

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

TEMA

Ensomhed:

– Jeg går altid lidt
lettere herfra
Læs side 12-17

INFORMATION

fra
Vejle Kommune



Alkohol og ældre
Tal med sundheds-
vejlederen

Ny borgerguide
Få hjælp til en
svær sag

03/2022

Kort Nyt

AKTIV SAMMEN

www.aktivsammen.vejle.dk

Uanset om du er til gåture, gode snakke, gymnastik eller noget helt fjerde, er der masser muligheder for samvær med andre over 60 år. Hvis du har brug for hjælp til at finde et fællesskab, kan du også kontakte en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36. 

Ældredag – sæt kryds i kalenderen

Ældredagen er 6. oktober fra kl. 14.00-17.00 i Bygnin-gen, Ved Anlægget 14 B i Vejle. Arrangementet er gratis og for alle 60+ borgere i Vejle Kommune. Læs mere om arrangementet i lokalpressen i løbet af september, hvor du også kan læse, hvordan du tilmelder dig. 



Kursusnyt

Sund Bund (kvindehold) 16. september
Rygestopkursus, Vejle Nørremarken
start 19. september kl. 10

Rygestopkursus, Give Sundhedshus
start 25. oktober kl. 10

Rygestopkursus, Vejle Sundhedshus
start 16. november kl. 10

Kursus i Psykisk Førstehjælp
start 17. november

'Kickstart dit rygestop', Give Sundhedshus,
22. november kl. 14-15.30

'Kickstart dit rygestop', Vejle Sundhedshus,
23. november kl. 14-15.30



Foto: Nils Rosenvold

Børge Lund Sørensen t.v., Jens Peter Christensen og Holger Thorup er alle med i Hemingwayklubben – en klub kun for mænd i Vejle, og som i den grad sætter tryk på de tre mænds livsglæde.

Redaktionen sluttede 18. august 2022.

Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling 14.-15. september 2022.

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2022 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2022 omdeles 9.-10. februar

Velfærdsmagasin nr. 2 – 2022 omdeles 18.-19. maj

Velfærdsmagasin nr. 3 – 2022 omdeles 14.-15. september

Velfærdsmagasin nr. 4 – 2022 omdeles 23.-24. november

Hvis du ikke modtager magasinet, så kontakt FK Distribution, som er ansvarlig for omdelingen. Ring til FK Distributions Kvalitetsafdeling på telefon 70 10 40 00 (tast 2 for reklamationer), som vil behandle din reklamation. 

Kalder alle frivillige sociale foreninger!

Sidder du i en frivillig, social forening, der laver aktiviteter for ældre, udsatte og sårbare mennesker på Senior-, Voksen- eller Børneområdet i Vejle Kommune? Så er det nu, at du kan søge støtte til foreningens aktiviteter i 2023. Ansøgningsfristen er mandag 1. november 2022.

Læs mere om frivilligpuljen (§18), og hvordan du søger på www.vejle.dk/frivilligpulje. Kontakt Foreningernes Hus Vejle på telefon 41 52 60 81, hvis du har brug for hjælp til at udfylde og sende din §18-ansøgning. 

Har du et par timer i overskud til en anden?

Dem kunne du måske bruge som besøgsven. Der mangler besøgsvenner i hele Vejle Kommune, som har tid og lyst til at:

-  Drikke en kop kaffe
-  Gå en tur
-  Bakse i et værksted
-  Strikke sammen
-  ... eller noget helt femte

At være besøgsven er nemlig alsidigt. Det vil sige, at I både kan dele en hobby eller bare snakke – det er op til jer, hvad tiden skal gå med, og hvor ofte I ses. Du kan læse mere om besøgstjenester i hele Vejle Kommune på www.aktivsammen.vejle.dk/find-aktivitet. Har du spørgsmål, er du velkommen til at ringe til vores fællesskabskoordinatorer på telefon 51 84 10 36. 



Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion:

Connie Axel, Ældrerådet, tlf. 20 83 50 90, Inge Nordheim, Ældrerådet, tlf. 30 73 00 71,

Conni Damgaard, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 21 17 54 15, connd@vejle.dk.

Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til velfaerdsomag@vejle.dk. Magasinet udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Tryk: Rosendahls A/S.



Få hjælp til et mere intimt og kærligt samliv

Påvirker sygdom dit samliv? Har du helt mistet lysten – modsat din partner? Eller noget helt tredje? Nu er det muligt at få rådgivning i Sundhedsafdelingen.

Når vi oplever en ny livssituation, kan det give udfordringer i parforholdet, f.eks. perioden under og efter sygdom eller i forbindelse med overgangsalder. Det fortæller sundhedskonsulent Tina Kreutzer:

- Der kan opstå lystproblematikker, f.eks. på grund af manglende fysisk kunnen, smerter og bivirkninger fra medicin. Det kan være svært at genoptage og fastholde intimitet.

Tørhed i skeden, manglende lyst og rejsningsproblemer er normalt. Mange ignorerer ændringerne. Men der er gode grunde til at stoppe op:

- For det første kan ændringer i kroppen være et tegn på, at der er noget helt andet galt, f.eks. sygdom. For det andet viser forskning, at et velfungerende seksualliv har betydning for vores livskvalitet, og hvordan vi i øvrigt tager os af os selv, siger Tina Kreutzer.

Samtale er vigtigt

En stor forhindring i forhold til at have det sexliv, man ønsker sig, kan være den manglende evne til at tale om det. Kun 9 procent af par, der ikke taler sammen om sex, fortæller, at de er tilfredse med deres måde at have et godt sexliv på. Når du kan tale om sex og udvikle et seksuelt sprog sammen, er det en effektiv måde at øge intimiteten og følelsen af at høre sammen. ▶

Det første skridt er at tale om det, der bekymrer dig, fortæller sundhedskonsulent Tina Kreutzer:

- Ofte er det usagte ting som gør, at vi mister intimiteten i vores forhold. Når manden f.eks. får en hjertesygdom, kan konen blive bange for, at sex kan slå ham ihjel. Det kan også være, at manden undgår initiativ og nærhed, fordi han er flov over at have fået rejsningsproblemer.

