



Styrkede fællesskaber for ældre med etnisk minoritetsbaggrund

Samlet erfaringsopsamling

Oktober 2023 / Realize og DRC Dansk Flygtningehjælp

Indhold

1	Indledning	3
1.1	Datagrundlaget for erfaringsopsamlingen	3
1.2	Behandlingen af det kvalitative data	5
1.3	Forandringsteorien for projektet	5
1.4	Om seniorfællesskaberne	7
1.5	Indsatsmodellen for seniorfællesskaberne	8
2	Erfaringerne fra seniorfællesskaberne	9
2.1	Etablering af fællesskaber og rekruttering af frivillige og deltagere	9
2.2	Aktiviteter der opleves meningsfulde i seniorfællesskaberne	11
2.2.1	Samvær og samtaler	11
2.2.2	Madlavning og samvær omkring måltidet	12
2.2.3	Musik og sang	12
2.2.4	Ture i lokalområdet og brug af naturen	13
2.3	Lokale netværk som et led i at sikre et vedvarende fællesskab	14
3	Udbytte af fællesskaberne	15
3.1.1	Liv, glæde, samvær	15
3.1.2	Brug af hinandens viden og erfaring	16
3.1.3	Ny viden og stimuli udefra	17
4	Forskellene mellem seniorfællesskaberne	18
4.1	Betydningen af etnicitet og sprog	18
4.2	Betydningen af køn	20

1 Indledning

Dette er den samlede erfaringsopsamling på projektet 'Styrkede fællesskaber for ældre med etnisk minoritetsbaggrund', der har varet fra januar 2022 til oktober 2023. Målgruppen for projektet er ældre over 55 år, der kan profitere positivt af at mødes med andre i fællesskaber med fokus på mindske isolation og ensomhed og øge trivsel og handlekraft.

Erfaringsopsamlingen er udformet af konsulentfirmaet Realize og kvalificeret af projektleder hos DRC Dansk Flygtningehjælp (herefter DRC). Realize har været tilknyttet projektet med henblik på at indhente og analysere data til løbende brug i udviklingsarbejdet med seniorfællesskaberne og til endelig brug for erfaringsopsamlingen og udformning af en guide til frivillige i arbejdet med at etablere og vedligeholde meningsfulde seniorfællesskaber.

Erfaringsopsamlingens fokus



Erfaringsopsamlingen fokuserer på følgende:

- Hvilket udbytte får de frivillige og deltagerne af at være en del af et seniorfællesskab?
- Hvordan er de frivillige gået til etableringen af fællesskabet, herunder hvordan har de rekrutteret deltagerne?
- Hvilke aktiviteter har været meningsfulde for deltagere og frivillige i fællesskabet, og hvordan har de involveret deltagerne i det?
- Hvordan har projektledelsen og de frivillige arbejdet med at skabe netværk omkring fællesskaberne lokalt mhp. at skabe et vedvarende fællesskab?

1.1 Datagrundlaget for erfaringsopsamlingen

Dataindsamlingen er foretaget via et primært kvalitativt design, hvor vi har indsamlet data gennem to runder af interviews med de frivillige og deltagere i seniorfællesskaberne. Interviewene er foretaget i samarbejde med DRC via fysiske besøg i fællesskaberne og interviews online.

Vi har derudover afholdt tre workshops, hvor vi har anvendt fundene fra vores interviews til at vidensinformere drøftelser med den tilknyttede følgegruppe omkring projektet. Deltagerne i følgegruppen ses i en boks længere fremme i erfaringsopsamlingen.

Nedenfor ses overblik over det datagrundlag, som erfaringsopsamlingen baserer sig på.

Datagrundlag



Erfaringsopsamlingen beror primært på kvalitativt data indhentet i perioden maj 2022 til august 2023 gennem følgende aktiviteter:

Kvalitative interviews med frivillige og deltagere i seniorfællesskaberne:

- To besøg i fællesskabet 'Vi blomstrer sammen'; fællesskabet for kvinder med blandet etnisk baggrund i Fyrreparken, Vollsmose i Odense.
- Et besøg i fællesskabet 'Pigeklubben'; det pakistanske fællesskab i Risingparken i Odense.
- Et besøg i fællesskabet 'Seniorcaféen'; det ukrainske fællesskab med både mænd og kvinder i Aarhus.
- Et besøg i fællesskabet 'J'adore'; fællesskabet målrettet kvinder med irakisk baggrund.
- Et besøg i 'Morgenmadscaféen', fællesskabet målrettet mænd med forskellig baggrund i Vollsmose i Odense.

- Interview online med de frivillige i 'Pigeklubben'; det pakistanske fællesskab.
- Interview online med nytilkommen deltager i 'Seniorcaféen'; det ukrainske fællesskab i Aarhus.

Workshops med deltagelse af den etablerede følgegruppe omkring projektet:

- **Opstartworkshop** med følgegruppen for udviklingsprojektet med efterfølgende udarbejdelse af indsatsmodel, som har ligget til grund for tilgangen om at etablere, opbygge og vedligeholde fællesskaberne.
- **Opfølgende workshop** med følgegruppen for udviklingsprojektet med eksternt oplæg om ensomhed og fokus på at kvalificere indsatsmodellen.
- En afsluttende **kvalificeringsworkshop** med deltagelse af følgegruppen og repræsentanter af frivillige fra seniorfællesskaberne. Fokus på at få erfaringerne kvalificeret med henblik på at kunne formidle dem i den frivilliguide, der fremadrettet skal være et led i at understøtte etablering og fastholdelse af nye fællesskaber.

Følgegruppen der har været inviteret til de tre workshops



Følgegruppen har bestået af følgende:

- Anika Liversage, ph.d og forsker i VIVE
- Christine E. Swane, direktør i Ensomme Gamles Værn
- Sara Glahder Lindberg, chefkonsulent i Kommunernes Landsforening
- Mirka Mozer, direktør i Diversity Works
- Jenny Havn, leder af Forebyggende hjemmebesøg og Mental Sundhed, Odense Kommune
- Charlotte Kaarsberg, leder af Mosaikken, Esbjerg Kommune
- Lluís Armangué, specialkonsulent i Sundhedsstyrelsen
- Sundhedsstyrelsens videnscenter for ældrepleje, forskellige deltagere
- Alma B. Andersen, Projektleder og stifter af Besøg på modersmål
- Lars Berg Schovsbo, Social-humanitær konsulent i Ældre Sagen
- Asim Latif, Udviklingschef i Fonden for Socialt Ansvar

1.2 Behandlingen af det kvalitative data

Alle interviews er foretaget med afsæt i interviewguides udformet til hhv. frivillige og deltagere i fællesskabet, og som har sikret indhentning af nødvendigt data. Vi har ikke anvendt interviewguides slavisk i interviewene, men er tilgået interviewet med det formål at gøre det til en åben samtale om erfaringer og overvejelser i relation til; etablering og opstart af seniorfællesskaber, rekruttering af deltagere, meningsfulde aktiviteter og inddragelse af deltagere i dette, oplevelsen af at være en del af et fællesskab, betydning af sprog, køn, etnicitet og meget andet. Vi har prioriteret at besøge fællesskaberne og deltage i de eventuelle aktiviteter, der har været planlagt forud for interviewene, hvilket har givet os et godt indblik i fællesskaberne, dynamikken mellem de frivillige og deltagerne og deltagerne imellem, aktiviteter, rammer og stemning.

