



Ensomme ældre får vigtig støtte i projekt Hjerterum

Af: Forfatter: Celia Rodrigo Rey, projektleder Hjerterum.
Redigeret af Blossoms sekretariat.
Grafisk design: Lise Elmgren. Fotos: Ludovica Floris

Foreningen Blossom har siden 2021 udviklet projektet Hjerterum i samarbejde med Kontaktcentret Vesterbro. Hjerterum er et 13-ugers forløb målrettet kvinder i social sårbare positioner, hvor de bliver undervist af fagligt dygtige frivillige i fag indenfor sporene sundhed og samfund.

Kontaktcentret Vesterbro i København, en del af KFUKs Sociale Arbejde, ligger i en fin historisk og gammel bygning på Valdemarsgade. Stedet er et værested, spisested og rådgivningssted for brugere i social udsatte positioner typisk i aldersgruppen 60+. Brugerne oplever ensomhed

og manglende netværk. Projekt Hjerterum tilbyder Kontaktcentrets kvindelige brugere et trygt rum, hvor de gennem mødet med andre kvinder og med hjælp fra kvindelige frivillige finder indre styrke og mod på at knytte nye bånd. Gennem de fælles oplevelser får deltagerne nye perspektiver og mod på livet.

- **Sundhed:** Madlavning-på-budget, hvor fokus er at lave lækker og balanceret mad sammen på et stramt budget, og krop og bevægelse, som drejer sig mest om yoga, men også andre fysiske aktiviteter som selvforsvar eller dans.
- **Samfund:** Kunst og kultur, som kombinerer kreative aktiviteter med sociale udflugter, og samtalecafé, hvor deltagerne får mulighed for at snakke sammen med andre kvinder i trygge og støttende omgivelser, om de ting, som optager dem.

Kvinderne, som deltager i Hjerterum, er i en svær livssituation, hvor ensomhed fylder meget. De savner redskaber til at forbedre eller opretholde egne livsbetingelser, og er ofte marginaliserede og evner ikke at deltage i meningsdannende sociale fællesskaber, f.eks. arbejdsmarkedet og fritidsinteresser. For manges vedkommende vil den primære sociale kontaktflade være de professionelle indsatser omkring dem, dvs. forskellige kommunale og regionale indsatser.

Hjerterums formål er at give kvinderne et pusterum fra hverdagens udfordringer, hvor de i trygge rammer får mulighed for at danne nye relationer og bliver støttet i udviklingen af deres personlige ressourcer. Derudover får deltagerne en følelse af tilhørsforhold og accept i en gruppe af kvinder, der befinder sig i lignende livssituationer.

Siri Johnsen er veteran. Hun har deltaget i Hjerterum tre gange. Hun er nordmand og har boet i København i mere end 30 år. Hun er let genkendelig, fordi hun altid har sit hår bundet op i en knold og et par hæle på.

“Jeg var helt nede og virkelig skrøbelig”, forklarer hun med sin karakteristiske dansk-norske udtale, når hun bliver spurgt om, hvordan hun kom i kontakt med Blossom og blev en del af Hjerterum projektet. Hun sidder i baghaven på Kontaktcentret Vesterbro og ryger en cigaret uden filter. Hun fortsætter:

“Jeg havde en mand, som helt uden varsel begik selvmord, og så blev jeg syg – jeg fik en depression – og jeg blev også fysisk syg. Jeg blev fyret fra mit arbejde grundet sygdommen, og så befandt jeg mig i den her situation, hvor tæppet blev revet væk under mig, og så kom jeg i Kontaktcentret og bagefter til Blossom, i Hjerterum”.

En snak om alderdom, ensomhed og fremtiden

For Siri er ensomhed et problem, hun kæmper med hver dag. Hun forklarer at hun har et netværk af bekendte i sit område, som hun godt

kan tage en kop kaffe med, hvis hun lyster, men at hun – når hun kommer hjem i sin bolig – føler sig frygtelig alene. På grund af depression begyndte hun at lukke sig for andre, *“Hvis de ringer, så tager jeg ikke telefonen og ringer ikke tilbage... og det bliver folk trætte af, hvis man ikke får noget respons”.* Og det, indrømmer hun, har begrænset hendes kontakt med andre endnu mere. Hendes familie og gamle kammerater bor i Norge, og hun taler desværre ikke med sine børn.

