

Rapport fra
SUFO's årskursus 2009

Hvor skal vi hen?

Fremtidens forebyggelse
- en fremtidsvision for ældre
menneskers livskvalitet

Afholdt på Quality Hotel Høje Tåstrup
9.-10. marts 2009



Mandag d. 9.marts 2009

Velkommen

"Det er i dag et vejr, et solskinsvejr" sang deltagerne ved begyndelsen på SUFO's 10. årskursus, også selvom vejret var gråt og trist udenfor salen.

Torben Larsen, sekretariatsleder i OSI bød velkommen til et par dage med spot på, hvad fremtidens ældre er for nogle, hvilke retninger forebyggelsen bevæger sig i fremover og hvilke tendenser man skal være opmærksom på i den offentlige indsats. Fremtiden blev sat på dagsordenen igennem tre fokuspunkter, raskhedsfremme, sundhedspædagogik og frivillighed, der var gennemgående for de to dages oplæg og workshops.

Temaet og fokuspunkterne har OSI – Organisationen af Selvejende Institutioner, der har stået for at arrangerer kurset, valgt i samarbejde med SUFO's bestyrelse.

Efter ønske fra mange var årets kursusprogram mindre komprimeret, så der var større mulighed for refleksion, erfaringsudveksling og gensidig inspiration.

Efter morgensang og velkomst blev deltagerne inviteret i teateret af Claus Have fra Dacapoteteret. Dacapoteteret der er kendt for deres interaktive teaterproces, hvor deltagerne involveres og inviteres til fordybelse og refleksion, var engageret til at indlede mandag og gå i dybden med fokuspunkterne tirsdag formiddag.

I en stor villa...

I Dacapos indledende scene mandag, sættes fremtidens dilemmaer på spidsen. Deltagerne inviteres hjem til Søren Friis, en ældre blind herre, der får besøg af den forebyggende medarbejder fra kommunen. Der blev grinet højt fra salen, da Søren Friis giver udtryk for ønsker om hjælp til en pige til at varme hans

seng og lave mad, fleksibel havemand og rengøringshjælp. Medarbejderen kan blot informere ham om, at de ydelser ligger udenfor hendes kapacitet.

Herefter bedes deltagerne på årskurset om at summe lidt over hvad det var der skete?



Opmærksomme og lyttende deltagere

Visioner for fremtiden

Tove Madsen, forkvinde for SUFO, blev herefter interviewet på scenen af **Claus Have** fra Dacapoteteret. Året er 2014 og Tove bliver spurgt om, hvad der er sket siden 2009. I visionen for 2014 er der et veludviklet samarbejde på tværs, både fagligt og med private aktører, forebyggerne er kendte af borgerne i kommunen og af deres pårørende, netværket omkring de ældre borgere er super fleksibelt. Forebyggerne er blevet endnu bedre rustet til at møde de ældre borgere, de har fået kurser i pædagogik, der findes et veludviklet samarbejde med forskningsinstitutionerne og frivilligverdenen. Forebyggerne opfattes som vejledere og ikke som myndighedspersoner, de ydelser der kan tilbydes er blevet meget fleksible og de ældre bruger hinandens ressourcer.



Tove Madsen og Claus Have

Efter denne visionære og reflekterende start på dagen, fortsatte programmet med to mere traditionelle indlæg. Dels fortalte **Tine Fristrup** om "*Raskhedsfremme – når man føler sig rask, men gøres syg!*" og dels berettede **Bjarne Bruun Jensen** om: "*Nye veje i sundhedsfremme og forebyggelse i et sundhedspædagogisk perspektiv*".

Mandag eftermiddag stod i workshoppernes tegn og tirsdag formiddag kom deltagerne igen i teateret med Dacapo, denne gang var der endnu mere tid til fordybelse og refleksion over egen praksis.

Årskurset blev afsluttet af to oplæg om frivillighed; nemlig Torben Larsen, sekretariatsleder i OSI og Frivilligt Forum om: "*Frivillige ikke i stedet for, men sammen med*" og la Brix Ohmann, souschef i Ældresagens frivilligheden, der fortalte om: "*Mulighederne i et samarbejde - erfaringer fra ÆldreSagen*".

