

**Ældre @ Sagen**

IT-TEMADAG – DISTRIKT 4 – BRØRUP – 28. OKTOBER 2021

---

# Ensomhed – en ulykke kommer sjældent alene

Digitalisering kan både hjælpe og skade

---

# Program for oplægget

---

- Hvad mener vi egentlig, når vi taler om ensomhed?
- Hvor stort et problem er ensomhed reelt?
- Og hvad gjorde Corona ved vores sociale fællesskaber?
- Hvem rammes, og hvilke problemer kæmper disse mennesker ellers med?
- Hvordan bekæmpes og forebygges ensomhed?
- Digitalisering – problembarn og problemknuser...
  
- AFBRYD og stil SPØRGSMÅL undervejs!!

---

# 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
- Ensomhedsindsatsen har siden 2016 været et af Ældre Sagens ”*Kennedy-projekter*”, og vi arbejder sammen med FmE for, at ”**ingen i Danmark skal rammes af alvorlig ensomhed**”
- Ensomhedsbekæmpelse og –forebyggelse skal derfor være et element i alle vores indsatser og aktiviteter
- Netop nu arbejder vi for en **national ensomhedsstrategi** sammen med 86 andre

---

# 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
- Ensomhed måles indirekte med de tre T-ILS-spørgsmål: føler sig isoleret, savner nogen at være sammen med, føler sig udenfor
- 43 % af ældre, som ofte føler sig uønsket alene siger også, at de ofte føler sig ensomme, og 59 % af ældre, som ofte føler sig ensomme, føler sig også ofte uønsket alene. Altså kun moderat overlap!

---

# 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

# Mange veje til nærvær og fællesskab



NÅ

Transport  
og  
teknologi



Lokalt samarbejde (nabolag)



