

INDSATSGUIDE

# FOREBYGGELSE AF ENSOMHED BLANDT ÆLDRE

Viden og inspiration  
til handling



Udgiver: Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden  
Udarbejdet af: Sektorchef Dorit Wahl-Brink, Sektorchef Mia Saskia Olesen og  
Udviklingskonsulent Christina Dige Rejkjær for Marselisborg – Center  
for Udvikling, Kompetence & Viden

Grafisk fremstilling: Grafisk designer Henriette Dissing  
Forsidefoto: Mette Johnsen – [www.mettejohnsen.dk](http://www.mettejohnsen.dk)  
1. udgave – 1. oplag 2015

---

#### **Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden**

Marselisborg er en privat videns- og konsulentvirksomhed, der siden 2001 har arbejdet på at understøtte udviklingen og driften af den offentlige sektor.

Marselisborg er specialiseret i at udføre analyser samt forandrings- og udviklingsopgaver for staten, kommunerne og private virksomheder.

Marselisborg arbejder inden for beskæftigelsesområdet og den sociale sektor. Vi udvikler indsatsen på et strategisk, operationelt og driftsmæssigt niveau i samarbejde med ministerier, styrelser, kommuner, jobcentre og deres samarbejdspartnere. Sideløbende løser vi udviklingsopgaver på børne-/ungeområdet, sundhedsområdet og ældreområdet. Derved sikrer vi, at vores anbefalinger og modeller kan implementeres i en tværgående og tværfaglig kontekst, hvor samskabelse med civilsamfundet står som et centralt omdrejningspunkt.

Marselisborgs løsninger bygger på erfaring og viden, der er udviklet og afprøvet i tæt samarbejde med vores kunder. Samtidig udvikler vi nye metoder i Marselisborgs egne rehabiliteringscentre, hvor vi omsætter viden til implementerbare produkter

Besøg os på [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)

For mere information, kontakt:

Søren Dinesen

Direktør

Mobil: 2022 3791

E-mail: [sd@marselisborg.org](mailto:sd@marselisborg.org)

# INDHOLD

Afsnittet giver viden om, hvorfor det er vigtigt, at kommunerne har fokus på borgernes sociale liv

<b>FORORD</b>	5
Ensomhed mindsker livskvaliteten	5
Det sociale liv er lige så vigtigt som fysisk og psykisk funktionsevne	5
Forebyggelse af ensomhed er et fælles ansvar	8
Perspektiver på forebyggelse af ensomhed	9

## MYTER OG FAKTA om ensomhed 19

Afsnittet indeholder baggrundsviden om ensomhed og hvad der skal til for at mindske ensomhed hos den enkelte

Hvad er ensomhed?	19
Hvad er omfanget af ensomhed?	23
Hvem er i særlig risiko for at opleve ensomhed?	24
Hvorfor er ensomhed svært at tale om?	30
Hvordan kan man forebygge og mindske ensomhed?	32

## FOREBYGGELSE af ensomhed – hvad kan vi gøre? 39

Afsnittet indeholder inspiration til initiativer, en kommune kan igangsætte for at understøtte indsatsen mod ensomhed

Samskabelse med fokus på ensomhed	39
Seks handlinger, der forebygger ensomhed <b>Opmærksomhed, Nysgerrighed, Behovsafdækning, Det kærlige skub, Den gode start, Del af fællesskabet</b>	48
Kommunens handlemuligheder: Sæt ressourcerne i spil	68

## METODER & REDSKABER 73

Afsnittet gengiver afprøvede metoder og redskaber til kommunens indsats mod ensomhed

	<b>Sæt opmærksomhed på ensomhed</b>	
	Styrk opmærksomhed blandt kommunens ansatte	79
	Opkvalificer viden og handlemuligheder	83
	Øg viden og del erfaringer med at forebygge ensomhed	87
	<b>Styrk rammer for gode fællesskaber</b>	
	Forebyg ensomhed på plejecentre	91
	Sæt fællesskab på dagsordenen i frivillige foreninger	95
	Styrk frivilligheden på centre og institutioner	101
	Måltret puljer til forebyggelse af ensomhed	107
	<b>Skab fælles handling</b>	
	Formidl overblik over aktiviteter	113
	Udvikl ideer til at forebygge ensomhed i fællesskab	119
	Skab samarbejdsstrukturer til tidlig opsporing af ensomhed	125



# FORORD

Denne guide samler viden og erfaringer indhentet gennem et omfattende samarbejde med over 40 kommuner omkring forebyggelse af ensomhed blandt ældre. Målet er at give viden, inspiration og redskaber til, hvordan landets kommuner, i samarbejde med frivillige, kan forebygge og mindske ensomhed lokalt. Guiden indeholder baggrundsviden, inspiration til konkrete handlemuligheder og en lang række konkrete redskaber og metoder.

Forebyggelse af ensomhed blandt ældre har de senere år fyldt mere og mere på den politiske dagsorden – og med god grund. De menneskelige omkostninger forbundet med ensomhed kan være omfattende.

Samtidig kan det være svært at tale om ensomhed, og mange kommunale medarbejdere oplever det som vanskeligt og uhåndgribeligt at gøre noget ved ensomheden. For hvordan finder man 'de rigtige' borgere, som har brug for støtte til at blive en del af et fællesskab? Og hvad gør man konkret for at hjælpe?

## Ensomhed mindsker livskvaliteten

Der er gode argumenter for at sætte fokus på ensomhed. Ensomhed har nemlig store personlige konsekvenser for den enkelte og økonomiske

konsekvenser for kommunerne. Forskning på området viser, at ældre mennesker, som oplever ensomhed, overordnet set har forringet livskvalitet og livsglæde samt et dårligere helbred end ældre, der ikke oplever ensomhed<sup>1</sup>. Samtidig viser undersøgelser, at ensomhed har lige så stærk indflydelse på dødeligheden som rygning, alkoholindtag, fysisk inaktivitet og overvægt.<sup>2</sup>

Der er således stærke argumenter for at gøre en indsats for at forebygge og mindske ensomhed. Også samfundsøkonomisk er der god grund til at gøre noget. Ældre, der oplever ensomhed, bliver i højere grad syge og har sværere ved at overvinde sygdom end ældre med stærke sociale relationer. Samtidig har de et dårligere selv vurderet helbred, som dermed fører til øget brug af sundhedsvæsenet<sup>3</sup>.

En forebyggende indsats, der iværksættes ved tidlige tegn på ensomhed, kan medvirke til, at den enkelte får et rigere socialt liv og en højere livskvalitet. Det er ikke altid så meget, der skal til.

## Det sociale liv er lige så vigtigt som fysisk og psykisk funktionsevne

Rehabilitering er blevet den gennemgående tilgang i hjælpen til ældre i kommunerne. Rehabiliteringsforløb tilbydes før evt. tildeling af hjemmehjælp (de såkaldte §83a forløb), og reha-

**Note 1:** Luo, Y.; L. C. Hawkey; L. Waite; J. T Cacioppo (2012): Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74, 907-914. Sundhedsstyrelsen (2013): Den nationale Sundhedsprofil. Sundhedsstyrelsen 2013. **Note 2:** Dickens, Andy P; Richards, Suzanne H; Greaves, Colin J; Campbell, John L. (2011). Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. *Public Health* 2011, 11:647.

**Note 3:** Luo, Y.; L. C. Hawkey; L. Waite; J. T Cacioppo (2012): Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74, 907-914.

### Projekt "Ensomt eller aktivt ældreliv"

Projekt "Ensomt eller aktivt ældreliv" blev gennemført i 2011-2015. Som led i projektet udviklede og understøttede Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden frivillige foreninger og kommunernes arbejde med at forebygge og mindske ensomhed hos ældre. Projektet bygger bl.a. på en af de største undersøgelser om ældres sociale liv, der også er refereret i denne guide.

Projektets formål var:

- At øge livskvaliteten ved at forebygge ensomhed blandt ældre i de deltagende kommuner gennem understøttelse af et aktivt ældreliv i kommunernes frivillige foreninger og organisationer
- At understøtte og videreudvikle den vigtige sociale indsats, som det frivillige foreningsliv yder gennem udvikling og afprøvning af nye aktiviteter og metoder
- At udvikle redskaber, der kan anvendes til at matche de ældre til ønskede og relevante frivillige foreninger
- At udbrede projektets erfaringer og resultater på landsplan

Projektet blev gennemført i 25 kommuner og inddrog desuden Ensomme Gamles Værn, FriSe (Frivilligcentre og Selvhjælp), Kommunernes Landsforening og Ældre Sagen. Over 40 kommuner arbejder i dag med redskaber, som er udviklet på baggrund af projektet "Ensomt eller Aktivt Ældreliv".

Projektet førte til udvikling af hjemmesiden [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk) samt en lang række redskaber, som kan understøtte indsatsen mod ensomhed. Redskaber og viden kan findes på [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk).

Projektet blev finansieret af Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold.

biliteringstankegangen har vundet indpas i tilrettelæggelsen af hjemmehjælp, fordi undersøgelser peger på, at en målrettet rehabiliteringsindsats kan forbedre den enkelte borgers funktionsevne<sup>4</sup>. Ord som 'hjælp til selvhjælp', 'aktiverende tilgang', 'mestring' osv. går igen i kommunernes beskrivelser af de forløb, der har til formål at støtte borgerne til igen at kunne klare mest muligt selv i hverdagen og dermed udskyde eller mindske be-

hovet for hjælp. Det giver rigtig god mening. Behovet for at klare sig selv forsvinder nemlig ikke, selvom man bliver ældre. Det giver livskvalitet at kunne klare sig selv i hverdagen.

Samtidig er der en risiko for, at betydningen af at have et godt socialt liv overses i en rehabiliteringsdagsorden. Et godt socialt liv giver nemlig også livskvalitet. Det er derfor vigtigt, at man får afdækket, om en borger, der fx tilbydes et §83a forløb, oplever ensomhed.

Note 4: Socialstyrelsen (2014): *Rehabilitering på ældreområdet. Inspiration til kommunal praksis.*

## Borgerens sociale liv

Hvis ikke man spørger ind til borgerens sociale liv, risikerer man lidt forenklet sagt, at han/hun bliver rehabiliteret til mere ensomhed.

For den enkelte skal der være en mening med at klare sig selv i hverdagen. Det er muligt, at en borger via træning og selvtræning kan lære at gå at gå igen. Men hvis borgeren er meget alene og ikke har nogen steder at gå hen, så ses ofte det mønster, at han/hun snart får problemer med benene igen.

Det er vigtigt, at kommunerne afdækker den enkeltes behov. Ikke kun behovet for hjælp og træning, men også for fx at komme hen og være sammen med andre mennesker. Det er ikke nyt, at der er brug for at få den enkelte borgers behov i centrum, men det er vigtigt, at den enkeltes sociale behov afdækkes på linje med den fysiske og psykiske funktionsevne, som hovedparten af eksisterende screeningsredskaber har fokus på. Ligeledes er det vigtigt at indtænke styrken af relationer og netværk i både målfastsættelse og evaluering af den indsats, der foretages.

Hvis man sammen formulerer som mål, at borgeren skal deltage i en strikkeklub, kan det være utydeligt, om borgeren ønsker at lære at strikke eller har behov for at lære nye mennesker at kende. Hvis man ikke spørger til den sociale dimension, risikerer man, at borgerens reelle behov og ønsker bliver overset. Måske stopper hun hurtigt med at komme i strikkeklubben, fordi det viser sig at være en klub, hvor der ikke er ret meget fokus på at have et godt fællesskab.

Hvis en borger savner at være mere sammen med andre, skal medarbejderne kunne henvise til eksisterende tilbud eller formidle kontakt til andre,

der kan give borgeren den støtte, han/hun har behov for. Det er også afgørende, at man har et godt samarbejde med de mange frivillige i kommunen, så man kan skræddersy tilbud eller finde på nye initiativer i fællesskab, der imødekommer behovet hos de borgere, frontmedarbejderne møder.

## En del af hverdagens arbejdsgange

Opmærksomheden på den sociale dimension kan med fordel indarbejdes i kommunernes eksisterende arbejdsgange omkring rehabilitering. Det kan både være i udredningen, ved udformningen af mål og handleplan, i forhold til den konkrete indsats samt ved evaluering og fastholdelse efterfølgende.

At indtænke den sociale dimension af et menneskes liv kræver nye værktøjer og kompetencer hos medarbejderne, nye måder at tænke på samt et mere struktureret, tværfagligt samarbejde.

**Denne guide giver viden, inspiration og redskaber til, hvordan dette kan gøres.**

## Forebyggelse af ensomhed er et fælles ansvar

Forebyggelse af ensomhed i en kommunal kontekst kan være en svær størrelse – for hvem har egentlig ansvar for det? Som sådan er det ikke en kommunal opgave, men konsekvenserne for kommunen er tydelige. Ansvarer kan heller ikke entydigt placeres hos pårørende, hos civilsamfundet eller hos borgeren selv. Ansvarer er fælles,

men spørgsmålet er, hvordan man løfter et sådant ansvar i fællesskab.

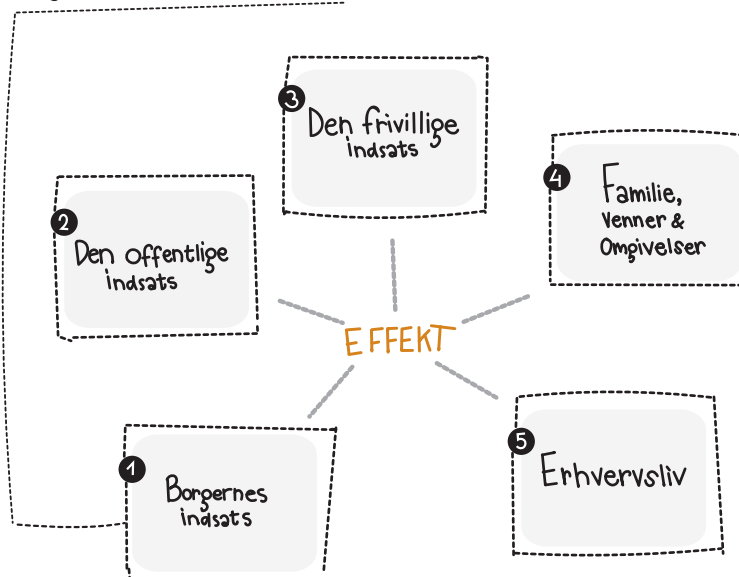
Denne måde at betragte ensomhed på, som en velfærdsopgave, der løses i fællesskab, hænger på mange måder godt sammen med den ændring, der er sket i forståelsen af velfærdsopgaver.

Vi bevæger os i disse år fra en gammel velfærdsforståelse, hvor velfærd er lig med de ydelser, det offentlige leverer til borgeren, til en ny velfærds-

### “Gammel” Velfærdsforståelse



### “Ny” Velfærdsforståelse





forståelse, hvor velfærd ses som noget, flere aktører – også borgeren selv – skaber sammen.

Dette skifte i velfærdsforståelsen betyder, at man i disse år er blevet mere opmærksom på, at civilsamfundet og frivilligheden har nogle helt særlige styrker, som ikke må overses i forhold til velfærden for den enkelte borger. Det er dermed blevet tydeligt, at den faglige og professionelle indsats ikke kan stå alene, men styrkes ved at tænke både pårørende, frivillige og borgeren selv ind som aktive parter.

Ensomhed er et af de områder, hvor styrken i den nye velfærdsforståelse er tydelig. Ensomhed løses ikke ved mere faglighed eller mere professionalisme. Der er her i stedet brug for også at skabe anledninger til nærvær, nye sociale relationer og netværk. Når det kommer til ensomhed har civilsamfundet særlige muligheder for at skabe anledninger til nærvær og opbygning af relationer. Den frivillige indsats kan bidrage med ligeværdighed, spejling og mere tid, som den professionelle ikke kan.

Derfor fokuserer denne guide på, hvordan civilsamfundet og kommunen i fællesskab kan løfte opgaven med at forebygge ensomhed blandt ældre.

## Perspektiver på forebyggelse af ensomhed

Ensomhed er som beskrevet et fælles ansvar, og der findes flere forskellige perspektiver på, hvordan man kan forebygge ensomhed. Projektet "Ensomt eller Aktivt Ældrelev" er gennem hele pro-

jektperioden blevet fulgt af en faglig følgegruppe, som har kvalificeret og fagligt udfordret projektets udvikling. Hver især har de haft spændende perspektiver på at forebygge ensomhed, som er væsentlige at drage med i det samlede billede.

Gentagelse af ovenstående. I stedet: "Perspektiverne har beriget diskussionerne undervejs i projektføreløbet. Følgegruppen har været så venlig at sammenfatte perspektiverne her i et indlæg fra hver af gruppens deltagere"

### FAKTA

#### Konsekvenser ved ensomhed

- 50.000-100.000 besøg hos alment praktiserende læger er relateret til svage sociale relationer (1)
- Mere end 3.000 indlæggelser om året er relateret til svage sociale relationer (1)
- 1.500-2.000 dødsfald om året kan relateres til svage sociale relationer (1)
- Knap 5000 danskere over 65 år dør hvert år uden familie eller venner omkring sig (2)

1) Swane, Christine (2013): Ensomhed i alderdommen. Ældres ensomhed kan opspores – og lindres. Månedsskrift for Almen Praksis, 91. årg., nr. 9, s. 670-77.  
2) Juel K, Sørensen J, Brønnum-Hansen H. (2006) Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. København: Statens Institut for Folkesundhed

# KOMMUNERNE HAR FORANDRET SIG PÅ SUNDHEDSOMRÅDET

## Det har været helt nødvendigt af flere grunde

For det første har sundhedsvæsenet ændret sig. Kommunerne er en del af det samlede sundhedsvæsen. I dag ligger patienter kun på sygehusene i kort tid. Ideen om, at man bliver raskere af at ligge i en hospitalsseng, når diagnosen er klar og behandlingen sat i gang, er forladt til fordel for, at man i stedet passes og plejes i eget hjem af kommunernes sundhedspersonale, fordi det giver bedre mulighed for at blive rask, at man er i sine egne omgivelser. Denne omlægning har haft stor betydning for opgaveløsningen i kommunerne og for kravene til den kvalitet og faglighed, der skal være til stede hos medarbejderne med patientsikkerheden som det primære.

For det andet har den demografiske udvikling i samfundet stor betydning. Hvis udviklingen fortsætter, og stadig lige mange ældre vil have brug for hjælp til at klare sig fremover, vil der om få år ikke være hænder nok til at varetage plejen hos de svageste borgere. Samtidig er en meget stor del af medarbejderne blandt de ældre, der forlader arbejdsmarkedet. Uanset hvor mange penge, der tilføres området, og om vi så fik en hel ungdomsårgang til at erstatte de, der forlader arbejdsmarkedet, vil der ikke være hænder nok. Der skal jo også være unge til at bygge broer, passe børn og udvikle nye produkter, som Danmark kan leve af i fremtiden.

## Derfor har kommunerne måttet tænke anderledes

Fokus er i dag på at sørge for at rehabilitere alle de borgere, hvor dette giver mening, sådan at de få hænder, der er tilbage fremadrettet, reserveres de svageste og mest syge borgere.

Ikke kun fordi, der kommer til at mangle hænder, men også fordi det er rimeligt og retfærdigt at træne ældre mennesker, der har tabt deres funktionsevne pga. sygdom eller svækkelse, til igen at blive i stand til tage del i det liv, alle andre lever. Derfor skal kommunerne sørge for, sammen med den enkelte borger, at rehabilitere til selvhjulpenhed i så

Af  
**Karen Marie Myrndorff**  
Chefkonsulent

Kontoret for Social og Sundhed  
Kommunernes Landsforening,



stort et omfang som overhovedet muligt i stedet for at levere kompenserende hjælp i årevis. Man har set det som det mest naturlige, at borgere med funktionstab skulle kompenseres ved, at social- og sundhedshjælpere udførte de opgaver, man ikke selv længere magtede. Mange ældre har i årevis haft hjælperen som den mest primære og vigtige kontakt med livet uden for. Vi ved, at mange har følt sig isolerede og ensomme, men har haft vanskeligt ved at tale med andre om det. Årsagerne er mange. Ofte er familien langt væk eller har travlt med alle de ting, det moderne samfund forventer af os.

Det, at modtage hjælp rehabiliterende frem for kompenserende, betyder, at borger og medarbejderne i samarbejde finder frem til borgernes ressourcer, for på den måde at sætte den enkelte i stand til at mestre eget liv. Lige her er det overordentlig vigtigt, at de medarbejdere, der sammen borgeren arbejder på at gøre denne hel eller delvis uafhængig af hjælp, også er opmærksomme på, at forebyggelse af ensomhed er af afgørende betydning i bestræbelserne på at lade borgeren være herre i eget liv.

Det er her, de frivillige kommer ind i billedet. Det, de frivillige kan, og som kommunens medarbejdere ikke kan, er at tilbyde de helt nødvendige relationer, der skal til for at føle sig som en del af det liv, vi alle ønsker at være en del af.

Samskabelsen, hvor kommunens medarbejdere og de frivillige organisationer, med deres mange forskellige tilbud og muligheder, skaber rammerne for at invitere alle, der har lysten til og ønsket om at være en del af et fællesskab, hvor relationerne til andre er det bærende element, er en forudsætning for, at der overhovedet kan være tale om at blive rehabiliteret tilbage til det meningsfulde liv. ■

# ENSOMME GAMLES VÆRN – FORSTÅELSE, FOREBYGGELSE OG FÆLLESSKAB I OVER 100 ÅR

I Danmark har vi et overflødigshorn af tilbud om træning, aktiviteter og samvær i kommunale centre, frivillige organisationer, klubber og på højskoler. Men de nyeste undersøgelser viser, at tilbuddene har svært ved at tiltrække netop de ældre, der er socialt isolerede og ofte også fysisk svækkede, og som har mistet modet på livet. Forekomsten af ensomhed er også stor i plejeboliger, selv om folk bor og lever tæt op ad hinanden og med personale omkring dem. Sådan behøver det ikke at være.

Ensomme Gamles Værn har siden 1910 – i 105 år – arbejdet på at forbedre vilkårene for socialt og økonomisk dårligt stillede ældre mennesker i Danmark. I dag er vi en fond, der støtter forskning og selv gennemfører projekter om alderdom, ensomhed, fattigdom og etnicitet. Vi støtter også sociale formål.

En væsentlig årsag til ensomhed i alderdommen er, ud over egen sygdom og svækkelse, at ældre er ramt af sorg over tab af ægtefælle, søskende, venner og måske egne børn og forældre. Det at miste de mennesker, der kender en, og som man har fulgt med gennem livet, kalder vi at miste sine livsvidner. Ensomme Gamles Værn arbejder på forskellige måder med den problematik.

## **Fortæl for livet©**

I 2015 sætter Ensomme Gamles Værn for alvor en ny social aktivitet, der er grundigt forberedt gennem forskning og udvikling i de seneste par år. Det drejer sig om samtalegrupper for ældre, der har mistet deres livsvidner og savner andre at dele deres livs betydningsfulde oplevelser med.

Fortæl for Livet© er et forløb, hvor ældre mennesker mødes i samtalegrupper. Her fortæller og lytter de til betydningsfulde historier fra hinandens liv. De taler om de eksistentielle omvæltninger og udfordringer, som det at blive gammel kan medføre. Herved opstår der en mulighed for at fastholde gamle og skabe nye forståelser af vigtige fortællinger om én selv, der er afgørende for oplevelsen af identitet.

Af

**Christine E. Swane**

Direktør

Ensomme Gamles Værn



Via historierne og samværet kan deltagerne forbinde sig med hinanden og komme til at udgøre nye vidner til hinandens livsfortællinger. Samtidig kan de være relationer for hinanden i hverdagen i deres lokalområde. På den måde kan Fortæl for Livet© være med til at afhjælpe ensomhed og social isolation.

Med Fortæl for Livet© vil vi sammen med fx højskoler, kommuner, præster, psykologer og frivillige organisationer rundt i hele landet nå ud til gamle mennesker, der føler sig ensomme og alene med deres minder. Aktiviteten vil indebære iværksættelse af fortællegrupper, uddannelse af gruppeledere, supervision og foredrag.

Ferier for ældre der aldrig kommer hjemmefra

Vores ferier og højskoleophold arrangeres i tæt samarbejde med organisationer, fagfolk og frivillige, der kender de personer, der har det største behov: svækkede og isolerede ældre, der er for skrøbelige og dårligt gående til at komme væk fra den daglige trummerum. Ældre, der ikke har råd til at komme på ferie.

Vi erfarer, at deltagerne bliver glade, får liv i blikket og ryggen rettet lidt. Sammen finder de ældre ud af, at de kan mere, end de troede hjemmefra. En kvinde fortæller: "Det er som om, ordene igen kommer til mig. Jeg kan igen tale med andre mennesker". Feriedagene kan byde på relationer, der rækker ud over opholdet. Relationer mellem deltagerne styrkes bagefter i lokalområderne gennem fælles arrangementer, hvor man genopfrisker bekendtskaber, ser fotos og deler minder fra ferien.

For at invitere ældre med ikke-dansk baggrund på ferier og ind i det danske samfund samarbejder vi med bl.a. multietniske væresteder og boligorganisationer. Nogle indvandrere og flygtninge har aldrig set andre dele af Danmark end deres egne gader. Det styrker det sociale liv og giver nye perspektiver at se og opleve marker, strande, skibe og landbrug sammen med danske frivillige og inviteret af en dansk organisation. ■

# DET GODE VÆRTSKAB – EN HÅND IND I FÆLLESSKABET

---

Alle kan rammes af ensomhed. Man kan føle sig ensom både alene og sammen med andre. Hvis vi skal forebygge ensomhed, kræver det, at vi tilbyder fællesskaber, der er et reelt alternativ til ensomheden. Nogle af de største barrierer for at bryde ensomhed er, at man mangler nogen at følges med, at det kan være svært at være ny og at man ikke kan komme hen til de aktivitetstilbud, som findes.

Alle kan rammes af ensomhed. Man kan føle sig ensom både alene og sammen med andre. Hvis vi skal forebygge ensomhed, kræver det, at vi tilbyder fællesskaber, der er et reelt alternativ til ensomheden. Nogle af de største barrierer for at bryde ensomhed er, at man mangler nogen at følges med, at det kan være svært at være ny og at man ikke kan komme hen til de aktivitetstilbud, som findes.

Ældre Sagen afholder mere end 68.000 arrangementer årligt. Det er alt fra strikkeklubber, træværksteder eller malegrupper over suppeaftener og søndagscafeer til bridge, vandreture, linedance, seniorkor, bowling og meget mere.

Men hvordan inviterer vi egentlig ind i disse mange fællesskaber, vi hver dag er med til at skabe rundt om i landet? Og hvordan gør vi det lettere for endnu flere at blive en del af dem?

Vi har i Ældre Sagen taget det ansvar på os, som ligger i at være 'en god vært'. En god vært rækker netop hånden ud til dem, som har brug for lidt ekstra støtte til at komme ud af døren f.eks. ved at arrangere en gå-med-ven. En god vært husker at sende invitationer ud på mange forskellige måder - i lokalavisen, et opslag hos frisøren eller banker på naboens dør - så endnu flere føler, at også de er velkomne. En god vært sørger for, at fru Petersen, der er taget alene til seniorbio, for første gang siden hun blev enke ikke får at vide, at stolen er optaget de tre steder, hun forsøger at sætte sig.

Som god vært er man en rollemodel. Man er kulturbærer for det åbne, rummelige fællesskab, der kan blive et reelt alternativ til ensomheden - fordi man aktivt inviterer ind i

Af  
**Lars Linderholm**  
Afdelingschef  
Frivilligafdelingen,  
Ældre Sagen



fællesskabet, og derfor gør det lettere både at være med og at komme igen - også som ny, enlig eller ensom.

Samtidig handler det gode værtskab om at huske mangfoldigheden i tilbuddene, så der også er plads til dem, som ikke nødvendigvis ligner os selv. Derfor er det også vigtigt at være bevidste om, hvor den frivillige indsats slutter og den professionelle tager over f.eks. i forhold til psykisk syge og mennesker med demens.

Endelig handler det gode værtskab om at have øje for, hvornår det er nødvendigt at gå den ekstra meter. Som en af Ældre Sagens mere end 16.500 frivillige sagde for nylig til et arrangement om ensomhed:

"Vi møder flere, der er ensomme, men som ikke vil med, når vi inviterer dem. Og så får de måske lov til at sidde. Men der er jeg blevet klar over, at nogle gange er det ikke nok bare at invitere. Nogle gange er vi nødt til at tage dem under armen og sige 'kom, nu følges vi to ad', for at få dem ud af busken."

Men vi kan ikke gøre det alene. Som frivillig forening har vi brug for hjælp til at få det gode værtskab til at blomstre. Det er ofte ansatte i hjemmeplejen eller på plejecentre, som møder de ensomme ældre. Det er dem, der ved, om hr. Nielsen, som er blevet enken, eller fru Olsen, der ikke længere går så godt, har brug for en ekstra hånd ind i et fællesskab, som passer netop til dem. Uanset om det er fordi, de mangler en at følges med, fordi en flekstur alene er for dyr, fordi de ikke føler, at nogen har brug for dem eller på grund af noget helt fjerde.

Derfor er samarbejdet mellem frivillige foreninger og ansatte i kommunerne afgørende. Kun i fællesskab kan vi række hånden ud til endnu flere, som ikke kommer af sig selv. ■

**Find mere om den gode vært, konkrete arbejdsredskaber, ideer, m.m. på:**  
[www.aeldresagen.dk/sammenmed-frivillig](http://www.aeldresagen.dk/sammenmed-frivillig)

# TIL KAFFESELKAB MED PRIVATCHAUFFØR

---

En søndag eftermiddag om måneden. En gruppe ældre gæster. Frivillige chauffører henter de ældre, og frivillige værter inviterer til kaffe, snak og god stemning i eget hjem.

