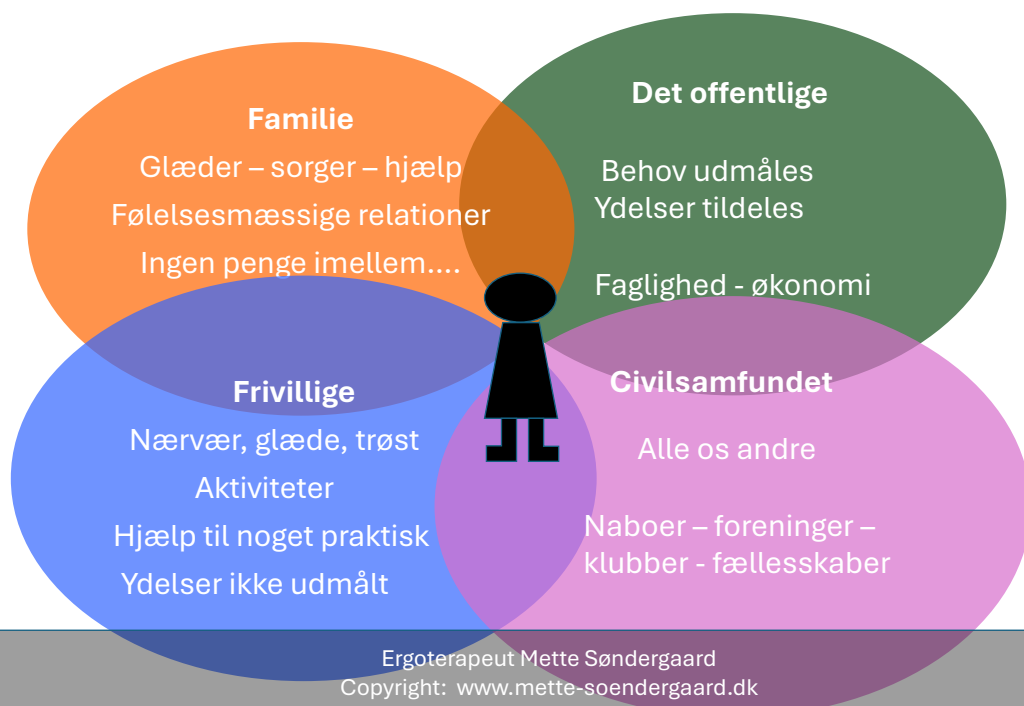


# Guldet i civil- samfundet

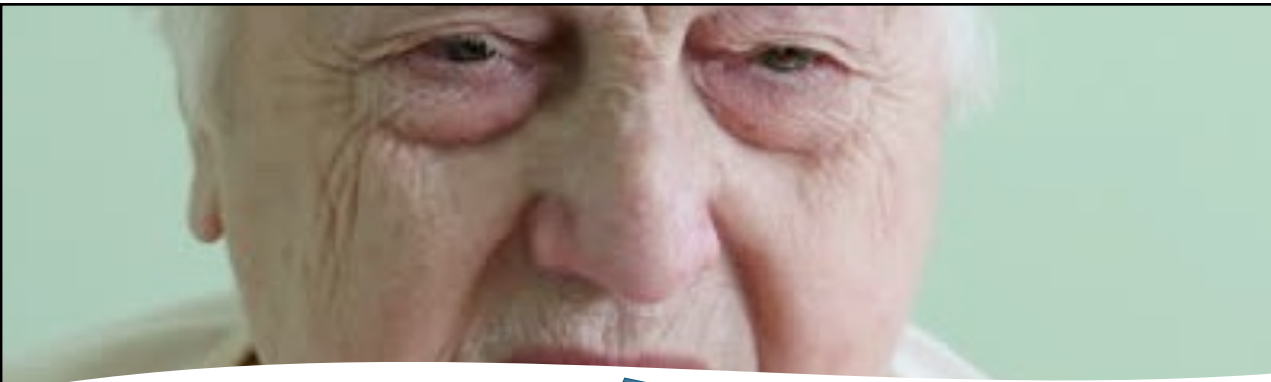
Ergoterapeut og konsulent  
Mette Søndergaard  
[www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)



1



2



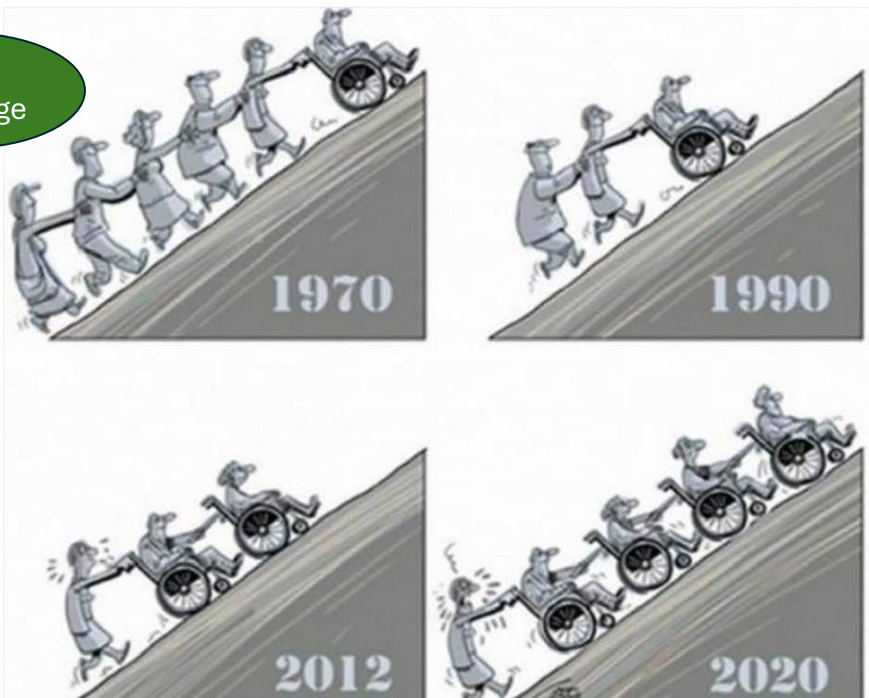
**Pårørende fortæller**

”Jeg var så opslidt efterhånden, at jeg begyndte at ruske min mand....  
...jeg får så dårlig samvittighed