FORSTÅ

Gruppebaseret  
indsats

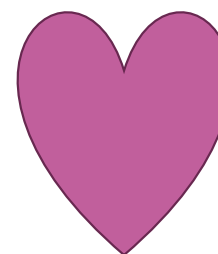
Transport  
og  
teknologi

En til én



Frivillige

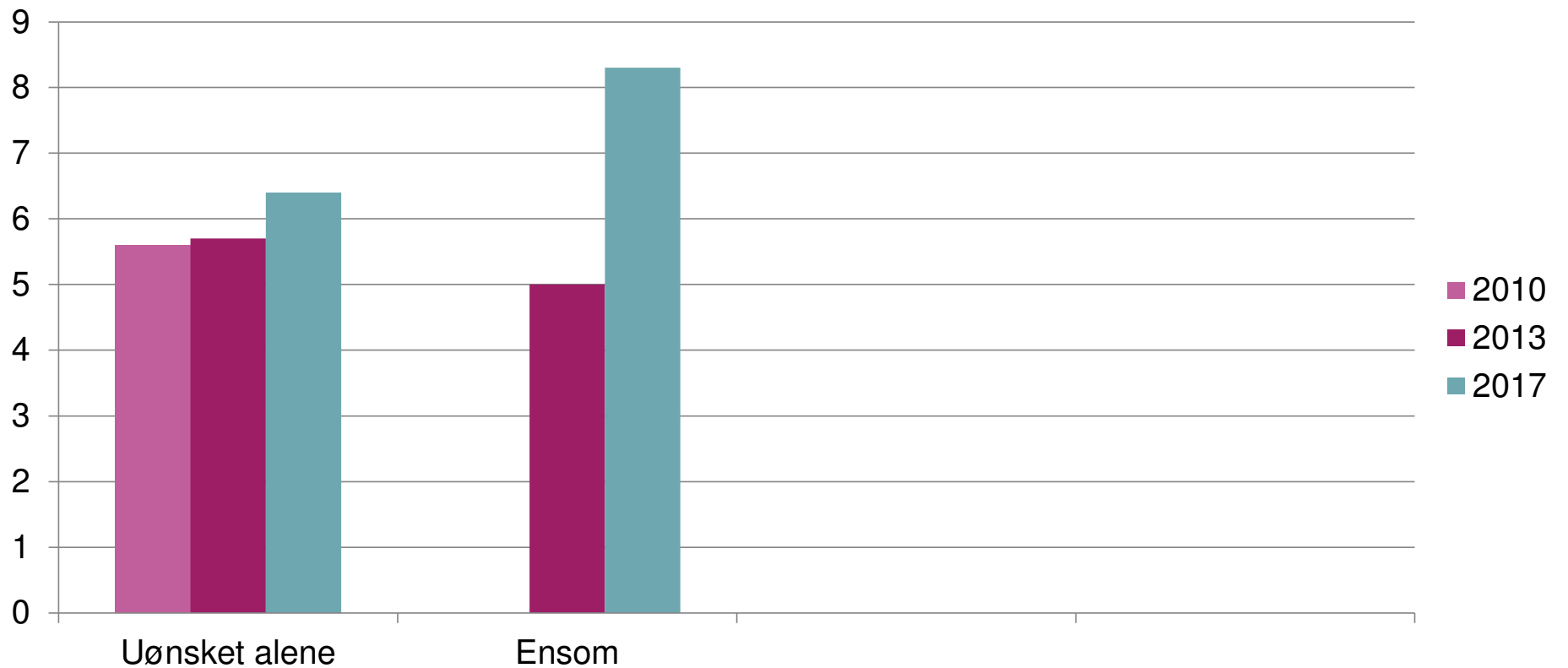
HJÆLP



Psykologisk  
støtte

Nyt tankesæt  
Sociale  
kompetencer

# Udvikling i de overordnede tal





---

# De nyeste tal for ensomhed

---

- 380.000 voksne (16+) føler sig svært ensomme (T-ILS > 6) – 8,3 % af befolkningen (Sundhedsprofil 2017)
- Heraf er 55.000 over 65 år – og 125.000 unge i alderen 16-29 år
- Mindst 20.000 børn i alderen 11-15 år føler sig også ofte eller altid ensomme (Skolebørnsundersøgelsen 2018)
  
- **Corona...** i perioder en tredobling af ensomheden blandt unge og gamle. Nogle har lidt varig skade, men vi ved ikke hvor mange (blivende ensomhed, funktionsnedsættelse etc.)

