

# FOLKE VIRKE



November - December 2020 - Januar 2021

## ENSOMHED – når savnet bliver for stort



[www.folkevirke.dk](http://www.folkevirke.dk)



### Ensomhedens mange ansigter

Af *Christine E. Swane*,  
direktør og forskningsleder  
i Fonden Ensomme Gamles Værn

3



### Ensomhed, mental trivsel og handicap

10

Af *Sif Holst*, næstformand  
i Danske Handicaporganisationer (DH)



### Samtalens magi

Af *Cathrine Sort*,  
udvikler og leder  
af Hemingway Club

7



## FOLKEVIRKE

Social, kulturel og politisk oplysning

Udgivet af oplysningsbevægelsen  
FOLKEVIRKE

Oplag: 1.200 . ISSN 0015-5845

**Deadline for næste nummer:  
15. januar 2021**

Bladet kan kun bestilles ved direkte henvendelse til:

**Folkevirkes kontor**

Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal  
1153 København K  
Tlf. 33 32 83 11  
E-mail: folkevirke@folkevirke.dk  
www.folkevirke.dk

Dette nummer koster i styksalg  
kr. 60 + porto.

Særpris for klassesæt.

Bladabonnement kr. 210 + porto pr. år

Medlemskab kr. 400 pr. år

Beløbene kan indbetales på

Folkevirkes konto:

Reg.nr. 5301 . Kontonr. 0287753

**Redaktion**

Annemarie Balle (ansvarshavende)  
Firkløvervej 1  
2400 København NV  
Tlf. 51 51 24 20

**Forretningsudvalg**

Formand: Annemarie Balle  
Næstformand:  
Jeanne Bau-Madsen  
Kasserer: Tove Hinriksen  
Ulla-Brita Gregersen  
Karen Hallberg  
Ulla Lunde Hansen  
Mona Jensen  
Tove Kristensen  
Lene Lund  
Britta Poulsen  
Katina A. Rasmussen  
Susanne Tarp

**Tryk og layout**

Aars Bogtryk & Offset, tlf. 98 62 17 11  
E-mail: aarsbogtryk@aarsavis.dk  
Layout: Louise Christensen  
Genrefotos: www.colourbox.dk

Dette blad er udgivet med støtte fra:



FORENINGEN AF  
DANSKE KULTUR-  
TIDSSKRIFTER



# Ensomhed – når savnet bliver for stort

»Frihed er en skøn ting, men ikke når den skal betales med ensomhed«

**Bertrand Russell**

Mindst otte procent i Danmark føler sig ensomme. Antallet er formentlig højere, da mange mennesker synes, at det er svært at definere sig selv som ensom. Det kan være lidt tabubelagt at sige, at man føler sig ensom. Og det er endnu sværere for andre at se på en, at man føler sig ensom.

At være ensom kan være invaliderende for et menneske, men det kan være svært at opdage for andre. Der er mange eksempler på, at selv ens nærmeste kan føle sig ensomme, uden at fx børn eller familie opdager det.

Sagt lidt firkantet, så opstår ensomhed, når der er forskel på kvalitet og kvantitet i eksisterende relationer i forhold til en persons ønsker og behov. Man har med andre ord ikke de relationer, man gerne vil have.

Men den definition kommer ikke ud i alle kroge af ensomhedens univers, for ensomheden har mange ansigter. Der findes forskellige former for følelsesmæssig, social og eksistentiel smerte, som vil medføre den smertelige ensomhed.

Ensomhed kan fx være det inderligt at savne et andet menneskes fortrolighed og kærlighed.

I dette nummer af »Folkevirke« fortæller om nogle af ensomhedens mange ansigter og de debatter, som vi har haft i Folkevirke i forbindelse med foreningens landsdækkende projekt om ensomhed – et projekt, som støttes af VELUX FONDEN.

På gensyn i Folkevirke!

**Annemarie Balle, redaktør**

## INDHOLD

Ensomhedens mange ansigter .....	3
Samtalens magi .....	7
Ensomhed, mental trivsel og handicap .....	10
Ensomhedens mange ansigter – og forslag til, hvordan ensomheden kan bekæmpes .....	15
De afviste .....	18
Stemmesedler – magtmiddel eller dokument? .....	21
Kvindestemmer 2021 i Kvindernes Bygning: Spændende, kunstneriske og musikalske oplevelser .....	22
»Ja til engagement – nej til ligegyldighed« .....	24
Arrangementskalender 2020/2021 .....	26
Julemøde på Folkevirke: Indblik i armenske juletraditioner .....	28

Forsidefoto nederst t.v.: Glimt fra Elderlearn's kontor. Foto: www.elderlearn.dk

# Ensomhedens *mange* ansigter

For ældre er der mange veje ind i og ud af ensomhed



Af Christine E. Swane, direktør og forskningsleder i Fonden Ensomme Gamles Værn

Ensomhed koster årligt samfundet over 8 milliarder kroner til lægebesøg, hospitalsindlæggelser, pleje og tabt arbejdsfortjeneste. Det har Sundhedsstyrelsen beregnet.

Ensomhed er årligt relateret til godt 2.200 danskeres død, svarende til fire procent af alle dødsfald. Det skyldes grundlæggende, at mennesker har brug for hinanden.

Stærke, sociale relationer giver en øget livskvalitet og et bedre helbred, man bliver hurtigere rask efter sygdom, og man lever længere.

Omvendt har man øget risiko for at få en række sygdomme, bl.a. forhøjet blodtryk, depression, hjertekarsygdom og Alzheimers sygdom, hvis man lider af langvarig ensomhed.

Den nyeste befolkningsundersøgelse fra 2017 viser, at der i Danmark er 350.000 personer på 16+ år, der oplever alvorlig ensomhed, svarende til otte procent af befolkningen.

Hvordan mon det er gået i de seneste år? Det vil næste års befolkningsundersøgelse i 2021 vise.

## Ensomhedens mange ansigter

En faglig og anerkendt definition på ensomhed lægger vægt på det sociale i menneskers liv: Ensomhed opstår, når der er forskel på kvaliteten

og kvantitet i eksisterende relationer i forhold til en persons ønsker og behov. Man har med andre ord ikke de relationer, man gerne vil have.

Måske er denne faglige definition på ensomhed lidt begrænset.

Ensomheden har mange ansigter. Der findes forskellige former for følelsesmæssig, social og eksistentiel smerte, som vi benævner ensomhed. Ensomhed kan fx være det at inderligt savne et andet menneskes fortrolighed og kærlighed.

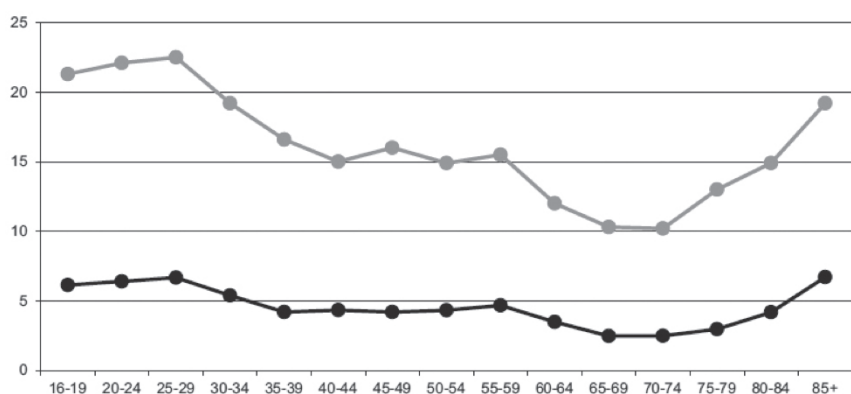
Ensomhed kan være indeholdt i det at sørge over at have mistet; oftest et nærtstående menneske – det kan også være ens elskede hund eller kat. Ensomhed kan udspringe af tabet af noget værdifuldt og uerstatteligt. Man kan fx blive berøvet muligheden for at varetage lønnet eller frivilligt arbejde, at deltage i familiesammenkomster eller det at kunne læse, save brænde, spille fodbold

eller strikke – fordi sygdom og funktionsnedsættelse begrænser.

Ensomhed kan opleves som rastløshed og stress over at være låst fast, som tomhed og ulyst.

Ensomhed kan udspringe af ikke at have nogen at dele sine tanker og oplevelser med, både de behagelige og de svære. Ensomhed kan være forbundet med lavt selvværd og oplevelsen af, at ingen har brug for én og at være uden for fællesskabet.

Beskrivelserne og ordene er mange, og de refererer til forskellige erfaringer med ensomhed. De har dog ét tilfælles: Ensomhed afspejler ubehagelige, ofte smertefulde følelser og tanker. For nogle mennesker er der tale om forbigående oplevelser, som en del af livets op- og nedture. For andre udtrykker ensomheden en – måske livslang – søgen efter at finde en plads i den sociale verden og en mening med livet.



Forekomst af moderat (øverst) og alvorlig (nederst) ensomhed gennem livsløbet, i procent af befolkningen fra 16-85+ år. Kilde: M. Lasgaard, K. Friis, M. Shevlin, »Where are all the lonely people?« A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 2016; 51 (10): pp. 1373-84.



- Ensomhed kan udspringe af ikke at have nogen at dele sine tanker og oplevelser med, både de behagelige og de svære, fortalte Christine E. Swane, direktør og forskningsleder i Fonden Ensomme Gamles Værn under et foredrag på Folkevirke.

### Ensomhed på tværs af livsaldre

Forekomsten af ensomhed i den danske voksenbefolkning er illustreret i figur 1. Forekomsten af alvorlig ensomhed er størst blandt de unge og de allerældste, og det samme gælder forekomsten af moderat ensomhed, der er langt højere i samtlige aldersgrupper.

Antallet af unge, der føler sig ensomme, er steget foruroligende i de senere år, parallelt med mistrivsel og psykisk lidelse. Ensomhed opstår, når man føler sig uden for fællesskabet og savner fortrolighed og nærhed i sit liv. Blandt børn og unge er ensomhed ofte knyttet til mobning, forældres sygdom og problemer og det at føle sig uden for gruppens accept og sammenhold.

For voksne midt i livet kan ensomhed opleves som det ikke at kunne få livet til at fungere, mens man ser jævnaldrende have succes med familie, arbejde og økonomi. Vores forskning, som vi har udført på initiativ og finansieret af Mary Fonden, viser, hvor svært det er, når man aldrig har oplevet at have en nær ven eller veninde – og når man som 40-årig kun har sin mor at ringe til, når man har det rigtig skidt. Det tærrer hårdt på selvværdet.

Blandt ældre mennesker skyldes ensomhed ofte, at man for sjældent tilbringer meningsfuld tid sammen med andre, fordi dem, man har holdt af og delt sit liv med, er syge, skrøbelige eller døde. Især tab af ægtefælle, men også funktionstab på

grund af sygdom – som det at gå, høre eller se dårligt – er hovedårsager til, at hver fjerde dansker på 65+ år ofte eller af og til oplever ensomhed.

Flere voksne end nogensinde bor i dag alene; 1,7 mio. voksne danskere, heraf er over 400.000 65+ år. Det *at bo* alene er selvfølgelig ikke det samme som det *at føle sig* alene – altså ensom. Men det *at bo* alene øger alligevel risikoen for ensomhed ved fx sygdom, arbejdsløshed og andre alvorlige problemer – som nu under Corona-pandemien.

### Personligt ansvar eller samfundsansliggende

Ensomhed bliver af og til fremstillet som et personligt ansvar. Jeg har

ofte, når jeg har holdt foredrag, mødt udsagn som, »Jeg har inviteret min nabo med flere gange, men han siger 'nej', når jeg spørger«.

Nogle mener, at »det er den ensommes egen skyld«. Men føler man sig ensom, kan det være svært at se sig selv i midten af et opstemt selskab. Med ensomheden følger også nedtrykthed og usikkerhed. Så kan det føles tryggere og mindre udsat at takke nej.

Det opleves nemlig ofte som skamfuldt at føle sig ensom. Som om man ikke er god nok. At det nok er ens egen skyld. På det individuelle plan er ensomhed et tabu i den forstand, at det kan være svært at erkende – og dertil at fortælle, også til sine nærmeste – at man føler sig ensom. Man kan være bange for at blive set ned på og for at blive genstand for andres medlidenhed.

Vi bør efter min mening ikke betragte ensomhed som noget, der kun vedrører det enkelte menneske.