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

3

Det offentlige



1970 1990 2012 2020

4

Som frivillig giver du det dyrebareste du har: Din tid

40% af danskerne udfører frivilligt arbejde (VIVE/Danmarks statistik)



Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

5

Det offentlige OS der arbejder fagprofessionelt

# Kultur - rejse



Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

6

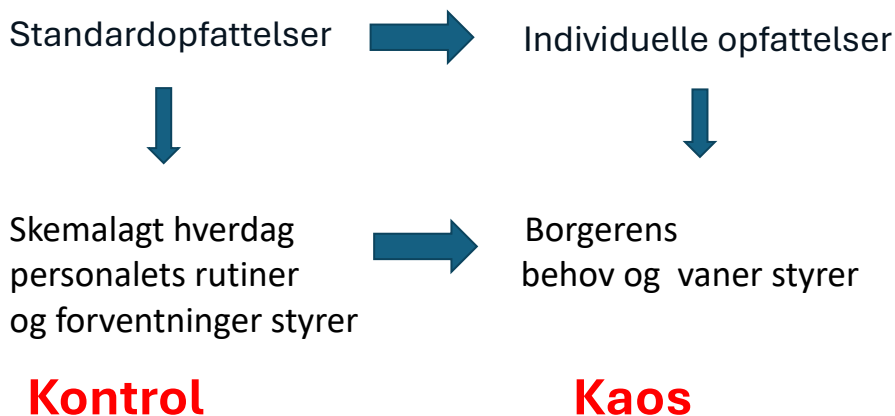
## Kulturrejse.....



Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

7

## Kulturrejse.....



Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

8

**Iturrejse.....**

Individuelle opfattelser

**Kan vi kende os selv en smule i dette?**

**Er vi stagneret lidt i en standardopfattelse????**

Skemalagt hverdags  
personalets rutiner  
og forventninger styrer

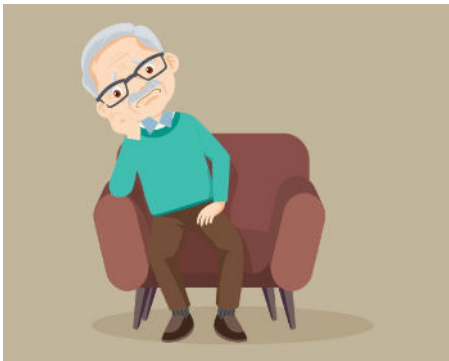
**Kontrol** → **Kaos**

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

9

Er vores tilbud præget af standard-tanken???

**Ydelser**



Hjælpemidler  
Kørselsordning  
Medicin  
Mad  
Osv.....

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

10



# Kulturrejse.....

”Gamle kultur”

”Nye kultur”

Standard-  
opfattelser



Individuelle  
opfattelser

Hjælpemidler  
Kørselsordning  
Medicin  
Mad  
Osv.....

Hvem er du?  
Hvordan ser dit  
gode liv ud?