Løsningerne er meget individuelle og forskellige, afhængig af dine udfordringer:

- Måske er løsningen at have fokus på nye måder at være sammen på – mere kys, kram og berøring. Måske handler det om praktiske løsninger, som f.eks. hjælpemidler eller livsstilsændringer. ▶

Sådan får du en uforpligtende samtale:

Kontakt: Tina Kreutzer, telefon 30 52 97 83.

Samtalerne foregår i Sundhedshus Vejle eller Sundhedshuset i Give. Tilbuddet gælder foreløbig frem til 2024 og kræver ingen henvisning.

Vidste du...

- Livsstilsændringer kan påvirke din sexlyst
- Rygestop kan fremme rejsningsevnen og lyst til intimitet
(Se rygestoptilbud på www.vejle.dk/rygestop)
- Motion er sundt og sex er motion

Hvis du gerne vil høre mere om hjælp til et intimt og kærligt samliv, kan du få en uforpligtende og anonym snak med sundhedskonsulent Tina Kreutzer, inden du beslutter dig for at få vejledning.



Nyt om: Hjælpemidler

Ved du...

At der findes mange hjælpemidler, som kan hjælpe dig, når du er i dit køkken. Det kan være, når du laver mad eller skal spise eller drikke.

Du kan selv købe hjælpemidler i butikker eller på internettet. Nogle hjælpemidler kan bevilliges af kommunen. Hvilke du kan få gennem kommunen afhænger af en individuel vurdering af dit behov.

Har du et konkret behov eller spørgsmål til artiklen, så kan du kontakte hjælpemiddelteamet på www.vejle.dk/hjaelpemidler eller på telefon 76 81 80 81.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på hjælpemidler i køkkenet.

Få hjælp til madlavningen og køkkenarbejdet

Mangler du kræfter i arme og hænder, kan det være svært at tage folien af pålægspakker, vride en karklud, og det er næsten umuligt at åbne en liter mælk. Her er bud på hjælpemidler, som gør madlavningen og rengøringen i køkkenet meget nemmere.

Hjælpemidler til at åbne med

At åbne dåser, mælkekartoner, flasker, pålægspakker og tage folien af færdiglavede madbakker kan være svært, når fingerkræfterne er svage. Her er en række forskellige åbnere:

Lågåbner (pris fra 40 kr.)



Til pilleglas og flasker



Til flasker og skruelåg



Til dåser med ring-træk-låg

Kartonåbnere (pris fra 40 kr.)



Til skruelåg på mælkekartoner



Til yoghurt- og mælkekartoner



Folieaftager (pris fra 150 kr.)
Den gør det nemt at rulle folien af de færdiglavede madbakker eller åbne pålægspakker.



Lågpifter (pris fra 50 kr.)
En lågpifter hjælper med at udløse vakuummer i skruelågsglas, så de er nemmere at åbne.

Et ekstra greb til kasserollen eller panden
gør det nemt at løfte og flytte den (pris fra 210 kr.)



Non-slip underlag
gør, at tallerken eller skærebrettet ligger fast (pris fra 110 kr.)

Elektrisk minihakker
er god til løg, nødder, urter osv. (pris fra 100 kr.)



Ergonomiske redskaber
En ergonomisk kniv har et vinklet håndtag, som aflaster hånd og håndled, og et fortykket greb, som gør det lettere at holde ved håndtaget. Der findes både kød-, frugt-, grønsags-, og brødknive, stegegaffel og osthøvl med ergonomisk håndtag. (pris fra 130 kr.)

Kartonholder (pris fra 40 kr.)



Holder til stor plastflaske

Bestik (pris fra 90 kr.)

Der findes meget bestik til alle mulige problemer som f.eks.

- Nedsat kraft i hænderne: Ergonomisk letvægtsbestik
- Rystelser i hænder: Ergonomisk tungt bestik
- Kun en hånd til rådighed: Skæregaffel
- Gigt i hænderne: Ergonomisk bestik med fortykket greb som denne gaffel



Hjælpemidler til opvasken

Har du svage hænder, kan det være svært at vride en karklud.
Prøv en karkludspreser (pris fra 180 kr.)



Handicaprådet

Formand: Peter Skov Jørgensen, tlf. 23 32 40 62

Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune, tlf. 76 81 81 18 (midlertidig)

Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62. Jens Bork, Dansk Handicapforbund, tlf. 20 46 25 72.

Thomas Wetche, Dansk Blinde Samfund, tlf. 28 70 25 22. Annette Christensen, Autismeforeningen, tlf. 20 73 05 01.

Vibeke Denert, LEV, tlf. 51 92 06 10. Karin B Nissen, SIND, tlf. 42 20 60 38. Anders H. Andersen, Lokalforeningen Ligeværd

Vejle, tlf. 28 56 84 44. Jørgen Mikkelsen (V), tlf. 28 10 34 14. Kenneth Fredslund Petersen (O), tlf. 28 72 62 39. Mette Ejby

Pallesen (A), tlf. 20 36 01 69. Britta Bitsch (F), tlf. 51 41 94 43. Sri Sundarampillai, Velfærdsforvaltningen, tlf. 24 91 18 04.

Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32. Anette Ravn Olsen, Børne- og Ungeforvaltningen, 23 88 58 06.

Nyt fra: Ældrerådet

Vi er kommet godt i gang!

Det nuværende ældreråd, som tiltrådte 1. januar 2022, har været i gang i et halvt år og gør nu status over ældrerådsarbejdet.

Ved konstitueringen i december 2021 blev vi, hhv. Anne Marie Dahl, som i flere år har været medlem af ældre-rådet, valgt som næstformand, og Morten Kristensen, mangeårigt medlem af byrådet og Seniorudvalget, valgt som formand. Ældrerådet udpegede desuden Connie Aksel til Danske Ældreråd.