Raskhedsfremme - når man føler sig rask, men gøres syg!

Indlæg ved Tine Fristrup, lektor, ph.d. fra DPU ved Aarhus Universitet, om de nye ældre, om tid og om det gode liv og det sunde liv.

Alderdommen er ikke hvad den har været

Efter en kort introduktion om hvordan aldersfordelingen i befolkningen ændrer og har ændret sig, således at der er mange flere ældre end unge, fortæller Tine Fristrup om de nye ældre. Den kommende generation af ældre vil være med, der hvor det hele sker, de står på toppen af bjerget og kaster sig bare ud i det. Bagefter finder de ud af om der var brug for et par hoftebeskyttere! Dette illustrerer Tine med et billede af to skiløbere der er off piste på toppen af et bjerg og som er klar til turen ned.

Refleksioner over begrebet tid

Man kan bruge sin tid på mange måder, det handler ikke om at bruge sin tid for at få den til at gå, men hvem er det jeg giver min tid til? De nye ældre er dem, der ejer deres tid. Når man ejer sin tid, så bestemmer man også selv hvad den skal bruges til, dette kaldes *selvbestemt tid - jeg giver min tid til...* Tid som man ikke selv bestemmer over er *fremmedbestemt tid - du skal bruge din tid til...*

Det, der ændrer sig i alderdommen, er, hvem der bestemmer ens tid. Man mister ofte selvbestemmelsen over sin tid. Når talen falder på sundhedsfremme så er det en fremmedbestemt tidserfaring, modsat raskhedsfremme, der er selvbestemt.



Tine Fristrup

Det gode liv – det sunde liv

Med udgangspunkt i debatoplægget: *"Fremtidens forebyggelse – ifølge danskerne"* fra ugebrevet Mandag Morgen, spørger Tine Fristrup: Hvad er det gode liv? Er sundhed et personligt valg?

Svarene i oplægget viser tydeligt at danskerne tænker, at det gode liv kommer før det sunde liv. Det opfattes som vigtigere, at leve godt end at leve længe. Samtidig giver de fleste danskere udtryk for, at de opfatter at deres sundhedstilstand er i orden. De føler sig raske. Raskhed er at føle sig rask og kobler sig på det at være aktiv, deltager, medborger. Debatoplægget viser også at danskerne prioriterer det gode liv over det sunde liv, men hvem siger at man ikke kan leve et godt og sundt liv? Og hvorfor opfattes det gode liv som noget andet end det sunde liv?

For en forebygger, kan det være værd at reflektere over, hvis forestillinger om det gode liv det er, I repræsenterer i mødet med borgeren. Forebyggeren skal tænke borgerens forestilling og egen følelse af raskhed ind i sundhedssystemets termer. Dette er meget svært, ja næsten umuligt!

Det er i relationen mellem borgeren og den professionelle, i det møde, det afgøres hvad det sunde og det gode liv er. Tine Fristrup peger på at sundhedsfremme og raskhedsfremme er et mellemværende mellem chance – risiko, at leve sig ihjel –

bekymre sig ihjel, fortsætte livet – udsætte døden, lægge liv til året – lægge år til livet.

Dette mellemværende afgøres i mødet mellem borgeren og den professionelle, så spørgsmålet er hvordan I som forebyggere møder jeres borgere?

Nye veje i sundhedsfremme og forebyggelse i et sundheds-pædagogisk perspektiv

Indlæg ved Bjarne Bruun Jensen, professor ved Danmarks Pædagogiske Universitetsskole med speciale i miljø- og sundhedspædagogik

Glad mad

Folk ved godt hvad der er sundt, men de bruger ikke deres viden til at leve sundt og derfor skal vi overveje andre måder at fange dem på. Bjarne Bruun Jensen opridser skismaet i, at sundhed tænder for den dårlige samvittighed. I vores kultur er det at være sund, er det samme som at give afkald på noget, at lide afsavn. Dette illustreres med forskellige reklamer og avisoverskrifter for eksempel fra en boganmeldelse hvor overskriften er: *"Utroligt – sundt men lækkert!"*

Søren Gericke har i forbindelse med et madprojekt for udviklingshæmmede sagt: *"Vi skal præge mennesker med noget glad mad. Ikke sund mad. Det lyder så 'salatbar, mand', det gider vi ikke. Hvis mad er glad, er den også velsmagende, og så er den også sund, og så får man lyst til livet"*.

