeopgaver. I tilfælde af, at der er behov for læge, har hjemmeplejemodtagere ret til at få hjælp under ferien i en anden kommune. Dette skal blot være aftalt imellem kommunerne inden ferien. Derfor er det også muligt at deltage, selvom man har brug for en del pleje. Det er også muligt at få stillet hospitalsseng, lift, og andre hjælpemidler til rådighed. Dette skal være aftalt inden ferien og højskolen skal vide besked.

Ferien.

På en højskole er dagene ret strukturerede. Måltider er fastlagt, og der er et program for hele dagen og aftenen. Mange tænker før ferien – det kan vi slet ikke klare – men erfaringen viser, at de fleste nødig vil gå glip af noget. Måske er der nogle der tager en lille morfar nu og da, men det er alligevel tankevækkende, hvor megen livsglæde, nysgerrighed og samværsglæde der hurtig opstår.