Det er ingredienserne for "Søndagskaffe", som afholder kaffeselskaber for ensomme ældre over 70 år, der bor alene med lidt eller ingen kontakt til familie og venner, og som har svært ved selv at komme ud. Det hele startede som et toårigt pilotprojekt (2013-2014) i et samarbejde mellem Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FriSe), Frivilligcenter Viborg samt Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm, men er efterfølgende blevet forankret begge steder - i Viborg som en selvstændig forening og i Hørsholm som en del af frivilligcenteret med i alt ca. 50 ældre, som på nuværende tidspunkt benytter sig af tilbuddene.

Ideen med Søndagskaffe er helt simpel: De ældre mødes en søndag om måneden med fokus på samvær og hygge for at bryde ensomheden og skabe nye relationer. Frivillige chauffører henter og bringer de ældre, og de frivillige værter lægger hus til og sørger for kaffe og kage. Det unikke ved projektet er netop, at det foregår i private hjem og med chaufførernes egne biler. Det skaber en hyggelig og hjemlig dimension, hvor de ældre ikke føler sig som "bruger" af et "tilbud", men er inviteret som gæst i andres hjem. Det har stor betydning for relationen, at alle rundt om bordet – de ældre, chaufførerne og værterne – deltager på lige fod. Det medvirker til, at relationer kan række ud over de månedlige møder og blive til nye bekendtskaber – både mellem de ældre gæster og på tværs af generationer mellem chauffører, værter og gæster. Udover sammenkomsterne i de private hjem mødes de også andre steder, idet der i samarbejde med virksomheder eller kommune eksempelvis arrangeres ture ud i naturen, sammenkomster på en kro eller et julearrangement på rådhuset.



Af  
**Dannie Lønne Larsen**  
Udviklingskonsulent  
Frivilligcentre & Selvhjælp



Søndagskaffe er inspireret af den engelske organisation Contact the Elderly, der har eksisteret siden 1965. Erfaringerne fra England viser, at den lille indsats gør en stor forskel, idet de ældre med tiden føler sig mindre ensomme, at de føler sig som en del af et socialt fællesskab og at nye bekendtskaber kan udvikle sig til venskaber. Undersøgelser fra England viser således, at 65 % har fået nye venner, og at 51 % føler sig mere som en del af deres lokalsamfund. Undersøgelser viser samtidig, at det kan forbedre de ældres helbred, idet 50 % føler, at deres generelle helbredstilstand er blevet forbedret, og 75 % føler sig mere optimistiske og glade. Vi har endnu ikke lavet en endelige evaluering i Danmark, men tilbagemeldinger fra de ældre, de frivillige og projektledere er særdeles positive:

”Det hele er så anderledes og opløftende, og det giver mig energi. Vi sidder ikke og fortaber os i fortiden. Det skal man heller ikke, for der sker jo så meget i dag, vi kan snakke om. Vi snakker om de oplevelser, vi har i hverdagen, og vender nogle af de problematikker, vi oplever” (82-årige Anne-Lise).

”Konceptet er virkelig godt og samtidig nemt at være en del af. Jeg får mulighed for at være med til at skabe indhold i nogle menneskers hverdag. Der sidder en stor gruppe ensomme ældre, hvis livsglæde kan blive markant forhøjet, bare ved at vi frivillige bruger et par timer en søndag om måneden. Det er svært ikke at ville være en del af” (Mads, frivillig chauffør).

Målet i Viborg og Hørsholm er således fortsat at skabe gode sociale rammer, så de ældre kan komme mere ud af deres hjem, mødes til hyggeligt samvær og dele historier, erfaringer og oplevelser – og derigennem i fællesskab reducere ensomheden og ikke mindst forbedre deres sociale netværk og livskvalitet. ■



# MYTER OG FAKTA

## om ensomhed

Mange ældre har et aktivt liv med god kontakt til venner og familie. Men for hver fjerde ældre er hverdagen ofte eller af og til præget af følelsen af ensomhed.

En forudsætning for at kunne forebygge og mindske ensomhed er viden om, hvem ensomhed oftest rammer, og hvad der kan gøres.

### I DETTE AFSNIT KAN DU LÆSE OM:

- Hvad er ensomhed?
- Hvad er omfanget af ensomhed?
- Hvem er i særlig risiko for at opleve ensomhed?
- Hvorfor er ensomhed svært at tale om?
- Hvordan kan man forebygge og mindske ensomhed?

Dette kapitel baserer sig på Marselisborgs omfattende undersøgelse af ensomhed blandt ældre og sammenhæng til deltagelse i aktiviteter. Undersøgelsen er baseret på knap 9.000 spørgeskemaundersøgelser og 24 dybdegående interviews.<sup>1</sup>

**Note 1:** Marselisborg (sep. 2012): 'Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi? En undersøgelse om ensomhed hos ældre i 25 kommuner', suppleret med Marselisborg (okt. 2014): 'Ældre og ensomhed. Analyse af ensomhed blandt ældre i Nordfyns Kommune'

### Hvad er ensomhed?

Ensomhed er en individuel følelse, som kommer til udtryk, når ens behov for social kontakt ikke er dækket. Nogle har ofte kontakt til venner og familie, men alligevel føler de sig ensomme. Andre er sjældent i kontakt med andre, men alligevel føler de, at deres behov for social kontakt er dækket.

Der er altså forskel på **social isolation** og ensomhed. Social isolation handler om **at være** alene, hvor man kun har sparsom eller slet ingen kontakt med andre. Så længe man selv har valgt at være alene, så er man ikke ensom. Ensomhed skal derimod forstås som en individuel oplevelse af **at føle** sig alene. Det vil sige, at ensomhed er følelsen af at være alene, selvom man ikke ønsker at være det.

En vigtig pointe er således, at man kan være frivilligt alene, men man kan ikke være frivilligt ensom. Nogle ældre mennesker har ikke mange sociale kontakter, men er tilfredse med omfanget af social kontakt. De oplever ikke ensomhed. Det er først, når man føler sig alene, og gerne vil være mere sammen med andre, at man kan bruge begrebet ensom.

## TO DIMENSIONER AF ENSOMHED

I den sociologiske forskning defineres ensomhed oftest som det at være uønsket alene – at man er alene, selvom man gerne vil være sammen med andre<sup>2</sup>. Hvor ofte følelsen indtræffer, afhænger ikke af omfanget af social kontakt, men af den enkeltes sociale behov<sup>3</sup>.

Der findes også en anden dimension af ensomhed, nemlig følelsen af ikke at være en del af fællesskabet, når man er sammen med andre. Denne følelse kommer til udtryk, når den ældre oplever at føle sig alene under samvær med andre<sup>4</sup> og beskrives, som det at føle sig alene, selvom man er sammen med andre.

### Social isolation:

Sparsom eller manglende social kontakt med andre (at være alene)

### Ensomhed:

En individuel oplevelse af (at føle sig alene)

## AT FØLE SIG UØNSKET ALENE

Oplevelsen af at føle sig uønsket alene kan komme til udtryk på forskellige måder. Nogen oplever følelsen hver eneste dag. Det kan fx. skyldes, at de ikke har megen social kontakt i hverdagen, eller at de for nyligt har mistet en ægtefælle eller en anden nærtstående. For andre kommer følelsen af ensomhed især til udtryk på bestemte tidspunkter.

En kvinde fortæller eksempelvis, at hun savner en, hun kan tale med, da hun kan gå i flere dage uden at tale med nogen. Denne kvinde bor i et stort flot hus, og hun har fra sin stue udsigt ud over marker og en lille sø, hvor der sommetider går rådyr. Umiddelbart ville man misunde hende sådan en smuk udsigt, men kvinden selv ville hellere have udsigt ud til vejen, så hun kunne se nogle andre mennesker. Hun føler, at livet passerer forbi udenfor, uden at hun er en del af det.

*"Jeg savner en, jeg kan snakke og diskutere ting med. Jeg kan jo godt gå her en 4-5 dage uden at have talt med nogen. Så er det sommetider, at jeg tænker; bare man ikke helt mister det at kunne tale."*

Kvinde, 90 år

**Note 2 :** Platz, Merete (2007): "Aspekter af ældres levevilkår", i: Christine Swane m.fl. (2011): Gerontologi. Livet som gammel, 2. udgave. **Note 3:** Se bl.a. Platz, (2007), Sundhedsstyrelsen (2011): "Den nationale sundhedsprofil 2010. Hvordan har du det?" **Note 4:** Højlund, Holger (2001): "Ældre og Ensomhed. En oversigt over teori og forskning". Skriftserien fra gerontologisk Institut

**At føle sig uønsket alene**

Når man er alene, selvom man hellere vil være sammen med andre

**At føle sig alene sammen med andre**

Når man føler sig alene, selvom man er sammen med andre

For nogle mennesker kommer følelsen af ensomhed især til udtryk på bestemte tidspunkter. Flere fortæller, at vinteren føles mere ensom end sommeren. For en kvinde uden børn er det højtiderne, hvor biler med oppakning ankommer til naboens på vejen, der er de sværeste. For andre er ensomhedsfølelsen mere diffus. Aftenerne er typisk sværere at komme igennem end dagene, og nogle vælger derfor at gå tidligt i seng.

En kvinde fortæller eksempelvis, at hun kan tage ud en aften og have det sjovt, men når hun kommer hjem og er alene, så mærker hun ensomheden. For hende kommer ensomheden således til udtryk på de dage og aftener, hvor der ikke sker noget. Disse tidspunkter kan være svære at komme igennem.

*"Man kan tage ud sådan en lørdag aften og have det så sjovt, og når man så kommer hjem og er alene, så mærker man ensomheden rigtig meget. Og så kan man have en hel søndag, hvor telefonen ikke ringer, og så kan man da sidde der og have rigtig ondt af sig selv og vente på, at det bliver mandag igen."*

Kvinde, 65 år

**AT FØLE SIG ALENE SAMMEN MED ANDRE**

Oplevelsen af at føle sig alene sammen med andre kan også komme til udtryk på forskellige måder. Den kan blandt andet opstå, hvis man mister en ægtefælle eller en nær ven, eller hvis man har helbredsproblemer.

Oplevelsen kan blandt andet identificeres hos ældre, som er dårligt hørende. Flere med dårlig hørelse fortæller eksempelvis om, at de føler sig alene, når de er i en forsamling, hvor der er flere, der taler i munden på hinanden, fordi de ikke kan høre, hvad de andre taler om.

*"...kommer jeg i et selskab, hvor der er en 4-5 stykker, så kan jeg ikke høre noget. Så går det bare ud i et det hele, og jeg kan bare sidde og kigge ud i luften."*

Mand, 90 år

Oplevelsen af at føle sig alene blandt andre kommer også ofte til udtryk blandt ældre, der er tilflyttere i deres lokalområde. En kvinde på 90 år fortæller, at hun har været medlem af en pensionistforening i 25 år; lige siden hun flyttede til byen, hvor hun bor. Hun er efterhånden den ældste i foreningen, og hun deltager i arrangementer hver fjortende dag.

*"Mange har gået i skole sammen og kender hinanden. Jeg er tilflytter. Så sidder de og taler sammen om nogen fælles, de kender. Når de taler om nogen, så kan jeg ikke følge med. Jeg er heller ikke så interesseret i det, for det er jo ikke nogen, jeg har kendt. Jeg sidder så bare, og så kan man så gå, når man har lyst."*

Kvinde, 90 år

Selv om hun har været medlem af pensionistforeningen i 25 år, føler hun sig alligevel ofte som en udenforstående, fordi de andre taler om mennesker eller begivenheder i byen fra før hendes tid. Selv efter 25 år føler hun sig med andre ord som tilflytter. Hun oplever det nogle gange så ubehageligt, at hun ikke har lyst til at tage derned, men alternativet er, at hun så næsten ikke ser nogen mennesker.

## ENSOMHED KAN KOMME FORSKELLIGT TIL UDTRYK

Følelsen af ensomhed kan komme til udtryk på forskellig vis og variere i dybde. I den lettere ende kan ensomhed være en forbigående følelse af at være ked af det og føle sig alene og udenfor. Ensomhed i svær grad kan være nærmest invaliderende for den enkelte. Ensomhed kan fx komme til udtryk ved ikke at kunne de ting, som man plejer at kunne, eller at man ikke længere kan se en mening med det. Det kan blandt andet være en ældre mand, som har været vant til at sysle med knallerter på sit værksted, men som er blevet nødt til at opgive sin hobby, da hænderne ikke vil mere. Eller det kan være en ældre dame, som elsker at strikke og lave anden form for håndarbejde, men på grund af giggt har svært ved at sidde stille i længere tid af gangen.

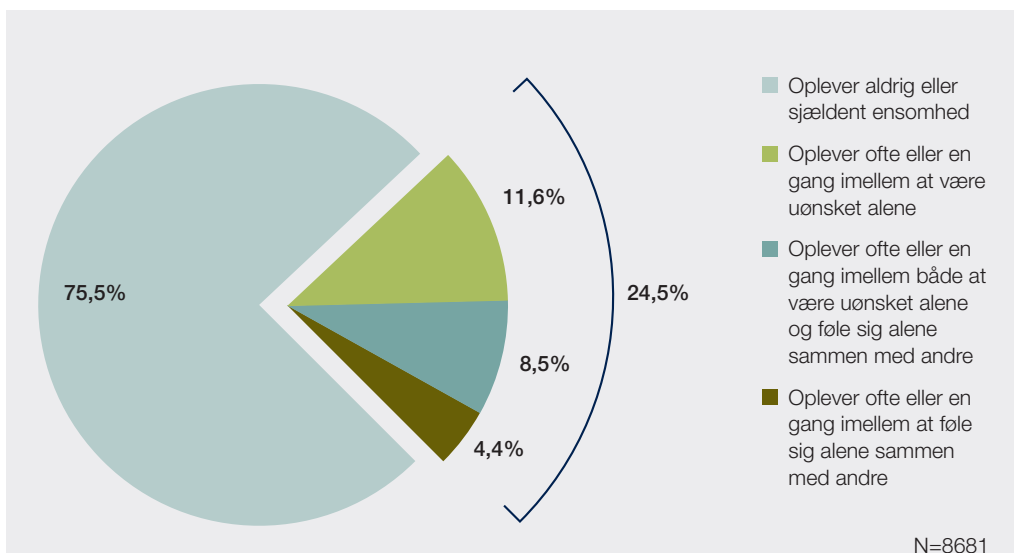
*Mand: "Jeg savner noget at stå og nulle med [...] Men fingrene... man kan ikke stå og nusse med en motorsav eller en knallert, eller hvad det nu skal være, som man har gjort før. [...] Taber man sådan en skrue, jamen så er karburatoren ingenting værd og knallerten heller ikke. [...] Nej, man må nok hellere holde sig til de ting, man kan gøre. Der er jo heller ingen der ved, hvor længe jeg skal være her."*

Mand, 89 år

## Hvad er omfanget af ensomhed?

De fleste ældre lever et godt liv, men for nogle er ensomheden et stort og ofte overset problem.

Hver fjerde dansker over 65 år føler sig ofte eller af og til ensom.



### Omfanget af ensomhed

Blandt hjemmeboende ældre over 65 år oplever næsten hver fjerde ofte eller engang i mellem ensomhed (24,5 pct.). Men det er forskellige typer af ensomhed, de ældre oplever.

- Hovedparten af de ældre, der oplever ensomhed, føler sig uønsket alene (20,1 pct. ud af 24,5 pct.). Knap en fjerdedel af dem (4 pct.) føler sig ofte uønsket alene, mens godt tre fjerdedele (16,4 pct.) en gang i mellem føler sig uønsket alene.
- Halvdelen af de ældre, der oplever ensomhed, føler sig alene blandt andre (12,9 pct. ud af 24,5 pct.). Af dem føler knap hver femte (2,3 pct.) sig ofte alene blandt andre, mens godt fire ud af fem (10,8 pct.) en gang i mellem føler sig alene blandt andre.
- Næsten hver tredje af dem, som oplever ensomhed, oplever begge typer af ensomhed. Dette svarer til, at knap hver tiende af alle ældre, oplever begge typer af ensomhed.

Ser vi særskilt på gruppen af ældre, som bor på plejehjem, er omfanget af ensomhed også betragteligt, idet 12 pct. af beboerne ofte oplever ensomhed, mens 29 pct. af og til oplever ensomhed<sup>5</sup>.

Note 5: Rostgård, Tine m.fl.: 'Omsorg og livskvalitet i plejeboligen', SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, 2012

## Hvem er i særlig risiko for at opleve ensomhed?

Ensomhed er en kompleks størrelse, som forekommer i forskellige situationer. Nogle har oplevet ensomhed hele livet<sup>6</sup>, mens ensomheden for andre kommer senere i livet – eksempelvis ved at miste en ægtefælle eller funktionsevne. Bare fordi man bliver ældre, er man derfor ikke nødvendigvis i større risiko for at opleve ensomhed. Der er nemlig ingen sammenhæng mellem datoen på fødselsattesten og risikoen for ensomhed. Men hvad er det, der gør, at nogle personer oplever ensomhed, mens andre ikke gør?

### SELVVURDERET DÅRLIGT HELBRED

Helbredet er den faktor, der øger risikoen for ensomhed mest. Risikoen for ensomhed er omkring fem gange højere, hvis man vurderer sit helbred som dårligt sammenlignet med et godt selvvurderet helbred. Nogle af de ældre fortæller, at de kan opleve ensomhed, når de ikke længere kan klare sig selv eller foretage det, der gennem hele livet har været vigtigt for dem. En mand fortæller eksempelvis, at han altid har repareret maskiner, og selv i en høj alder har han hjulpet sine børnebørn med at gøre en sav klar. Der var meget arbejde og adspredelse i det for ham. Nu kan hænderne ikke mere; han taber skruerne på gulvet og kan ikke finde dem igen.

Andre fortæller, at de føler sig ensomme, når de på grund af helbredet ikke længere kan komme

### Baggrundsfaktorer, der øger risikoen for ensomhed

#### Faktorer

- Selvvurderet dårligt helbred
- At være eller blive enlig
- Ikke-vestlig baggrund
- Selvvurderet dårlig økonomi
- Få år i lokalområdet
- Uden for arbejdsmarkedet inden pension
- Har syg ægtefælle

ØGER

Risiko for ensomhed

Note 6: Swane, Christine E. m.fl. (2014): "Palle alene i verden" – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet, Ensomme Gamles Værn (EGV)



ud og besøge venner og familie så ofte, som de gerne ville. Helbredet forøger således risikoen for ensomhed, fordi det begrænser den ældres muligheder for at udfolde sig og komme ud blandt andre.

Men helbredet begrænser også, hvordan man oplever det at være sammen med andre, idet et dårligt helbred kan betyde, at man også trives dårligere socialt. Fx forklarer to ældre mænd, der ikke hører særlig godt, at de har svært ved at følge med i samtaler og være en del af selskabet. Dette illustrerer tydeligt, hvordan en dårlig funktions-eve kan føre til, at man føler sig alene sammen med andre.

*"Jeg mangler mine ben, for havde jeg mine ben, så kunne jeg komme ud og se meget mere, end jeg gør. Men jeg har vænnet mig til det, så det gør så heller ikke noget [...]. Jeg ville gerne mere ud, men der er ikke ret mange, der tør køre med mig. De siger, at det er for strengt at køre med mig. Hvis bare de, der kom, en gang i mellem kunne køre en tur med mig og se noget. De fleste er så bange for, at vi skal vælte med hele kørestolen, og hvad skal de så gøre."*

Kvinde, 90 år

### Vidste du, at...

...vurderer man sit eget helbred som dårligt, er der 4,6 gange så høj risiko for at føle sig uønsket alene, mens risikoen for at føle sig alene sammen med andre er ca. 6,6 gange så stor.

*"...især hvis jeg kommer ud sammen med nogle, som ikke kender mig. Så forsøger de jo at snakke med mig. Og jeg kan ikke forstå, hvad de siger. Så vil jeg hellere være fri. Og folk, de har heller ingen forståelse for at snakke med nogen, der er tunghør. De snakker for højt og for hurtigt."*

Mand, 90 år

### Vidste du, at...

...risikoen for ensomhed er markant større, hvis den ældre vurderer sit helbred som dårligt sammenlignet med, hvis den ældre vurderer sit helbred som godt.

## ■ AT VÆRE ELLER BLIVE ENLIG

At være enlig øger risikoen for ensomhed markant. Risikoen for ensomhed er cirka tre gange større for enlige end for ældre i parforhold. Det, at have en at dele livet og oplevelserne med, betyder både, at man sjældnere er uønsket alene, men også at man sjældnere føler sig alene sammen med andre.

Som ældre skyldes det at være enlig ofte, at ægtefællen dør. Sorgen over tabet gør det ofte svært at få hverdagen til at hænge sammen efterfølgende.

Særligt mændene har det svært med at være eller blive alene. Mænd i parforhold har mindre risiko for ensomhed end kvinder i parforhold. Derimod har enlige mænd større risiko for ensomhed end enlige kvinder. Enlige mænd er således mere sårbare, men det at have en kæreste – som man jo også kan få efter en ægtefælles død – kan igen mindske risikoen for ensomhed. At få en kæreste, selvom man er rundet f.eks. 70 år, kan give en masse indhold og glæder – og være med til at forebygge ensomhed.

*"Det er utroligt svært at blive enkemand. Det er den sværeste periode i mit liv. [...] Vi skal alle dø, men det er sjældent, at ægtefæller dør samtidigt."*

Mand, 67 år

## ■ SELVVURDERET DÅRLIG ØKONOMI

Økonomien begrænser også meget konkret de ældres handlemuligheder. De ældre, der oplever dette, beskriver hvordan økonomien meget konkret kan begrænse deres muligheder for at deltage i forskellige aktiviteter. En del ældre har måske ikke bil eller kørekort længere og vurderer, at deres økonomi ikke er god nok til, at de kan tillade sig at tage bussen.

Her er det interessant, at det handler om den selv-vurderede økonomiske situation, for det er netop i vurderingen, at det begrænsende ligger. For en ældre kan en udgift til en busbillet vurderes som stor – også selvom andre kan mene, at den ældre ved f.eks. at have solgt bilen eller have betalt af på huset, burde have råd til billetten.

*"Jeg skal da passe på pengene [...] Jeg har en veninde, men hun bor inde i Aarhus. Så det er lidt begrænset, hvor meget vi ses, igen fordi det koster jo, hver gang jeg skal nogle steder. Det gør det selvfølgelig også, når man kører i bil, men jeg tror, man tænker anderledes... Det er faktisk dyrt at tage bussen."*

Kvinde, 65 år

### Vidste du, at...

...risikoen for at være uønsket alene er 4 gange større for dem, som er enlige, sammenlignet med dem, som er gift, har kæreste eller er samle-vende. Risikoen er 2,6 gange så stor for at opleve at være alene sammen med andre.

*"Det er noget af en omvæltning, når man sådan mister sin ægtefælle. Det må jeg sige. Det er nok det værste, der er sket i ens tilværelse. Det er virkelig en slem omgang at skulle igennem det og vænne sig til at blive alene. Ikke fordi det praktiske, det kan jeg nok klare, men det er mærkeligt... tænkt at man pludselig, når man har været sammen i 45 år, så er der ingen til at sige mig imod, eller hvordan man skal sige det."*

Mand, 73 år

## IKKE-VESTLIG BAGGRUND

Et andet aspekt, der øger risikoen for ensomhed er at have en ikke-vestlig baggrund. Det, at blive ældre i et andet land, hvor sprog, kultur, normer, men også respekten for de ældre, er markant anderledes end det, man er vokset op med, kan bidrage til følelsen af ensomhed.

Med alderen oplever flere, at det bliver vanskeligere at anvende et sprog, der ikke er ens modersmål. Endvidere kan det være svært at acceptere, at man ikke ser sin familie så meget, som man ønsker – eller som man havde forventet i forhold til den kultur, man kommer fra. Men hvis den ældres børn er udearbejdende, og børnebørnene (eller oldebørnene) i daginstitution i løbet af dagen, så er vilkårene for et familieliv med respekt for den ældre på samme præmisser som i hjemlandet, meget anderledes. Det kan derfor være endnu sværere for ældre med ikke-vestlig baggrund at forstå og acceptere, at de unge ikke har så meget tid til dem.

En ældre med anden etnisk baggrund end dansk fortæller, at han ofte føler sig ensom. Han bor et sted, hvor han ikke kender sine naboer, og derfor er han mere alene, end han har lyst til at være. Han føler ikke, at han kan tillade sig at banke på og få en snak, hvilket han ellers ville gøre i det land, han oprindeligt kommer fra.

## ■ FÅ ÅR I LOKALOMRÅDET

Risikoen for ensomhed øges, jo kortere tid man har boet i lokalområdet. Tilflyttere er altså mere sårbare over for ensomhed.

Det er de blandt andet, fordi det tager tid at opbygge et netværk, men også fordi det kan være svært at være med i den lokale snak i en forening, hvor alle kender alle. Det afholder nogen tilflyttere fra overhovedet at deltage til aktiviteter i de lokale foreninger, mens andre, som kommer til de lokale aktiviteter, føler sig udenfor, fordi de andre i foreningen taler om mennesker og begivenheder fra før deres tid.

### Vidste du, at...

...køn ikke i sig selv har betydning for, om man er i risiko for at opleve ensomhed, men det betyder noget mere indirekte, fx i forhold til, hvordan man eksempelvis håndterer at være eller at blive enlig. Mænd er statistisk set i højere risiko for at opleve ensomhed, hvis de er eller bliver enlige, mens kvinder oftere oplever ensomhed i et parforhold.

## ■ UDEN FOR ARBEJDSMARKEDET INDEN PENSION

Tilknytningen til arbejdsmarkedet inden pensionen påvirker også ensomheden. Ældre, der ikke var i beskæftigelse inden pensionen, er i højere risiko for ensomhed. Der kan være flere forklaringer på dette, både fordi manglende tilknytning kan hænge sammen med andre forhold såsom et dårligt helbred, men også det praktiske, at man gennem et arbejdsliv kan opbygge et netværk af tidligere kollegaer, som kan have betydning ved overgangen til pensionisttilværelsen.

*Fejlen ved [konen, red.] og mig det er jo nok, at vi jo ikke er rodfæstet her. De aktiviteter, som står i de ugeblade, der kommer en gang i mellem, dem kender de [der kommer her fra, red.], de kender de mennesker, der kommer, og de har en frygtelig stor omgangskreds.*

Mand, 79 år

*"Derfor har jeg lidt svært ved at komme ind i de tilbud, der er nu for mange ældre, fordi de sidder og snakker om familie og alt sådan noget, der hører [min by, red.] og omegn til. Det kender jeg ikke noget til. Ældre snakker jo ikke fremtid. De snakker fortid."*

Kvinde, 75 år

## HAR SYG ÆGTEFÆLLE

Ældre, som har en syg ægtefælle, er ligeledes i højere risiko for at opleve ensomhed. Mange bliver isolerede i hjemmet, da de ikke ønsker eller har mulighed for at tage af sted uden ægtefællen. Andre kommer afsted, men har svært ved at slappe af og hygge sig, når de er ude, da bekymringerne over ægtefællen fylder.

En mand på 79 år, som har en kone, der lider af Alzheimers, fortæller om, hvor svært det er at tage sig sammen til at komme afsted ud blandt andre mennesker, efter konen er blevet syg. Det var konen, der var den mest sociale af de to, og det var derfor hende, der skubbede på, så han kom med ud til sociale arrangementer. Når de tog afsted, var de næsten altid afsted sammen. Nu kan konen ikke længere huske noget, og hun siger næsten ikke noget, når han besøger hende på plejecenteret. Han kan derfor ikke rigtig tale med hende mere, men blot sidde og holde hende i hånden. Efter mange års ægteskab føles det meget tomt, fortæller han.

### Vidste du, at...

...alderen ikke i sig selv har betydning. Har den ældre det i øvrigt godt, og har den ældre en ægtefælle eller samlever – eller måske en ny kæreste – så er risikoen for ensomhed den samme uanset alder.

### Vidste du, at...

...der **ikke** er forskel på risikoen for ensomhed, om man bor på landet eller i byen. Myterne er mange om, at det er "lettere at gemme sig i byen", eller "man bliver lettere isoleret på landet". Der er også mange, der tror, at ensomheden er mere udbredt i yderområderne i Danmark, der i forvejen har svære kår for udvikling.

Men sådan forholder det sig ikke. Ensomhed skeler ikke til størrelsen af den by, man bor i, om man bor i yderområderne af Danmark eller hvor stort indkomstgrundlag, der er i kommunen. Geografi har ikke betydning for risikoen for ensomhed.

**Interviewer:** Hvad savner du, når du føler dig ensom?

*Mand, 79 år: Det er nok at have nogen at snakke med. Nogen som jævnligt kom forbi, eller jeg kunne køre hen til dem. Socialt samvær kalder man det vist nok. Jo, det savner jeg lidt. Når jeg besøger min kone, kan jeg jo ikke snakke med hende. Jeg kan bare sidde og holde hende i hånden og sige ingenting. Alzheimer-patienter mister sit sprog. Hun kan næsten ikke snakke og kan ikke huske, og så siger hun ingenting. "*

Mand, 79 år

## Hvorfor er ensomhed svært at tale om?

Ældre, der oplever ensomhed, kan have svært ved at tale om det. Det opleves som et tabu og noget, der er vanskeligt at tale med andre om. Dette understreges af, at hver tredje ældre, der oplever ensomhed, ikke har talt med nogen om det. Det kan der være flere årsager til.

### FORESTILLINGER OM ENSOMHED

Ældre, der ikke oplever ensomhed, har en række forestillinger om, hvad ensomhed skyldes. Det kan bunde i egne oplevelser, i oplevelser med venner og bekendte eller forestillinger om, hvad ensomhed er for en størrelse.

Nogle ældre giver udtryk for en holdning om, at det er den enkeltes ansvar selv at gøre noget for at holde sig i gang. Enkelte siger meget kontant, at nogle ældre bare ikke vil hjælpes, og det er der ikke noget at gøre ved.

Disse forestillinger kan ikke genfindes blandt dem, som selv oplever ensomhed. Der er forskellige forklaringer og barrierer i hver enkelt situation, der har gjort situationen vanskelig. Samtidigt kan det være ekstra svært at bryde ud af ensomheden, hvis der flourer holdninger om, at det er "ens egen skyld".