Sundhedspædagogik

Folk tænker sundhed på bestemte måder og det kræver aflæring at få folk til at smide deres fordomme om sundhed væk, sundhed opfattes som kedeligt.

Når man arbejder med en sundheds-pædagogisk tilgang er kernebegreberne: *handlekompetence*, det vil sige at være i stand til at kunne gøre noget, *viden*, *deltagelse* og *at handle* når der sker noget og noget laves om.

Kampen om sundhedsbegrebet

Der foregår en kamp om sundhedsbegrebet. Sundhed i dag opfattes som afsavn. Det Bjarne Bruun Jensen gerne vil væk fra er det lukkede sundhedsbegreb, der er et totalitært, moraliserende, top-down, ekspertstyret sundhedsbegreb, der kræver en adfærdsændring og som fokuserer på sundhedslære, sygdom og livsstil. Bjarne Bruun Jensens kritik af begrebet er først og fremmest, at det ikke virker, det er uetisk, det skyder skylden på den enkelte og det bygger ikke på eksisterende viden. Det sundhedsbegreb der er ønskeligt, er et mere åbent begreb hvor der er plads til selvbestemmelse, dialog, fællesskaber, levevilkår og livskvalitet.

Barrierer

Der findes en lang række barrierer for at ændre sundhedsbegrebet fra det lukkede til det åbne. Allerførst nævner Bjarne Bruun uddannelse og tilhørende faglighed, dernæst begrebsapparatet og sproget. Det handler om, hvordan vi bruger sproget, der tales om ernæring og kost – ikke om mad og måltider. Men hvem siger: *"tak for ernæring, dette er en fantastisk kost vi har fået i dag"*, når man har fået en god middag hos nogle venner? Tingene bliver naturvidenskabelige fordi begreberne er der, men det er vigtigt at snakke om mad og måltider, ikke om ernæring og kost. Som fagperson skal man være opmærksom på hvilke begreber man bruger og hvilke forventninger, der er hos ens målgruppe og samarbejdspartnere.

Fra sygdom til velvære

Sundhedsbegrebet er på vej fra et sygdomsorienteret begreb til et velværeorienteret begreb, hvor man definerer sundhed som en tilstand af fysisk mentalt og socialt velvære og ikke *kun* om fravær af sygdom og svaghed. Bjarne Bruun Jensen talte om at skabe en sundhedsfremmende forandring for folk. Forandringen skabes på baggrund af handling, der er udviklet i dialog. I som forebyggere bør tænke over metoder og handlemuligheder, så I kan give ideer til hvad de ældre selv kan. Viden skal give lyst og evne til at handle videre.



Bjarne Bruun Jensen

Workshops

Mandag eftermiddag var afsat til inspiration i mindre grupper. Der var planlagt fem workshops med følgende titler:

- 1. Underlivstræning** ved Søren Ekman
- 2. Ensomhed blandt ældre** ved Helle H. Espersen
- 3. Glæde og fysisk aktivitet** ved Kis Østergård
- 4. Kollegial vejledning og supervision** ved Torsten Sonne
- 5. Frivilligt arbejde lever af lyst og dør af pligt – Samarbejde med frivillige** ved Helle Engelsborg Olsen.

Kollegial supervision

Workshop ved Torsten Sonne, cand. psych. systemisk terapeut og supervisor

Psykolog Torsten Sonne holdt en meget inspirerende workshop omkring kollegial supervision.

Torsten Sonne ville med sin workshop først og fremmest besvare disse fundamentale spørgsmål: Hvad er kollegial supervision? Hvorfor kan kollegial supervision være et nyttigt redskab på en arbejdsplads? Hvordan er rammerne og formen i kollegial supervision? Og, hvordan er supervisors rolle under seancen?

Hvad er kollegial supervision?

