

## Søndagssamvær og livskvalitet

*Af Benedicte Sørensen*

*Den første søndag i hver måned mødes en gruppe mennesker til Søndagssamvær i Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdals lokaler i Holte. Flere har mistet en nærtstående, og derfor kan weekenderne synes lange. Det forsøger Søndagssamværet at imødekomme.*

Søndagssamvær er et nyt tilbud om hyggeligt samvær for beboere i Rudersdal. Her mødes en gruppe på 11-12 stykker én gang om måneden og deler livets store og små spørgsmål, og de mange glæder og sorger der følger med livet.

*”Når man er alene, får man ikke altid brugt sin stemme, men her har man mulighed for at bruge den og det er sundt”,* forklarer Lis Rømer, en af initiativtagerne til søndagssamvær.

For Tove på 84 år er det første gang, at hun er med til søndagssamvær, og hun er meget spændt på hvad det går ud på. *”Det er vigtigt at man kommer ud, så man ikke bare sidder derhjemme og kukkelurer, og derfor er jeg her i dag”,* siger hun.

Livskvalitet er emnet for dagens søndagssamvær, og gruppen skal snakke om, hvad der gør dem glade og giver dem fornyet energi.

### **Plads til stort og småt**

Denne søndag mødes otte mennesker. Der bliver hilst på hinanden og kaffe skænket op. Rundt om bordet sidder alle spændte og forventningsfulde. En efter en fortæller de hinanden, hvad der er hændt siden sidste Søndagssamvær. Én har været på udflugt i Løgumkloster, én har købt markise og én tager enkeltfag på HF.

Desværre for Birthe på 70 år er der netop i dag sket noget ulykkeligt. Hendes nære ven skal på plejecenter, og det gør hende meget trist. Bekymringerne deles med gruppen, og gode råd og erfaringer bliver gavmildt delt ud til valg af plejecentre.

Her støtter man hinanden, og der er plads til at dele stort og småt, og overskud til at dele ud af erfaringer ligeså. Der er plads til både de aktive debattører og til dem, der blot foretrækker at lytte. Uanset om det er første gang, man er med til Søndagssamvær, eller om man har været med fra begyndelsen, bliver man hurtigt en del af fællesskabet omkring bordet. Der hersker stor respekt og tillid i gruppen, og stemningen er tryk og behagelig.

Søndagssamværet er ved vejs ende, men inden det slutter, skal der evalueres. Dagen har budt på gode grin og åbenhed om sorg, men alle er enige om at det har været et godt og indbringende samvær, og der summer af fornyet energi blandt Søndagssamværets deltagere.

Hyggen og snakken omkring bordet overskygger dagens tema, som var livskvalitet. Det er dog tydeligt at mærke på deltagerne, at hvis der er noget, som skaber glæde i deres liv, så er det litteratur, hvilket næste Søndagssamvær kommer til at handle om. Her vil der blive læst en novelle af Henrik Pontoppidan, som vil blive diskuteret bagefter.

De to initiativtagere Lis Rømer og Birgit Seeberg evaluerer dagens Søndagssamvær.

Blev temaet livskvalitet vendt og diskuteret grundigt nok? Selvom der måske ikke direkte blev talt om livskvalitet, så tager Lis Rømer og Birgit Seeberg udgangspunkt i dagens historier og kommer frem til, at problemer er en del af livet, og det er godt at få dem frem, så der er plads til at rumme livet, og alle de små ting, der er med til at give livskvalitet.

Det er vigtigt at huske på, at livet ikke slutter, når man kommer i den 3. alder, og at det aldrig er for sent at lære noget nyt.

### **Fakta**

#### **Søndagssamvær:**

- **Afholdes den første søndag i hver måned kl. 15-17.**
- **Gruppen tager hver gang afsæt i et tema, f.eks. livskvalitet eller håb.**
- **Du kan få mere information i Frivilligcenter & Selvhjælp Rudersdal, Skovgærdet 4 i Holte. Tlf. 45 89 00 56. E-mail: frivilligcentret@mail.dk**