---

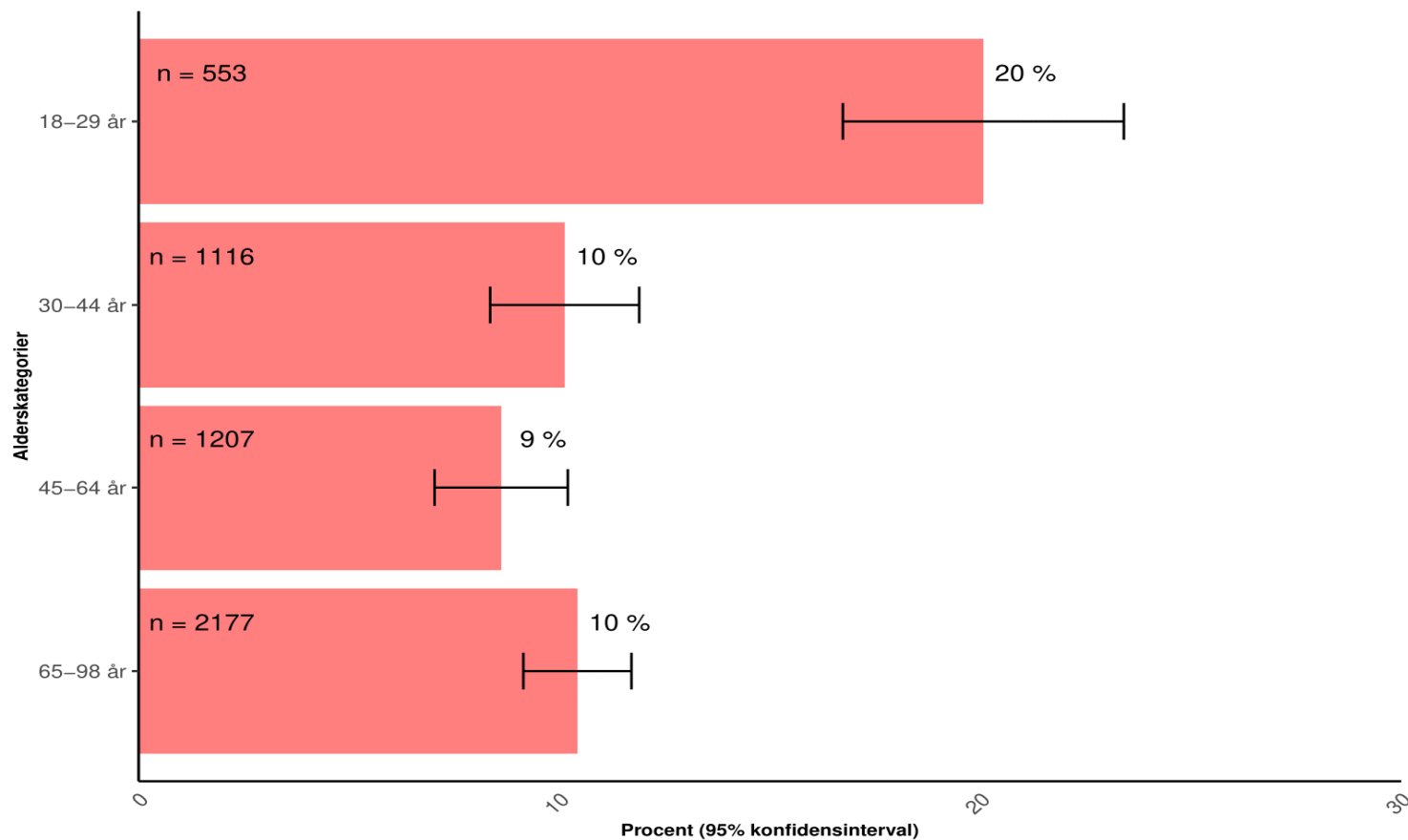
# ”Corona-ensomhed” Vidnesbyrd

---

- *For os enlige ældre med kroniske sygdomme er der virkelig tale om ensomhed under corona-epidemien.*
- *Jeg har isoleret mig siden marts. Har ikke haft et eneste menneske indenfor min dør. Jeg deltager ikke i møder (sidder elles i tre foreningsbestyrelser) og