Kollegial supervision er en iscenesat samtaleform mellem kolleger, der bygger dels på en samtale mellem en interviewer og en person med casen, dels på en drøftelse i et såkaldt "reflekterende team" af kolleger. Gennem undersøgelsen af en arbejdsrelateret situation er målet at dele erfaringer, udvise omsorg for hinanden samt udvikle de fagspecifikke kompetencer.

Hvorfor kan kollegial supervision være et nyttigt redskab på en arbejdsplads?

Især i situationer, hvor man sidder med nogle tunge menneskelige eller belastende problematikker, hvor man kan have svært ved at lægge det fra sig efter endt arbejdstid, kan kollegial supervision være et nyttigt redskab. Der er ingen grund til at puste kollegial supervision (eller supervision med eksternt deltager) til noget stort – der er egentlig "bare" tale om at skabe et struktureret rum for udveksling af faglige erfaringer.

Hvordan er rammerne og formen i kollegial supervision?

Formen er anerkendende! Altså i det reflekterende team skal fokus være på det støttende, anerkendende – en seance går

ikke ud på at finde fejl, hos den person, der sidder inde med casen. Rammerne er trygge. Det vil sige, at der er tavshedspligt – ting, der siges under seancen må ikke bruges imod personen senere; personen med casen skal være så tryk, at vedkommende er villig til at komme ud med alle aspekter af den arbejdsrelaterede problematik.

Rammerne er en tretrinsraket: Først interview mellem supervisor og supervisanten (personen med casen), så en diskussion i det reflekterende team og afslutningsvist en snak mellem supervisoren og supervisanten om de ting, der kom frem i det reflekterende teams snak.

Hvordan er supervisors rolle under seancen?

Supervisors rolle er først og fremmest undersøgende. Man skal *ikke* løse problemer, men stille åbne spørgsmål, så supervisanten forholder sig undersøgende til eget dilemma og evt. kommer frem til en erkendelse, der er gyldig for hende/ham. Supervisor er også den, der sørger for at de trygge rammer overholdes, han/hun er tovholder og holder fokuspersonen sporet ind på problemet med sine spørgsmål.

Efter Torsten Sonnes oplæg blev der holdt en fællesseance, hvor en fokusperson og et reflekterende team anskueliggjorde de pointer og faldgruber, som Torsten Sonne havde fortalt om i sit indlæg.



Snakken går...

Tirsdag d. 10.marts 2009

Endnu en tur i teateret...

Tirsdag formiddag var afsat til Dacapo-teaterets involverende og udfordrende refleksionsproces. Her blev der grinet, tænkt, spillet og snakket på kryds og tværs i mindre summe grupper.



Allerførst inviterede Dacapo os igen i teateret. Vi er i kommunen Mellemstrup, hvor ingeniør Jens og hans kone Anna bor. Jens får besøg af en forebygger og situationen er både anspændt og akavet, da Jens udviser en del modstand mod forebyggeren. Samtidig står konen på sidelinjen og kommer med spidse kommentarer, spillet mellem ægtefællerne er, ifølge flere af deltagerne, ret typisk.

Salen får lov at kommentere scenen og så bliver en forebygger inviteret op, for at spille hvordan hun ville have tacklet situationen.

Dette giver anledning til endnu flere tanker og refleksioner fra salen. Deltagerne deles i mindre grupper på tre og bliver bedt om at skiftes til at være de tre roller og mærke efter hvordan de har det med det. Refleksionsøvelsen gav mange 'aha-oplevelser og megen eftertanke.'

Dette er en refleksionsøvelse som kan tages med hjem og bruges sammen med gode kollegaer, hvis man har været ude for, for eksempel modstand.

Esthers besøg i OK-klubben

Vi præsenteres for flere problemstillinger via små teaterscener, den næste handler om ensomhed og frivillighed.

Esther Rasmussen, en ældre ensom dame der har mistet sin mand for nylig, er af forebyggeren, blevet opfordret til at komme ned i OK-klubben. Her oplever hun, hvordan de øvrige medlemmer af klubben, regulært mobber hende, der er ikke en eneste stol hun kan få lov til at sidde på. Salen reagerer og kan slet ikke lade være med at spille med, så skuespillerne må arbejde hårdt for at få deres pointe frem.



