

Minoritetsetniske ældres livssituation, ønsker og behov

– litteraturstudie og interviewundersøgelse



Indhold

Indledning.....	3
Sammenfatning	4
Viden om minoritetsetniske ældre.....	6
En voksende målgruppe i Danmark.....	6
Risiko for fattigdom	6
Boligforhold og familierelationer	7
Ældreomsorg og -pleje	7
Isolation, ensomhed og fremmedgørelse	8
Helbred, psykisk sundhed og demens	9
Interviews med minoritetsetniske ældre om deres ønsker og behov	9
Samvær, snak og et fast mødested er det vigtigste	10
Meningsfulde aktiviteter	11
Udflugter og rejser er et stort ønske for de ældre.....	11
Sprog og kultur har stor betydning	12
Fællesskaber med personer af samme køn.....	13
Helbred, økonomi og sprog kan forhindre deltagelse.....	13
Formidling af tilbud er afgørende – særligt til ensomme og isolerede.....	14
Særlige ønsker til ældreomsorg og plejehjem	14
Gode tilgange ved opstart og afholdelse af fællesskaber for minoritetsetniske ældre	15
Der skal skabes en tillidsfuld og tryk relation fra starten.....	15
Det gode værtskab er vigtigt	16
Fællesskabet skal være tilgængeligt.....	16
Kontinuitet og genkendelighed skaber tryk	16
Anerkendelse og empowerment styrker livsmod og handlekraft.....	17
Det tager tid	17
Det handler om relationer.....	17
Litteraturliste	18

Indledning

Antallet af ældre med minoritetsetnisk baggrund er stigende i Danmark. Mange lever på meget lave pensioner, er isolerede og ensomme. Helbredsproblemer og begrænsede danskundskaber kan blandt andet udgøre barrierer i forhold til at danne relationer til andre ældre. Det er en målgruppe, det kan være svært at nå ud til, og der mangler generelt viden om minoritetsetniske ældres ønsker og behov for støtte.

Denne rapport samler viden om minoritetsetniske ældres levevilkår samt om deres ønsker og behov.

Rapporten bygger på en indsamling af viden *om* og *blandt* minoritetsetniske ældre foretaget i forbindelse med projektet 'Styrkede fællesskaber for ældre borgere med etnisk minoritetsbaggrund', som er støttet af Veluxfonden. Rapporten bygger dels på forskning og rapporter om minoritetsetniske ældre, dels på viden fra kvalitative interviews med 40 minoritetsetniske ældre og dels på erfarings- og vidensudveksling fra en udviklingsworkshop med fagpersoner, som på forskellig vis arbejder med målgruppen.

Rapporten præsenterer først – på baggrund af en forsknings- og litteraturgennemgang – et overblik over minoritetsetniske ældre og deres situation og vilkår i Danmark. Relevante pointer fra interviewene vil også blive inddraget her. Med udgangspunkt i de gennemførte interviews udfoldes dernæst de ældres ønsker og behov i forhold til fællesskaber, aktiviteter og deres alderdom i Danmark. Til slut præsenteres nogle tilgange, som kan understøtte indsatsen med at etablere fællesskaber for målgruppen af minoritetsetniske ældre. De konkrete tilgange er blevet udarbejdet på baggrund af interviews med målgruppen samt drøftelser og erfaringsudveksling fra udviklingsworkshoppen.

Sammenfatning

Denne rapport bygger på viden fra forskning og rapporter om minoritetsetniske ældre, interviews med ældre i målgruppen samt erfaringsudvekslinger blandt fagpersoner, der arbejder med målgruppen. Nedenstående er en sammenfatning af den viden, der bliver udfoldet i rapporten.

Antal: Antallet af ældre med etnisk minoritetsbaggrund i Danmark er stigende, og i dag er ca. 5 % af de 70-årige og ca. 10 % af de 60-årige i Danmark født uden for Danmark. Når antallet af ældre med minoritetsbaggrund stiger, skyldes det blandt andet, at de fleste vælger at blive i Danmark i deres alderdom til trods for, at mange har haft et stærkt ønske om at vende tilbage til deres oprindelsesland.

Risiko for fattigdom: Mange minoritetsetniske ældre lever på meget lave pensioner. På grund af reglen om brøkpension får mange i målgruppen ikke fuld folkepension og særligt ældre kvinder med flygtningebaggrund er i risiko for fattigdom, da de ofte har været i Danmark i kortere tid end deres mænd. Den dårlige økonomi begrænser de ældre i at deltage i aktiviteter.

Bolig- og familieforhold: De fleste minoritetsetniske ældre bor i almene udlejningsboliger, og har i gennemsnit noget mindre plads end majoritetsdanske ældre. Mens 22 % af de ældre fra Tyrkiet bor sammen med voksne børn, og hele 41 % af de ældre fra Pakistan bor sammen med voksne børn, gælder det kun for 14 % af ældre fra lande, hvor fra mange er kommet til Danmark som flygtninge. Nogle har slet ikke familie i Danmark grundet deres flugthistorik.

Ældreomsorg- og pleje: I nogle minoritetsetniske familier er der en forventning om, at de voksne børn selv skal tage sig af deres forældre, når de bliver gamle. Nogle vælger derfor at gøre brug af kommunens paragraf 94-ordning, hvor de kan vælge en selvudpeget hjælper, som ofte er et familiemedlem. Mens ordningen giver mulighed for at følge religiøse og kulturelle præferencer, kan den også betyde, at de ældre ikke får den rette professionelle pleje, og at den selvudpegede hjælper oplever, at det bliver svært at skelne mellem den personlige og den arbejdsrelaterede relation.

Ensomhed, isolation og fremmedgørelse: Mange minoritetsetniske ældre er meget alene i deres dagligdag, og nogle har hverken familie eller netværk i Danmark. Problemstillinger som manglende danskundskaber eller svigtende helbred er medvirkende til følelsen af ensomhed og gør det svært at danne nye relationer. For nogle minoritetsetniske ældre er oplevelsen af ensomhed ikke knyttet til konkrete oplevelser af at være fysisk alene, men hænger sammen med at føle sig fremmed i Danmark.

Helbred: Minoritetsetniske ældre er generelt mere udsatte i forhold til fysiske og psykiske helbredsproblemer sammenlignet med majoritetsdanske ældre. Antallet af minoritetsetniske ældre der udvikler demens, er samtidig stigende, og nyere forskning viser, at personer med PTSD er i særlig risiko for at udvikle demens. Personer med flygtningebaggrund kan derfor være særligt udsatte.

Samvær, snak og et fast mødested: Blandt de ældre, vi har talt med, er det de ønsker sig aller mest at få et fast mødested, hvor de kan komme og være sammen med andre ældre, snakke, drikke kaffe og nyde hinandens samvær. For de ældre der allerede kommer et fast sted, har det en stor positiv betydning for deres psykiske og fysiske trivsel.