Det nye ældreråd består både af helt nye medlemmer og af medlemmer, som har været med i flere perioder. Flere medlemmer har også stor erhvervs erfaring med arbejdet inden for ældreområdet. Fælles for os alle er, at vi er kommet godt i gang med arbejdet og har taget fat på en række store opgaver. Der er ingen tvivl om, at vi i den kommende tid får nok at lave. I de første par måneder har der været en række møder i Danske Ældreråd, ligesom vi har deltaget i møder med ældremini-ster Astrid Kragh. Vi har også haft tid til at besøge flere kommunale plejehjem og vil i den kommende tid også besøge kommunens friplejehjem.

Vi ønsker i det hele taget at komme ud og tale med borgerne og få inspiration til, hvad der kan gøres bedre. Vi har i den forbindelse sat fokus på oplæg og drøftelser til en ny ældrelov på området. Ældrelovens hovedformål er bl.a. at forenkle mange af de opgaver, der løses i kommunerne. På kommende møder drøfter vi udspillet nærmere.

Ældrerådet vil også på kommende møder undersøge muligheden for, om Vejle Kommune kan blive "frikommune" på ældreområdet og følge op på processen "Tæt på" i kommunen. Vi er især opmærksomme på den forenkling og decentralisering, der er sat i gang på området i Vejle Kommune.

Hvad laver et ældreråd?

Ældreråd i landets kommuner er vedtaget af folketin-get og har til formål at varetage de ældres behov, bl.a. med rådgivning til kommunernes udvalg på området og byrådet. Ældrerådet skal i mange sager høres om andre kommunale område, ikke mindst når det gælder områder med tilknytning til ældreområdet, f.eks. planlægning og udbygning af boligområder. Ældrerådet kan ikke træffe bindende beslutninger, men er et rådgivende forum, som også har dialogmøder med Seniorvalget, hvor rådet kan tage emner op.

Vil du vide mere om ældrerådets arbejdsopgaver, så følg arbejdet på vejle.dk under "Politik, dagsordner og ældrerådet".

Ældredag 6. oktober

Ældrerådet ser også frem til ældredagen, som finder sted 6. oktober fra kl. 14.00-17.00 i Bygningen, Ved An-læget 14 B i Vejle. Arrangementet er gratis og for alle 60+ borgere i Vejle Kommune. Arrangementet vil blive annonceret i den lokale dagspresse, hvor man også kan læse mere om tilmelding, men vi håber at se mange af jer.

På vegne af ældrerådet
Formandskabet

Anne Marie Dahl og Morten Kristensen



Om beskyttet beskæftigelse

Som medarbejder i beskyttet beskæftigelse arbejder du i et beskyttet arbejdsmiljø. Du får løn og har en arbejdsdag med mødetider, og hvad der ellers følger med på en arbejdsplads. Forskellen er, at opgaverne er tilrettelagt, så de tager hensyn til dine evner, ressourcer og interesser. Samtidig er der ansat medarbejdere med pædagogisk og håndværksmæssig baggrund, der hjælper og støtter dig, når der er behov for det.

Henrik Hestbeck (bag rattet), Kenni Karlsen og Nana Riis er klar til at rykke ud i de to nye elvarebiler, når botilbuddene har brug for hjælp til at transportere affald, pap mv.



Det er så fedt at være herre i egen bil

Nye elektriske varebiler i den beskyttede beskæftigelse styrker arbejdsglæden hos medarbejderne, der får lov til at løse flere opgaver på egen hånd – og i egen vogn.

De fleste, der har udendørs arbejde, foretrækker som regel forår og sommer. Så er det lyst og solen skinner. Men det gælder ikke Kenni Karlsen. Han arbejder i Servicegruppen i Brejning, som er et af Vejle Kommunes tilbud om beskyttet beskæftigelse, og som sørger for at vedligeholde grønne områder og udfører praktiske opgaver for områdets mange bosteder. Kenni Karlsen elsker vinterperioden – særligt hvis der er masser af kulde og sne. Det betyder nemlig, at han kan komme til at køre endnu mere i en af de elektriske varebiler, da han har ansvaret for, at bostedernes saltdepoter er fyldte.

De elektriske varebiler gør, at Servicegruppen kan løse flere og nye opgaver – og så er det ifølge Kenni Karlsen og Henrik Hestbeck, som også har kørekort til traktor og derfor også må køre i elvarebilerne, bare fedt at være herre i egen bil.

- Det giver masser af frihed at køre på egen hånd – og også mulighed for flere sjove opgaver, fortæller Henrik Hestbeck, der primært løser opgaver for dagtilbuddet Bakkevænget i Brejning. Han er især glad for at bringe mad ud, når Bakkevænget holder aktivitetsdage på havnen i Brejning.

- Man føler sig mere som alle andre og knap så handicappet, når man kan få lov at køre selv, og uden at der altid skal personale med, tilføjer Kenni Karlsen.

Og det er netop en af fordelene ved bilerne, fortæller Servicegruppens daglige leder, Jens Vedel:

- Da bilerne kun kræver, at man har traktorkørekort for at kunne køre på offentlige veje, betyder det, at flere borgere selv kan køre ud og løse opgaver: Hente pap, skrald og haveaffald. Det frigiver tid, og vi kan derfor løse flere opgaver. Men det allerbedste er selvfølgelig, at borgerne kan løse flere opgaver selv. Det vokser de lige et par centimeter af.

Jens Vedel fortæller, at de medarbejdere, som ikke har eller ikke kan få eget traktorkørekort, får lov at bruge bilerne på Servicegruppens egne områder. Det må de nemlig gerne uden kørekort.