Igennem hele formiddagen styrer Claus Have, Dacapos konsulent, forløbet med humor, plads og åbenhed. Der lægges hele tiden op til refleksion over, hvad der sker i situationerne, tænke over egen praksis og overveje, hvad den enkelte selv kan gøre anderledes hjemme.



Deltagerne morer sig

Efter frokosten stod der frivillighed på programmet. Torben Larsen fortalte om samarbejde mellem frivillige og offentligt ansatte.

Frivillighed - ikke i stedet for, men sammen med

Torben Larsen, sekretariatsleder i OSI og Frivilligt Forum fortalte om samarbejde mellem frivillige og offentligt ansatte, om muligheder og grænseflader.

Historisk blik

I Danmark er der stærke traditioner for samarbejde mellem det offentlige og den frivillige verden. Allerede i slutningen af 1800-tallet dukker de første filantropiske foreninger op. Foreninger som Ensomes Gamles Værn, KFUM og Samvirkende Menighedsplejer er eksempler på organisationer der har lavet frivilligt og velgørende arbejde igennem mange årtier.

Opbruddet fra landet og tilflytningen til byerne medførte at der opstod sociale problemer, som der ikke blev taget hånd om af dette offentlige. Derfor gik Civilsamfundet med de frivillige organisationer ind og tog initiativer til at løse de sociale problemer.

I dag...

Antallet af foreninger i Danmark kulminerer efter år 2000. Der er en lang række problemer i vores samfund, der ikke kan løses af det offentlige alene.

Torben Larsen beskriver det offentlige som en systemverden der møder de frivilliges livsverden. I som forebyggere, er i grænsefeltet mellem disse verdener. I kommer ud som repræsentanter for det offentlige, men har samtidig en funktion hvor I skal have indblik i folks liv, for at have mulighed for at anvise hjælp og initiativer, som de ældre kan have gavn af.

Torben Larsen påpeger, at den frivillige verden kan bruges til at sætte fokus på problemerne, samle forebyggernes erfaringer op og tage et emne op. Som så sidenhen kan blive integreret i det offentlige tilbud. Der findes en del eksempler på dette for eksempel fra sundhedsplejen.

Frivillige kan noget andet

Pointen er, at de frivillige kan noget andet, de kan ikke noget ansatte ikke kan, men de får bare mulighed for at gøre det!

I disse krisetider er der en del kommuner, der er begyndt at 'ansætte' frivillige, således at ikke målbare opgaver flyttes fra lønnet til frivillig arbejdskraft. Nye opgaver løses ikke af det offentlige, men overdrages til den frivillige verden. Denne udvikling ser den frivillige sektor på med bange anelser, fordi der fyres offentligt ansatte, fordi frivillige kan blive sat til at udfører opgaver som det ikke er meningen at frivillige skal tage sig af. I denne forbindelse er det vigtigt at tænke kreativt, måske kan teknologien tages til hjælp?

Kommunal frivillighed

Den kommunale frivillighed er i stærk vækst, men er en trussel for samspillet mellem de professionelle og de frivillige. Truslen ligger i at det er kommunen, der organiserer og der er risiko for udnyttelse af de frivillige. Det er vigtigt at beskytte de frivillige og de professionelle, samt beskytte borgerne, så de får løst den opgave, som de har krav på. Dette kan for eksempel ske ved at de frivillige er organiseret i en forening eller at kommunen laver partnerskaber og samarbejder med frivillige foreninger i lokalområdet.

En af deltagerne lufter sin frygt for at der med ansatte frivillige er stor risiko for at organiserede tilbud smuldrer, fordi der ikke er nogen, der holder hånd i hanke med det.

De frivillige skal gøre opmærksom på, at det er et problem og at tilbud mistes.

Torben Larsen svarer, at det jo netop er det der er humlen, risikoen for at tilbuddet forsvinder.

En anden deltager påpeger at det måske er en koordinator der mangler, så alle medarbejdere og de frivillige ved hvad der er af tilbud og hvor man kan gå hen.

Efter dette oplæg om rammerne for de frivillige, kom der fokus på mere konkrete initiativer, da Ia Brix Ohmann fra Ældresagen fortalte om deres frivillige arbejde.