Ensomhed er et samfundsanliggende. Forskningen viser, at fattigdom og det at tilhøre en minoritet øger risikoen for, at et menneske oplever alvorlig ensomhed. Bl.a. mennesker med et fysisk handicap og mennesker med psykiske lidelser har en øget risiko for at føle sig ensomme. Det samme gælder mennesker, der er migreret eller flygtet

*Det opleves nemlig ofte som skamfuldt at føle sig ensom. Som om man ikke er god nok. At det nok er ens egen skyld. På det individuelle plan er ensomhed et tabu i den forstand, at det kan være svært at erkende – og dertil at fortælle, også til sine nærmeste – at man føler sig ensom...*

**Christine E. Swane,  
direktør og forskningsleder  
i Fonden Ensomme Gamles Værn**

til Danmark. – Der er ikke langt fra, at man behandles som anderledes, til at man *føler* sig anderledes – og udenfor.

Man kan måske sige, at ensomhed er en markør for at befinde sig i en sårbar position. De nyeste opgørelser viser desuden, at fire procent af alle danskere kan karakteriseres som socialt udsatte i den forstand, at de kæmper med komplekse, massive problemer som fattigdom, sygdom og sociale forhold. Over halvdelen føler sig holdt uden for samfundet, og de allerfleste føler sig ensomme.

#### **Nyt fokus på afhjælpning af ensomhed**

På et samfundsmæssigt plan er tabuet om ensomhed ved at blive brudt. Vi forsker i, skriver og taler om ensomhed som aldrig før. I 2014 figurerede ældre menneskers ensomhed for første gang i regeringens

nationale sundhedsmål som et tegn på dårlig, mental sundhed, parallelt med nedsat livskvalitet og stress. Der er i årene siden lavet projekter og udbudt puljemidler til forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed, især blandt ældre.

I 2014 blev også *Folkebevægelsen mod Ensomhed* (FmE) etableret, og i 2020 rummer FmE knap 90 organisationer, kommuner, fonde, virksomheder mv., der arbejder sammen og inspirerer hinanden. FmE søsatte i 2016 initiativet *Danmark Spiser Sammen*, der har to årlige, landsdækkende eventuger med fokus på afhjælpning af ensomhed og på måltidets sociale kvaliteter og muligheder.

Forebyggelse og lindring af ensomhed må foregå lokalt. Det er her nye relationer og hjertevarme kan opstå. Når man føler sig ensom, savner man ofte, at andre mennesker har brug for én. Følelsen af at være

**Fonden Ensomme Gamles Værn** støtter forskning, sociale projekter og formidling. Ensomme Gamles Værn blev stiftet i 1910, og fondens midler stammer bl.a. fra afkast og arv. Der gives støtte til projekter om det sociale liv i alder-

dommen, og fonden har et særligt fokus på marginaliserede grupper som hjemløse ældre, ældre migranter og andre i en økonomisk og socialt udsat position.

På hjemmesiden [www.egv.dk](http://www.egv.dk) er der viden og inspiration at hente i

form af rapporter, artikler, film og lydoptagelser. Fonden udgiver cirka 10 gange årligt et nyhedsbrev pr. mail om ensomhed og støttede projekter.

noget for andre er med til at styrke glæde og livsmod. Det er følgende indsats, som Fonden Ensomme Gamles Værn har været med til at sætte i verden og støtte op om, gode eksempler på. Og der er mange flere!

### **Fortæl for Livet**

Som gammel mister man gradvist de mennesker, som har kendt en fra barn- og ungdommen. Livsvidner forsvinder; man bliver alene med sin historie. Når ældre deler betydningsfulde livshistorier med hinanden i en guidet »Fortæl for Livet«-gruppe, opstår der nye relationer, som over tid kan udvikle sig fra bekendtskaber til venskaber. Vi har i fonden siden 2013 udviklet denne indsats, som er blevet udbredt i 20 danske kommuner, på Færøerne og i Grønland. I 2020 er aktiviteten overdraget til Røde Kors, som fremover uddanner frivillige til gruppeledere og organiserer grupper rundt omkring i landet.

### **Elderlearn**

Elderlearn er en socialøkonomisk virksomhed, der arbejder på at mindske ensomhed blandt ældre og hjælpe udlændinge ind i det danske

samfund. Elever, der undervises i dansk på sprogskoler, matches med ældre mennesker, der gerne vil have besøg og lære fra sig gennem samtaler på dansk. Elderlearn begyndte i 2016 at rekruttere beboere på plejehjem. Derefter støttede fonden en udvidelse af projektet til ældre, der modtager hjemmehjælp og finansierede samtidig et forskningsprojekt på Københavns Universitet, der viser, at relationer udvikles gennem samtaler om bl.a. kultur, familie og lokalområde.

96 procent af de ældre oplevede, at de var til gavn, og de fleste par fortsatte ud over den planlagte periode. Siden har Elderlearn indgået samarbejde med Danske Seniorer, Ældre Sagen samt andre og er udbredt i en række af landets kommuner.

### **Besøg på Modersmål**

Besøg på Modersmål startede i 2019 og har til formål at hjælpe ensomme, ældre flygtninge og indvandrere på plejehjem og i egne boliger. Foreningen Verdens kvinder i Danmark har i samarbejde med fonden udviklet et tilbud til ældre migranter, der på grund af sproglige og kulturelle barrierer savner kontakt til andre i

hverdagen. I projektet opspores ældre migranter med behov for besøg, og de matches hver især med stor omhu til en besøgsven, der taler samme sprog og har samme kulturelle baggrund. Besøgsvennerne indgår en kontrakt med Besøg på Modersmål, de modtager undervisning og indgår i netværksgrupper, så det sikres, at de er klædt på til opgaven.

### **Vi har brug for hinanden**

Der findes ingen enkelt vej ud af ensomheden – men mange. Ét er dog sikkert. Det føles lindrende, når nogen viser opmærksomhed og har brug for én. Nogle mennesker har mest brug for at dele deres følelser i fortrolighed. Andre har glæde af at deltage i aktiviteter, som kan skabe optagethed og gensidighed. Ensomheden brydes ikke alene, men i fællesskab.

Skal vi blive ved at invitere, når nogen siger nej tak?

Ja, det skal vi. En invitation kan lune, og måske er svaret ja næste gang eller næste igen.

Nærvær, interesse og venlighed er socialt guld.

*Christine E. Swane er mag.art. i kultursociologi, ph.d. og har i mere end 30 år beskæftiget sig med forskning og formidling inden for gerontologien (læren om aldring, alderdom og gamle mennesker). I 1998-2004 var hun leder af Gerontologisk Institut, 1998-2000 leder af Videnscenter på Ældreområdet og i 2004-2006 studieleder på Syddansk Universitet.*

## **ENSOMME GAMLES VÆRN**

*Fra 2006 har hun været direktør og forskningsleder i Fonden Ensomme Gamles Værn. Medlem af en lang række ekspertudvalg*

*af bestyrelserne for Arbejde Adlers Hus i København, Peder Lykke Centret samt Dansk Gerontologisk Selskab.*

*Hun tildeltes i 2019 Ældrerådernes Hæderspris for mere end 30 års forskning og formidling om ældre menneskers hverdagsliv og indsats for at bekæmpe ensomhed og forbedre vilkårene for ældre mennesker i en udsat position.*

# Samtalens *magi*

Grupper og netværk kan være med til at forebygge og afhjælpe ensomhed



Af Cathrine Sort,  
udvikler og leder af  
Hemingway Club

350.000 voksne føler sig ensomme i Danmark – selvhjælpsgrupper, samtalegrupper og netværk har siden 1970'erne været på vej frem, især i storbyerne. Men måske står vi foran et kæmpe gennembrud, hvor Covid-19 vil være en øjenåbner for vores behov for sociale fællesskaber og for samtalens magi.

Ensom har ikke mange ansigter – ensom har intet ansigt. Du kan ikke se, om en person er ensom.

Det kan være chefen på toppen, den populære alfa-han eller manden, der enten er gået frivilligt eller ufrivilligt på pension efter en lang karriere med titel og forbindelser. Ensomhed er en følelse, som alle kan blive ramt af.

Du kan være sammen med en ensom, når I står midt i en flok – uden at det kan ses hvem, der er ensom.

Nogle fortæller, at ensomhed kan opleves som at føle sig forladt og udenfor, eller det kan være at mangle nogen at sparre med, mangle en livline eller opleves som at sejle sin egen sø.

At opleve en livsændrende begivenhed eller at stå midt i svære omstændigheder kan typisk fremkalde ensomhedsfølelsen og ramme så

hårdt som en hammer. Det kan være en skilsmisse, et dødsfald, eller når man bliver pårørende til et familiemedlem med alvorlig sygdom. Man kan blive konfronteret med en form for eksistentiel eller social ensomhed. Derfor har jeg i mange år været optaget af at arbejde med grupper og netværk for mænd og personer i svære situationer. I mit arbejde går jeg på opdagelse i fortællinger og finder ofte, at fortællinger kan forebygge og afhjælpe ensomhedsproblemer.

*...Ensomhed er på en måde et mysterium, jeg aldrig bliver færdig med at undersøge. Samtidig er det en åben dør ind til selvudviklingens vildeste eventyr.*

**Cathrine Sort,  
udvikler og leder  
af Hemingway Club**

## **En lukket eller en åben dør – at arbejde med fortællinger**

Jeg har flere gange været med til at evaluere og spørge til, hvad det er, deltagerne får ud af at være med i en gruppe. Mange svarer, at det handler om ensomhed og at være med i et fællesskab. Jo mere jeg har beskæftiget mig med ensomhed i mit arbejde, des mere interessant er det blevet. Ensomhed er på en måde et mysterium, jeg aldrig bliver færdig med at undersøge.

Samtidig er det en åben dør ind til selvudviklingens vildeste eventyr. For tiden er det mest mandegrupper, jeg arbejder med, men jeg har også arbejdet med mange andre grupper. Gennem årene har jeg hørt hundredevis af statements fra deltagere, og vi har haft forskere til at evaluere og indsamle viden om, hvad det er, der sker. Det er et spændende arbejde med grupper, fordi fortællinger også er at åbne nogle af de lukkede døre. En undersøgelse af mandegrupperne viser, at mændene i vores grupper over tid bliver mere tilfredse med livet og føler sig mere i stand til at handle i overensstemmelse med deres værdier.

## **Netværk og ostemadder i Hemingway Club**

Vi ved, at mænd rammes hårdere af livskriser end kvinder. Mænd har en kedelig førerplads inden for sygelighed, selvmord, hjemløshed, misbrug, arbejdsløshed og kriminalitet – og vi ved, at mænd rammes hårdere af samlivsbrud i familien. Det har store følelsesmæssige konse-



Et glimt fra det samvær, som udspiller sig, når Hemingway Netværket er på tur.

kvenser for den enkelte mand og udgør tilsammen et socialt problem i samfundet. Derfor skabte vi i 2013 en netværksaktivitet, der fortsat vokser og fungerer som ensomhedsforebyggende socialt samvær, med korte og længere foredrag og ikke mindst hyggeligt samvær – over en kop kaffe og en ostemad.

Der er i dag mere end 20 klubber med mindst 60 medlemmer i hver klub, der mødes uge efter uge.

Mændene i Hemingway Club fortæller, at nye deltagere ofte stiller sig i et hjørne eller sætter sig lidt i udkanten af lokalet – og så gør de andre sig umage for at gå hen og starte en samtale. Det kan være en simpel sætning som fx »var der ikke noget om, at du var læge? Jeg tænkte på, om du kender ham derovre, han er også læge?« – og så er samtalen i gang.

Det kan være svært for andre at se eller vide, om en person føler sig ensom.

### Selvhjælpsgrupper og frivilligt arbejde giver mening

Selvhjælp er en anerkendt og effektiv metode, der giver alle menne-

sker mulighed for – gensidigt og på lige fod – at dele erfaringer om det, der er svært lige nu.

Selvhjælpsgrupper består af fire til otte deltagere og en frivillig igangsætter, som mødes om en fælles livsudfordring, fx ensomhed.

Selvhjælp skaber livskvalitet og er sundhedsfremmende. Selvhjælp eksisterer 40 steder i landet – men potentialet er langt større. Et motto i selvhjælpsgrupper er, at »Delt glæde er dobbelt glæde – delt sorg er halv sorg«.

Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark er en landsdækkende medlemsorganisation for 80 lokale frivilligcentre og selvhjælpsorganiseringer. Formålet med frivilligcentre og selvhjælp er at bidrage til social forandring og sammenhængskraft. Det frivillige arbejde giver mening og livskvalitet både for den enkelte og for samfundet.

