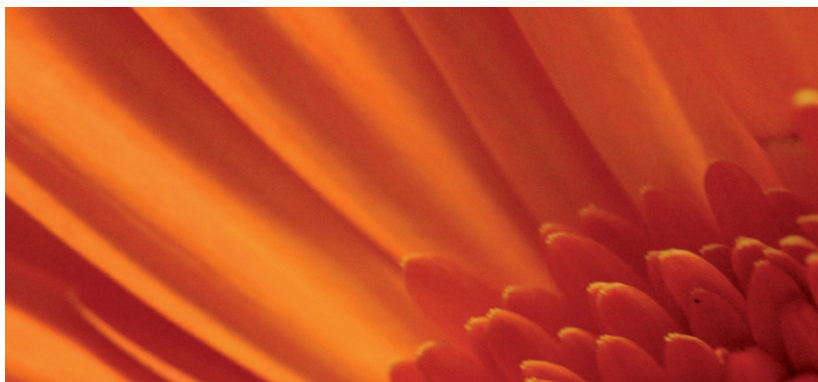


**Center for Selvmordsforebyggelse
og De Frivilliges Hus
indbyder til foredragssække om:**

**Aldersbetingede udfordringer
Depression og livstræthed**



Ældre og aldersbetingede udfordringer

De seneste år har der været stadig mere fokus på ældre menneskers livsvilkår.

- Alle ældre mennesker mister i alderdommen betydningsfulde og nære relationer
- Værdighed er livsnødvendigt. Oplevelsen af andres mangel på respekt opleves som krænkende
- Dobbelt så mange ældre kvinder som mænd får en depressionsdiagnose
- Døden er en realitet, og sorgen og tabet medfører ofte følelser af ensomhed
- 1/3 af alle selvmord foretages af ældre over 65 år

Fra 2006 er der i Region Nordjylland en speciel fokus på ældres livssituation – der skal gøres en indsats.

Socialministeriet har bevilget økonomiske midler til projekt: "Indsats til forebyggelse af selvmord blandt ældre".

Hensigten med projektet er at give både det offentlige og det fri-

villige netværk en mulighed for at blive klogere på de aldersbetingede udfordringer, som de fleste ældre mennesker på et eller andet tidspunkt møder i deres liv.

Der er i høj grad brug for både det private og det frivillige netværks bevågenhed til at forebygge livstræthed.

Det frivillige netværk kan yde en værdifuld indsats ved at yde hjælp og være til rådighed i den svære tid efter voldsomme hændelser, f.eks. hospitalsindlæggelser.

Det frivillige og private netværk er de nærmeste til at give ældre mennesker en fornemmelse af en værdig og indholdsrig alderdom.

Mødes mennesker med respekt, er også alderdommen en værdifuld fase i livet.

Center for Selvmordsforebyggelse og De Frivilliges Hus i Aalborg har i samarbejde planlagt en foredragsrække, som forløber over ca. en måned.

Program

26. februar kl. 19.00-21.30: Tab, kriser og sorg hos ældre mennesker

Sorg og krisehåndtering - at få mulighed for at tale om meningsløsheden og døden.

Hvor går grænsen mellem omsorg og overgreb? Hvordan kan netværket yde støtte uden, at tage ansvaret fra den ældre?

Den sørgende har behov for at blive støttet i sit netværk og har brug for at beholde sin værdighed.

v/Elene Fleischer

5. marts kl. 19.00-21.30: Depressioner hos ældre mennesker

Hvordan genkendes en depression? Er symptomerne forskellige hos mænd og kvinder? Hvordan håndtere det, at være pårørende til et deprimeret menneske? Hvad kan vi, og hvad bør vi kunne gøre i det private eller frivillige netværk? Hvordan kan vi støtte uden at umyndiggøre og hvilke behov har "hjælperne"?

v/Elene Fleischer

12. marts kl. 19.00-21.30: Livstræthed og livsmæthed

Hvilke forskelle er der på livstræthed og livsmæthed?

Opfatter mennesket døden som en naturlig del af livet, eller forventer vi at leve evigt? Hvordan taler vi om døden på en naturlig måde?

Kan selvalgt død også betragtes som en naturlig måde at dø på? Hvilke betydning har selvalgt død for de efterladte?

v/Elene Fleischer

26. marts kl. 19.00-21.30: Værdighed er livs- vigtig i alderdommen

At blive mødt som "ældrebyrde" medfører forringet lyst til at leve livet fuldt ud.

Hvorledes kan ældre takle alderdommens udfordringer med værdighed, og hvorledes kan netværk respektere og undgå at krænke ældre mennesker, men lade dem beholde deres værdighed?

v/Elene Fleischer

Sted

Alle arrangementer finder sted på Aalborg Bibliotekerne, Hovedbiblioteket, Foredragssalen, Rendsburggade 2, 9100 Aalborg

Tilmelding

Tilmelding bedes foretaget til **Morten Larsen**, De Frivilliges Hus
Telefon 98 11 13 44,
E-mail: morten@frivillighuset.dk
eller

Lone Rytter Larsen,
Center for Selvmordsforebyggelse
Telefon 96 31 16 54
E-mail: lone.rytter.larsen@rn.dk

Alle er velkomne, og arrangementerne er gratis.

Arrangementerne

Arrangementerne afholdes som et samarbejde mellem De Frivilliges Hus i Aalborg og Center for Selvmordsforebyggelse, Psykiatrien i Region Nordjylland.

Programmet er udarbejdet i fællesskab i en arbejdsgruppe bestående af:

Charlotte Meng Kristensen og Morten Larsen, De Frivilliges Hus

Erna Nielsen, Ansgars Kirke

Elene Fleischer og Lone Rytter Larsen, Center for Selvmordsforebyggelse.

Yderligere spørgsmål bedes stillet til projektleder Elene Fleischer, telefon 26 98 30 28.