Meningsfulde aktiviteter: Blandt de ældre er der stor interesse for forskellige træningsaktiviteter. Der er også en interesse for havearbejde, udflugter, madlavning og fællesspisning blandt både mænd og kvinder. Derudover er der blandt mændene interesse for fisketure og spil og blandt kvinderne kreative aktiviteter. Desuden efterspørges aktiviteter, hvor de ældre kan få hjælp til forskellige ting, så som at forstå breve fra kommunen samt aktiviteter, hvor de ældre selv bidrager med noget.

Udflugter og rejser: Det er et stort ønske for de ældre at komme på udflugter og rejser – både i Danmark og udenlands – men økonomi er ofte en hindring for at komme afsted. For de ældre, der har været på små rejser og udflugter, har det været en meget positiv oplevelse både på grund af samværet med andre og oplevelserne. De ældre vil gerne opleve og styrke kendskabet til andre dele af Danmark, og de efterspørger også dagsture til kulturelle steder i Danmark.

Betydning af sprog og kultur: For mange af de ældre har det en stor betydning at være sammen med andre med samme sproglige og kulturelle baggrund, da de har en forståelse for hinandens baggrund og kan tale om deres oprindelsesland sammen. Mange er dog også åbne for mangfoldige ældrefællesskaber på tværs af sproglige og kulturelle baggrunde. Det afgørende er, at de har en forståelse for hinanden. De etablerede tilbud til ældre formår generelt ikke at inkludere ældre med etnisk minoritetsbaggrund.

Betydning af køn: De fleste minoritetsetniske ældre, vi talte med, søger sammen i fællesskaber med personer med samme køn. For de kvindelige interviewpersoner er det vigtigt at have et fællesskab kun for kvinder, hvor de kan have et fortroligt rum.

Barrierer for deltagelse i fællesskaber: Fysiske og psykiske helbredsproblemer udgør ofte en barriere for at deltage i aktiviteter og fællesskaber med andre ældre. Mens nogle har store familier og derfor ikke har et behov for at indgå i andre fællesskaber, kan nogle kvinder også opleve ikke at få lov af deres mænd. Økonomi udgør også en barriere for at deltage f.eks. i form af penge til transport.

Formidling af tilbud og håndsrækning til ensomme og isolerede: De ældre, vi talte med, mangler generelt informationer om tilbud for ældre i deres lokalområde. Dem som selv kommer i et netværkshus, er gode til at række ud til andre ældre og fortælle dem om deres fællesskab. Generelt er de ældre, vi talte med, gode til at række ud til dem, de kender, som er meget alene i deres hverdag.

Ønsker til ældrepleje: Blandt de ældre, vi talte med, har mange en forventning om at komme på plejehjem senere i deres liv. Mange af kvinderne udtrykker et stærkt ønske om at komme på en afdeling kun for kvinder eller en muslimsk afdeling på et plejehjem, hvor der tages højde for kulturelle og religiøse præferencer. Andre efterspørger afdelinger for personer, der taler samme sprog, og med personale, der taler sproget.

Gode tilgange i arbejdet med målgruppen: Det er vigtigt at få skabt en tillidsfuld og tryk relation til de ældre i den indledende kontakt. I den forbindelse er det en god ide, at den ældre bliver personligt inviteret til fællesskabet – gerne af en person, der taler samme modersmål, eller en person, den ældre er tryk ved i forvejen. Der bør arbejdes med det 'gode værtskab', hvor de ældre får en personlig modtagelse, når de kommer, og hvor relationen er ligeværdig. Fællesskabet skal være tilgængeligt, og det skal være nemt for den ældre at komme hen til mødestedet. Det er vigtigt, at der bliver skabt trykke og faste rammer i form af mødested og tidspunkt, og at de ældre lærer hinanden og de frivillige eller medarbejderne at kende. Det kan desuden give tryk for de ældre, at nogle andre i fællesskabet taler samme sprog som dem. Der skal arbejdes ud fra en anerkendende og ressourceorienteret tilgang i mødet med de ældre, og det er vigtigt, at de ældre bliver medskabere af fællesskabet. Derudover skal der være plads til, at de ældre kan opbygge meningsfulde relationer over tid.

Viden om minoritetsetniske ældre

En voksende målgruppe i Danmark

Gruppen af ældre med flygtninge- eller minoritetsetnisk baggrund i Danmark vokser. I årene omkring 1970 ankom en del arbejdsmigranter til Danmark fra lande som Tyrkiet, Pakistan og Marokko. Mange af disse var yngre mænd, som sidenhen bosatte sig fast i Danmark og via familiesammenføring fik deres hustruer og børn hertil. I dag har mange i denne målgruppe nået pensionsalderen. Derudover er et stigende antal borgere med flygtningebaggrund ved at nå pensionsalderen – heriblandt nogle af de første flygtningegrupper fra lande som Vietnam og Iran, som kom til Danmark i 1970'erne og 1980'erne, samt flygtninge fra det tidligere Jugoslavien, Irak, Libanon og Somalia, som kom til Danmark i 1990'erne og 2000'erne (Rytter et al. 2021; Ældreforum 2013).

I dag er ca. 5 % af de 70-årige og ca. 10 % af de 60-årige født uden for Danmark, og antallet er stigende (Rytter et al. 2021). Tal fra Danmarks Statistik viser, at antallet af ikke-vestlige indvandrere over 65 år forventes at stige fra ca. 29.500 i dag til mere end 132.000 i 2050 (Mauricio 2022).

Når antallet af minoritetsetniske ældre stiger, skyldes det også, at de fleste vælger at blive i Danmark i deres alderdom. Forskning viser, at mange flygtninge og indvandrere har en langvarig drøm om at vende tilbage til deres oprindelsesland, når de bliver gamle. Denne drøm ender dog i de fleste tilfælde ikke med at blive opfyldt, både fordi mange med årene oplever, at de bliver 'fremmede' i forhold til deres oprindelsesland, men også fordi de gerne vil blive boende i samme land som deres børn og børnebørn, og fordi der er bedre adgang til sundhedsvæsenet og økonomisk understøttelse i Danmark (Liversage 2021; Liversage og Mirdal 2017; Kristensen et al. 2015).

Blandt vores interviewpersoner er langt de fleste ligeledes afklarede om, at de ønsker at blive i Danmark og tilbringe deres alderdom her.

"Vi tager tilbage til Bosnien næsten hvert år. Men det er ikke nemt at være der, mange er flygtet, og det er helt anderledes end dengang, vi boede der. Jeg siger aldrig: 'Jeg skal hjem til Bosnien', jeg siger: 'Jeg skal hjem til Danmark'."

For nogle kan det være en svær erkendelse at vælge at blive i Danmark. Der er en vis stolthed forbundet med at tilbringe de sidste år der, hvor man kommer fra, og mange har fortsat et ønske om at blive begravet i deres oprindelsesland (Gade 2012). En enkelt af vores interviewpersoner udtrykker da også et stærkt ønske om at vende tilbage til Myanmar, hvis situationen der forbedrer sig.

Risiko for fattigdom

Mange minoritetsetniske ældre lever på meget lave pensioner og uden pensionsopsparing eller formue. Særligt ældre med flygtningebaggrund er i risiko for fattigdom.