### Befri din ensomhed – handlekraft via grupper

En gruppe eller et netværk skaber mulighed for, at mennesker deler erfaringer om dét, der er svært – gensidigt og på lige fod. Det at man

sidder sammen med andre mænd i samme alder, og som på mange måder er i samme situation som én selv – eller i samme båd – skaber en enorm tryghed, hvor du får tid til at folde dine fortællinger ud og samtidig lytte til og blive inspireret af andre mænd, der ligeledes folder deres fortællinger ud. Med nysgerrighed spørger andre til dit liv, og du bliver spejlet og ser din fortælling fra forskellige vinkler og perspektiver. Ved at åbne dørene til fortællinger, både om det der er svært i livet og om en persons foretrukne fortællinger om sig selv, kan der gøres op med fastlåste tanker om egen identitet. Det at fortælle er også at øve sig i at kunne fornemme og iagttage egne følelser, finde frem til sine ressourcer og værdier og kunne give en oplevelse af et mere stabilt ståsted i livet og en følelse af frihed. Mange oplever, at det at deltage i en gruppe medførte større tro på sig selv og større *handlekraft* i eget liv.

### Kom ud af isolationen via sociale netværk!

Som mennesker er vi født ind i sociale relationer, og vi har bygget



vores identitet på oplevelser i sociale sammenhænge. Derfor kan brud og overgange til nye livsvilkår også fremkalde en ekstra svær følelse af ensomhed. Mange pårørende fortæller, at relationen til et familiemedlem med en alvorlig sygdom var ændret på en måde, så de blev ramt af social *isolation*.

Oplevelsen af isolation beskrives ofte som en uovervindelig kløft mellem personen og omverdenen eller eksistentiel ensomhed.

Fundamentale tanker om at føle sig afskåret fra andre væsener og verden kan opstå.

Mange mænd fortæller, at sammenstød og konflikter kan ramme hårdt og gøre ondt. De beskriver det ofte som et dilemma, hvor de både trækker sig og samtidigt bliver irriteret og opfarende, fordi de heller ikke kan finde ud af at være alene med sig selv. Efter at have deltaget i en gruppe føler mange, at fællesskabet i gruppen havde lindret eller fjernet oplevelsen af ensomhed. I en undersøgelse af mandegrupperne havde mændene oplevet en signifikant stigning i tilfredshed med livet. Den gennemsnitlige tilfredshed blev øget med 43% over otte uger. Blandt andet fordi deltagerne identificerede sig med de øvrige deltagere og oplevede social støtte fra gruppen.

### **Folkebevægelsen mod ensomhed og fællesspisning**

Fra starten var der stor energi, da flere end 80 organisationer, foreninger, skoler, kommuner og virksomheder for første gang nogensinde gik sammen for at skabe

Folkebevægelsen mod Ensomhed. Der var også stor enighed, da bevægelsen satte gang i »Danmark spiser sammen«. FriSe var med på at byde ind med alle landets frivilligcentre, som oplagte steder at mødes til fællesspisning. I dag er det en fast aktivitet i mange frivilligcentre at afholde fællesspisning.

Folkebevægelsen mod Ensomhed har valgt at tage udgangspunkt i, at der er ca. 350.000 voksne, der ofte føler sig ensomme i Danmark. Men måske er tallet langt større, da der formentlig er et meget stort mørketal.



### **Flere grupper og netværk skal forebygge ensomhed**

Alderen stiller nogle mænd over for afgørende udfordringer. En udfordring i seniorlivet kan være ensomhed og savnet af stærke menneskelige relationer. Mange føler sig alene og usikre på denne nye fase af livet. Nogle oplever, at selve grundlaget for deres identitet vakler. En del kommer ud af arbejdsmarkedet på en rigtig hård måde. Hvordan overgangen til seniortilværelsen foregår, har stor betydning for ens livstilfredshed.

Selv arbejder jeg som partner i firmaet GruppeVIS med forskellige grupper – især for mænd 60+. Det kan bl.a. være grupper, der står midt i overgangen mellem arbejdsliv og pension.

I mandegrupperne i GruppeVIS mødes otte modne mænd og gennem

otte temaer, deler de tanker, oplevelser, erfaringer og finder nye veje til at opbygge et værdifuldt seniorliv. På den måde får mændene styrket deres repertoire, så de med deres værdifulde erfaringer og viden kan bidrage engageret til fællesskaber og samfund. I den kommende tid er vi i GruppeVIS derfor optaget af at videreudvikle gruppekonceptet til forskellige målgrupper blandt modne mænd. Situationen med Covid-19 har tvunget os til at øve os i at tænke nyt i forhold til ensomhedsforebyggelse. Mange af os har opdaget, hvor vigtigt det er at prøve nye måder at række ud til andre former for grupper og netværk.

#### **Om Cathrine Sort**

*Uddannelser: Cand. Soc. HRM fra CBS, Magister i Psykologi og kommunikation fra RUC, Oplevelsesorienteret Psykoterapeut (dvs. fænomenologisk samt gestalt- og eksistentiel terapi) fra Psykoterapeutisk Institut, Kognitiv adfærdsterapi grunduddannelse, Mindfulnessbaseret Stressreduktion (MBSR).*

*Hun er udvikler og leder af Hemingway Club, der startede som et netværkstilbud til forebyggelse af ensomhed for mænd 60+.*

*Endvidere har Cathrine siden 2004 arbejdet med mange andre former for terapi, grupper og selvhjælpsgrupper, bl.a. i landsforeningen for Frivilligcentre & Selvhjælp (FriSe), hvor hun har været repræsentant i internationale netværk for selvhjælps eksperter.*

*I 2015 var hun med til dannelsen af Folkebevægelsen mod Ensomhed og Danmark Spiser Sammen, der var en udløber af denne bevægelse. Firmaet GruppeVIS har hun sammen med den kendte mandecoach Jørgen Juul Jensen. Der er tilknyttet en række konsulenter.*

# Ensomhed, *mental trivsel* og handicap

Af Sif Holst, næstformand  
i Danske Handicaporganisationer (DH)

*Uret tikker afsted i den stille stue. Til tider blander lyden fra fjernsynet sig, men ellers er der kun lyden af urets tikken. Der er ingen hektisk aktivitet for at komme ud ad døren, for at nå alt det, man skal, og kun alt for sjældent kommer der nogen på besøg. Tiden står stille, dagene er lange, er livet værd at leve?*

## Hvordan føles ensomhed?

Er det følelsen af, at livet bevæger sig forbi en, mens man sidder alene i stuen? Eller kan ensomhed også være, når man altid har travlt, og der altid er tusind ting at gøre, men at alle andre lader til at have meget

bedre styr på det hele. De har venner, går i byen, tager på ferie sammen eller sidder på caféen og klarer verdenssituationen?

Ensomhed handler ikke om at bo alene, om hvor mange venner man har, om man har en fast partner eller ej, selv om de faktorer selvfølgelig også kan spille ind.

Ensomheden er den sorte kugle af smerte, af tomhed, som bor et sted i maven eller i brystet. Den kan fylde det hele, omklamre en så man kun kan se mørket. Hver dag. Altid. Eller den kan ligge som en lille indtørret sag, der dog er klar til at springe frem og omklamre, når den næres.

## Mental sundhed

Sundhedsstyrelsen (og WHO) definerer mental sundhed som en til-

stand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre.

Kvinde eller mand, kort eller lang uddannelse, handicap eller ej, i arbejde eller ej, familie og venner eller ej, vi har alle brug for at have fokus på vores mentale sundhed, vores mentale trivsel og pleje den på samme måde, som vi altid også bør pleje vores krop, vores fysiske sundhed.

Og tingene hænger sammen, det fysiske og det mentale. Er vi ude af balance i forhold til den ene ting, kan det hurtigt koste på helbredet i forhold til den anden. Ifølge »Den nationale sundhedsprofil 2017«, udgivet af Sundhedsstyrelsen, har mennesker, der igennem længere tid lever med dårlig mental sundhed, en højere risiko for fx at udvikle hjertekarsygdomme, depression og angst. Og ensomhed koster liv. Mennesker, der er ensomme, dør i gennemsnit seks måneder før mennesker, der ikke er ensomme, når man ser på danskernes sundhed.

Og når vi rammes af ensomhed, bliver det sværere at trives.

Ensomheden kan ramme så hårdt og blive så omfattende, at man bliver ude af stand til at udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress, og ensomheden kan gøre det svært at indgå i fællesskaber med andre.



- Ensomheden er den sorte kugle af smerte, af tomhed, som bor et sted i maven eller i brystet, lyder det fra Sif Holst, næstformand i Danske Handicaporganisationer.



*For nogle mennesker med psykiske handicap kan det desuden være svært at afkode signaler, om man er velkommen, og så er det måske lettere at blive væk.*

**Sif Holst, næstformand  
i Danske Handicaporganisationer (DH)**

### **Ensomhed og handicap**

Vi kan alle rammes af ensomhed, uanset køn, alder, geografi, uddannelse, arbejde og så videre, men hvor det blandt den del af befolkningen, der ikke har et handicap, »kun« er 8%, der ofte eller meget ofte føler sig ensomme, stiger tallet til 23% blandt dem, der har et større fysisk handicap, og det stiger helt op til 40% blandt dem, der har et større psykisk handicap ifølge undersøgelsen »Personer med handicap. Hverdagsliv og levevilkår 2016«.

Og selv om selve handicapet er en faktor, der giver ekstra barrierer, så er der faktisk en kerne af problemstillingerne, der præger os alle – og som vi kan lære af, når vi skal række ud og hjælpe andre ud af ensomheden. Derfor vil jeg i de næste afsnit nævne nogle af de faktorer, der kan have indflydelse på, at flere mennesker med handicap oplever ensomhed end mennesker uden

handicap. Og jeg vil prøve at brede dem ud og vise, hvor universelle barriererne faktisk er.

### **Er jeg velkommen?**

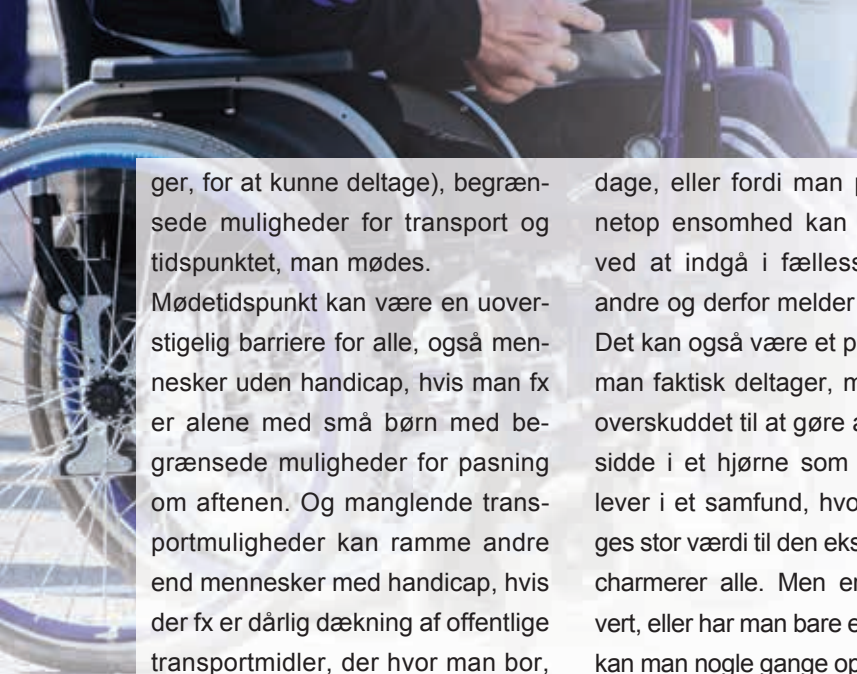
Et handicap giver ofte en følelse af at være anderledes, at være udenfor og måske at være til besvær. Måske fordi der fx for en kørestolsbruger som mig er nogle praktiske udfordringer med at kunne deltage, og fordi man før er blevet mødt med tøven eller direkte modstand, når man ønskede at deltage, så på et tidspunkt holder man op med at spørge. For nogle mennesker med psykiske handicap kan det desuden være svært at afkode signaler, om man er velkommen, og så er det måske lettere at blive væk.