Uanset hvorfor ensomheden er opstået, kan der gøres meget for at hjælpe ældre ud af ensomheden, som beskrevet i denne guide. Der er dog også andre forhold end omverdenens forestillinger, som kan medvirke til at gøre det svært at tale om ensomhed.

## ÆLDRE, DER OPLEVER ENSOMHED, VIL IKKE VÆRE TIL BESVÆR

Selvom en del ældre har begrænset kontakt til familien, venner og bekendte, giver bemærkelsesværdigt mange udtryk for, at de er tilfredse med omfanget af kontakt til familie og venner – endda også selvom de kun sjældent er i kontakt med dem. Når ældre, der ikke har megen kontakt til venner og familie, alligevel siger, at de er tilfredse med omfanget af social kontakt, kan det skyldes noget andet.

Ofte handler det om, at man ikke ønsker at være til besvær. De ældre kan godt forstå, at fx yngre familiemedlemmer ikke har tid til mere, fordi de har travlt med arbejde, børn og fritidsinteresser. Mange ønsker ikke at være til besvær, og familien skal ikke føle sig tvunget til at besøge dem. De beskedne ældre har derfor svært ved at sige, at de faktisk ønsker mere socialt samvær.

*"Man kunne da godt ønske sig, at ens børn tog sig lidt mere af deres gamle mor. Det gjorde man i min generation og generationen før. Men sådan er det ikke i dag, og det må jeg bare acceptere, fordi det er ikke kun mig, der har det sådan. Det er fuldt forståeligt. De arbejder røven ud af bukserne. Og børnene skal køres til dit og dat. Jeg synes, det er vigtigt, at de bakkere mine børnebørn 100% op."*

Kvinde, 75 år

## ENSOMHED KAN FØLES SOM ET NEDERLAG

Flere ældre udtrykker, at det at sige, at man oplever ensomhed, kan føles som et nederlag. En ældre mand fortæller, at han har talt med sin niece om, at han følte sig ensom efter konens død. Det var dog kun fordi, hun tilfældigvis kom forbi en dag, hvor han var ked af det. En kvinde fortæller samtidig, at det kan være svært at få sagt, at man er ensom, da hun oplever det som et nederlag, at hun ikke bare kan tage sig sammen og komme ud blandt andre mennesker.

*"Det kan være svært at få sagt, at man er ensom – det burde det nu ikke være. Men det kan måske give en eller anden nederlagsfølelse, når man ikke kan tage sig sammen til at gøre et eller andet – hvilket jeg nu også synes, at man bør, hvis man kan."*

Kvinde, 75 år

### FAKTA

På spørgsmålet om **'Hvorfor tror du, nogle bliver ensomme?'** er de hyppigst forekomne svar:

- 'De er ikke selv opsøgende' (68 pct.)
- 'De er indadvendte' (41,7 pct.)
- 'De mangler nogen at følges med til aktiviteter' (40,8 pct.)

I nogle grupper kan det være svært at tale om, at man føler sig ensom, idet det er kulturen, at man ikke belemrer hinanden med sine problemer. Under et fokusgruppeinterview med syv kvinder, fortæller en af kvinderne, at hun føler sig alene i weekenderne, men de andre er meget hurtige til at fortælle om alt det, der foregår i weekenden; som for at sige, at der bestemt ikke er nogen grund til at føle sig alene. Uden helt at forlade emnet spørger interviewereren, om kvinderne bruger hinanden til at tale med, hvis de er triste over et eller andet. En af de mere bramfri i gruppen er hurtig til at svare, at de ikke kommer derned for at 'sidde og klage sig', og så er det emne uddebatteret.

### FAKTA

#### Omfang af social kontakt

- 1/4 af de ældre over 65 år har kontakt til familien højest 1-2 gange per måned
- 1/3 af de ældre over 65 år har kontakt til venner/bekendte højest 1-2 gange per måned
- Hver 10. af de ældre over 65 år har sjældent kontakt med venner og familie
- 8 ud af 10 af de ældre over 65 år er tilfredse med omfanget af kontakt

## Hvordan kan man forebygge og mindske ensomhed?

Nøglen til at mindske risikoen for ensomhed ligger i samtalen, nærværet og fortroligheden. At deltage i sociale aktiviteter og arrangementer er ikke i sig selv nok til at mindske ensomhed. Der skal mere til.

*Jeg har gået til yoga i femten år uden nogensinde at tale med nogen. [...] Nu går jeg til sang. Jeg synes, der er mere socialt samvær, når man synger..."*

Kvinde, fokusgruppeinterview

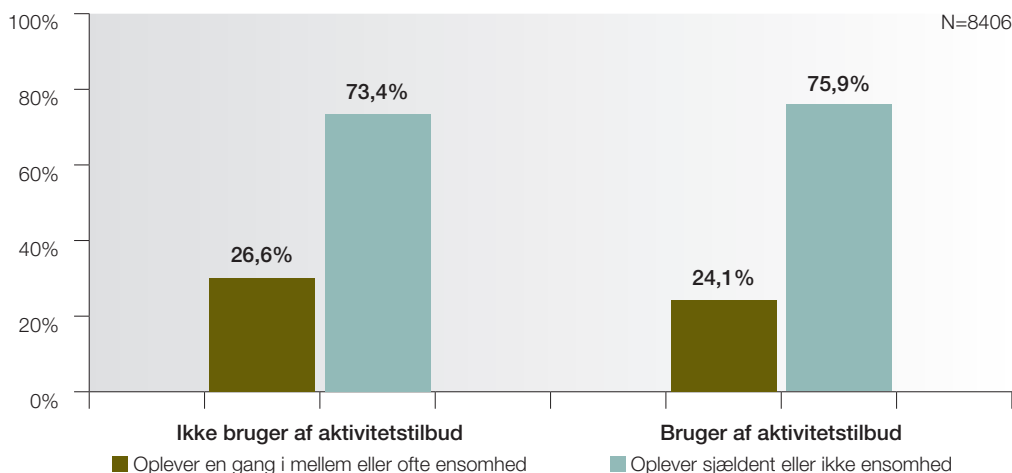
## DET HANDLER OM NÆRVÆR

Det er ikke samværet i sig selv, men nærvær, som mindsker ensomhed. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at der er lige mange, der føler sig ensomme blandt dem, der deltager i aktiviteter og blandt dem, der ikke deltager i aktiviteter. Det er altså ikke deltagelse i aktiviteterne i sig selv, der gør forskellen.

At gå til gymnastik hver fredag mindsker eksempelvis ikke ensomhed, hvis man ikke taler med nogen, når man er der.

Til gengæld er det afgørende, at man har nogen at tale med om sine problemer, eller når man har brug for støtte. Hvis man har nogen at tale med, bliver risikoen for at opleve ensomhed reduceret til næsten 1/10 af det, som den er, hvis den ældre ikke har nogen at tale med.

## Ensomhed fordelt på, om de ældre er aktive brugere af aktivitetstilbud i lokalområdet eller ej





## Ydre faktorer, der mindsker risikoen for ensomhed



Man kan altså ikke forebygge og mindske ensomhed alene ved at hjælpe de ældre i gang med en aktivitet. Der skal mere til. Der skal være tale om en aktivitet, som kan give dem en anledning til at lære andre at kende – andre, som de kan tale med om problemer, eller når de har brug for støtte. Først derigennem mindskes risikoen for ensomhed.

## HVEM TALER DE ÆLDRE MED OM ENSOMHEDEN?

Det store spørgsmål er selvfølgelig, hvem man kan tale med, når man har problemer eller brug for støtte.

Den vigtigste faktor i den sammenhæng er civilsamfundet i bred forstand.

Mange af de ældre, som oplever ensomhed, og som har en ægtefælle eller en kæreste, deler deres bekymringer med dem. Dog er mange af de ældre, som oplever ensomhed, enlige eller har en syg ægtefælle, som de ikke vil bebyrde med deres problemer. Men der er også andre, som

kan bidrage med det nærvær, som de ældre, der oplever ensomhed, har brug for; venner, bekendte og familie, som man ikke bor sammen med, kan bidrage i denne forbindelse. Aktiviteter i lokalområdet kan være en vej til at få nære relationer.

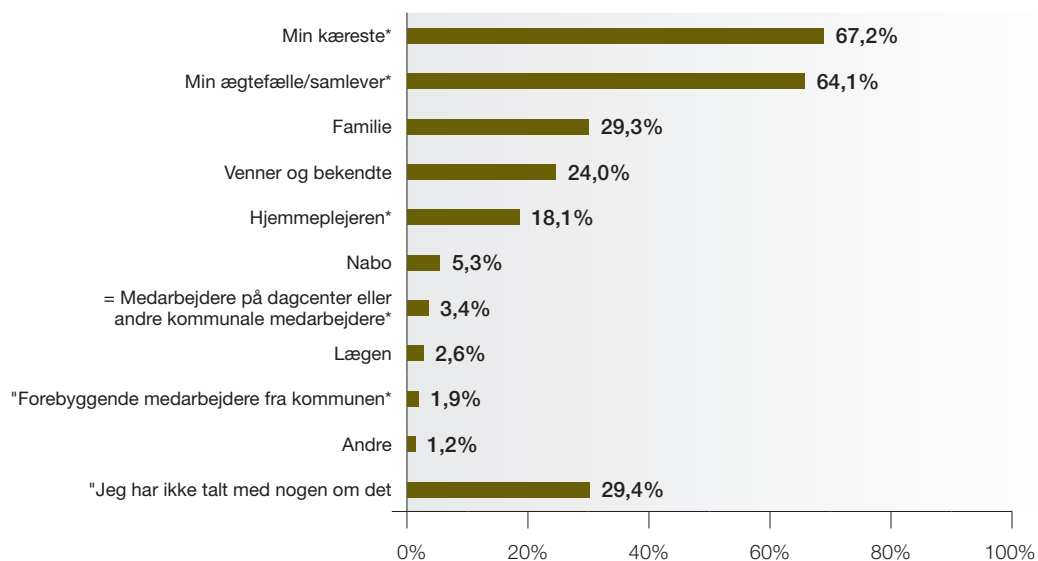
Nogle få ældre, der oplever ensomhed, fortæller, at de har talt med en kommunal medarbejder såsom en medarbejder på et dagcenter eller aktivitetscenter, en forbyggende medarbejder eller

### Vidste du, at...

...der er forskel blandt mænd og kvinder på, hvor stor en forskel det gør at have nogen at tale med, når man har problemer eller brug for støtte. For kvinder gavner det lidt mere at have nogen at tale med, end det gør for mænd.

Ensomheden mindskes dog markant blandt både kvinder og mænd, hvis de får nogen at tale med.

## Hvem har du talt med om, at du kan føle dig alene, selvom du har lyst til at være sammen med andre?



\* Indikerer, at antallet af besvarelser er holdt op mod, hvor mange der har haft den givne mulighed<sup>7</sup>.

N=3206

hjemmeplejeren, om at de oplever ensomhed. De kommunale medarbejdere kan være centrale i forhold til at identificere ældre, som oplever ensomhed, og hjælpe dem videre ud i en aktivitet, hvor de kan få det nærvær, som de har brug for. Der er derfor et stort potentiale i at klæde de kommunale frontmedarbejderne på til at kunne identificere

ensomhed og turde spørge ind til den enkeltes sociale liv.

Knap hver tredje af de ældre, som oplever ensomhed (29,4 pct.), taler ikke med nogen om det.

**Note 7:** Således er følgende omregninger lavet:

- Dem, der har talt med deres kæreste er holdt op mod dem, der har kæreste.
- Dem, der angiver ægtefælle/samlever er holdt op med dem, der har en ægtefælle/samlever.
- Dem, der angiver hjemmeplejen er holdt op mod dem, der selv modtager personlig pleje.
- Dem, der angiver dagcentermedarbejder er holdt op mod dem, der går på dagcenter.
- Dem, der har talt med de forebyggende medarbejdere er holdt op mod dem på 75 år og derover, som har fået dette tilbudt. Det har ikke været muligt at skelne mellem, om de faktisk har taget imod tilbuddet om et forebyggende hjemmebesøg.

## MOTIVATION OG BARRIERER

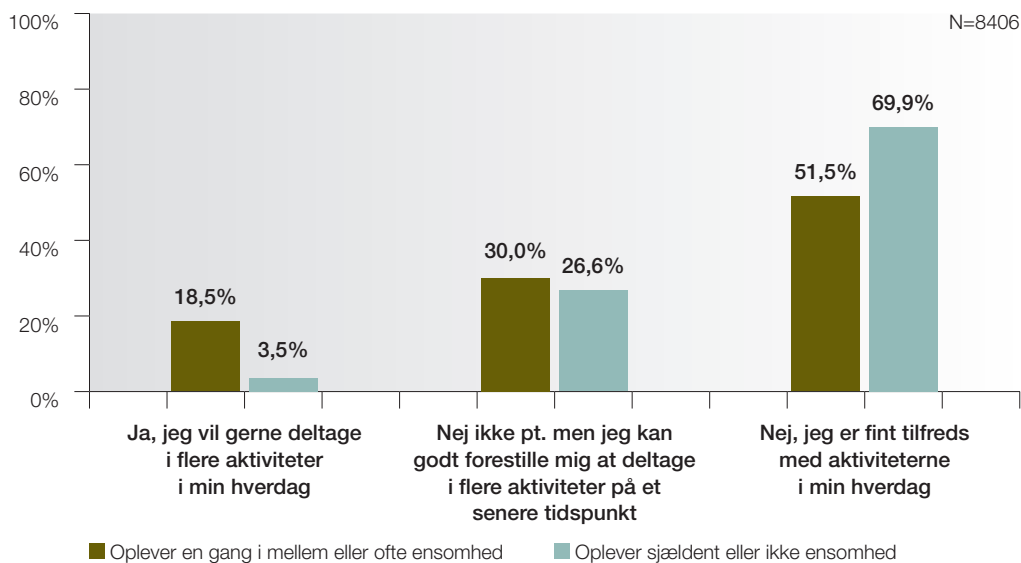
Nogle ældre vil gerne deltage i aktiviteter men der er barrierer, der gør at de ikke kommer i gang uden 'et kærligt skub'. Andre siger nej til aktiviteter men ja til, at de gerne vil være mere sammen med andre. Der er brug for forskellige tilgange for at støtte disse to grupper til at bryde med ensomheden.

For at hjælpe de ældre, som oplever ensomhed, i gang med en aktivitet, som kan give dem den nærhed, de har brug for, er det vigtigt både at være opmærksom på, hvad der motiverer dem, og hvilke barrierer de har for at gå i gang med flere aktiviteter.

De ældre, som oplever ensomhed, og som gerne vil deltage i flere aktiviteter, efterspørger, at aktiviteten giver mulighed for samvær med andre og for at lære nye mennesker at kende. Aktiviteten skal med andre ord give mulighed for nærvær og ikke kun samvær.

De primære årsager til, at de ældre, som oplever ensomhed, og som ønsker at deltage i aktiviteter, alligevel ikke kommer afsted, er, at de savner nogen at følges med. Vi kender det alle fra os selv. Man har det bedst med at følges med en anden, så man ikke kommer til at stå alene som den eneste uden at have nogen at tale med. Således er bekymringen for, om man kan komme ind i fællesskabet som ny, også en væsentlig barriere for deltagelsen i aktiviteter for de ældre, som oplever ensomhed.

### Efterspørgsel efter flere aktiviteter fordelt på, om den ældre oplever ensomhed



### Motiverende faktorer

De ældre, som oplever ensomhed, og som gerne vil i gang med flere aktiviteter efterspørger i prioriteret rækkefølge:

1. Samvær med andre (58,9 pct.)
2. Muligheden for at lære nye mennesker at kende (45,2 pct.)
3. Rejser/udflugter/oplevelser (34,1 pct.)
4. Motion/fysisk aktivitet (32,5 pct.)
5. Muligheden for at lære noget nyt/undervisning (31,5 pct.)

### Barrierer

Typiske barrierer blandt ældre, som oplever ensomhed og ønsker at komme i gang med en aktivitet er i prioriteret rækkefølge:

1. Savner nogen at følges med (35,0 pct.)
2. Kan ikke finde tilbud, der matcher (24,9 pct.)
3. Synes det er svært at komme ind i fællesskabet som ny (24,1 pct.)
4. Kan ikke komme frem og/eller deltage pga. fysiske helbredsproblemer (20,0 pct.)
5. Kender ikke de lokale aktiviteter/tilbud godt nok til at vide, om de er interessante (19,5 pct.)

Når man vil hjælpe en ældre, som oplever ensomhed, i gang med en aktivitet, er der således rigtig god grund til at være opmærksom på, om foreningen har en kultur for at tage godt imod nye medlemmer og sørge for at inddrage dem i fællesskabet.

*"Jeg har det skidt, indtil jeg ved, hvor jeg skal sidde henne og helst ved nogen, som jeg kender, hvis der er en plads. Så kan jeg blive utrolig taknemmelig for et smil og 'værsgo her er en stol'. Det går lige dybt ind.*

Kvinde, 79

Andre væsentlige barrierer for at de ældre, som oplever ensomhed, kommer afsted er, at de ikke kan finde tilbud der matcher, og at de ikke kender de lokale aktiviteter/tilbud godt nok til at vide, om de er interessante. Blandt de ældre, som oplever ensomhed, er der altså dels et behov for en grundigere orientering om aktiviteterne i deres

lokalområde, og dels et behov for hjælp til at finde aktiviteter, som matcher deres behov og interesser. Flere ældre, der oplever ensomhed, kan desuden ikke komme frem og/eller deltage på grund af helbredsproblemer. De har brug for hjælp til at komme frem og tilbage, samt at aktiviteten foregår i handicapvenlige lokaler.

*"Dem der er der, og hjælper til, de kan huske ens navn med det samme og sørger for at man får både saftvand og ostemad. Jeg følte slet ikke det var svært at komme der første gang. Jeg følte at jeg havde været der altid, for de var så søde og venlige"*

Kvinde, 85 år

## ET NEJ ER IKKE ALTID ET NEJ

Selv om andelen, som ønsker at deltage i flere aktiviteter, er større blandt ældre, som oplever ensomhed end blandt dem, som ikke oplever ensomhed, så er der ikke desto mindre en stor gruppe af ældre, som siger nej til at deltage i aktiviteter, selvom de føler sig uønsket alene. Det kan der være flere årsager til.

Nogle ældre har aldrig deltaget i lokale aktiviteter eller været medlemmer af en forening. Det har de derfor heller ikke automatisk lyst til, når de bliver ældre.

Andre vil gerne være mere sammen med andre, men siger nej til at deltage i aktiviteter, fordi de har mistet modet, energien og lysten. En årsag til det kan være, at de har haft en negativ oplevelse med en aktivitet tidligere, og derfor ikke har mod på at prøve igen.

*"Jeg skal rykke mig op ved nakkehårene for at komme ud en gang i mellem – jeg kan ikke altid bare sidde herhjemme og læse."*

Kvinde, 75 år

Her skal man være opmærksom på, at man ikke nødvendigvis skal tage et nej for gode varer. Det kan være en enkelt positiv oplevelse, der skal til for at komme i gang med en aktivitet og på vej ud af ensomheden.

Samtidig er det vigtigt, at medarbejderne ikke prøver at få den enkelte til at 'passe ind' i de eksisterende tilbud. Hvis et ældre menneske giver udtryk for et ønske om at være mere sammen med andre men siger nej til at deltage i aktiviteter, er det vigtigt at have blik for netop hans/hendes ønsker og behov og spørge ind til, hvad der skal til, for at han/hun kan komme til at være mere sammen med andre.

*Der er som sagt et forsamlingshus med nogle aktiviteter, men hvorfor jeg ikke er kørt derop, det ved jeg sgu ikke. [...] Der kommer en hjemme-sygeplejerske en eller to gange om året, og hun bebrejder mig også, at jeg ikke melder mig til det der pensionistgymnastik, men det gør jeg bare ikke."*

Mand, 79 år

**Du kan læse mere om**, hvordan man kan afdække, hvad borgeren savner i sin hverdag, på s. 55.



# FOREBYGGELSE

## af ensomhed – hvad kan vi gøre?

Ensomhed er en følelse, der opstår, når ens sociale behov ikke er dækket. Det er individuelt, hvornår denne følelse opstår. Det, der modvirker følelsen af ensomhed er at have nogen, man kan tale med, hvis man har problemer eller brug for støtte. Nærvær kan ikke bare udskrives på recept som traditionel medicin. Det betyder dog ikke, at kommuner og civilsamfundet står uden handlemuligheder, tværtimod.

Sammen kan kommuner og civilsamfund udvikle og videreudvikle initiativer, tilbud, aktiviteter, spise-fællesskaber mv. der skaber *grobund* for nærvær. Det kan foregå i foreninger, på plejecentre og aktivitetscentre eller i et mere uformelt møde mellem to eller flere mennesker, der måske deler en fælles interesse. Netop derfor kan det gode samspil mellem kommunen og civilsamfundet være med til at forebygge ensomhed.

### I DETTE AFSNIT KAN DU LÆSE OM:

- Samskabelse med fokus på ensomhed
- Seks handlinger, der forebygger ensomhed
- Kommunens handlemuligheder:  
Sæt ressourcerne i spil

### Samskabelse med fokus på ensomhed

#### Alle kan bidrage

Forebyggelse af ensomhed ved at identificere, matche til aktiviteter og inkludere i fællesskabet er opgaver, som – afhængigt af den enkelte borgers livssituation – kan løftes af flere forskellige personer.

Fx vil en beboer på et plejecenter have stor glæde af en medarbejder, der ser den ældres ensomhed, viser lidt af sig selv og hjælper borgeren med at vedligeholde kontakt til familie og venner. En borger, der bor i eget hjem, men modtager hjemmepleje, kan få et ”kærligt skub” af en medarbejder i hjemmeplejen og blive inkluderet i et fællesskab i den lokale billardklub. ”En borger, der er motiveret” men venter på en invitation, kan gå ind og være med som frivillig til at organisere en række aktiviteter. Endelig kan en borger, der fx har mistet en ægtefælle blive kontakten af naboen eller en gammel ven fra seniorklubben og blive inviteret med i et fællesskab.

#### Den rette aktør på det rette tidspunkt

Mulighederne for at hjælpe borgere, der oplever ensomhed, er mange. Det vigtige er, at de mennesker, der er omkring den pågældende, er opmærksomme og griber muligheden. Kommunen kan medvirke til at mindske ensomhed ved at sørge for, at kommunale frontmedarbejdere har viden

## Forebyggelse af ensomhed nytter

**25 kommuner har i projektet "Ensomt eller Aktivt Ældrelev – et frivilligt valg" fra 2012 – 2015 arbejdet med at udvikle og afprøve redskaberne i Aktivt Ældrelev.**

### Resultaterne taler sit klare sprog:

De frivillige foreninger har oplevet en markant stigning på 5.000 medlemmer i perioden.

Foreninger er blevet inspireret til at tage bedre imod nye medlemmer og passe godt på de medlemmer, de har. Nye medlemmer fortæller, at de oplever bedre netværk, mindre ensomhed og øget samvær med andre ældre.

Hjemmesiden [www.aktivtaeldreliv.dk](http://www.aktivtaeldreliv.dk) har gjort det muligt at skabe et professionelt match med frivillige foreninger. Kombineret med øget fokus på ensomhed blandt professionelle og frivillige i kommunerne har det været muligt at give langt flere ældre "et kærligt skub" hen imod de mange forskellige frivillige aktiviteter, der er blevet mere synlige.

1330 frivillige har deltaget i temadage omkring forebyggelse af ensomhed i foreningerne. Foreninger oplever, at de har fået indblik i ensomhed, og 79,4 pct. angiver, at de har fået ideer til at handle. Efterfølgende oplyser 63,4 pct., at de har gjort noget anderledes for at tage imod nye medlemmer, mens 50,9 pct. har gjort noget anderledes for at fastholde medlemmer.

757 medarbejdere har deltaget i kompetenceudvikling. 88,4 pct. af deltagerne har i høj eller nogen grad fået viden om, hvordan de identificerer ensomhed, mens 83,1 pct. i høj eller nogen grad har fået konkrete ideer til, hvordan de handler.

**Kilde:** Marselisborg (2015): Afsluttende evalueringsrapport af projekt "Ensomt eller aktivt ældrelev – et frivilligt Valg".

om tegn på ensomhed og ved, hvad de skal gøre, når de møder et menneske, der har brug for støtte til at komme til at være mere sammen med andre. Der er dog mange forskellige aktører, som er omkring borgeren, og som kan være "den rette person på det rette tidspunkt".

En samlet indsats mod ensomhed handler således om, at sikre, at de rette aktører bliver bragt i spil på en relevant måde over for den enkelte borger. Men da borgerens situation kan være forskellig, er det fx ikke nok at se på opsporing og forvente, at det er frontpersonalet, der tager sig af der tager sig af den del. Det er heller ikke nok at have en forventning om, at den lokale motionsklub er løsningen for alle ældre uanset deres interesser eller om de bor i eget hjem eller ikke.

## SAMARBEJDE MELLEM KOMMUNEN OG CIVILSAMFUNDET

De bedste løsninger findes i fællesskab. Samskabelse er en vej til at skabe innovative og frugtbare samarbejder med civilsamfund og den frivillige verden lokalt. Samskabelse sikrer ejerskab hos deltagerne – både frivillige, politikere og medarbejdere – fordi man skaber noget sammen. Især to forudsætninger er væsentlige ved samskabelse:

- **Løsninger er ikke defineret på forhånd**

At samarbejdet tager udgangspunkt i en relevant udfordring, problemstilling eller behov hos en målgruppe. Det handler således ikke om, at kommunens politikere og medarbejdere på forhånd skal have defineret opgaver, som frivillige skal løse. Forebyggelse af ensomhed er en oplagt udfordring at tage fat i, fordi alle parter har interesse i udfordringen, men ingen kan løse den alene.



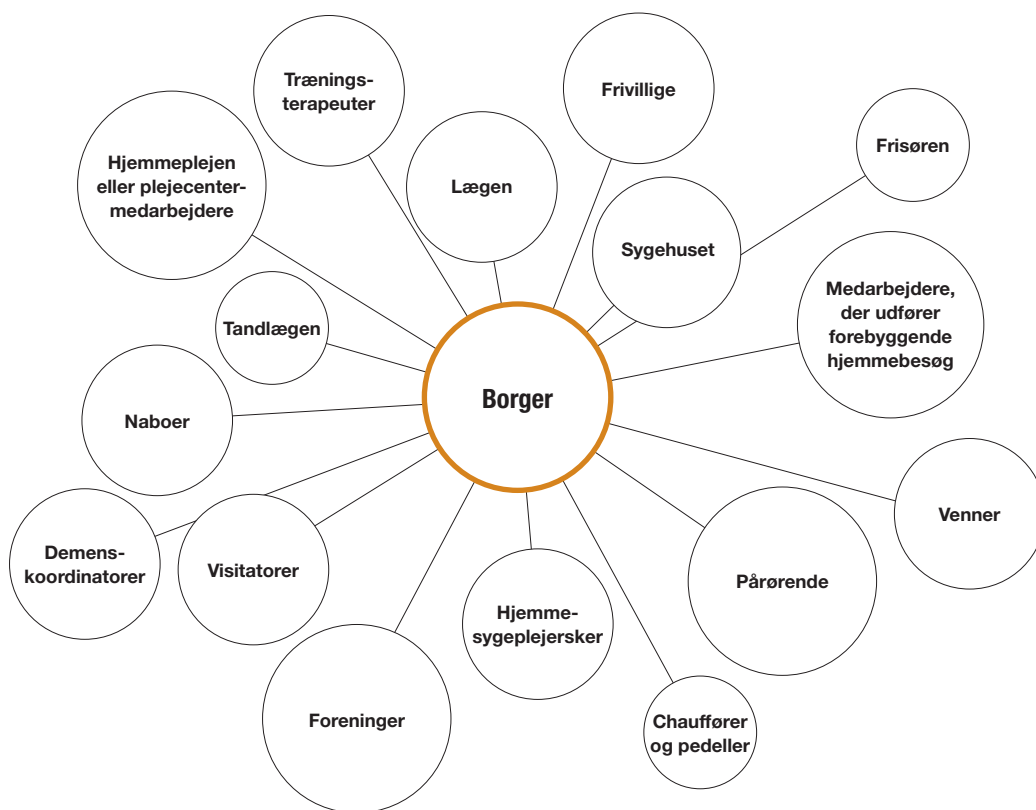
- **Nye ideer og løsninger udvikles sammen**

At frivillige, politikere og medarbejdere sammen finder og skaber nye innovative løsninger på udfordringerne eller behovene hos en målgruppe. Samskabelsen er derved en unik mulighed for lokalt at udvikle nye løsninger og initiativer, der tilpasses målgruppen og løses i samarbejde med frivillige.

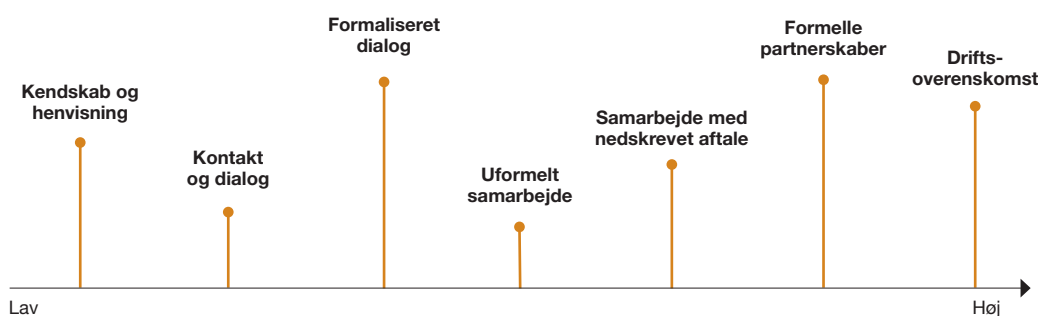
findes der en lang række forskellige måder, hvor kommunen kan samarbejde med frivillige og foreninger. Der kan være tale om samarbejde af mere eller mindre formel karakter. Nogen gange er gensidig henvisning eller en uformel løbende dialog nok til at gøre en stor forskel for borgere i målgruppen. Det kan fx være hjemmehjælperen, som er opmærksom på, hvilke borgere der kunne have glæde af en besøgsven og derfor etablerer kontakten til disse.

