

Ældre @ Sagen

KONFERENCE – RUDERSDAL MOD ENSOMHED

Ensomhed blandt seniorer

Udbredelse, konsekvenser,
handlemuligheder

Program for oplægget

- Hvad mener vi egentlig, når vi taler om ensomhed?
- Hvor stort et problem er ensomhed reelt?
- Hvem rammes, og hvilke problemer kæmper disse mennesker ellers med?
- Hvordan bekæmpes og forebygges ensomhed?
- Hvordan får vi sårbare ældre med i fællesskaberne?

Baggrund

- Bekæmpelse af ensomhed er en del af Ældre Sagens DNA – **Ensomme** Gamles Værn, stiftet af pastor Hermann Koch i 1910
- Folkebevægelsen mod Ensomhed stiftet 2014 på initiativ af Bjarne Hastrup og Ældre Sagen – Ensomhed skal bekæmpes i fællesskab og på tværs af aldersgrupper
- Ensomhedsbekæmpelse og –forebyggelse skal derfor være et element i alle vores indsatser og aktiviteter
- Vi har lige fremlagt en **national strategi mod ensomhed** på Christiansborg – målet er at halvere ensomhed inden 2040

Vi er alle sammen ”kommunen”

- Etymologi. Af *communis*, latin, *fælles*; også ”communion”, eng. *fællesskab*
- Kommunen er altså ikke først og fremmest den politisk, administrative enhed
- Kommunen er først og fremmest **fællesskabet** af alle de mennesker, der bor på et givet territorium
- I den forstand burde vi alle sammen drømme om mere ”kommune” i vores liv – og om at bidrage med og indgå i mere fællesskab med de andre, der bor lige i nærheden
- Og i den forstand er det i høj grad ”kommunen”, der kan bidrage til at nedbringe ensomheden

Ensom eller uønsket alene?

ELLER BEGGE DELE...?

- **Uønsket alene** = en grad af social isolation – forbundet til en objektiv tilstand
- Uønsket alene ”måles” med det direkte spørgsmål
- **Ensom** = En ubehagelig følelse, som opstår, når ens behov for nære, sociale relationer ikke modsvares af ens faktiske relationer til andre mennesker
- **Ensomhed** er altså en subjektiv tilstand, som kan opstå både, når man er alene, og når man er sammen med andre.
- **Ensomhed** er en naturlig, adaptiv følelse, men den må ikke blive vedvarende
- Man **er** ikke nødvendigvis alene, men man **føler** sig alene, når man er ramt af ensomhed, man **føler** sig udenfor og isoleret

Svær eller moderat ensomhed

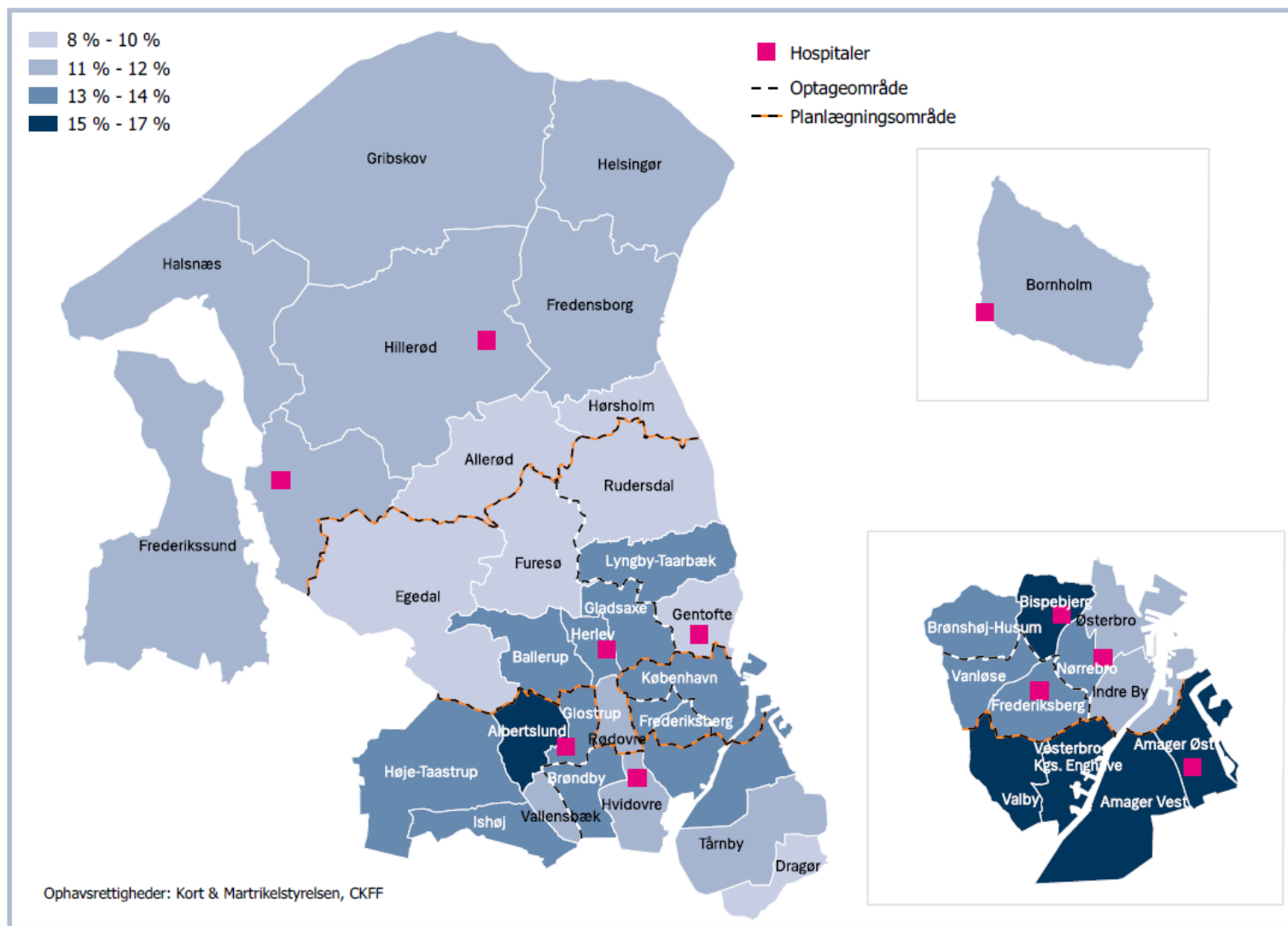
- Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
- Hvor ofte savner du nogen at være sammen med?
- Hvor ofte føler du dig udenfor?
- Sjældent (1) – en gang i mellem (2) – ofte (3)
- Svært ensom = 7-9 point
- Moderat ensom = 5-6 point