Men der kan være mange andre grunde end et handicap til, at man føler sig uvelkommen. Er vi fx ikke en del af den gruppe, der fast bruger et bestemt sted eller er kendte

ansigter i en forening, kan det føles som et spring at opsøge fællesskabet. Er vi usikre på de uskrevne regler, kan det være en barriere. Men det kan også være en barriere, når man før har sagt nej til at deltage – fx når kollegaerne tog en fredagsøl – fordi man havde små børn. Men nu er børnene blevet større, og nu vil man egentligt gerne, men hvordan får man spurgte?

### **De praktiske barrierer**

For mennesker med handicap kan der, som nævnt, være nogle praktiske barrierer, der gør det svært at deltage. For mig som kørestolsbruger kan det fx være mødestedet, trapper, smalle døråbninger, ujævnt og mudret terræn, der udelukker mig. Men for andre kan der være barrierer som manglende teleslynge, manglende mulighed for ledsagelse (inkl. at man måske ikke har råd til også at skulle betale for en delta-



ger, for at kunne deltage), begrænsede muligheder for transport og tidspunktet, man mødes.

Mødetidspunkt kan være en uoverstigelig barriere for alle, også mennesker uden handicap, hvis man fx er alene med små børn med begrænsede muligheder for pasning om aftenen. Og manglende transportmuligheder kan ramme andre end mennesker med handicap, hvis der fx er dårlig dækning af offentlige transportmidler, der hvor man bor, eller cyklen er gået i stykker, og man ikke har råd til at reparere den. Dertil kommer de praktiske barrierer, fx hvis informationerne om et tilbud, om mødested og tidspunkt ikke er tilgængelige, hvis man har et synshandicap eller er ordblind. Og hvor disse tiders mange online møder kan gøre det lettere at deltage for nogle af dem, der hæmmes af andre praktiske barrierer, så er der andre, der udelukkes, fordi man ikke er god til det med computere, har dårlig internetforbindelse eller har svært ved at høre.

### Kan jeg klare det?

Mange med et handicap har gode og dårlige dage. Og det kan være en barriere, når man aldrig helt ved, hvor meget man kan holde til.

Forholdet til familien kan fx hurtigt blive anstrengt, hvis man altid er den, der melder afbud i sidste øjeblik til familiefødselsdage eller går efter kort tid. Det kan også koste venner og afskrive en i andre sammenhænge, hvor man færdes.

Mennesker uden handicap kender måske også problemstillingen, fordi man altid har travlt, fordi man har børn, der kan have gode og dårlige

dage, eller fordi man på grund af netop ensomhed kan have svært ved at indgå i fællesskaber med andre og derfor melder fra.

Det kan også være et problem, hvis man faktisk deltager, men ikke har overskuddet til at gøre andet end at sidde i et hjørne som deltager. Vi lever i et samfund, hvor der tillægges stor værdi til den ekstroverte, der charmerer alle. Men er man introvert, eller har man bare en dårlig dag, kan man nogle gange opleve, at man ikke bliver inviteret mere end en gang, eller at man bliver ignoreret, når man mødes.

### COVID-19

I disse dage er vores samfund desværre præget af COVID-19. Det betyder ekstra forholdsregler, hvis man bor på bosteder eller plejehjem, der kan gøre, at man afskæres eller begrænses i forhold til besøg i læn-

gere perioder med stor risiko for massiv ensomhed.

Dertil kommer de mange ældre og andre i risikogrupper, som selv må begrænse sig i forhold til at se andre eller i det hele taget forlade hjemmet. Dertil kommer de mange, der er pårørende til et barn, en ægtefælle eller en anden pårørende, som man vil beskytte for alt i verden, og hvor man derfor selv må gå med isolationen.

Men det påvirker en langt bredere gruppe, fordi de måske ikke er i en særlig risikogruppe, men alligevel ikke har lyst til at blive smittet, fordi man måske ikke har verdens bedste helbred, fordi man ikke har lyst til at bringe smitten med på arbejdet eller af helt andre grunde.

Og ønsker man at udvise ekstra forsigtighed, kan det være svært. Vores samfund er i høj grad startet op igen, og hvor kan man så fær-



des? Samtidigt ser vi i disse dage et stigende smittetryk, så hvad er sikkert? Og hvis jeg bruger mundbind, vil jeg så være den eneste og dermed skille mig ud?

### **Hvad kan jeg eller vi gøre?**

Vi kan alle rammes af ensomhed i vores liv og har med garanti alle sammen venner, bekendte og familiemedlemmer, som kæmper med ensomheden, uanset om de er åbne om det eller ej. Ensomhed er noget, der rammer den enkelte, men vi har alligevel et fælles ansvar for at gøre verden til et lidt mindre ensomt sted at være.

Men hvad kan jeg eller vi gøre?

Der er mange muligheder, også mange flere end dem, jeg nævner her. Dem, som jeg tager fat i, relaterer sig specifikt til de barrierer, som jeg har nævnt ovenfor.

### **Universelt design og universelt hensyn**

Universelt design handler om at designe, så vi alle kan få samme muligheder. At vi alle kan få glæde af fx et forsamlingshus, selvom vi har nogle fysiske begrænsninger, at vi alle kan orientere os på fx en hjemmeside, selv om vi har et synshandicap, eller at vi kan hælde en kop kaffe op, selv om vi har gigtplagede hænder.

Det er de færreste forundt at være med til at designe vores omgivelser. Men vi kan alle være med til at presse på i forhold til at sikre bedre forhold. Skal kommunen renovere forsamlingshuset, kan vi ønske, at det bliver tilgængeligt for flere. Skal firmaet have ny hjemmeside, bør de selvfølgelig overholde tilgængelig-

hedsstandarderne, og skal vi alligevel købe nye kaffekander til foreningen, hvorfor så ikke købe nogle, der er lette for alle at bruge?

Universelt hensyn starter med intentionen om, at vi vil hinanden. Vi ønsker at byde velkommen og vise hensyn og være interesseret i, hvordan vi kan gøre det bedre. Måske er der nogle fysiske barrierer, som er svære at gøre noget ved, men vi kan være imødekommende, vise hensyn og måske finde en anden løsning, der får tingene til at glide, selv om det ikke er perfekt. Vi kan lytte til hinandens behov og prøve at finde en vej.

Og måske kan det hjælpe at tilbyde at følges ad de første par gange og fungere som støtteperson. Og er det kollegaen, der før har takket nej til fredagsøllen men nu tøver fredag eftermiddag, så spørg igen, selv om du mener, at det giver sig selv, at de selvfølgelig er velkomne. Måske takker de fortsat nej, men invitationen vil varme.

### **Vær tydelig og tag dialogen**


Selv om det kan føles som en selvfølge så vær meget tydelig i forhold til, at fx mennesker med handicap også er velkomne, ellers vil mange gå ud fra, at de ikke kan deltage. I det hele taget gælder det om at være tydelig om, at dem du eller I inviterer er velkomne, og hvad en invitation gælder. Uanset om det er til et aftenskoletilbud, åbent hus i en forening, et socialt arrangement med kollegaer, venner eller familie. Hvor, hvornår, hvordan melder man sig til, og hvordan melder man afbud, er stedet tilgængeligt, hvad forventes der, det kan fx dreje sig om delta-

gerbetaling, krav om medlemskab, påklædning til udendørsaktivitet, alle tager selv mad med, eller hvad der nu kan være behov for. Og i disse tider også oplysninger om hvilke forholdsregler, der tages i forhold til COVID-19. Vær tydelig i beskrivelsen i en aktivitet og sæt gerne kontaktoplysninger på en aktivitet, så man fx kan ringe og høre mere, hvis man har spørgsmål.

Husk at mennesker er forskellige og læg op til dialog i stedet for på forhånd at vurdere, hvem der kan deltage, og hvem der ikke kan. Er der fx et trin ind i lokalet, vil det være en umulig barriere for nogle kørestolsbrugere eller dårligt gående, hvorimod andre måske med nogen hjælp godt kan klare trinnene. For nogle småbørnsforældre er et aftenarrangement en umulighed, og for andre er det en god anledning til at komme ud, mens nogle andre passer ungerne. Og passer tidspunktet ikke, eller er barriererne i forhold til mødested for store, så tag dialogen, måske kan man mødes et andet sted eller på et andet tidspunkt.

### **Vær interesseret**

Ensomhed kan blandt andet opstå, hvis der er en følelse af, at ingen ser en, ingen interesserer sig for en, og man intet har at byde på. Hvis man fx har et handicap, føler man, at man bliver usynlig. Andre ser måske kørestolen eller blindestokken eller hører kun, at man er bipolar, og så lukker de af. Man ser ikke det menneske, der bruger hjælpemidlet eller mennesket bag diagnosen. Og er man på førtidspension eller kontanthjælp kan det hurtigt dræbe enhver samtale, der starter



*Du er ikke alene, hvis du sidder med en følelse af ensomhed. Det er ikke forkert at have behov for at blive set, blive hørt og at være en del af et fællesskab...*

**Sif Holst, næstformand  
i Danske Handicap-  
organisationer (DH)**

med »hvad laver du så«, hvilket er et af danskernes yndlingsspørgsmål, når isen skal brydes.

Mange af os har berøringsangst over for dem, der er anderledes, dem der ikke ligner os selv. Det kan være svært nok at tage en dialog med dem, der har et synligt handicap, uden at lade handicappet være det centrale omdrejningspunkt. Møder vi en, der har et psykisk handicap, lader det til, at det er endnu sværere, hvilket måske er medvirkende til den større ensomhed for mennesker med et psykisk handicap. Men prøv at starte med et smil, med en oprigtig interesse og måske over en kop kaffe eller et måltid mad. Mange samtaler glider tit lettere, når vi samtidig fylder maven, og arrangementer med fællesspisning eller blot et caféarrangement med noget kaffe og kage kan samtidig være tillokkende for folk, der har en anstrengt økonomi.

Det hjælper ikke dem, der sidder isolerede hjemme, men der kan man overveje at melde sig som frivillig, fx som besøgsven, eller man kan finde hinanden på sociale medier eller via platforme som fx boblberg.dk.

#### **Du er ikke alene**

Kæmper du med ensomhed, så husk du ikke er alene, og at det ikke er forkert.

Der kan være omstændigheder, der kan medvirke til ensomhed, som fx handicap, COVID-19-isolation, eller at man tidligere har været udstødt af en gruppe. Men alle kan føle sig ensomme, uanset hvor travl en dagligdag man har, uanset hvor mange man er omgivet af, og om man har en familie eller ej. Ensomheden kan overtage ens liv og tanker eller bare snige sig ind på en fra tid til anden. Vores mentale sundhed kan være et tabu, men alle kan opleve, at den kommer under pres – på samme

måde som vores fysiske sundhed kan komme under pres. Og kommer vi ud af balance – mentalt eller fysisk – kan det hurtigt komme til at koste på trivsel og vores ressourcer i forhold til at indgå i fællesskaber med andre.

Du er ikke alene, hvis du sidder med en følelse af ensomhed. Det er ikke forkert at have behov for at blive set, blive hørt og at være en del af et fællesskab.

Og fællesskaberne er derude. Venskaberne er der.

Intet er perfekt, men mulighederne er der, og de venter bare på, at du finder vej.

At du rækker ud efter hjælp eller selv hjælper.

#### **Kilder:**

*»Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017«, Sundhedsstyrelsen 2018.*

# Ensomhedens *mange ansigter*

## – og forslag til, hvordan ensomheden kan bekæmpes



Af Jeanne Bau-Madsen, cand.pæd., næstformand i Folkevirke

I 1950'erne opstillede den amerikanske psykolog Abraham Maslow en pyramide med menneskets mest fundamentale behov nederst – **en behovspyramide**. Derfor er det også de materielle behov ved pyramidens fod, der fylder mest.

Længere oppe i pyramiden kommer de følelsesmæssige og sociale behov, og i pyramidens top er de mest eksklusive behov placeret. De drejer sig om selvfølelse og det at realisere sig selv.

Idéen med denne model er, at man skal have sine mest fundamentale behov dækket, før man kan bevæge sig op på det næste trin i pyramiden. Dermed kan man se, at hvis de sociale behov ikke er dækket – hvis man er ensom – er det ikke muligt at få dækket behovet for selvrespekt og anerkendelse og slet ikke opnå selvfølelse og det at realisere sig selv.