Samskabelse er en måde at se på samarbejdet mellem kommunen og civilsamfundet. I praksis

### Den rette person på det rette tidspunkt



## Grad af formalisering af samarbejdet med frivillige og foreninger



Samarbejde mellem kommune og frivillige foreninger i hverdagen kan også være mere formelt organiseret. Der kan være tilfælde, hvor man laver en formel aftale om at udvikle et projekt eller hjælpe en særlig målgruppe. Uanset graden af formalisering kan alle typer af samarbejde have positiv effekt og være en måde konkret at arbejde med potentialet i samskabelse.

Ud over samarbejde med frivillige foreninger er der også muligheder for at engagere civilsamfundet på andre måder. Enkeltpersoner – eksempelvis pårørende, naboer og andre, kan indgå som frivillige i pleje-, dag- og aktivitetscentre. Disse frivillige kan bidrage med selskab, aktiviteter eller underholdning til eksempelvis ældre på plejecentre. Derudover kan skabelsen af helt uformelle relationer på kryds og tværs mellem mennesker med samme behov være en måde at samarbejde med civilsamfundet. Det kan eksempelvis være, når en forebyggende sygeplejerske har øje for, hvem i nabolaget man vil kunne 'matche' en borger med.

En kommune kan sagtens variere disse forskellige typer af samarbejde, så der er flere i spil på en gang. Erfaringer fra projekt "Ensomt eller Aktivt

Ældrelev – Et frivilligt valg" har været, at ensomhed har været et godt emne til at give liv til netop dagligdagens samarbejde, da det er et emne, som alle – både kommunen, frivillige og foreninger – har en oprigtig interesse i at gøre noget ved.

## HVORFOR ER DET ALLIGEVEL SVÆRT?

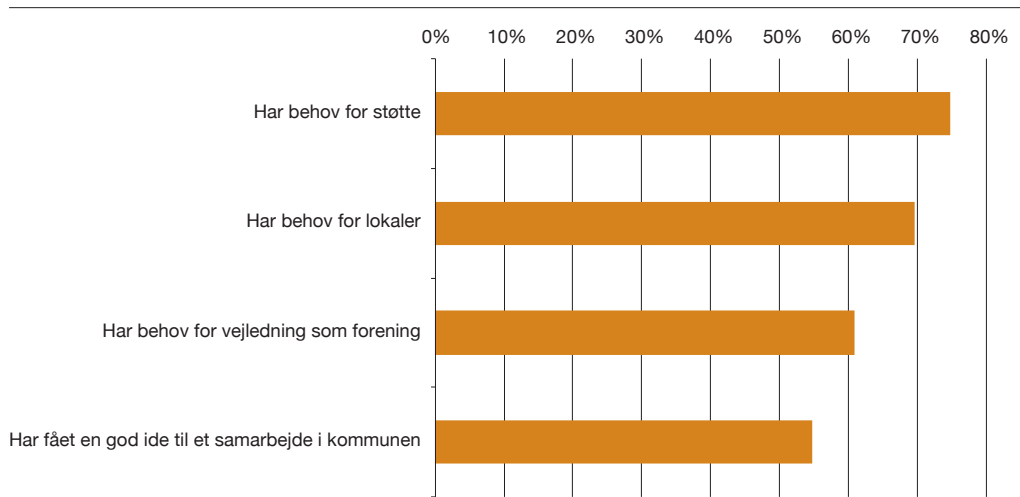
### Intentionerne er gode

På trods af gode intentioner oplever flere kommuner større eller mindre barrierer for samarbejdet.

### Typisk udfordring er for meget fokus på økonomi

En af de typiske udfordringer i denne sammenhæng er, at nogle foreninger og kommuner oplever, at samarbejdets omdrejningspunkt handler om økonomi og lokaler, som kommunen kan vælge at give til foreningerne. Der er ingen tvivl om, at kommunens – også økonomiske – understøttelse, spiller en afgørende rolle i eksistensgrundlaget for foreninger og aktivitetstilbud. Spørgsmålet er blot, om man kan trække samarbejdet videre end det.

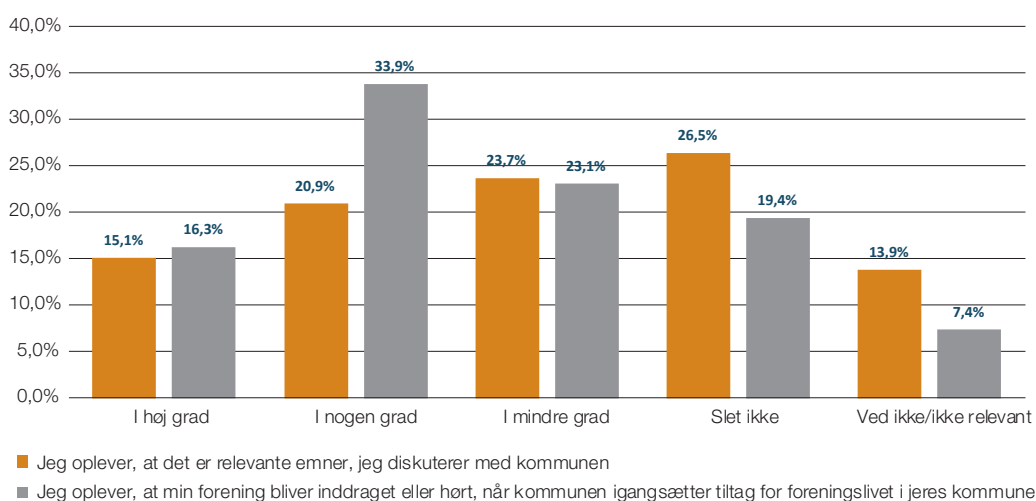
### Ved du, hvor/til hvem i kommunen, du skal henvende dig, hvis din forening...



Kilde: Survey blandt foreninger på Aktivtældreliv.dk, efterår 2014,

N=325

### Oplevelser med samarbejde med kommunen



Kilde: Survey blandt foreninger på Aktivtældreliv.dk, efterår 2014

N=325

Case:

## Samskabelse omkring ensomhed i Kalundborg Kommune

Kalundborg Kommune har ønsket sætte fokus på at forebygge ensomhed blandt ældre borgere. Derfor er både foreninger, politikere og udvalgte medarbejdere blevet sat stævne for at få ideer og videreudvikle på disse, så indsatsen for at forebygge ensomhed kan øges.

Processen bestod af fire trin:

1. **Politisk rammesætning** af processen med inddragelse af Ældre- og Sundhedsudvalget samt Ældrerådet. Målet med dette trin var at opkvalificere viden, rammesætning samt forventninger til udbyttet og drøfte, hvordan projektet kommer de ældre i kommunen til gavn.
2. **Idégenerering** blandt frivillige foreninger gennem en række idéworkshops, hvor der på baggrund af viden om ensomhed og en række konkrete øvelser blev udviklet over 30 forskellige ideer og initiativer.
3. **Videreudvikling og prioritering** af ideer i samarbejde mellem frivillige, politikere og medarbejdere, hvor der blev udvalgt ideer og arbejdet videre konkret med dem.
4. **Videre arbejde** med de bedste 5-7 ideer, bl.a. ved mulighed for at søge kommunale puljer samt støtte fra medarbejdere i kommunen.

Ud over de konkrete ideer, som foreninger og kommunen valgte at arbejde videre med, så er det efterfølgende tydeligt, at flere foreninger har sat yderligere initiativer i gang på "egen banehalvdel" i forhold til, hvad de hver især kan gøre for at forebygge ensomhed.



Ønsker du at vide mere, kan du læse mere om redskabet "Udvikl ideer til at forebygge ensomhed i fællesskab".

## FAKTA

## Vigtige definitioner

### Frivillighed

En frivillig er en person, der gør noget for personer uden for vedkommendes egen familie og vennekreds, uden økonomisk vinding og uden nogen former for tvang. Derudover er kriteriet, at det frivillige arbejde skal foregå i en organiseret sammenhæng – men i hvilken er ikke afgørende.

### Samskabelse

Kommer af det engelske udtryk "Cocreation" og retter et særligt fokus på en proces, hvor forskellige aktører sammen udvikler ny velfærd. Samskabelse sker ved at kombinere ressourcer og kompetencer på tværs og sammen skabe ny velfærd. Det kan være kommunen, frivillige organisationer, borgere, virksomheder, universiteter mv. At processen skaber nye velfærdsløsninger kan både handle om at tænke innovativt, men også om at "oversætte" en idé fra et andet sted til den lokale kontekst.

### Civilsamfund

Civilsamfundet er, i modsætning til staten og markedet, den del af samfundet, der ligger uden for den formelle økonomi og det politiske system. I begrebet civilsamfund indgår alle mulige former for organisationer og foreninger uden for staten og markedet. Det kan således være alt fra store frivillige, sociale organisationer til en lille frimærkeklub eller besøgstjeneste.

### Aktivt medborgerskab

En aktiv medborger deltager i løsningen af forskellige opgaver af interesse for fællesskabet og har også mulighed for at være med i udviklings- og beslutningsfaserne af de samme opgaver. Aktive medborgere er derfor i denne forståelse både deltagere i de demokratiske processer og i opgaveløsningen. Konkret kan det handle om deltagelse i lokalråd, brugerbestyrelser, landsbyforeninger ol.

**Kilder:** Frivilligrådet og Frivillighed.dk

Vi kan se fra en undersøgelse blandt foreningerne på [aktivtældreliv.dk](http://aktivtældreliv.dk), at netop dette om økonomien er et område, hvor foreningerne oplever, at de er velinformerede, mens det kniber mere med viden om, hvad de skal gøre, hvis de har fået en god idé til samarbejde med kommunen. Mens tre ud af fire foreninger og aktivitetstilbud ved, hvor de finder støtte og lokaler, ved kun ca. 55 pct. hvor de skal henvende sig, hvis de har fået en god idé til samarbejde med kommunen.

Endvidere er foreninger og aktivitetstilbud blevet spurgt til, om de oplever at blive inddraget og hørt i forhold til spørgsmål, der har med foreningslivet at gøre – og tilsvarende om de oplever, at det er relevante emner, som diskuteres med kommunen. Foreninger oplever i højere grad at blive hørt og inddraget om foreningsspecifikke ting, men ikke nødvendigvis om det, de (yderligere) oplever som relevante spørgsmål. Foreningernes perspektiv er derfor bredere end det, som kun handler om forhold for foreninger.

Dette kunne tyde på, at der ligger et uforløst potentiale i også at kunne se videre end økonomi og lokaler i samarbejdet med kommunen. Erfaringerne med samarbejdet omkring ensomhed viser, at dette er et godt emne til netop at fokusere samarbejdet på et konkret emne, der har engageret mange på tværs af kommunen og civilsamfundet, og som går videre end lokaler og økonomi.

Når en kommune så tager fat på den konkrete drøftelse om, hvordan man kan forebygge ensomhed, så ligger der andre muligheder for udfordringer og misforståelser.

Fra frivillig side kan det være svært at forstå, hvorfor fx den forebyggende konsulent, lægen eller hjemmeplejen ikke bare kan fortælle om lige netop denne forenings aktiviteter eller måske bare

Case:

## Forebyggelse af ensomhed som en del af hverdagens praksis på plejecentre

Plejecenteret Bomi-parken i København har som et led i et projekt omkring livskvalitet og selvbestemmelse sat fokus på, hvordan medarbejdere i deres daglige virke kan forebygge og mindske ensomhed.

Målet med forløbet har været at ”afdramatisere” indsatsen mod ensomhed. Det har betydet, at det skal gøres let og tilgængeligt i hverdagen for medarbejdere at identificere og mindske ensomhed og sætte fokus på, hvad de i deres dagligdag kan gøre mere af. Gennem temadage omkring ensomhed er medarbejderne blevet sat i stand til:

- At identificere tegn på ensomhed blandt beboerne
- At være nysgerrige, når anledningen byder sig – og være med til at skabe anledninger for at være nysgerrig
- At kunne handle på ensomhed med simple handlinger i hverdagen, bl.a. at understøtte relationer, vise lidt af sig selv og at få beboerne til at deltage og bidrage med det, de kan.

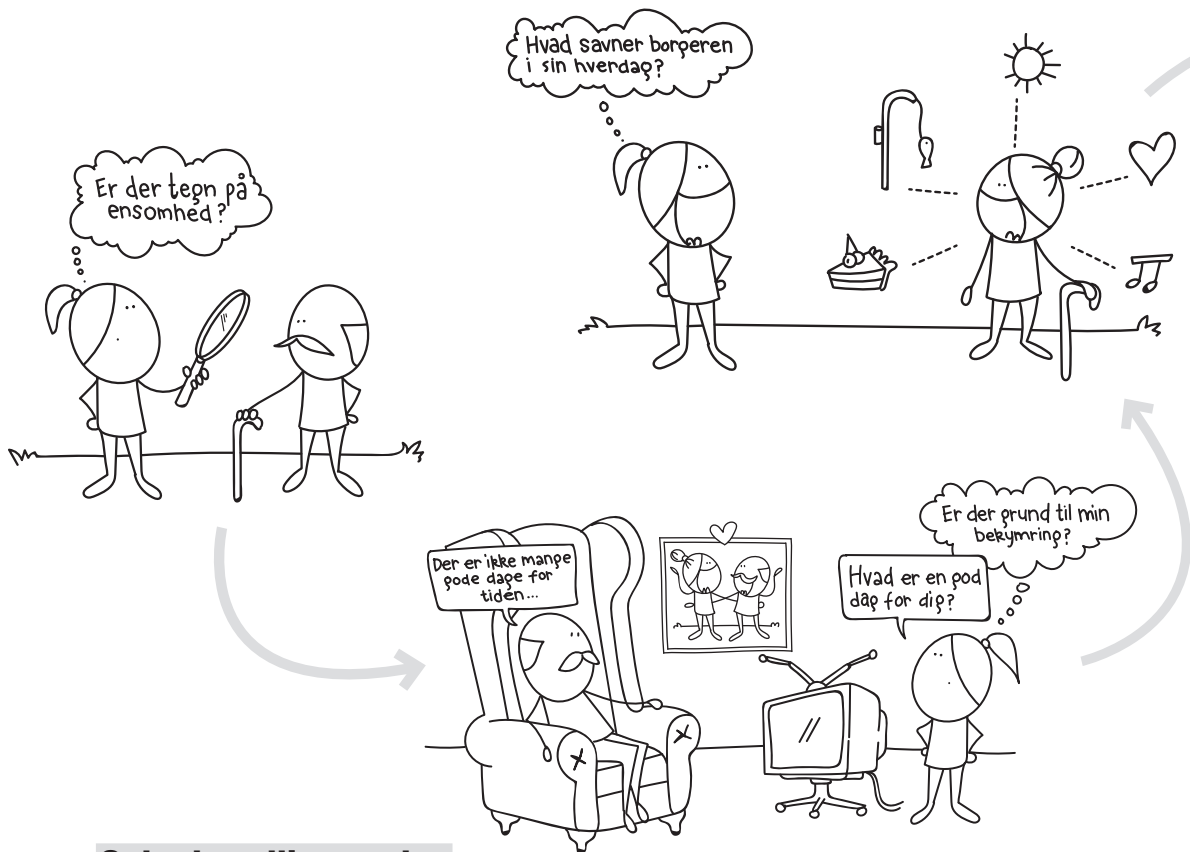


Udviklingsforløbet udmøntede i et redskab til at forankre tegn og handlemuligheder, som du kan se under "Forebyg ensomhed på plejecentre".

---

kan fortælle foreningen, hvem der oplever ensomhed, så de kan kontakte dem. Fra frontpersonalet kan det være uvidenhed om tilbud, manglende tid og usikkerhed på, hvad der lovligt kan lade sig gøre.

Det er udfordringer i samarbejdet, som umiddelbart kan være vanskelige at overkomme. Men der er flere forskellige eksempler på, hvordan kommuner på forskellig vis har grebet opgaven an. Målet for opgaven har været at forebygge ensomhed blandt ældre i samarbejde mellem kommunen og civilsamfundet. Det er en opgave med mange perspektiver og mulige handlinger i sig. Set fra den enkelte borgers perspektiv kan der skelnes seks handlinger, der orebygger ensomhed. Disse er beskrevet i næste afsnit.



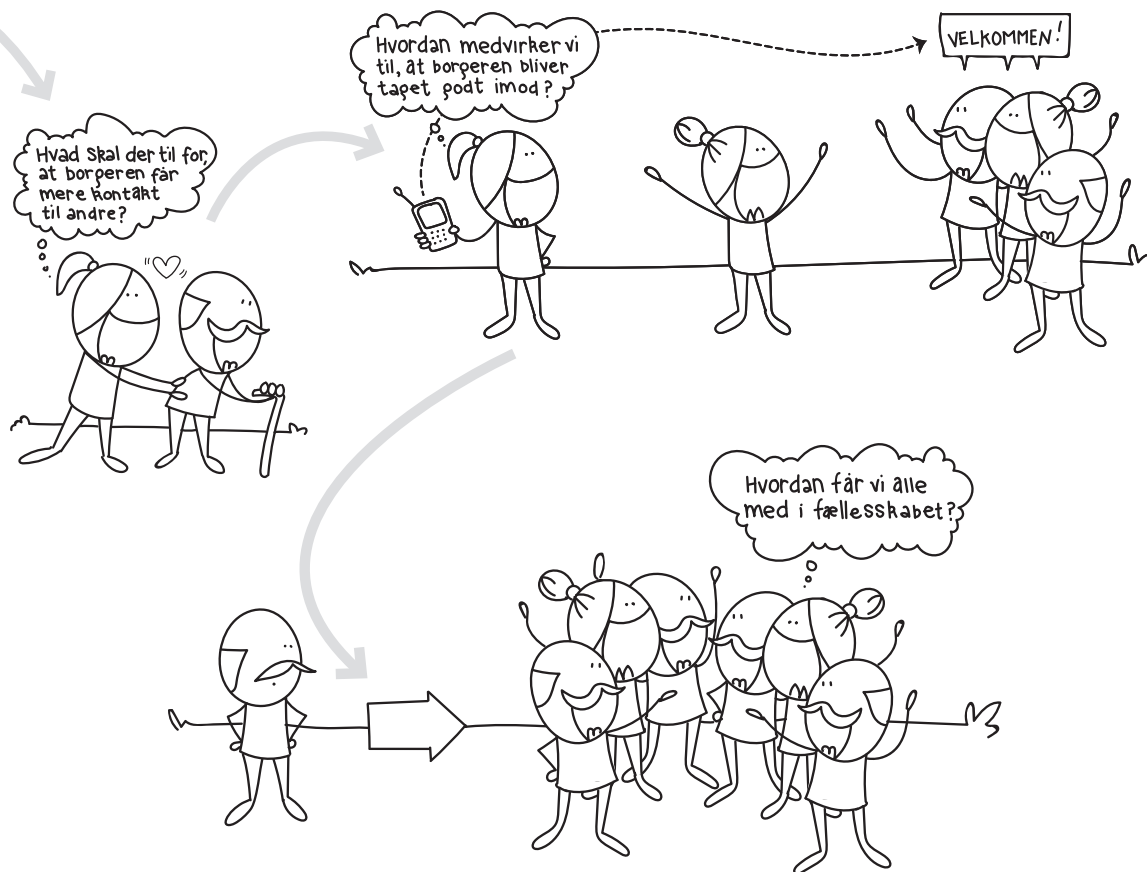
## Seks handlinger, der forebygger ensomhed

For at forebygge ensomhed er det vigtigt at tage udgangspunkt i der, hvor borgeren er, og derfra – med små eller store skridt – få skabt meningsfulde relationer for borgeren.

I det følgende ser vi på seks handlinger, der forebygger ensomhed, herunder hvordan og hvem, der kan være med til at skabe forandringen.

Handlingerne skal ikke forstås som faser, hvor man som borger nødvendigvis skal bruge lige lang tid på samtlige, men mere en udfoldning af, hvordan man som medarbejder, borger, frivillig eller pårørende kan være med til at give borgeren et skub i den rigtige retning.





- **Opmærksomhed:** Er der tegn på ensomhed?
- **Nysgerrighed:** Er der grund til min bekymring?
- **Behovsafdækning:** Hvad savner borgeren i sin hverdag?
- **Det kærlige skub:** Hvad skal der til for, at borgeren får mere kontakt med andre?
- **Den gode start:** Hvordan medvirker vi til, at borgeren bliver taget godt imod?
- **Del af fællesskabet:** Hvordan kan samvær blive til nærvær?

## OPMÆRKSOMHED: ER DER TEGN PÅ ENSOMHED?

Identifikation af ensomhed handler om at have opmærksomhed på de typiske tegn på ensomhed. Typiske tegn på ensomhed er bl.a. at vurdere sit helbred som dårligt, at have været igennem et kritisk forløb med sygdom, tab eller lignende og at mangle nogen at tale med, hvis man har problemer eller brug for støtte.

### Hjemmeboende ældre

Ser vi på hjemmeboende ældre, så kan opmærksomheden både komme fra pårørende og venner, men det kan også være i hjemmeplejen, blandt forebyggende konsulenter eller på aktivitetscenteret.

Vi ser, at nogle grupper, især læger og sygehuse men også tandlægen mfl., møder mange ældre, herunder også dem, som oplever ensomhed.

Lægens møde med borgerne er oftere i kort tid og med særlig fokus på det problem, som borgeren oplever. Det vil sjældent være ensomhed, der er den direkte anledning til at mødes, men lægen vil i nogle tilfælde være den første til at se symptomerne.

Forebyggende konsulenter, terapeuter og visitatorer møder færre borgere, men en stor del af borgerne oplever ensomhed. De møder således i højere grad "de rigtige". Forebyggende konsulenter møder ofte borgerne i længere tid (ca. en time), men med længere tids mellemrum. Der er derfor mulighed for at arbejde mere målrettet i den tid, besøget varer. Ofte er der dog flere emner, som skal på dagsordenen i besøget, og det er derfor væsentligt at give forebyggende konsulenter redskaber til at kunne prioritere emner undervejs i



besøget, hvis nødvendigt. Tilsvarende for terapeuter og visitatorer, der også har andet på "dagsordenen", men med opmærksom på tegn på ensomhed kan de være med til at hjælpe borgeren videre.

Hjemmeplejen møder færre borgere, men typisk møder de borgeren i kortere tidsrum over en længere periode (eller mere intenst i kortere tid i fx et rehabiliteringsforløb). Her handler det om at kunne skabe anledninger til at observere, spørge og plante ideer, som medarbejderen kan følge op på senere.

### På plejecentre

Endelig er der borgere, som bor på plejecenter, hvor deres funktionsniveau gør det nødvendigt at få hjælp i flere af dagligdagens gøremål. For beboere på plejecentre er risikoen for ensomhed markant højere. Et svækket helbred, en mindsket



**Vil du vide mere** om risikofaktorer for ensomhed, så se redskabet "Styrk opmærksomhed blandt kommunens ansatte".

kontakt med familie og venner og tab kan være noget af det, som fylder meget hos en beboer, og som kan være svært at tale om for personalet.

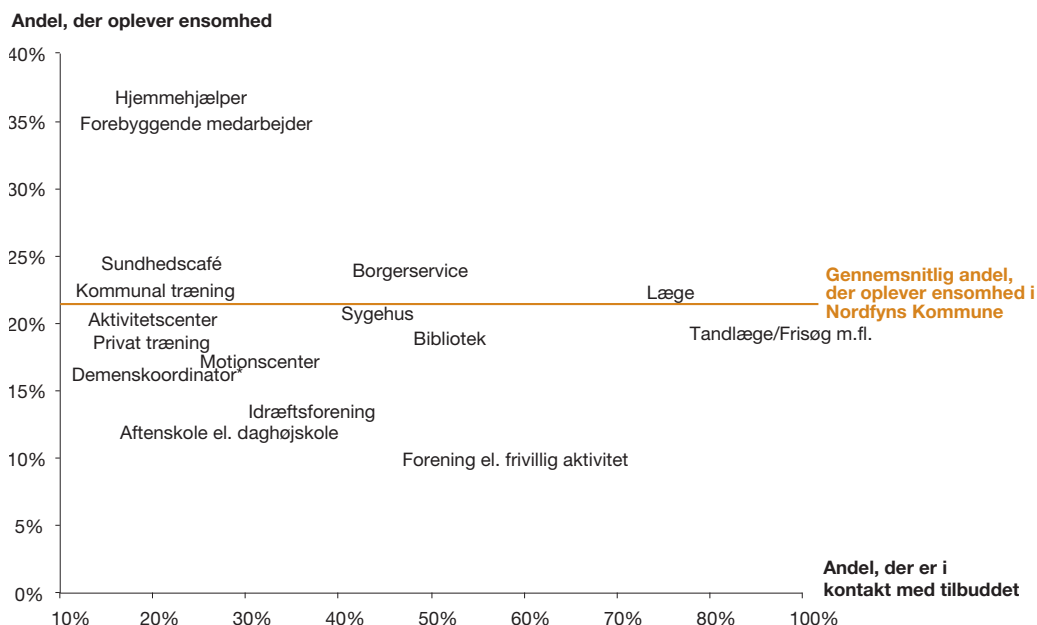
Til gengæld møder personalet beboere i længere tid og under flere aktiviteter, fx ved pleje, til måltider eller til aktiviteter, og de har mulighed forover en periode at observere en borgers tilstand mere intenst.

Tegn på ensomhed kan bl.a. være, at beboeren trækker sig tilbage, viser utilfredshed og irritation,

har mistet tilhørsfølelsen eller udtrykker at savne nære venner. Det er tegn som dette, der giver anledning til at overveje, om man bør være mere nysgerrig.

Første handling er således at have opmærksomhed på tegnene på ensomhed. Hvis "alarmklokkerne ringer", er næste skridt at være nysgerrig på, om der grund til bekymring.

### Undersøgelse i Nordfyns Kommune: Hvem møder ældre, der oplever ensomhed?



\*Få besvarelser (n=6), så placering behæftet med stor usikkerhed

**Kilde:** Marselisborg (2014): Analyse af ensomhed i Nordfyns Kommune

Case:

## Styrkelse af koblingen mellem aktiviteter og sundhedsfaglige medarbejdere

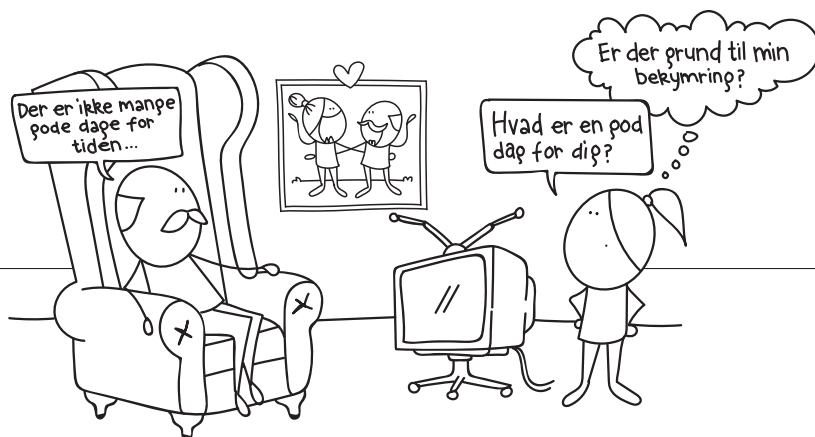
Middelfart har i forbindelse med særligt fokus på ensomhed gennem projektet Aktivt Ældreiv gennemført en række meget konkrete tiltag for at koble aktiviteter og sundhedsfaglige medarbejdere.

For det første har samtlige udekørende medarbejdere i hjemmeplejen fået lagt hjemmesiden [www.aktivtaeldreiv.dk](http://www.aktivtaeldreiv.dk) ind som en fast favorit på deres smartphones. Det er dermed blevet let at få et direkte overblik over hvilke muligheder, der er blandt foreninger i lokalområdet. Samtidigt har alle udekørende medarbejdere fået en introduktion til at bruge redskabet.

For det andet er ensomhed noget ”som er på alles læber”. Gennem et særligt nyhedsbrev fra frivilligkonsulenten er visitatorer, terapeuter, forebyggende medarbejdere, sygeplejersker mm. blevet gjort opmærksomme på konkrete indsatser mod ensomhed, bl.a. foreningernes følgeordning og samkørselsmuligheder. Visheden om de mange tilbud blandt frivillige og foreninger har været en god øjenåbner for medarbejdere og har gjort det tydeligt, at der ligger mange konkrete muligheder. Det betyder konkret, at kontakten mellem de forskellige medarbejdere og frivilligkonsulenten omkring konkrete aktiviteter er steget markant.



Du kan læse mere om, hvordan der let kan skabes et overblik over aktiviteter ved redskabet "**Formidl overblik over aktiviteter**"



## NYSGERRIGHED: ER DER GRUND TIL MIN BEKYMRING?

Hvis man som medarbejder er opmærksom på, at en borger udviser tegn på ensomhed, er det vigtigt, at man finder ud af, om den pågældende har brug for støtte til at være mere sammen med andre. Selvom der er tegn på ensomhed hos en borger, er det ikke det samme som, at han eller hun faktisk oplever ensomhed. Den eneste måde at finde ud af om en borger har brug for støtte er ved at være nysgerrig og spørge ind til de tegn og den bekymring, man har.

Man kan ikke se på folk, om de oplever ensomhed. Ensomhed er en individuel følelse af, at ens sociale behov ikke er dækket. Sociale behov kan både være dækket af mange aktiviteter og af få, nære relationer, så det er vigtigt ikke at måle andres sociale liv op mod fx ens eget sociale liv. Det betyder også, at man ikke kan vide, om en person oplever ensomhed ved at se på, om deres kalender er spækket med sociale kontakter. Netop fordi det er individuelt, er det vigtigt – og helt legitimt – at være nysgerrig.