forsamlinger af nogen art, heller ikke privat. Går naturligvis ikke i butikker og storcentre, restauranter, biograf og lignende. Køber kun madvarer én gang om ugen kl. 7,30 - altså før Brugsen åbner og der kommer andre kunder.*
  - *Jonna, 74 – november 2020*

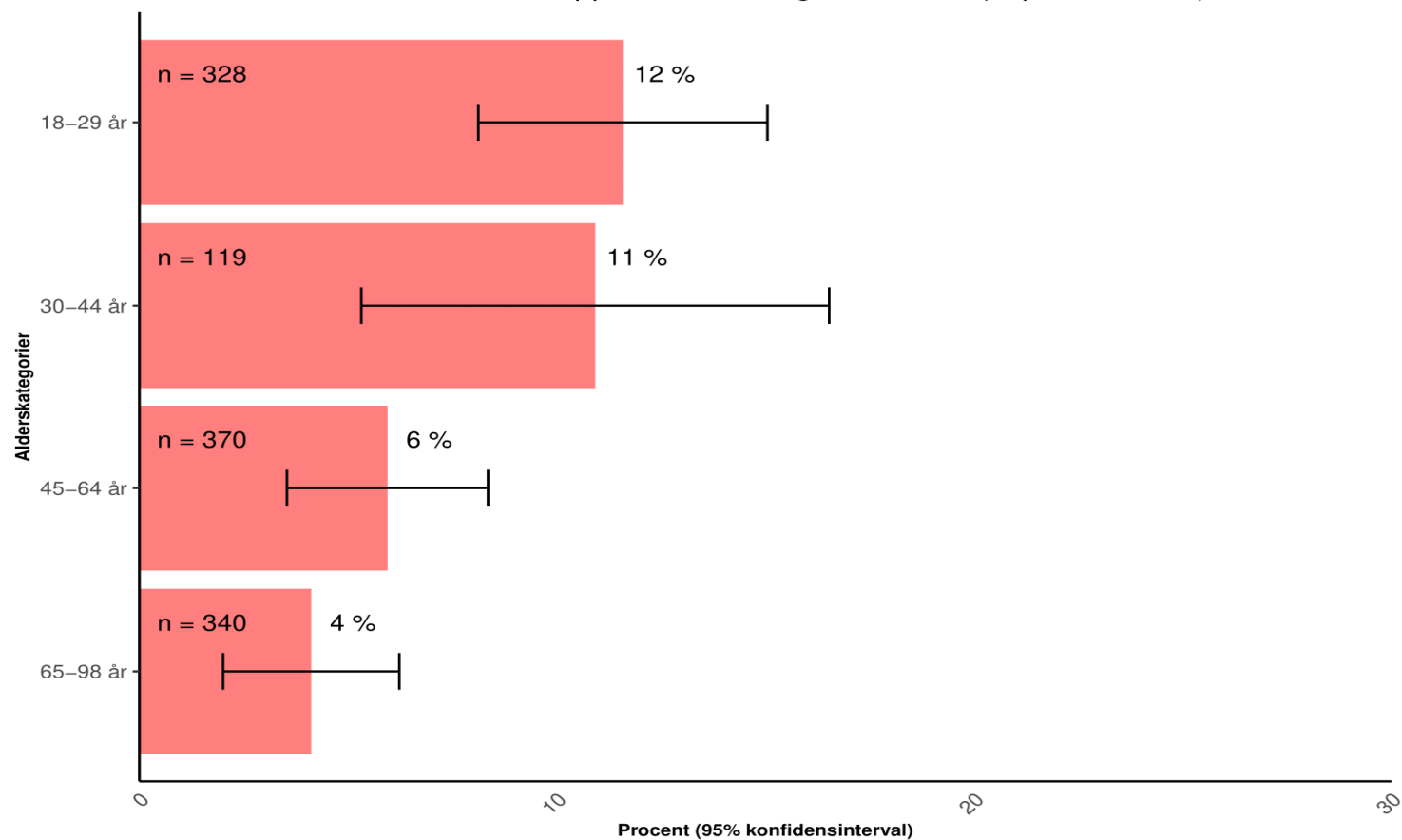
# Corona Minds – T-ILS 7+ (april/maj 2020)