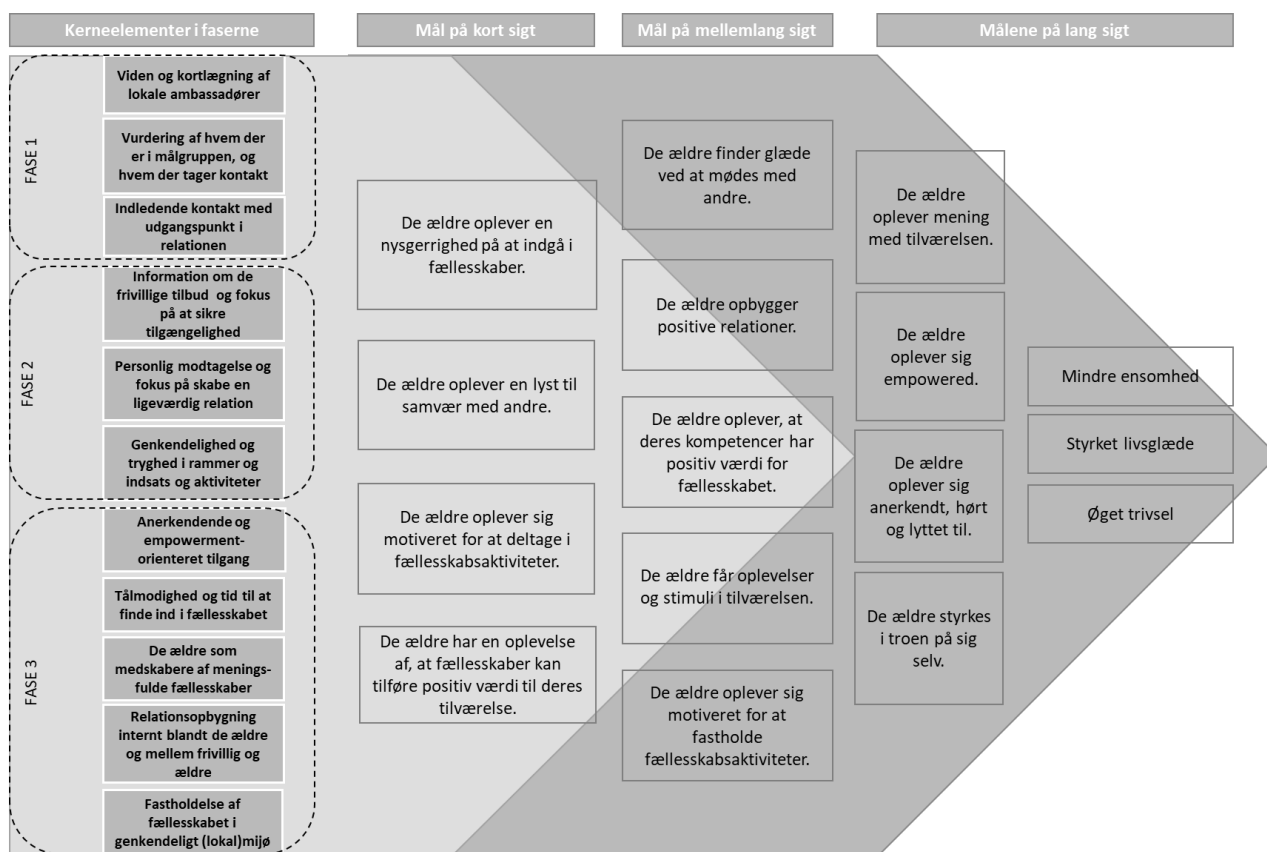


Vi har på tværs af besøgene spejlet de forskellige erfaringer op imod hinanden med det formål at udvinde fund, som går på tværs af interviewene. Konkret har det betydet, at vi har 'tryk-prøvet' pointer fra én interviewsituation ind i en anden for at validere, kvalificere og høre flere perspektiver og dermed styrke fundene.

Vi har derudover stillet de samme spørgsmål med flere forskellige formuleringer for at sikre forståelse og for at understøtte yderligere refleksion.

1.3 Forandringsteorien for projektet

Dataindsamlingen er foretaget med afsæt i forandringsteorien for projektet, der viser målene med projektet. Forandringsteorien er udformet i samarbejde mellem Realize og DRC Dansk Flygtningehjælp og har primært været anvendt som et procesredskab til løbende at vurdere, hvordan vi af interviewene kan se, at fællesskaberne medvirker til at indfri de mål, som er sat på kort og mellemlang sigt.



1.4 Om seniorfællesskaberne

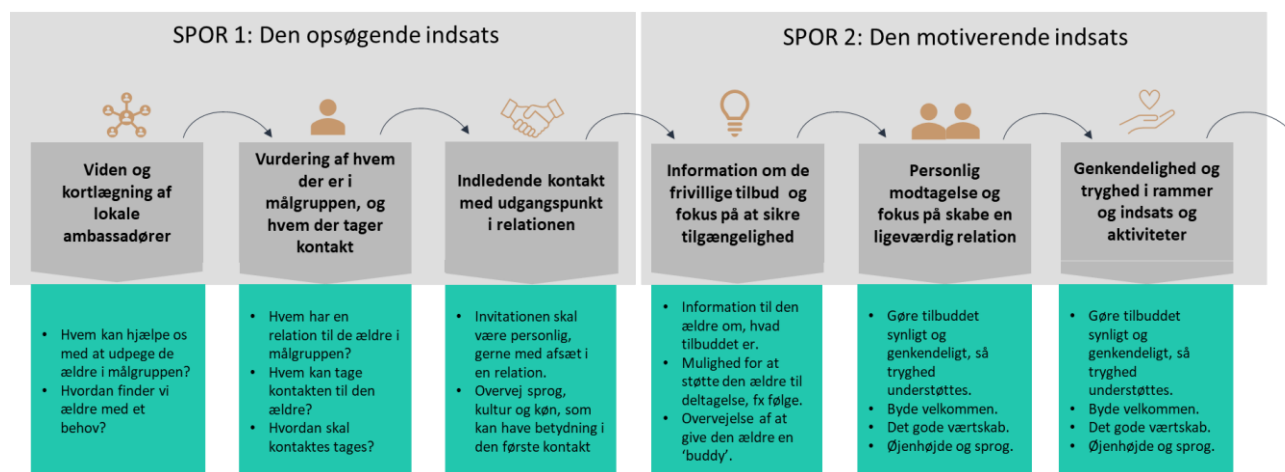
I projektet er der blevet etableret fem fællesskaber. Fire i Odense og et i Aarhus. Derudover har der været udmeldt en seniorpulje på DRC Dansk Flygtningehjælps hjemmeside, hvor frivillige har kunne søge midler til aktiviteter og events, der inkluderer målgruppen. Fællesskaberne og puljen er beskrevet i tabellen nedenfor. Aktiviteterne der er afholdt i regi af seniorpuljen indgår ikke i den kvalitative evaluering.