Længden af de ældres opholdstid i Danmark har stor betydning for deres økonomi, da regler om brøkpension indebærer et optjeningsprincip, der knytter pensionens størrelse til personers opholdstid i Danmark. Med de gældende regler skal personer have boet i Danmark i 40 år fra de er 16 til de er 64 for at optjene retten til en fuld folkepension. Har en person eksempelvis kun boet i Danmark i 30 år, når personen når pensionsalderen, sættes pensionen til 30/40 af den fulde folkepension.

Særligt er kvinderne i risiko for fattigdom. Det hænger sammen med, at deres indtægt ofte er lavere, fordi de har været mindre i beskæftigelse tidligere i livet, og det har også betydning, at de i gennemsnit har boet kortere tid i Danmark end mændene, da mange er kommet til Danmark gennem familiesammenføring (Rytter et al. 2021).

Den lave pension kan være en barriere for at anvende kommunale tilbud og ydelser til ældre, hvor der kan være en grad af egenbetaling. Gennem vores interviews med målgruppen bliver det tydeligt, at dårlig økonomi for mange af de ældre betyder, at de er begrænsede i, hvilke aktiviteter de kan deltage i. Flere udtrykker et ønske om at tage på ture og udflugter, men her er økonomi ofte en barriere.

”Vi vil rigtig gerne på udflugt igen, men økonomi forhindrer mange ting. Vi har overvejet det mange gange, men ressourcerne er for små.”

Boligforhold og familierelationer

De fleste minoritetsetniske ældre bor i almene udlejningsejendomme og har i gennemsnit noget mindre plads i deres boliger end majoritetsdanske ældre. Blandt majoritetsdanske ældre bor kun 3 % sammen med deres voksne børn. Ser man derimod på ældre fra Tyrkiet, bor 22 % sammen med deres voksne børn, og blandt ældre fra Pakistan gælder det for 41 %. Blandt ældre fra Irak, Libanon, Syrien eller Jordan er tallet noget lavere, og blot 14 % bor sammen med deres voksne børn (Rytter et al. 2021).

Selvom mange af de ældre kommer fra lande, hvor der er tradition for, at børnene tager sig af de ældre, er det altså ikke nødvendigvis tilfældet i Danmark. På grund af flugthistorikken har en del ældre slet ikke familie i Danmark. Manglende netværk og tilknytning til familie i Danmark kan således være en særlig udfordring for ældre med flygtningebaggrund. Dertil kan man heller ikke gå ud fra, at børnene i Danmark vil være tilbøjelige til at træde til i samme grad, som der har været tradition for det i de ældres oprindelseslande.

Dette bliver også tydeligt i vores interviews med de ældre, hvor flere udtrykker, at deres børn er travle med arbejde. Samtidig medfører begrænsede danskundskaber og begrænset viden om det danske samfund, at nogle er meget afhængige af deres børn og børnebørn både som tolke og som hjælp til eksempelvis at forstå breve fra offentlige myndigheder (Ældreforum 2013).

”Vi forstår ikke brevene, så vi beder altid vores børn om hjælp. Men de har heller ikke altid tid eller mulighed for at hjælpe, og der kan opstå konflikter mellem børn og forældre på den baggrund.”

Hvor de ældre i nogle kulturer tildeles rollen som 'den erfarne', hvortil der medfølger autoritet og respekt, så er ovenstående et eksempel på, at denne rolle kan være svær at fastholde i Danmark. På den måde oplever nogle minoritetsetniske ældre, at deres sociale rolle og position i familien har ændret sig. Nogle vil på grund af begrænsede danskundskaber desuden have vanskeligt ved at kommunikere med deres børnebørn, som er født og opvokset i Danmark, hvilket også kan føles som en skuffelse (Ældreforum 2013). Blandt en gruppe af de ældre mænd vi talte med, bliver det også italesat, at de nogle gange føler, at unge ikke er så respektfulde over for ældre.

Ældreomsorg og -pleje

Undersøgelser viser, at minoritetsetniske ældre i mindre omfang gør brug af pleje- og omsorgstilbud end majoritetsdanske ældre, og færre bor i plejeboliger (Ældreforum 2013; Wivel 2012). I nogle minoritetsetniske familier kan der være en forventning, både fra den ældre og de voksne børns side, om at familien skal tage sig af de ældre. For mange praktiserende muslimer anses det som en religiøs pligt at passe og pleje sine gamle forældre eller svigerforældre, og det er tæt forbundet med ære og med at prise Gud. Nogle vælger derfor at

gøre brug af kommunens paragraf 94-ordning, som giver dem mulighed for at vælge en selvudpeget hjælper. Den selvudpegede hjælper er ofte et kvindeligt familiemedlem, såsom borgerens ægtefælle, datter, svigerdatter eller barnebarn (Rytter et al. 2021).

Nyere forskning omkring brugen af den selvudpegede hjælper-ordning viser, at mens ordningen giver etniske minoritetsfamilier mulighed for at følge religiøse forskrifter og kulturelle traditioner samt yde kærlighed, pleje og omsorg på tværs af generationer, så kan ordningen også betyde, at den ældre borger ikke får den rette professionelle pleje, og den selvudpegede hjælper kan opleve at blive bundet til hjemmet og omsorgsopgaven. Det kan være svært at skelne mellem, hvornår opgaverne udføres som en del af hjælperens arbejde, og hvornår de udføres som familiemedlem. Mange oplever derfor at udføre langt flere opgaver, end de får løn for, og bruge mere tid på omsorgsarbejdet, end hvad der er beregnet (Ibid. 2021).

I Københavns Kommune er der oprettet et plejehjem med en mangfoldighedsprofil målrettet minoritetsetniske ældre (Algreen-Petersen et al). Som vi vil komme ind på senere, har flere af vores interviewpersoner en forventning om at flytte på plejehjem en dag, og mange har særlige ønsker til et plejehjem kun for kvinder, muslimer eller bestemte sproggrupper. I forhold til en alderdom på plejehjem kan økonomi dog udgøre en barriere, og ikke alle minoritetsetniske ældre har råd til en plejehjemsplads (Ibid.; Rytter et al. 2021).

Isolation, ensomhed og fremmedgørelse

Overordnet for målgruppen gælder, at de oplever at være meget alene i deres dagligdag. Nogle har ikke et særlig stort netværk og oplever måske, at de ikke i tilstrækkelig grad får hjælp eller har samvær med deres børn. Andre er helt uden et netværk i Danmark. En undersøgelse fra 2012 om ældre og ensomhed foretaget i 25 kommuner viser, at 24,1 % af majoritetsetniske danske ældre over 65 oplever at være ensomme ofte eller en gang i mellem, hvorimod det gælder for hele 46,5 % af ældre med minoritetsetnisk baggrund. Undersøgelsen viser endvidere, at risikoen for at føle sig uønsket alene er 1,7 gange større hos minoritetsetniske ældre, og risikoen for at føle sig alene sammen med andre er 2,9 gange større hos minoritetsetniske ældre (Wahl-Brink et al. 2012).