Mulighederne i et samarbejde

Ia Brix Ohman, souschef i Ældre Sagens frivilligheden fortalte om Ældre Sagen og om dens frivillige arbejde.

Allerførst pointerede Ia Brix Ohmann vigtigheden af, at Ældre Sagen og de ansatte i forebyggende hjemmebesøg kender hinanden, faktisk var hun blevet så inspireret af dagens forløb, at hun lige havde lavet et par ekstra slides. Hun opridsede fakta om Ældre Sagen og fortalte at organisationen er meget politisk, men ikke partipolitisk.

Medlemsdemokrati

Det er medlemmerne, der sætter dagsordenen og alle over 18 år kan blive medlem. Det er delegeret forsamlingen, der bestemmer hvad Ældre Sagen skal arbejde med.

I forhold til alder understregede Ia Brix Ohmann at Ældre Sagen har et meget nuanceret syn på aldring. De kommende generationer bliver aldrig gamle. Ældre Sagen sammenlignes med 'Alt for damerne', bladet har stadig interesse i dag, selvom det er mange år gammelt. Det er indholdet, der skal have relevans for de kommende generationer. Ældre Sagen arbejder på, at også

efterlønnere kan se relevansen af at gå ind i det frivillige arbejde.



Ia Brix Ohmann

Hvad arbejder de så med?

Medlemsaktiviteterne i Ældresagen er meget nuancerede. Der er medlemmer, der beskæftiger sig med ældre- og sundhedspolitik, at være talerør for svage medborgere og så er der mange der laver frivilligt socialt arbejde. Det er medlemmernes lyst, der bestemmer, hvad de går ind i.

Ældresagens definition på frivillige

- Er med mennesker som giver en ekstra social håndsrækning/skaber nye former for socialt netværk
- Kan påtage sig – ikke pålægges en opgave
- Ledes af frivillige
- Arbejder ulønnet, men får dækket deres omkostninger af Ældresagen
- Har tavshedspligt i personsager
- Håndterer ikke pengesager for brugeren
- Leverer ydelser som det offentlige ikke kan visitere til

Social-humanitære aktiviteter

Ældresagen har frivillige der er besøgsvenner, nogle der ringer tryghedsopkald, andre aflaster pårørende til demente m.m. der arrangeres for eksempel også sangaftner, foredrag, bowling, gymnastik, gåture og kortspil.

Ældresagen støtter op om de frivillige med kurser. Kurserne kan for eksempel handle om hvordan det er, at være frivillig for ældre der er i en udsat position eller om hvor grænserne mellem de frivillige og det offentlige går.

la Brix Ohmann understregede, at de frivillige ikke skal være en del af det kommunale apparat, de skal supplerer det offentlige omsorgsarbejde. Det er de frivillige der bestemmer, hvem der kan få for eksempel en besøgsven og de frivillige har ret til at sige nej, de må ikke udfører professionelle pleje- og omsorgs-opgaver.

Samarbejde med kommunerne

Samarbejde er vigtigt fordi vi alle har et ønske om at forbedre livskvaliteten for især ressourcetsvage ældre ved at skabe aktiviteter.

Derfor er det vigtigt med vidensdeling og erfaringsudveksling. De frivillige har mulighed

for at komme tæt på, men skal kunne overlade problemerne til de professionelle. De professionelle har deres faglige identitet og faglighed, derfor er det dem, der kan og skal overtage ansvaret for de svære problemer.

De frivillige har brug for at kende mere til sundhedsfremmende medarbejdere, det er vigtigt at bruge hinanden rigtig godt og det er nemmere, når vi kender hinandens opgaver og grænser.

Afslutningsvis bliver der spurgt til støtte til ældre med anden etnisk baggrund og la Brix Ohmann fortæller at Ældresagen har haft et samarbejde med flygtningehjælpen i forbindelse med etniske ældre. Den allerstørste barriere er sproget og så det faktum at alder er meget forskelligt i forskellige etniske grupper.



SUFO's bestyrelse 2009

Tak for jeres interesse for årskurset og på gensyn 2010!