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

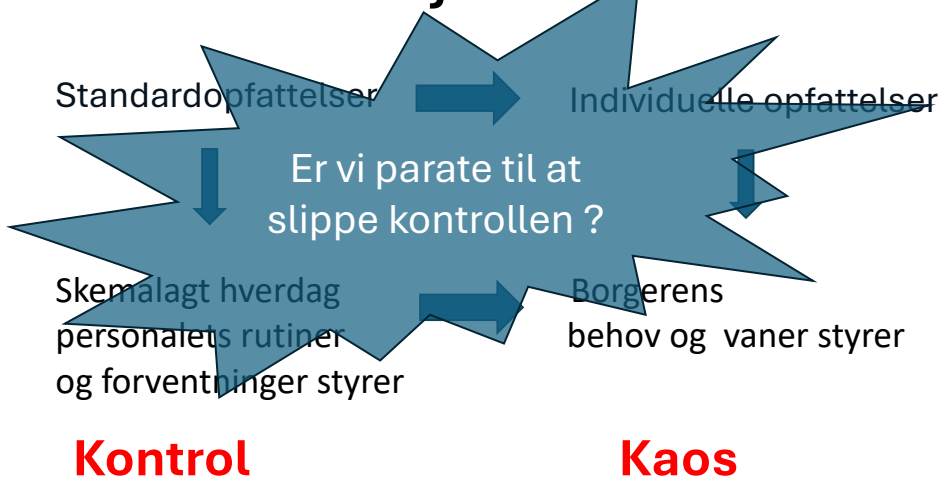
11



Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

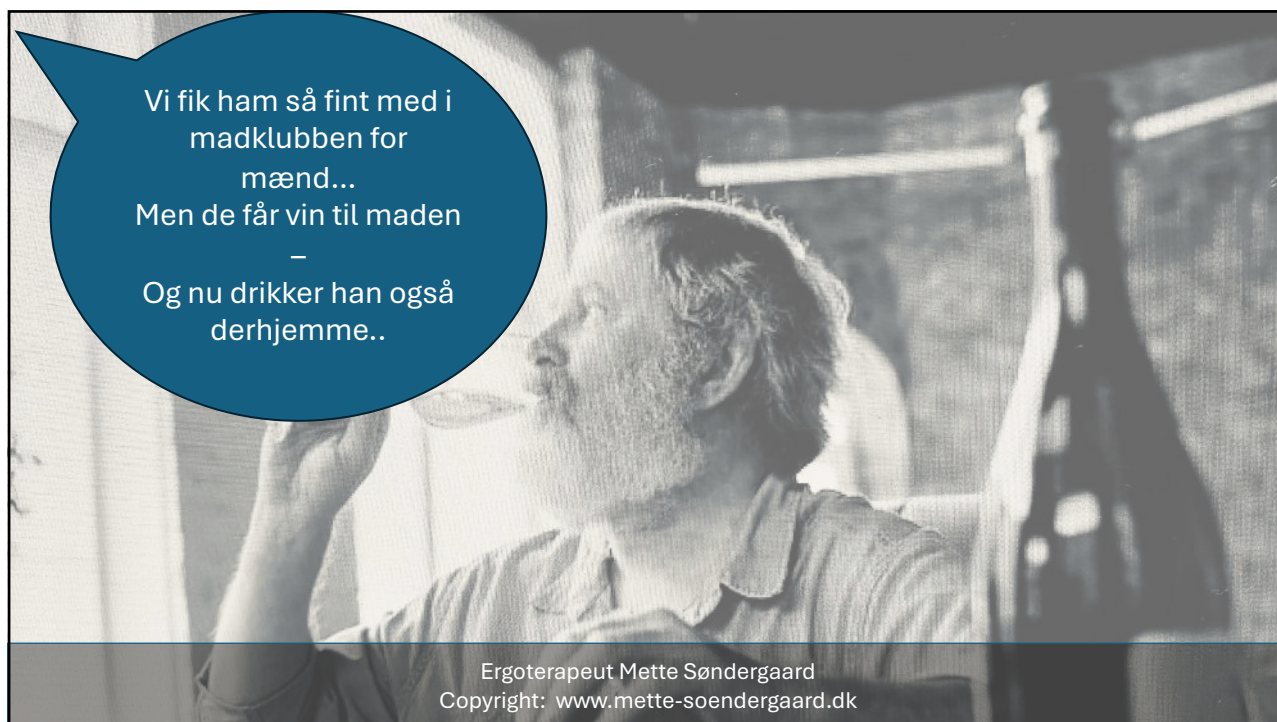
12

# Kulturrejse.....



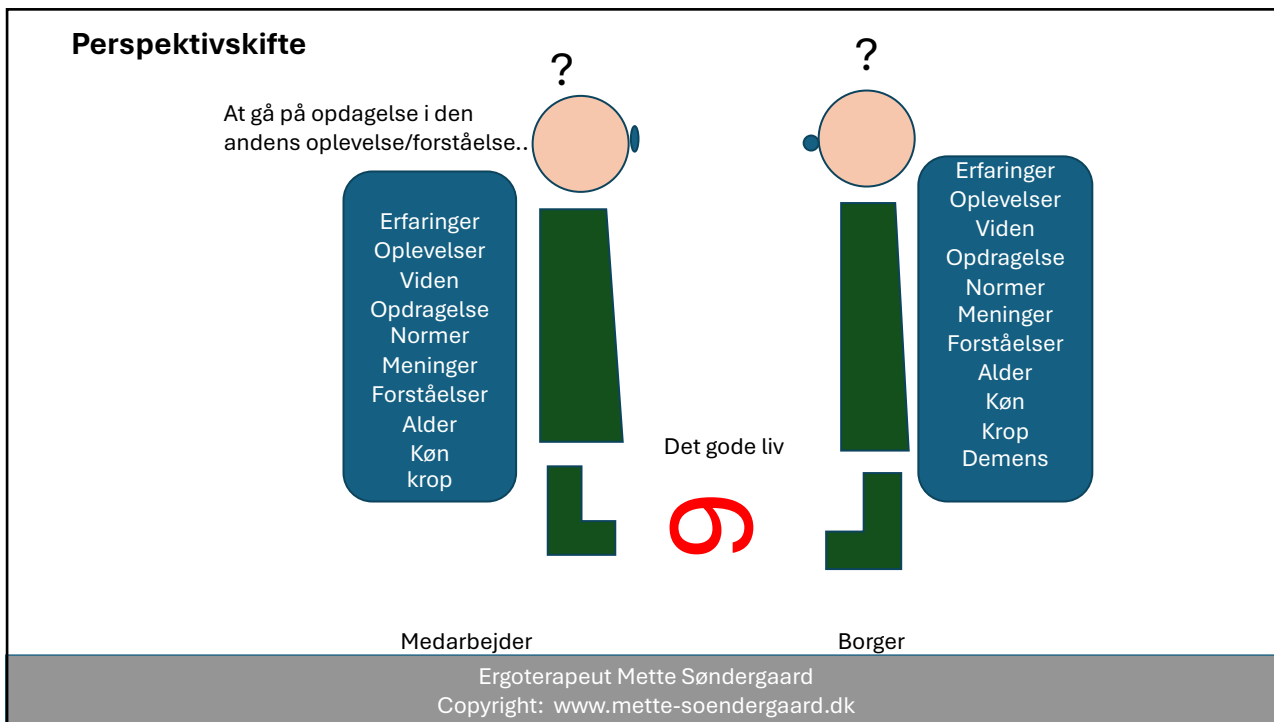
Ergoterapeut Mette Søndergaard  
 Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

13



Ergoterapeut Mette Søndergaard  
 Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

14



15



16



Den nye definition af rehabilitering understreger, at rehabilitering ikke bare handler om at være selvhjulpen i eget hjem. Det handler også om at være deltagende borger i et samfund og være menneske i sociale fællesskaber.