Samme undersøgelse viser, at personer, der vurderer deres økonomi som meget dårlig, oftere oplever at være ensomme. Dårlig økonomi kan således være en af de problemstillinger, der bidrager til, at målgruppen af minoritetsetniske ældre oplever ensomhed (Ibid.). Problemstillinger som manglende danskundskaber samt svigtende helbred er også årsager til ensomhed, da disse udfordringer gør det svært at opbygge meningsfulde relationer til andre ældre. Dertil kan lav eller ingen tilknytning til arbejdsmarked og foreningsliv eller manglende kendskab til det danske system generelt også være medvirkende faktorer til ensomhed og isolation (Wahl-Brink et al. 2015).

Studier peger på, at oplevelsen af ensomhed blandt minoritetsetniske ældre ofte kan være knyttet til en følelse af at være fremmed i Danmark. Det er derfor ikke nødvendigvis knyttet til konkrete oplevelser af at være fysisk alene men snarere til en oplevelse af at være fremmed og ikke at kunne genkende sig selv eller føle sig genkendt og anerkendt i de forskellige sociale relationer, de indgår i i deres hverdag (Gade 2012). Undersøgelser viser, at oplevet ensomhed er lige så udbredt blandt ældre, som deltager i aktiviteter, som blandt ældre, der ikke deltager i aktiviteter. Socialt samvær i sig selv mindsker således ikke ensomhed. For at mindske ensomhed er det derfor afgørende, at de sociale aktiviteter og tilbud har fokus på relationsopbygning og på, at den enkelte føler sig set og hørt. Der skal med andre ord være rammer for, at den enkelte over tid kan opbygge venskaber og meningsfulde relationer (Sundhedsstyrelsen 2015).

Helbred, psykisk sundhed og demens

Der er en sammenhæng mellem fattigdom, social marginalisering, ensomhed og sundhed, hvilket betyder, at minoritetsetniske ældre generelt er mere udsatte ift. helbred, og ikke mindst hvad angår mental sundhed. Et studie fra 2008 viser, at der i alle minoritetsetniske grupper er en større andel med langvarig sygdom i forhold til den etnisk danske gruppe. Af langvarige sygdomme med en større forekomst blandt de minoritetsetniske grupper kan nævnes: allergi, diabetes, forhøjet blodtryk, hjerteproblemer, kronisk bronchitis, slidgigt/leddegigt, knogleskørhed, mavesår, migræne/hyppig hovedpine, forbigående psykisk lidelse og ryggsygdom (Singhammer 2008).

Forskning viser også, at minoritetsetniske borgere med flygtninge- og indvandrerbaggrund har signifikant dårligere mental sundhed end etniske danskere. Her er det bemærkelsesværdigt, at den psykiske sundhed blandt borgere med flygtninge- og indvandrerbaggrund er dårligere blandt ældre end yngre aldersgrupper i modsætning til etniske danskere, hvor den psykiske sundhed er bedst hos de ældre (Singhammer 2008).

Ca. 400 personer over 60 år med minoritetsetnisk baggrund er registreret med en demensdiagnose, ca. lige mange kvinder og mænd. Ca. 100 af disse bor på plejehjem. Der kan være særlige udfordringer ved at stille demens-diagnoser hos personer fra minoritetsetniske grupper, og ofte går der flere år fra de første symptomer opstår, til diagnosen stilles. Det kan blandt andet skyldes sproglige barrierer, manglende kendskab til sygdommen blandt minoritetsetniske grupper eller stigma vedrørende sygdommen. Derudover kan det skyldes udfordringer vedrørende den kognitive test, som bruges til at stille diagnosen, da den er rettet mod personer, som er født og opvokset i Danmark, og kræver kendskab til dansk sprog og kultur (Nationalt Videnscenter for Demens - a). Hvor der er en forventning om en fordobling af antallet af borgere med demens i den danske befolkning, så forventes det, at antallet af minoritetsetniske borgere med demens i Danmark vil syvdobles frem mod 2050 (Nationalt Videnscenter for Demens - b)

Nyere international forskning viser desuden, at personer med traumer og PTSD har større risiko for at udvikle demens, og demens kan samtidig forværre traumesymptomer (Wang 2022). Ældre med flugtbaggrund kan således være særligt udsatte for at udvikle demens.

Interviews med minoritetsetniske ældre om deres ønsker og behov

“Jeg vil gerne gøre min alderdom til kvalitetstid.”

I forbindelse med projektet ‘Styrkede fællesskaber for ældre borgere med etnisk minoritetsbaggrund’ har vi indsamlet viden om målgruppens ønsker og behov i forhold til at indgå i fællesskaber og i forhold til at have en god alderdom i Danmark. Vi har i den forbindelse gennemført otte kvalitative interviews, hvoraf fem var gruppeinterviews.

Vi har i alt talt med ca. 40 personer med forskellige sproglige og etniske baggrunde herunder: pakistansk, afghansk, somalisk, burmesisk, bosnisk, palæstinensisk, irakisk og syrisk. Blandt interviewpersonerne er der en ligelig fordeling mellem kvinder og mænd. Interviewene er gennemført i Region Hovedstaden og Region Syddanmark og har fundet sted i netværkshuse, det boligsociale, i en café, i hjemmet eller via skype.

Alle de interviewede var 54 år eller derover, hvilket skal ses i forhold til, at målgruppen for det konkrete udviklingsprojekt i DRC Dansk Flygtningehjælp er 55 år og derover. Derudover viser erfaringer, at en del personer med minoritetsetnisk baggrund ser sig selv som ‘ældre’ i en yngre alder end de fleste etniske danskere. Dette kan både skyldes kulturel baggrund, men kan også være en konsekvens af belastede livsvilkår præget af dårlig økonomi, slidsomt og fysisk hårdt arbejde, helbredsproblemer, tab og savn. Dertil kan migration og flugt i sig selv være nedslidende (Ældreforum 2013).

I de følgende afsnit vil vi præsentere nogle af de ønsker og behov, som de ældre, vi talte med, har i forhold til fællesskaber og aktiviteter.

Samvær, snak og et fast mødested er det vigtigste

Blandt alle de ældre, vi talte med, går det igen, at det vigtigste i forhold til et fællesskab er at kunne mødes og være sammen med andre og snakke, drikke kaffe/te og hygge sig. Nogle af kvinderne, vi talte med, mødes fire dage om ugen i et netværkshus for ældre kvinder med samme etniske baggrund som dem selv, hvor de snakker og nyder hinandens samvær. Det betyder rigtigt meget for dem, at de har et fast mødested, hvor de kan komme og tilbringe tid sammen.

”Vi er syge alle sammen på den ene eller anden måde. Men halvdelen af vores sygdom forsvinder, når vi kommer her.”

En anden gruppe af ældre kvinder, vi talte med, mødes også flere dage om ugen i et netværkshus for kvinder med indvandrer- og flygtningebaggrund. Hver mandag har de en café, hvor de mødes med andre ældre kvinder, der har samme sproglige og kulturelle baggrund som dem selv. Her snakker de og drikker kaffe, og i netværkshuset har de adgang til en ’sansehave’, hvor de bruger de varme måneder på at plante og slikke sol sammen, mens snakken går. For denne gruppe af kvinder har det ligeledes en kæmpe betydning, at de kan mødes der. Nogle af dem bor et godt stykke derfra og må tage tre forskellige busser for at nå frem, men i netværkshuset har de fået gode veninder, og de kommer gerne, selvom de har langt.