Fællesskab	Informationer om fællesskabet
Seniorcafeen i Aarhus Fællesskab målrettet ældre mænd og kvinder med ukrainsk baggrund.	Fællesskab målrettet både mænd og kvinder med ukrainsk baggrund i Aarhus. Ca. 25-35 deltagere pr. gang fra september 2022 og frem imod sommeren. Gruppen er vokset til 50-60 personer efter sommerferien. Størstedelen er kvinder, men der er kommet ca. 5-6. Opstartet i september 2022. Mødes hver onsdag eftermiddag fra kl. 16-18.
J'adore Fællesskab målrettet ældre kvinder med irakisk baggrund.	Fællesskab målrettet kvinder med irakisk baggrund i Vollsmose (Bøgeparken) i Odense. Ca. 15-16 kvinder pr. gang. Opstartet i oktober 2022. Mødes hver anden fredag eftermiddag kl. 17:30- 20.00.
Pigeklubben Fællesskab målrettet kvinder med pakistansk baggrund.	Fællesskab målrettet kvinder med pakistansk baggrund i Risingparken i Odense. Ca. 18 deltagere pr. gang. Opstartet i september 2022. Mødes hver anden mandag fra kl. 16-20.
Senior KvindeNET, Vi blomstrer sammen Fællesskab målrettet kvinder med forskellig etnisk baggrund.	Fællesskab målrettet kvinder med forskellig etnisk baggrund i Vollsmose (Fyrreparken) i Odense. Baggrunde dækker bl.a. over polsk, sydamerikansk, somalisk, tyrkisk og arabisk. Ca. 12-20 deltagere pr. gang. Opstartet i januar 2023. Mødes hver tirsdag formiddag, kl. 11-13.
Morgenmadscafeen En-Som-Os Fællesskab målrettet ældre mænd med forskellig etnisk baggrund.	Fællesskab målrettet mænd med forskellig etnisk baggrund. Ca. 12 deltagere pr. gang. Efter sommerferien op til 20 deltagere pr. gang. Opstartet i oktober 2022. Mødes hver tirsdag formiddag kl. 10-12.
Seniorpuljen	Syv frivilligrupper på tværs af landet har søgt puljen. På Sjælland har der været ansøgninger fra Græsted, Gentofte, Kalundborg, Sorø og i Jylland har der været ansøgninger fra Lemvig, Syddjurs og fra Humlum udenfor Struer. Fire af ansøgningerne har været målrettet seniorfællesskaber og ture for ældre ukrainske flygtninge, mens to af ansøgningerne har været målrettet seniorfællesskaber for alle ældre med etnisk minoritetsbaggrund, og ét fællesskab har været målrettet ældre med syrisk baggrund. Der er søgt til madfællesskaber, gå- og kulturture, et musikfællesskab i samarbejde med en lokal musikskole, et kreativitets- og billardfællesskab og rundvisning i Folketinget.

1.5 Indsatsmodellen for seniorfællesskaberne

Nedenfor er vist den indsatsmodel, der fra starten af projektet har været anvendt som struktur og ramme for indsatsen. Den blev udformet i forbindelse med opstartsworkshoppen, hvor følgegruppen deltog.

Indsatsmodellen danner en struktur for, hvordan de frivillige kan arbejde med etablering og rekruttering, med igangsættelse af meningsfulde aktiviteter og med fastholdelse af fællesskabet.



De frivillige er af DRC's projektleder blevet introduceret til indsatsmodellen for projektet, men de frivillige har haft fri mulighed for at gribe opstart og rekruttering an på den måde, som de har tænkt bedst for målgruppen. Det gælder også valg af aktiviteter i fællesskaberne. Projektleder hos DRC har stået til rådighed for løbende støtte og sparring og bidraget med idéer til aktiviteter.

Indsatsmodellen er til slut i projektperioden blevet justeret, hvorfor der i frivilligguiden, som også er udviklet i regi af projektet, er fokus på at støtte de frivillige i: i) Etablering af fællesskaber og rekruttering af deltagere, ii) Inddragelse af deltagere i at igangsætte meningsfulde aktiviteter, iii) Fastholdelse og bæredygtigheden af fællesskaberne.

2 Erfaringerne fra seniorfællesskaberne

Nedenfor samler vi op på erfaringerne fra seniorfællesskaberne. Det gør vi gennem følgende tre temaer, der afspejler indsatsmodellens forståelse for arbejdet med at etablere fællesskaber, rekruttere deltagere og involvere dem i at mødes om aktiviteter, der opleves som meningsfulde for fællesskabet samt skabe et netværk lokalt, der kan understøtte et vedvarende fællesskab.

-
- Etablering af fællesskaber og rekruttering af frivillige og deltagere.
 - Aktiviteter, der opleves meningsfulde i seniorfællesskaberne.
 - Lokale netværk som et led i at sikre et vedvarende fællesskab.
-

2.1 Etablering af fællesskaber og rekruttering af frivillige og deltagere

Alle fællesskaber er funderet i et identificeret lokalt behov for at starte et fællesskab for de ældre, der ikke umiddelbart har andre steder at mødes, og som sidder meget alene hjemme, typisk i deres lejligheder uden det store netværk og uden meget kontakt til naboer og andre.

Rekrutteringen af frivillige viser, at det har stor betydning at alliere sig med samarbejdspartnere, der både har lokalt kendskab, og som har relationer til relevante ressourcepersoner i området.

I **Odense** har den indledende rekruttering af frivillige profiteret af et samarbejde med Boligsocialt Hus i Vollsmose, hvor DRC fik en civilsamfundsmedarbejder med i den lokale følgegruppe for indsatsen. Den konkrete medarbejder har været en stor ressource ift. kendskab til området og rekruttering af frivillige. De frivillige har efterfølgende også selv bidraget til at udbrede kendskabet til arbejdet med seniorfællesskaber og undervejs rekrutteret nye frivillige. I rekrutteringen af frivillige i Odense er det også projektlederens vurdering, at DRC's samarbejde med foreningen Vi-Senior om opkvalificering af de frivillige, har været medvirkende til at styrke rekrutteringsmulighederne blandt frivillige med etnisk minoritetsbaggrund. Vi-Senior er en forening, der har udviklet et kursus målrettet frivillige med etnisk minoritetsbaggrund. Igennem 8 ugers uddannelsesforløb bliver de frivillige uddannet som Trivselsagenter og klædt på til at etablere fællesskaber for og med deres målgruppe baseret på den viden og de erfaringer, de har gjort sig under teoridelen.

I **Aarhus** har rekrutteringen af de frivillige beroet på et tæt samarbejde med lokalt placerede kollegaer i DRC Dansk Flygtningehjælp og et samarbejde med Aarhus Kommune og Frivilligcenter Aarhus, hvor projektlederen i DRC Dansk Flygtningehjælp indledningsvist kontaktede relevante samarbejdspartnere mhp. muligheden for samarbejde. Både DRC Dansk Flygtningehjælps lokale medarbejdere og de kommunale medarbejdere var behjælpelige med at sprede budskabet til mulige interesserede frivillige til et opstartsmøde med projektlederen. Efterfølgende har både frivillige og deltagere i fællesskabet rekrutteret nye frivillige. I Aarhus er flere af de ukrainske deltagere i seniorfællesskabet også efterfølgende blevet frivillige.

Rekrutteringen af deltagerne har også været lidt forskellig mellem fællesskaberne i hhv. Aarhus og Odense.

I **Odense** er rekrutteringen i vid udstrækning sket igennem de frivillige, som selv har etnisk minoritetsbaggrund og igennem deltagerne via mund til mund og opslag i de konkrete boligområder. En frivillig fra ét af fællesskaberne peger på vigtigheden af den vedholdende kontakt ift. rekruttering af nogle af deltagerne: *”Vi har et eksempel på en kvinde, der mistede sin mand. Hun ville ikke mødes. Hun ville bare sidde hjemme. Jeg mødte hende et par gange. Jeg ringede også til hende. Jeg sagde til hende, at vi ville blive glade, hvis du kommer med. Jeg talte med hendes bedste veninde og sagde, at du også skal ringe til hende. Så kom hun til beboercaféen kl. 10. Der talte jeg også med hende. Vi er mange kvinder i fællesskabet. Vi laver sjov og sådan. Så begyndte hun at komme. Første gang var hun meget stille og sagde ikke meget. Anden gang var der stor forskel. Hun laver gymnastik nu. Hun var den første, der sagde; hvornår skal vi lave gymnastik? Hun griner nu.”*

En anden frivillig fra et af de andre fællesskaber peger på modersmålets betydning ift. at rekruttere nogle af de deltagere, som har begrænsede danskundskaber, se mere herom under betydnungen af sprog.