Samtidigt kan ensomhed være svært at tale om. Det kan både skyldes omverdenens forestillinger om, hvem der oplever ensomhed, at de ældre ikke ønsker at være til besvær, og at det kan føles som et nederlag. Derfor kan det være vanskeligt at spørge ind til, men også være vanskeligt for den ældre at vedkende sig. Så der er god grund til være nysgerrig og til at spørge ind til, om den ældre har brug for støtte til at få et mere aktivt socialt

liv. Eller om han/hun i virkeligheden holder af at være alene og selv tager initiativ til at komme hjemmefra, når han/hun ønsker det.

For nogle mennesker kan det være en lettelse at sætte ord på, at de oplever ensomhed. Andre oplever det som skamfuldt og har det bedre med at tale om, at de gerne vil 'have et større netværk' eller 'nogen at spille kort med'.

For at undgå at følelsen af ensomhed opleves som et nederlag, kan man som medarbejder spørge ind til oplevet ensomhed ved at bruge en 'indgangsreplik', der normaliserer følelsen. Det kan fx være at sige, at "Mange oplever at føle sig meget alene, når de har mistet en ægtefælle – er det noget, du har oplevet?" Med denne formulering gør man det nemmere for den enkelte at svare bekræftende, uden at det opleves som et nederlag.

Endvidere findes der validerede redskaber, der måler livskvalitet og social trivsel, bl.a. EQ-CD og WHO-5. UCLA-20 er det redskab, der mest direkte går på ensomhed, men det er omfattende og bliver derfor sjældent anvendt som led i en mere generel screening, hvad der typisk vil være tilfældet fx i forbindelse med rehabiliteringsforløb. Men det kan være med til at vurdere, om der er grund til bekymringen.



Vil du vide mere om hvordan man spørger ind til ensomhed, så læs om redskabet "Opkvalificer viden om ensomhed og handlemuligheder".

Case:

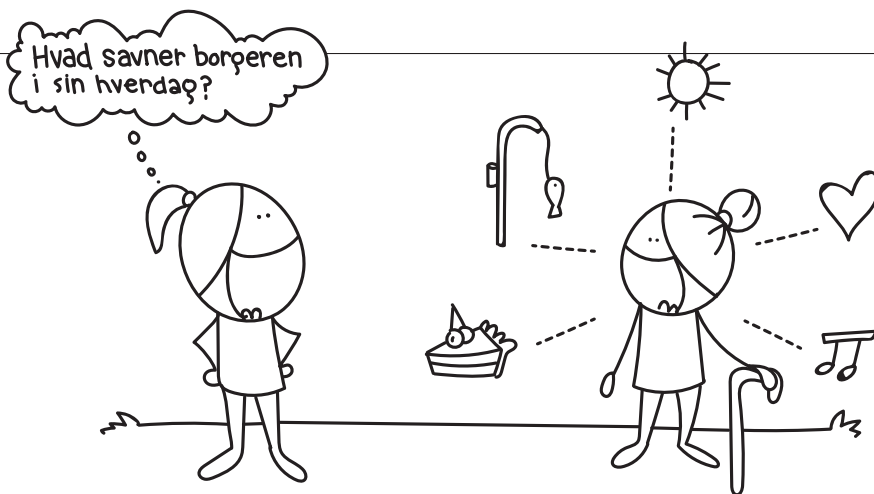
## Frivillige, foreninger og aktiviteter som en del af Social – og Sundhedsuddannelsen

I Lolland Kommune er der Seks åbne trænings – og aktivitetscentre for borgere over 60 år. Nogle af centrene ligger på et plejecentre, på andre er der visiterede dagtilbud, men fælles for dem er, at der derudover er en række aktiviteter arrangeret af frivillige sociale foreninger, som anvender centrenes faciliteter. En vigtig del af handlemulighederne for de færdiguddannede assistenter er aktiviteter for ældre. Derfor har man valgt at trække aktiviteterne tæt ind i uddannelsen.

Centrene tiltrækker en lang række borgere til aktiviteter hver dag og er bemandet dagligt af en ansat frivillighedskordinator.

Lolland Kommune ser aktiviteterne som en vigtig del af hverdagen for ældre, og dermed også for Social – og Sundhedsassistenterne. Derfor indgår der i elevperioden i assistentuddannelsen 14 dage på et åbent center, hvoraf 1-2 dage foregår med frivillighedskordinatoren blandt de frivillige i de åbne aktiviteter. Her stifter assistenteleverne bekendtskab med foreninger i lokalområdet, Aktivtældreliv.dk og ikke mindst de mange frivillige, som hver dag er med til at give liv til området.

Denne del er vurderet vigtig for, at assistenterne senere konkret kender til koblingen mellem deres arbejde og de mange frivillige aktiviteter, der er i kommunen.



### BEHOVSADFÆKNING: HVAD SAVNER BORGEREN I SIN HVERDAG?

Et vigtigt skridt – men som desværre nogle gange bliver overset – er at være nysgerrig på, hvad det er, borgeren savner i sin hverdag. Ensomhed handler om, at ens sociale behov ikke er dækket, men det betyder ikke, at den rigtige aktivitet altid er den lokale ”hyggeklub” eller en besøgsven, selv om forslaget kan komme med den bedst mulige intention. Det er let at komme med en række forslag men sværere at ramme rigtigt, hvis man ikke ved, hvad borgeren savner i sin hverdag, og hvad der skal til for, at de har lyst til at prøve noget nyt.

Der er derfor god grund til at spørge ind til, hvad det er borgeren savner i hverdagen. Er det et interessesfælleskab, at være sammen med nogen, at gøre nytte eller noget helt tredje? Bare fordi en person har malet tidligere, er det ikke sikkert, at det er det, der bliver ved med at være interessant. Det er spørgsmål som dette, som behovsafdækningen skal afklare.

Derudover er det også vigtigt at høre lidt om eventuelle tidligere erfaringer eller mulige barrierer, som borgeren oplever. Hvis de tidligere har oplevet at komme i en forening, hvor ”stolen er optaget”, eller hvis de er bange for, at der ikke er toiletter eller parkering i nærheden, så er det vigtigt at få undersøgt dette, så der kan være tryk hos borgeren. Det kan fx være ved at ringe til kontaktpersonen for en forening, så de ved, at borgeren kommer og kan tage godt imod ham eller hende.

#### Vidste du, at...

...en væsentlig faldgrube er at foreslå aktiviteter til ældre, der oplever ensomhed, inden deres behov er afdækket?

## DET KÆRLIGE SKUB: HVAD SKAL DER TIL FOR, AT BORGEREN FÅR MERE KONTAKT MED ANDRE?

Den ældre borgers motivation or at indgå i nye eller stærkere netværk kan variere – og det er vigtigt at kunne variere indsatsen efter dette. Nogle ældre vil gerne deltage i aktiviteter, men der er barrierer, der gør, at de ikke kommer i gang uden 'et kærligt skub'. Andre siger nej til aktiviteter men ja til, at de gerne vil være mere sammen med andre. Der er brug for forskellig viden og tilgange for at støtte borgere til at bryde med ensomheden.

Der er ikke en "one size fits all" løsning på netop dette – det kan være svært at få ældre til at mobilisere egne ressourcer og motivation for at komme i gang. Overordnet kan der være tre væsentlige ting at fastholde i forhold til at give borgeren det kærlige skub:

- At have viden om tilbud i lokalområdet.
- At sætte borgerens egne ressourcer i spil – også over for de forventede barrierer.
- At sikre et godt samarbejde omkring borgeren, hvis der er brug for yderligere understøttelse.

### Vidste du, at...

...hjemmesiden [www.aktivtaldreliv.dk](http://www.aktivtaldreliv.dk) samler aktivitets – og foreningstilbud fra over 40 kommuner, og gør overblikket let og intuitivt tilgængeligt. Via et kort og en række simple søgefunktioner bliver det muligt at finde aktiviteter, som er tæt på hvor borgeren bor, og som matcher borgerens interesser. Hver aktivitet er beskrevet imødekomende og med vægt på det sociale i foreningen.



### TRIN1:

#### At have viden om tilbud i lokalområdet

For det første er det vigtigt at have viden om tilbud i lokalområdet og få det formidlet på en imødekomende og let tilgængelig måde. Vi ved, at manglende kendskab til aktiviteter og tilbud i lokalområdet er en af de væsentligste barrierer for ældre i forhold til at deltage i flere aktiviteter.

For det andet blev det tydeligt under udviklingen af redskaberne til Aktivt Ældreliv, at frontpersonalet ofte ved en del om ensomhed, men nogle holder sig tilbage fra at spørge, da de ikke ved, hvad de kan gøre, hvis borgeren faktisk viser sig at være ensom. Derfor er det væsentligt at fokusere på meget konkrete handlemuligheder.

Endelig kan dette overblik også være en stor fordel for den ældre selv, pårørende, venner og bekendte, der kan være med til at understøtte, at en borger får et mere aktivt ældreliv. Det fordrer, at overblikket kommer i en form, som kan formidles, og hvor der bliver "reklameret for" netop eksistensen af overblikket.



Læs mere om overblikket under redskabet "Formidl overblik over aktiviteter".



**TRIN 2:****Sæt borgerens ressourcer i spil**

Viden om tilbud er én ting. Noget helt andet er at få sat handling bag ordene. Her er det vigtigt, at borgeren selv vil kunne bidrage – men det forudsætter, at afdækningen af behov og ønsker er sket og drages i anvendelse.

Hvis en borger udtrykker et ønske om gerne at ville flere aktiviteter eller møde nye mennesker, er det vigtigt at gribe anledningen til at støtte op og fokusere på, hvad borgeren selv kan. Det kan fx være at finde aktiviteter, at finde ud af transporten, at ringe og fortælle, man kommer (for enten at få følgeskab eller vide, om der er en stol) osv. Det er meget forskelligt, hvad en borger ønsker at blive understøttet i.

En anden god ide kan være at understøtte borgerens selvtillid og ønske, fx ved at viderefremme, hvis de mangler nogle frivillige til en aktivitet eller nævne, at maden er god i cafeteriet.

På plejecentre er vilkårene for at arbejde med dette anderledes. Det kærlige skub kan bl.a. handle om, hvordan man som medarbejder i dagligdagen kan give borgeren følelsen af at høre til, af at blive set og hørt, eller hvordan man kan understøtte borgerens relationer. Det kan være at hjælpe borgeren med hukommelsvanskeligheder til alligevel at deltage i banko, fx ved give én plade frem for de syv plader, som borgeren plejede. Medarbejderens rolle er både at motivere borgeren, og også at kunne inddrage og guide frivillige til aktiviteter, der er målrettet borgerens behov.



Det kan du læse mere om i redskabet "Forebyg ensomhed på plejecentre" og "Styrk frivilligheden på centre og institutioner".

**TRIN 3:****Det gode samarbejde om borgeren, der har brug for yderligere understøttelse**

Endeligt er det vigtigt at holde fast i, at fx medarbejdere i hjemmeplejen eller lægen kan have gode intentioner men ofte begrænset tid. Derfor kan det være vanskeligt at handle på de borgere, som ikke umiddelbart er motiverede, eller hvor der er barrierer, der skal arbejdes mere med.

Medarbejdere har oplevet det som en bremseklods for at gå ind i samtalen med borgeren, at de er usikre på, om de forventes også at kunne give den fornødne støtte, hvis der er mere end blot "det kærlige skub", der skal til.

Derfor er det vigtigt at opbygge et "sikkerhedsnet" for medarbejdere, så de kan "give bolden videre". Dette kan indtænkes som en måde at målrette fx de forebyggende besøg, idet medarbejdernes bekymring for en borger bliver en anledning til at gennemføre et målrettet besøg.



Vil du vide mere om hvordan man som kommune kan sikre godt samarbejde mellem professionelle omkring ensomhed, så læs om redskabet "Skab samarbejdsstrukturer til tidlig opsporing af ensomhed".

Case:

# Screening for og handling på ensomhed som en del af rehabiliteringsindsatsen

Med "Træning før pleje" arbejder Aalborg Kommune ud fra en rehabiliterende indsats og har i deres trianglering af borgere også fokus på ensomhed.

Konkret er risikofaktorer fra **Opmærksomhedsredskabet** blevet indarbejdet. Denne vej er rehabiliteringsmedarbejdere blev sat i stand til at identificere ensomhed.

Samtidigt er medarbejderne givet konkrete handlemuligheder: Foreninger og frivillige aktiviteter kan findes via **AktivtÆldre.dk**, og medarbejdere er givet mulighed for at kontakte enten forebyggende konsulenter eller aktivitetscentermedarbejdere, der kan hjælpe en interesseret borger videre i aktiviteter. Den mulighed har flere medarbejdere benyttet sig af, når de har mødt borgere, som gerne har villet aktiviteter men har haft vanskeligt ved at finde motivationen til de sidste skridt til aktiviteten.

Vil du vide mere ,så læs om redskaberne "Styrk opmærksomhed blandt kommunens ansatte" og "Formidl overblik over aktiviteter"

**LAV RISIKO FOR ENSOMHED**

- Har en egnet/tilsvarende karriere
- Vurderer sit helbred som godt
- Har kontakt til familie og/eller venner hver uge
- Har ofte nogen til tale med, hvis han/hun har problemer eller brug for støtte
- Går ofte accept af tab
- Har høje tempo i samme levetidsstadium
- Har en hobby, hobby/nem lørdag eller anden interesse
- Viser engagement
- Er selv oplyst

**MIDDEL RISIKO FOR ENSOMHED**

- Har været udfordret eller uventede indlæser de seneste 5 år
- Har ingen børn
- Demper sig selv som en kompenserende særlig (typisk ældre)
- Har ikke væsentlig baggrund
- Har oplyst tidligere store problemer og helbreds, transport osv.
- Vurderer sin økonomi som dårlig
- Giver udtryk for at have flere venner
- Har ikke tryk til - eller viden om, at det ikke er muligt - at få hjælp (f.eks. økonomisk eller sundheds)
- Er tilbøjelig til isolation

**HØJ RISIKO FOR ENSOMHED**

- Nytteløs og oplyst helbreds som dårlig, udtager osv. hændelser
- Har gennemgået kritisk forløb (alvorlig sygdom, overført osv.)
- Har skrevet sig oplyst eller mistet de fleste venner og på anden måde
- Har problemer med bopæl
- Har mistet partner eller nærtstående indenfor de seneste 6 måneder
- Har meget kontakt til familie og/eller venner 1-2 gange om måneden
- Giver udtryk for at have svært ved at tale og høre om sig selv
- Har svært ved at få styrke på hverdagen
- Mangler nogen at tale med, hvis han/hun har problemer eller brug for støtte

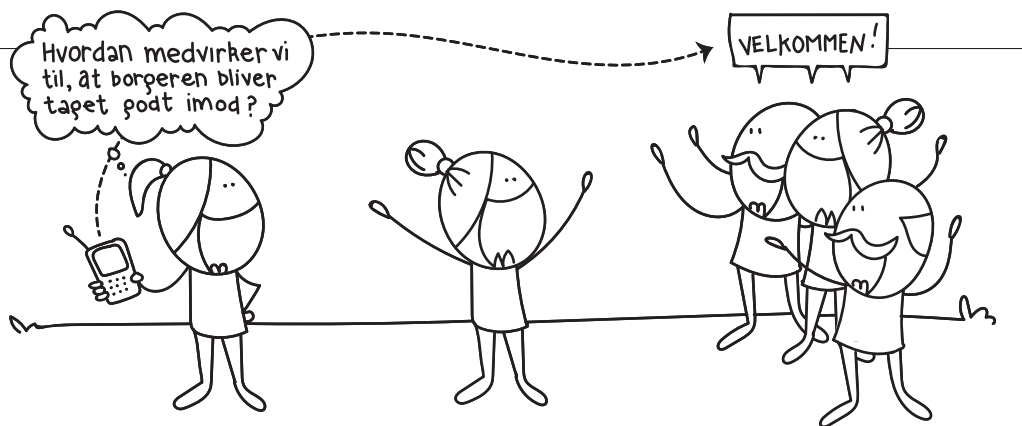
**KENDER DU EN, DER ER ENSOM?**

Opmærksomhedsredskabet kan hjælpe dig til at identificere ensomhed blandt ældre. Men det er vigtigt at huske på, at det er svært at identificere ensomhed blandt ældre. Derfor er det vigtigt at have et godt blik på ældre og deres behov. Hvis du har brug for hjælp, kan du kontakte os på telefonnummeret 112.

**OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER**

I det sidste felt bemærkninger om ældre, men også om andre faktorer som træning i den enkelte.

**Det er ikke altid så meget, der skal til, for at gøre en klar forskel!**



## DEN GODE START: HVORDAN MEDVIRKER VI TIL, AT BORGEREN BLIVER TAGET GODT IMOD?

En af de største barrierer for at komme i gang med aktiviteter – ifølge de ældre selv – er, at den ældre frygter, at det er svært at blive en del af fællesskabet. Det er vanskeligt at komme afsted, hvis man ikke forventer at blive taget godt imod. Derfor er det væsentligt at sikre, at der er en god modtagelse af borgeren.

På et plejecenter handler den gode start om at blive taget godt imod, at personalet lærer vaner, rutiner og behov at kende, og de formår at omsætte den viden til en meningsfuld hverdag, hvor der kan skabes liv og glæde af både personale og frivillige.

Den gode velkomst er også helt afgørende til de forskellige aktiviteter, hvad enten det er i aktivitetscenteret, i foreningen eller i et andet aktivitets-tilbud. Der kan være mange overvejelser, inden man går ind ad døren:

- Hvem er de andre? Kender jeg nogen?
- Er der en stol til mig?
- Hvad mon jeg skal sige for, at nogen vil tale med mig?
- Hvordan kommer jeg derhen?

Det at komme alene eller komme første gang et nyt sted, kan være vanskeligt – og barrieren kan være stor nok til, at nogle helt undlader det.

Derfor er det vigtigt at tage et kritisk blik på kulturen i foreningen eller aktivitetstilbuddet, og på hvad man fortæller om aktiviteten. Kulturen kommer til udtryk i vaner og rutiner i fællesskabet, som man ikke nødvendigvis er opmærksom på. Det kan være en rigtig hyggelig tradition at tale om ”gamle dage”, men hvis der ikke er andre samtaleemner, kan gøre det mere vanskeligt at komme ind som ny. Og er det vanen, at man altid sidder sammen med de samme – og måske reserverer pladserne – så kan det være mere end svært at komme som ny uden at vække megen negativ opmærksomhed.

Kulturer opstår ikke af ond vilje eller fordi nogen ikke ønsker at få flere med. Det handler meget om, at dem som kommer, gerne vil gøre det så hyggeligt som muligt – og derfor vælger de fx trykke samtaleemner og kendte ansigter. Det er med til at gøre, at de har lyst til at blive, og det kan være vanskeligt at ændre på. Men en god drøftelse i foreningen med overvejelser om, hvad det betyder at være ny, kan være en måde at gå til kulturændringen.

Case:

## Frivillige med fokus på ensomhed

I Lolland Kommune er der fem åbne trænings – og aktivitetscentre for borgere over 60 år. På hvert center er der dels visiterede dagtilbud, dels en række aktiviteter arrangeret af frivillige sociale foreninger, som anvender centrene faciliteter. Centrene tiltrækker en lang række borgere til aktiviteter hver dag og er bemanded dagligt af en ansat frivillighedskoordinator. Centrene har sat særlig fokus på at forebygge ensomhed.

Frivillighedskoordinatorens opgave er at koordinere aktiviteter, understøtte frivillige og hjælpe dem, som ikke er selvhjulpne. Målet med frivillighedskoordinatorene er at understøtte og skabe liv på centrene. Ved anvendelse af redskaberne i Aktivt Ældrelev har frivillighedskoordinatorene været med til at sætte ensomhed systematisk på dagsordenen – især med fokus på at gøre det let at komme ind i fællesskabet for dem, som sidder hjemme og at passe godt på dem, som er der.

Helt konkret har frivillighedscoordinatorer sat gang i diskussioner blandt foreninger på centrene om, hvordan de hver især bekæmper ensomhed. Fx har der på Bangshavecenteret været afprøvet en række ting:

**For det første** er foreningerne blevet meget opmærksomme på, hvordan de tager imod nye medlemmer. Tidligere var det ikke så systematisk, at der blev lavet kaffe, men nu ved de, hvor vigtigt det er. Derfor er der nogle, der har meldt sig til at være ”hyggedamer”, som får ansvar for, at der brygges kaffe alle ugens dage – og ofte er der også lidt brød med. Så bliver det naturligt at stoppe op og tale over en kop kaffe, som står klar.

**For det andet** er fællesspisninger blevet sat meget i system. Erfaringen er, at fællesspisning er en ”lovlig” undskyldning for at komme og være nysgerrig på, hvad der foregår på centeret. Så fællesspisninger bliver prøvet på en række forskellige måder fra store fester, grillarrangementer og til, at der selv bliver lavet biksemad eller bestilt fælles smørrebrød. Samtidigt bliver budskabet om fællesspisningerne spredt blandt de mange frivillige.

Gennem redskaber som dialogspørgsmål og viden fra undersøgelsen har det været muligt systematisk at sætte fokus på, hvad frivillige på centrene konkret kan gøre i deres hverdag.



Læs mere om handlemuligheder i redskabet  
"Sæt fællesskab på dagsorden i frivillige foreninger".

Et andet perspektiv handler også om, hvad der bliver fortalt om foreninger. Ofte vil en billardforening præsentere sig med det, der er dens umiddelbare formål – at borgere kan spille billard. Men som kortlægningen af over 8.000 aktiviteter på hjemmesiden [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk) viser, så er fx en billard-klub meget mere end det. Mange foreninger gør meget for, at det er let at komme og være med i foreningen, fx at der tilbydes et første uforpligtende besøg, at man kan ringe til kontaktpersonen, inden man kommer første gang.

Mange foreninger lægger stor vægt på det sociale – uden at det nødvendigvis er en del af foreningens formål.



Hvis du vil læse mere om hvordan man kan drøfte kulturen i en forening eller et aktivitetstilbud, så se nærmere på redskabet "**Sæt fællesskab på dagsordenen i frivillige foreninger**".

Samtidigt ved vi, at muligheden for at møde nye mennesker er noget af det, som flest er motiveret af, når de deltager i aktiviteter. Netop derfor fylder beskrivelsen af det sociale, og hvordan foreningen gør det let at komme som ny, en stor del af de beskrivelser, der er udarbejdet om foreninger og aktiviteter på [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk). Dermed er beskrivelserne med til at ændre på de forestillinger, nogle ældre kan have om aktiviteter.



I beskrivelsen af redskabet "**formidl overblik over aktiviteter**" kan du læse om kortlægningen af foreninger og aktivitetstilbud, som det bl.a. ses på [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk)

## Vidste du, at...

...der er stort potentiale i at rekruttere nye frivillige blandt ældre, der oplever ensomhed. Således angiver ca. 13 pct. af de ældre – både blandt dem, som oplever ensomhed og blandt dem, som ikke gør det - at det er vigtigt for en aktivitet, at de kan være med til at hjælpe andre.

Fra den ældres eget perspektiv er det også vigtigt at tænke på, at det er rart at være til nytte, så at hjælpe med at brygge kaffen kan være en god måde at komme ind i en forening på.

Case:

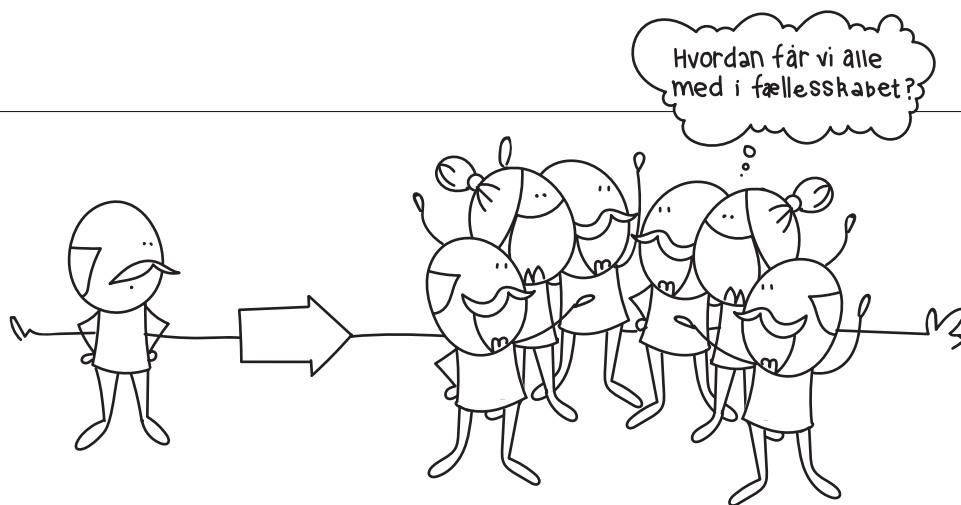
## Ballerups Pensionistsamråd

I Ballerup Kommune er der ud over det valgte Seniorråd også et Pensionistsamråd, som består af repræsentanter for de frivillige foreninger på ældreområdet. Der møder typisk ca. 30 frivillige op, der repræsenterer ca. ¾ af samtlige foreninger af de ca. 30 foreninger i Ballerup Kommune. Pensionistsamrådet mødes ca. hver anden måned og har gjort det i ca. 20 år. De har i fællesskab arbejdet for at forebygge ensomhed.

Til Pensionistsamrådets møder drøftes typisk konkrete emner med relevans for kommunen og foreningerne. Ved møderne gives en orientering om, hvad kommunen er optaget af på ældreområdet lige nu, og der er typisk et oplæg om et aktuelt emne, fx digital post ved Borgerservice, sundhed ved en forebyggelseskonsulent osv. Derudover deles erfaringer og viden om de aktiviteter og tiltag, der er i de enkelte foreninger lige nu, samt hvad de er optaget af.

I forbindelse med Ballerup Kommunes indsats med Aktivt Ældrelev, er der kommet fast fokus på forebyggelse af ensomhed. Helt konkret er der kommet et fast punkt på dagorden, der handler om ”Den gode historie om forebyggelse af ensomhed”, hvor der tages runden rundt om erfaringer og indsatser med forebyggelse af ensomhed. Ideen med det faste punkt er at få foreningerne til systematisk at reflektere over, hvordan de tager imod nye, og hvordan de fastholder dem, som er der. I tidens løb er der ved dette punkt blevet vidensdelt om en række forskellige tiltag, bl.a.:

- I en forening, der har aktiviteter hver dag, har de valgt, at om tirsdagen må man ikke sidde på de samme pladser, som man plejer. Alle er blevet enige om det, og nogle få har til opgave at minde andre om det. Det har givet mulighed for, at der er blevet dannet nye venskaber på kryds og tværs af foreningen.
- Flere foreninger har arbejdet på forskellig vis med følgeordninger, fx at man går op og ringer på døren, så mødet i foreningen bliver husket, eller at man kører sammen og henter dem, der har brug for det.
- En forening har med gode resultater eksperimenteret med at holde en cafe målrettet ældre, der oplever ensomhed, der afholdes den sidste søndag i måneden. Den har været en stor succes, og der kommer fast ca. 15-20 pr. gang. For at cafeen skal blive andet end ”bare” kaffedrikning, så har de besluttet, at der hver gang er en, der fortæller lidt om sig selv og sin livshistorie, hvilket har givet et helt andet og dybdegående billede af nogen, man troede, man kendte. Gennem fortællinger i Pensionistsamrådet er andre foreninger blevet så optaget af ideen om livshistorier, at de også har indført det til nogle af deres aktiviteter med stor succes.



## DEL AF FÆLLESSKAB: HVORDAN GØR VI SAMVÆR TIL NÆRVÆR?

Ensomhed mindskes ved, at man oplever, man har nogen at tale med, når man har brug det. Det handler bl.a. om at have:

- Nogen at dele oplevelser med
- Mulighed for at danne relationer
- At opleve nærvær og ikke kun samvær
- At føle, at man bidrager
- At være noget for nogen
- At have 'vidner' til sit liv

Der kan være forskellige måder at fastholde eller få den oplevelse – og aktiviteter og møder med mennesker kan være en måde at få det på. Det vigtigste er dog – viser vores erfaring – at ”afdratisere” netop dette, for ellers kan nærvær og det at have nogen at tale med hurtigt bliver stort og svært og virke afskrækkende for folk uden en længere psykologuddannelse.

Oversat til fx et plejecenter kan dette betyde, at medarbejderne fokuserer på at hjælpe borgeren til et besøg hos familien eller gøre det mere indbydende for familie og venner at komme på besøg, så borgeren kan opleve at være vært.

**Eksempel:** Seks handlemuligheder i hverdagen på et plejecenter:

- Vis, at der brug for borgeren (fx ved at de hjælper)
- Understøt relationer (fx ved at hjælpe beboeren i at være vært)
- Giv følelsen af blive set og hørt (fx ved at være nysgerrig på borgerens historie)
- Fremhæv de gode minder (fx ved at servere mad, borgeren savner)
- Vis lidt af dig selv (fx ved at dele egne oplevelser)
- Giv følelsen af at høre til (fx ved at hjælpe til at danne venskaber mellem beboerne).



I redskabet ”Forebyg ensomheden på plejecentre” kan du læse mere om eksempler på handlemuligheder i hverdagen på et plejehjem.

Også i foreninger og aktivitetstilbud er det muligt at arbejde med kulturen for at passe godt på hinanden. Det er vigtigt, fordi der er lige så mange, der oplever ensomhed i aktiviteter som uden for aktiviteter. Foreningerne og aktivitetstilbud er således et godt forum for at forebygge ensomhed, da der allerede er en del der, der oplever ensomhed.

Case:

## Frivilligcenter som omdrejningspunkt for ensomhedsindsats

I Middelfart har Frivilligcenteret sat skub i en række aktiviteter for foreninger ved brug af viden og redskaber fra Aktivt Ældrelev.

Konkret har temadage givet liv og diskussionslyst blandt foreninger, da ensomhed er et emne, som mange frivillige er optaget af. Der er nedsat en lille gruppe af engagerede frivillige, som har arbejdet med forskellige initiativer. En del af dette er at kortlægge, hvad der sker i de mindre lokalsamfund for at kunne formidle viden om det bl.a. via **Aktivt Ældrelev.dk**.