(Hvidbog om rehabilitering, 2022)

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

17

Også Recovery – at komme sig – kigger mere og mere ind i at inddrage borgerens selvvalgte netværk og fællesskaber

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

18

Kitwood fremhæver 5 grundlæggende psykologiske behov

Alle mennesker har disse

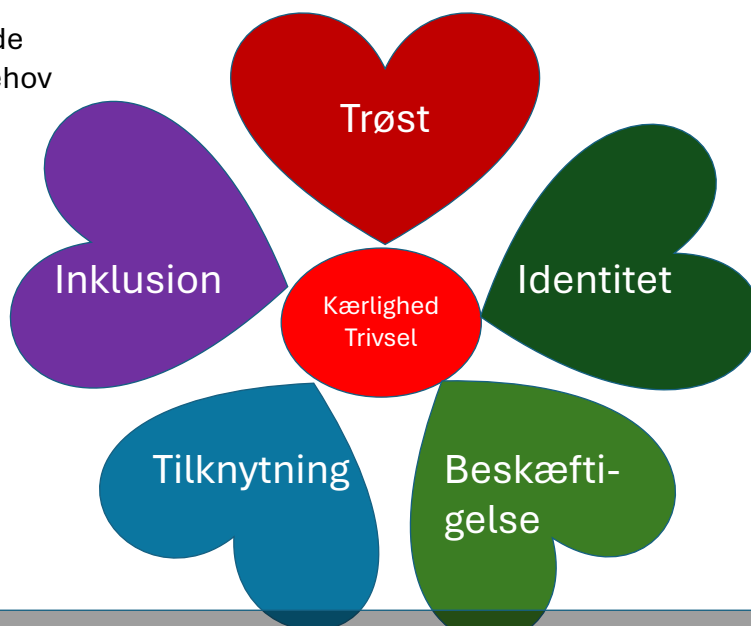
Når mennesket udsættes for pres, sygdom, sorg med mere – kan vi få svært ved selv at opsøge og få dækket behovene

Mennesker med demens/kognitive skrøbeligheder er stærkt udfordret på selv at opsøge og få dækket disse 5 psykologiske behov

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

19

Kitwood  
5 grundlæggende  
psykologiske behov



Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

20



Ømhed – nærvær – lindring af smerte og sorg, beroligelse samt tryghedsfølelse

Behovet for trøst kan være særlig stort når personen skal forholde sig til følelsen af tab og og svigtende evne  
Men også indre uro/angst uden at vide hvorfor....

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

21

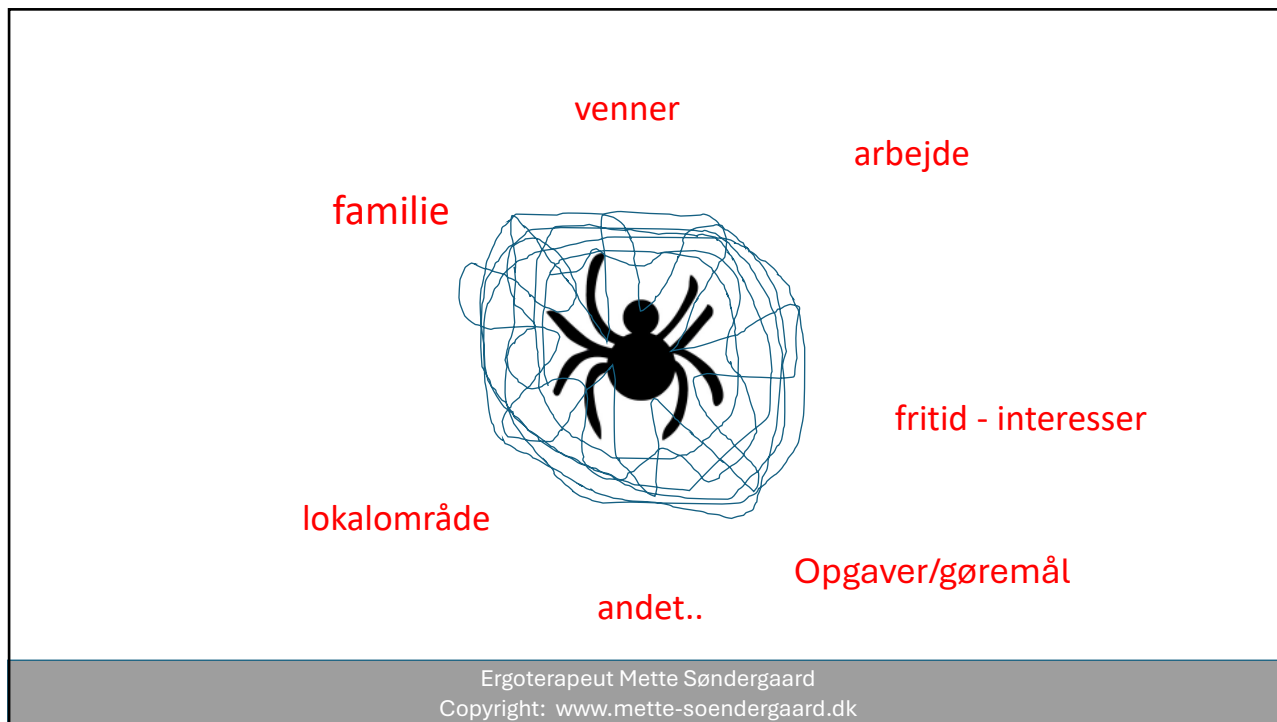


At have en identitet er at vide hvem man er – både kognitivt og følelsesmæssigt. Det vil sige: At vide og mærke hvem jeg er.

Der er behov for at mødes med andre – styrkelse af oplevelsen af identitet

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

22



23

Beskæftigelse

Kitwood: At være beskæftiget betyder at være involveret i livsprocessen på en sådan måde, at du trækker på dine evner og kræfter. Det modsatte er en tilstand af kedsomhed, apati og nyttesløshed.

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

24



Allerede i livets første år knytter vi os til andre

Tilknytning til andre fungerer som en slags sikkerhedsnet – og som hvis det brydes kan være altødelæggende

Jeg har brug for dig – du har brug for mig – følelsesmæssigt.