Det er med udgangspunkt i psykolog Abraham Maslows tanker, at Folkevirke er i gang med en række aktiviteter om ensomhed. Folkevirke ønsker at skabe engagement i hverdagen og en øget selvindflydelse på egen livssituation for ældre brugere af Folkevirke

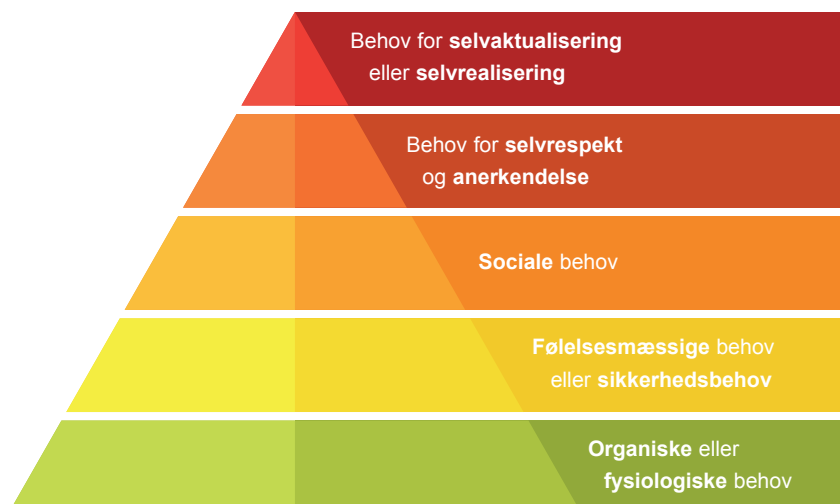
samt andre interesserede. Der sendes bl.a. konsulenter ud i landet for i samarbejde med de lokale samarbejdspartnere at planlægge forløb, som er tilpasset lokalområderne.

Folkevirke lagde ud med et seminar om emnet ensomhed. Deltagerne kom fra Frivilligcentre, Dansk Blinde-samfunds Kvinder, Sind, folkevirkebrugere og repræsentanter fra tilsluttede foreninger. Vi havde inviteret direktøren fra Ensomme Gamles Værn og en præst fra Lundtofte Sogn nord for København. Efter foredragene og den deraf følgende debat fik deltagerne god tid til at lære hinanden at kende. Der blev netværket og mange aftaler blev truffet. Folkevirke havde ønsket at præsentere nogle metoder, som delta-

gerne kunne bruge i deres arbejde. For at ryste deltagerne sammen blev de præsenteret for **Ballonlegen**. På mødet blev der dannet tre grupper. Hver gruppe fik ti balloner. På et bord lå to ruller malertape og en ballonpumpe. Opgaven var, at hver gruppe skulle fremstille et ballontårn.

Efter ti minutter kunne hver gruppe præsentere et flot tårn. Lederen af projektet havde studeret arbejdsmetoderne i hver gruppe under processen. Kun én gruppe havde brugt ballonpumpen – én gruppe havde slet ikke set den, og én gruppe måtte hele tiden gå til én af de andre grupper for at låne malertape. Grupperne fik derefter at vide, at de havde haft et fint samarbejde

## MASLOWS BEHOVSPYRAMIDE



indenfor gruppen, men de tre grupper havde haft et elendigt samarbejde!

Denne øvelse i samarbejde er sjovere, hvis man er mange deltagere, idet flere grupper gør det vanskeligere at overskue, hvor hjælpemidlerne befinder sig. Hvis man er mange, kan man lægge to ballonpumper, men der skal altid være en rulle malertape for lidt.

Derefter arbejdede deltagerne efter »Café-modellen« med at debattere og skaffe fælles viden. Modellen er beskrevet i »Kogebog for det gode møde« af Nini Jetsmark.

### Café-modellen

Café-modellen er en engagerende metode, som kan sætte gang i en åben samtale mellem deltagere, der ikke på forhånd kender hinanden. Kort fortalt etableres Café-modellen sådan:

1. Bordene stilles som på en café med blomster og hvide papirduge. Undervejs skal gode idéer skrives på dugen. Husk tusser!
2. Deltagerne fordeler sig ved bordene og en leder vælges. Bordet er deltagernes »stambord«.
3. Det første spørgsmål eller diskussionsemne, som er valgt af arrangørerne, deles ud.
4. Emnet behandles i 10 minutter ved alle bordene. Lederen noterer ned på dugen.
5. Herefter bliver lederen siddende og de andre fordeler sig ved nye borde. Det er vigtigt, at man møder deltagere, man ikke før har talt med.
6. Lederen fortæller nu de nyankomne, hvad man har talt om

ved hans/hendes bord. De nyankomne diskuterer så spørgsmålet og inddrager også de andres svar – det der står på dugen. Lederen noterer.

7. Herefter skal deltagerne vende hjem til stambordet og fortælle hinanden og deres leder, hvad de fik at vide ved de andre borde. Lederen noterer.
8. Herefter modtager bordet et nyt spørgsmål eller diskussionsemne, og proceduren gentages.
9. Der kan laves flere runder med flere spørgsmål efter behov.
10. Afslutningsvis kan man dele blanke kort ud og bede cafébordene om at skrive korte udsagns- eller budskabskort.
11. Kortene går rundt ved bordene i sæt, og hvis man ved et bord er uenige i noget, der står skrevet, må man rive udsagnet i stykker. Stambordet får sine kort tilbage og kan se, hvilke der bar igennem. Kortene læses op i plenum som afslutning på caféen.

På mødet, som Folkevirke arrangerede, blev der dannet fire grupper. Hvert bord var dækket med en hvid papirdug, der kunne skrives på.

Desuden lå der en seddel med tre spørgsmål, som grupperne skulle drøfte. Nemlig:

- Hvilke aktiviteter/tilbud vil vi tilbyde de ensomme?
- Hvilke forhindringer ser vi?
- Hvordan kan vi opsøge de ensomme?

Deltagerne fulgte den ovenstående opskrift, og der kom mange gode og væsentlige idéer på bordet.

Med udgangspunkt i disse idéer har Folkevirke fået flere forslag, som kan bruges i samværet med ensomme medborgere. De store spørgsmål er, hvor de ensomme findes, og hvordan folkevirkebrugerne får skabt en givende kontakt til dem.

Et forslag er at udforme en **invitation til samvær** – en spadseretur, følgeskab i teateret, en kirkeven eller en tur i biografen. Invitationerne lægges hos frisøren, den praktiserende læge eller i det lokale supermarked. Måske er et af de bedste steder at lægge invitationen på nettet. Men, som det blev sagt på debatt mødet: »Tag din nabo med!«

I forbindelse med mødet blev der udformet et kort idékatalog til samvær med ensomme 60+. Det blev foreslået, at der inviteres til en møderække for seniorer. Her kan de høre oplæg og efterfølgende diskutere de emner, som oplæggene har handlet om.

Emnerne kan være:

1. Skal flere seniorer i Folketinget?
2. Ældrebyrde – hvad koster vi?, hvad betaler vi til samfundet?, og hvad har vi givet videre til samfundet?
3. Hvor kan vi fortsat være en aktiv del af samfundet?
4. Frivillighed.
5. Rejser – oplev verden og udvid din horisont!
6. Højskole.



7. Hvordan får jeg glæde af at arbejde frivilligt?
8. Kost og dens virkning på helbred og humør.
9. Forholdet til børn og familie generelt.
10. Økonomi i seniorlivet.
11. Hobbies, tag en gammel hobby op eller kast dig over en ny.
12. Hvordan kommer der mening i tilværelsen?
13. Hvordan tænkes alder i fremtiden?
14. Arbejdsmarkedet, er det klar til de seniorer, der ønsker at fortsætte arbejdslivet?

### Mindmapping

På debatmødet anvendte en af grupperne »**Mindmapping**« for at komme frem til nogle idéer.

Mindmaps eller en visualisering af tanker er et planlægningsværktøj, som kan skaffe overblik.

Udarbejdelsen af en mindmap starter med et centralt nøgleord – her naturligvis ensomhed – hvorfra væsentlige nøgleord vokser ud i

forskellige retninger, som de tykkeste grene vokser ud fra stammen fra et træ. Her vokser mindre grene med mere underordnede nøgleord ud.

Selve udformningen af en mindmap er i sig selv en associativ proces – man noterer ord, der repræsenterer det, man kommer til at tænke på. I første omgang bør mindmappen derfor udformes så hurtigt som muligt, fordi det gælder om at fastholde tanker og idéer. Derfor skal manglende nøgleord tilføjes, og man kan sortere og rydde op i ordene.

Se mere i **STUDIEKREDSHÅNDBOGEN – Demokratiets værksted af Jeanne Bau-Madsen!** Bogen kan hentes gratis på Folkevirkes kontor. »Vi er sociale flokdyr, som har brug for at føle os trygge i Fællesskabet«, skriver Jeanette Lemmergaard i Kristelig Dagblad. Derfor mener vi, efter vores erfaringer fra seminaret, at man skal prøve en Samtale-salon!

### Samtale-salon

En sidste metode, som blev præsenteret i debatten om ensomhed, var »**Samtale-salonen**«. Her er det grundlæggende princip, at man skal tale **med** hinanden og ikke blot **til** hinanden!

For at sikre demokratiet er samtalen vigtig.

Deltagerne satte sig omkring et bord. Spørgsmålene, der lå på bordet, lå med teksten nedad. Da alle havde fundet en plads, blev der debatteret i 20 minutter. Deltagerne kendte ikke hinanden.

Sådan forløber en Samtale-salon:

1. Uforstyrret samtale, hvor de gode samtaler er målet i sig selv.

2. Møder med mennesker, der ikke ligner én selv.
3. Faste rammer.
4. Alle snakker med og snakker sammen.
5. Alle mennesker er spændende samtalepartnere.

Forslag til spørgsmål, som kan tages op i en Samtale-salon, er fx:

- Fortæl en historie fra din barndom, hvor du blev demokratisk dannet/fik øjnene op for, at der var et større fællesskab udenfor dig selv.  
Hvem gav dig den indsigt?  
Hvorfor gjorde det så stort indtryk?
- Hvordan har Corona ændret din hverdag? Er der noget positivt ved den måde, du lever på nu sammenlignet med tiden før Corona?
- Hvordan har du valgt at indrette din hverdag?

En Samtale-salon er en uforpligtende debat-form, bl.a. fordi der ikke tages referat, der er intet plenum efter debatten, og deltagerne kan efter flere samtaledebatter forlade bordet som en erfaren debattør. Folkevirke arbejder videre med emnet ensomhed i samarbejde med de netværk, der blev dannet på seminariet i september.

Resultater og gode idéer vil løbende blive lagt på Folkevirkes hjemmeside – [www.folkevirke.dk](http://www.folkevirke.dk)

# DE AFWISTE



Af Leif Bork  
Hansen,  
tidligere præst ved  
Lyngby Kirke

**All the lonely people**

**Where do they all belong?**

**John Lennon/Paul McCartney**

I John Lennons og Paul McCartneys sang – »Eleanor Rigby« – går spørgsmålet igen gennem sangen: »All the lonely people/Where do they all belong?«

Den ensomhed det er ikke at høre til. En ensomhed, som har – og har haft – mange ansigter.

Den italienske kemiker Primo Levi blev i 1944 deporteret til Auschwitz. Om deporteringen dertil og om selve opholdet skrev han i 1946 bogen »Hvis dette er et menneske«.

Her forsøger Primo Levi at beskrive så objektivt som muligt, hvilke rædsler KZ-fangerne dér blev udsat for. Det var først med en senere genudgivelse, at bogen vakte opsigt, og i dag betragtes den som én af de vigtigste beretninger om Holocaust. Primo Levi har som motto for sit vidnesbyrd indledt bogen med digtet »Hvis dette er et menneske«:

## HVIS DETTE ER ET MENNESKE

*I som lever i sikkerhed,  
i jeres varme huse,  
I der finder, når I kommer hjem om aftenen,  
Varm mad og venlige ansigter:  
Tænk over om dette er et menneske  
Som arbejder i mudder  
Som ikke kender til fred  
Som slås for en bid brød  
Som dør på grund af et ja eller et nej.  
Tænk over om dette er en kvinde,  
Uden hår og uden navn  
Uden styrke til at mindes  
Med tomme øjne og et goldt skød  
Som en frø om vinteren.  
Tænk over at dette er sket:  
Jeg overantvorder jer disse ord.  
Lad dem mejsle sig ind i jeres hjerter,  
hjemme så vel som ude.  
Når I går i seng, når I står op.  
Gentag dem for jeres børn.  
Eller måtte jeres huse falde sammen,  
Sygdom ramme jer,  
Og børnene vende sig fra jer.*

Primo Levis digt er som en anti-skabelsesberetning om Adam og Eva. De er uden navne og frataget alt, så man må spørge, om de overhovedet er mennesker mere. Han arbejder i mudder og slås for bare en bid brød og hans død afhænger af et ja eller nej. Hendes øjne er tomme, hendes skød er goldt (jf. Første Mosebog 1,27-28), og hun er ude af stand til at kunne huske mere. I Primo Levis samlede digte, »*Ad ora incerta*« fra 1984, indgår også det førnævnte digt. Her er digtets overskrift »*Shemà*«. Det er navnet på Den jødiske Attenbøn og trosbekendelse: Hør Israel, Herren vor Gud, Herren er én... (5. Mosebog 6,4-9).