Da hun bliver spurgt om, hvad alder betyder for hende, tænker hun på sin mor, *“Den alder, jeg har... jeg er blevet gammel, og det betyder, at jeg ser afslutningen på livet. Min mor døde da hun var 64, så jeg tænker meget tit, at det kommer jeg også til at gøre. Det er ikke sikkert det passer, men måske... Jeg er i slutningen af mit liv. Det er i hvert fald, hvad jeg tænker med min alder”.* Siri husker, at hun, da hun var 20 og til hun var langt op i 30'erne, opfattede sig selv som udødelig. Tanken om at blive både fysisk men også mentalt syg var aldrig noget, hun tænkte, der kunne ske for hende. Hun griner lidt, da hun siger det højt: *“Det kunne være at ældre mennesker døde, men jeg ville aldrig komme dertil. Og nu er jeg der. Jamen, når man er 20, så har man hele livet foran sig, og det har jeg ligesom passeret”.* Siri fortæller, at der var mange ting, som overraskede hende ved at blive ældre, men at hun havde aldrig forestillet sig, at hun ville være syg eller arbejdsløs.

Siri mener, at alderdom opleves anderledes, når man er alene og mangler en partner og et netværk, end når man stadig deler livet sammen med nogen. Hun tænker højt om, hvor anderledes hendes liv ville være, hvis hun stadigvæk var sammen med sin mand. Hun smiler og fortæller om en lille projekt, som en gruppe af kvinder på Kontaktcentret har talt om: *“Jamen, vi har godt nok nogle stykker snakket om [at flytte sammen til] Olle Kolle. Jeg har det svært ved at se mig selv rykke fra København, men det er noget anderledes, når man taler om at rykke sammen til et hus”.*

Drømmen om at flytte til et hus "Golden Girls style" sammen med andre kvinder, som også kunne få gavn af selskabet, er i øjeblikket sat på pause, grundet usikkerhed omkring Siris fremtidige situation. Hun forklarer: *"Nu er det min situation, at jeg er på sådan noget ressourceforløb, og jeg ved heller ikke om jeg er købt eller solgt i forholdt til jobcentret. Og så, det piner mig også, der ikke er noget afklaring på min situation. Om jeg kan få en pension eller om jeg kan få et fleksjob eller hvad. Jeg er igang med processen, men det tager bare så lang tid. Nu skal jeg til det her arbejdsprøve, som det hedder, så de kan se hvor meget jeg kan klare. Jeg har en mentor som skal finde det her sted, men det er ikke så nemt, som jeg havde troet. Men der skal være nogle skånehensyn, fordi jeg kan ikke gå op af trapperne, eller løfte, eller være hurtig, jeg kan ingenting med computer... Så det kører, men det kører bare for langsomt. Og jeg sidder fast på kontanthjælp... det er rædselsfuldt".*

Siri har det svært ved at tale om fremtiden. Så længe hun ikke har en afklaring på sin situation, føler hun sig fastlåst: *"Der må komme en afgørelse på det her, før jeg overhovedet kan tænke på fremtiden. Sådan har jeg det. Jeg er i en venteposition, som nu har stået på i 3 år".*

Når situationen er afklaret, drømmer Siri om at rejse. Til Norge, for at besøge familie og hendes gamle skolekammerater, men også fordi hun savner naturen alt for meget, den friske luft og hvor godt vandet smager. Hun er også blevet inviteret af en ven til at besøge ham i Spanien i nogle uger.

Når Siri tænker tilbage på, hvad kunne være et godt råd til sit 30-årige selv, kan hun ikke undgå at tænke på sin sundhed. Både fysisk, *"Begynd ikke at ryge"* og mentalt *"tag på Nørrebro og spis en is, og tag til Assistens Kirkegård sammen med nogen... lav ting med andre"*. Hun ville anbefale alle kvinder i 30'erne at få børn, og siger at alt det her pres, som yngre kvinder føler vedrørende at udvide familien og at skabe en karriere, vil være slut på et tidspunkt, hvor de så vil kunne nyde livet med familie og venner. Et stærkt net-

værk er guld værd i alderdommen, mener Siri, selvom det ikke blev hende selv forundt.

Civilsamfundet laver et vigtigt, frivilligt arbejde for mennesker i social udsatte positioner

Siri har boet det samme sted i København i 32 år. Hun har en nabo, som også har boet i den samme bygning i en lang periode. Naboen kommer på Kontaktcenter Vesterbro, ligesom Siri. Alligevel havde de aldrig talt sammen, før begge to fandt sammen på Hjerterum. Nu ses de engang imellem og drikker en kop kaffe sammen og hilser på hinanden, hvis de mødes på gaden eller omkring deres bygning.