”Det vigtigste for mig er at kunne komme her i dette hus. Jeg har brugt huset i ti år, og det er en meget vigtig del af min hverdag.”

For to af de andre interviewpersoner er kirken et vigtigt mødested, hvor de har et stærkt fællesskab med de andre kirkegængere, som har samme baggrund som dem selv. De fortæller, at folk kører langt for at mødes til gudstjeneste og andagter, som foregår på deres fælles modersmål. Nogle af de ældre mænd, vi talte med, har ikke et fast mødested, men giver udtryk for, at de savner at have et fast mødested, hvor de kan komme og mødes og snakke. De lejer en gang imellem et lokale, men det er dyrt, og de ville gerne kunne mødes oftere. De fortæller, at de heller ikke kender til nogle mødesteder for minoritetsetniske ældre i de boligområder, de bor i.

Blandt de mænd, vi talte med i et boligsocialt område, er det også et fast mødested for ældre, som er højest på ønskelisten.

”Det vigtigste er at have et lokale, hvor man kan sidde og snakke sammen. Og det er vigtigt, at man ikke stiller nogen indledende krav. I vores alder har man brug for et billigt grin, for livet har været så hårdt. Derfor er et fast lokale det vigtigste. Og så kan man derefter finde på aktiviteter”.

En af mændene giver udtryk for, at han ikke har behov for et sted kun for ældre – han vil gerne have et sted, hvor hele familien kan komme og være sammen med andre. De andre ældre mænd i samme gruppe giver dog udtryk for vigtigheden af et fællesskab kun for ældre.

”Man kan jo heller ikke blande olie med vand. Vi har forskellige behov, og der er forskellige mentaliteter ift. at være ung eller gammel. Desuden har det boligsociale og kommuner allerede masser af aktiviteter for de unge.”

Ønsket om et fast lokale eller samlingssted går generelt igen blandt alle interviewpersonerne, og en af interviewpersonerne forklarer, at det vil være nemmere at nå ud til folk og få dem til at deltage i aktiviteter, hvis de har et fast mødested, hvorfra de kan få information om og arrangere forskellige aktiviteter. Han fortæller om et mødested for ældre i hans kommune, som han og mange andre med minoritetsbaggrund tidligere benyttede sig meget af, men som nu er lukket ned, og som han savner meget.

Meningsfulde aktiviteter

Blandt interviewpersonerne er der stor interesse i sundhed og træningsaktiviteter, og særligt svømning og vandgymnastik er noget, som flere af mændene nævner, at de ville ønske, de havde bedre adgang til. Mange efterspørger også træningsfaciliteter, med et særligt ønske om at få mulighed for at træne sammen med andre, som også er ældre.

”Vi er ældre, og mange af os er syge. Jeg har ikke lyst til, at der løber en 20-årig knægt rundt og spiller karl smart.”

I et af netværkshusene, hvor nogle af de kvindelige interviewpersoner kommer, arrangeres der bl.a. yoga og andre motionshold, som kvinderne er meget glade for. Blandt kvinderne er der også interesse for kreative tilbud såsom håndarbejde eller syning og for at tage en tur i skoven eller på shoppeture sammen. Nogle af de mandlige interviewpersoner fortæller, at de tidligere har fået hjælp til at arrangere et arrangement i deres netværksgruppe for ældre mænd, hvor de fik besøg af en person fra borgerservice, som gav dem mange forskellige brugbare informationer. Dette arrangement havde stor opbakning, og de deltagende fandt det meget lærerigt. En anden interviewperson efterspørger lignende tilbud, da behovet for hjælp til at kunne forstå breve fra f.eks. kommunen er stort blandt de ældre, hun kender.

”Det kunne være fantastisk at have et sted, hvor man kan få hjælp og vejledning til at forstå breve og aftaler. Når vi bliver ældre, kommer vores børn heller ikke til at bo så tæt på os, og så bliver det endnu sværere”.

Andre interviewpersoner efterspørger også aktiviteter, hvor de selv kan bidrage med noget. Nogle kvinder nævner f.eks. at producere noget kreativt, eksempelvis strik, som kan sælges til gavn for mennesker i nød eller lignende aktiviteter, hvor de føler, at de bidrager. For en anden interviewperson er det et ønske om at bidrage og give noget igen til det danske samfund, f.eks. ved at samle skrald eller lave havearbejde. Han kan desuden godt tænke sig hjælp til at arrangere cykelture og fisketure.

”Min ven og jeg har også snakket om at starte en cykelklub og måske cykle til Helsingør eller Dragør en gang i mellem. Men problemet er, at vi mangler et samlingssted og et sted, hvor informationer om sådanne ting kan nå ud til andre pensionister.”

Flere af interviewpersonerne giver også udtryk for, at de er glade for at lave mad eller spise sammen, (særligt mad fra deres oprindelsesland), og at måltidet har en samlende effekt.

”Det er dejligt at spise sammen, man kan sige at måltidet samler os. Det kan sommetider være svært at samle ens børn, men når man laver mad, så kommer de forbi. Så måltidet betyder meget.”

Udflugter og rejser er et stort ønske for de ældre

Blandt mange af de ældre, vi har talt med, er der stor interesse for at komme på fælles udflugter eller rejser, og de oplevelser, de har haft med det, er meget positive – både fordi de oplever noget nyt og ser nye steder sammen, men også fordi de tilbringer længere tid sammen, når de er på udflugt eller ude at rejse.

En gruppe af de interviewede kvinder fortæller begejstret om en tidligere fælles tur til Berlin, og to mandlige interviewpersoner lyser op, når de fortæller om deres udflugt til Jylland, som de havde fået tilskud til gennem et projekt.

”Vi tog på et tidspunkt på en udflugt til Jylland i flere dage. Vi var en stor gruppe, som rejste til blandt andet Grenå, det var en rigtig smuk tur. Det var første gang, vi rejste ud af København. Det var noget nyt og specielt at være på udflugt sammen.”

En anden gruppe af de interviewede kvinder udtrykker også et ønske om at komme mere ud og opleve noget, da de godt kan føle sig lidt isolerede fra samfundet.

”Som nydansker vil det også være rigtig dejligt at få et indblik i den danske kultur, for eksempel via udflugter til kulturelle steder. Men hjælp til økonomi er afgørende. Det behøver ikke være lange udflugter – endagsture vil også være rigtig godt.”

Økonomi er ofte en barriere i forhold til at tage på udflugter og ture, hvilket er noget, mange interviewpersoner nævner. Nogle nævner derfor, at de ville ønske, at kommunerne arrangerede ture rundt i Danmark og kulturelle udflugter for ældre, da de fleste hverken har råd til at gøre det på egen hånd eller mulighed for selv at arrangere det.

Sprog og kultur har stor betydning

De fleste af de ældre, vi talte med, giver udtryk for, at det betyder meget for dem at være sammen med andre ældre, som har samme sprog og kultur som dem selv. En gruppe af de interviewede kvinder fortæller, at det betyder meget at være sammen med andre med samme baggrund, da de kan dele hinandens smerte.