Primo Levi sætter Holocaust i sammenhæng med Den jødiske Attenbøn. Med en profetisk voldsomhed og tyngde, som en Jeremias fra Det gamle Testamente, udtrykker han sig truende og advarer om ikke at glemme:

***Gentag dem for jeres børn.***

***Eller måtte jeres huse falde sammen***

***Sygdom ramme jer,***

***Og børnene vende sig fra jer.***

### **Verdens flygtninge**

Det nytter heller ikke i dag at fortrænge, hvad der sker for øjnene af os. Hvordan vi i dag behandler mennesker på flugt, og som beder om vores beskyttelse.

Det var afgørende i forbindelse med den nuværende regeringsdannelse at få børnefamilierne ud af udrejsecenter Sjælsmark, der huser afviste flygtninge. Udrejsecentret hører under Kriminalforsorgen. De afviste børnefamilier er nu overført til udrejsecenter Avnstrup, der drives af Dansk Røde Kors.

I 2019 udsendte Dansk Røde Kors en rapport: »Trivsel hos børn på udrejsecenter Sjælsmark. – En psykologisk undersøgelse.« På forsiden af rapporten ses en lille dreng. Det er Hiwa, født i Kolding den 3. marts 2016. Hans statsløse familie kom til Danmark i 2015 og boede først på Center Jelling. Efter afslag på asyl blev familien overført til udsendelsescenter Sjælsmark og siden til udsendelsescenter Avnstrup. Den 4½ årige Hiwa har således indtil videre boet på tre centre. Jeg har ofte tænkt, når han så på én: »Hvad mon der foregår inde i hans hoved?« Familien er anbragt på ubestemt tid, og der er ingen udsigt til, at familien kan blive udsendt, da ingen lande vil modtage dem. Heller ikke i Danmark er de velkomne.

På et sted i Ikast Kommune ligger der også et udvisningscenter for afviste asylansøgere: Kærshovedgård. Her er f.eks. anbragt på ubestemt tid i et usselt lille værelse en 62 årig kvinde, der både har ægtefælle og to voksne børn i Danmark. De seneste 10 år har hun boet på forskellige asylcentre i Danmark.

Udrejsecentrets tre ugentlige meldeligter sætter uafbrudt hindringer for, hvor ofte hun kan besøge sin familie i henholdsvis Svendborg og Ballerup. Et brud på meldepligten fører til fængselsstraf. Hun er anbragt på femte år uden udsigt til ændring af sin situation, trods forgæves forsøg på at genrejse hendes sag: »Jeg venter, venter og venter, er træt, jeg tænker og græder.« Ved modtagecenter Sandholm ligger Ellebæk, den lukkede institution for afviste asylansøgere.

Europarådets Anti-torturkomité rettede efter et besøg i Ellebæk i april 2019 en usædvanlig skarp kritik af forholdene dér. I forbindelse med offentliggørelsen af rapporten udtalte Anti-torturkomitéens formand, Hans Wolff: »Der var forhold i Rusland, Tyrkiet og Ukraine, der blev nævnt som værre steder. Men selv i de lande finder vi bedre forhold end i Danmark.«

I Ellebæk har f.eks. en mor siddet med sin søn et helt år på nær otte dage, før de uden videre blev løsladt. Dette trøstesløse syn af en mor og hendes søn, der begge under deres isolation begyndte at tabe håret! Sønnen fik kort efter løsladelsen ophold i Danmark, men der gik adskillige år, før moderen også fik opholdstilladelse.

Dagligt dukker nye beretninger op om vores – eller for den sags skyld også – om EU's behandling af flygtninge. Således skrev dagbladet Politiken en leder under overskriften: »Tæsk, pisk og prygl«: »Migranter betaler prisen for EU's asylpolitik. Tørre tæsk, pisk og kæppe presset op i anus. Brækkede næser, sønderbankede kroppe, frastjålne ejendele

og knuste sjæle og personlig vær-  
dighed.

Det er den behandling, som Dansk Flygtningehjælp her i oktober har dokumenteret, at afghanske mænd og andre asylansøgere bliver udsat for i Kroatien, før de bliver smidt tilbage til Bosnien-Herzegovina. Det er modbydelig læsning, og billederne af de stakkels mennesker efter mishandlingen er det stof, som de aller-  
værste mareridt er gjort af. Men det nytter ikke at se bort«. (Politiken den 27. oktober 2020).

### Dalai Lama og Desmond Tutu

I *Glædens bog* (2016), en samtalebog mellem tibetanernes åndelige leder, Dalai Lama, og ærkebiskop Desmond Tutu fra Sydafrika, drøfter de den tiltagende ensomhed

og fremmedgørelse i dag. Her skelner Dalai Lama mellem vort forhold til hinanden på det personligt primære plan, hvor vores menneskelighed er bestemt af medmennesket, i modsætning til det sekundære niveau, hvor vi kun ser på forskelle. Dalai Lama udtrykker det således: »Hvis vi betoner forskellene på det sekundære niveau – min nation, min religion, min hudfarve – så lægger man mærke til forskellene. I Afrika er der stor vægt på den ene nation frem for den anden. Man skulle i stedet tænke på, at vi alle er afrikanere. Desuden er vi jo alle mennesker. På samme måde med religion: shiit og sunni, kristen og muslim. Vi er alle sammen mennesker. Disse forskelle mellem religioner er noget personligt. Når vi forholder os

til andre fra medfølelsens sted, befinder vi os på det første niveau, ikke det sekundære niveau med forskelle. Så kan du endog have medfølelse med dine fjender.«

I vores vestlige tradition siger vi med Descartes: »Cogito, ergo sum.« (Jeg tænker, altså er jeg). Når det imidlertid drejer sig om Ubuntu, siger man ifølge Desmond Tutu: »Min værdighed som menneske er uløselig forbundet med din.« Vi tilhører en levende sammenhæng, eller hvad Bibelen kalder »de levendes knippe.« Vi siger: »Et menneske er et menneske i kraft af andre mennesker.« Det betyder ikke: »Jeg tænker, altså er jeg«, men snarere: »Jeg hører til, jeg deltager, jeg deles med andre, altså er jeg« (*Ingen fremtid uden tilgivelse* (2000)).



# Stemmesedler – *magtmiddel eller dokument?*

*Debatudstilling om stemmesedler, hvor der bl.a. spørges, om danske valg er demokratiske*

*Af Annemarie Balle, formand*

Landsforeningen Folkevirke har gennem det seneste års tid i samarbejde med bl.a. nordiske partnere gennemført debatter om, hvor demokratiske stemmesedler selv i etablerede demokratier er udformet. På den baggrund har Folkevirke udvalgt et antal danske og udenlandske stemmesedler samt udarbejdet et debatoplæg, som kan blive en del af en spændende udstilling.

Baggrunden for initiativet er, at en stemmeseddel er en vigtig del af demokratiet. Den bruges til alt lige fra at vælge formand i den lokale sportsforening til at sammensætte Folketinget. Stemmesedlen kan være et stykke papir eller et dyrebart dokument.

På denne debatudstilling fokuseres på udformningen – design – af stemmesedler til det danske folketing samt til parlamenter i udlandet.

Med udstillingen ønsker Folkevirke at lægge op til debat om, hvilken demokratisk og politisk betydning udformningen af en stemmeseddel har samt de politiske og designmæssige overvejelser, der ligger bag. Ved parlamentsvalg er der en lang række formaliteter, som skal overholdes, hvis valget skal være gyldigt. Det bliver bl.a. påpeget, at stemmesedler i visse lande er unikke og bliver betragtet som et værdifuldt dokument. Derfor har mange lande en streng lovgivning om arkivering og gengivelse af stemmesedler. Den holdning deles ikke i Danmark,

men for at undgå, at gamle stemmesedler cirkulerer i kommende afstemninger, så mærkes gamle, ubrugte stemmesedler med »Annulleret« – enten håndskrevet, stempellet eller maskinelt.

På udstillingen kan de besøgende deltage i »**AfstemningsBINGO**« og vælge den mest demokratiske stemmeseddel.

Med muligheden for at udfylde »Afstemnings-BINGO« kan de besøgende fordybe sig i en række afstemningsforhold og detaljer, som mange overser, men som fx internationale valgobservatører lægger stor vægt på.

De besøgende kan også være med i afstemningen om »**den mest demokratiske stemmeseddel**«. Ved at fordybe sig i de udstillede stemmesedler kan de finde frem til den stemmeseddel, som de synes er mest »demokratisk«.

Alle stemmesedler lægges i stemmeboks, og når udstillingen de enkelte steder er slut, tælles stemmesedlerne op, og resultatet offentliggøres.

## **Udstillingen af plancher vil rumme**

- Udstilling af plancher med danske og udenlandske stemmesedler.
- Informative plancher.
- Mulighed for at deltage i et særligt »Stemmeseddel-BINGO«.
- Mulighed for at fordybe sig i detaljer på stemmesedler, som vil afsløre forskellige grader af demokratiske elementer.

Desuden tilbyder Folkevirke at arrangere et debatmøde på 1½-2 timer, hvor der netop stilles skarpt på de forskellige aspekter ved stemmeafgivning.

Udstillingen består af plancher i A2-format og er let at hænge op. Det ideelle vil være, at der er mulighed for at lade udstillingen hænge nogle uger, men det kan aftales individuelt.

Da projektet støttes af Kulturstyrelsen tilbydes både udstilling og debatmøde gratis, ligesom en række materialer vil blive stillet gratis til rådighed. Dog kan der blive tale om, at det enkelte udstillingssted selv skal kopiere nogle »stemmesedler« til publikum. Desuden kan der blive tale om en mindre udgift til forsendelse af materialerne.

Vi håber, at udstillingen – og debatmødet – har interesse landet over. Allerede her ved dette temablads udgivelse er flere udstillinger aftalt – bl.a. på Askov Højskole, Hovedbiblioteket i Aarhus, Kalundborg Bibliotek, ligesom flere andre biblioteker har vist interesse for udstillingen og debatmødet.

## **Ring og hør nærmere hos:**

Annemarie Balle, formand for Folkevirke på tlf. 51 51 24 20.

Jeanne Bau-Madsen, næstformand for Folkevirke på tlf. 21 27 62 19.

**Læs mere om Folkevirke på vores hjemmeside [www.folkevirke.dk](http://www.folkevirke.dk)**

kvindes

Stemmer

2021

**Lørdag 20. marts**  
**kl. 11.30 - 16.00**

**Hotel Cecil**

Niels Hemmingsens Gade 10  
1153 København K

## Kvindestemmer 2021 i Kvindernes Bygning:

### Spændende, kunstneriske og musikalske oplevelser

Der er lagt op til en kraftfuld og oplevelsesrig eftermiddag **lørdag den 20. marts 2020 kl. 11.30-16.00** på spillestedet »Hotel Cecil«, Niels Hemmingsens Gade 10, 1153 København K.

Denne eftermiddag slås dørene op for **Kvindestemmer '21**, og eftermiddagen fyldes med oplevelser af en høj kvalitet. Forfattere, musikere og en billedkunstner vil på skift dagen igennem give et indblik i deres kunstneriske univers.

#### Program

**Kl. 11.30**

Dørene åbnes.

**Kl. 12.00**

**Introduktion** ved **kunsthistoriker og redaktør Lisbeth Tolstrup.**

**Kl. 12.15**

**Mathilde Walter Clark, forfatter.**

Mathilde Walter Clark er opvokset i Danmark hos sin danske mor, mens somrene blev tilbragt i USA hos hendes amerikanske far. I sin anmelderroste roman »Lone Star« kredser hun om familie, tilhørsforhold og om at overvinde enorme afstande.

Hun har i 2020 udgivet essaysamlingen »Huset uden ende« med 20 essays. Det lange titel-essay handler om forfatterens fars hus i USA.