Hjerterum er drevet af kvindelige frivillige, som underviser deltagerne i forskellige fag. For deltagerne på Hjerterum og for Siri er det enormt vigtigt, at møderne er et trygt rum kun for kvinder. Siri fortæller, at hun oplever at mænd har en tendens til at prøve at dominere i grupper og fælles rum. Hun mener, at det ikke havde været muligt at lave bestemte aktiviteter på Hjerterum med mænd til stede, som f. eks. sangundervisning eller dans, da man åbner sig på en anden måde, i et kvindefællesskab. Hun oplever, at der er plads til andre slags samtaler blandt kvinder, som skaber et miljø af støtte og empati.

At skabe sådan et trygt rum til deltagerne på Hjerterum er en prioritet for Blossom. Blossom ved, hvor vigtigt det er at have et sted, hvor man kan tage hen, når man bor i social udsathed. Et rum man kan føle sig som sig selv og som en del af et fællesskab. Tine Jeilsø er en af Hjerterums frivillige. Tine og Siri deltog begge i Blossoms Talk Town event med titel *"Gevinsten ved frivillig-drevne forløb for kvinder i social udsathed"*, hvor Tine gav et meget ærligt og åbent perspektiv om de fordele af civilsamfundets frivillig arbejde med målgruppen, og især om det positive at Hjerterum projektet tilbyder med.

Da hun bliver spurgt om vigtigheden af at skabe et trygt rum for kvinder i social udsathed, forklarer Tine: *"Jeg er vokset op med en svær*

opvækst. I mine teenageår havde jeg en periode, hvor jeg var hjemløs eller i hvert fald sofasover, og dét med at man ikke ved, hvor man kan sove, man ikke ved om man kan få noget at spise, eller hvordan man skal få sin hverdag til at hænge sammen... det er meget stressende hvis man ikke kan finde et sted, der er trygt. Det fylder rigtig meget, og nu hvor jeg er voksen og kan tilbyde at skabe sådan et trygt rum for andre kvinder, betyder det rigtig meget". Hun fortsætter: "At skabe et trygt rum, hvor der er plads til, at vi kan snakke om ting, der er svære, eller sårbarheder eller bare har det skidt, eller har en god dag... det sker på en anden måde. Vi giver plads til hinanden på en anden måde, når vi kun er kvinder. På denne måde kan det noget stærk, at vi i fire timer kun er kvinder sammen".

Tine kommer med et eksempel på, hvor givende det trygge rum er for kvinderne. Hun fortæller: "En af gange havde en af kvinderne det virkelig skidt, og der var mange ting som hun sloges med. De andre, der også havde det skidt, brugte rigtig meget krudt på at være der for hende. De var alle opmærksomme og selvom man måske stadigvæk havde det skidt, var der enormt stor opbakning

til at tage hensyn og passe på hinanden og gøre, hvad man kunne gøre. Selvom man siger, de er social udsatte, så er der virkelig nogle kvinder, som i den grad har styrke til at kunne løfte andre. Det kan man mærke, når man sidder sammen, at de har en fantastisk omsorg for hinanden. Det er stort at opleve".

Både Siri og Tine er enige i at det ikke kun er deltagerne, som får noget ud af projektet. Der sker en udveksling af oplevelser, visioner, livshistorier og perspektiver, som også beriger de frivillige. Siri forklarer, at de frivillige "har også åbnet sig for os og fortalt om deres liv. Vi er ældre kvinder, men vi har også været unge og har haft små børn eller... Så på denne måde er der en udveksling af erfaringer". Siri fortæller, at hun selv arbejdede frivilligt med udsatte kvinder i en lang periode, da hun selv var ung og havde overskud. Dengang tænkte hun tit på, at hun sagtens kunne se sig selv på "den anden side af tavlen" en dag.

Efter hun nu har prøvet at være på "begge sidder af tavlen", kommer Siri med en overvejelse om, hvor anderledes det føles at være sammen med



frivillige i forhold til at have kontakt med kommunale medarbejdere. Hun mener, at hun vil føle sig mere institutionaliseret, hvis hun skulle lave keramik med en af jobcentrets lønnede medarbejdere. Hun ville ikke kunne slappe af og nyde selskabet og selve aktiviteten, da hun ville føle, at hun skulle nå noget bestemt i den sammenhæng.