”Det betyder rigtigt meget at mødes med kvinderne her, der taler samme sprog og deler den samme baggrund og smerte som mig. Vi deler hinandens glæder og sorger.”

En af de mandlige interviewpersoner giver på samme måde udtryk for, at det er rart at kunne dele tanker og frustrationer over situationen i hans oprindelsesland med andre, der har samme baggrund som ham selv. Andre af de mandlige interviewpersoner nævner ligeledes, at det har en stor betydning, at de kan snakke om deres oprindelsesland, når de er sammen med andre med samme baggrund som dem selv.

”Hver gruppe har sin egen kultur. Vi kan sagtens tale sammen på tværs af sprog, når vi taler om generelle ting og emner. Men der er også nogle emner, hvor det er rart, at vi taler samme sprog og har samme baggrund.”

Blandt andre af de interviewede kvinder har det fælles sprog og kultur også en stor betydning, og de nyder at lave mad fra deres oprindelsesland sammen. Samtidig er de også åbne for at være sammen med ældre kvinder med andre minoritetsetniske baggrunde.

”Det afgørende er at sidde sammen og hygge sammen. Der kom også mange tyrkiske kvinder i huset før corona, og der var også et fællesskab imellem os. Vi ligner hinanden og kan dele hinandens hverdag. Vi har forståelse for hinanden her.”

En anden interviewperson fortæller ligeledes, at hun forsøger at samle ældre med forskellige minoritetsetniske baggrunde, og at de får det til at fungere, selvom de ikke alle taler samme sprog. Nogle af de ældre mænd er også vant til at indgå i fællesskaber på tværs af etnicitet og sprog i deres boligområde, og det er derfor ikke afgørende for dem, at alle taler det samme sprog, men det er vigtigt, at de har en forståelse for hinandens baggrund.

En kvindelig interviewperson fortæller, at hun nogle gange deltager i træningsaktiviteter, som foregår på dansk, men hun synes, det er anstrengende, når hun ikke forstår, hvad der sker, og derfor kommer bagefter. En af de ældre mænd er tilknyttet en minoritetsetnisk forening, hvorigennem der bliver arrangeret nogle aktiviteter, men han syntes også det ville være dejligt, hvis der blev arrangeret møder på tværs af minoritetsetniske og danske foreninger for pensionister. Overordnet er der dog ingen af de ældre, vi talte med, der benytter sig af generelle tilbud til ældre, som eksempelvis aktivitetscentre. De føler sig bedre tilpas, når de er sammen med andre med samme sprog og kultur, og det er vanskeligt at deltage i aktiviteter, hvor alt foregår på dansk.

Fællesskaber med personer af samme køn

Blandt både de interviewede mænd og kvinder er der særligt en interesse for fællesskaber med personer af samme køn. Nogle af kvinderne fortæller, at det betyder meget, at de har et sted, hvor de kan mødes med andre kvinder uden mænd. Her kan de hygge sig og tale frit.

”Det er vigtigt for os, at huset her er et tilbud kun for kvinder. Mange tilbud for ældre er blandede mænd og kvinder, men det er rart for os, at kunne være sammen bare os kvinder imellem.”

Andre af kvinderne giver ligeledes udtryk for, at det betyder meget for dem, at det netværkshus, de kommer i, er et sted kun for flygtninge- og indvandrerkvinder, hvor de kan have et fortroligt rum og dele op- og nedture, og hvor de selv bestemmer, hvad de vil lave hvor og hvornår. En anden interviewperson fortæller, at de i deres minoritetsetniske forening har en seniorklub for mænd og en klub for kvinder, men at de også har mange blandede familieaktiviteter. Ved de blandede aktiviteter sker det dog ofte, at kvinderne og mændene opdeler sig efter køn, når de vil sidde og snakke.

Mange af interviewpersonerne giver også udtryk for, at de foretrækker kønsopdelte træningsaktiviteter. De mandlige interviewpersoner italesætter ikke så direkte, at de ønsker aktiviteter kun for mænd, men i de interviewede mandegrupper bliver det alligevel tydeligt, at det er naturligt for dem at samles i fællesskaber med andre mænd.

Helbred, økonomi og sprog kan forhindre deltagelse

Når de ældre fortæller om personer, de kender, som ikke deltager i netværk eller fællesskaber, forklarer de det blandt andet med helbredsproblemer eller at mødestedet ligger for langt væk fra, hvor de bor.

”Vi kender mange, som føler sig ensomme, og som ikke kommer ud. Måske kan det være fordi, de har helbredsproblemer. Vi prøver at ringe til dem og tage kontakt.”

Derudover nævner nogle, at psykiske problemer eller sorg betyder, at nogle ældre ikke kan rumme at være sammen med andre eller ikke er vant til det. For andre kan det skyldes, at de har en stor familie og derfor ikke føler behov for eller ikke prioriterer at tage del i fællesskaber, mens nogle kvinder også kan opleve, at deres mænd ikke tillader det.

”Jeg har fortalt mange kvinder om det her sted og gjort reklame for stedet. Men der er også dem, som ikke kommer ud, enten fordi de har for travlt, eller fordi deres familie eller deres mænd ikke tillader det.”

Derudover udgør økonomi på flere måder en barriere. Både for den enkelte ift. transport og deltagelse i aktiviteter, men også for de eksisterende steder eller foreninger, som ikke har tilstrækkelige ressourcer til at arrangere de aktiviteter (særligt udflugter eller et fast lokale), som er efterspurgt.

”Vi har prøvet at lave nogle ting for ældre, men de dukker ikke op. Jeg tror, problemet er, at vi mangler et fast lokale, hvor informationer om aktiviteter også kan blive meldt ud. Det er vigtigt, at det er tæt på offentlig transport. Parkering kan være rigtig dyrt også.”

Begrænsede danskundskaber kan desuden udgøre en barriere i forhold til at deltage i eksisterende aktiviteter og tilbud for ældre. For nogle minoritetsetniske ældre forsvinder tillærte fremmedsprog med alderen. Det, at man har klaret sig godt på dansk i sine erhvervsaktive år, betyder derfor ikke nødvendigvis, at man også gør det, når man bliver gammel.

Formidling af tilbud er afgørende – særligt til ensomme og isolerede

Blandt interviewpersonerne går det igen, at de ikke oplever at få informationer om hvilke tilbud, der er for ældre i deres lokalområde.

”Jeg kender ikke til nogen tilbud, jeg får ingen information om, hvad der findes, hvis der findes noget. Jeg ville også gerne deltage i aktiviteter med danske ældre.”

Nogle af de interviewede mænd nævner, at de gerne vil have mere information om, hvilke tilbud i kommunen det er gratis for dem at deltage i med henblik på at tage afsted sammen som gruppe. En af kvinderne oplever, at det er svært at få hjælp af kommunen til at informere om de tilbud, som de har for ældre i den minoritetsetniske forening, hun er frivillig i, og hun fortæller, at hjemmeplejen ikke vil dele hendes flyers ud. Nogle af de interviewede kvinder nævner, at de nogle gange får informationer fra deres børn om andre tilbud, og derudover er de gode til selv at fortælle andre kvinder om det netværkshus de selv kommer i.

