

Denne side er redigeret af Poul Nielsen



▲ I bofællesskabet Egebakken i Nødebo bor 45 seniorer fordelt på 29 boliger. Nogle af beboerne er fra venstre mod højre: Hanne Erinn Svendsen, Grøte Ebbesen, Joel Fallov, Annette Arp og Knud Ebbesen.
– Foto: Leif Tuxen.

BOFÆLLESSKAB Et seniorbofællesskab byder på mange fordele for den tredje alder, men man bør ikke være for gammel, når man flytter ind, og man bør være indstillet på at yde noget for fællesskabet, lyder rådene fra beboerne

Hver for sig – og sammen

AF CHARLOTTE BACH

I udkanten af Nødebo i Nordsjælland ligger seniorbofællesskabet Egebakken omgærdet af Gribskov og Esrum Sø. De 29 rækkehuse på 104-145 kvadratmeter er bygget, så de kan indrettes individuelt med moduler og skillevægge, og byggeriet er handicapvenligt. Centralt i området ligger fælleshuset, som bruges flittigt til en lang række aktiviteter.

Egebakken stod færdigbygget i 2005, og nogle af dem, der var med fra den første planlægning, er Grete og Knud Ebbesen, henholdsvis 68 og 66 år.

”Vi var nogle ægtepar i Nødebo, der talte om, at vores huse var for store, når børnene flyttede hjemmefra. Vi ville ikke flytte i kollektiv, men vi kunne godt tænke os en form for fællesskab, hvor man kunne dyrke fælles interesser sammen. Et tættere naboskab end i en almindelig villabebyggelse og et godt netværk til resten af livet,” siger Knud Ebbesen.

Det lykkedes for seniorgruppen at finde et stykke jord, der kunne overføres til byzonen, for det var vigtigt for dem, at de forblev en del af Nødebo.

”Vi ville ikke være en lille enklave for os selv, og et af grundprincipperne i vores vedtægter er netop, at vi skal være en del af lokalsamfundet, som har et rigt foreningsliv med tennis, stavgang, bridgeklub, kajakklub med mere, og rigtig mange af beboerne i Egebakken

deltager i dette,” siger Knud Ebbesen.

Ifølge hans hustru, Grete Ebbesen, skal man gøre sig umage for at kede sig, hvis man bor på Egebakken. Her findes der klubber med vin, spisning, film, foredrag, billard, bridge, bøger og gymnastik og petanque-bane.

”Der opstår mange netværk mellem folk, der ellers ikke ville ses. Nogle tager ud at rejse sammen eller organiserer cykelture, og man kan altid finde hundepassere, hvis man er syg eller skal ud at rejse. I fælleshuset er der mange af beboerne, der fortæller om deres interesser eller rejser, og det er rigtig sjovt og inspirerende. Man lærer folk at kende, som man aldrig ville have kendt, hvis det ikke var for bofællesskabet, og det giver en dagligdag, som både er tryk og fuld af oplevelser. Vi bruger virkelig hinanden,” siger Grete Ebbesen.

Ægteparret glæder sig dagligt over, at de er flyttet i bofællesskab, og en af deres kongstanke er, at man skal gøre det, mens man stadig kan bygge relationer til nye naboer, stadig er aktiv og stadig kan tage fat. Man skal ikke vente, til man er 70 år eller mere.

Samme tankegang er Annette Arp, 67 år, og Joel Fallov, 68 år, inde på. De var ligeledes blandt de første indflyttere i 2005. De er stadig erhvervsaktive som henholdsvis psykolog og læge.

”Man skal virkelig ville fællesskabet

og arbejde for det. Der er en stor grad af frivillighed i et bofællesskab, for man kan jo ikke forpligte folk til at stå for arrangementerne. Der er meget arbejde i at holde et fællesskab kørende, og jeg synes, vi har fundet en god balance,” siger Joel Fallov.

Annette Arp indskyder, at hun godt kunne tænke sig lidt mere fællesskab, for eksempel fællesspisning mere end én gang om ugen. Hun er med i en omsorgsgruppe, der skal udarbejde retningslinjer for, hvordan man kan støtte hinanden under sygdom og skrøbelighed.