Procentdel, der rapporterer alvorlig ensomhed (mar – maj 2020)



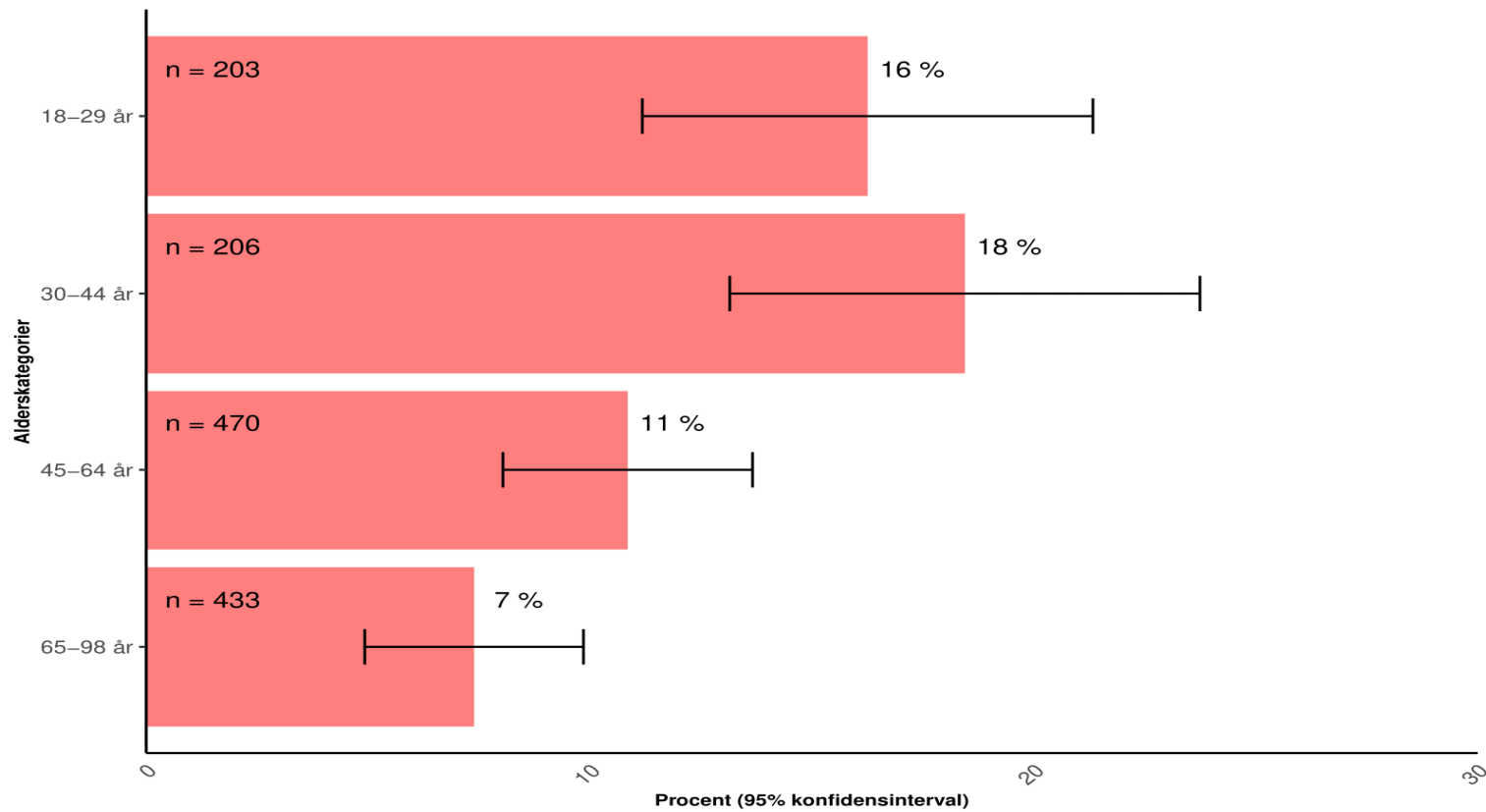
# September/oktober

Procentdel, der rapporterer alvorlig ensomhed (sep – okt 2020)

