

Það er pláss



Saman gegn félagslegri einangrun

Líney Úlfarsdóttir og Svavar Knútur

Hvað er félagsleg einangrun?

- Lítil eða engin félagsleg tengsl.
- Ekki einmanaleiki
- Getur leitt til einmanaleika og tilfinningar um að tilheyra ekki.
- Einskorðast ekki við eldra fólk.
- Ósjálfbært ástand - óháð félagsþörf
- Hættuleg heilsu fólks á öllum aldri
- Þjóðhagslega óhagkvæm.

Mýtur um félagslega einangrun

- Einskorðast við jaðarhópa
- Er einkamál aldraðra
- Sumt fólk langar bara að vera útaf fyrir sig
- Fólk í samböndum getur ekki verið félagslega einangrað
- Það er ekkert hægt að gera í þessu



Hávamál

44.

Veistu ef þú vin átt,
þann er þú vel trúir,
og vilt þú af honum gott geta,
geði skaltu við þann blanda
og gjöfum skipta,
fara að finna oft.



50:

Hrörnar þöll
sú er stendur þorpi á.
Hlýr-at henni börkur né barr.
Svo er maður
sá er manngi ann.
Hvað skal hann lengi lifa?



70.

Haltur ríður hrossi,
hjörð rekur handarvanur,
daufur vegur og dugir.
Blindur er betri
en brenndur sé:
Nýtur manngi nás.



Áhættuþættir

- Að flytja á nýjan stað þar sem tengslanet er lítið/ekkert.
- Að missa einhvern nákominn.
- Að hafa nýlega skilið við maka.
- Að hafa nýlega hætt að vinna.



Fleiri áhættuþættir

Skert heyrn



Færniskerðing



Skömm



Óöryggi í samskiptum



Skaðsemi félagslegrar einangrunar

Fyrir einstaklinga



Skaðsemi félagslegrar einangrunar

Samfélag

- Eykur misnotkun ópíóða og annarra lyfseðilsskyldra lyfja.
- Aukið álag á heilbrigðis- og félagsleg kerfi
- Vandir fyrir samfélagsstofnanir og atvinnulíf
- Minni almenn virkni og þátttaka í samfélagi

Til hvers er að vinna?

- Bætt andleg og líkamleg heilsa
- Aukin virkni
- Meira traust og samheldni í samfélagi
- Minna álag á heilbrigðiskerfið
- Aukin almenn þátttaka í viðburðum



Hvað er til ráða?

Forvarnir

- Taka stjórnina í eigin hendur
- Skrá sig á námskeið eða ganga í félag
- Mæta á viðburði í nærsamfélaginu
- Sjálfboðaliðastarf
- Tímasetja samskipti
- Bjóða fram aðstoð



Hvað ef við höfum áhyggjur af öðrum?



Tökum eftir



Hlustum



**Lítum við eða tökum
vel á mót**



Finnum verkefni til að leysa saman

**Höfum opinn hug, við erum
allskonar**



Hvað er inngildandi félagsstarf?

- Allir mega og geta verið með
- Áhersla á þátttöku frekar en getu og kunnáttu
- Hvatning til þátttöku
- Virk leit að þátttakendum
- Vökult auga fyrir fjölbreytileika þátttakenda í félagsstarfi
- Að almenningur taki virkan þátt í að efla félagsstarf

Dæmi um inngildandi félagsstarf

Gleðikór Norðurlands

- Engar hæfniskröfur
- Enginn litinn hornauga
- Enginn dæmdur
- Enginn er „laglaus“
- Bara gaman að syngja skemmtileg lög



Dæmi um inngildandi félagsstarf

Íþróttir án áherslu á keppni

Gönguhópar (á mismunandi hraða)

Ljósmyndaklúbbar

Bókaklúbbar

Sögugöngur

Ungur nemur, gamall temur

Gamall nemur, ungur temur

Matreiðslunámskeið o.fl.



Það er pláss!