De nyeste tal for ensomhed

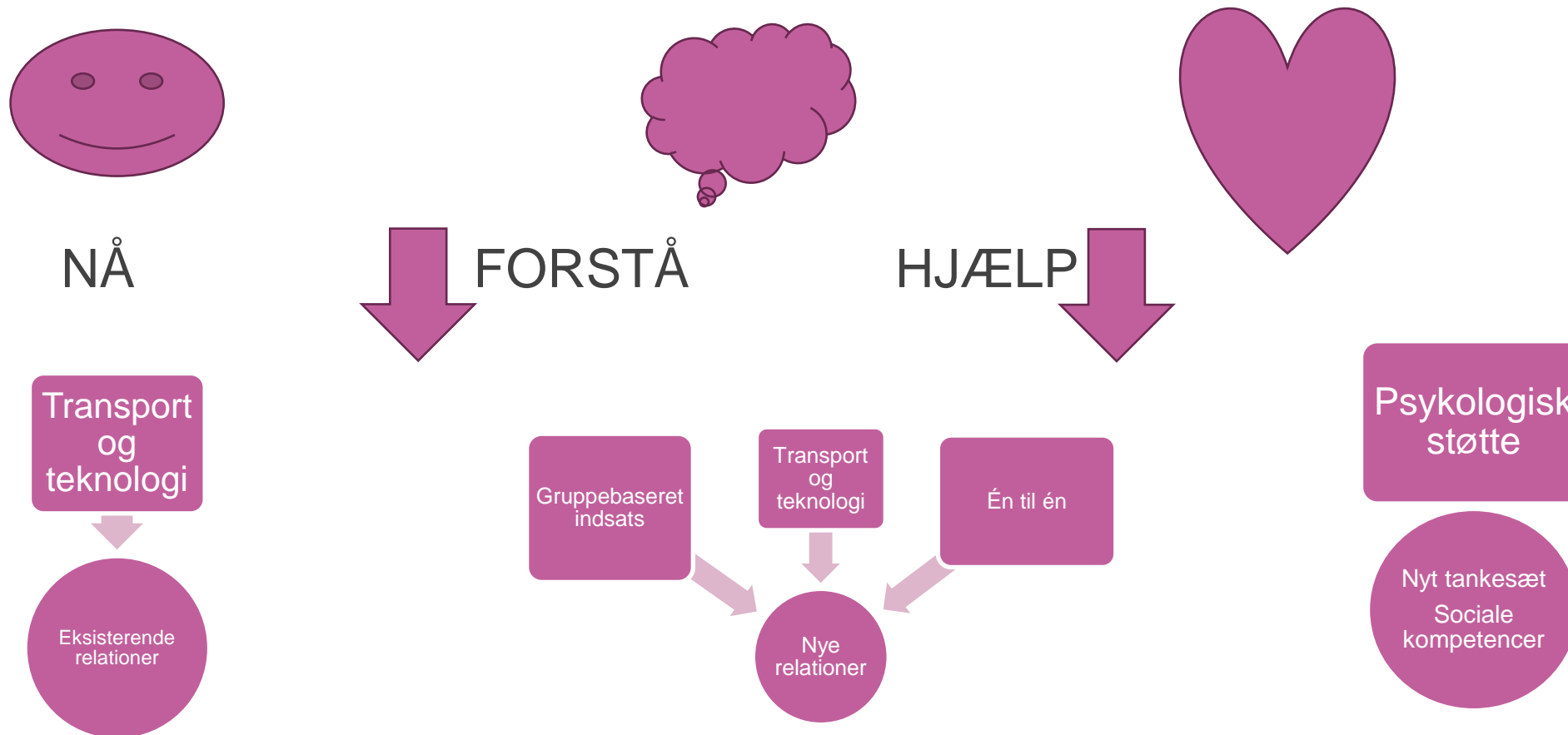
- Sundhedsprofil 2021: **600.000** svært ensomme 16+ - **100.000 65+**
- Sundhedsprofiler 2017: **380.000** 16+, heraf **55.000 65+**
- Sundhedsprofil 2013: **300.000** 16+, heraf **45.000 65+**

Ensomhed i Rudersdal

Figur 9: Ensomhed i Region Hovedstadens kommuner og bydele



Mange veje til nærvær og fællesskab



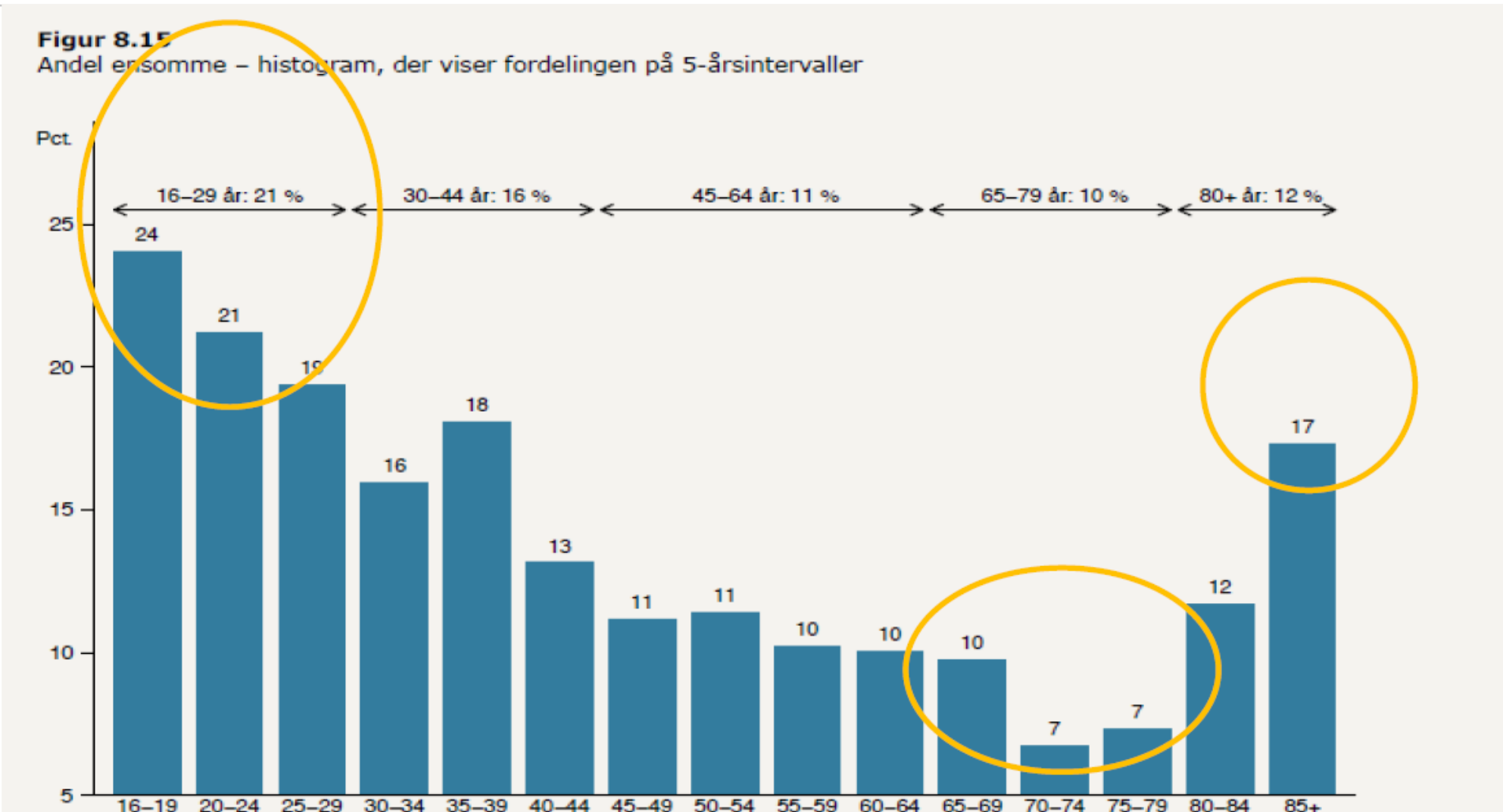
Lokalt samarbejde (nabolag)