Et andet initiativ er at tage drøftelserne med videre til en række boligforeninger. Derudover er gruppen ved at udvikle materiale, der på en sjov og tankevækkende måde skal sætte lokal fokus på forebyggelse af ensomhed i foreningerne for at kunne fastholde de diskussioner, som temadagene gav.

## Fra idé til handling: Samtalegrupper i De Frivilliges Hus

I Aalborg gav projektet Aktivt Ældrelev ideer til nye måder at tænke frivillighed på.

Helt konkret fremkom en idé i den lokale projektgruppe om, at starte samtalegrupper om det betydningsfulde i livet, som blev forankret i De Frivilliges Hus. Samtalegrupperne blev sammensat, så de bestod af seks personer samt to ”samtalebestyrere”, som er frivillige, og samtidigt studerende ved Anvendt Filosofi på Aalborg Universitet. Interessen var overvældende – seks grupper blev umiddelbart nedsat, tre fulgte i anden runde, og i skrivende stund er en gruppe gjort mere permanent.



## Gør ensomhed nærværende

En vigtig del af dette er at ”afdramatisere”, hvad ensomhed handler om og gøre det tydeligt, at der er mange muligheder for at handle i foreninger og aktivitetstilbud. For at ændre på kulturen er det afgørende at engagere centrale personer i foreningerne, nemlig dem som organiserer en række arrangementer. Denne gruppe er vigtig, fordi de er med til at skabe og bære kulturen i foreningen eller aktivitetstilbuddet og kan derfor være med til at skabe en forandring.

Samtidigt er denne gruppe af organisatorer også ofte en gruppe af personer, som ikke nødvendigvis selv har oplevet barrierer, som at mangle en at følges med, eller at være nervøs for, om man passer ind i fællesskabet. Det er derfor nødvendigt at skabe debat om barriererne ved at styrke viden og skabe indlevelse omkring det at opleve ensomhed og det at have svært ved at komme ind i fællesskabet.

I Aktivt Ældrelev er der udviklet en række lydclip, der netop har til formål på nogle temadage at facilitere debatten om at få nye ind i fællesskabet og passe godt på dem, som er der.



Læs mere om det i redskabet ”Øg viden og del erfaringer med at forebygge ensomhed”.

Ensomhed er som beskrevet et relevant emne til samskabelse og samarbejde mellem foreninger og kommunen – og netop dette med at sætte ensomhed på dagsordenen er en måde at sikre samskabelsen i hverdagens samarbejde. Der kan være flere forskellige måder at gøre det på, både ved at sætte fokus på dialogen med foreninger, ved at inddrage i tildeling af tilskud og ved at have det som tema i samarbejdet med frivillige.

## Inspiration fra forskningen

En anden vinkel er også at se på, hvilke konkrete indsatser, der er evidens for i forhold til at forebygge ensomhed. Evidens betyder, at indsatsen er evalueret og vurderet efter høje kvalitetskrav omkring undersøgelsen. Derfor er kun få indsatsers resultater vurderet ud fra disse kvalitetskrav.

Analyserne viser, at gruppebaserede indsatser som fx samværsgupper, sorggrupper, pårørendegrupper, spisevenner osv. kan mindske ensomhed og social isolation blandt ældre mennesker i det omfang, de har fokus på relationsopbygning.<sup>1</sup>

**Note 8:** Dickens, A.P; S. H. Richards; C. J Greaves; J.L Campbell (2011): Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. Public Health 2011, 11:647, Cattan, M.; M. White; J. Bond; A. Learmouth (2005): Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. Ageing & Society 25, 2005: s. 41-67. Cambridge University Press, SFI Campbell. (2007): Gruppeaktiviteter hjælper ældre ud af ensomhed og isolation. SFI Campbell. Routasalo et al. (2009): Effects of psychosocial group rehabilitation on social functioning, loneliness and well-being of lonely, older people: randomized controlled trial. J Adv Nurs.; 65 (2):297-305.

Case:

## Økonomisk understøttelse: Nytænkning af §79-midler i Greve

Greve Kommune ønskede at tænke anderledes omkring §79-ansøgninger, så de blev målrettet "aktiviteter, der er sundhedsfremmende og netværkskabende".

Det betød, at foreninger og frivillige som ønskede tilskud, skulle beskrive, hvorfor de aktiviteter, som de søgte penge til, netop understøttede det formål. Dette var en omlægning i forhold til tidligere, hvor midlerne blev givet som driftstilskud til foreningerne.

For at hjælpe foreninger og frivillige på vej, blev der afholdt et "skriveværksted", hvor emnet var sundhedsfremme og netværksskabelse. Tanken var at udvikle ideer til ændrede eller nye aktiviteter med vægt på det netværksskabende og sundhedsfremmende.

Skriveværkstedet indeholdt inspiration til forebyggelse af ensomhed og til sundhedsfremme, og derefter blev der via en række øvelser med vægt på erfaringsudveksling og idégenerering udviklet ideer. Ideerne blev efterfølgende hjulpet på vej med fokus på, hvad ansøgningen skulle indeholde af informationer for at gøre det lettere for tildelingsudvalget at vurdere, hvordan aktiviteterne var netværksskabende og sundhedsfremmende.

Greve Kommune oplevede, at fra at være fokuserede på, at driftstilskuddet bortfaldt blev flere foreninger optaget af at overveje, hvordan nye eller eksisterende aktiviteter bidrager til at skabe mere sundhedsfremme og netværksskabelse.



**Inspiration til, hvordan et skriveværksted kan planlægges, er beskrevet i redskabet "Målret puljer til forebyggelse af ensomhed"**

Gruppebaserede indsatser er en samlebetegnelse for aktiviteter, hvor en gruppe ældre mennesker mødes med et bestemt interval over længere tid. En virksomhedsfuld gruppebaseret indsats er kendetegnet ved, at:

- Gruppen består af 4-8 deltagere, der har noget til fælles; fx at de er blevet alene, har fælles interesser eller lignende.
- Aktiviteten har fokus på, at deltagerne lærer noget nyt, eller på at yde social støtte til den enkelte (fx selvhjælpsgrupper, netværksgrupper, sorggrupper).
- En frivillig eller professionel er ansvarlig for at planlægge aktivitetens indhold, og deltagerne har indflydelse herpå.
- En frivillig, en kommunal medarbejder, en præst eller lignende faciliterer møderne og sørger for, at alle er inkluderet i snakken. Dette kan evt. blot være i en opstartsfasen.

Hvis deltagerne er dybt ensomme, bør gruppen faciliteres af en person, der har viden om ensomhed blandt ældre mennesker.

Studier dokumenterer en positiv effekt af gruppebaserede indsatser, hvor gruppen mødes en gang om ugen i tre måneder.

Dette kan både give anledning til inspiration til at udvikle konkrete gruppebaserede aktiviteter, men det kan også indholdsmæssigt være med til at styrke fokus på emner som fastholdelse og gode relationer i de aktiviteter, der allerede eksisterer.

## Kommunens handlemuligheder: Sæt ressourcerne i spil

Ensomhed kan opstå på mange måder og i forskellige situationer. Det kan opleves af ældre, som kommunen allerede er i kontakt med, og dem som de (endnu) ikke er i kontakt med.

Derfor er der mange aktører, der skal i spil omkring forebyggelse af ensomhed. Både lægen, den frivillige i foreningen, den forebyggende konsulent, den pårørende og mange andre kan være ”den rette person på det rette tidspunkt”.

Samtidigt kan det være mange forskellige handlemuligheder, der kan arbejdes med. Her har vi fokuseret på seks handlinger, der forebygger ensomhed, nemlig;

- **Opmærksomhed:** Er der tegn på ensomhed?
- **Nysgerrighed:** Er der grund til min bekymring?
- **Behovsafdækning:** Hvad savner borgeren i sin hverdag?
- **Det kærlige skub:** Hvad skal der til for, at borgeren får mere kontakt med andre?
- **Den gode start:** Hvordan medvirker vi til, at borgeren bliver taget godt imod?
- **Del af fællesskabet:** Hvordan kan samvær blive til nærvær?

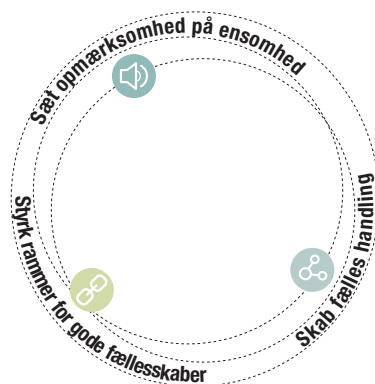
Det er ikke kommunen selv, der skal stå som ansvarlig for alle handlingerne. Kommunen kan dog ved at initiere, igangsætte og understøtte initiativer være med til at sikre, at ældre i kommunen bliver hjulpet til at mindske ensomhed. De seks handlinger er formuleret for at gøre det tydeligt, hvad der er nødvendigt for at understøtte den enkelte borger.

Kommunens handlemuligheder derimod har dog en lidt anden karakter, for handlemulighederne har fokus på at bringe de rigtige aktører i spil på den rigtige måde. Som de seks handlinger viste, så er der ingen fast ”opskrift” på, hvem der automatisk skal gøre hvad. Derfor er det som kommune væsentligere at se på tre pejlemærker for handling, som hver især styrker den indsats, som kommune og civilsamfund kan gennemføre.

- **Sæt opmærksomhed på ensomhed,** der dækker over, at både civilsamfundet og kommunens medarbejdere er opmærksomme på tegn på ensomhed og samtidigt tør være nysgerrige på, om der er grund til bekymringen. Opmærksomheden er også med til at sikre, at emnet bliver italesat i foreninger og blandt medarbejdere.
- **Styrk rammer for gode fællesskaber,** både i foreninger og aktivitetstilbud, men også på plejecentre og på kommunens institutioner. Ensomheden forebygges ved, at vi tør tage et kritisk blik på vores egen kultur i foreningen, hvorvidt vores kulturer er, som de bør være.

- **Skab fælles handling** ligger i forlængelse af det, at forebyggelse af ensomhed er fælles ansvar. Men fælles ansvar kan let blive til ingens ansvar, medmindre kommunen som aktører går ind og konkret arbejder med rammerne for fælles handling. Det handler både om at skabe overblik over aktiviteter, så det bliver tydeligt for både medarbejdere og civilsamfund, hvilke aktiviteter. Der er, det handler om at skabe rammer for fælles udvikling af indsats og at skabe tydelige samarbejdsstrukturer på tværs.

De tre pejlemærker for handlinger er vigtige for at kunne inddrage den brede vifte af aktører og samtidigt kunne tage højde for, at borgere skal støttes forskelligt. Inspiration til, hvordan dette konkret kan ske er gengivet i næste kapitel om metoder og redskaber.





## Sæt opmærksomhed på ensomhed



**Styrk opmærksomhed** blandt kommunens ansatte

**Opkvalificer viden** og handlemuligheder

**Øg viden** og del erfaringer med at forebygge ensomhed

## Styrk rammer for gode fællesskaber



**Forebyg ensomhed** på plejecentre

**Sæt fællesskab** på dagsordenen i frivillige foreninger

**Styrk frivilligheden** på centre og institutioner

**Målret puljer** til forebyggelse af ensomhed

**Formidl overblik** over aktiviteter

## Skab fælles handling



**Udvikl ideer** til at forebygge ensomhed i fællesskab

**Skab samarbejdsstrukturer** til tidlig opsporing af ensomhed





# OVERSIGT

## Metoder & redskaber

Ensomhed er et emne, der har stor bevågenhed blandt både civilsamfund og kommune – og det er derfor et godt emne i fællesskab at arbejde på at nedbringe.

Ensomhed forebygges af fællesskabet, og ansvaret for forebyggelse ligger i fællesskabet. Risikoen ved at give alle ansvaret er dog, at ingen tager det.

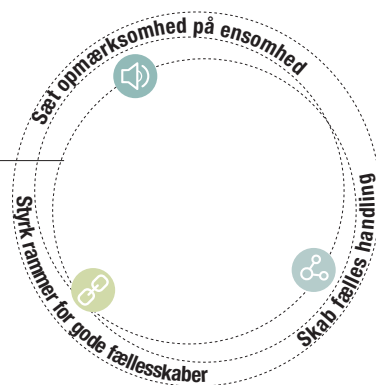
Kommunen kan som initiativtager være med til at sætte rammer for en god indsats mod ensomhed, og være med til at understøtte, at det fælles ansvar faktisk løftes samlet. For at gøre dette, er der især fokus på tre pejlemærker for handling, nemlig:

- **Sæt opmærksomhed på ensomhed**, det dækker over, at både civilsamfundet og kommunens medarbejdere er opmærksomme på tegn på ensomhed, og samtidigt tør være nysgerrige på, om der er grund til bekymringen. Opmærksomheden er også med til at sikre, at emnet bliver italesat i foreninger og blandt medarbejdere.
- **Styrk rammer for gode fællesskaber**, både i foreninger og aktivitetstilbud, men også på plejecentre og på kommunens institutioner. Ensomheden forebygges ved, at vi tør tage diskussionen om, vores kulturer er, som de bør være.
- **Skab fælles handling** ligger i forlængelse af det, at forebyggelse af ensomhed er fælles ansvar. Det handler både om at skabe overblik over aktiviteter, så det bliver tydeligt for både medarbejdere og civilsamfund, hvilke aktiviteter, der er, det handler om at skabe rammer for fælles udvikling af indsats og at skabe tydelige samarbejdsstrukturer på tværs.

### SÅDAN ER REDSKABERNE OPBYGGET:

For hver pejlemærke er der en række metoder og redskaber, der kan være med til at understøtte indsatsen. Hver metode eller redskab er beskrevet under et faneblad på de følgende sider.

Hvem > Hvad > Hvorfor > Hvordan



# OVERSIGT OVER METODER OG RESKABER

Styrk opmærksomhed blandt kommunens ansatte

Målgruppe: Medarbejdere på ældreområdet i kommunen

Opkvalificer viden og handlemuligheder

Målgruppe: Medarbejdere på ældreområdet i kommunen

Øg viden og del erfaringer med at forebygge ensomhed

Målgruppe: Frivillige, foreninger og aktivitetstilbud

Forebyg ensomhed på plejecentre

Målgruppe: Ledere og medarbejdere på plejecentre

Sæt fællesskab på dagsordenen i frivillige foreninger

Målgruppe: Frivillige, foreninger og aktivitetstilbud

Sæt opmærksomhed på ensomhed

Styrk rammer for gode fællesskaber





Skab fælles handling

## Formidl overblik over aktiviteter

Målgruppe: Borgere, medarbejdere, frivillige, foreninger, pårørende m.fl.

## Udvikl ideer til at forebygge ensomhed i fællesskab

Målgruppe: Medarbejdere på ældreområdet, frivillige i foreningerne m.fl.

## Skab samarbejdsstrukturer til tidlig opsporing af ensomhed

Målgruppe: Borgere, medarbejdere, frivillige, foreninger, pårørende m.fl.

## Styrk frivilligheden på centre og institutioner

Målgruppe: Ledere og medarbejdere på centre og institutioner

## Målret puljer til forebyggelse af ensomhed

Målgruppe: Frivillige i foreninger



Sæt opmærksomhed  
på ensomhed



## Styrk opmærksomhed blandt kommunens ansatte

**Opkvalificer viden** og handlemuligheder

**Øg viden** og del erfaringer med at forebygge ensomhed





# Styrk opmærksomhed blandt kommunens ansatte

Målgruppe: Medarbejdere på ældreområdet i kommunen

Hvad

Opmærksomhedsredskabet er udviklet til at hjælpe pårørende, ansatte i kommunen, frivillige og andre med at være opmærksomme på de signaler og livssituationer, som typisk indikerer, at en person er i høj risiko for ensomhed.

Redskabet er bygget op omkring en række opmærksomhedspunkter inddelt i rød, gul og grøn, som indikerer risikograden for at opleve ensomhed. Redskabet er handlingsorienteret og kommer med konkrete forslag til handling for borgere, der er i risiko for at opleve ensomhed.

Hvorfor

Ældre, der oplever ensomhed, kan miste initiativet og energien til at gøre noget ved deres situation. Derfor er det vigtigt, at andre omkring den ældre er opmærksom på signaler og ved, hvad de kan gøre for at forebygge eller mindske ensomheden.

Redskabet giver et overskueligt overblik over faresignalerne og er på den måde med til at skærpe opmærksomheden hos de, som omgås de ældre.

Hvordan

Redskabet bruges til observation af den ældre og dennes livssituation. Opmærksomhedspunkterne hjælper til at afklare, om en ældre har brug for omsorg, nærvær og hjælp til at få et mere aktivt socialt liv.

Hvis flere opmærksomhedspunkter i det røde felt kendetegner en ældre og ingen i det grønne felt "trækker i den anden retning", er der grund til at reagere. Redskabet anviser en række handlemuligheder.

Fleere kommuner har integreret redskabet i deres omsorgssystem.

- Opmærksomhedsredskabet kan bruges til at afsøge om et menneske har udækkede sociale behov – så der ikke kun er fokus på fysisk og psykisk funktionsevne.

### LAV RISIKO FOR ENSOMHED

- Har en ægtefælle/samlever/kæreste
- Vurderer sit helbred som godt
- Har kontakt til familie og/eller venner hver uge
- Har ofte nogen at tale med, hvis han/hun har problemer eller brug for støtte
- Udviser accept af tab
- Har boet længe i samme lokalområde
- Har en hobby, han/hun lægger en masse energi i
- Viser engagement
- Er selv opsøgende

### MIDDEL RISIKO FOR ENSOMHED

- Har mistet ægtefælle eller nærtstående indenfor de seneste 5 år
- Har ingen børn
- Omtaler sig selv som en enspænder eller særling (typisk mand)
- Har ikke-vestlig baggrund
- Har opgivet tidligere store interesser pga. helbred, transport osv.
- Vurderer sin økonomi som dårlig
- Giver udtryk for at savne nære venner
- Har ikke lyst til – eller vurderer, at det ikke er muligt – at deltage i (flere) aktiviteter i lokalområdet
- Er tilflytter til lokalområdet

### HØJ RISIKO FOR ENSOMHED

- Vurderer sit eget fysiske helbred som dårligt, modtager evt. hjemmepleje
- Har gennemlevet kritisk forløb (alvorlig sygdom, overfald mm.)
- Har alvorligt syg ægtefælle eller ægtefælle der modtager hjælp til personlig pleje
- Har problemer med hørelsen
- Har mistet ægtefælle eller nærtstående indenfor de seneste 6 måneder
- Har højst kontakt til familie og/eller venner 1-2 gange om måneden
- Giver udtryk for at have svært ved at tage sig sammen til at gøre ting
- Har svært ved at få struktur på hverdagen
- Mangler nogen at tale med, hvis han/hun har problemer eller brug for støtte

### KENDER DU EN, DER ER ENSOM?

Opmærksomhedspunkterne kan hjælpe dig til at afklare, om en du kender har brug for omsorg, støtte og hjælp til at få et mere aktivt socialt liv. "Blå mærklisterne" skal ringe, beror på en vurdering, men der er grund til at stoppe f.eks. flere opmærksomhedspunkter

I det røde felt kendetegner en ældre, mens ingen punkter i det grønne felt "trækker i den anden retning".

Det er ikke altid så meget, der skal til, for at gøre en stor forskel

### OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Redskabet giver et overblik over typiske risikofaktorer for at opleve ensomhed

## ENSOMHED BLANDT ÆLDRE

- Hvad skal du være opmærksom på?  
Og hvad kan du gøre?





Aktivt Ældreliv.dk



Sæt opmærksomhed  
på ensomhed



**Styrk opmærksomhed** blandt kommunens ansatte

**Opkvalificer viden** og handlemuligheder

**Øg viden** og del erfaringer med at forebygge ensomhed

Opkvalificer viden og  
handlemuligheder

Øg viden og  
del erfaringer

Forebyg ensomhed  
på plejecentre

Sæt fællesskab på  
dagsordenen

Styrk frivilligheden på  
centre og institutioner

Målret puljer

Formidl overblik  
over aktiviteter

Udvikl ideer  
i fællesskab

Skab samarbejds-  
strukturer





# Opkvalificer viden og handlemuligheder

Målgruppe: Medarbejdere på ældreområdet i kommunen

Hvad

Kompetenceudviklingsforløb målrettet medarbejdere på ældreområdet giver viden og handlemuligheder til arbejdet med at identificere, italesætte og handle på ensomhed blandt ældre.

Forløbet målrettes ansatte i hjemmeplejen, forebyggende konsulenter, terapeuter, visitatorer og/eller andre relevante medarbejdergrupper i kommunen og består af oplæg til diskussion samt inspiration til konkrete handlemuligheder.

Hvorfor

Medarbejdere inden for ældreområdet er ofte i kontakt med ældre, som oplever ensomhed – måske uden selv at være klar over det.

## Kompetenceudviklingsforløbet har til formål at:

- opkvalificere medarbejdernes viden om ensomhed blandt ældre
- give redskaberne til at kunne identificere ensomhed
- træne medarbejderne i at italesætte ensomhed
- give medarbejderne konkrete handlemuligheder i mødet med ældre, der oplever ensomhed.

Hvordan

## På kompetenceudviklingsforløbet præsenteres medarbejdere for forskellig inspiration til både diskussion og handling, bl.a.:

- lydclip, der giver et indblik i forskellige perspektiver på ensomhed
- øvelser i at italesætte ensomhed
- opmærksomhedsredskabet som giver overblik over opmærksomhedspunkter, som øger risikoen for ensomhed
- træning i brugen af hjemmesiden [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk)
- Formulering af egen handleplan – hvad kan jeg konkret gå hjem og gøre?

Varigheden kan variere fra en formiddag til forløb over flere dage.



Kompetenceudviklingsforløbet understøttes af målrettet undervisningsmateriale med viden og fakta omkring ensomhed, cases, konkrete øvelser og refleksions-spørgsmål.



Materialet er overskueligt opbygget, har plads til at notere og udfolde undervejs og kan let tages med hjem til senere brug.

Sæt opmærksomhed  
på ensomhed



**Styrk opmærksomhed** blandt kommunens ansatte

**Opkvalificer viden** og handlemuligheder

**Øg viden** og del erfaringer  
med at forebygge ensomhed

Øg viden og  
del erfaringer

Forølg ensomhed  
på plejecentre

Sæt fællesskab på  
dagsordenen

Styrk frivilligheden på  
centre og institutioner

Målret puljer

Formidl overblik  
over aktiviteter

Udvikl ideer  
i fællesskab

Skab samarbejds-  
strukturer





# Øg viden og del erfaringer med at forebygge ensomhed

Målgruppe: Frivillige, foreninger og aktivitetstilbud

Hvad

Temadage for frivillige i foreninger kan skabe grundlag for diskussioner og erfaringsudveksling om ensomhed. Derved får de frivillige i foreninger, centre mv. inspiration til, hvad de kan gøre for at mindske ensomhed og skabe gode rammer for fællesskaber.

Målet med dagene er, at udfordre vaner og rutiner. Det kan man fx gøre ved en række konkrete historier via lydclip, film eller lignende. Historierne giver indlevelse og vækker følelser, og den vej skaber historierne refleksion over praksis blandt de frivillige i foreningerne.

Hvorfor

Frivillige, som er tilknyttet foreninger og aktivitetstilbud for ældre, gør allerede meget for at skabe gode fællesskaber og forebygge ensomhed. Men der er stadig ældre, der fravælger aktiviteter fx fordi de har hørt, at der er faste pladser. Og der er ældre, som føler sig ensomme, selvom de deltager i aktiviteter sammen med andre.

Temadagene om ensomhed kan bidrage til:

- at øge viden og aflive myter om ensomhed
- at udfordre frivillige i foreninger i deres praksis og vaner
- at skærpe indlevelsen og opmærksomheden på, at ensomhed kan ramme alle på forskellige tidspunkter i livet
- at give rum til at dele erfaringer
- at udvikle og forankre nye ideer og tiltag på baggrund af dagens drøftelser

Hvordan

**På temadagene præsenteres deltagerne for forskellige oplæg, som inspirerer til både diskussion og handling, bl.a.:**

- Oplæg om ensomhed – myter og fakta
- Lydclip, der giver et indblik i forskellige perspektiver på ensomhed
- Introduktion til hjemmesiden [www.aktivtaldreliv.dk](http://www.aktivtaldreliv.dk)
- Inspiration til, hvordan man kan forebygge ensomhed
- Gruppedrøftelser om, hvordan man som forening passer godt på sine medlemmer og tager godt imod nye
- Erfaringsudveksling og netværk deltagerne imellem

Varighed: 3-4 timer med indlagt pause og evt. med en eller flere opfølgingsdage.



### Jens:

"Jeg kan ikke være alene. Jeg mistede min hustru for halvandet år siden, og al verdens ting de er trøls. De er faktisk ingenting værd. Jeg har aldrig tænkt over at springe ud over kanten, men du er langt nede. Bare sådan en ting, som at lave mad. Jeg har jo lavet mad de sidste 10 år..."

Jamen, når du vågnede; hvad dølen skulle du stå op efter? Der var jo ikke noget at komme op efter. Jeg har nogle kanarifugle – de skulle jo selvfølgelig have noget at spise. Det var det, jeg skulle op efter. Jeg sad og hang der fra morgen til aften – i laaang tid! Jeg har altid haft en bog til at ligge, så læser du nogle sider, og så falder du i søvn. Det er sgu det samme. Det er gråt i gråt". [...]

"Jeg sidder i min stol og så kommer der en af mine nabokoner og siger: "Kl. 18 på tirsdag er der middagsmad, og så går det på skift". Jeg synes bare, det var så pænt gjort af dem at invitere mig med og have mig med. Det tog jeg imod med kyshånd. Og nu i aften skal jeg være sammen med fem damer i min nabokreds. Vi mødes en gang hver tredje uge/en gang i måneden og spiller spil". [...]

"Livet er som begyndt forfra."

### Kirsten:

"Det viser sig fra morgenstunden, at det er solskin. Det er alle tiders. Jeg sørger for at kattene har noget at spise, siger farvel til dem, går ud og tager min cykel og cykler 2 km. op til bussen. Det er så dejligt vejr, og det vil det efter vejrudsigten blive ved med at være – en rigtig dejlig sommerdag. Jeg glæder mig rigtig meget til den tur. Jeg blev alene for seks år siden, og jeg har meldt mig til den her tur, fordi jeg håber på at få noget kontakt til andre mennesker, som også er alene.

Jeg ser, at bussen holder der og hilsner lidt på nogen, der står udenfor. Jeg kommer ind i bussen, hilser lidt og kigger mig lidt omkring. Der sidder nogen flere forskellige steder, og der sidder en dame, som jeg synes, at jeg har set før. Jeg går hen til hende. Hun sidder ved vinduet. Hun kigger på mig, og så spørger jeg, om der er ledigt der. Så bliver hun ved med at kigge på mig, og så siger hun: "Den plads, den er optaget". Så går jeg længere ned i bussen og finder et sæde, hvor der ikke sidder nogen. Jeg sætter mig inderst, og når jeg sætter mig, kan jeg mærke, at jeg er ked af det".

### Birgit:

"Det var sådan jeg begyndte at gå til lotterispil. De andre damer, de fik mig med, og det blev jeg så glad for. Det var kun en gang i ugen, men det kunne jeg leve på længe. Selvfølgelig fulgtes jeg med dem, men der var jo andre deroppe også, som vi sad sammen med – dem lærer man jo også at kende, og så får man hyggesnakket. Så synes jeg, at så var dagen reddet for mig". [...]

"Nu har jeg ingen at følges med. Hende, der boede inde ved siden af, hun kom og sagde: "Nu skal vi til spil", og var der en aften, hvor jeg ikke gad, så gad hun, og så sagde hun: "Jo, kom nu". Sådan er det, når man er to. Men hun er her heller ikke mere. Så dør først den ene, og så den anden, og nu er den tredje flyttet. Så nu kommer jeg ikke nogen steder.

Jeg har ingen at følges med. Og jeg er ikke den, der bare lige moser på. Det er jeg ikke. Så siger de: "Du kan jo bare gå derop, der er jo andre deroppe". Men det gør jeg bare ikke – jeg vil ikke stå som en eller anden 'Per Tot' ovre i hjørnet og ikke kende nogen."

*Uddrag af lydklippene "Appetit",  
"Bustur" og "Lotterispil", produceret af Kenn Carlsen,  
[www.lydcarlsen.dk](http://www.lydcarlsen.dk)*



Styrk rammer  
for gode fællesskaber



**Forebyg ensomhed** på plejecentre

**Sæt fællesskab** på dagsordenen i frivillige foreninger

**Styrk frivilligheden** på centre og institutioner

**Måltet puljer** til forebyggelse af ensomhed

Forebyg ensomhed  
på plejecentre

Sæt fællesskab på  
dagsordenen

Styrk frivilligheden på  
centre og institutioner

Måltet puljer

Formidl overblik  
over aktiviteter

Udvikl ideer  
i fællesskab

Skab samarbejds-  
strukturer



# Forebyg ensomhed på plejecentre

Målgruppe: Ledere og medarbejdere på plejecentre

Hvad

Ensomhed på plejecentre er udbredt. Beboere på plejecentre bor der, fordi de er sårbare af en eller anden grund. Fælles for beboerne er et omfattende behov for hjælp til at klare dagligdagen.

Personalet spiller en afgørende rolle i beboernes dagligdag, så derfor er det nødvendigt, at personalet er opmærksomme på tegn på ensomhed og på handlemuligheder i forhold til dette. Det vanskelige er dog, at oversætte viden om ensomhed, så personalet kan handle på den i hverdagen.

Hvorfor

Der er i de senere år kommet et stigende fokus på livskvalitet blandt ældre på plejecentre. Personalet vil gerne mindske ensomhed, men de har brug for konkrete redskaber og handlemuligheder i deres travle hverdag.