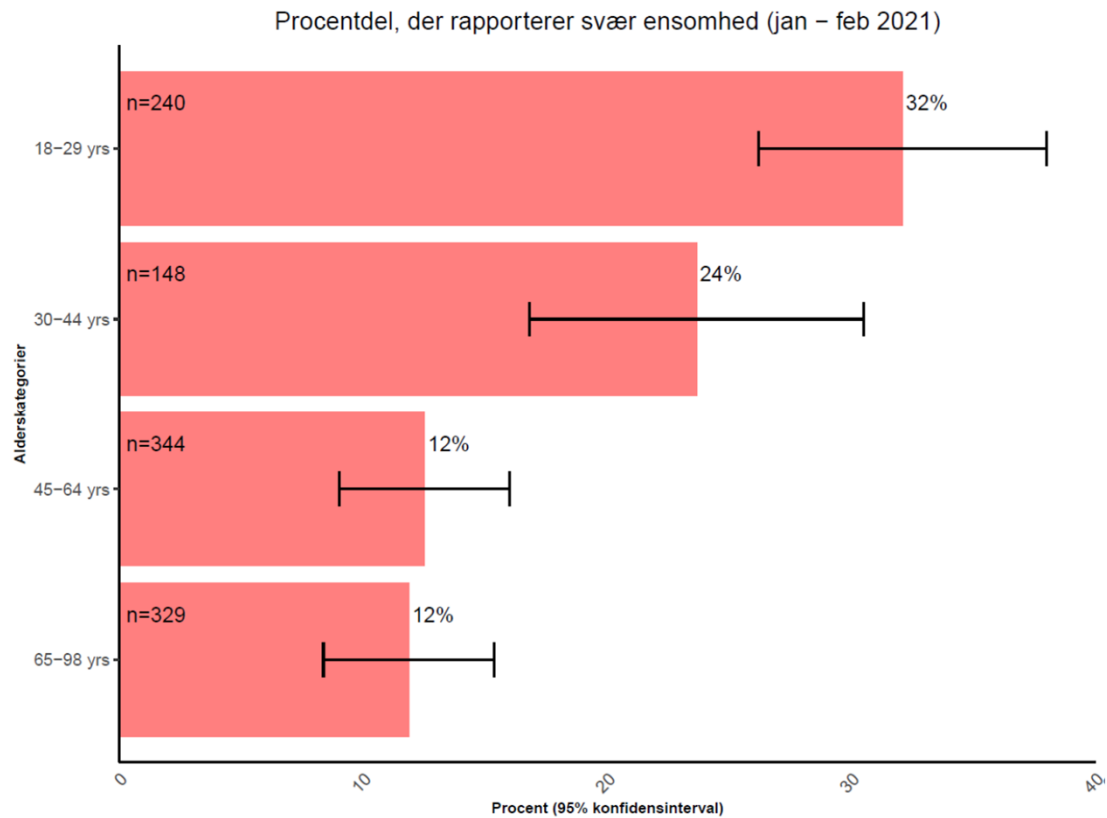


# november/december

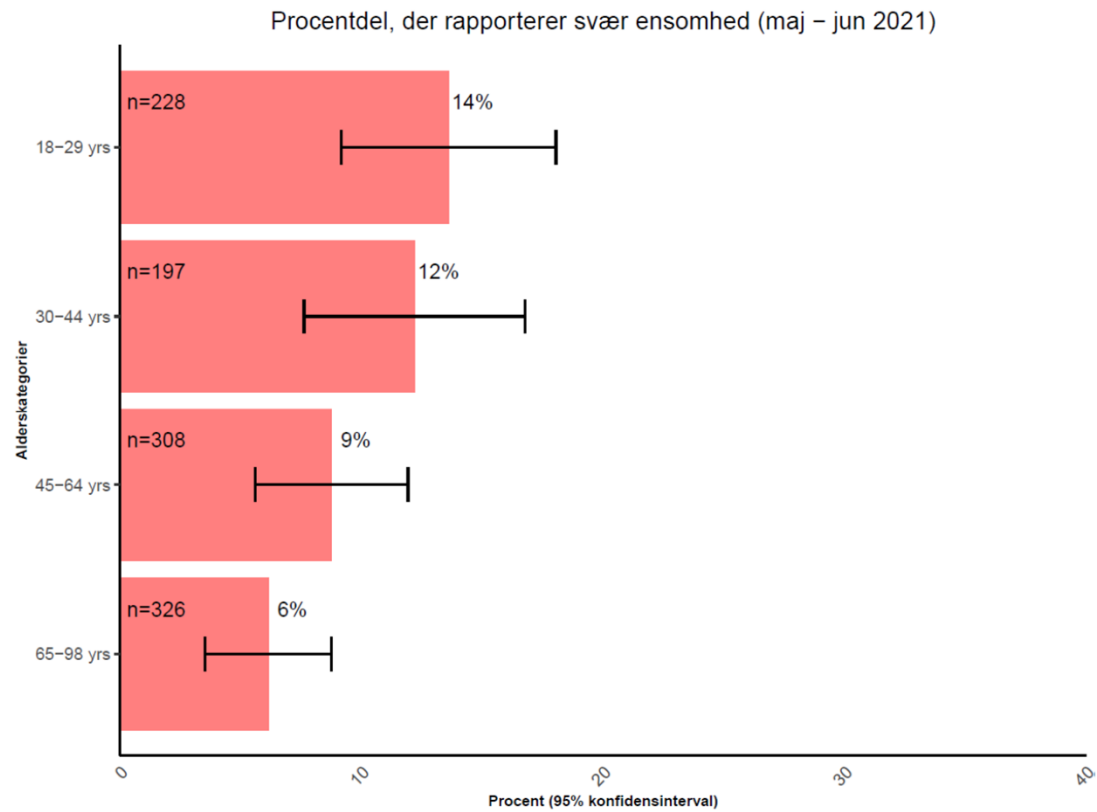
Procentdel, der rapporterer alvorlig ensomhed (nov – dec 2020)



# Januar/februar 2021



# Maj/juni 2021



---

## Ældre Sagens egen målinger (18+) – november/februar 20/21

---

- 71 % har oplevet negativ påvirkning af deres sociale liv under Corona (80 % i februar)
- 28 % savner i høj grad eller i meget høj grad nogen at være sammen med (T-ILS 3)
- 32 % er blevet mindre fysisk aktive (40 % i februar)
- 44 % oplever betydeligt forringet livskvalitet
  
- Mennesker med dårlig helbred og aleneboende rammes betydelig hårdere på både fysisk aktivitet og livskvalitet



---

# Meget vi ikke ved..., men kan gætte...

---

- Hvor mange ældre er døde på plejehjem i ensomhed under Corona?
- 1.000-1.200 dør hver eneste måned på plejehjemmene – mindst 15.000 i 20/21
- Hvor mange har fået varige funktionsnedsættelser, som påvirker deres sociale liv?
- Hvor mange er stadig utrygge ved at færdes og være sammen som før?
- Hvordan er situationen nu under 3. bølge og vinteren, der stunder til...?