Frivillige

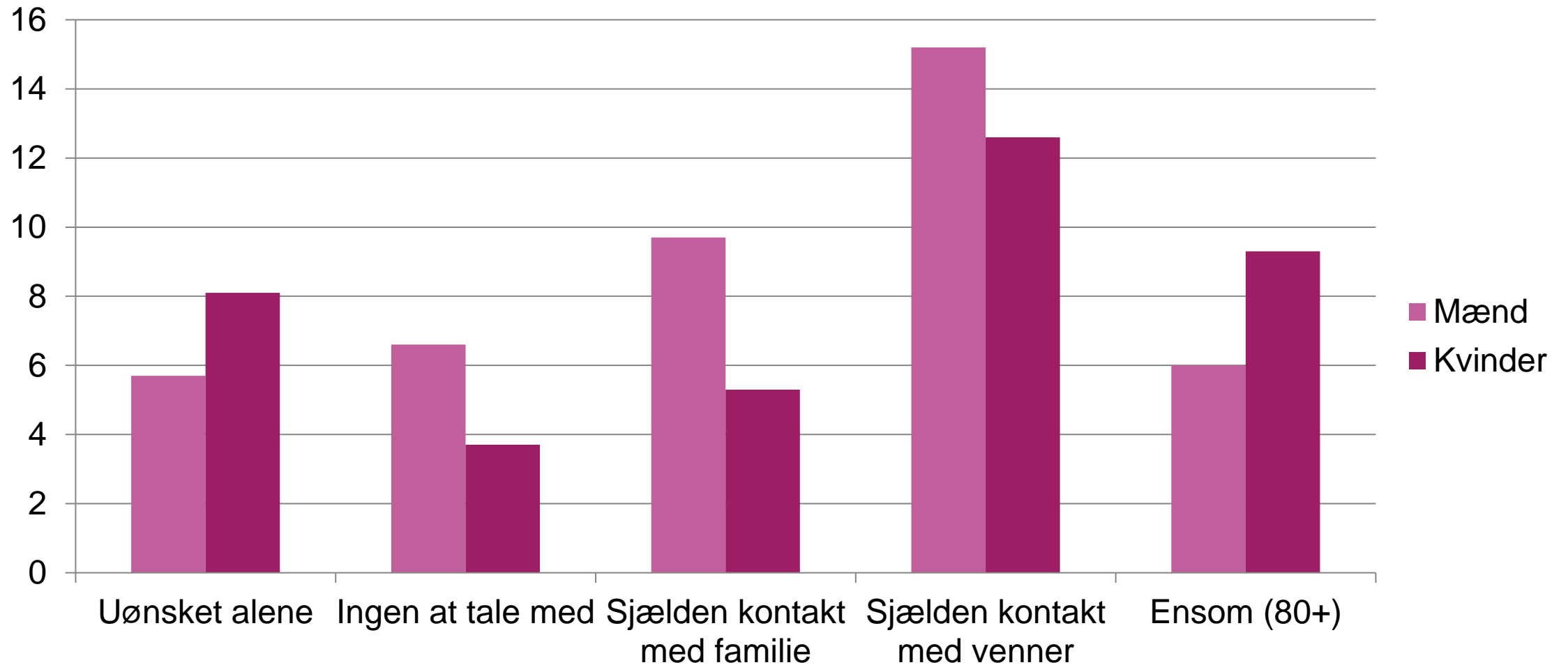
Hvem er alle disse ensomme mennesker?

- Funktionstab – bevægeapparat, hørelse, syn, demens
- Livskriser/Livsændringer (flytning, skilsmisse, langvarig alvorlig sygdom eller pårørende til alvorligt syg)
- Enlige, enker, enkemænd
- Selvoplevet dårligt helbred
- Selvoplevet dårlig økonomi
- Uden for arbejdsmarkedet
- Langvarig psykisk lidelse
- Ældste ældre
- Yngste voksne
- Anden etnisk baggrund end dansk
- Stort mørketal...