I **Aarhus** har der i ældrefællesskabet for de ukrainske flygtninge været frivillige med dansk og med ukrainsk baggrund. De frivillige med ukrainsk baggrund har spillet en stor rolle i at sprede budskabet i deres netværk. Der har bl.a. været opslag på facebook via de ukrainske foreningssider, og deltagerne har også selv spredt ordet til andre, de kender. Aarhus kommune henviser også borgere til seniorcafeen, som de er i kontakt med. I rekrutteringen har der desuden været fokus på at få oversat alle opslag til ukrainsk.

Modersmål ser altså ud til at være et vigtigt element i rekrutteringen af deltagere til fællesskaberne, når deltagerne har begrænsede danskundskaber, og flere af de frivillige peger på, at det bidrager til at skabe tillid og tryghed ift. fremmøde i fællesskabet. Den gentagne kontakt (og evt. fra flere forskellige kilder) kan også have betydning.

Erfaringerne peger også på, at det fungerer godt med frivillige med dansk baggrund i fællesskabet med de nytilkomne flygtninge med ukrainsk baggrund, hvor de fungerer som brobyggere til lokalområdet og med viden om dansk kultur og samfundsforhold. Men både de frivillige og deltagerne peger også på, at de frivillige med ukrainsk og russisk baggrund er afgørende for seniorcafeens succes.

I både Århus og Odense har projektlederen haft fokus på, at understøtte dialogen med de frivillige om at række ud til de ældre, der ikke kommer af sig selv. Begge steder er der blevet rekrutteret ældre, hvor der har været brug for gentagne opfordringer til at komme og være en del af fællesskabet. Der har også i projektet været fokus på at styrke rekruttering af deltagere via lokale samarbejdspartnere. I marts 2023 blev der afholdt et statusmøde med frivilligruppen i Odense, hvor projektlederen i DRC Dansk Flygtningehjælp havde arrangeret et besøg med de konsulenter i kommunen, som tager på forebyggende hjemmebesøg hos ældre med etnisk minoritetsbaggrund. Formålet med hjemmebesøgene er at arbejde med brobygning mellem borgere, der oplever ensomhed og de lokale fællesskaber. Ved at gøre forebyggelseskonsulenterne bekendt med de sociale fællesskaber i projektet, og de frivillige, der står for dem, er det hensigten, at det fremadrettet bliver nemmere for dem at arbejde med brobygningen for borgere, som de møder på de forebyggende hjemmebesøg.

2.2 Aktiviteter der opleves meningsfulde i seniorfællesskaberne

Deltagerne fortæller, at de samles om forskellige aktiviteter, såsom madlavning, musik, sang, motion, ture i lokalområdet, brug af natur, men at de også mødes for at hygge sig og tale om forskellige emner, der berører dem i deres dagligdag og i livet generelt. Der er i alle fællesskaberne fokus på en høj grad af involvering af deltagerne, både i at vælge aktiviteter og i at gøre brug af deltagere til at stå for specifikke aktiviteter, som de selv har en interesse i. I alle fællesskaberne har der ved opstart af fællesskabet og løbende været drøftelser af hvilke aktiviteter, der skal være i gruppen.

På tværs af fællesskaberne ser vi følgende aktiviteter, der fremhæves af frivillige og deltagere som meningsfulde for dem i seniorfællesskaberne:

-
- Samvær og samtaler.
 - Madlavning og samvær omkring måltidet.
 - Musik og sang og motion.
 - Ture i lokalområdet og brug af naturen.
-

De frivillige har faciliteret rammerne for fællesskabet, men også gjort meget ud af at få deltagerne på banen til at fylde fællesskaberne ud med relevant indhold.

En frivillig fra det ukrainske fællesskab fortæller om processen med at finde de rette aktiviteter for fællesskabet. Den frivillige folder en planche ud med en masse idéer på og siger: *"Man skulle sætte sig i forskellige grupper og tale om aktiviteter, og så fremlægge for hinanden. Hvad er så realistisk af det her? [idéerne], talte vi om."*

2.2.1 Samvær og samtaler

Fællesskaberne lægger for det første op til et uformelt samvær, hvor der er plads til at være den, man er sammen med andre, og have en ugentlig mulighed for at være sammen med andre.

Det nævner en del af de frivillige og deltagere som afgørende for, hvorfor de mødes. På vores besøg i fællesskaberne ser vi også, at de dækker bord, laver kaffe og te, spiser morgenbrød eller frokost, snacks og rummet emmer af samtale og grin.

Der er ingen formalitet over mødet, og det er ugens eller dagens oplevelser, der styrer samtalerne. Samtaler om vejret, om familie og børn, om begivenheder i Danmark og udenlands, om interesser de hver især har.

I det ukrainske fællesskab fortæller de, at deltagerne selv har haft stor mulighed for at styre og påvirke, hvad de gerne vil gøre til en del af fællesskabet. Om de vil tale og drikke kaffe, tage på ture, lave aktiviteter, og de har gjort lidt af det hele, men de sætter også pris på at være sammen. De fortæller, at en del af kvinderne sidder sammen og strikker. De strikker sokker til soldaterne i Ukraine. De har også etableret en bogreol, som er deres 'bibliotek'. Her kan man aflevere eller hente en bog på ukrainsk, som man låner til hinanden, og bøgerne kan så udgøre et afsæt for at have noget at tale om.

I alle fællesskaberne er deltagerne indledningsvist og løbende blevet inviteret til at få indflydelse på aktiviteterne i fællesskabet. I det ene af fællesskaberne bruger de frivillige samtalekort udviklet i et igangværende forskningsprojekt på Københavns Universitet med henblik på at styrke dialog og viden om mental og fysisk sundhed hos ældre. Samtalekortene tages i anvendelse indledningsvist hver gang de mødes i fællesskabet, hvor de afhængig af emnet bruger op til en halv time på at snakke om et sundhedsemne og hvilke erfaringer deltagerne i fællesskabet har omkring det konkrete emne.

2.2.2 Madlavning og samvær omkring måltidet

Udover det uformelle samvær og hyggen ved at være sammen i et fællesskab, peger alle fællesskaber på, at de også har mere strukturerede aktiviteter, som udspringer fra interesse, lyst og motivation i fællesskabet til at gøre noget fælles sammen. For det pakistanske fællesskab i Odense er det madlavning, der har fået en særlig plads i fællesskabet. Både de frivillige og deltagerne fortæller, at mad og samværet omkring madlavning og måltidet har været betydningsfuldt for dem.

De fortæller, at de har inddelt gruppen i madhold, der skiftes til at lave mad hver gang, og som derfor mødes tre timer før de andre og forbereder maden. De oplever en forpligtelse overfor hinanden på at levere et måltid mad, der kan være samlingspunkt for dagens møde. De har også en klar idé om, at deltagerne selv skal sætte stole frem, og sammen med ansvaret for madlavningen, forsøger de at skabe et fælles ansvar på tværs af frivillige og deltagere for, at fællesskabet holdes i gang og er rart at komme i.