”Vi skal ikke udføre deciderede plejeopgaver, men støtte hinanden på forskellige måder. Det kan dreje sig om transport, hvor man kan give et lift til en beboer eller hjælpe med indkøb. Man kunne kalde det et udvidet godt naboskab, hvor man også lige kigger lidt efter hinanden,” siger hun.

Joel Fallov mener, at den sociale kontrol både kan være godt og skidt. Også det er et spørgsmål om balance.

”Man ser da lige, om folk er hjemme, og så slår man en sludder af. Det er jo ikke tilfældigt, at der foran hvert hus befinder sig en indbygget lille bænk. Egebakken er næsten som en gammeldags landsby, og jeg synes, at vi er blevet en del af noget meget værdifuldt, hvor man optræder med en uforpligtende ’komme hinanden ved’-facon,” siger han.

Annette Arp og Joel Fallov vil anbefale andre at flytte i seniorbofællesskab, men kun hvis man har tid og socialt overskud og er klar til at yde noget for fællesskabet. For det kræver det, er de enige om.

45 beboere i 29 huse. Det er lidt af en social udfordring, men også en spændende udfordring, mener Hanne Erinn Svendsen, 70 år og beboer på Egebakken fra begyndelsen. Hun blev enke, et halvt år før hun og hendes mand skulle flytte ind, og i perioden efter indflytningen havde hun rigtig meget brug for folk, der lige gav en kop kaffe og en snak.

”Jeg har fået en del nye venner og også mere indhold i mit liv, for der gives mange lejligheder til at være sammen med nogen om et eller andet. Jeg ville nødig sidde i mit gamle hus. Jeg er mere tryk her og aldrig bange for at være her alene. Desuden kan jeg få al den hjælp, jeg behøver, til praktiske ting i huset. Mine voksne børn er også glade for, at deres mor ikke sidder alene og kuglekulur, men er med i et fællesskab,” siger hun.

Hanne Erinn Svendsen er ikke mindst tilfreds med, at der ikke er en ideologi indbygget i fællesskabet.

”Jeg troede en overgang, at meningen var, at man skulle have med alle i bofællesskabet at gøre. Og jeg var lidt afskrækket ved tanken om at skulle være

så social. Men sådan er det ikke. Indimellem kan jeg måske godt føle, at der lægges lidt pres på mig for at få mig med til forskellige arrangementer. Måske fordi jeg er alene. Men jeg har lært at sige nej tak, hvis det ikke passer mig,” siger hun.

Uden for Hanne Erinn Svendsens vinduer græsser en flok får, solen står lavt over Gribskov, og hendes borderterrier, Samson, vil kløs på maven.

Her bliver hun boende. Ingen tvivl om det.

seniorliv@k.dk

BOFÆLLESSKABER

- ♦ I 2006 boede cirka 10.000 danskere over 60 år i bofællesskab. Det er en beskedent andel af den million danskere i denne aldersklasse. Til sammenligning bor tre gange så mange i sommerhus og fem gange så mange i udlandet. Ifølge forskningschef Hans Thor Andersen fra Statens Byggeforskningsinstitut tales der meget om seniorbofællesskaber, men de færreste gør noget ved det. Dog er tendensen langsomt stigende.
- ♦ Hos Ældre Sagen har man registreret 300 seniorbofællesskaber, og man regner med, at der findes omkring 350 i alt.
- ♦ Den 11. december sender DR en udsendelse om seniorbofællesskaber.

BOFORMER I DEN TREDJE ALDER Mange ældre ønsker at sælge det store hus, navnlig hvis man bliver alene. Mulighederne for at flytte i bofællesskab i stedet er mange, men der mangler private lejeboliger

Samvær i boligfællesskaber og seniorboliger er efterspurgt

Kære Lis

Efter mange års ægteskab gik min mand bort for nogle år siden. Der har været mange praktiske ting at ordne, og et tab, jeg har skullet arbejde. Jeg har altid været glad for vores hjem, hvor også vores tre børn er vokset op. Men nu sidder jeg i et alt for stort hus og føler mig alene. Huset kan selvfølgelig sælges, og jeg kan finde noget mindre at bo i. Men da jeg altid har været glad for samvær med andre, er jeg kommet til at tænke på, om et slags oldekolle, seniorbolig eller en anden form for bofællesskab med andre kunne være en mulighed for mig. Jeg er indstillet på at flytte til et andet område. Spørgsmålet er, hvor jeg finder den type boligform.