”Vi kender en del andre kvinder, som vi kan motivere. Dem tager vi fat i og hiver med. Vi ringer til dem, og vi fortæller om, hvordan vi hygger os. Vi forsøger at motivere kvinder omkring os til at komme. Men der er selvfølgelig også en del, vi ikke får motiveret.”

Den anden gruppe af kvinder, vi interviewede, er også meget aktive med at gøre reklame for deres netværkshus til andre kvinder. En af kvinderne fortæller, at hun reklamerer for stedet på sin mands radiokanal, og en anden kvinde fortæller, at hun nogle gange skriver netværkshusets adresse ned, til kvinder hun falder i snak med.

”Hvis jeg falder i snak med kvinder i bussen, kan jeg godt finde på at skrive adressen ned og give den til dem.”

De fleste af kvinderne, som kommer i dette netværkshus, fortæller, at de i sin tid selv blev introduceret til stedet gennem bekendte og en af dem nævner, at hendes socialrådgiver i kommunen introducerede hende for stedet. Generelt er mange af interviewpersonerne gode til at række ud til dem, de kender, som sidder derhjemme og er ensomme. Både i form af at ringe til dem de kender, som på grund af helbredsproblemer ikke kommer ud, eller ved at tage hjem og besøge dem.

Særlige ønsker til ældreomsorg og plejehjem

En af de interviewede kvinder, som er sidst i 50'erne, har haft sin svigermor boende i næsten 20 år. Hendes svigermor taler ikke dansk og er syg og dement. Det er svært og kræver meget tid at tage sig af hende.

Kvinden fortæller, at de ikke kan sætte hendes svigermor på plejehjem på grund af manglende sprogkunderskaber. Derudover vil der ikke være mulighed for at få halal-mad på plejehjemmet. Hendes svigermor accepterer desuden ikke at tage imod hjælp fra hjemmeplejen (eller mænd), så hun må selv passe og pleje hende ved siden af sit eget arbejde. Blandt de fleste af vores interviewpersoner, som endnu ikke er nået dertil, hvor de har brug for pleje, er der dog ikke en forventning om, at deres børn vil passe og pleje dem, når de bliver gamle. De gør sig derfor tanker om at tilbringe deres alderdom på et plejehjem.

”Vores fremtid er jo på et plejehjem, men det ville være dejligt, hvis der fandtes et plejehjem for kvinder, og hvor personalet også var kvinder.”

Der er blandt flere af kvinderne, vi talte med, et stærkt ønske om et plejehjem eller en afdeling kun for kvinder, hvor der tages hensyn til kvindernes religiøse og kulturelle præferencer. Nogle udtrykker i den forbindelse et ønske om muslimske afdelinger på danske plejehjem.

En af de mandlige interviewpersoner har et stærkt ønske om et plejehjem med en afdeling for hans landsmænd, med henblik på at overkomme sproglige barrierer.

”Jeg har et meget stort ønske om et plejehjem, hvor der er en afdeling for bosniere og personale med bosnisk baggrund. Mange ældre mennesker, vi kender, er bange for at skulle på plejehjem. Både pga. fordomme om plejehjem, fordi mange plejehjem i Bosnien ikke plejede at være så gode, og det var et tegn på lav status at skulle på plejehjem, men også fordi der er flere, som snakker dårligt dansk, og det er skræmmende ikke at tale sproget, når man skal på plejehjem.”

I Københavns Kommune er der, som tidligere nævnt, oprettet et plejehjem med en mangfoldighedsprofil målrettet minoritetsetniske ældre (Algreen-Petersen et al). Det lever dog ikke op til de ønsker, vores interviewpersoner har til et plejehjem som værende kun for kvinder, muslimsk eller for en bestemt sproglig gruppe. Kvinden, der har sin svigermor boende, nævner også, at mangfoldighedsplejehjemmet ikke er et sted, hvor hendes svigermor ville kunne trives. Hun taler i stedet varmt om det jødiske plejehjem, som hun har besøgt, og hun ville ønske, at der tilsvarende fandtes et muslimsk plejehjem, hvor det er muligt at følge kulturelle og religiøse præferencer. Som tidligere nævnt, kan økonomi også udgøre en barriere for mange minoritetsetniske ældre i forhold til at få råd til en plejehjemsplads.

Gode tilgange ved opstart og afholdelse af fællesskaber for minoritetsetniske ældre

Som en del af projektet 'Styrkede fællesskaber for ældre borgere med etnisk minoritetsbaggrund' har DRC Dansk Flygtningehjælp i samarbejde med konsulenthuset Realize afholdt en udviklingsworkshop. På baggrund af de deltagendes erfaringer med målgruppen og på baggrund af den indhentede viden fra interviews og forskning, drøftede deltagerne, hvilke forhold der er væsentlige at tage højde for i udviklingen af meningsfulde frivillige fællesskaber for ældre borgere med minoritetsetnisk baggrund.

På udviklingsworkshoppen deltog repræsentanter fra Sundhedsstyrelsen, Ældresagen, VIVE, Diversity Works, Det Multietniske Aktivitetshus Mosaikken, Besøg på modersmål, Team Forebyggelse i Odense Kommune, Fonden for Socialt Ansvar samt DRC Dansk Flygtningehjælp og Realize. DRC Dansk Flygtningehjælp har i samarbejde med Realize lavet en opsamling fra udviklingsworkshoppen. De forskellige temaer og tilgange vil blive udfoldet herunder.

Der skal skabes en tillidsfuld og tryk relation fra starten

- **Kortlæg de lokale ambassadører:** Det kan være en god ide at danne sig et overblik over, hvilke aktører der er i det konkrete lokalområde, og hvem der kan bidrage med at skabe en tryk og tillidsfuld relation til de ældre i den indledende kontakt. Det kan f.eks. være lokale ildsjæle, boligsociale medarbejdere, bydelsmødre, etniske minoritetsforeninger eller kommunale forebyggende medarbejdere.
- **Personlig invitation til fællesskabet:** Det er vigtigt med en direkte personlig invitation til at deltage i fællesskabet, når man rækker ud til ældre, som ikke i forvejen deltager i sociale fællesskaber. For at tage skridtet til at deltage i et socialt fællesskab er det vigtigt, at den ældre oplever det trykt og oplever at være ønsket i det konkrete fællesskab. I den indledende kontakt vil det være en fordel, at de ældre er bekendte med den person, der inviterer dem ind i fællesskabet.

- **Betydningen af modersmål:** For ældre med begrænsede danskundskaber kan det have stor betydning, at den indledende kontakt foregår på deres modersmål, så de føler sig trygge og kan forstå, hvad fællesskabet handler om. Det kan her også være vigtigt, at de får at vide, at der blandt de andre deltagere er nogen med samme sproglige baggrund som dem selv.