Vi var på besøg i fællesskabet omkring juletid, hvor de havde tilberedt både klassisk dansk julemad og pakistansk mad, og en af aktiviteterne den dag var det klassiske julepakkespil, som vi kender det fra dansk tradition.

En frivillig i fællesskabet siger: *"Vi har spurgt, om de vil lave håndarbejde. Men det gider de ikke. De har syet og strikket nok. Det gider de ikke mere. De siger: Vi er kommet for at hygge os. Bare vi kan komme, så lad os være i fred. Og noget vi kan putte i munden. Det er meget noget med mad."*

En af de andre frivillige fortæller: *"Der kommer ca. 20-25 hver gang. De fortæller også andre kvinder, at vi har det her. De snakker også sammen i telefonen [...] Der er en forskel på deres liv, efter at de er begyndt her. De hygger. De griner. Vi laver sjove ting med hinanden. Vi snakker om mad. Hvordan vi laver mad. De kommenterer på maden."*

Vi ser det også i fællesskabet for mænd i Odense. De mødes også omkring et måltid. Her er det morgenmad, som er et samlingspunkt, og da vi besøger fællesskabet, bliver vi naturligvis også budt på morgenbrød og kaffe.

I det ukrainske fællesskab blev der ytret ønske blandt deltagerne om at lave mad sammen, hvorfor de til påske og i sommer havde fælles madlavning og mødtes til et arrangement med spisning.

2.2.3 Musik og sang

Noget tredje, der nævnes særligt i det ukrainske fællesskab, som meningsfuldt at samles om, er musik og sang. Det kom i gang ved en tilfældighed, da en musiklærer fandt vej til fællesskabet for at forbedre sit danske, og det satte gang i musik og sang som en aktivitet at være fælles om.

De frivillige og deltagerne udtrykker sig alle meget begejstret om musikken, og de fortæller, at det skaber en glæde og liv i fællesskabet. De fleste er glade for at synge sammen, og der står også et klaver i rummet, som musiklæreren spiller på.

Deltageren fortæller, at det styrker ligeværdigheden i relationen mellem de ukrainske deltagere og frivillige og de frivillige med dansk baggrund. De synger nemlig både ukrainske og danske sange, og alle forsøger at lære hinandens sange og sige ordene korrekt. Det bringer dem stor glæde at være sammen om musikken, og også at det giver dem et indblik i dansk og ukrainsk kultur. En frivillig fortæller således om det:

”Jeg har også oplevet, hvordan musik og sang kan forene. Det løfter en stemning og en glæde. Man er sammen om musikken. Det er den sjoveste måde at lave sprogundervisning på. Så siger jeg det langsomt. Jeg vil male dagen blå. Og alle gentager. Og det bliver oversat, hvad synger vi om. Vi gør os umage med at synge nogle ukrainske sange. Nogle er oversat til engelsk, så vi kan se, hvad handler den her sang om. Der er stor gensidig nysgerrighed. Musik betyder næsten alt. Man kan strikke, snakke, læse en bog og snakke om den. Så snart det er musik, rejser alle sig op og går til klaveret og synger sange. Alle vil gerne være med, selvom de ikke helt kender sangene. Det er vores musikere, der fik det i gang. Hun kom for at strikke og for at lære dansk, fordi der ikke er nok undervisning. Man får personlig undervisning i dansk. Tanja har været underviser i Ukraine på en musikskole og der stod et klaver, så begyndte hun at spille: Skal vi synge? JA. Så stod alle bare rundt om klaveret. Positiv kultur. Jeg kan ikke se, hvordan vi skulle have undværet det her i vinter. Det betyder så meget. Man går ikke op i, om man har teksten. Man synger bare, fordi man nyder det. Hygger sig. Det betyder meget, at der er en på klaveret, så er der noget melodi. Nu skal vi prøve at lære dansk nationalsang. Lære sprog, lære kultur, lære sangen. Hvad betyder det for danskerne, får man kendskab til gennem sang. Det er de danske frivillige, der vælger de sange – kendte sange – som vi skal synge, som er vigtige for Danmark.”

En ældre deltager i det ukrainske fællesskab giver udtryk for det samme og fortæller, at han, selvom han har et synshandicap, kan bidrage netop gennem musikken. Han har fundet en stor glæde i fællesskabet, og spiller enten sammen med de andre eller for de andre på sit instrument; en særlig ukrainsk fløjte.

I et af fællesskaberne indleder de deres samvær med en kort omgang stolegymnastik, hvor de lige får lejlighed til at få rørt nogle muskler. De frivillige fortæller, at der er plads til at alle kan være med i aktiviteten med det de kan. I flere af de andre fællesskaber har de frivillige også arrangeret besøg i lokale faciliteter i boligområderne, hvor deltagerne har mulighed for at træne.

2.2.4 Ture i lokalområdet og brug af naturen

I alle fem fællesskaber fortæller de frivillige og deltagerne, at de arrangerer forskellige ture ud af huset, som giver dem mulighed for at mødes om en fælles interesse eller som giver indsigt i et område, en kultur – og som giver dem et sammenhold. En stor del fortæller, hvordan det at være sammen om en hyggelig aktivitet ud af huset har gjort fællesskabet stærkere.

I det pakistanske fællesskab har de været i biografen. I det ukrainske fællesskab har de været på rundvisning i Aarhus og på Aros-museet og været på sejltur. De har også arrangeret fisketure for mændene i fællesskabet.

Det samme gælder fællesskabet målrettet mænd i Odense, hvor de har fået midler til fiskeudstyr og har fokus på oplevelser i naturen. En deltager i mandefællesskabet i Odense siger: *”Vi har været på en tur. Det var hyggeligt. Det var hos nogle biavlere, hvor vi kunne lære, hvordan man arbejder med honning. Vi vil gerne have flere aktiviteter ud af huset. Det kunne vi godt tænke os. Det giver samvær på en anden måde; at vi både har det her fællesskab, men også laver nogle ting sammen.”*

På samme måde giver en deltager i det ukrainske fællesskab udtryk for, at de i fællesskabet gerne ser flere ture ud af huset, og at de har masser idéer til, hvad det kan være. Deltageren fortæller: *”Jeg kan godt lide*

arkitektur. Jeg har en interesse for bygninger. Der kunne komme en arkitekt her, der har været med til at bygge byen og fortælle om arkitektur, byen, bygninger. Der er en, der fortæller, at han var i Aarhus for 12 år siden, men nu er der bygget en masse. Nye og gamle bygninger, der står sammen. Forskellig arkitektur. Det er meget flot. Det vil vi gerne høre mere om. Da vi sejlede rundt i Aarhus, var der en, der fortalte (en historiker). Han sagde, at han kunne komme og fortælle om arkitektur. Han ville gøre det gratis.”

2.3 Lokale netværk som et led i at sikre et vedvarende fællesskab

I projektperioden har projektlederen arbejdet med at kortlægge mulige samarbejdspartnere lokalt, som sammen med DRC Dansk Flygtningehjælp har bidraget til at understøtte opstart og drift af seniorfællesskaberne.

Blandt samarbejdspartnerne kan nævnes de rekrutterede frivillige i seniorfællesskaberne, frivilligfaglige konsulenter, DRC's frivillige bestyrelse i Århus, foreningen VI-Senior, ledere og medarbejdere fra Sundhedsforvaltningen i Odense kommune, DRC's regionale konsulenter, Ældrerådet i Odense, Københavns Universitet og boligsociale medarbejdere. Samarbejdspartnerne har styrket arbejdet med at igangsætte fællesskaberne og har været en uundværlig del af arbejdet med at rekruttere frivillige, rekruttere deltagere i målgruppen for projektet, igangsætte fællesskaberne og sikre den vedvarende understøttelse af de frivillige.

