

# Ferietid - en ensom tid?

De fleste av oss ser frem til ferien med stor forventning. Endelig får man en velfortjent pause fra jobb og hverdagsliv, og kan nyte mer tid med de man er glad i, enten det er to eller firbente. Hundeeiere er intet unntak, og mange som eier hund benytter disse kjærkomne ukene til å tilbringe mer tid med hunden, enten hjemme, eller som en del av familieferien.

**Tekst:** Anne Myklebust



Hebbe på besøk på sykehjemmet. Foto: Bjørn Runar Foss Sodeland.

Det er allikevel ikke alle forunt å gå ferien i møte med stor optimisme: For dem som ikke har familie og nettverk rundt seg kan det være sårt å tenke på tomme kalenderuker uten den sunne og nødvendige kontakten med omverdenen. Dessverre gjelder dette mange. Ensomhet anses nå for å være en norsk folkesykdom, noe som underbygges av SSBs siste Levekårsundersøkelse - hele én av fire nordmenn oppgir at de har vært plaget av ensomhet.

En av organisasjonene som har mest utstrakt erfaring med å forebygge ensomhet i Norge er Røde Kors, som etablerte sin besøkstjeneste så

langt tilbake som i 1949. Oslo Røde Kors har i dag 450 besøksvenner, som alle besøker et stort antall mennesker med behov for menneskelig kontakt. Ofte kan kontakt med dyr også være et viktig hjelpemiddel i kampen mot ensomhet.

### Ekstra sårbare

I følge Ulf Rikter-Svendsen, seniorrådgiver i Røde Kors, møter organisasjonene som arbeider med å forebygge ensomhet økt pågang i forbindelse med ferier og høytider.

- Ferier og høytider er perioder hvor ensomme mennesker er ekstra sårbare. Forestillingen er

at ferie og høytid er tiden for å være sammen med andre. Mediene er i disse periodene fulle av stoff om ulike sosiale aktiviteter, og den som da sitter hjemme uten planer eller forhåpninger om at noen tar kontakt vet at høytiden og ferien vil bli en tung tid, utdyper han.

Både Røde Kors' omsorgsaktiviteter, ferietilbudet "Ferie for alle" og dialogtilbudet for barn og ungdom opplevde stor pågang i årets påske.

- Dette sier noe om at det er store omsorgsbehov i feriene, og at det er behov blant alle aldersgrupper. Det er også viktig å huske at ensomheten sjelden kommer alene. Den henger tett sammen med dårlig helse, manglende tilknytning til arbeidslivet og utenforskap generelt, forklarer Rikter-Svendsen.

#### Nyttig selskap

Røde Kors har i senere år fått erfare hvordan hunder kan lette ensomhetsfølelsen - også i ferietid.

*- Gleden over en glad og snill hund kan nesten være ubeskrivelig for disse menneskene.*

- Hunden fungerer som noen å prate med, føle tilhørighet til, og ikke minst noen å være til nytte å glede for. Det er det ensomheten springer ut av - savnet etter å være til nytte for andre. Vi anbefaler alle som sliter med ensomhet å ta kontakt med Røde Kors eller andre frivillige organisasjoner, da det finnes mange forskjellige tilbud for ensomme der ute, oppfordrer Rikter-Svendsen.

Enkelte av Røde Kors sine regioner benytter besøkshunder som en del av sin besøkstjeneste. Dette har vist seg å tilføre en utrolig glede til gamle og ensomme - spesielt på institusjon. Her treffer Røde Kors mange mennesker som selv har hatt hund tidligere, men som ikke lengre har den muligheten.

- Gleden over en glad og snill hund kan nesten være ubeskrivelig for disse menneskene, slår Rikter-Svendsen fast.

#### Telemarks første besøkshund

Ingen er gladere for å lindre ensomhet enn hunden Hebbe og matmor Anne Cathrine Ramberg. Hebbe kan bli Telemarks første firbeinte besøkssvenn. Ramberg er allerede medlem av Røde Kors og jobber i dag frivillig som sykehusguide i Porsgrunn. Tidligere i år tok hun med seg Hebbe, som er under opplæring til å bli besøkshund, til Skien sykehjem, hvor han fikk anledning til å hilse på fremtidige lekekamerater.

I vår begynte nemlig den firbeinte sjarmøren og eieren Anne Cathrine Ramberg på kurs for besøkshunder i regi av Norsk organisasjon for dyreassistert terapi (NODAT) og Røde Kors. Går alt etter planen er Hebbe fast inventar på sykehjemmet fra førstkommande høst.

- Da vi hørte om dette tente vi på det med en gang. Dyr setter i gang følelser hos folk og får ting til å skje i kroppen. Det skaper liv og får de eldre til å våkne litt. Vi vet jo også at det skjer fysiske ting når folk er i kontakt med dyr. Blodtrykket synker og pulsen går ned, sier Vivi Ann Kortner ved Skien sykehjem.

#### Strengt krav

Ramberg har også erfaring fra organisasjonen Norske Redningshunder, og er ikke i tvil om viktigheten av å teste og trene hunder som skal brukes til aktiviteter av denne typen.

- Det er nok flere som synes hunden sin er snill og kunne tenke seg å bruke den som en besøkshund, men det er viktig å huske på at den må være trent til det. Ting kan skje, og det følger et ansvar med å stille opp på noe som dette, sier Ramberg.

Totalt må hund og eier gjennom et 48 timers kurs der 12 av timene er et standard besøksvennkurs fra Røde Kors, og de resterende 36 timene et terapihundkurs fra NODAT.

- Vi har en opptaksprøve og et intervju der vi tester ting som hundens medfødte instinkter, for eksempel om den er nervøs. Kurset fokuserer på lydighet og miljøtrening, som det å bli vant til å være på en institusjon, sier Ida Eliassen-Coker, leder i NODAT.

#### Vær oppmerksom i ferier

Kanskje kan det være en tanke å være litt ekstra påpasselig i ferien, og tenke på mennesker du ikke har hatt kontakt med på lenge. Det er alltid en risiko for at det ikke bare er du som har latt det gå litt for lenge mellom hvert besøk, og at det finnes et menneske du vet om der ute som tilbringer store deler av ferien alene. Gjør det til et mål å kontakte minst ett menneske du ikke har sett på lenge i løpet av ferien din, og sett en ekstra spiss på besøket med å ta med deg en logrende besøkssvenn! ■



Meld deg inn i vår  
**BREEDER CLUB**  
[www.royalcanin.no](http://www.royalcanin.no)

## ROYAL CANIN BREEDER CLUB

Som medlem av Royal Canin Breeder Club får du faglig bistand og support, Breeder Info, tilgang til nettsider med aktiviteter og nyttig informasjon, egen profil til å presentere oppdrettet ditt på våre hjemmesider, valpepakker og egen breederrabatt på fôr.

Les mer og meld deg inn i Royal Canin Breeder Club på: [www.royalcanin.no](http://www.royalcanin.no)

**ROYAL CANIN**

