

Frivillige bekæmper ensomhed og isolation over telefonen

Corona-krisen har vendt op og ned på danskernes hverdag, og mange er fanget i hjemmet uden kontakt til omverden. Derfor har Frivilligcenter Aabenraa startet projektet Telefonkaffe, hvor man kan komme i kontakt med en telefonven, hvis man mangler nogen at snakke med.

CORONA

Lars Grubak
lag@jv.dk

AABENRAA: Ensomhed kan slå ihjel.

Og ensomheden lurder for alvor i de her dage, hvor landet er lukket delvist ned, hverdagen er gået i stå, og danskerne holder sig inden døre på grund af karantæne eller for at undgå smitte. Derfor har Frivilligcenter Aabenraa sat gang i initiativet Telefonkaffe. Det går ud på, at man - hvis man mangler en at snakke med - kan kontakte frivilligcentret og således blive matchet med en frivillig telefonven. På den måde kan man drikke en kop kaffe med en anden på afstand.

- Jeg lavede et opslag om indsatsen på Facebook, og allerede efter ét døgn havde 20 frivillige tilmeldt sig. Det er frivillige i alle aldersgrupper, og mange af dem er mennesker, vi normalt ikke har kontakt med. Det kan være SOSU'er, der jo har travlt lige nu, men som stadig vil give noget ekstra, unge studerende eller gymnasielærere, der ikke kan undervise lige nu, siger leder af Frivilligcenter Aabenraa, Gry Mortensen.

Husk fokus på de isolerede

Det er nemlig vigtigt med personlig kontakt. Ifølge Folkebevægelsen mod ensomhed øger ensomhed risikoen for blandt andet forhøjet blodtryk, søvnforstyrrelser og depression. Man siger, at



Gry Mortensen oplever stor interesse for at blive frivillig telefonven. Nu mangler hun bare folk, der har brug for en snak.
Arkivfoto: Timo Battefeld

der dør omkring to personer om dagen som følge af ensomhed.

- Vi har ganske forståeligt meget fokus på at passe på de fysisk sårbare i øjeblikket,

men det er lidt overset, at der er mange socialt udsatte, ensomme og andre, der er isoleret i forvejen, der oplever at bliver yderligere afskåret. Det er dem, vi skal have fat i med

det her, siger Gry Mortensen.

Ud over en pulje på frivillige telefonvenner tilbyder frivilligcentret også hjælp til at sætte gang i såkaldte telefonkæder, hvor grupper af mennesker kan ringe sammen.

- Og vi kan være med til at hjælpe de foreninger, der i forvejen har nogle sociale tilbud, med at komme i gang med deres egne, interne telefonkæder. Den slags kan jo køre af sig selv bagefter, siger Gry Mortensen.

De er derude

Indtil videre har Frivilligcenter Aabenraa ikke modtaget nogen henvendelser fra personer, der har brug for ordningen.

- Men vi ved, at der er rigtig mange derude. Det kan også

FAKTA

TELEFONKAFFE

Har du brug for én at snakke med? Send dit navn og telefonnummer til mail@frivilligcenteraabenraa.dk eller ring på telefonnummer 53 70 08 35.

være, at man ikke definerer sig selv om ensom, men i virkeligheden rammer det her jo os alle sammen. Så rammer det bare ekstra hårdt hos dem, der er isoleret i forvejen, siger Gry Mortensen.

Ifølge Folkeforeningen mod ensomhed er der cirka 350.000 danskere, der ofte føler sig ensom.