

Personer som føler på ensomhet inviteres til felles gårdsaktiviteter: – Ensomhet er vår tids største utfordring



SAMMEN MOT ENSOMHET: Karen Hoel Glestad (t.v.), virksomhetsleder forebyggende helsevern i Nannestad kommune, og Heidi Kåråsen, som driver Inn på tunet på Kåråsen gård i Åsgreina, håper mange vil benytte det nye tilbudet. Her sammen med fjordingen Ola. Foto: Magnar Haraldsen

[Magnar Haraldsen](#)

16.01.22 20:07

Åpne deleknapper for artikkelen

Kåråsen gård, Nannestad kommune og Inn på tunet samarbeider om et prosjekt hvor personer som føler på ensomhet kan møtes til sosialt samvær og aktiviteter. Hver onsdag åpner Heidi Kåråsen gården i Åsgreina.

For abonnenter

Sammen mot ensomhet er et prosjekt som er en del av myndighetenes og Helsedirektoratets satsing for å forebygge ensomhet.

– Kommunen ble kontaktet av Inn på tunet, som opplyste at de hadde fått midler fra Helsedirektoratet, og flere av kommunens institusjoner og tjenester har allerede et godt samarbeid med Kåråsen gård. Vi syntes dette var et kjempegodt tiltak. Ensomhet er vår tids største utfordring, så alle tiltak man kan få til for å forebygge dette og bidra til et bedre liv er vi opptatt av, sier Karen Hoel Glestad, virksomhetsleder forebyggende helsevern i Nannestad kommune.

Prosjektet vil pågå til i juni.



KASHMIRGEITER: Blant dyrene deltakerne kan stille med på Kåråsen gård er kashmirgeiter. Her tar Heidi Kåråsen (t.v.) og Karen Hoel Glestad en prat med dem. Foto: Magnar Haraldsen

Fra 18 år

Hun opplyser at tilbudet er for voksne innbyggere i Nannestad som er over 18 år, som lever i ensomhet, og som kanskje ikke er tilknyttet andre tjenester i kommunen.

– De unge voksne er også en sårbar gruppe under pandemien. På gården er det flere forskjellige dyr, og man kan jobbe sammen med

andre som er i samme situasjon, og bli kjent med flere. Man kan også samles rundt bålpanna i en trygg setting. Dette er ting som kan skape mye positivitet som deltakerne kan ta med seg inn i hverdagen. De som kjenner på at dette kan være noe som passer for meg bes om å ta kontakt. Dette er et gratis lavterskeltilbud, og vi håper mange vil benytte muligheten. Dette blir en flott og spennende møtearena, sier Hoel Glestad.



MINI: På gården er det både store og små hester. Én av de små er shetlandspennien Iril. Foto: Magnar Haraldsen Foto: Magnar Haraldsen

Hver onsdag

Hun viser til at alle opplysninger om prosjektet er lagt ut på kommunens hjemmeside, hjemmesiden til Kåråsen gård og på Facebook, og allerede den første dagen var det flere som tok kontakt.

Heidi Kåråsen, som driver Inn på tunet på Kåråsen gård, står for organiseringen.

– Det blir samling hver onsdag, og på grunn av smitteverntiltakene kan vi foreløpig ha grupper på bare ti personer. Ei dame ringte og meldte

seg på allerede den første dagen vi hadde lagt ut informasjonen om dette prosjektet, sier Kåråsen.



KANINER: Denne og to kaniner til bor også i stallen på Kåråsen gård.

Foto: Magnar Haraldsen

Hun påpeker at pandemien har ført til at enda flere opplever ensomhet.

– Vi er også på utkikk etter deltakere som er aktuelle til dette, for det er nok mange i denne gruppa som kanskje vegrer seg for å ta skrittet og melde seg på. Ensomhet kan oppleves ulikt, men fellesnevneren er en følelse av å ikke ha tilstrekkelig sosial kontakt med andre. Man trenger ikke å være enslig for å føle på ensomhet, sier Kåråsen.

Hun forteller at det i dag er 36 gårder i Norge som deltar i prosjektet.

Dyr og mennesker

I tillegg til å møte andre mennesker får deltakerne også treffe flere forskjellige dyr de kan stille med.

– Vi har tre shetlandsponnier, én fjording og én quarterhest. Og så har vi fem kashmirgeiter og tre kaniner. Samspill mellom mennesker og dyr er viktig. Dyra har en veldig positiv innvirkning på mennesker. Vi mennesker har behov for både hverandre, og kontakt med dyr og natur for å ha det bra. Effekten av samspill med dyr for økt mestring og livskvalitet er studert og dokumentert i flere forskningsprosjekt og studier. Vi har også innredet låven og fjøset, slik at deltakerne også kan gå inn for å slappe av, varme seg, eller ta en matbit. Sosialt fellesskap er også noe vi legger vekt på, sier Kåråsen.

På gården møter gjestene i tillegg til Heidi Kåråsen og hennes mann Finn-Ole Mikalsen også spesialsykepleier Camilla Nordvi og spesialpedagog Julie Løvaas.



OPPHOLDSROM: I det tidligere grise fjøset er det nå et flott oppholdsrom som deltakerne kan benytte. Foto: Magnar Haraldsen