Fordeling efter alder - 2021



Forskel på mænd og kvinder – 75+

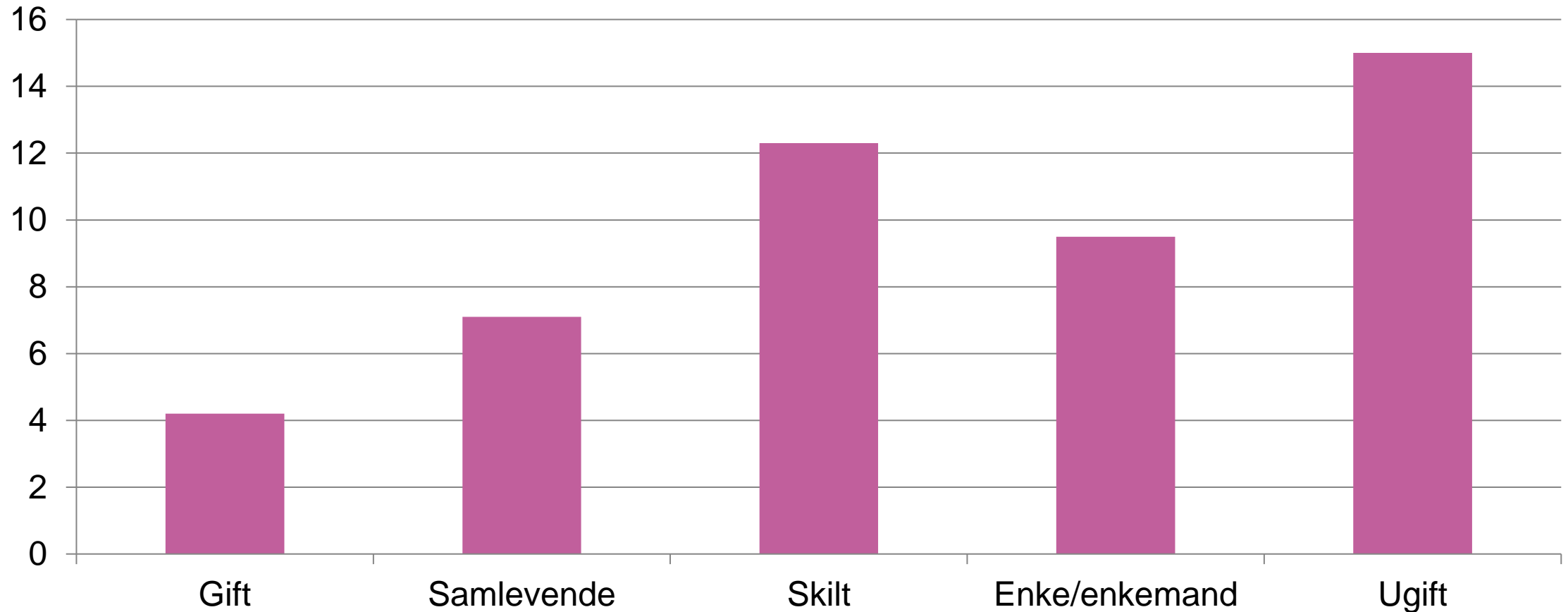


Hvad er det med de (os) mænd?

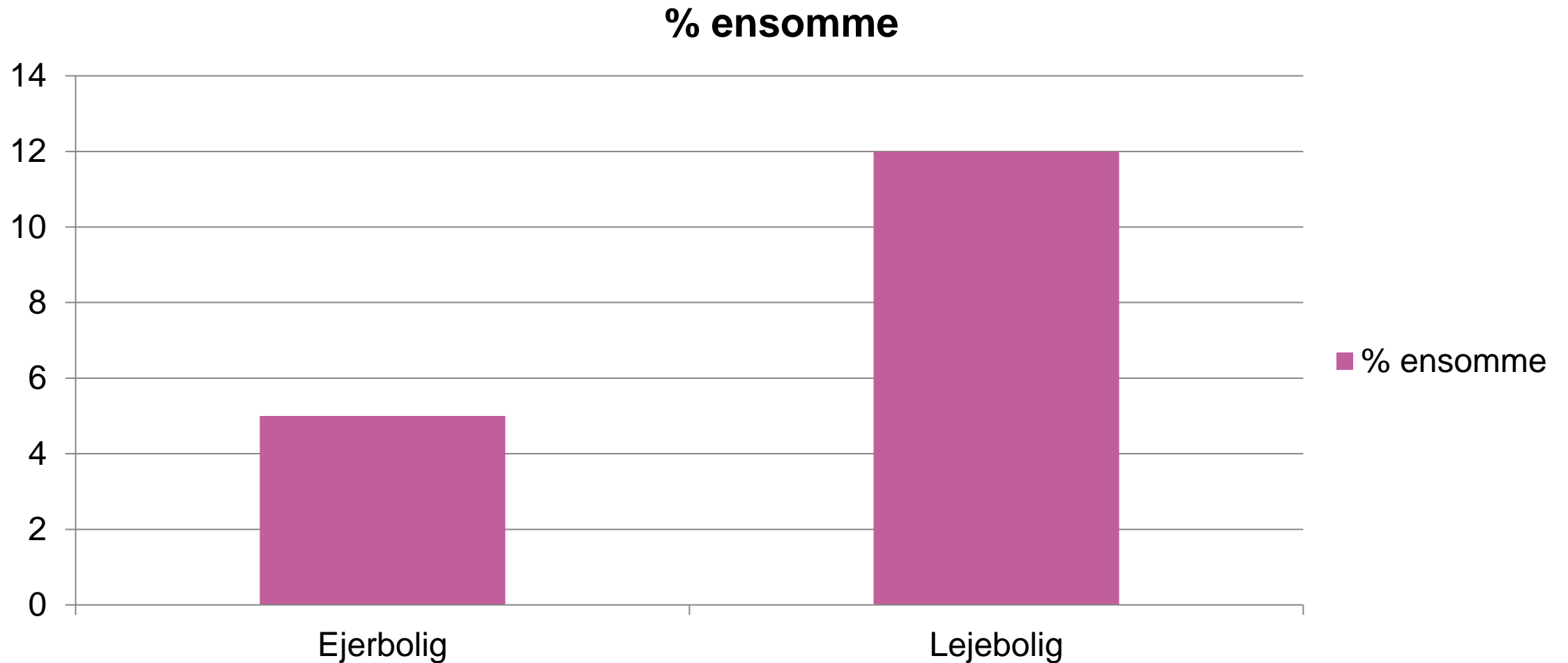
- For de fleste mænd er ægtefællen deres vigtigste og ofte eneste nære relation
- Samtidig har flere og flere mænd ikke nogen partner
- Antallet af enlige mænd over 65 år stiger – 141.000 i 2017 mod 100.000 i 1996
- Stor social slagside – de lavtuddannede og mænd med lav indkomst har færrest sociale relationer. 45 % ufaglærte mænd er enlige
- Flere mænd i yderområderne – nogle kommuner har over 15 % flere unge mænd end kvinder (Vejen, Billund og Sønderborg topper listen)
- Aleneboende mænd lever 7 år kortere end deres gifte kønsfæller – for kvinder er forskellen den halve.
- Mænd går markant mindre til læge end kvinder. 6.000 døde mænd/år under 65 år
- Mænd forbereder sig (for) sent til tilværelsen som pensionist
- Dobbelt så mange kvinder som mænd er aktive i Ældre Sagen

Samliv – ægteskab er den bedste vaccination mod ensomhed!

