

# 5 TIPS FÖR ATT MOTVERKA ENSAMHET OCH ISOLERING BLAND VÅRA ÄLDRE



## TIPS FRÅN PINGST OMSORG

Det finns så mycket vi kan göra för att hjälpa varandra, så mycket vi kan göra för att sprida hopp i tider av ensamhet och oro och så mycket vi kan göra för att bryta isolering. Vilken fantastisk chans vi har i dessa tider att bli kreativa och nå ut på nya sätt. Och vilken chans vi har att se över eventuella luckor och utvecklingsområden när det kommer till vår interna omsorg. Våra äldre rekommenderas nu att hålla sig borta från sociala sammanhang och den som redan mår dåligt, riskerar nu att bli ännu mer utsatta för psykisk ohälsa då ensamhet är en av de stora riskfaktorerna. Detta är inget nytt. Vi vet att ensamhet var världens första problem och att Gud alltid har löst det genom relation, gemenskap och kärlek.

“Herren Gud sade: »Det är inte bra att mannen är ensam. Jag skall ge honom någon som kan vara honom till hjälp.«

FÖRSTA MOSEBOKEN 2:18

## 5 TIPS FÖR ATT MOTVERKA ENSAMHET OCH ISOLERING BLAND VÅRA ÄLDRE.

# 1

### IDENTIFIERA BEHOVEN

Vilka är i riskgrupp för ensamhet och isolering? Finns det naturligt människor runt omkring dem? Finns det någon som inte har ett skyddsnätverk kring sig?

# 2

### VAD KAN VI GÖRA?

- Ringa och prata om livet.
- Be tillsammans!
- Ha en andakt ihop i telefonen.
- Läsa bibeln högt för varandra.
- Prata om söndagens gudstjänst.
- Samtala om eventuella orosmoln och förmedla hopp.
- Handla mat och annat de kan tänkas behöva.
- Hämta ut medicin och annat från apoteket.
- Plocka eller köp blommor och ge som uppmuntran.
- Kanske har ni möjlighet att öppna en telefonjour som de som är oroliga kan ringa till?

Kolla läget! Så mycket av ensamhet kan brytas genom att regelbundet höra av dig! När gruppen som är i risk är identifierad kan en telefonlista göras där ni är många som hjälps åt att ringa runt. Regelbunden kontakt och att checka av hur de mår gör att det finns något att se fram emot och en trygghet att vila i.

# 3

## GUDSTJÄNST OCH DELAKTIGHET

I dessa tider är det viktigt att vi som församling kommer ihåg att det som för några av oss blir en inbjudan till digitala gudstjänster och kreativa lösningar på webben, riskerar att leda till att vår mest utsatta grupp istället hamnar i ofrivillig isolering och social distansering. Detta för att dessa verktyg blir svåra för dem att tillgodogöra sig på egen hand.

- Hjälp och stötta de äldre med tekniken! Berätta och gör pedagogiska guider som de lätt kan förstå. Ha tålamod och ha inte bråttom.
- Om församlingen har möjlighet ekonomiskt så kan enkla ipads köpas in för att underlätta detta.
- Om digitala verktyg inte kan köpas in så kan vi uppmuntra dem till att följa gudstjänster via SVT och SR där det sänds varje söndag. Det är så viktigt med fortsatt delaktighet och gemenskap.

# 4

## BÖN!

Strategisk, uthållig, bön med fokus på tacksamhet och Guds godhet tror vi kommer ge god frukt i denna tid. Gud är god och Gud gör gott. Det är ett så viktigt perspektiv!

”Du är god och vad du gör är gott, lär mig dina stadgar”.

PSALTAREN 119:68 B2000

- Be om ögon som ser de möjligheter som Gud ser och som ser de utsatta.
- Be om öron som hör Guds hjärtslag i denna tid och hör de möjligheter som finns för att hjälpa.
- Be om kreativa lösningar och Guds perspektiv på dessa tider!

# 5

## ANDAKTER FRÅN PINGST OMSORG

Pingst Omsorg släpper nu ett enkelt material med andakter som förmedlar hopp i oroliga tider. Hur kan ni använda dem?

- Läs dem tillsammans med de äldre och de som känner sig oroliga.
- Skriv ut dem och lägg dem i kuvert. Posta eller leverera dem tillsammans med tex. blommor och något gott till dörren hos de som inte kan ta sig ut just nu.
- Använd dem i smågrupper, i digitala samlingar, som underlag för samtal och bön för och med varandra. Det funkar jättebra även digitalt.

Materialet hittar du på [pingst.se/omsorg](https://pingst.se/omsorg)

---

## TILLSAMMANS SKA VI SE LJUSET BRYTA IGENOM ÄVEN I DETTA!

Och ljuset lyser i mörkret, och mörkret har inte övervunnit det.

JOHANNESVANGELIET 1:5