Det gode værtskab er vigtigt

- **Ligeværdige relationer:** Det er vigtigt med ligeværdige relationer i fællesskabet og at møde de ældre i øjenhøjde. Når et arrangement er slut, er det f.eks. mere inkluderende og anerkendende at sige "hvor er jeg glad for, du kom," end at sige "jeg håber, at du fik noget ud af det."
- **Personlig modtagelse:** Det er vigtigt, at de ældre oplever at blive personligt mødt, når de kommer. Her kan man arbejde med værtsrollen, hvor der er en, der har ansvaret for at byde hver af de deltagende velkommen. Det kan også være en god idé med en buddy for de nye de første gange, de møder op.

Fællesskabet skal være tilgængeligt

- **Tæt på den ældres bopæl:** Det er vigtigt at have øje for, at mødestedet er tæt på, hvor deltagerne bor. Det kan f.eks. være i det konkrete boligområde, hvor der ofte kan være adgang til fælleslokaler.
- **Følgeordning:** Man kan undersøge sammen med den ældre deltager, om det vil føles trygt at have en at følges med, og tilstræbe, at én kan komme forbi og følges med den ældre.

Kontinuitet og genkendelighed skaber tryghed

- **Faste tider og mødesteder:** Det har stor betydning at have et fast mødested, i forhold til at skabe tryghed for de ældre. Det er også en god ide, at tidsrammen for aktiviteterne eller samværet er den samme hver uge. På den måde skabes der en genkendelighed, som giver tryghed i fællesskabet.
- **Kendskab til deltagere og frivillige:** Trygge rammer kan ofte være betinget af, at den ældre deltager bliver bekendt med de andre i fællesskabet. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at der er en overlevering og introduktion af nye i fællesskabet.
- **Betydningen af sprog og kultur:** For nogle minoritetsetniske ældre kan manglende danskundskaber være en barriere for at føle sig inkluderet i et fællesskab. Det er trygt at vide, at nogle af de andre deltagere har samme sproglige og kulturelle baggrund. I mangfoldige fællesskaber, hvor deltagerne har begrænsede danskundskaber, vil det være vigtigt at have fokus på aktiviteter, man kan være sammen om på tværs af sprogforskelle.

Anerkendelse og empowerment styrker livsmod og handlekraft

- **Anerkendende og ressourceorienteret tilgang:** I det anerkendende møde med de ældre er det godt at sætte fokus på de konkrete ressourcer, som de ældre har, fremfor på deres eventuelle begrænsninger. Med et ressourceorienteret blik på deltagerne bliver det mere tydeligt, hvordan alle i fællesskabet kan bidrage med små og store opgaver. Det giver rum til at (gen)finde håb, drømme og livslyst.
- **Målgruppen er medskabere af indsatsen:** For at understøtte udviklingen af handlekraft hos de ældre deltagere er det vigtigt at have fokus på, at de får indflydelse og ansvar for udviklingen af de konkrete aktiviteter i fællesskabet. Der skal ikke laves aktiviteter *for* de ældre, men *med* de ældre.
- **Ligeværdig relation:** I det ligeværdige møde mellem ældre og f.eks. frivillige er det godt at udviske skellet mellem frivillige og deltagere, så alle føler, de bidrager til fællesskabet.

Det tager tid

- **Tålmodighed:** Tryghed opbygges over tid. Deltagernes mod og lyst til deltagelse, aktiviteter og ansvar kan starte i det små og udvikle sig gradvist.

Det handler om relationer

- **Relationer i fællesskabet:** Det er vigtigt at have øje for, at ensomhed kan eksistere i fællesskabet, og derfor bør aktiviteter lægge op til, at den enkelte ældre kan opbygge nye relationer og venskaber over tid.

Litteraturliste

- Algreen-Petersen, Eva, Anne L. Blaakilde, Christine E. Swane (2016): 'Det første mangfoldighedsplejehjem i Danmark – forskningsrapport om erfaringer og muligheder'. Ensomme Gamles Værn.
- Gade, Sara Maria Sörensson, (2012): 'At flytte fra et hjemland til et andet – Oplevelser og erfaringer fra oplysningsindsatsen om repatriering blandt ældre fra Tyrkiet og det tidligere Jugoslavien'. Dansk Flygtningehjælp.
- Kristensen, Maria, Linnea Lue Kessing, Marie Norredam og Allan Krasnik (2015): 'Migrants' perceptions of aging in Denmark and attitudes towards remigration: findings from a qualitative study'. *BMC Health Serv Res*, 15 (225), DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-015-0901-5>
- Liversage, Anika (forth.): "The immigrant old man". I K. Munk (ed.): *The Old Man – Continuity and Change*. Aarhus University Press, 2021.
- Liversage, Anika & Gretty Mizrahi Mirdal (2017): 'Growing old in exile – a longitudinal study of migrant women from Turkey'. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 43 (2), 287-302, DOI: [10.1080/1369183X.2016.1238910](https://doi.org/10.1080/1369183X.2016.1238910)
- Mauricio, Martin (2022, 25. januar): 'Ny debat: Er velfærdssamfundet rustet til bølgen af minoritetsetniske ældre?'. Lokaliseret d. 22. april på: <https://www.altinget.dk/aeldre/artikel/ny-debat-er-velfaerdssamfundet-rustet-til-boelgen-af-minoritetsetniske-aeldre>
- Nationalt Videnscenter for Demens (u.å. - a): 'Demens i minoritetsetniske grupper'. Lokaliseret d. 19. april 2022 på <https://videnscenterfordemens.dk/da/demens-i-minoritetsetniske-grupper>
- Nationalt Videnscenter for Demens (u.å. - b): 'At få en demens sygdom' grupper'. Lokaliseret d. 19. april 2022 på <https://videnscenterfordemens.dk/da/faa-en-demenssygdom>
- Nordens Velfærdscenter (2020): 'Demensomsorg for indvandrere – en håndbog'. Nordens Velfærdscenter
- Rytter, Mikkel, Sara Lei Sparre, Abir Mohamed Ismail og Anika Liversage (2021): *Minoritetsældre og selvudpegede hjælpere – kommunal velfærd og omsorg i forandring*. Aarhus Universitetsforlag.
- Singhammer, John (2008): 'Etniske minoriteters sundhed'. Center for Folkesundhed.
- Sundhedsstyrelsen (2015): 'Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne'. Sundhedsstyrelsen.
- Wahl-Brink, Dorit, Mia Saskia Olesen og Christina Dige Rejkjær (2015): 'Forebyggelse af ensomhed blandt ældre – Viden og inspiration til handling'. Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden.
- Wahl-Brink, Dorit, Mia Saskia Olesen og Christina Dige Rejkjær (2012): 'Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi? En undersøgelse om ensomhed hos ældre i 25 kommuner'. Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden.
- Wang, Claire (2022, 24. januar): 'Wartime trauma among Vietnamese refugees subject of new study'. Lokaliseret d. 22. april på: <https://www.nbcnews.com/news/asian-america/wartime-trauma-vietnamese-refugees-subject-new-study-rcna12759>
- Wivel, Lena (2012): 'Etniske minoriteter i Københavns kommunes ældrepleje'. *Gerontologi*, 28(1).

Ældreforum (2013): 'Ældre med anden etnisk baggrund – viden og inspiration til indsats'. Ældreforum.