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

25



Kitwood beskriver mennesket som en art, der er bestemt for at leve i en social sammenhæng –  
at være en del af et fællesskab –  
At høre til, altså at være inkluderet

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

26





At føle sig værdifuld –  
opretholdes i stor grad af at  
have betydning for andre

**Jeg har brug for at der er  
brug for mig**

Nu skal selvværdet måske  
opretholdes helt  
eller delvist af én selv

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

27

## Kulturrejse.....

Standardopfattelser



Individuelle opfattelser

Skemalagt hverdag  
personalets rutiner  
og forventninger styrer



Borgerens behov og  
vaner styrer

Sproget signalerer:  
"Vi ved bedst"



Sproget signalerer:  
Borgeren er ekspert i eget liv

Taler TIL og OM borgeren



Taler MED borgeren

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

28



Er du god  
til at være nysgerrig på den anden?

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

29



Selvfølger jeg  
borgeren om hvad  
der er vigtigt

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)


30



31



32



At se ud på verden  
sammen med  
et andet menneske  
-  
og se med den  
andens øjne

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

33



At gøre mig nysgerrig  
på dét DU synes,  
tænker, mener,  
oplever.....

Kan være svært hvis jeg  
synes  
jeg er lidt "klogere"  
end dig .....

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

34

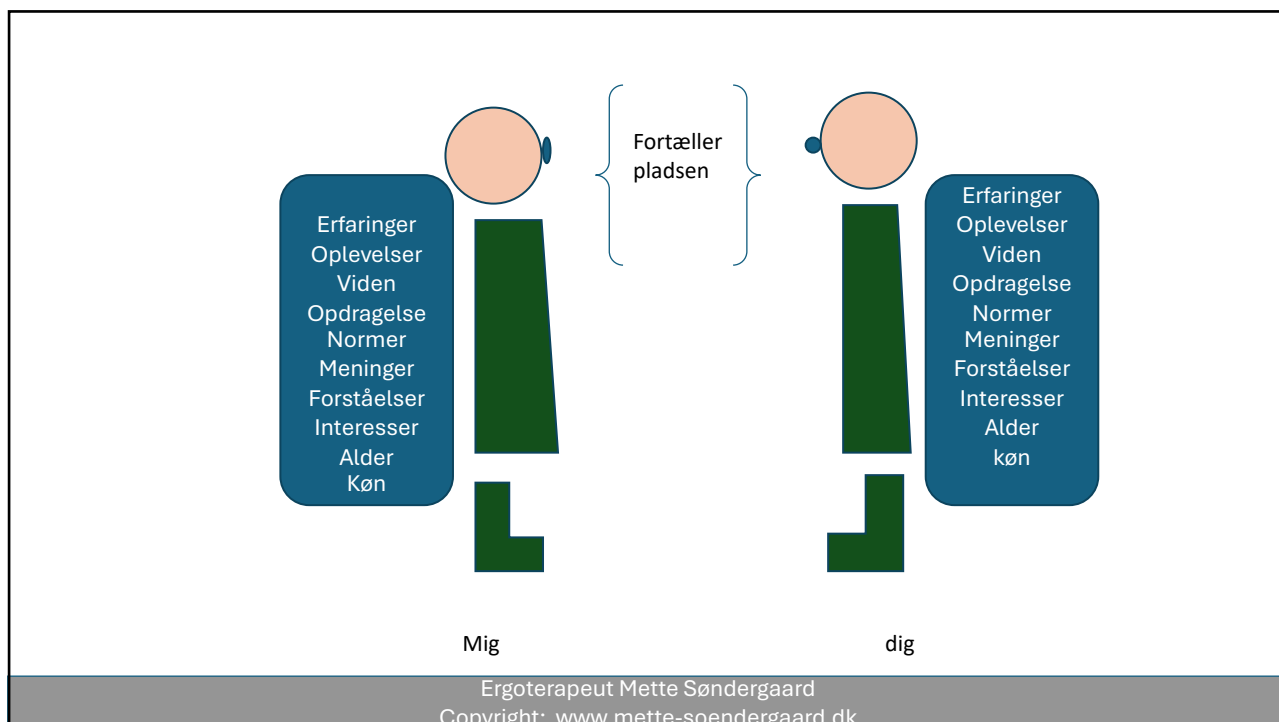




Hun er opgivende  
Har ikke rigtig lyst til noget mere  
Synes ikke hun kan noget mere

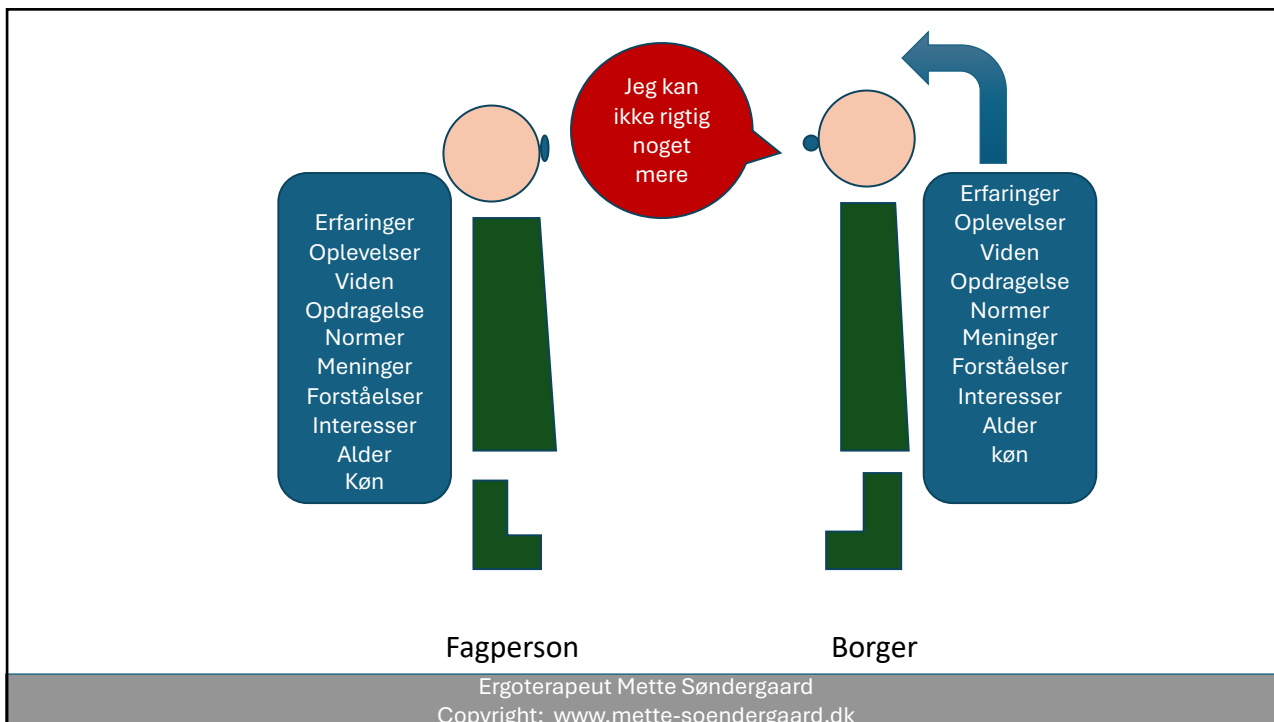
Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