---

# Digitaliseringens sociale konsekvenser

---

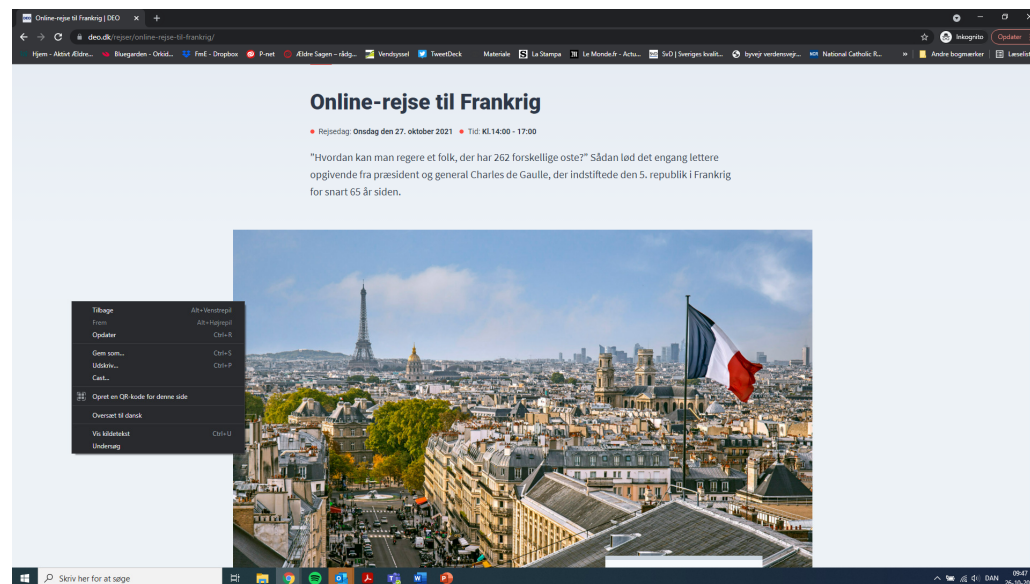
- Mindre fysisk kontakt med f.eks. offentlige myndigheder (borgerservice) og bank
- Mindre fysisk kontakt til butiksansatte – e-handel
- I stigende grad mindre kontakt til sundhedspersonale (video- og telefon-konsultationer, digital receptfornyelse, e-mail-konsultation etc.)
- Brug af sociale medier stjæler opmærksomhed fra fysisk samvær
- Hjemmearbejde
- Digitalt udenforskab for alle dem, der ikke mestrer den nye teknologi...
- Men digitaliseringen kan også blive en redningsplanke...