Venlig hilsen
Kirsten

Kære Kirsten

Der er uden tvivl rigtigt mange, der kan nikke genkendende til din situation. Jeg har hørt flere i min

nærmeste kreds sige, at det tager op til tre-fire år at få bearbejdet sorgen og tabet i en sådan grad, at man for alvor begynder at se fremad og få tænkt igennem, hvordan man gerne vil leve sin nye tilværelse alene. Ja, hvad skal du dog med et stort hus? Nu må det også være børnenes tur til at tage over, når der skal holdes familiemiddage, fødselsdage og juleaftener. Du har helt givet leveret din indsats på den konto.

Din tanke om at finde sammen med andre i en seniorbolig, et bofællesskab eller lignende lyder helt rigtig, synes jeg. Også for dine tre børn vil det være afgørende, at du får et godt liv med tryk og samvær med andre. Sådan er jeg sikker på, at vores børn tænker. Det bør de i hvert fald. Tabet af din mand er der ingen, der kan afhjælpe. Kun tiden og en god og tryk dagligdag kan give et skub til nye oplevelser og et nyt indhold i tilværelsen. Du skal selvfølgelig ikke blive ved med at sidde i et stort hus og føle dig ensom.

Hvis du kan søge på nettet, så myndrer det frem med lange oversigter over seniorboliger, andels-

boligforeninger, bofællesskaber og forskellige andre boligformer for seniorer. Ellers få dine børn eller andre til at hjælpe dig med at finde rundt på nettet. Mange kommuner har særlige tilbud til seniorer. I Århus, for eksempel, findes en lille, uafhængig forening, Boligrådgivning for Seniorer, hvor Århus Kommune og en række virksomheder, organisationer og private samarbejder om rådgivning, information og vejledning for alle over 50 år om deres boligforhold. Se på www.boligseniorer.dk eller ring på 86 27 00 67,

SPØRG LIS M.

Tidligere nyheds- og informationschef, journalist Lis M. Frederiksen svarer hver uge på spørgsmål om seniorlivets praktiske udfordringer.

► Skriv til **Kristeligt Dagblad, Spørg Lis M.**, Rosengården 14, 1174 København K eller send en mail til lism@k.dk.

Alle henvendelser behandles fortroligt, men ikke alle kan forvente svar. Det er muligt at spørge uden at angive navn og adresse, og de breve, der bringes i avisen, vil fremstå anonymt.



hvis du er interesseret i at bo i Århus-området.

Der er ofte annoncer i aviserne om nye bofællesskaber. Hvis man går med fra starten, kan man være med til at præge byggeriet. Populariteten for bofællesskaber er stigende, men jeg får også at vide, når jeg spørger mig for, at mange seniorer efterspørger lejeboliger, og dem er der for få af. Der mangler private udlejningsboliger, siger Bjarne Friis Sørensen, som er daglige leder af Boligrådgivning for Senio-

rer i Århus. Folk vil helst leje. Mange har haft hus med alt, hvad der følger med af arbejde og vedligeholdelse. Men det kapitel er overstået. Som ældre er det rart at kunne ringe til en vicevært, hvis der er et problem.

På Ældre Sagens hjemmeside, www.aeldresagen.dk, findes en omfattende database for bofællesskaber og seniorboliger i Danmark. Du kan vælge, hvilken region, kommune, boligstørrelse og type du er interesseret i. Der findes rådgivning om jura, økonomi og andre spilleregler. Du kan finde boligselskaber, der har specialiseret sig i bofællesskaber og andre boligformer for ældre. Jeg har søgt og spurgt mig for, og Ældre Sagens bofællesbase, som den bliver kaldt, er den mest udbyggede og detaljerede, jeg har kunnet finde frem til. Det er bare med at komme i gang med at søge efter det helt rigtige, der passer netop dig. Nye muligheder i tilværelsen åbner sig, og jeg ønsker dig held og lykke med processen.

Med venlig hilsen
Lis M.