Projektlederen har løbende i projektperioden haft fokus på, at fællesskaberne skulle forankres efter endt projektperiode, og de frivillige er undervejs i projektet blevet introduceret til forskellige af samarbejdspartnerne, der kan styrke de frivillige i arbejdet med bæredygtige fællesskaber for og med målgruppen. Det kan både være i forhold til at finde lokaler for fællesskaberne, ansøge om økonomiske midler, bidrage med ny viden om sundhed og styrket trivsel, foreningsdannelse og rekruttering af frivillige og deltagere.

3 Udbytte af fællesskaberne

Dette kapitel ser nærmere på, hvad de frivillige og deltagerne giver udtryk for at have fået ud af at være en del af seniorfællesskaberne. Vi beskriver det i følgende temaer, der går på tværs af interviewene med både frivillige og deltagere:

-
- Liv, glæde og samvær.
 - Brug af hinandens viden og erfaringer.
 - Ny viden og stimuli udefra.
-

3.1.1 Liv, glæde, samvær

Det første, som alle frivillige og deltagere i fællesskaberne giver udtryk for, er, at de oplever en stor glæde ved at være en del af deres fællesskab. De bruger ord som 'liv', 'glæde' og 'samvær', når de skal beskrive fællesskaberne og fortæller, at det for dem er 'ugens højdepunkt' at mødes.

En frivillig siger: *"De kommer med glæde hver onsdag. Det er en begivenhed. De venter hele ugen på at komme her. Det giver mulighed for folk at mødes udenfor caféen. De lærer hinanden at kende her. De deltager i andre begivenheder, efter de har mødt hinanden her."*

En ældre kvinde i det arabisktalende fællesskab siger om fællesskabet: *"At være sammen med andre mennesker, det er pragtfuldt at komme her og være sammen med de andre. Det betyder, at man ikke er ensom. Man er ikke helt alene. Vi har alle sammen voksne børn. Vi har samme problemer, som vi kan tale om sammen."*

Ligeledes fortæller en frivillig i det ukrainske fællesskab om sin mor: *"Nu ved hun, at onsdag kan hun komme herhen til sine veninder, som hun allerede kalder dem. Det er vigtigt, ellers ville hun være alene hjemme hele tiden. De andre, der bor i byen, kommer jo ud. Men som min mor og [navn på en af de frivilliges] mor, der bor i udkanten af byen, er det svært at skabe relationer og møde nogen. Man er bare alene. Det er dejligt med et sted at mødes."*

En anden frivillig sætter disse ord på: *"Når man kommer første gang, vil man gerne blive. Det er hyggeligt. Det er noget nyt. Der er forskellige aktiviteter. Der kom nogen, der ville strikke til ukrainske soldater i fronten, så kom de bare og begyndte at strikke. Så kom Tatiana med musik og så fortsatte det bare. Vi synger både danske og ukrainske sange. De lærer også dansk her, fordi der er mange frivillige, som giver nogle små danske undervisningstimer her."* Inden vi forlader fællesskabet, ser vi fællesskabet samles omkring klaveret og synge både danske og ukrainske sange til stor glæde for alle.

En ældre kvinde i fællesskabet med blandede sproggrupper fortæller: *"Der er ingen, der skal føle sig udenfor. Mange bliver ældre og går på pension. De bliver ensomme og alene. Du skal ikke sidde alene. Kom her; du skal ikke sidde der. Hvis du har lyst til at deltage, og du har modet til at gøre det. Man går rundt og ved ikke, hvad man skal lave. Man går ikke rundt og er ked af det, hvis man har nogen at mødes med."*

En af de frivillige fra det pakistanske fællesskab sætter disse ord på fællesskabet: *"Alle er over 60 år, og nogle også over 70 år. Det er dejligt at arbejde sammen med mennesker, specielt når de er gamle, og de er alene."*

Nogle har mistet deres mand. Børnene bor ikke sammen med dem længere. Når vi møder dem og fortæller dem, at vi er i gang med at samle dem og lave nogle sjove ting sammen som træning og spisning, så får vi også glæde af at snakke med dem. De ser glade ud. De fortæller om deres problemer, deres sygdom. Når de kommer, glemmer de det for en kort tid. Når de går hjem, tænker de også, at de har talt med andre. De er glade for at have haft det her. Jeg føler mig meget glad for at arbejde sammen med dem [...] En kvinde sagde sidst: Mine børn er så glade på mine vegne. Mor tager afsted. Jeg fortæller det også glad til dem [børnene]. Jeg skal afsted i dag og mødes med kvinderne. Der er stor opbakning fra familien til, at de også får lidt indhold i deres hverdag. I stedet for bare at sidde på sofaen og se TV. Paraboler. Eller hvad de gør.”

En kvinde fra fællesskabet med blandet etnisk baggrund fortæller, at fællesskabet motiverer dem til at komme ud ad døren: *”Vi bliver tvunget til at gå ud. Hvis det er gråvej, koldt, så bliver jeg hjemme. Men hvis vi siger, at vi mødes den her dag, så er jeg nødt til at tage tøj på og gå ud, og det er dejligt, når jeg kommer. Tiden går, og jeg har slet ikke lyst til at gå tilbage igen”.*

En anden kvinde fra samme fællesskab fortæller også, at det har betydet, at hun nu kender sin nabo: *”Mig og (en af de andre deltagere) er naboer. Jeg har set hende mange gange, men ikke snakket med hende før. Efter vi har set hinanden her, så snakker vi også som naboer”.*

En frivillig fra samme fællesskab fortæller også, at deltagerne nogle gange skal presses lidt for at komme ud ad døren: *”Vi mødes to gange om måneden. Vi tvinger ikke folk, men nogle gange er der brug for at tvinge dem. Der er nogle, der lukker sig. Så siger jeg nej, du skal ud.”*

En ældre fra ét af fællesskaberne slutter af med at sige: *”I en gammel sovjetisk film spørges der; Hvad er det at være lykkelig? At være forstået. Her er man forstået. Det er kommunikation. Man lytter til hinanden og forstår hinanden. Det er det vigtigste at få i et fremmed land.”*

Der er altså en lang række af positive udsagn fra både frivillige og deltagere, der alle handler om betydningen af at have noget, man skal i løbet af dagen, noget at stå op til og en grund til at gå ud ad døren. Derudover at fællesskabet bringer en glæde, og at man i de timer, man mødes med de andre i fællesskabet, glemmer eventuelle bekymringer for en stund. Flere beskriver det som et 'lyspunkt' på ugen, de kan glæde sig til.

3.1.2 Brug af hinandens viden og erfaring

Udover samværet og glæden ved at have nogle at tale med, hygge sig med og lave forskellige former for aktiviteter med, giver de frivillige og deltagere i fællesskaberne også udtryk for, at de kan bruge hinanden til at dele viden og erfaringer.

I det ukrainske fællesskab fortæller de om, at der opstod en snak om begravelser i Danmark, da én af dem havde en meget gammel forælder med til Danmark, der måske ville dø inden længe. En frivillig fortalte om, hvordan det foregår i Danmark, og der blev arrangeret rundvisning på Vester Kirkegård i Aarhus.