Elbilerne er indkøbt af midler fra Vejle Kommunes velfærdsteknologipulje, som investerer i teknologier og hjælpemidler, som har potentiale til både at forbedre borgernes trivsel og frigøre ressourcer til andre opgaver på velfærdsområdet.

Om de elektriske varebiler – af mærket "Garia Utility"

- De kører 30 kilometer i timen.
- Du skal have traktorkørekort for at køre bilerne på offentlige veje.
- De er 100 procent eldrevne og kører op til 90 kilometer på opladning.
- De er tilpasset efter behov og ønsker. Vejle Kommunes elvarebiler er f.eks. bestilt som lukket vogn og med bl.a. gitternet, blink, bakkamera og varme.



Tal med din sundhedsvejleder om alkohol

At ældre ikke tåler alkohol godt, overrasker mange. Det oplever Louise Løkkegaard, som kører på forebyggende hjemmebesøg, hvor snakken kan gå på alt fra mad og motion til alkohol – afhængig af den ældre.

Hvis der er noget, Louise Løkkegaard holder af, er det tid i sit arbejde. Det betyder, at hun kan skabe tillid, bygge relationer og gøre sit arbejde ordentligt. Det er vigtigt, og så hjælper det, når hun og kollegerne skal tage et emne som alkohol op, som kan være tabubelagt for nogen. Alligevel er det vigtigt at have fokus på det.

Ældre tåler nemlig ikke alkohol godt. Når kroppen ældes bliver musklerne mindre, og der bliver mindre væske, som alkohol kan fortyndes i. Derfor stiger promillen hos ældre. Og dét kommer bag på nogen, fortæller Louise Løkkegaard, som uddyber: ▶

- Nogen bliver overraskede over, at de faktisk tåler alkohol dårligere. For mange er alkohol forbundet med hygge, fællesskab og samvær, og det skal der være plads til, men samtidig skader det ikke at være opmærksom på, at ens krop reagerer anderledes nu.

Hun understreger, at de ældre sætter dagsordenen. Derfor taler hun ikke om alkohol på et forebyggende hjemmebesøg, hvor den ældre slet ikke drikker. Omvendt sætter nogen pris på at høre mere om, hvad alkohol gør ved kroppen.

Flere fordele ved at skære ned

Når Louise Løkkegaard er på et forebyggende hjemmebesøg, oplever hun, at det føles mere trygt at bringe sårbare emner på banen. For når hun sidder i borgerens sofa med en kop kaffe, glider samtalen lettere – også omkring alkohol. Det gælder både i tilfælde, hvor den ældre har været afhængig, eller hvis han eller hun bare er nysgerrig på fordelene ved at skære ned på alkohol. Dem er der nemlig flere af:

- Hvis man for eksempel mærker, at ens medicin virker anderledes, anbefaler jeg ofte at være opmærksom på alkohol, fordi alkohol kan forringe eller forøge, hvordan medicinen virker. På samme måde kan blandt andet ens balance, koordination, søvn og humør blive påvirket. Så man kan gøre noget godt for sig selv ved at være ekstra forsigtig.

Det fortæller Louise Løkkegaard, som også påpeger, at mindre alkohol kan mindske risikoen for fald, knoglebrud, trafikuheld og demens. Der er således mange fordele, siger hun og afslutter:

- Vi kommer ikke med en løftet pegefinger. Men vi ved, at ældre drikker mere end yngre, og det kalder på, at vi taler om alkohol – selvfølgelig dér, hvor der er brug for det, eller et ønske om at høre mere – for sådan kan vi bidrage til, at flere ældre er opmærksomme på, at de ikke tåler alkohol så godt, som da de var yngre. ▶

Vil du gerne tale med en sundhedsvejleder?

Ring på telefon 76 81 80 96 i telefontiden mandag-torsdag 8.30-10.00.

Du kan også få en gratis – og hvis du ønsker det – anonym samtale om alkohol i Sundhedshus Vejle ved at ringe på telefon 21 53 71 16.

Alkoholbehandling?

En anden mulighed er at kontakte RusmiddelCenter Vejle, Boulevarden 19 AB, 7100 Vejle eller på telefon 76 81 90 00, hvis du ønsker råd, vejledning eller behandling.



Frivilligrådet

Formand: Henning Wichmann, tlf. 61 69 22 64
Sekretær: Gudny Vang, tlf. 21 29 39 89

Foreningernes Hus Vejle : Else Marie Schmidt. Frivilligcenter Egtved: Villy Nielsen. Frivilligcenter Jelling: Knud Dupont. Frivilligcenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork, Danske Handicaporganisationer. Ældregrupper: Anne Margrethe Wallden, Ældre Sagen. Børn og Unge: Susanne Clausen, Broen. Humanitære foreninger: Henning Wichmann, Røde Kors. Væresteder: Allan Hansen, Kirkens Korshær. Voksenudvalget: Kenneth Fredslund (DF). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Velfærdsstaben: Gudny Vang.

Tema: Ensomhed



At blive del af et gåfællesskab byder både på motion, socialt samvær og gode oplevelser i naturen.

Ekspert i ensomhed:

Helt fra barnsben skal vi lære, at fællesskaber er vigtige

Ensomhed er et massivt og stigende problem, som gør os syge i vores krop og psyke. Men hvis vi sætter ind på tværs af samfundet og lærer vores børn om fællesskaber, er der håb for at stoppe den triste bølge.

Hver dag går 1000 danskere ind ad døren hos deres praktiserende læge. De fortæller, at de har smerter i ryggen eller andre steder i kroppen, men det er ikke symptomer, der kan kureres med panodiler: De går til lægen, fordi de føler sig ensomme. Og det er livsfarligt, siger David Vincent Nielsen, der er social-humanitær konsulent i Ældre Sagen og ekspert i ensomhed.

- Længerevarende ensomhed stresser vores organisme og gør os fysisk syge. Når man er ensom, får man også en adfærd, som ikke er hensigtsmæssig: Man drikker mere, spiser mere usundt og dyrker mindre motion, siger han om de triste kendsgerninger.