### Derfor er det vigtigt at:

- Øge medarbejdernes viden om ensomhed
- Træne medarbejdernes evne til at kunne genkende tegn på ensomhed
- Gøre handlemulighederne så konkrete, at det direkte kan overføres til hverdagen. Små ting, som medarbejderen gør, kan gøre en stor forskel for den enkelte i hverdagen.

Hvordan

Her vises et eksempel på et redskab udviklet i samarbejde med Bomi-parken i Københavns Kommune. Tegn på ensomhed er blevet "oversat" til hverdagsprog i samarbejde med medarbejderne.

I Bomi-parken har det været ønsket at give et redskab, som afdramatiserer indsatsen, og som kan ligge fremme på bordet og skabe dialog. Derfor er tegn på ensomhed og handlemuligheder samlet på en plakat, der kan hænge i personalerummet, og en terning med handlemuligheder, som kan ligge på bordet i personalerummet, så handlemuligheder kan blive vendt og drejet blandt personalet i drøftelsen af den enkelte borger.

# Tegn på ensomhed

– en anledning til at være nysgerrig



## Utryghed og behov for at dele

"Det er svært at falde i søvn, når tanker står i kø"



## Trækker sig tilbage

"Jeg kan ikke gå ud sådan her"  
"Det er nok bedst, at jeg bare går ind til mig selv"



## Savner nære venner

"Min søstefølle og alle mine venner er væk"  
"Jeg bliver lige hangende her lidt, der er så tomt på værelset"  
"Jeg savner det sammenhold, vi havde nede på haven"



## Mangler motivation

"Det kunne være sjovt at være med til dans, men jeg kan nok ikke finde ud af det alligevel"  
"Jeg tror ikke, at jeg har energi til det i dag alligevel"



## Savner den hverdag, der var

"Jeg plejede jo at gøre mig pæn, når jeg skulle ud i byen"  
"Jeg har ikke lyst til at spise sammen med andre fordi jeg ikke kan spise pænt mere"



## Mistet tilhørsfølelse

"Det bliver aldrig, som det var derhjemme"  
"Jeg kan jo ikke invitere gæster, for jeg har ikke noget hjem"



## Enspænderen

"Jeg har altid været lidt af en særling"



## Utilfredshed og irritation

"Den er altid gal med rengøringen og maden, det er ikke godt nok!"  
"Sådan koger man altså ikke et æg!"  
"De andre her er så sure!"



## Mangler struktur

"Pludselig er dagen gået, og jeg har slet ikke nået noget"

## Hvad kan du gøre?

### Understøt relationer:

- Hjælp beboeren med at være vært så familie og venner kan komme og få hjemlig hygge, kaffe og kage.
- Støt beboeren i at komme ud af huset, fx ved at passe kæledyret, vande blomster, give et ekstra bad, sætte hår, finde pænt tøj frem mv.

### Giv følelsen af at høre til:

- Vis beboeren, at der bliver lagt mærke til, at de ændrer rutiner.
- Skab muligheder for, at der dannes venskaber mellem beboere, fx ved at lade dem vælge, hvem de sidder sammen med.
- Hjælp beboeren med at gøre de små ting i hverdagen, som de forbinder med et "almindeligt" liv, fx at gå til frisøren, læse avis mv.

### Vis lidt af dig selv:

- Del egne oplevelser fra ferie og hverdag med beboeren.
- Giv et kram i ny og nå.
- Husk hyggesnakken ved et bad, en gåtur, en pause i solen på altanen eller over en kop kaffe.

### Giv følelsen af at blive set og hørt:

- Vær nysgerrig, når beboeren reagerer "uforventet", fx reagerer følelsesmæssigt på en sang.
- Giv dig tid til at forstå, hvad beboeren vil dig, fx når en beboer uden sprog forsøger at fortælle dig noget.
- Kig en ekstra gang ind til den utrygge beboer om natten.

### Vis, at der er brug for beboeren:

- Lad beboeren mærke, at deres hjælp er velkommen, fx til at dække bord, stille sangbøger frem eller give massage.

### Fremhæv de gode minder:

- Arranger udflugter til destinationer, der har betydning for beboeren, fx en tur i Tivoli, en køretur til beboerens gamle kvarter mv.
- Vær nysgerrig på, hvad der vækker gode minder hos beboeren, fx lav noget mad som beboeren fortæller, de plejede at få.
- Brug fx "erindringsspillet" til, at beboeren kan dele erindringer, oplevelser og erfaringer.

Marselisborg  
UDVIKLING • KOMPETENCE • VÆRDEN



BOMI-PARKEN  
PLEJEBØR OG ANRUMSTILBUD

Plakaten og terningen kan fx hænge i personale rummet for at understøtte personalets fokus på ensomhed i dagligdagen. Materialet er samtidigt så konkret, så det kan anvendes til faglige drøftelser om observationer hos en beboer.

Styrk rammer  
for gode fællesskaber



**Forebyg ensomhed** på plejecentre

**Sæt fællesskab** på dagsordenen  
i frivillige foreninger

**Styrk frivilligheden** på centre og institutioner

**Målret puljer** til forebyggelse af ensomhed

Sæt fællesskab på  
dagsordenen

Styrk frivilligheden på  
centre og institutioner

Målret puljer

Formidl overblik  
over aktiviteter

Udvikl ideer  
i fællesskab

Skab samarbejds-  
strukturer



# Sæt fællesskab på dagsordenen i frivillige foreninger

Målgruppe: Frivillige, foreninger og aktivitetstilbud

Hvad

Rammerne for gode fællesskaber er ikke noget, man nødvendigvis taler om. Derfor er det nødvendigt at sætte på dagsordenen.

Denne plakat indeholder en række dialogspørgsmål til drøftelse af kulturen i den enkelte forening eller på det enkelte aktivitetscenter. Spørgsmålene har fokus på den gode velkomst, dagligdagen i foreningen og fastholdelse af medlemmer og brugere.

Hvorfor

Vi ved, at der er lige så mange, der oplever ensomhed i foreningerne som udenfor. Derfor er det vigtigt for foreningerne både at tage godt imod nye medlemmer og at passe på allerede eksisterende medlemmer.

Dialogspørgsmålene skaber debat om rammerne for det sociale samvær. Redskabet er udarbejdet til foreninger, som ønsker at styrke arbejdet med at skabe de bedst mulige rammer for nærvær for både nuværende og nye medlemmer og brugere.

Hvordan

Plakaten kan hænges op i foreningen og dermed bidrage til en løbende opmærksomhed på, at foreningen skal være et rart sted at komme for alle.

Dialogspørgsmålene kan også bruges som oplæg til diskussion på møder i bestyrelse eller brugerråd. Hvis redskabet bruges på møder, kan man følge nedenstående råd:

- Sæt dialogen i gang ved at bede deltagerne om at fortælle om deres egne oplevelser som ny i foreningen
- Sæt fokus på de gode erfaringer – og drøft, hvordan man kan tage ved lære af dem.

**Plakaten og et følgebrev, der beskriver, hvordan plakaten kan anvendes, er vist som eksempler på næste side.**



## i fællesskab mod ensomhed

### Nye medlemmer eller brugere

- Hvad gør vi for at invitere nye medlemmer eller brugere – også dem, vi ikke kender i forvejen?
- Hvad gør vi for at støtte nye medlemmer eller brugere i at komme frem til vores aktiviteter?
- Hvad gør vi for, at nye medlemmer eller brugere føler sig taget godt i mod?
- Hvordan bliver vi bedre til at sikre, at nye medlemmer eller brugere har lyst til at komme igen?

### Dagligdagen i foreningen

- Hvordan sørger vi for, at det er nemt at blive en del af fællesskabet i vores forening?
- Hvordan kan vi gennem aktiviteter give vores medlemmer eller brugere flere anledninger til at lære hinanden at kende?
- Hvordan støtter vi medlemmer eller brugere, som har helbredsproblemer og dårlig høreelse, til at føle sig som en del af fællesskabet i vores forening?

### Fastholdelse af medlemmer eller brugere

- Hvordan bliver vi bedre til at være opmærksom på medlemmer eller brugere:
  - der mister en nærtstående, eller hvor en nærtstående bliver alvorligt syg?
  - der selv bliver alvorligt syg eller på anden vis giver udtryk for, at 'det hele er lidt svært for tiden'?
  - der uden forklaring stopper med at komme i vores forening?
- Hvordan støtter vi medlemmer eller brugere, som har svært ved at komme af sted til aktiviteter, fordi de er utrygge ved at gå alene, bor langt væk eller sidder i kørestol?

### Fakta om ensomhed:

- Hver fjerde ældre oplever ensomhed; nogle føler sig uønsket alene, andre føler sig alene blandt andre.
- Man kan være frivilligt alene, men man kan ikke være frivilligt ensom!
- Der er lige mange udenfor foreningerne som blandt dem I allerede kender i foreningerne.
- Ensomhed mindskes ved nærvær – ikke kun samvær. Aktiviteter kan være en anledning til at lære andre at kende.
- Flertallet vil gerne møde flere mennesker, men savner følgeskab, hjælp til at finde en stol eller 'et kærligt skub' /en invitation.
- Et nej til at deltage i aktiviteter er ikke altid et udtryk for, at man ikke har et behov for at være mere sammen med andre. Det kan handle om usikkerhed over at skulle et nyt sted hen, frygt for ikke at have nogen at tale med osv.

For mere viden om ensomhed og om aktiviteter i jeres lokalområde se hjemmesiden: [www.aktivtaeldreliv.dk](http://www.aktivtaeldreliv.dk)



Plakaten indeholder en række meget konkrete dialogspørgsmål, som kan danne ramme om drøftelser af kulturen i den enkelte forening.





# I fællesskab mod ensomhed

## > Dialogspørgsmål

### Kære forening eller aktivitetstilbud

De fleste ældre mennesker har et godt og socialt liv, men hver fjerde over 65 år føler sig ensom. Ensomhed er en individuel følelse, som kan komme til udtryk på forskellige måder og i forskellige situationer, men alle kan blive ramt af ensomhed. Nøglen til at forebygge og mindske ensomhed ligger i, om man har nogen at dele glæder og sorger med, når man ønsker det. Ensomhed mindses ikke 'bare' af, at man kommer ud og møder nye mennesker. Der er nemlig lige så mange ensomme i foreningerne som udenfor foreningerne. I en forening er det derfor vigtigt både at tage godt imod nye medlemmer og passe på dem, I allerede har.

Som fællesskab har I en unik mulighed for at forebygge og mindske ensomhed ved at tage godt hånd om nuværende og nye medlemmer. Intentionen med de vedlagte dialogspørgsmål er at give jer inspiration til, hvordan I kan blive endnu bedre til at skabe nærvær og modarbejde ensomhed.

I kan anvende dialogspørgsmålene, uanset om det er første gang I drøfter ensomhed, eller I allerede har arbejdet med det ved f.eks. at deltage i en temadag om ensomhed, som en del af projekt "Ensomt eller Aktivt Ældre".

### Ideer til, hvordan I kan starte dialogen

Dialogspørgsmålene på plakaten kan bruges i flere sammenhænge. Måske vælger I at hænge plakaten op i jeres foreningslokale, så I kan kigge på dialogspørgsmålene og drøfte dem løbende. Måske er det relevant for jer at drøfte alle eller nogle af dialogspørgsmålene på bestyrelsesmøder, generalforsamlinger eller på medlems- eller burgermøder, så I løbende er opmærksomme på at skabe de bedst mulige rammer for nærvær i jeres forening.

Hvis I ønsker at drøfte dialogspørgsmålene på møder, kan I vælge at følge nedenstående råd:

- For at starte dialogen kan det være en god ide at bede deltagerne om at fortælle om deres egne oplevelser som ny i foreningen.
- I kan eventuelt sætte fokus på jeres gode erfaringer – og drøfte, hvordan I kan tage ved lære af jeres gode erfaringer.

Vi håber, at I nu og i fremtiden vil have dialogspørgsmålene for øje, så vi sammen kan blive endnu bedre til at forebygge og mindske ensomhed.

Med venlig hilsen

Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden

### [www.aktivtaldreliv.dk](http://www.aktivtaldreliv.dk)

Hjemmesiden [www.aktivtaldreliv.dk](http://www.aktivtaldreliv.dk) er udviklet som en del af projekt "Ensomt eller aktivt ældre". Hjemmesiden giver blandt andet overblik over frivillige aktiviteter og tilbud i en lang række danske kommuner.

På hjemmesiden kan du også læse mere om ensomhed, og om hvad du kan gøre for at mindske omfanget af ensomhed i dit lokalområde, og du kan oprette din forening på hjemmesiden.

Følgebrevet giver inspiration til, hvordan dialogspørgsmålene kan bruges.



Styrk rammer  
for gode fællesskaber



**Forebyg ensomhed** på plejecentre

**Sæt fællesskab** på dagsordenen i frivillige foreninger

**Styrk frivilligheden**  
på centre og institutioner

**Måltet puljer** til forebyggelse af ensomhed

Styrk frivilligheden på  
centre og institutioner

Måltet puljer

Formidl overblik  
over aktiviteter

Udvikl ideer  
i fællesskab

Skab samarbejds-  
strukturer



# Styrk frivilligheden på centre og institutioner

Målgruppe: Ledere og medarbejdere på centre og institutioner

Hvad

Frivillige på kommunale ældrecentre og institutioner medvirker til at styrke livskvaliteten for ældre. Frivillige kan bidrage med nærvær, aktiviteter og tid på andre vilkår, end det medarbejderne har mulighed for.

Kursusforløbet 'Den gode samarbejdspartner' er udviklet for at styrke samarbejdet med frivillige i hverdagen. Der er fokus på at styrke dialogen med allerede aktive frivillige og på at tænke i udvikling af nye frivillige aktiviteter.

Hvorfor

Uden 'frivillig-parate' ledere og medarbejdere er samarbejdet med frivillige svært. Det er afgørende for samarbejdet med frivillige, at ledere og medarbejdere forstår frivillighedens muligheder, samt at de kan kommunikere med og engagere frivillige.

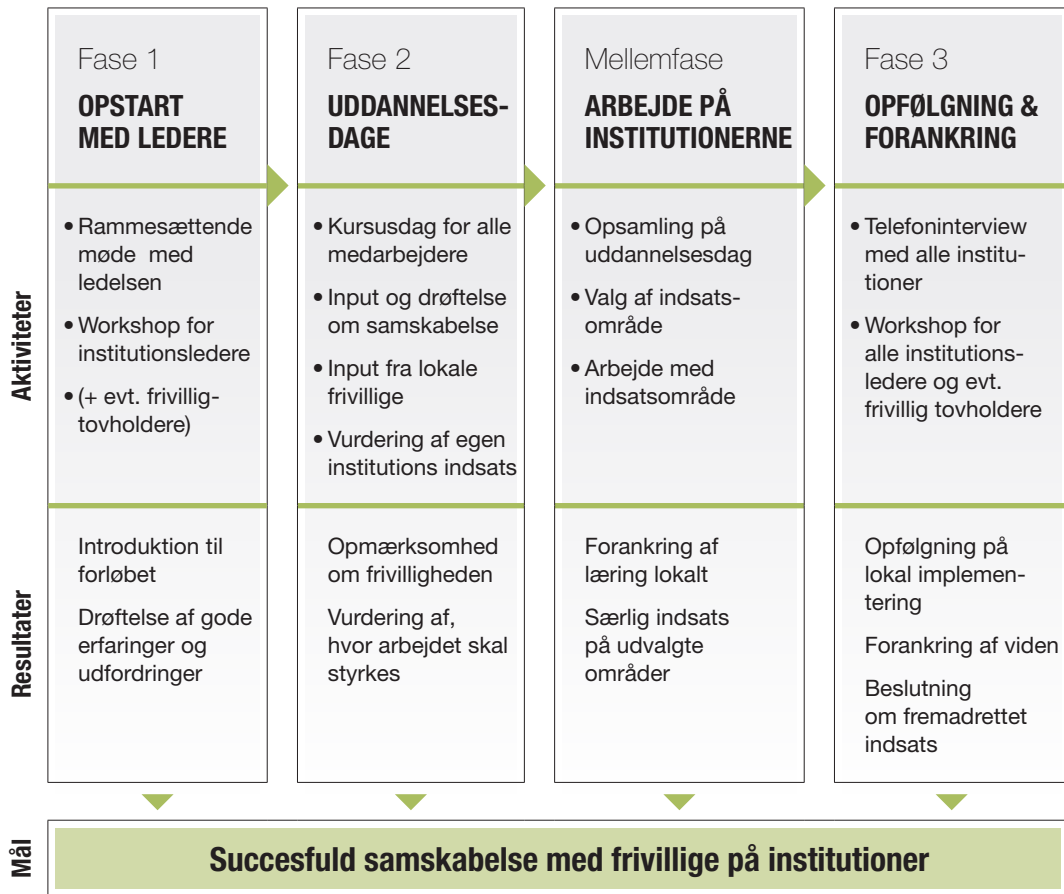
Derfor er det nødvendigt at give medarbejderne viden og konkrete redskaber til samarbejdet med frivillige. Det handler især om at tydeliggøre medarbejdernes rolle som facilitator og blive helt praksisnær omkring, hvordan samarbejdet kan styrkes.

Hvordan

Kursusforløbet '**Den gode samarbejdspartner**' giver ledere og medarbejdere viden om samarbejdet med frivillige og omsætter dette til konkret handling og initiativer i hverdagen.

I forhold til de allerede aktive frivillige arbejdes med, hvordan dialogen kan styrkes og hvordan udfordringer i samarbejdet tackles. Dette gøres blandt andet ved at give frivillige mulighed for at fortælle om og drøfte det, der fungerer godt i samarbejdet – og det, der kan være svært. I forløbet drøfter medarbejderne en række kendetegn ved det gode samarbejde. De vurderer derefter deres arbejdsplads og udpeger kerneområder som i hverdagen skal styrkes.

I forbindelse med udviklingen af nye frivillige aktiviteter sættes fokus på behov og ønsker hos målgruppen af ældre. Samtidigt afsøges muligheder for at samskabe på nye måder og at involvere nye typer af potentielle frivillige. Kursusforløbet kan sammensættes af flere elementer, som det bl.a. fremgår af illustrationen og beskrivelsen af forløbet.



## FASE 1

## OPSTART MED LEDERE

Kompetenceudviklingsforløbet indledes med et rammesættende møde med ledelsen. Her drøftes rammen for forløbet, den konkrete målgruppe, konkrete behov og ønsker, de praktiske rammer for afholdelse mm. Alt efter fagområde eller fordeling af medarbejdere fra forskellige områder drøftes også fælles referencer og rammesætning for det fælles forløb.

Derudover drøftes inddragelsen af gæster på dagene: Ledere med erfaring med samspil med frivillige i fase 1 og lokale frivillige i fase 2. Det anbefales derudover, at der i forbindelse med uddannelsesforløbet udpeges en tovholder eller ambassadør på hver institution, som skal have særligt fokus på udviklingen af samspillet med den frivillige verden.

Det er afgørende, at der fra start sikres opbakning hos den overordnede ledelse, samt at der lægges en plan for information og inddragelse af ledere og medarbejdere på institutionerne. Efter det indledende møde afholdes en workshop af ½ dags varighed for ledere på institutionerne. Målet med denne workshop er at forberede og gøre jorden i forhold til kursusdagene for alle medarbejdere i fase 2.

På workshoppen vil der være et oplæg om samarbejde med frivillige generelt og særligt om rollen som leder i en 'samarbejdende' institution, hvor frivillige og medarbejdere arbejder tæt sammen. Derudover præsenteres processen i fase 2 og 3 med særlig vægt på den 'hjemmeopgave' den enkelte institution har mellem fase 2 og 3. Deltagerne får også rum til at diskutere gode erfaringer og udfordringer i samspillet med frivillige. Workshoppen kan derudover suppleres af praktikeroplæg fra en leder med frivillig erfaring i kommunen.

## FASE 2

## UDDANNELSESDAGE FOR MEDARBEJDERE

Fase 2 har fokus på kompetenceudvikling af alle medarbejdere. Her afholdes uddannelsesdage for ca. 25 medarbejdere af gangen, som gentages over flere dage. Formålet med dagene er at gøre medarbejderne mere opmærksomme på, hvordan de selv er gode samarbejdspartnere for frivillige, og hvordan ledere og medarbejdere aktivt kan styrke samarbejdet med frivillige på arbejdspladsen.

Dette opnås ved at arbejde på tre områder:

- At give deltagerne ny viden og inspiration til konkrete redskaber til samarbejdet med frivillige
- At give deltagerne mulighed for selv at udvikle kendetegn ved et godt samarbejde med frivillige og omsætte disse til praksis
- At give deltagerne mulighed for selv at vurdere indsatsen og nødvendige indsatsområder for udviklingen på egen arbejdsplads

Konkret består uddannelsesdagen af oplæg fra Marselisborg og fra lokale frivillige kombineret med deltagernes aktive deltagelse i gruppearbejde og plenumdebatter. Dagen tager afsæt i deltagernes egne erfaringer og skaber rammerne for videns- og erfaringsudveksling på tværs af institutioner. Omdrejningspunktet i programmet er – på baggrund af input fra oplægsholdere – at formulere kendetegn ved det gode samarbejde samt prioritere og omsætte disse til praksis.

I slutningen af dagen vurderer deltagerne sammen med kollegaer deres arbejdsplads indsats gennem brug af et vurderingsredskab. Redskabet er udformet som et 'edderkoppespind', hvor deltagerne vurderer deres indsats i forhold til syv kendetegn, de valgte, ved et godt samarbejde.



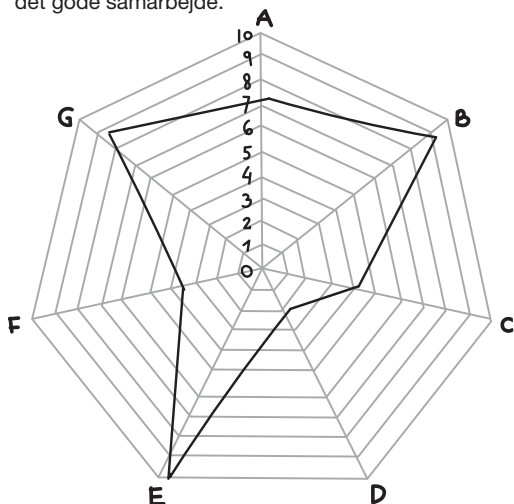
## MELLEMFASE

### HJEMMEARBEJDE

På hver af uddannelsesdagene for medarbejderne vurderer deltagerne deres egen arbejdsplads indsats i forhold til 'det gode samarbejde' med frivillige. Det kan eksempelvis være en vurdering af, hvordan kommunikationen mellem medarbejdere og frivillige er i dag. Eller det kan handle om, hvorvidt rammerne for samarbejdet er blevet drøftet, herunder hvem der gør hvad, frivillige og medarbejdere i mellem. På uddannelsesdagene vil forskellige emner blive prioriteret, men vil til sammen skabe et fælles overblik over styrker og udfordringer på den enkelte institution i forhold til samspillet med frivillige.

Umiddelbart efter afslutningen af fase 2, og inden fase 3 sættes i gang, skal alle institutioner tage en fælles drøftelse om styrker og udfordringer i forhold til samspillet med frivillige (fx. på et personalemøde). Her sammenlignes resultaterne fra uddannelsesdagene og fællestræk drøftes. Den enkelte institution skal herefter drøfte, hvilke indsatsområder de konkret vil arbejde videre med. Dette arbejde forankres hos den allerede udpegede tovholder eller ambassadør, eller en ansvarlig udpeges.

Illustration af kendetegn ved det gode samarbejde.



## FASE 3

### OPFØLGNING OG FORANKRING

Fase 3 gennemføres som en opsamlings- og forankringsrunde noget tid efter, at uddannelsesdagene i fase 2 er afsluttet. Det er vigtigt, at der mellem fase 2 og 3 er tid nok til at nå både drøftelser og implementering af indsatsområder på de enkelte institutioner. Samtidig må der ikke være så lang tid, at læringen fra dagene glemmes.

Fase 3 indledes med et telefoninterview med alle deltagende institutioner. Her drøftes udviklingen siden kurssets afslutning med leder eller tovholder/ambassadør. Der samles op på de prioriterede indsatsområder og arbejdet med udviklingen af disse i den mellemliggende periode.

Efter interviewrunden udarbejdes et opsamlingsnotat, som indeholder et overblik over status og erfaringer på de enkelte institutioner. Opsamlingsnotatet danner baggrund for valg af tematikker og udfordringer til drøftelse på opsamlingsdagen.

Fase 3 afsluttes med en temadag for ledere og tovholdere/ambassadører på de enkelte institutioner. Her drøftes først erfaringer fra arbejdet siden uddannelsesdagene. Særlige tematikker og udfordringer behandles i drøftelser, sparring på tværs og i ekspertoplæg. Målet er at give viden og inspiration til arbejdet og støtte deltagerne i de udfordringer, de møder.

Dernæst sættes fokus på forankringen af indsatsen. Deltagerne skal drøfte, hvordan de fremadrettet vil arbejde med området på både egen institution og på tværs af institutioner. Deltagerne beslutter selv, hvordan det fortsatte samspil skal foregå. Det kan fx være et netværk af ledere/tovholdere, hvor man kan hente hjælp og støtte til den konkrete indsats derhjemme.



Styrk rammer  
for gode fællesskaber



**Forebyg ensomhed** på plejecentre

**Sæt fællesskab** på dagsordenen i frivillige foreninger

**Styrk frivilligheden** på centre og institutioner

**Målret puljer** til forebyggelse  
af ensomhed

Målret puljer

Formidl overblik  
over aktiviteter

Udvikl ideer  
i fællesskab

Skab samarbejds-  
strukturer



# Målret puljer til forebyggelse af ensomhed

Målgruppe: Frivillige i foreninger

Hvad

Økonomisk tilskud til foreninger, fx via §18 midler, 79-tilskud eller andre særlige puljer, er en måde at motivere foreninger og frivillige aktiviteter til at arbejde med et bestemt fokus. Det kan være en positiv måde at sætte fokus på ensomhed.

Et "skriveværksted" eller "inspirationsworkshop" kan være en måde at kvalificere ansøgningsprocessen til tilskuddet.

Hvorfor

Når penge øremærkes til fx forebyggelse af ensomhed, er inspiration og vejledning en fordel både for foreninger, der bliver klædt bedre på, og for kommunen, der i sidste ende "får mere ud af pengene".

Samtidigt kan viden og inspiration kombineret med en mulig økonomisk "gulerod" være en god måde at sætte et emne på dagsordenen.

Hvordan

Kommunen har forskellige muligheder for at prioritere særlige tematikker under §79 og §18. Dette kan gøres for hele puljen eller for en del af midlerne over fx 1 eller 2 år. For at undgå at foreningerne kommer til at opleve dette som et begrænsende krav, er det en god idé at afholde et skriveværksted eller inspirationsworkshop. Det giver foreningerne mulighed for at få viden om området og at 'tænke med' på nye ideer og initiativer.

## Et skriveværksted eller en inspirationsworkshop kan indeholde:

- Viden om forebyggelse af ensomhed
- Fakta om ansøgningsproceduren
- Inspiration og erfaringsudveksling mellem foreninger
- Øvelser til idéudvikling
- Sparring omkring udformning af aktiviteter
- Inspiration til udfyldelse af ansøgningskemaer

Her er vedlagt eksempler på en invitation og program for et to-dages skriveværksted.

# Skal din forening have (større) andel i puljepenge?

Det frivillige foreningsliv i vores kommune er vigtigt. Derfor støtter vi frivillige aktiviteter med §79-tilskud.

Der er én garanti i det her – du får ikke en krone, hvis du ikke søger og overholder kriterierne. **Kriterierne er simple nok:** Din ansøgning skal handle om enten sundhedsfremme eller netværksskabelse. Men hvad ligger der i det? Og hvordan kan man bruge det til at udforme en ansøgning? Måske får din forening allerede tilskud og har ideer til mere? Eller også har I brug for inspiration til, hvordan I kan få tilskud?

Derfor indbyder vi [Din kommune/Dit Frivilligcenter] til skriveværksted, der har til formål at give ideer og hjælpe med at udforme ansøgninger til §79-tilskud for aktiviteter målrettet ældre.

**Skriveværkstedet** afholdes over to dage, og I er velkomne til at sende repræsentanter til dagene. Det må gerne være personer, der skal være med til at udvikle aktiviteter og skrive ansøgninger. Tilmelding er nødvendig efter først-til-mølle-princippet.

## 1. DAG – 5. maj kl. 9-13

Her sætter vi fokus på ideer og muligheder for at se jeres nuværende og kommende aktiviteter som netværksskabende og sundhedsfremmende.

## 2. DAG – 27. maj kl. 9-12

Her arbejder vi med, hvordan en ansøgning til §79 kan blive udformet.

Det vil være en fordel, hvis du eller nogen fra din forening deltager begge dage, da dag 2 bygger videre på drøftelserne fra dag 1.