35

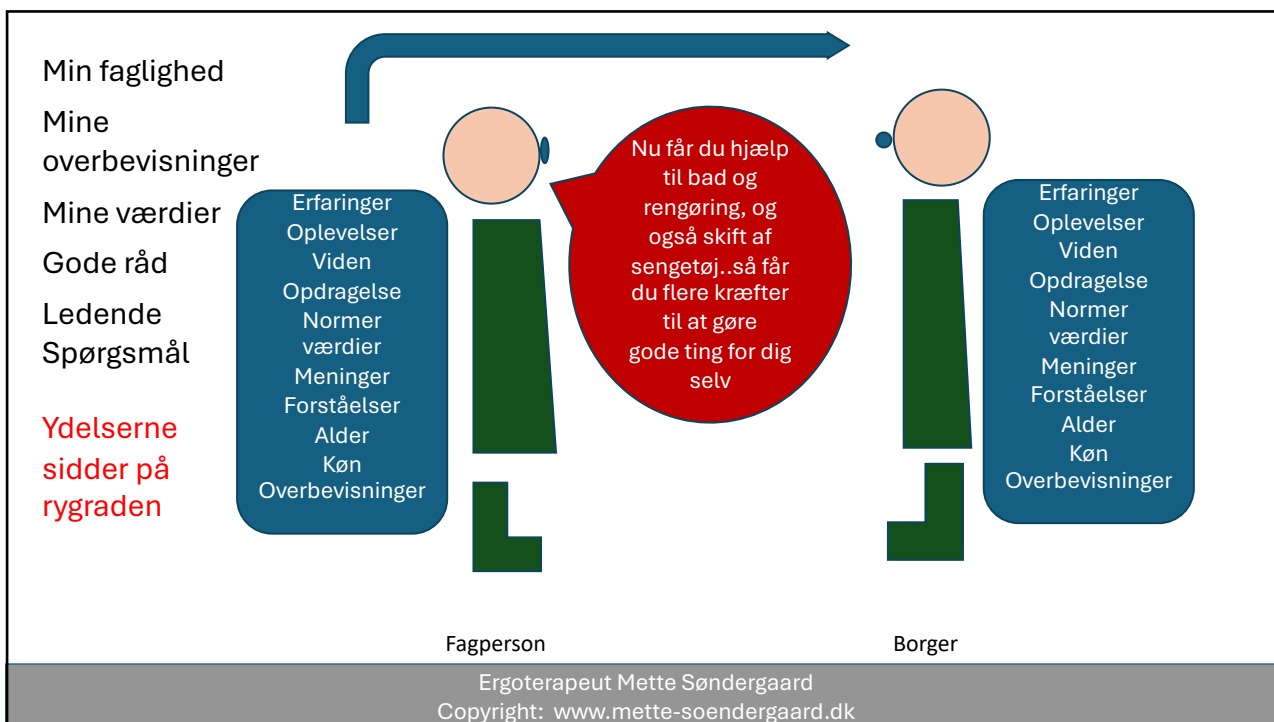


36

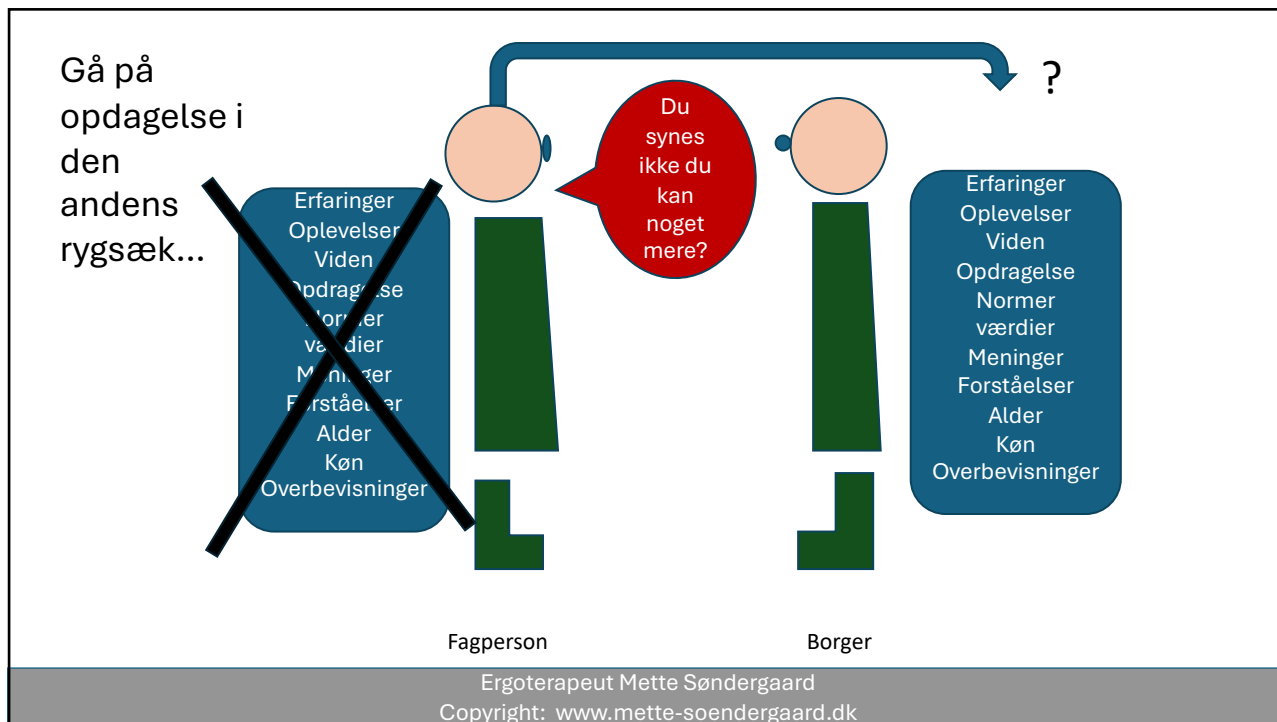




37



38



39

## Sæt samme *fokus*

At vandre med i den andens fortælling

Evt. gentage.....ord/sætning

Vær forsigtig med spørgsmål ved demens/  
kognitiv skrøbelighed

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

40

At dæmpe egen rygsæk er godt værktøj  
til at "gå på opdagelse" i den anden



Rolig nu...så  
så...roooooolig

Dæk, sagde jeg

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

41

Jeg hører selv det som kommer ud  
af min mund

- Forstå
- Forlige mig
- Finde nye/andre veje

Den som lytter  
får  
også tanker...  
ideer  
forståelser...

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

42

Hvad har du mest af med i tasken?



## Rådgiver

### Kender svaret

Prøver at:  
Overbevise  
Overtale  
Ledende  
spørgsmål

## Katalysator

### Venlig nysgerrig:

Stimulerer B til selv at  
finde løsning  
Viser interesse for B  
opfattelse  
Støtter B's  
ønsker og  
menings-  
fuldhed

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

43



Åse har demens, enke, tidligere været aktiv i lokalmiljøet, kommet meget i ældrecentret og har spillet kort.

Nu har hun trukket sig helt, demensen har medført angst for at gå ud, hun kan fysisk men ikke mentalt

Sosu-hjælperen kontakter, sammen med Åse, kortklubdamerne og følger Åse hen til Ældrecentret til næste spilledag.

Åse kommer ikke selv afsted de efterfølgende spilledage

Sosuhjælper kontakter igen kortklubdamerne, og sammen med Åse inviteres damerne nu hjem til Åse på spilledagene