I første kvartal af 2021 var der ifølge undersøgelser

600.000 mennesker, som følte sig ensomme i Danmark. Siden 2017 er det en stigning på 50 procent, hvilket David Nielsen til dels forklarer med corona og nedlukninger af samfundet. Men han hæfter sig ved, at pandemien ikke kan få hele skylden, for kurven over ensomhed har været støt stigende de seneste 10 år.

- Samfundstendensen er, at flere føler sig uden for fællesskabet. Flere bor alene. Flere føler sig rodløse. Samfundet er rigt på kroner, men ikke på livskvalitet. Alt skal gå hurtigt og være mere og mere mobilt og effektivt. Det sætter den mentale folkesundhed under pres, siger David Vincent Nielsen. Han peger på, at særligt de unge og de sårbare ældre oplever ensomhed og sårbarhed kan have mange former: ►

Af Marlene Grøftehaug
Foto: Pressefoto Ældre Sagen

Det vigtigste for menneskers trivsel ► er deres nære relationer, siger David Vincent Nielsen, social-humanitær konsulent i Ældresagen

- Bliver man syg, får nedsat hørelse eller syn eller mister man sin ægtefælle eller sit arbejde – er der større tendens til at opleve ensomhed. Man kan sige, at én ulykke sjældent kommer alene, siger David Vincent Nielsen.

Livsvigtige relationer

Det vigtigste for menneskers trivsel er deres nære relationer. Succes og penge er fuldkommen sekundært, viser flere undersøgelser.

- Vi mennesker er født sociale væsner, men det er overset, hvor meget, relationer betyder for vores fysiske og psykiske helbred, siger David Vincent Nielsen og peger på, hvor vigtigt det er at lære sine børn om vigtigheden af familie og venner.

- Helt fra barnsben skal vi lære, at fællesskaber er vigtige. Hvad kan du selv bidrage med? Og har du venner, som du vil hjælpe, og som vil hjælpe dig?, siger han.

På trods af dystre tal om ensomhed i Danmark mener David Vincent Nielsen, at der er håb. Han roser Vejle Kommune for blandt andet at have en fællesskabskoordinator, man kan ringe til, hvis man føler sig ensom. Og han ser, at flere andre kommuner gør noget i den stil og ligesom Vejle har meldt sig ind i Folkebevægelsen mod Ensomhed.

Håbet finder han også i den politiske bevågenhed, som ensomhed har fået. Der skal nemlig laves en national strategi mod ensomhed, og han er sammen med Røde Kors og 100 andre organisationer ved at samle input til Social- og Ældreministeriet.

- Ensomhed skal tænkes ind i alle tiltag på tværs af samfundet. Hvordan hjælper vi folk med at opretholde deres relationer, hvis de bliver syge og indlagt. Oda rammes af en depression, men hvordan er hendes sociale relationer, og hvordan påvirkes de af hendes sygdom? Det skal tænkes ind i en behandlingsplan, så hun ikke udskrives til ensomhed, der forværrer hendes situation, siger David Vincent Nielsen og nævner en række andre områder, hvor ensomhed kan brydes, hvis det bliver tænkt ind.



Hvad har du brug for i dag?

Når vi bygger nye boliger eller renoverer de eksisterende, skal fællesskab og tilgængelighed tænkes ind fra begyndelsen, så der er steder at mødes med sine naboer, og hvor det er let at komme til med eksempelvis en rollator. I hjemmeplejen skal vi have fokus på social omsorg, så der er ressourcer til andet end det mest basale som for eksempel at få støvsuget eller få hjælp til at tage støttestrømper på, siger David Vincent Nielsen.

- Måske skal vi spørge borgeren: Hvad har du brug for i dag? Det kan være, at en 15 minutters snak om, hvordan det går, er vigtigere end gulvvask denne dag.

I forhold til transport er der også meget at gøre. For gode tilbud i byen nytter ikke meget, hvis man ikke har bil og ikke kan komme derind, fordi den offentlige transport ikke rækker.

Strategi- og handlingsplan mod ensomhed ligger klar til november, og David Vincent Nielsen ser meget frem til at se den færdig og ikke mindst at opleve tiltagene blive bredt ud. Ingen resultater kommer dog til at ske over natten – han mener, at det måske vil tage en hel generation at massere ind i samfundet.

- Der er så meget at tage fat på, men jeg er sikker på, det nytter. Det vil give så meget mere livskvalitet og værdighed. Og det vil spare samfundet en formue, for ensomhed koster milliarder årligt. ■

Tema: Ensomhed

Af Marlene Grøftehaug

Dorte Bladt arbejder sammen med mange kolleger i Vejle Kommune, et stort antal frivillige samt læger og sygehuse for at skabe muligheder, der dæmper op for ensomheden.

Ingen skal stå alene med ensomhed

En bred vifte af tilbud i Vejle Kommune giver livskvaliteten en vitaminindsprøjtning – så ensomheden ikke får for meget magt.

De fleste kender følelsen af at være ensom – i større eller mindre grad. Det er en helt almindelig følelse og et vilkår, som er umulig at undgå gennem livet. Men når følelsen bliver langvarig, kan den gøre os triste og i værste fald så syge, at vi bliver indlagt. I Vejle Kommune samarbejder fællesskabskoordinator Dorte Bladt, hendes kolleger samt mange frivillige om at bryde med ensomheden på forskellige måder.

- Vi prøver at møde borgerne i øjenhøjde med vores tilbud. Borgerne skal føle, at vi står sammen om at forebygge ensomhed. Mit håb er, at ingen skal stå alene med ensomhed, siger hun.

500 fællesskaber

Ét af tilbuddene er hjemmesiden aktivsammen.vejle.dk, hvor over 500 typer af fællesskaber er samlet og beskrevet. Det gælder lige fra banko og blomsterbinding til danseværksted, havegrupper og meget mere. Hjemmesiden er skabt for at gøre det let at finde et fællesskab at passe ind i alt efter interesser og passioner.