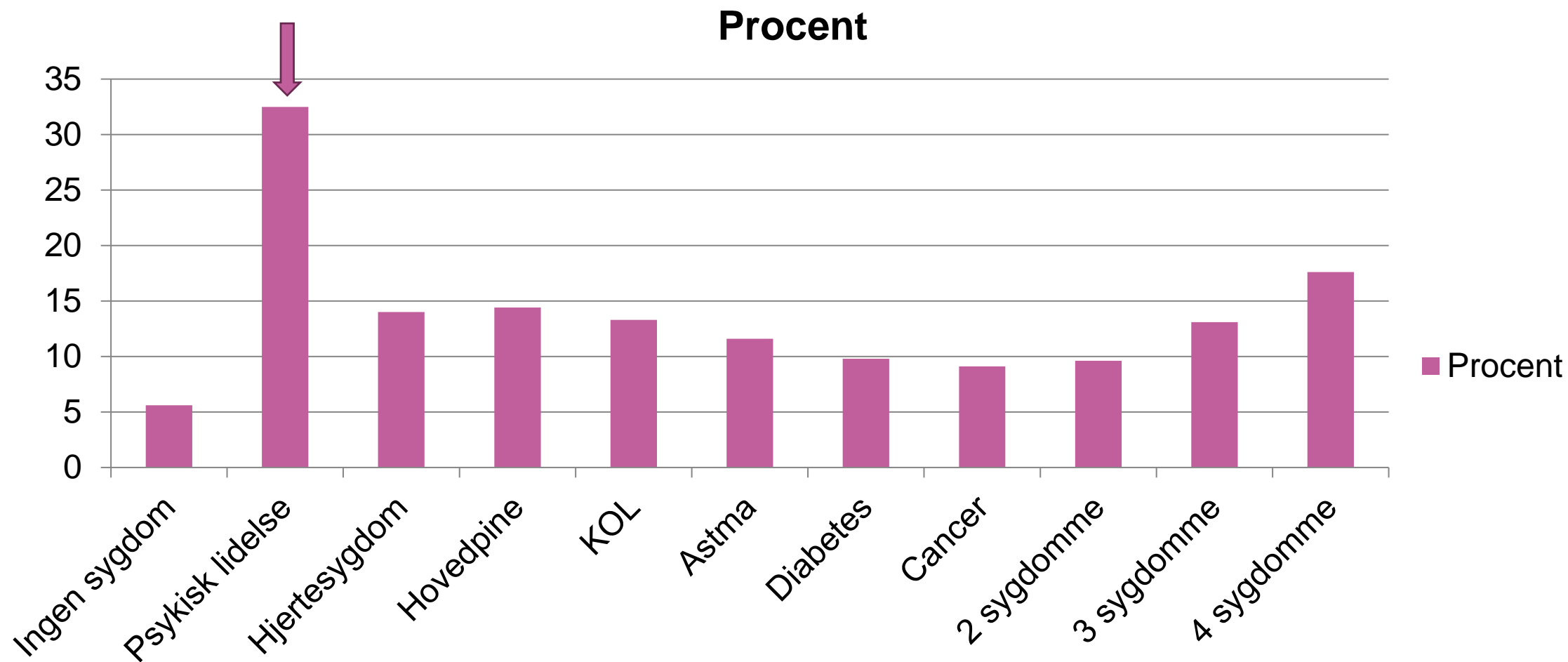
Svær ensomhed



Ensomhed og boform



Ensomhed og sygdom efter diagnose

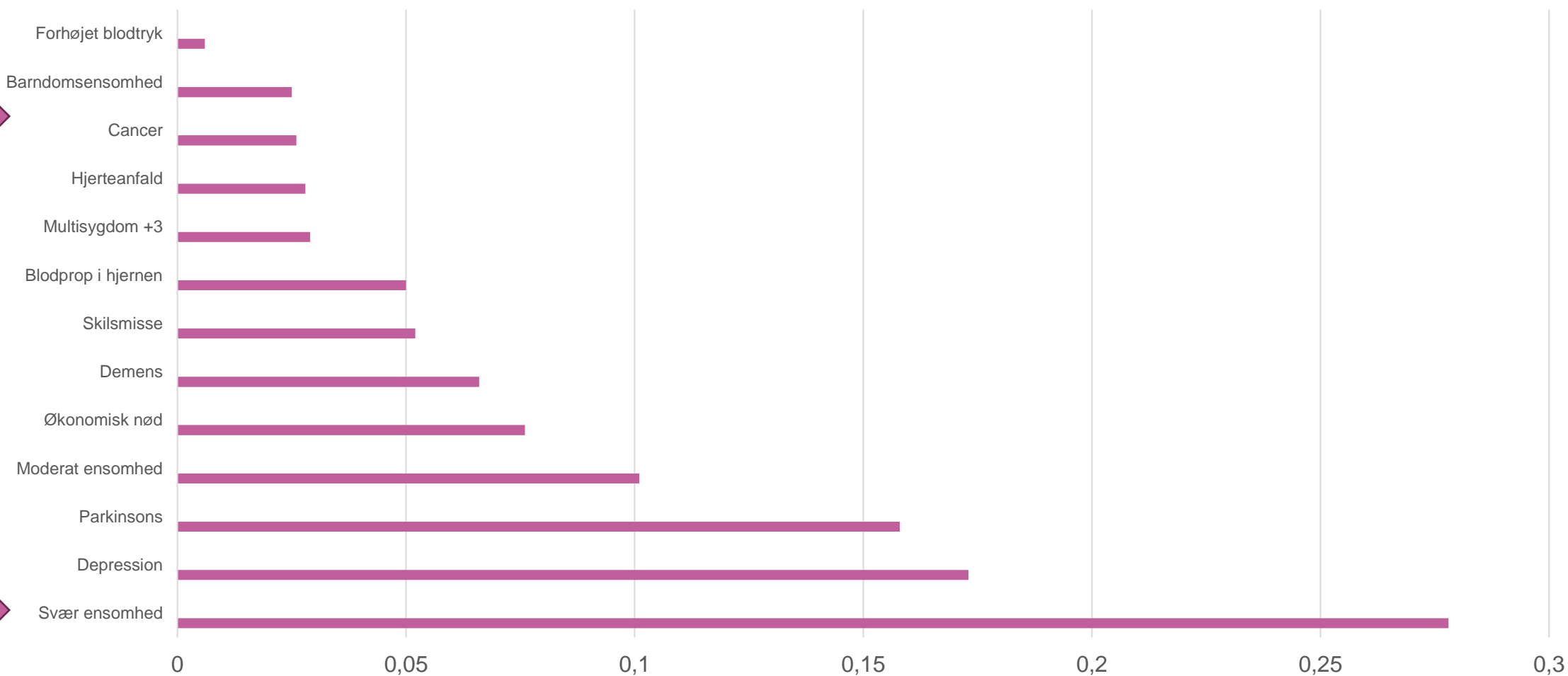


Ensomhed → Sygdom

Sygdom → Ensomhed

- Ensomhed fører til stofskiftelidelser, depression, hjerte-karsygdomme og medfører øget dødelighed som fysisk inaktivitet og svær overvægt (370 døde/år)
- Studier viser sammenhæng mellem ensomhed og udvikling af **demens**
- Hjertepatienter, der føler sig ensomme, har fordoblet dødelighed
- **449.000 flere besøg hos almen praksis om året**
- 300.000 flere ambulante hospitalsbesøg (psykiatriske og somatiske)
- 579.000 ekstra dage med langvarigt sygefravær
- 232 ekstra førtidspensioneringer årligt
- **Samlet nettoudgift: 7,4 mia. kr. årligt**