Tine tilføjer, at det er vigtigt med ligestilling mellem deltagere og frivillige. Hun uddyber med at sige at når man er tilknyttet til jobcentret, så er der nogen, der bestemmer, at du skal gøre noget for at opfylde nogle krav. I Hjerterum kommer man til gengæld, fordi man vil, fordi man har en fælles interesse og for at kunne støtte hinanden samt finde støtte fra en ligestillet position. Deltagerne finder plads til at være med i aktiviteterne i den grad, de finder sig komfortable med. Det kan selvfølgelig ændre sig fra gang til gang, men det vigtigste er, at alle byder ind i dialogen, og at kvinderne får en følelse af tryk og tilhørsforhold. Der er ikke noget, der skal bevises, eller gøres for de frivillige. Meningen med Hjerterum er at være med, nyde selskabet og føle sig inkluderet i en gruppe. Det med at føle sig inkluderet og kunne sætte nogle grænser i et ligestillingsbaseret miljø øger kvindernes empowerment.

Hvad gør Hjerterum så for Siri og andre kvinder i lignende omstændigheder?

Det som er det vigtigste at nå med Hjerterum er at øge kvindernes trivsel. Dette stigning måles både kvantitativt og kvalitativt.

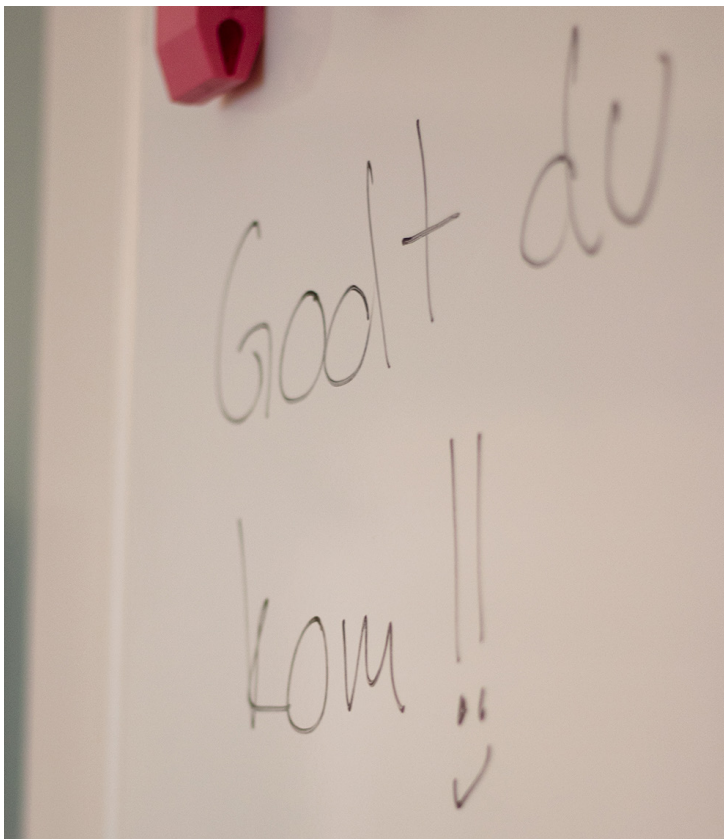
Til at måle resultaterne kvantitativt udfylder kvinderne WHO-5 trivselsindeks ved kursusstart og igen ved kursusafslutning. WHO-5 består af 5 spørgsmål om, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger. Svarene opsummeres i point til et samlet resultat. Jo tættere på 100 point, desto bedre har kvinden det. Svarene bliver indsamlet anonymt, så det er gennemsnittet af svarene, der bliver sammenlignet før og efter kurset for at se den samlede effekt.

Resultaterne måles kvalitativt ved en gruppesamtale på den sidste mødegang i forløbet. Fokus er at tale sammen om, hvordan forløbet er gået, hvad der var godt, hvad der var svært og hvad kvinderne får med. Det er også vigtigt, at der skabes et trygt men også hyggeligt miljø, så kvinderne føler sig komfortable nok til at dele deres overvejelser og også give eventuel feedback.