Dorte Bladt er klar over, at det kan være en udfordring at være ny og skulle møde op til en aktivitet alene de første gange. Men det er der også fokus på ude i foreningerne, fortæller hun.

- Vi arbejder med, at det bliver struktureret, hvordan man tager imod de nye i foreningerne. Nogle gange er det meget lavpraktiske spørgsmål, man har som ny: Hvor skal jeg sidde? Er der faste pladser? Hvad hedder de andre?

En hånd i ryggen

Selv om man har lysten til at komme af sted til en aktivitet, kan det godt være svært at komme ud af døren alene. For at afhjælpe den problematik har Vejle Kommune etableret tilbuddet 'Følgeven til fællesskab', hvor man via Foreningernes Hus kan få en ven, der følger én på vej.

- Symbolsk set får man en hånd i ryggen, så det er lettere at komme af sted, fortæller Dorte Bladt. ►

Ensomhed kan også blive brudt ved at have en besøgsven, som man kan tale eller drikke en kop kaffe med eller måske gå en tur sammen på kirkegården. Dorte Bladt oplever, at tilbuddet ofte bliver brugt af borgere, der enten har nedsat syn, nedsat hørelse eller har mistet en ægtefælle gennem et helt liv.

- Det kan være svært at finde fodfæste efter et tab, og det kan skabe ensomhed, at man pludselig er blevet alene. Her kan en besøgsven gøre en stor forskel, siger Dorte Bladt.

Desværre er der mangel på besøgsvenner, og for at finde flere har Vejle Kommune skabt et netværk, som man også kan læse mere på om hjemmesiden aktivsammen.vejle.dk.

En anden mulighed er at få kontakt til en sundhedsvejleder, der tilbyder samtaler og støtte til borgere fra 65 år. Sundhedsvejlederne har stor erfaring i at møde mennesker, som for eksempel er i sorg eller har brug for at tale om ensomhed. ►

Med et gåfællesskab går man ikke galt!

Det sørger Helen Serritslev for, når hun traver gennem Vejle hver uge. Det gør hun som vært for to gåfællesskaber, hvor alle har mod på motion og gode snakke i naturen.

Da Helen Serritslev gik på pension, blev der mere tid til at gå ture. Men hun ville gerne gå med nogen, og derfor blev hun gåvært hos DGI Sydøstjylland. Her arrangerer hun gåture omkring Østerbo i Vejle, som alle kan komme med på.

Det har hun ikke fortrudt, også selvom første tur var nervepirrende. For hvad nu hvis der ikke kom nogen? Det gjorde der, og det gør der heldigvis stadig i dag.

- Så længe der kommer nogen, bliver jeg ved som gåvært. Det giver mig meget, og jeg har indtryk af, at deltagerne er glade for at komme ud i naturen, møde nye mennesker og få en god snak. Man tager ruten i sit eget tempo i mens, siger Helen Serritslev.

Indtil videre har Helen to hold – et hver mandag og et hver torsdag – hvor både trofaste og nye deltagere møder op hver gang. En af dem er Irene Thomsen, som fortæller:

- Det er et godt initiativ med gåfællesskabet og gåværtten. Helen finder nogle gode ruter og minder os om gåturene, og vi kender sikkert alle følelsen 'skal jeg virkelig afsted?', men når man skal ud med gruppen, kommer man afsted. Man fortryder det aldrig.

Vil du med ud?

Find et gåfællesskab på www.iidvejle.dk
Du er også velkommen til at kontakte Kirsten Kofoed fra DGI Sydøstjylland, hvis du har brug for hjælp til at finde et gåfællesskab, på telefon 29 21 63 71

Den oplevelse deler hun med Inge Nielsen. De er to ud af sytten deltagere, som mødtes en solskinsdag foran Føtex ved Havnen for at gå mod Skyttehuset – en på flere måder god tur.

- I gåfællesskabet får vi motion og socialt samvær. Jeg har både mødt gamle kolleger og nye mennesker her igennem, så det er en fornøjelse og er en rigtig god oplevelse hver gang, vi er ude, siger Inge Nielsen. ►



Tema: Ensomhed

Børge Lund Sørensen t.v., Jens Peter Christensen og Holger Thorup er alle med i Hemingwayklubben – en klub kun for mænd i Vejle.

Foto: Nils Rosenvold

- Jeg går altid lidt lettere herfra

Hygge, samtaler og spændende emner i kalenderen er omdrejningspunktet i Hemingwayklubben. Fællesskabet sætter tryk på livsglæden hos mænd på 60+

En torsdag i april i år gik Jens Peter Christensen, 70, hen til Foreningernes Hus for at være med til første møde i 'Hemingwayklubben'. Her mødte han en flok andre mænd, der som ham selv var gået på pension og havde lyst til at møde nye mennesker.

- Det var et meget positivt møde. Vi præsenterede os for hinanden, og snakken gik hurtigt. I maj besøgte vi VejleMuseerne og så en udstilling om vikingerne, og jeg blev klogere på et emne, jeg ikke kendte meget til, fortæller han med et stort smil.

Trods navnet har Hemingwayklubben ikke noget med bøger eller litteratur at gøre, men handler om at være en aktiv mand i sit otium – som den kendte forfatter. Klubben er landsdækkende, men indtil i år havde Vejle ikke sin egen afdeling. Det fik Holger Thorup dog lavet om på.

- Jeg var gået på pension og vidste, at jeg ville lavet noget aktivt, fordi jeg ikke længere havde mine sociale kontakter gennem arbejdet. Jeg meldte mig i Foreningernes Hus, hvor jeg blev spurgt, om jeg havde lyst til at starte en Hemingwayklub. Jeg kunne mærke et fællesskab efter bare de første par gange, og jeg håber, at der kommer flere til. Alle er velkomne – så længe de er mænd, siger Holger med et grin.