Tab af livskvalitet og gode leveår



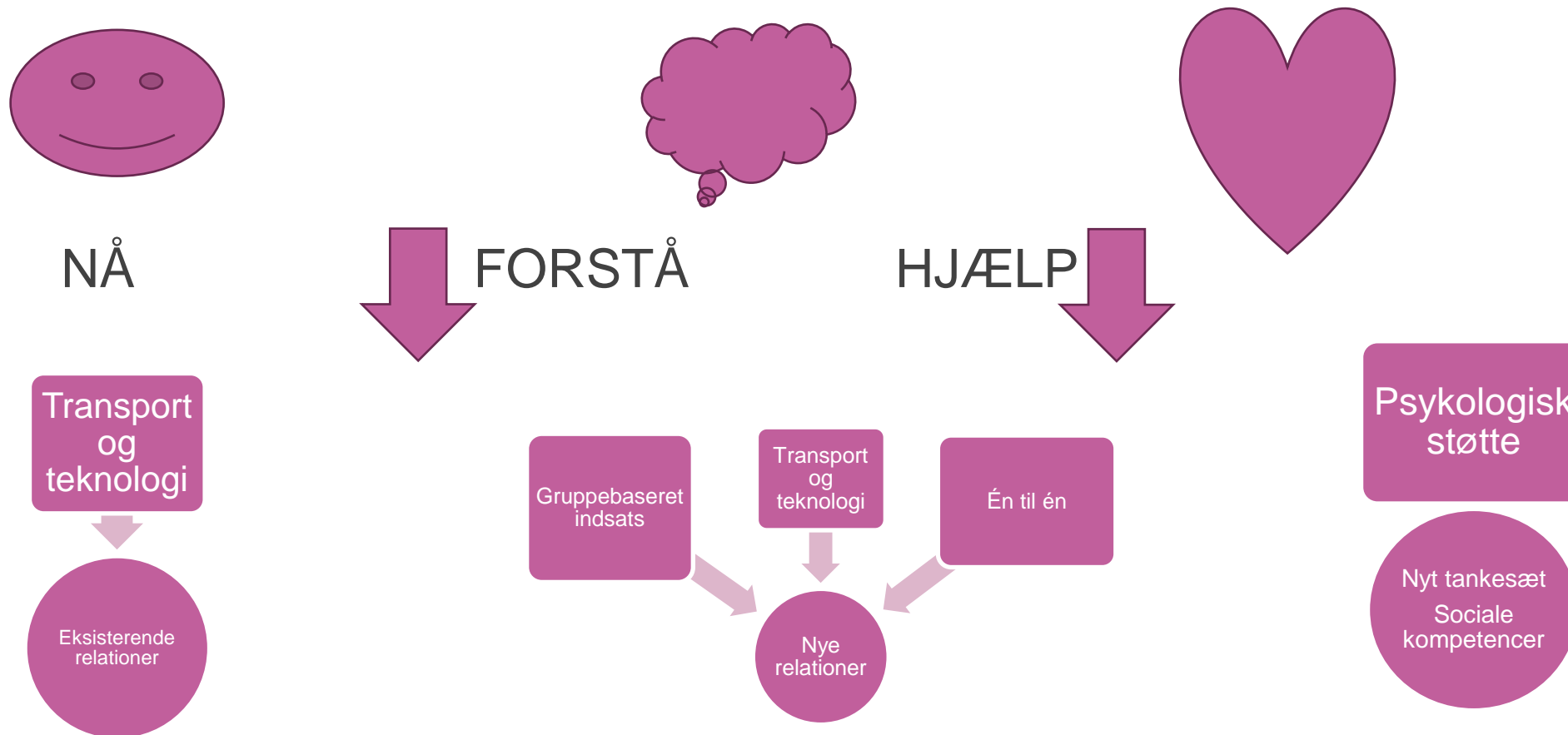
Vejledning til opsporing



Brobygning til ældre med sårbarhed

- Hjemmepleje
- Forebyggelseskonsulenter
- Almen praksis
- Rehabiliteringscentre
- Sekundær sektor
- Fodterapeuter
- Præster
- Frisører
- Apotekere
- Fysioterapeuter
- Pårørende
- Naboer
- Viceværter

Mange veje til nærvær og fællesskab



Lokalt samarbejde (nabolag)

Frivillige

...og hvad gør vi i Ældre Sagen?

- Besøgsaktiviteter – en meget bred palette
- Telefonstjerne/Tryghedsopkald
- Den hjælpende hånd
- Demensaflastere
- Aktiviteter på plejehjem
- Cykelpiloter
- Måltidsfællesskaber – 27.000 mennesker til Danmark Spiser Sammen i ÆS
- Herreværelser (og pigekamre)
- Sorg- og livsmodsgrupper samt Vågetjeneste
- Hele den digitale hjælpeindsats – direkte og indirekte
- + 90.000 andre begivenheder