I det pakistanske fællesskab fortæller de også om at dele erfaringer, ofte ift. helbred og sygdom, men også at de gerne taler om samfundsrelevante emner. En frivillig fortæller: *”Vi snakker om politik. I Pakistan; hvordan er det lige der? Om fjernsyn; hvilken film, hvilket drama kan de lide? Det er pakistansk. Ikke dansk. Jeg vil gerne have, at de taler dansk politik. Det er også vigtigt, at vi har en lille smule indblik i det samfund, som vi lever i [...] Da der var valg, talte vi om det. De blev inviteret til at tale om det. Tage det her emne op. De hører også om det fra deres børn. Vi kender de forskellige partier.”*

En anden frivillig fra det pakistanske fællesskab siger: *”Det er også inspiration for mig. Når vi er sammen, har vi altid ting at tale om sammen. Vi giver hinanden inspiration og idéer. I [henvendt til DRC Dansk Flygtningehjælp] indkalder os til møde og lytter til os. Det betyder også meget. Vi bliver ikke bare uddannet [i regi af DRC Dansk Flygtningehjælp og Vi-Senior] og så overladt til os selv. Vi skal også melde noget ind til jer. Så I holder øje med os, og det har en stor betydning for os fremadrettet. Det er vigtigt, at jeg er 100 pct. med i det. Jeg gør det ikke af pligt, men af lyst, og så kommer der også gode resultater ud af det.”*

3.1.3 Ny viden og stimuli udefra

Endeligt giver en stor del af både de frivillige og deltagerne udtryk for, at de oplever, at fællesskaberne giver dem mulighed for at få ny viden og opleve nye ting sammen. Det sker bl.a. gennem de aktiviteter, som fællesskaberne laver i lokalområdet, de ture som de tager på og de oplevelser, de får udenfor den kontekst og det rum, som de normalvis mødes i.

Det kan være via museumsbesøg, biografture, fisketure, besøg på Christiansborg, kanalrundfart mv. Og det kan være via besøg fra en fagperson, der kan fortælle om et konkret emne eller vise en konkret aktivitet. Eksempler på aktiviteter har været besøg af en forsker fra Københavns Universitet til at fortælle om kræft og forebyggelse, besøg fra Ældresagen og samarbejde med Københavns Universitet om brug af samtalekort, der skal styrke dialog og viden om mental og fysisk sundhed.

De frivillige er også ofte dem, der bidrager med viden om forskellige emner, men har også en meget vigtig funktion som brobygger til ny viden i form af oplæg i fællesskaberne og planlægning af ture i lokalområdet med henblik på at få et styrket kendskab til natur og kultur i deltagernes lokalområde.

4 Forskellene mellem seniorfællesskaberne

I to af de fem fællesskaber har de ældre blandet baggrund og sproglig oprindelse. Det er det blandede fællesskab 'Vi blomstrer sammen' og Morgenmadscafeen, som er mandefællesskabet, begge funderet i Odense.

De øvrige tre fællesskaber er målrettet ældre med samme sprog; hhv. det pakistanske fællesskab, det ukrainske fællesskab og fællesskabet for kvinder med irakisk baggrund.

Nedenfor beskriver vi, hvilken betydning etnicitet og sprog har, og hvilken betydning køn har for at mødes og for at være sammen i et fællesskab. Det gør vi med afsæt i de erfaringer og overvejelser, som de frivillige og deltagerne har, og som varierer lidt på tværs af fællesskaberne. De to afsnit ser på:

-
- Betydningen af etnicitet og sprog
 - Betydningen af køn
-

4.1 Betydningen af etnicitet og sprog

Vi kan ikke entydigt pege på, at samme etnicitet og sprog er afgørende for fællesskabet, men flere af både de frivillige og deltagerne peger på, at det har en betydning. Deltagerne med ukrainsk baggrund giver udtryk for at det har en betydning at mødes med nogen i samme situation som dem selv. Men flere peger også på vigtigheden af at vedligeholde det danske sprog for at kunne bevare eller styrke handlekraften hos en selv. Både ift. de helt nære relationer som børn og særligt børnebørn, hvor det at kunne kommunikere med dem kan være udfordrende uden dansk kundskaber, men at sproget også har en stor betydning ift. at kunne klare hverdagens gøremål, som fx at handle i butikker.

I det blandede kvindefællesskab lægger deltagerne vægt på at vedligeholde det danske sprog, som en måde at begå sig i samfundet, gå ud at handle, kigge på varedeklarationen ifm. allergi, sukkersyge m.v., tale med børnebørn der ikke taler bedsteforældrenes modersmål osv. De giver samtidig udtryk for, at det er betydningsfuldt, at der er nogle, der taler modersmålet i fællesskabet.

En frivillig fortæller, hvordan det kan være betydningsfuldt ift. rekruttering af de ældre: *"Så ringer jeg til én af de andre, som kan hendes sprog. Hvordan kan vi bruge de forskellige sprog til at nå ud til dem, der ikke kommer af sig selv. Jeg siger til hende, at hun skal skrive til xxx på spansk".*

I de fællesskaber, hvor de har samme sproglige og kulturelle baggrund, giver deltagerne udtryk for, at det er betydningsfuldt, at de kan spejle sig i hinanden, og at de forstår hinandens baggrund og ikke behøver at forklare sig ift. udseende, vaner m.m.

En frivillig fra det ukrainske fællesskab fortæller: *"Hver gang jeg er taget hjem herfra, er jeg simpelthen så glad. At få lov til at være sammen på en dejlig måde her. Jeg glæder mig til at komme. Jeg er glad for samarbejdet i den frivillige gruppe, hvor vi kan regne med hinanden. Ved vi kan noget hver især og tilsammen kan vi meget. Hvis det skal bruges generelt ift. ældre indvandrere, skal man være opmærksom på, at det sproglige fællesskab er afgørende. Du vil ikke få det samme fællesskab, hvis du sætter mange sprog sammen på kryds og tværs."* En

af deltagerne i fællesskabet udtrykker det på den her måde: *"Hun følte sig ensom. Hun har prøvet andre aktiviteter, arabiske og vietnamesere. Hun fik at vide, at der var ukrainere her, og så kom hun"*.

Ukrainerne i seniorcafeen har stor appetit på at lære dansk og er meget interesseret i at vide noget om forskellige danske forhold. De er nyligt ankommet til Danmark og er meget interesserede i at etablere en hverdag i Danmark. I seniorcafeen for de ældre ukrainske flygtninge er der en blandet gruppe af frivillige med både dansk, ukrainsk og russisk baggrund. Deltagerne giver udtryk for, at de er glade for blandingen, hvor de danske fungerer som brobyggere til lokalområdet og med viden og kendskab om lokale forhold og kultur og sprog.