Åse kan ikke følge med i spillet. Men hun laver kaffe, dækker bord, strikker mens de andre spiller og nyder samværet og snakken og Ja – at være ”i live igen”  
(Farvskov kommune)



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

44

Hvad betyder det for Åse  
at damerne kommer hjem til hende?



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

45

### Det handler om at have fokus på samværets kraft

Den giver mulighed for:

At have en rolle

At bidrage til fællesskabet

At bruge sine ressourcer

At interagere i et socialt samspil

At have indhold i tiden

At have en identitet

Ergoterapeut Mette Søndergaard  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

46




Kan en ydelse hedde:  
Ledsagelse til  
kortklubben?

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

47

Ældrereformen  
lægger op  
til  
samarbejde  
med  
civilsamfundet

Ydelser  
som peger ud  
i civilsamfundet



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

48

Vigtige faktorer ved forebyggelse/forværring af demens og opretholdelse af den mentale helse generelt:

Ifølge forskerne er nøgleordene (igen igen):

Motion

Sund kost

Brug hjernen

**Vær social aktiv**

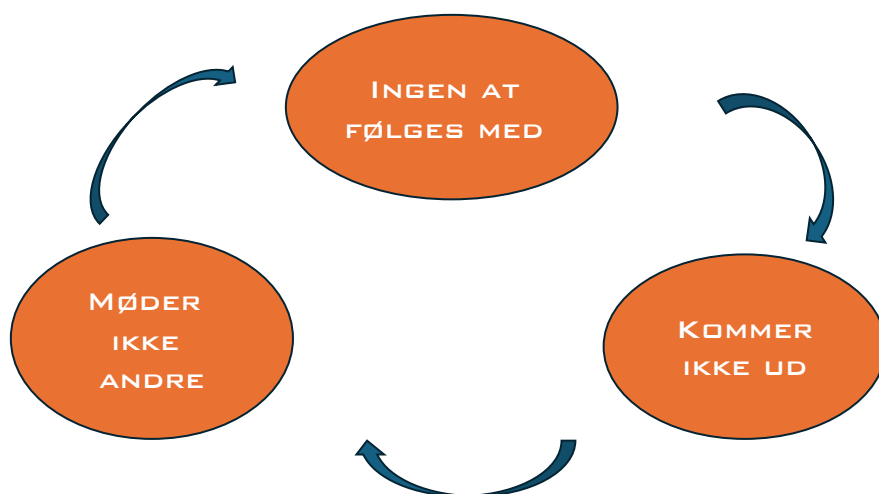
(Og få et høreapparat  
hvis du trænger)



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

49

### Ensomhedscirklen



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

50

## Social ensomhed

Man er alene  
men vil gerne  
være sammen  
med andre

Det er onsdag  
eftermiddag.  
Jeg vil gerne  
drikke kaffe sammen  
med andre - men der er  
ikke nogen jeg kan tage  
kontakt til eller invitere på  
kaffe