Hun har fået flere litteraturpriser, bl.a. Årets Fund i 2005, mens romanen »Lone Star« blev nomineret til DRs Romanpris i 2019 og præmieret af Statens Kunstfond.



Forfatter Mathilde Walter Clark.  
Foto: Les Kaner.

#### Kl. 12.50

**Randi Pontoppidan, komponist, vokalist og improvisator.**

Randi Pontoppidan er kendt for sin eksperimenterende blanding af vokalarbejde, komposition og elektronisk live-bearbejdning af stemmen. Et spændende lydunivers fanger publikum ind i den menneskelige stemmes dybeste hemmeligheder. Under Corona-nedlukningen i 2020 har hun bl.a. deltaget i Metropolis' Walking Copenhagen samt optrådt i mindre musikalske sammenhænge.



Lyriker Mette Moestrup.  
Foto: Lærke Posselt.

#### Kl. 13.25

**Mette Moestrup, lyriker.**

Mette Moestrup er blevet kaldt en af de mest eksperimenterende danske digtere i sin generation. I hendes lyrik finder man bl.a. en undersøgelse af, hvordan ordene og tingene er forbundet. Det hele er sat ind i en eksperimenterende, legende og fabulerende form, der inddrager bl.a. ordspil, montage, anagrammer og grønlandske leveregler. Hun har fået Montanas litteraturpris i 2007 og Beatrice Prisen i 2018.

#### Kl. 14.00

Pause.

#### Kl. 14.15

**Kit Kjærbye, billedkunstner.**

Hun har længe arbejdet med rytme og gentagelse i sine værker. Materialer som stål og bindetråd har hun bukket, bøjet og flettet sammen. I de senere år har kabelbindere – strips – været hendes foretrukne materiale. Det er et brutalt og hårdt materiale at arbejde med – og måske netop derfor meget udfordrende og inspirerende. Denne eftermiddag fortæller hun om sit arbejde og de kunstneriske udfordringer.

#### Kl. 14.50

**Dy Plambeck, forfatter.**

Dy Plambeck fortæller i en uprætentios og humoristisk stil med stor sproglig præcision og fascinerende dybde om skelsættende nedslagspunkter fra livet; barndommen, familielivets kriser, voldsepisoder, krigsdeltagelse og fødsel. Hun vil bl.a. foretage punktnedslag i sin seneste roman »Til min søster«. Hun har modtaget Politikens Litteraturpris 2019 for romanen »Til min søster«.

#### Kl. 15.25

**Channe Nussbaum duo.**

Channe Nussbaum er sanger og sangskriver og har sunget og skrevet musik, siden hun var 14 år. Hun har optrådt i ind- og udland både inden for pop, rock, jazz og viser. Med sin jødiske baggrund er Channe Nussbaum kendt som fortolker og fornyer af klezmer-genren. Hun er en af Skandinavien's førende klezmer-sangerinder. Denne eftermiddag optræder hun i et forrygende samspil med **violinisten Anne Eltard**.

Det er i år 14. gang, at Kvindestemmer bliver præsenteret.



Sanger Channe Nussbaum.

#### Pris

100 kr.

Billetter købes ved indgangen.

Der kan købes sandwich, øl, vin, vand, the og kaffe.

*Ret til ændringer forbeholdes.*

Se flere oplysninger om kunstnerne på [www.folkevirke.dk](http://www.folkevirke.dk)

#### Arrangører

Folkevirke, Kvinder i Musik, Kvindelige Kunstneres Samfund og Dansk Blindesamfunds Kvinder.

Økonomisk støtte fra



Statens  
Kunstfond

Kvindernes Bygning

Folkevirke

Kvindelige Kunstneres Samfund

Københavns Kommunes

Musikudvalg

Dansk Musiker Forbund

# »Ja til *engagement* – nej til ligegyldighed«

Af Jeanne Bau-Madsen,  
næstformand

Folkevirke gennemførte i september et spændende debatarrangement under overskriften »Ja til engagement – nej til ligegyldighed«.

Folkevirke har gennem de senere måneder arbejdet på at opbygge nye netværk, hvor vi kan samarbejde om forskellige arrangementer. Dette debatmøde blev gennemført i samarbejde med Frelsens Hær på Nørrebro.

Daglig leder af Frelsens Hær, Nørrebro, Maj-Britt Lysgaard-Madsen bød velkommen. Hun fortalte, at der i Frelsens Hærs mødelokale på Nørrebro bl.a. foregår socialt arbejde, udbydes kvindenetværk, dansk-undervisning og arbejdes med en mandeklub. Mødestedet er et sted,



Cand.jur. Lissi Olsen fra Frelsens Hær på Nørrebro.

hvor man møder mennesker og tilbyder et inkluderende fællesskab. Huset afspejler Nørrebro. Her mødes folk fra mange forskellige kulturer og religioner.

Folkevirkes landsformand Annemarie Balle fortalte derefter om Folkevirke – lidt om Folkevirkes historie og Folkevirke i dag med den åbne dialog som en mærkesag.

Generalsekretær Knud-Erik Therkelsen fra Grænseforeningen lagde op til debat ud fra titlen »Tryghed eller demokrati – i Coronaens skygge«. Knud-Erik Therkelsen fortalte, at han havde været på Rønshoved Højskole som elev hos Bertel Haarders far for at prøve at finde meningen med livet. Senere blev han højskolelærer på Rønshoved Højskole og siden højskoleforstander på Østersøens Højskole i Aabenraa. Mens han på Rønshoved Højskole havde lært, at man skulle holde sig fra alt, hvad der var tysk, var Østersøens Højskole en skole også for tyskere. Her kunne de danske elever lære det tyske sprog samt sætte sig ind i tysk kultur – formidlet af tyske lærere, og de tyske elever lærer det danske sprog og dansk kultur at kende.



Efter de to hovedindlæg udspandt der sig en engageret debat, hvor flere deltagere lagde vægt på, at det er vigtigt at engagere sig – vigtigt i forhold til fællesskabet, men bestemt også for selve demokratiet, så vi ikke mister det!



For Knud-Erik, der var opdraget til, at det nationale stod i modsætning til det tyske og alt andet fremmed, var det en voldsom omstilling.

Højskolen havde også forbindelse med de baltiske lande og rejste ofte til Letland, lige efter landet havde genvundet friheden. Her mødte de kvinder, der kunne tage ansvar, fordi de i sovjettiden skulle tage sig af deres børn, så længe de var små. Knud-Erik Therkelsen lagde vægt på, at dannelse er evnen til at lytte til sit medmenneske – til sin kultur. Alle disse erfaringer skal bruges i dag i forhold til kulturmødet med vores medborgere af anden etnisk herkomst.

- I vores demokrati er det afgørende, at civilsamfundet mødes, diskuterer og engagerer sig. Coronaen må ikke ødelægge vores demokrati – vi skal kunne mødes. Trygheden kan købes for dyrt, idet mødet, diskussionerne, altså folkeoplysningen, er vigtigt.

Knud-Erik Therkelsen påpegede desuden, at de frivillige skal være grundlaget i vores demokrati. Det var særlig vigtigt i 1940, men også nu, hvor demokratiet er under pres. Vores folkeoplysning er vigtig – vi skal svare og tage ansvar!

Derefter lagde cand.jur. Lissi Olsen fra Frelsens Hær, Nørrebro, op til debat. Hun tog udgangspunkt i sit eget liv i forskellige lande og fortalte om, hvorfor hun er engageret, og hvad folkeoplysningen betyder for hende. Lissi Olsen fortalte, at hun som barn ofte kom op at slås, når nogle blev uretfærdigt behandlet. Senere lærte hun at argumentere i stedet for at slås. Hun blev medlem af adskillige organisationer og deltog altid i frivil-

ligt arbejde, når hendes arbejde til lod det. Hun blev uddannet lærer og underviste først i Norge siden i Grønland. Senere læste hun jura og blev selvstændig advokat. Da hun gik på pension som 60-årig, blev hun aktiv i Rets Hjælpen, hvor hun stadig arbejder. Blandt andet har Lissi Olsen arbejdet med retshjælp for hjemløse i Nordvest.

Konklusionen blev, at hun ikke kan undvære frivilligt arbejde!



Knud-Erik Therkelsen, generalsekretær, Grænseforeningen.

I debatten blev mange emner taget op. Flere nævnte, at man lærer af at være sammen med nogle, der mener noget andet end en selv!

Knud-Erik Therkelsen pegede på, at vi er nødt til at se fremtiden i øjnene.

- Men, tilføjede han, Facebook formidler ikke demokratiet. Her bliver frisindet mindre og mindre.

Flere deltagere lagde vægt på, at det er vigtigt at engagere sig – vigtigt i forhold til fællesskabet. Det er også vigtigt for selve demokratiet, så vi ikke mister det!

Efter en pause præsenterede Folkevirke den særlige debatform – »Sam-

tale-salonen«. I en Samtale-salon skal deltagerne tale med hinanden og ikke blot til hinanden. For at sikre demokratiet er netop samtalen vigtig.

Deltagerne blev delt op i mindre grupper og placeret omkring borde. Spørgsmålene på bordene lå med teksten nedad. Hvert spørgsmål blev debatteret i 20 minutter. Deltagerne kendte ikke hinanden på forhånd. Det særlige ved metoden er:

1. Uforstyrret samtale, hvor de gode samtaler er målet i sig selv.
2. Møder med mennesker, der ikke ligner én selv.
3. Faste rammer.
4. Alle snakker med og snakker sammen.

#### De tre spørgsmål, som deltagerne skulle samtale om, var:

- Fortæl en historie fra din barndom, hvor du blev demokratisk dannet/fik øjnene op for, at der var et større fællesskab udenfor dig selv.

Hvem gav dig den indsigt?

Hvorfor gjorde det så stort indtryk?

- Hvad betyder det for dig at være medlem af en forening? Hvorfor er du medlem af den pågældende forening? Kan du bruge dit medlemskab til noget i din hverdag?
- Hvordan har Corona ændret din hverdag? Er der noget positivt ved den måde, som du lever på nu sammenlignet med tiden før Corona?

Emnerne blev drøftet intenst og efter mødet blev både mødet og introduktionen til Samtale-salonen rost.

Der blev ikke givet referat fra de enkelte bordmøder, da det alene var samtalen, der var i fokus.



**Landet over  
tilrettelægger Folkevirke  
møder, foredragsrækker,  
studiekredse, temamøder,  
kurser og lejre,  
hvor alle kan deltage.**

Ved redaktionens slutning  
forelå der oplysninger  
om disse arrangementer.

Mere detaljerede oplysninger kan fås  
ved henvendelse til  
Folkevirkes kontor,  
Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal,  
1153 København K,  
**telefon 33 32 83 11**  
(bedst tirsdage mellem kl. 9 og 16)  
eller [folkevirke@folkevirke.dk](mailto:folkevirke@folkevirke.dk)

Folkevirkes møder former sig som  
åbne debatter om aktuelle emner,  
hvor deltagerne som regel  
tager udgangspunkt i et oplæg.  
**Folkevirkes møder er åbne  
for alle interesserede!**

## REGION HOVEDSTADEN

### BORNHOLM

#### Kontakt:

Marianne Kofod Pedersen,  
Svanekevej 32, 3740 Svaneke  
Tlf. 56 49 21 65

### KØBENHAVN

#### »På Folkevirke«

Niels Hemmingsens Gade 10,  
1153 København K.

#### Kontakt:

Folkevirke,  
Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal,  
1153 København K. eller  
Jeanne Bau-Madsen  
Tlf. 21 27 62 19  
[folkevirke@folkevirke.dk](mailto:folkevirke@folkevirke.dk)

#### Folkevirkes Litteraturkreds i København

Mødestedet er Folkevirke,  
Niels Hemmingsens Gade 10, 3. sal,  
1153 København K.  
Tlf. 33 32 83 11

#### 19. november

Debat med udgangspunkt  
i Amalie Skram:

»Professor Hieronimus«.

#### 10. december

Debat med udgangspunkt  
i Kristian Bang Foss:  
»Frank vender hjem«.

#### Debatmøderne foregår på torsdage kl. 12.00-14.30.

Datoer og bøger er aftalt  
af studiekredsen.

Der betales kontingent for hele  
sæsonen ved kursusstart  
(efterår og forår) i alt 600 kr.

Litteraturkredsen har eksisteret i  
flere år, og der kommer hele tiden nye  
medlemmer. Men der er plads til flere,  
som har lyst til at engagere sig i en  
levende og vedkommende debat.