Siri fortæller at hun godt kan mærke flere positive forandringer i sit liv, efter hun har været med på Hjerterum. Det overraskede hende positivt, at hendes WHO-5 score var højere efter hvert Hjerterum, som hun har deltaget i. At udfylde skemaet har derfor været med til at gøre det tydeligt for Siri, at hun har fået øget sin trivsel. Hun kæmper stadig med sin depression, men hun mener, at Blossom og Hjerterum også der har gjort noget godt for hende: *"Jeg ville ikke sige, at jeg er glad, men det letter lidt at være med"*.

Siris trivsel er især øget i fire bestemte aspekter af hendes dagligdag. For det første har hun udvidet sit netværk, ikke kun med de andre deltagere, men også med nogle af de frivillige. Hun nævner, at en af de frivillige yogalærere, Blondie, bor i det samme område som Siri. Hun siger at Blondie er en, hun godt kunne forestille sig at snakke med, hvis de ser hinanden på gaden eller et andet sted i området, eller eventuelt drikke en kop kaffe med.

Hjerterum har hjulpet Siri til at føle, at hendes dagligdag er blevet lidt lettere. Hun tænker især på de forskellige udflugter som er en del af faget Kunst og kultur. Hun forklarer: *"De her kulturelle ting som andre mennesker gør, men som man ikke kan, når man ikke har nogen penge og man ikke har nogen at gå sammen med. At tage på museum sammen med en gruppe og opleve det, og tale om det, vi oplever... Dét har været helt fantastisk for mig"*. At være en del af Blossoms fællesskab har betydet meget for Siri. Hun forklarer: *"Jeg vil gerne sige, at Blossom har betydet rigtig meget for mig. At tirsdag aften, så skal*



jeg noget og jeg skal være sammen med nogen og dele oplevelserne med nogen. Det har været vigtigt for mig”.

Siri føler sig også trygkere og mere som en del af det øvrige samfund efter at have været med i udflugterne. Hun føler ikke længere, at hun bor i et parallelsamfund, da hun laver de samme ting som andre. Hun forklarer det sådan: *”For mig har det været helt fantastisk at komme på udstillinger og opleve, at jeg kommer ud og fortæller til andre: ’Nå, men jeg var på SMK i går, og det var spændende’. Så har jeg noget at bidrage med. At jeg kan komme og sige ’det har jeg oplevet, og det var rigtig godt, og nu skal I høre om det’, i stedet for at sige ’nåmen jeg sad bare derhjemme og så fjernsyn’. At jeg har oplevet det her, ligesom andre mennesker tager på museet eller på Louisiana, det gør jeg også, jeg har gjort det samme og jeg kan fortælle om det”.*

Sidst men ikke mindst, har Siri opdaget nye styrker i sig selv, som betyder rigtig meget for hendes selvværd og hendes empowerment. Hun giver et eksempel: *”Yoga var noget, jeg aldrig havde tænkt ville være for mig, men jeg var positivt overrasket da jeg så, jeg godt kunne klare det”.*

Siris eksempler, tanker og meninger, men også hendes personlige udvikling efter hver gang, hun har været med på Hjerterum er et godt bevis på, hvor nødvendigt det er at udvikle flere frivillig-drevne initiativer, der er målrettet ældre kvinder i social udsatte positioner, som kæmper med ensomhed og sygdom. Indsatser som tilbyder deltagerne et trygt rum, hvor de kan være sig selv og finde den støtte, de behøver for at kunne modstå livets udfordringer. Og det skal gøres af frivillig-drevne organisationer med god støtte af myndighederne i form af ressourcer og empatiske lovgivning. Det gør os alle sammen rigere.

Organisationen bag Hjerterum er Blossom. En lille NGO med et stort hjerte. Blossom bygger broer mellem kvinder i social udsatte positioner og det øvrige samfund gennem frivillig-drevne sociale indsatser og projekter. Blossom har en stærk værdi om om være frivillig-drevet, da vi ved, at det at kunne hjælpe andre mennesker ligeværdigt, har stor effekt og værdi for de som hjælpes. Vi drømmer om en verden hvor alle kvinder har mulighed for at nå deres fulde potentiale og realisere deres drømme. Gennem projekterne Hjerterum og Blooming Room laver vi effektfulde sociale indsatser, som styrker kvinder, skaber trivsel og positive fællesskaber.

Hjerterum er blevet gennemført med støtte fra:

- Fonden Ensomme Gamles Værn
- Lemvigh-Müller Fonden
- Google
- Socialstyrelsens pulje for frivilligt socialt arbejde

Tak til alle som har støttet gennemførelsen af Hjerterum i 2021/2022.

[Link til Talktown talk](#)