Med venlig hilsen  
[Din kommune/Dit Frivilligcenter]

**Fakta:** Næste ansøgningsfrist for §79 – tilskud er den 5. juni. Tilmelding senest den 1. maj til [tilmelding@dinkommune.dk](mailto:tilmelding@dinkommune.dk) Find ansøgningsskemaet til §79-tilskud på kommunens hjemmeside. Der vil være let forplejning på dagene

## DAG 1

9:00 - 9:10	Velkomst
9:10 - 9:25	<b>Oplæg:</b> Hvad er §79, og hvorfor fokuserer den på sundhedsfremme og netværkskabelse?
9:25 - 10:00	<b>Inspirationsoplæg:</b> Hvad betyder det for os? Gennem viden om ensomhed, om muligheder for at forebygge det, samt gennem konkrete eksempler og lydclip gives et billede af, hvad ensomhed er – og hvad man som forening kan gøre.  <b>Drøftelser i blandede grupper om:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad skaber sundhedsfremme og netværk for de fremhævede eksempler?</li> <li>• Hvad af det, I gør nu, gør en forskel for borgere fra eksemplerne?</li> </ul>
10:00 - 10:15	Pause
10:15 - 10:40	<b>Brainstorm over spørgsmålet:</b> Hvordan kan vi skabe mere sundhedsfremme og netværk blandt borgere over 65 år?
10:40 - 11:10	<b>Fremlæggelse</b> i plenum af ideer
11:10 - 11:20	Pause
11:20-11:30	<b>Foreninger vælger ideer</b> blandt de fremlagte til at arbejde videre med.
11:30-12:45	<b>Ideerne viderebearbejdes med udgangspunkt i følgende spørgsmål:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad handler ideen om?</li> <li>• Hvorfor er den netværksskabende og sundhedsfremmende?</li> <li>• Hvem er målgruppen?</li> <li>• Hvilke udgifter er der til aktiviteten?</li> <li>• Hvad er ellers vigtigt at huske?</li> </ul>
12:40-12:45	<b>Opsamling</b> og kort introduktion til ansøgningskemaet
12:45	Sandwich og netværk





## DAG 2

9:00 - 9:10	Velkomst
9:10 - 9:25	<b>Hvordan søger man §79?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gennemgang af begreber, kriterier og ansøgningskema</li><li>• Udvalgte eksempler på tidligere ansøgninger</li></ul>
9:25 - 10:40	<b>Inspirationsøvelse:</b> "Sæt ressourcerne i spil". Øvelsen har til formål at se ressourcer og samarbejdsmuligheder på tværs af foreningsskel. <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Grupperne er inddelt</b>, så dem fra samme forening spredes ved forskellige grupper. Hver deltager får en farvet tusch og sætter (gerne flere) prikker på et kort over området, der ligger på bordet. Hver prik markerer hvilken forening, de er medlem af.</li><li>• <b>Alle ved bordet præsenterer sig selv</b>, sine prikker og én udfordring, som foreningen står overfor. Alle byder ind med sjove, skæve, anderledes vinkler på det. De må både sige noget fra den forening, de repræsenterer, eller fra andre.</li><li>• <b>Kort præsentation</b> i plenum af udfordringer og ideer.</li></ul>
10:40 - 10:50	Pause
10:50 - 11:45	<b>Skrivetid</b> suppleret med mulighed for <b>sparring og ideudvikling</b>
11:45 - 12:00	<b>Opsamling på spørgsmål</b> i plenum
12:00	"Skrub af sandwich"



Skab fælles handling



**Formidl overblik** over aktiviteter

---

**Udvikl ideer** til at forebygge ensomhed i fællesskab

---

**Skab samarbejdsstrukturer** til tidlig opsporing af ensomhed





# Formidl overblik over aktiviteter

Målgruppe: Borgere, medarbejdere, frivillige, foreninger, pårørende m.fl.

Hvad

Aktivtældreliv.dk er en hjemmeside, som giver overblik over foreninger, tilbud og aktiviteter for ældre i de kommuner, der deltager på siden.

Hjemmesiden er et redskab til ældre, der gerne vil deltage i aktiviteter, og som mangler viden om de muligheder, der findes lokalt. Hjemmesiden er også et redskab til pårørende, medarbejdere i kommunerne, læger og andre, der ønsker at give inspiration til at deltage i aktiviteter eller til at blive frivillig.

Hvorfor

I kommunerne er der en lang række aktiviteter og tilbud i frivilligt regi og på de kommunale og brugerstyrede centre, som mange ældre måske ikke kender til. Formidlingen af viden om aktiviteter er ofte en af de sværeste udfordringer.

En forudsætning for at benytte tilbuddene eller henvise til dem er at vide, at de er der. Hjemmesiden [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk) gør det let at få overblik over lokale aktiviteter og formidle kendskabet til aktiviteterne.

Howdan

Hjemmesidens brugervenlige søgefunktion gør det enkelt at finde aktiviteter og tilbud, der matcher den enkeltes interesser, behov og ønsker.

Med få klik får man en liste frem over lokale aktiviteter, der matcher søgekriterierne.

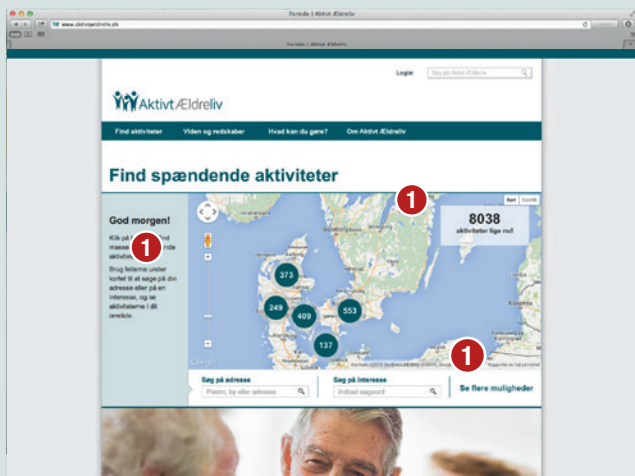
### For hver forening finder man bl.a.:

- en kort indbydende beskrivelse af foreningen
- oplysninger om foreningens aktiviteter
- angivelse af særlige forhold: parkering, tilgængelighed for rollatorbrugere og handicappede, information om mulighed for uforpligtende besøg m.m.
- oplysninger om kontingent og priser
- kontaktoplysninger

Sammen med beskrivelsen af hver forening kan man finde et navn og et telefonnummer på en kontaktperson, man kan ringe til, hvis man har lyst til at komme på et uforpligtende besøg. Hvis man ringer til kontaktpersonen, inden man kommer, har foreningen mulighed for at sørge for, at der er en til at tage godt imod.

- Find spændende aktiviteter på [www.aktivtaldreliv.dk](http://www.aktivtaldreliv.dk)

## Klik ind



- 1 Klik på kortet, søg på adresse eller interesse, eller klik på "Se flere muligheder"

På hjemmesiden kan du med få klik finde aktiviteter og tilbud i dit lokalområde.

## Søg



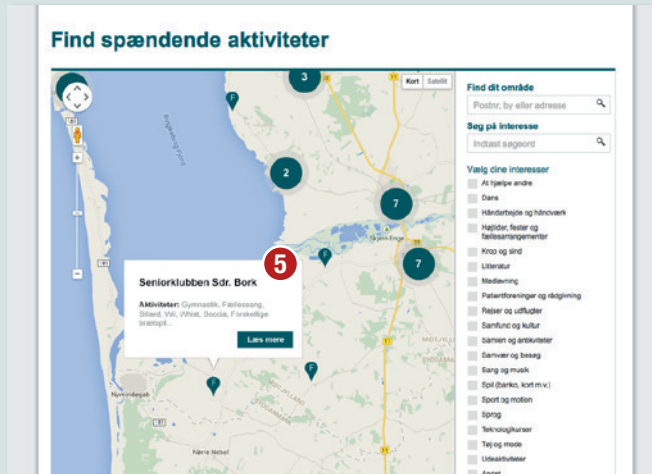
- 2 Find dit område
- 3 Søg frit
- 4 Vælg evt. dine interesser

Du kan søge efter aktiviteter og tilbud i dit lokalområde, som matcher netop dine interesser. Se listen med resultatet af din søgning længere nede.

## Find

### 5 Find flere oplysninger ved at klikke på de grønne pile

Cirkerne 7 viser, at flere aktiviteter er samlet på samme sted. Klik på en cirkel for at zoome mere ind. Klik på en grøn pil F for at få flere oplysninger om en forening.



## Læs

### 6 "Læs mere" om foreningen og dens aktiviteter

Hver forening og hvert tilbud er beskrevet nærmere, så du kan vurdere, om det er noget for dig.





Skab fælles handling



**Formidl overblik** over aktiviteter

**Udvikl ideer** til at forebygge ensomhed i fællesskab

**Skab samarbejdsstrukturer** til tidlig opsporing af ensomhed





# Udvikl ideer til at forebygge ensomhed i fællesskab

Målgruppe: Medarbejdere på ældreområdet, frivillige i foreningerne m.fl.

Hvad

Samskabelse kan være en spændende måde at mindske ensomhed sammen med forskellige aktører. Første skridt i en samskabelsesproces om ensomhed kan være en idéudviklingsproces, hvor ressourcer og kompetencer fra frivillige foreninger, borgere, virksomheder, kommunen og andre sættes i spil.

Hvorfor

Forebyggelse af ensomhed er hverken kommunen eller civilsamfundets ansvar alene. Alle parter må spille ind. En fælles idéudviklingsproces kan være med til at udvikle nye tiltag på området og skabe en bevidsthed om det fælles ansvar for at afhjælpe ensomhed.

Idéudviklingen med baggrund i viden om forebyggelse af ensomhed skaber nye initiativer som kombinerer de styrker og muligheder, der ligger hos de forskellige deltagere.

Hvordan

En **idéudviklingsproces** vil typisk indeholde rammesætning, vidensopbygning, idégenerering, idéudvikling samt forankring og forventningsafstemning. De følgende sider giver et eksempel på det.

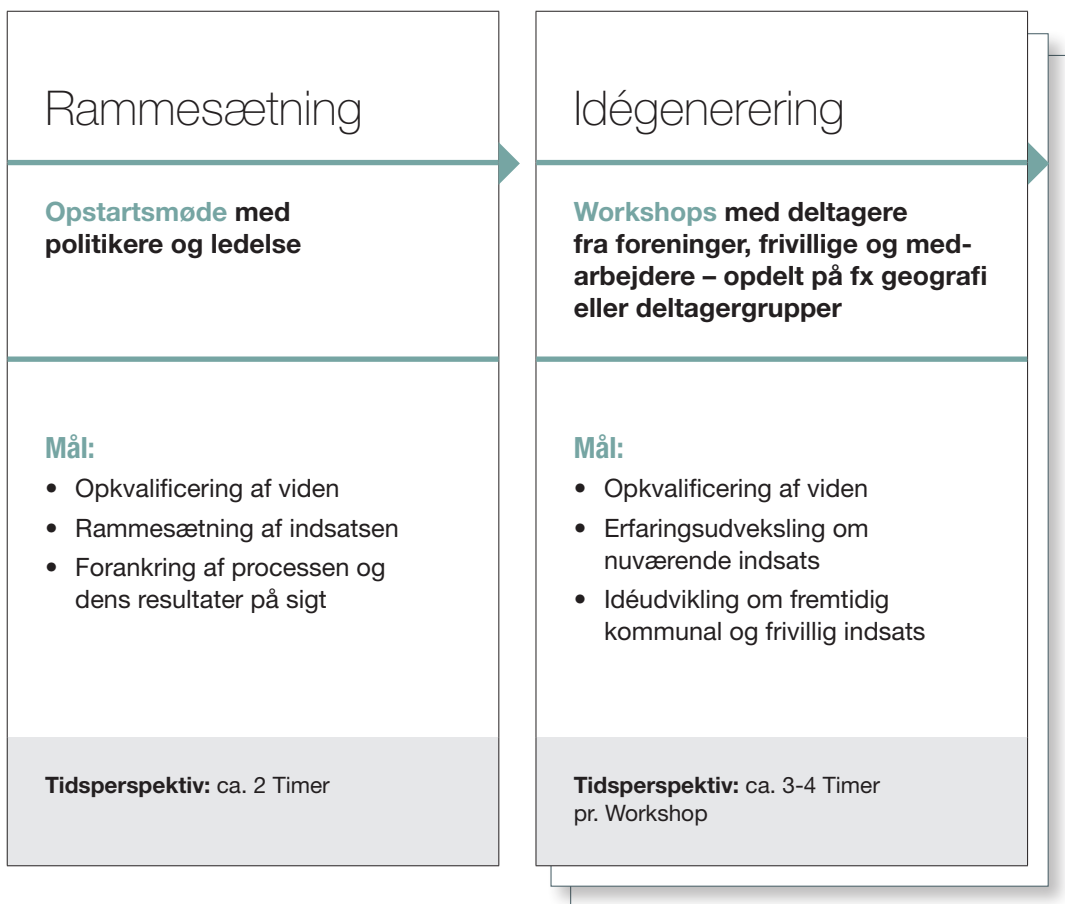
**En væsentlig overvejelse er deltagerkredsen, hvor der er gode erfaringer med at inddrage:**

- Frivillige, enten fra foreninger eller fra andre aktiviteter
- Borgere, der ønsker at kunne bidrage til deres egen eller andres udvikling
- Pårørende
- Politikere
- Relevante medarbejdere i kommunen
- Relevant ledelse fra kommunen

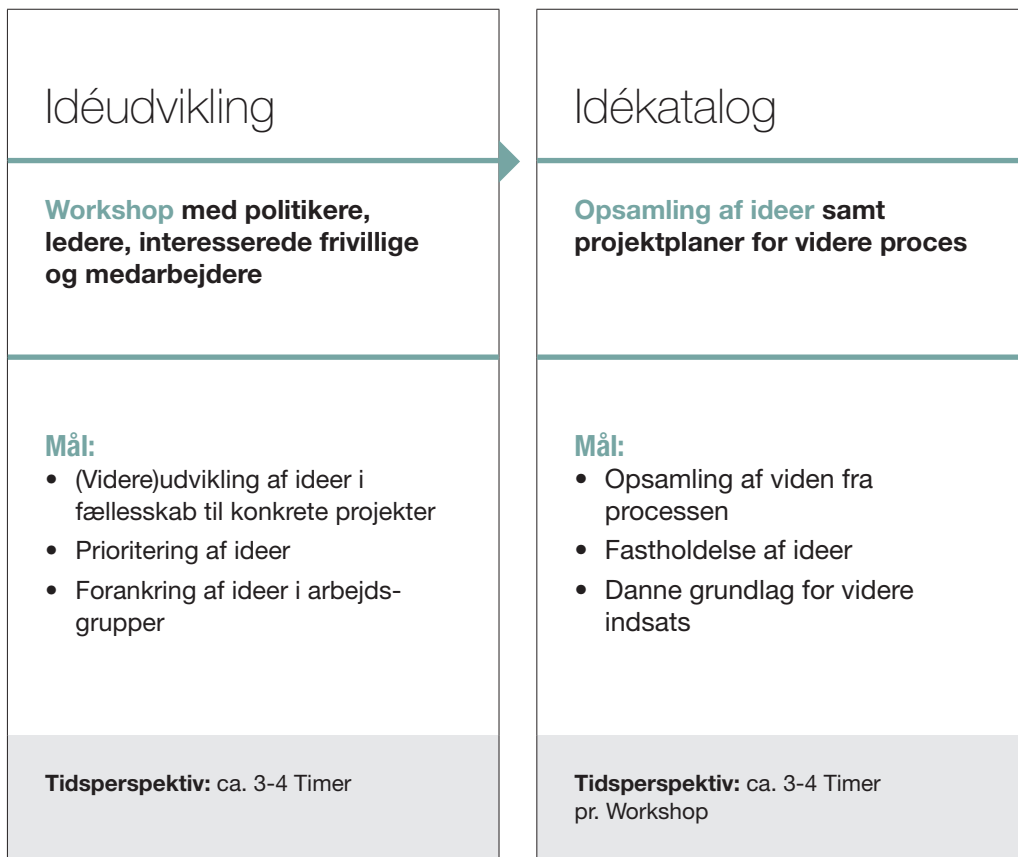
Slutproduktet af processen vil ofte være et idékatalog samt evt. en række arbejdsgrupper, som kan gå i gang med at søsætte en række af ideerne.



> **EKSEMPEL PÅ IDÉUDVIKLINGSPROCES**









Skab fælles handling



**Formidl overblik** over aktiviteter

---

**Udvikl ideer** til at forebygge ensomhed i fællesskab

---

**Skab samarbejdsstrukturer**  
til tidlig opsporing af ensomhed



# Skab samarbejdsstrukturer til tidlig opsporing af ensomhed

Målgruppe: Ledere og medarbejdere på ældreområdet i kommunen samt eksterne samarbejdspartnere

Hvad

Den tidlige opsporing af ældre, der oplever ensomhed, kan styrkes, hvis de kommunale tilbud i højere grad målrettes borgere i særlig risiko for tab af funktionsevne.

Der er ligeledes et uudnyttet potentiale i at styrke det tværfaglige samarbejde internt i kommunen og i forhold til eksterne aktører som fx læger og sygehuse.

Samtidigt giver samarbejdsstrukturerne mulighed for, at frontpersonale som fx hjemmehjælperen, kan "give bolden videre", hvis den ældres behov ligger ud over de muligheder, de har i deres dagligdag.

Hvorfor

## Udvikling af nye arbejdsgange og samarbejdsstrukturer har til formål at:

- Udvikle og implementere nye arbejdsgange, der sikrer, at kommunale tilbud – fx tilbud om forebyggende hjemmebesøg – målrettes borgere i særlig risiko for tab af funktionsevne
- Etablere samarbejdsstrukturer, der understøtter den forebyggende indsats med særligt fokus på tidlig opsporing. Det kan fx være at etablere et samarbejde mellem visitationen og de forebyggende konsulenter, så ældre, der afslutter et genoptrænings- eller rehabiliteringsforløb får tilbud om støtte til at blive frivillige eller deltage i aktiviteter og tilbud i frivilligt regi

Hvordan

## Udvikling af nye arbejdsgange og samarbejdsstrukturer kan fx gribes an på følgende måde:

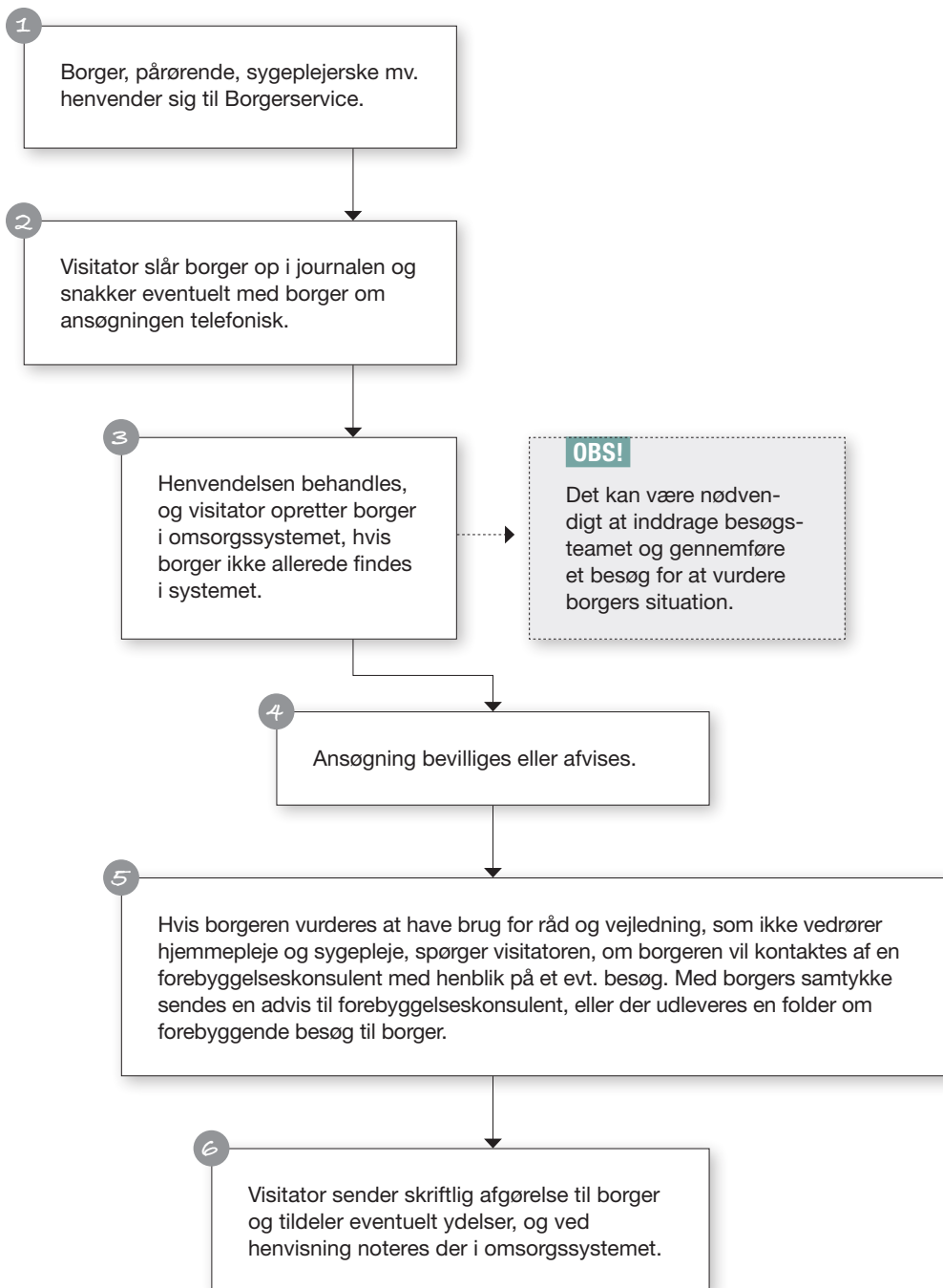
- Der afholdes et rammesættende møde, hvor kommunens ledelse orienteres, og hvor der træffes beslutninger vedr. overordnede mål, tid og ressourceforbrug
- Der afholdes workshops med relevante medarbejdere, hvor potentialet for at styrke den nuværende indsats udfoldes og konkretiseres
- Relevante samarbejdspartnere inviteres til en drøftelse af relevante snitflader
- Nye arbejdsgange formuleres og kommunikeres ud i organisationen

**Slutprodukt:** Vejledning til arbejdsgange.

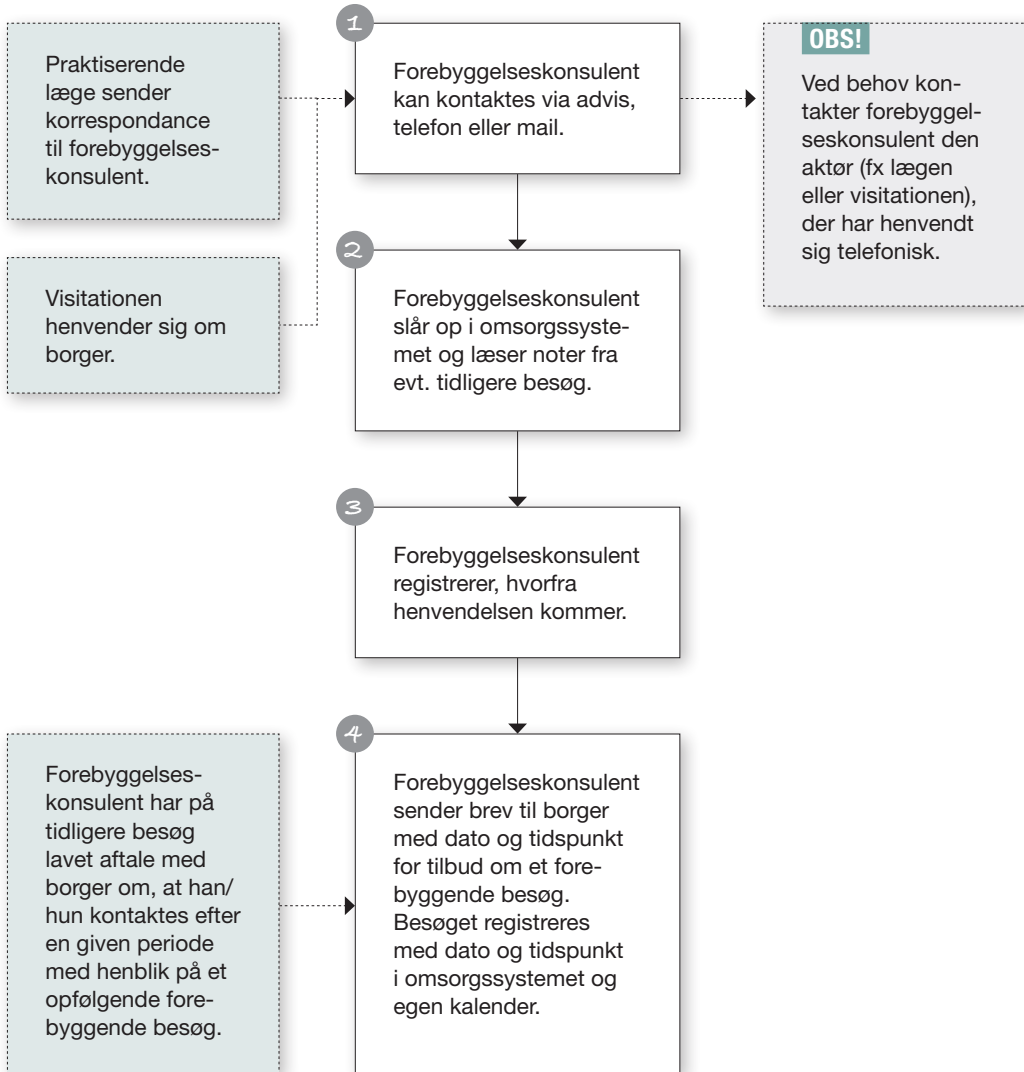


## > EKSEMPEL PÅ OPSPORING VIA SAMARBEJDE

– mellem **visitation** og forebyggelseskonsulenter

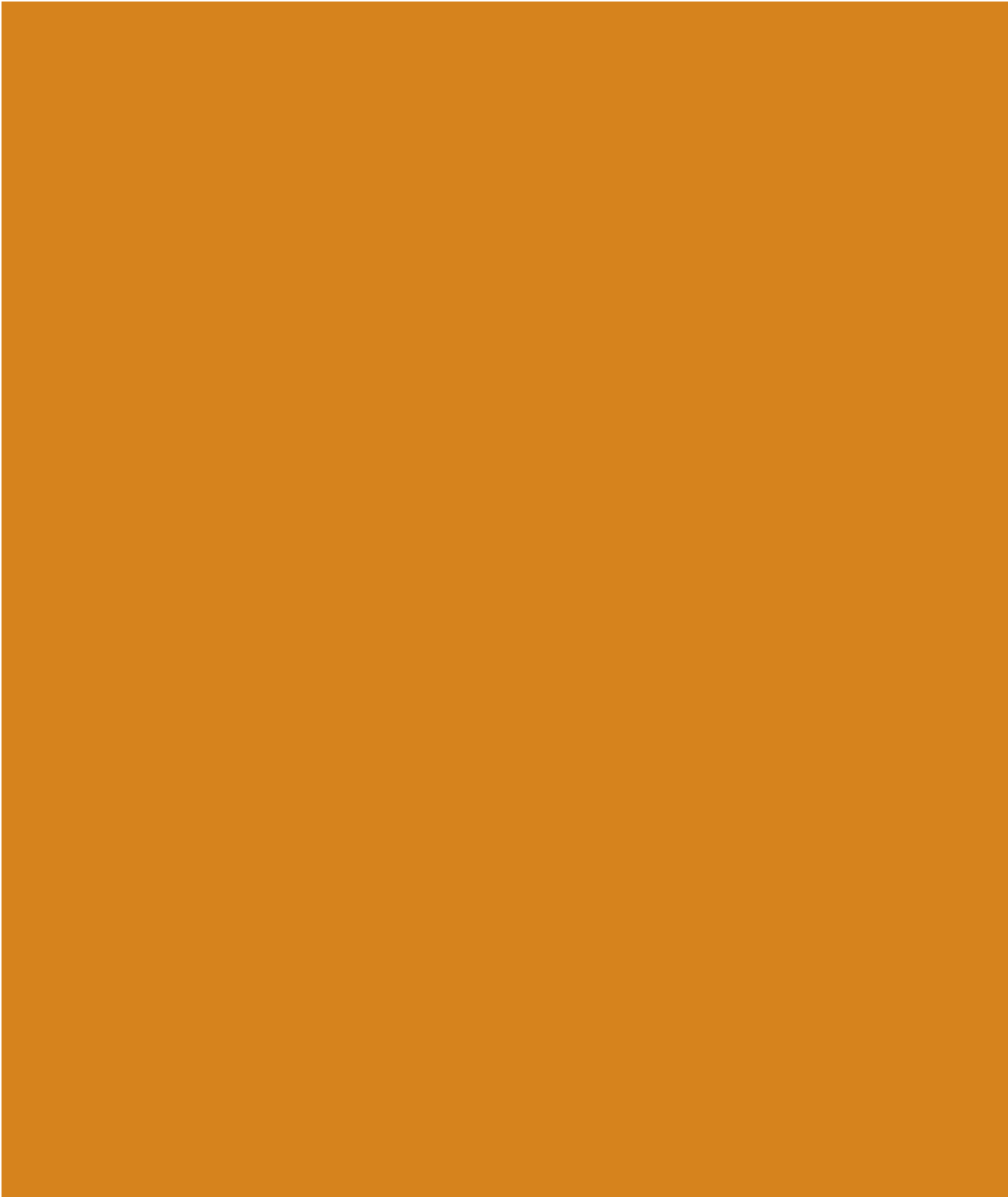


## EKSEMPEL PÅ OPSPORING VIA TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE









**Marselisborg – Center for  
Udvikling, Kompetence & Viden**

P.P. Ørums Gade 11, bygn. 1A  
8000 Aarhus C  
[www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)

## **Forebyggelse af ensomhed blandt ældre – Viden og inspiration til handling**

Forebyggelse af ensomhed blandt ældre har de senere år fyldt meget på den politiske dagsorden – og med god grund. De menneskelige omkostninger forbundet med ensomhed kan være omfattende, og ligeså kan de økonomiske konsekvenser for kommunerne.

Denne guide samler viden og erfaringer indhentet gennem et omfattende samarbejde med over 40 kommuner omkring forebyggelse af ensomhed blandt ældre. Målet er at give viden, inspiration og redskaber til, hvordan landets kommuner, i samarbejde med frivillige, kan forebygge og mindske ensomhed lokalt.

Guiden indeholder baggrundsviden, inspiration til konkrete handlemuligheder og en lang række redskaber og metoder til, hvordan landets kommuner, i samarbejde med frivillige, kan forebygge og mindske ensomhed lokalt.

Vi håber, at guiden kan være med til at inspirere en fortsat indsats mod ensomhed blandt ældre i et samarbejde med både kommunens medarbejdere, læger og frivillige, pårørende m.fl. og vigtigst af alt – den enkelte borger selv.

