

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

ENSOMHED KAN RAMME ALLE

Ensomhed kan ramme alle, og på nogle tidspunkter i livet er risikoen større. Nogle gange er ensomheden forbipasserende, og andre gange er følelsen overvældende og svær at ryste af. Ældre, der oplever ensomhed kan miste initiativet, energien og modet til at skabe kontakt til andre mennesker. De taler ikke med nogen om, hvordan de har det, fordi de ikke vil beklage sig, og måske føler de, at ensomheden er selvforskyldt.

Typiske årsager til, at ensomme ældre ikke deltager i aktiviteter

- De savner nogen af følges med
- De kan ikke finde de rette foreninger og tilbud
- De synes, at det er svært at komme ind i et eksisterende fælleskab
- De har svært ved at komme hen til aktiviteterne

VIDSTE DU, AT...

- Hver fjerde dansker over 65 år føler sig ofte eller af og til ensom
- En del ældre, der oplever ensomhed, har kontakt til det offentlige og til det frivillige foreningsliv. De er iblandt os, men vi ser dem måske ikke
- Hver tredje ældre, der oplever ensomhed, taler ikke med nogen om det
- Man kan være selvvalgt alene, men man kan ikke være selvvalgt ensom!

HVAD KAN DU GØRE?

Det er vigtigt, at andre omkring den ældre ser signalerne på ensomhed og er parate til at hjælpe. Ældre, der oplever ensomhed, har ofte brug for et kærligt skub og opmuntring til at deltage i socialt samvær med andre. Hvis opmærksomhedspunkterne giver anledning til bekymring, er her et par idéer til, hvad du kan gøre.

Det er ikke altid så meget der skal til Du kan bl.a.:

- Hjælpe den ældre med at gå ind på hjemmesiden www.aktivtaeldreliv.dk og få overblik over aktiviteter, foreninger og øvrige tilbud til ældre i nærområdet
- Tilbyde at følge den ældre hen til aktiviteten de første par gange
- Kontakte foreningen/tilbuddet og sørge for, at der bliver taget godt imod den ældre. En god velkomst gør en stor forskel

ENSOMHED BLANDT ÆLDRE

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



Aktivt Ældreliv.dk

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 mænd)
- 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, nærvær og hjælp til at få et mere aktivt socialt liv. Hvornår 'alarmklokkerne' skal ringe, beror på en individuel vurdering, men der er grund til at stoppe op, hvis 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