Coronas positive konsekvens: Digitalt samvær

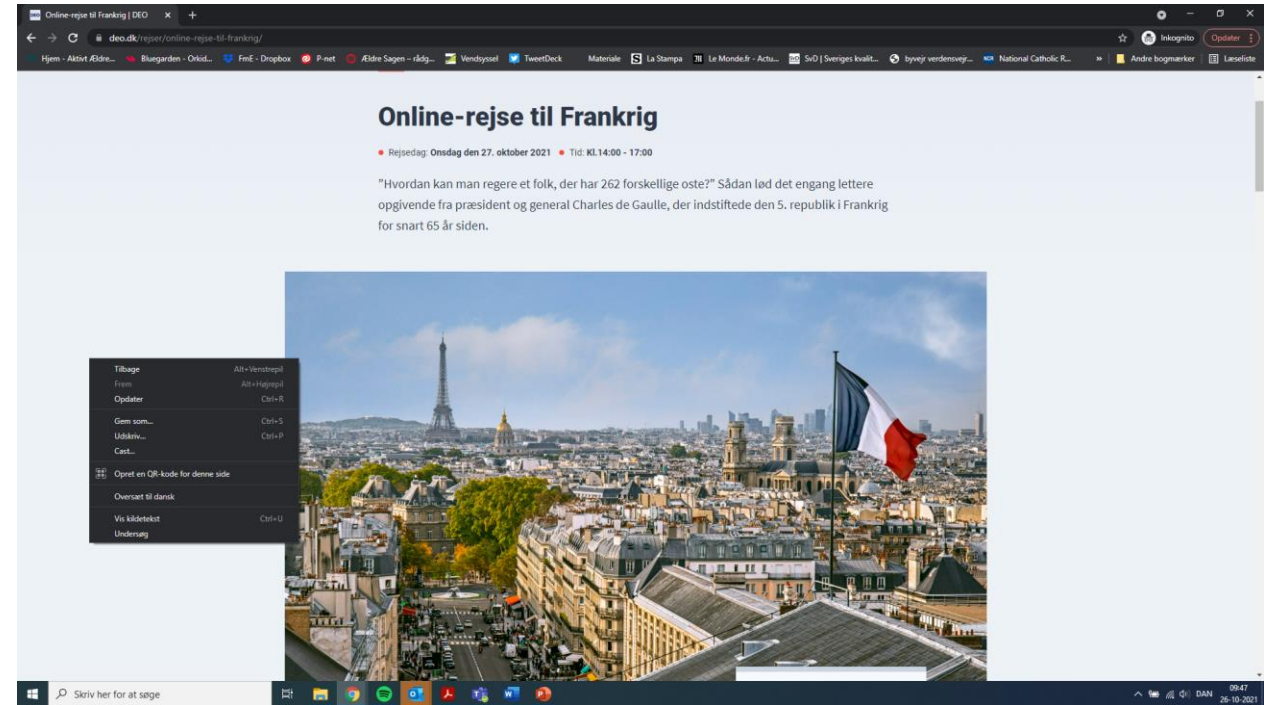
Randers



Silkeborg



Digitalt generationsmøde



Mariager

Hjælp til nærvær - konklusion

Hvis vi vil favne alle, hjælper vi ingen...

A. Tænk over, **hvem** vi vil hjælpe

B. Tænk over, **hvordan** vi vil hjælpe

- 1. Eksisterende relationer
- 2. Nye relationer
- 3. Sociale kompetencer
- 4. Nyt tankesæt – mestring
- 5. Anden hjælp som giver øget livskvalitet

Danmarks første nationale strategi mod ensomhed



Sammen mod ensomhed

– en national 2040 Strategi
for nedbringelse af ensomhed
i Danmark

Udarbejdet af
Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed

Maj 2023



National handlingsplan mod ensomhed

Udarbejdet af
Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed

Maj 2023

Fem forslag



Hvordan bekæmpes ensomhed i Ældre Sagens lokalafdelinger?

Inspirationshæfte med 5 initiativer, hvor Ældre Sagens lokalafdelinger kan bidrage til at forebygge og afhjælpe ensomhed med udgangspunkt i den nationale strategi og handlingsplan mod ensomhed

Ældre @ Sagen



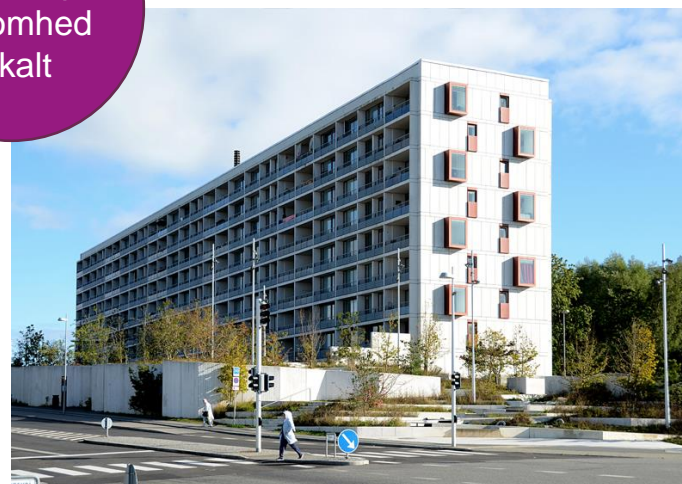
Styrk samarbejdet med almene boligafdelinger

Hvorfor?

- Mere end 220.000 mennesker over 65 år (og **mindst 100.000 ÆS medlemmer**) bor i almennyttige boligforeninger
- Beboerne oplever en række barrierer for at deltage i fællesskaber, fx transport
- *Og har dobbelt så høj ensomhedsforekomst sammenlignet med mennesker i andre boformer*



Bekæmp
ensomhed
lokalt



Styrk samarbejdet med almene boligafdelinger

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

Skab ultralokale aktiviteter og arrangementer i almene boligforeninger i lokalområdet, f.eks.:

- IT-hjælp i boligforeningens lokaler
- Motionsaktiviteter i boligforeningens lokaler eller udearealer
- Fællesspisninger i boligforeningens lokaler
- Værksteder i boligforeningens lokaler

Bekæmp
ensomhed
lokalt



Understøt det gode værtskab

Hvorfor?

- At møde op til en aktivitet er ikke tilstrækkeligt ift. at sikre, at mennesker føler sig som en del af et fællesskab
- Godt værtskab øger sandsynligheden for at deltagere føler sig godt modtaget, bliver en aktiv del af fællesskabet – og har lyst til at komme igen!



Bekæmp
ensomhed
lokalt

Understøt det gode værtskab

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

- Fortsat have fokus på at understøtte det gode værtskab (konkrete råd i pjecen "Det gode værtskab")
- Blive ved med at få alle, der kommer i Ældre Sagen til at føle sig godt taget imod, inkluderet og tilpas i fællesskabet – så de har lyst til at komme igen



Skab flere tilbud for særlige målgrupper

Hvorfor?