Kan snakke om andre ting

Med i klubben er også Børge Lund Sørensen. Han gik på pension for 18 år siden og var fra begyndelsen bevidst om, at han ikke skulle 'sidde og se tv hele tiden', som han siger. Derfor har han lavet en del frivilligt socialt arbejde gennem årene, men en egentlig klub for mænd har han savnet.

- Da jeg hørte om Hemingwayklubben, slog jeg straks til. Det er dejligt at møde andre, og vi mænd er sammen på en anden måde end, når der er kvinder tilstede. Vi kan snakke om andre ting, siger Børge, der er 78 år. Han

glæder sig til mange flere møder, for han kan mærke, at fællesskabet gør en forskel for ham.

- Jeg går altid herfra med lidt lettere skridt, siger han, mens Jens Peter og Holger nikker enigt.

Efterårets kalender er fyldt med spændende emner – lige fra Anden Verdenskrig til klimaproblemer og investering. Alle kan byde ind og fortælle om det, de har en viden om. Men man er også velkommen til at bare at lytte eller tale om, hvordan man har det. Og så er der selvfølgelig også en julefrokost i december.

- Vi har en hovedregel om, at vi gerne skal være kloge, end da vi kom. Vi møder andre og bliver inspireret af deres verden og livshistorie. Men hvordan klubben ellers skal udvikle sig, er vi ikke færdige med at snakke om. Og derfor håber vi, at flere vil være med og komme med input, lyder opfordringen fra Holger Thorup.

Er du blevet nysgerrig?

Synes du Hemingwayklubben lyder spændende, men er i tvivl, om det er noget for dig, kan du ringe og få en uforpligtende snak med Holger Thorup. Du kan fange ham på telefon 40 17 59 22 eller på mail holgerthorup@hotmail.com

Hemingwayklubben er for alle mænd fra 60 år og op-efter. Tilbuddet er gratis – dog med undtagelsen af kaffen, som man selv betaler for. Møderne foregik i begyndelse i Foreningernes Hus, men er flyttet til Vejle Bibliotek. 

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune, tlf. 76 81 81 18



Tag hånd om ensomheden

På hjemmesiden aktivsammen.vejle.dk er over 500 tilbud samlet – måske finder deres også ét for dig? Her kan du også se en sød animeret film om ensomhed indtalt af skuespiller Ghita Nørby.

Har du brug for én at tale med eller kender du en person, der er ensom, kan du ringe til én af vores fællesskabskoordinatorer på telefon 51 84 10 36 eller sende en mail: faellesskab@vejle.dk

Ensomhed i tal

Nationale undersøgelser viser, at ensomhed stiger på landsplan. Det samme er tilfældet i Vejle Kommune.

Ensomhed er værst hos de unge, men 17 % af mennesker på 85 år og ældre oplever også svær ensomhed.

Ensomhed er dyrt for samfundet, da det har lige så stor indflydelse på dødeligheden som alkohol og rygning.

Den anslåede økonomiske konsekvens af ensomhed er 8,3 milliarder – målt ud fra produktionstab, lægebesøg og indlæggelser på sygehus.

Kilder: Sundhedsstyrelsen, Defaktum m.fl.

Anna Marie Bjørholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anny Gosvig, tlf. 60 61 65 23, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, tlf. 40 46 16 52, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, tlf. 30 73 00 71, Petra Raundahl, tlf. 60 49 55 25, Tage Majgaard, tlf. 20 65 22 51

Nyt fra kommunen

Hils på din nye borgerrådgiver

Den nye borgerrådgiver hedder Thea Nielsen, og hun er klar, hvis du har brug for hjælp til at forstå en sag hos kommunen.

Som borgerrådgiver har Thea Nielsen kontor på Biblioteket i Vejle, hvorfra hun bl.a. rådgiver og vejleder i konkrete sager, fortæller om dine muligheder for at klage – og hjælper med at forstå breve og henvendelser. Thea Nielsen kan også mægle i sager, hvor det kan løse en konflikt, ligesom hun forventes løbende at have en dialog med forvaltningerne om behov og muligheder for at forbedre kommunens sagsbehandling.

Med ansættelsen af en borgerrådgiver ønsker Vejle Kommune at skabe gennemsigtighed og åbenhed i organisationen, og Thea Nielsen skal derfor bl.a. være med til at sikre, at henvendelser og klager bliver brugt konstruktivt til at forbedre kommunens sagsbehandling og borgerbetjening.

– Jeg ser frem til at være en uvildig og neutral rådgiver, som skal hjælpe Vejles borgere med at vurdere deres sager og samtidig forbedre og optimere sagsbehandlingen i den respektive forvaltning. Og på den måde sikre den gode forvaltningskik, borgerens retssikkerhed og en løbende udvikling af den kommunale organisation, understreger Thea Nielsen.

Som borgerrådgiver referer hun til byrådet og skal komme med en årlig beretning til byrådet med forslag og anbefalinger til forbedringer. Borgerrådgiverfunktionen, som trådte i kraft 1. juni, afløser den eksisterende borgerguidefunktion i Vejle Kommune, som blev etableret i 2011. Modsat den borgerguide, Thea Nielsen afløser, er hun ikke ansat under en kommunal chef. I sin ansættelseskontrakt refererer hun i stedet direkte til byrådet. 

Borgerrådgiveren har kontortid:

Mandag-tirsdag fra kl. 10.00-15.00

Torsdag fra kl. 10.00-17.00

Bestil helst tid på forhånd via telefon, så du undgår ventetid.

Telefon 24 76 87 97

Alle borgere foreninger og virksomheder i Vejle Kommune er velkomne til at kontakte borgerrådgiveren. Borgerrådgiveren har tavshedspligt.

Jesper Roskilde

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune.

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser

Tlf. 76 81 00 00, telefontid: kl. 8.30-11.00 for hjemme-hjælp, boliger, handicap og socialpsykiatri.

Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-9.30 for personlig hjælper (BPA), personlige hjælpemidler, velfærdsteknologiguiderne, syns- og teknologiske hjælpemidler og handicapbiler.

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

Torsdag: kl. 9.00-17.00, Fredag: kl. 9.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kontakt Borgerservice

Kørekort 76 81 01 56

Pas 76 81 01 56

Helbrestillæg, personligt tillæg 76 81 01 74

Sygesikring 76 81 01 56

Digital Post 76 81 01 74

Skat (kun personlige henvendelser)

Øvrige områder 76 81 00 00

Husk at bestille tid, inden du møder op i Borgerservice i Skolegade 1, 7100 Vejle. Tid kan bestilles på www.vejle.dk, eller du kan ringe til os på ovenstående numre og få hjælp til at få en tid.

Mobil Borgerservice – køreplan

Børkop: tirsdag kl. 10.00-13.00, MarKant, Ågade 6

Egtved: onsdag kl. 9.00-12.00, Roberthus, Tybovej 2

Give: torsdag kl. 9.00-12.00, Huset, Rådhusbakken 9

Jelling: torsdag kl. 13.30-16.30, Byens Hus, Møllegade 10

Kontakt til Senior – Administration

Kontakt Senior – Administration, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemmehjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Senior – Administration

Gulkrog 9, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 71 00

Mail: senioradm@vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 66 00

Mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på www.vejle.dk/fritvalg

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg kommunens Kvikservice. Ring gerne i forvejen og tal med en sagsbehandler på telefon 76 81 80 81.

KVIK-Service, Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle

Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96

Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00

Træffes mandag-fredag kl. 8.00-10.00

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 23 65 61 15

Træffes mandag-fredag kl. 8.30-9.30

Find en oversigt over kurser på www.vejle.dk/kurser

Se også "Kursusnyt" på side 2 under "Kort Nyt"

Ny guide til skulpturerne i Vejle by

Bevæg dig rundt i midtbyen i dit eget tempo og oplev kunsten. Med den nye skulpturguide får du en masse spændende viden om nogle af de skulpturer, du kan finde i Vejle.

Byen er rig på kunst i det offentlige rum, og der knytter sig mange gode historier til skulpturerne. Tag på en dejlig gåtur rundt i midtbyen og gør stop ved de forskellige skulpturer.

Sådan virker det

1. Hent guiden med kort og oversigt over byens skulpturer ganske gratis på Vejle kunstmuseum, på Biblioteket eller hos turistkontoret ved Banegården. Du kan også se eller downloade kortet på www.vejlemuseerne.dk/skulpturguide
2. Du kan følge en af de foreslåede ruter, eller lave din helt egen. Ruterne er mellem 1 km og 4,5 km lange. Gul rute (2 km) er specielt egnet for gangbesværede og kørestolsbrugere.
3. Ved hvert stop kan du få mere at vide om ideen bag skulpturen og kunstnernes virke. Det gør du ved at scanne QR-koden ved skulpturen med din mobiltelefon eller finde den i oversigten på www.vejlemuseerne.dk/skulpturguide

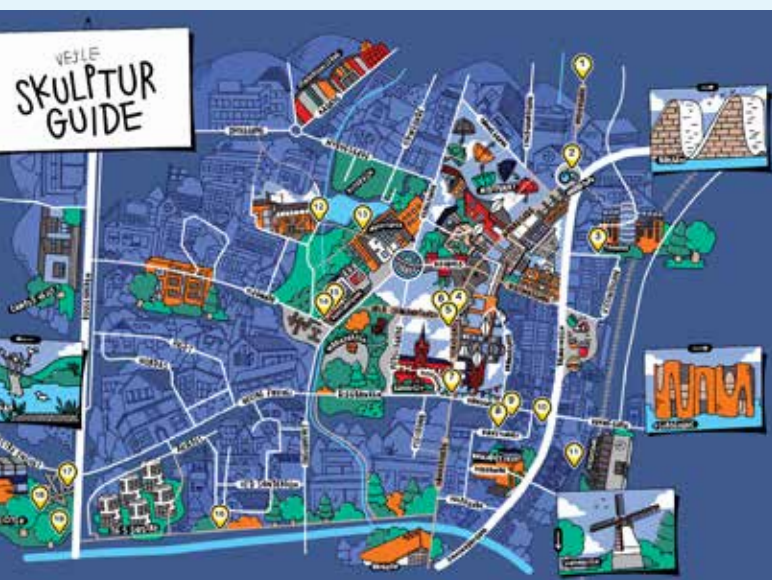
Du kan selvfølgelig også gå på opdagelse i skulpturguiden hjemme fra sofaen. Se de mange flotte billeder og læs de mange spændende historier på www.vejlemuseerne.dk/skulpturguide



Stjernen: Kristian von Hornsleth, 2013. Den store stjerne ved biblioteket, er en del af Kristian Hornsleths verdensomspændende kunstprojekt, "Deep Storage Project". Der er to stjerner i alt: den ene står her i Vejle, og den anden befinder sig på bunden af Stillehavet. Skulpturen står på plænen mellem Boulevarden og Vejle Bibliotek.



Midgårdsbrønden: Pontus Kjermann, 2001. De tre løveunger, der rider rundt på fisk, er løverne fra Danmarks rigsvåben. De er endnu ikke blevet voksne, fordi historien i skulpturen, foregår før Danmark bliver til. Løveungerne forsøger at holde Midgårdsormen på afstand og beskytte byen sammen med Pontus Kjermanns karakteristiske hestemenneske. Skulpturen står i krydset mellem gågaden og Orla Lehmanns gade.



HUSK OGSÅ...

...at du kan finde Vejle kunstmuseums
videoguide til Robert Jacobsens
kæmpeskulpturer i Tørskind grusgrav på
vejlemuseerne.dk/tørskind-grusgrav