I det fællesskab, hvor der er en blandet gruppe af ældre med forskellige sproglige baggrunde, giver de udtryk for, at det giver dem mulighed for at holde fast i det danske sprog og øve det. Den frivillige, der har etableret fællesskabet siger: *"Det var mit formål at samle en masse forskellige nationaliteter, så de kunne tale dansk sammen."*

En deltager giver udtryk for det således: *"Det er lidt svært. Vi er ældre, og vi kan ikke slippe vores sprog. Vi glemmer dansk og alt det, som vi har lært, hvis vi møder en, der taler samme sprog. Er der en, der taler tyrkisk, så griber man fat i dem. Også arabisk. Vi har boet her i mange år, så vi er vant til, at der bliver talt mange sprog her i Vollsmose. Sprog er nøglen til verden. Man kan snakke med folk. Lære folk at kende. Jo mere vi taler dansk, jo mere husker vi, jo bedre bliver vi. Kan man sproget, kan vi løse flere af vores problemer selv. Gå til lægen, tale med børnebørnene. Vi skal ikke altid have en tolk med. Det har stor betydning for os. Vi er glade for vores sprog, men vores nummer to sprog er dansk. Vores børn er flydende på dansk."*

En anden siger: *"Det er vigtigt at vedligeholde det danske. Når folk bliver ældre her i Danmark, sidder de bare derhjemme. De taler kun kurdisk, men børnene svarer på dansk. Hvordan kan det være, at I glemmer det, siger børnene. I har gået i sprogskole og bestået. Men vi glemmer det. Man kan ikke glemme sit eget sprog, men sprog man har lært, glemmer man. Det begynder at komme igen, når jeg er her [...] Det er meget fint at kunne tale med folk i butikker. Kommunikation og forstå hvad der er i mad. Er der alkohol i chokolade? Er der gelatine i noget? Vores børn taler kun dansk. De skriver til mig på dansk, og de irettesætter mig og min danske grammatik."*

En tredje deltager fortæller: *"Jeg stammer fra Polen. Mange kommer hertil og arbejder på gartneri. Det er stort problem for os, når vi skal til læge, på hospital. Man kan ikke forstå, hvad man fejler. Jeg øver mig hele tiden i det danske sprog. Jeg går på biblioteket, låner danske bøger, læser dansk avis. Man glemmer en masse ord. Det bliver værre og værre. Sproget moderniserer sig jo også."*

To andre deltagere giver også udtryk for, at de sætter pris på at fastholde det danske sprog: Den ene siger: *"Når vi mødes her om torsdagen, taler vi dansk. Vi øver os i at tale dansk sammen. Hvis man ikke bruger sproget, bliver det væk. Hvis du sidder hjemme og ikke bruger det danske, så mister man det."* Og den anden stemmer i: *"Vi vil hjælpe hinanden. Oversætte for hinanden. Hvis vi begynder at tale sammen arabisk og tyrkisk, så siger vi til hinanden, at her taler vi dansk."*

I fællesskabet målrettet mænd med forskellig etnisk baggrund fortæller en deltager, at de i fællesskabet sætter stor pris på forskellighederne mellem dem, også ift. nationaliteter og sprog. Han siger: *"Jeg er glad for, at vi er*

forskellige nationaliteter. Hvis vi kun var kurdere. Vi taler politik. Det bliver lidt kedeligt. Forskellige nationaliteter. Jeg kender dem og andre kulturer. Det er godt. Vi er forskellige. Vi kender hinanden i det kurdiske miljø. Vi kender vores problemer. Her er forskellige kulturer. Det andet er kedeligt.”

Samtidigt fortæller en anden, at det er det sociale samvær i gruppen, som han tillægger stor værdi og at sproget har mindre betydning: *”Når man har det svært og ikke kan udtrykke sig på det danske sprog. Vi vil meget gerne kunne tale dansk. Vi kan ikke kommunikere med det sprog, som man gerne vil udtrykke sig. Men vi kommer ikke her for at tale dansk eller kurdisk. Vi kommer her for at være sammen. Det vigtige er at være sammen med andre. Det er lige meget, om vi kan dansk eller ej. Vi vil gerne være med her.”*

4.2 Betydningen af køn

I tre ud af de fem fællesskaber er de ældre med minoritetsbaggrund kvinder. Det gælder det pakistanske fællesskab, fællesskabet for ældre med blandet etnisk baggrund og det irakiske fællesskab. Alle tre i Odense.

I det fjerde fællesskab i Odense er det alene mænd, der mødes, mens der i det ukrainske fællesskab i Aarhus deltager både mænd og kvinder.

I kvindefællesskaberne giver de udtryk for, at det er rart at mødes kun kvinder, at det giver mulighed for at tale om emner, som de ikke ville tale med deres mænd om. Det giver en frihed at være sammen alene med kvinder denne ene dag om ugen, så de sætter pris på at være et kvindefællesskab.

Det samme siger mændene i mandefællesskabet i Odense. De fortæller ligeså, at det er rart at mødes kun med mænd i dette forum. En deltager fortæller: *”Det er svært for os, når vi kommer til hertil som ældre. Det er svært at integrere os i det danske samfund. Vi er gamle. Vi har barriere som sprog. De unge laver mange flere aktiviteter. 55-60 år. Det er svært at lære et nyt sprog. Derfor er det svært at blive ældre. Derfor er jeg meget glad for det her fællesskab. Vi kan lave aktiviteter sammen. Vi kommer fra de østlige lande. Det er forskel på mænd og kvinder. Vi er glade for at være sammen med mænd. Vi er mere frie, end hvis vi har kvinder. Kvinderne er mere aktive. De er sammen med børnene. Vi vil gerne have mændene mere ud. Kvinderne som karakter. Som mænd, det er svært at finde en kontakt. Lave en aftale. Kvinderne snakker mere: Hvordan går det? De laver kontakt. Det er ikke ligesom børn, men næsten. De er bedre til at skabe kontakt. Vi er mere reserverede. Vi er firkantede.”*

I det ukrainske fællesskab, hvor der både deltager mænd og kvinder giver de udtryk for, at de synes, det fungerer godt, men at det kan være svært at finde aktiviteter, som mændene responderer positivt på, og som får dem til stabilt at komme i fællesskabet.

En frivillig med dansk baggrund fra det ukrainske fællesskab fortæller om det på denne måde: *”Vi har en vanskelighed. Det er mændene. Jeg kredser lidt om værkstederne. Det er et sted her i Aarhus for efterlønnere og pensionister. Det koster 100 kr. om året. Det vil jeg undersøge. Det kan være, at det er noget for nogle mænd at være med i det [...] Med så mange kvinder, bliver det jo en strikkeklub. Det er fint, superfint. Jeg oplevede bare, at mændene synes, det var lidt ... [...] Mændene kommer bare og går igen, og så kommer de ikke tilbage. De kommer ikke fast i en måned. Der er ingen interesse for at blive [...] Jeg er lidt lost i det. Jeg tror, der skal noget fysisk i det. Mænd gider ikke at snakke. Mænd vil lave noget, og så falder der, skal jeg hilse at sige, nogle sjove bemærkninger af, mens vi laver noget sammen.”*

En frivillig har også introduceret en gruppe af mændene - og også nogle af kvinderne - til at fiske i Aarhus Havn efter deres eget ønske. Deltagerne i fællesskabet har været meget begejstrede for det, og det er også en aktivitet, som var særlig populær hos mændene.

Nogle af mændene i fællesskaber udtrykker sig om fisketurene på følgende måder:

-
- *"Der er 15-20 personer, der fisker her. Det er ligegyldigt, om man får fisk eller ej. Man får frisk luft og man er sammen med nogen, der deler ens interesse. Nu er det vinter, så det er lidt for koldt. Vi venter til foråret, så går vi i gang igen".*
 - *"Det er en god følelse. Måske fanger man en eller to fisk, og de andre fanger mere, men man har ikke en dårlig følelse. Det er processen. Man aftaler det, man venter, man kommunikerer, man kommer til det, man er sammen om det. Og så bagefter man snakker om det, og viser det".*
 - *"Det er Lars, der fisker sammen med os. Han kan ikke sproget. Jeg er der ikke [siger frivillig med ukrainsk baggrund], men vi forstår hinanden. Det er fantastisk. Vi kan lidt dansk. Lille, stor. Er der vanskeligheder, kan vi bruge google translate".*
- "Det er så vigtigt. Jeg har taget billeder fra starten af turen og sendt til min søn. Det er så fantastisk".*
-