Vigtigt at gøre det muligt at opsøge fællesskaber blandt ligesindede, da det minimerer følelsen af ensomhed – fx:

- Ældre med etnisk minoritetsbaggrund
- Ældre som identificerer sig som LGBT+-person
- Ældre mænd (deltager i ringere grad i aktiviteter, har mere usund livsstil, og enlige ældre mænd er mere ensomme end enlige ældre kvinder – og de dør tidligere)



Dobbelt så mange

personer med en etnisk minoritetsbaggrund oplever ensomhed, sammenlignet med personer, der har etnisk dansk baggrund



Flere kvinder end mænd rapporterer ensomhed, men langt flere mænd end kvinder **har ikke nogen at betro sig til**



Blandt LGBT-personer føler **28 %** sig ensomme. Særligt er ensomhed udbredt blandt transpersoner, hvor **46 %** føler sig ensomme

Skab flere tilbud for særlige målgrupper

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

Overvej at udvikle flere tilbud og aktiviteter til grupper, som er i særlig risiko for ensomhed – eksempelvis til mænd, hvis man ikke har det i forvejen.

Eksempler på velfungerende mandefællesskaber i Ældre Sagen er:

- Værksteder
- Fodbold
- Herreværelser
- Læsegrupper
- Madlavning
- Reparationscaféer



Bekæmp
ensomhed
lokalt

Styrk adgang til fællesskaber under behandling og pleje

Hvorfor?

Vi skal gøre det nemmere at indgå i relationer og fællesskaber for mennesker, der er i behandling eller modtager pleje – både ift. at kunne vedligeholde eksisterende relationer og søge nye efter behov



Styrk adgang til fællesskaber under behandling og pleje

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

Etabler (flere) aktiviteter og arrangementer på plejehjem. Eksempler på nuværende aktiviteter på plejehjem landet rundt:

- Spisevenner, der sidder med ved måltider
- Besøgsvenner på plejehjem (med og uden hund)
- Duo-cykling
- "Erindringsdans" målrettet ældre med svær demens
- Kørestolsskubbere
- IT-lounges

+ Pilotprojekt i seks lokalafdelinger: 'Demensvenlig kultur' på plejehjem



Styrk netværk blandt pårørende til alvorligt syge

Hvorfor?

- Nære pårørende til mennesker med demens og andre alvorlige sygdomme har svært ved at vedligeholde relationer og netværk – **øger risikoen for ensomhed**, også når partneren dør
- Bedre vilkår for pårørende er en mærkesag i ÆS



Bekæmp
ensomhed
lokalt

Styrk netværk blandt pårørende til alvorligt syge

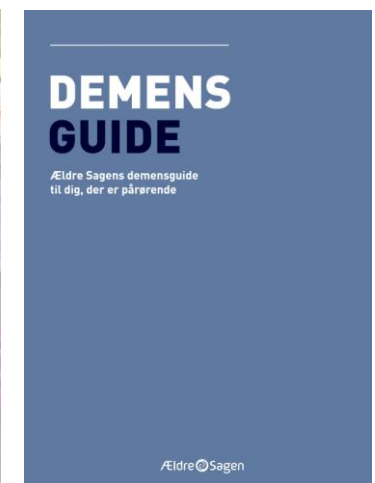
Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

Skab (flere) frivilligtilbud til pårørende, så de bedre kan bibeholde et almindeligt hverdagsliv + få støtte og møde ligesindede

Eksempler på Ældre Sagens nuværende tilbud til pårørende til mennesker med demens:

- Demenscaféer
- Demensaflastere
- Pårørendegrupper

Bekæmp
ensomhed
lokalt



Ældre Sagens bidrag lokalt

- Lokale partnerskaber
- Bedre samarbejde om opsporing
- Tidlig indsats ved livskriser
- Følgeskab
- Samarbejde med de lokale boligforeninger/-bestyrelser
- Flere ultralokale aktiviteter
- Endnu mere fokus på værtskab
- Aktiviteter for nye målgrupper – og aldersgrupper. Og frivillige, der passer til
- Lokalpolitisk arbejde i kommunerne

Strategi og handlingsplan kan hentes på Ældre Sagens hjemmeside (og FP)

[Forside](#) > [Presse & politik](#) > [Breve mv.](#) > [National ensomhedsstrategi og handleplan](#)

National ensomhedsstrategi og handleplan

Hent og læs strategien "Sammen mod ensomhed" – en national 2040 Strategi for nedbringelse af ensomhed i Danmark.

Størstedelen af Folketingets partier (S, V, DF, RV, SF, EL, KF, ALT, LA, KD) blev med Aftalen om udmøntning af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet 2022-2025 enige om at afsætte midler til arbejdet med en national strategi mod ensomhed og en dertilhørende handlingsplan.

Begge dele skulle udarbejdes af et Nationalt Partnerskab mod Ensomhed, som Røde Kors og Ældre Sagen er udpeget som facilitatorer for. Social- og Boligstyrelsen og et tværministerielt sekretariat i regi af Social-, Bolig- og Ældreministeriet har understøttet dette arbejde.

Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (NPE) består af 115 aktører på tværs af sektorer, brancher og fagområder (myndigheder, virksomheder, organisationer, civilsamfund, mv.), som alle har bidraget til indholdet i strategi og handlingsplan.

Konkret er det sket gennem et større kickoff-arrangement, 10 workshops med deltagelse af i alt 100 organisationer og mere end 200 personer, samt aktørernes skriftlige input gennem flere høringsrunder.

En tværgående arbejdsgruppe bestående af 34 centrale interessenter har haft særligt fokus på at kvalificere processen og materialet i og på tværs af de fem livsarenaer. 11 ministerier har givet fagligt input og har haft partnerskabets oplæg strategi og handlingsplan til faglig kommentering.

Partnerskabet har således modtaget faglige input, men er alene ansvarlig for indholdet af det endelige udkast til strategi og handlingsplan

[Hent strategien som pdf](#)

[Hent handleplanen som pdf](#)

Link til hjemmeside:

<https://www.aeldresagen.dk/presse/viden-om-aeldre/oevrige/2023-national-ensomhedsstrategi>

En tværgående arbejdsgruppe bestående af 34 centrale interessenter har haft særligt fokus på at kvalificere processen og materialet i og på tværs af de fem livsarenaer. 11 ministerier har givet fagligt input og har haft partnerskabets oplæg strategi og handlingsplan til faglig kommentering.

Partnerskabet har således modtaget faglige input, men er alene ansvarlig for indholdet af det endelige udkast til strategi og handlingsplan

[Hent strategien som pdf](#)

[Hent handleplanen som pdf](#)



Linket til hjemmesiden findes også på FP under **Ensomhed** → **Gør en indsats mod ensomhed**

[Gør en indsats mod ensomhed](#)

Danmarks første nationale strategi og handlingsplan mod ensomhed

Den nationale strategi og handlingsplan mod ensomhed har som mål at halvere ensomheden i den danske befolkning inden 2040. Og Ældre Sagens frivillige kan være med til at bekæmpe ensomheden.

[Læs mere](#)