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

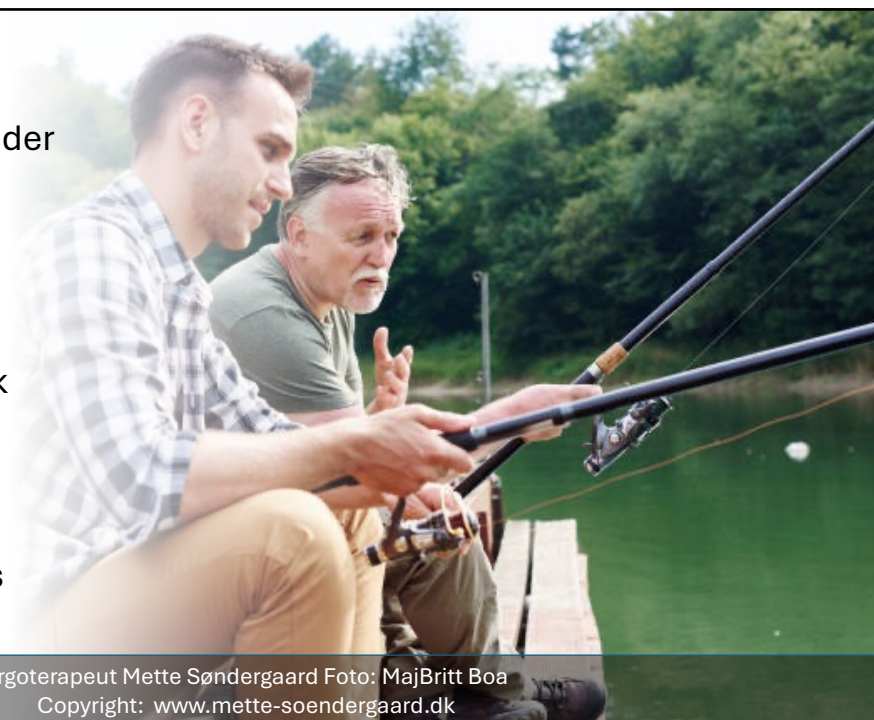
51

Erik følges til lokal  
Fiskeklub af medarbejder

Han får en god  
kontakt med Lasse

Medarbejderen og Erik  
får aftale i stand:

Lasse henter nu  
Erik når der skal fiskes



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

52



Esther er bekymret  
Hun skal nu have  
robot-støvsuger

Så kommer  
”de søde piger”  
ikke så ofte

”Så bliver jeg endnu  
mere  
ensom”

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk


53

I møder mellem mennesker kan der være en oplevet forskel på status

F.eks:

- Pædagog – barn
- Læge – patient
- Mester – lærling
- Fagperson - borger

Den ene part har udgangspunktet:  
**Jeg ved bedst.**



Mere fokus på den  
anden person  
fremfor  
aktiviteten

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

54





Når borgeren hjælpes udenfor systemet – opstår møder med andre mennesker og man mødes om et

## Fælles tredje

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

55



Det fælles tredje udgangspunktet er din interesse

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

56



Vi er aktive og erfarer sammen

Vores opmærksomhed er rettet mod det vi gør sammen

Flow  
Glemme tid og sted  
Følelse af mening, tilfredshed og styrke  
Frikvarter fra evt tunge tanker

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

57

Der er så mange, mange foreninger – klubber interessegrupper frivillige med meget mere derude



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

58



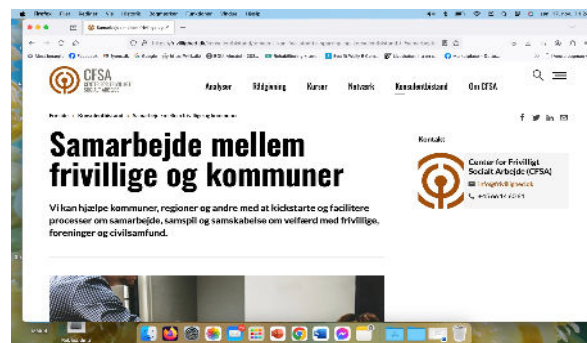
Der er så mange, mange foreninger – klubber  
Interessegrupper frivillige med meget mere derude  
Kig bla her:

[www.aktivtaeldreliv.dk](http://www.aktivtaeldreliv.dk)

[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

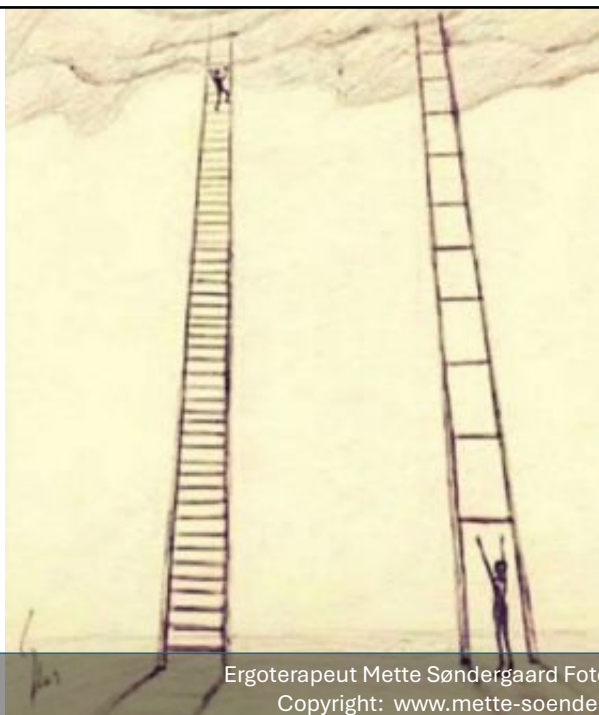
[www.frivillige.dk](http://www.frivillige.dk)

Præst – kirke og sognesamvirker



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

59



Sæt ikke  
store mål

Små skridt  
– be happy

Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

60

## Forandring tager tid



Ergoterapeut Mette Søndergaard Foto: MajBritt Boa  
Copyright: [www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

61

## Tak for nu



Ergoterapeut og konsulent  
Mette Søndergaard  
[www.mette-soendergaard.dk](http://www.mette-soendergaard.dk)

62