#### Kontakt:

Britta Poulsen  
Tlf. 46 36 56 32

### KØBENHAVNS VESTEGN

#### Vestegnens Litteraturkreds

Møderne holdes den sidste tirsdag  
i hver måned.

Med mindre andet er nævnt,  
så holdes alle møder i

Glostrup Fritidscenter, mødelokale 2,  
kl. 14.00-17.00.

#### Tilmelding og kontakt:

Formand Ellen Kristiansen,  
Vegavænget 11, 2620 Albertslund  
Tlf. 43 64 62 07  
Næstformand Ingelise Olsen  
Kasserer Annelise Bohn  
Mobil 21 68 02 42  
E-mail: [familienbohn@hotmail.com](mailto:familienbohn@hotmail.com)  
Suppleant/revisor Anne Birthe Kyed

## REGION NORDJYLLAND

### FOLKEVIRKE

#### VESTHIMMERLAND

Alle arrangementer foregår på  
Farsø Hotel kl. 14.00-16.15,  
hvis ikke andet er nævnt.  
Entré og kaffe med kage – 90 kr.

#### 7. december kl. 19.30 på Kimbrerkroen

Foredragsholder: Eva Auken.  
Desuden medvirker Da Capo under  
ledelse af Anne Marie Hyltdgaard.  
Emne: Aars Skoles pigekor  
og Bjarne Geil.  
Eva Auken vil fortælle om tiden i  
koret, og Da Capo vil synge nogle af  
pigekorets mest elskede sange samt  
sange fra deres eget repertoire.  
Fællessang med julens sange.

#### 2021

#### 11. januar kl. 14.00

Foredragsholder: Professor  
Johannes Nørregaard Frandsen.  
Emne: Da landbolivet blev  
en by i provinsen.

I 1950'erne boede halvdelen af den  
danske befolkning på landet.

Efter 2. Verdenskrig startede en  
udvikling, der i løbet af årtier foran-  
drede midten til udkanten. Denne  
historie skildres i foredraget med  
personlige erindringer, underspil  
og humor.

#### 1. februar kl. 14.00

Foredragsholder: Magister i arktiske  
studier og eskimologi Drude  
Aviaja Larsen.

Emne: Grønland i fugleperspektiv.

Det grønlandske samfund før  
kristendommen og tilpasningen til  
den moderne tid. Det særlige ved at  
skulle klare sig i meget små samfund  
under pres fra naturen har været med  
til at danne den grønlandske kultur.

I et moderne samfund opstår også  
behovet for uddannelse for både at  
kunne samarbejde bedre med  
omverdenen og for at huske  
sin egen identitet.

#### Kontakt:

Formand:  
Tove Kristensen,  
Hans Egedes Vej 120, 9600 Aars  
Tlf. 20 87 64 12  
[Tove.kristensen2@skolekom.dk](mailto:Tove.kristensen2@skolekom.dk)  
Næstformand:  
Else Thirup, Aars  
Tlf. 23 25 28 17  
Sekretær:  
Lone Nørgaard,  
Svoldrupvej 122, Vognsild, 9600 Aars  
Tlf. 98 65 82 57  
[pelonor122@gmail.com](mailto:pelonor122@gmail.com)  
Bestyrelsesmedlemmer:  
Margrethe Dam Hansen, Farsø  
Tlf. 41 59 33 34  
Ellen Kahr Thomsen, Blære  
Tlf. 98 66 62 05  
Suppleanter:  
Mona Jensen, kasserer,  
Aalborgvej 4, Hornum, 9600 Aars  
Tlf. 22 40 29 58  
[Mona22402958@gmail.com](mailto:Mona22402958@gmail.com)  
Iris Brink Hansen, Risgårde  
Tlf. 98 63 60 42

#### Vesthimmerlands Litteraturkreds

Sted: Akademi ved  
Dronning Ingrid Hallerne, Farsø.  
Alle møder starter kl. 14.00,  
med mindre andet oplyses.  
Alle er velkomne!

#### Kontakt:

Jette Høyer, studiekredsleder  
Tlf. 25 39 97 96  
Inger Olsen  
Tlf. 98 63 34 34



» REGION MIDTJYLLAND

**HERNING**

Møder holdes i Bethania, Torvet 9, Herning.  
De holdes hver anden mandag kl. 14.00-16.00.

Der er adgang en halv time før. I løbet af mødet holdes der en kaffepause på ca. et kvarter, så man kan nyde sin medbragte kaffe. Der er også mulighed for at købe kaffe.

**16. november**

»Blandt hjemløse og andet godtfolk«. Martin Bach Ottosen vil give os muntre og alvorlige fortællinger om 10 år som viceformand på Møltrup Optagelsehjem blandt hjemmets 120 hjemløse beboere.

**30. november**

Juleafslutning. Sang og musik. Vi synger sammen med præsteægteparret Lise og Ebbe Fibiger.

**2021**

**4. januar**

Et kulturhistorisk foredrag om Rom – pavemagtens by ved lektor Finn Christensen. Et foredrag, der trækker de lange linjer tilbage fra kejsertidens Rom og frem til i dag med dets charmerende og betagende byliv.

**18. januar**

»Jeg vil have ret til at fejle«. Provst Gerda Neergaard Jessen tager på en underholdende og tankevækkende måde et kraftigt livtag med det perfekte menneske, som ikke vil fejle. En hyldest til mennesket, der har set i øjnene, at man er fuld af fejl.

**1. februar**

»Lune historier fra Holmsland«. Tidligere journalist Ole Tang, der er født på Holmsland, giver os et par timer i humorens univers med fortællinger om vestjyske originaler i området mellem Ringkøbing og Søndervig.

**15. februar**

Jørgen Tværmose Andersen tager udgangspunkt i sin bog om »Kirsten Marie og drengene«, der er et lille spejlbillede fra livet på den fattige midtjyske hede omkring Kølkkær i det 19. århundrede.

**1. marts**

»De uartige piger på Sprogø«. Flemming Rishøj belyser gennem dias og tale et stykke spændende Danmarkshistorie, hvor flere hundrede kvinder under åndssvageforsorgen fra 1923-1961 blev isoleret på

Sprogø som værende til fare for samfundet. En tankevækkende historie om mennesker, der set med samfundets øjne, forblev »tabere«.

**15. marts**

Generalforsamling.

**29. marts**

Hospicechef på Anker Fjord Hospice, Herdis Hansen fortæller om sit arbejde i Etisk Råd og om Anker Fjords historie og dagligdag.

**10. maj**

Udflugt – er under planlægning.

Medlemskontingent for hele sæsonen er 200 kr. Hvert møde koster 40 kr. for medlemmer og 60 kr. for ikke-medlemmer. Satserne er også gældende for pensionister.

**Bestyrelse:**

Formand:  
Lene Lund,  
Emil Resensvej 47, Herning  
Mobil 29 92 58 50

Næstformand:

Iben Brock,  
Spinkebjerg 31, Gjellerup, Herning  
Mobil 22 12 95 53

Kasserer:

Tove Katstrup,  
Karen Blixens Vej 1P, Ikast  
Mobil 40 70 90 51

Bestyrelsesmedlemmer:

Tytte Vestergaard Olesen,  
Laubsvej 15, Herning  
Mobil 25 80 50 67

Birde Lindholm,  
Sabroesvej 3D, 4. sal, dør 5,  
Herning

Mobil 23 67 76 75

Suppleanter:

Hanne Østergaard,  
Østre Kirkevej 38, 2. sal, Herning  
Mobil 20 41 11 40

Doris de Voss,

Ørnevej 32, Herning  
Mobil 21 66 06 32

**HOLSTEBRO**

**Kontakt:**

Karen Margrethe Madsen  
Tlf. 97 41 40 92

» REGION SYDDANMARK

**ODENSE**

**Litteratur- og samtalekreds**

**Kontakt:**

Ida Hansen  
Tlf. 66 11 23 71

» REGION SJÆLLAND

**ROSKILDE**

**Kontakt:**

Britta Poulsen  
Tlf. 23 46 45 95  
britta.poulsen@privat.dk  
Kirsten Rudfeld  
Tlf. 29 61 28 81  
rudfeld@webspeed.dk

**ØLSTED**

**Litteraturstudiekreds**

Vi mødes hver 6. uge og planlægger fra gang til gang.

**Kontakt:**

Lis Timmermann,  
Hermelinvej 9, 3310 Ølsted

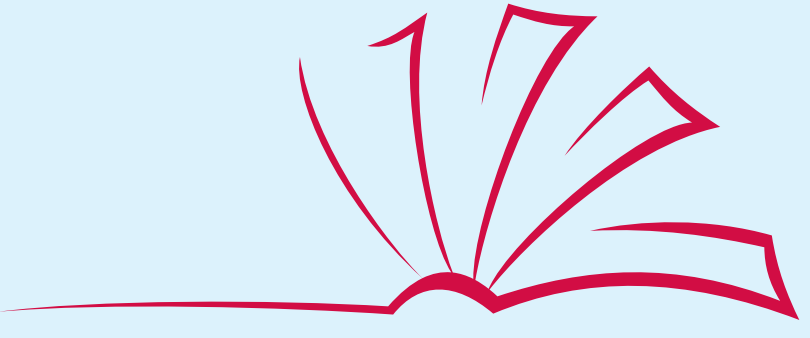
» UDLAND

**GRØNLAND**

**Folkevirke i Nuuk**

**Kontakt:**

Rebekka Olsvig,  
Jens Kreutzmann Aqq 30,  
postboks 575,  
3900 Nuuk, Grønland



Julemøde på Folkevirke:

## Indblik i armenske juletraditioner

Traditionen tro holder Folkevirke **julemøde**. Det bliver **den 25. november kl. 14.00** på **Folkevirke, Niels Hemmingsens Gade 10, København**.

Folkevirke er vært ved lidt **gløgg** og **juleknas**. Som sædvanlig bliver der rig lejlighed til at tale med repræsentanter for Folkevirkes forretningsudvalg og andre folkevirkebrugere. På mødet deltager den **armenske præst – Fader Stepanos**. Han har siden 2015 været ortodoks præst i den armenske kirke. Han skal som ortodoks præst forestå bl.a. gudstjenester for armeniere i både Danmark, Sydsverige og Norge, fordi han er den eneste præst for de lande. De fleste armeniere i Danmark bor i København og Odense, men Fader Stepanos bor sammen med sin familie i Odense – midt i landet.

I Danmark er der omkring 2000 armeniere.

Den armensk-ortodokse kirke regnes for en af verdens ældste fra måske 301, hvor kristendommen blev officiel religion i Armenien efter at være besøgt af disciplene Bartholomæus og Thaddæus. Den armenske kirke har bispesæder nær ho-

vedstaden Jerevan og ved Beirut i Libanon og patriarkater i Istanbul og Jerusalem. Kirken har også et hovedsæde i Wien, som den danske del af den armenske kirke hører under.



*Fader Stepanos, ortodoks præst i den armenske kirke.*

Den Armensk Apostolske Kirke i Danmark blev i 2005 godkendt af Kirkeministeriet. Det betyder, at en præst ansat af kirken kan foretage vielse med dansk juridisk gyldighed.

Det kan tilføjes, at den armenske kirke og folkekirken har særdeles tætte bånd. Danske missionselskaber og armeniervenner har hjul-

pet under de store massakrer på armeniere begået af osmanniske tyrkere.

Allerede i 1903 rejste den danske lærer Karen Jeppe (1876-1935) til en lille by, Urfa, på grænsen mellem Syrien og Tyrkiet, hvor hun underviste armenske børn. Efter et par år blev hun leder af et børnehjem og en skole. I 1894 var de osmanniske forfølgelser af det armenske folk begyndt, og de fortsatte op under 1. Verdenskrig. Karen Jeppe hjalp de forfulgte, hvor hun kunne.

Fra 1921 til 1927 var hun kommissær i Folkeforbundet, og det lykkedes hende at befri 2.000 armenske kvinder fra muslimske haremmen. I 1927 anerkendte den danske stat hendes arbejde ved at give hende en Kongelig Fortjenstmedalje i guld. Karen Jeppe døde af malaria i 1935 i den syriske by Aleppo.

Det er **gratis** at deltage i Folkevirkes julemøde, men send af praktiske årsager en forhåndstilmelding, så vi kan afpasse gløgg og juleknas til antallet af fremmødte.

*På gensyn i et julestemt Folkevirke!*