# Digitalt samvær – når man savner nogen at være sammen med

Randers

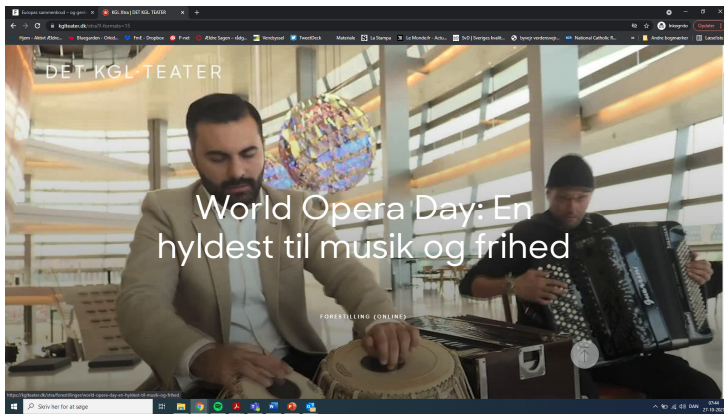


Silkeborg

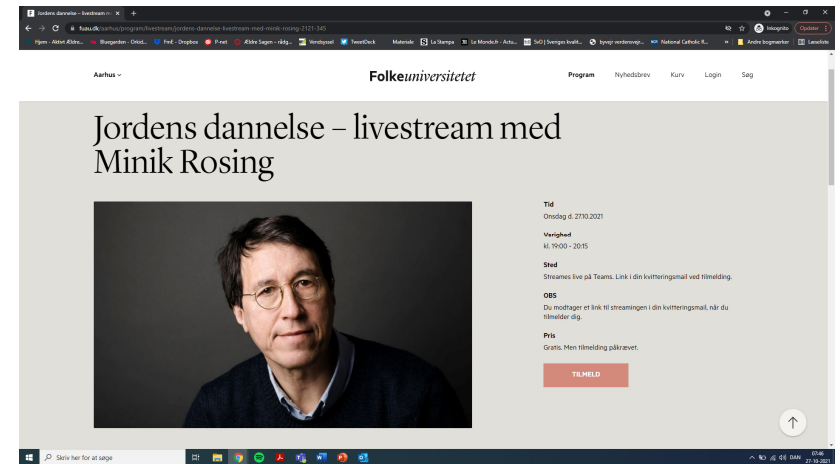


Mariager

# Digital deltagelse – når man føler sig isoleret



Operaen



Folkeuniversitetet



Streaming fra Johanneskirken

# Digital samtale – når man savner nogen at snakke med

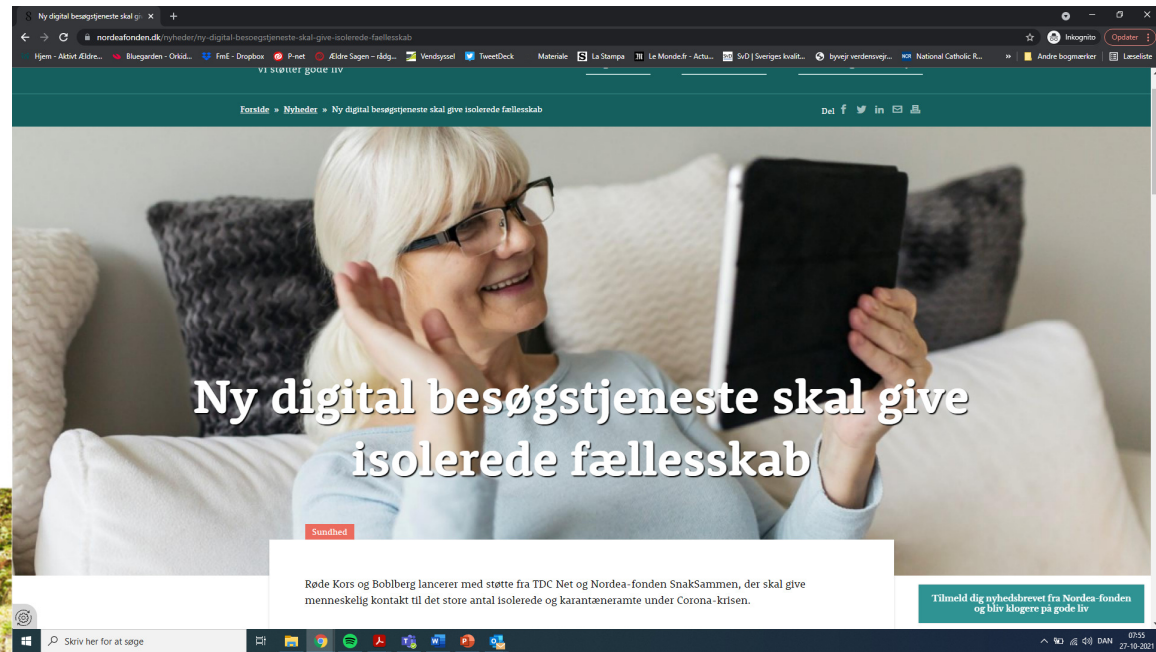


## Indsatsområde Samvær og nærvær 2022

- Vi skal videreudvikle Ældretelefonen
- Udbrede ny sang- og dansebog til mennesker med demens
- Danmark Spiser Sammen – nu også digitalt
- Udvikling af socialt velfungerende boligforeninger, samarbejde med BL
- Undersøgelse af besøgsværter
- Digital trykkestjeneste
- Udvikle trykkesopkald

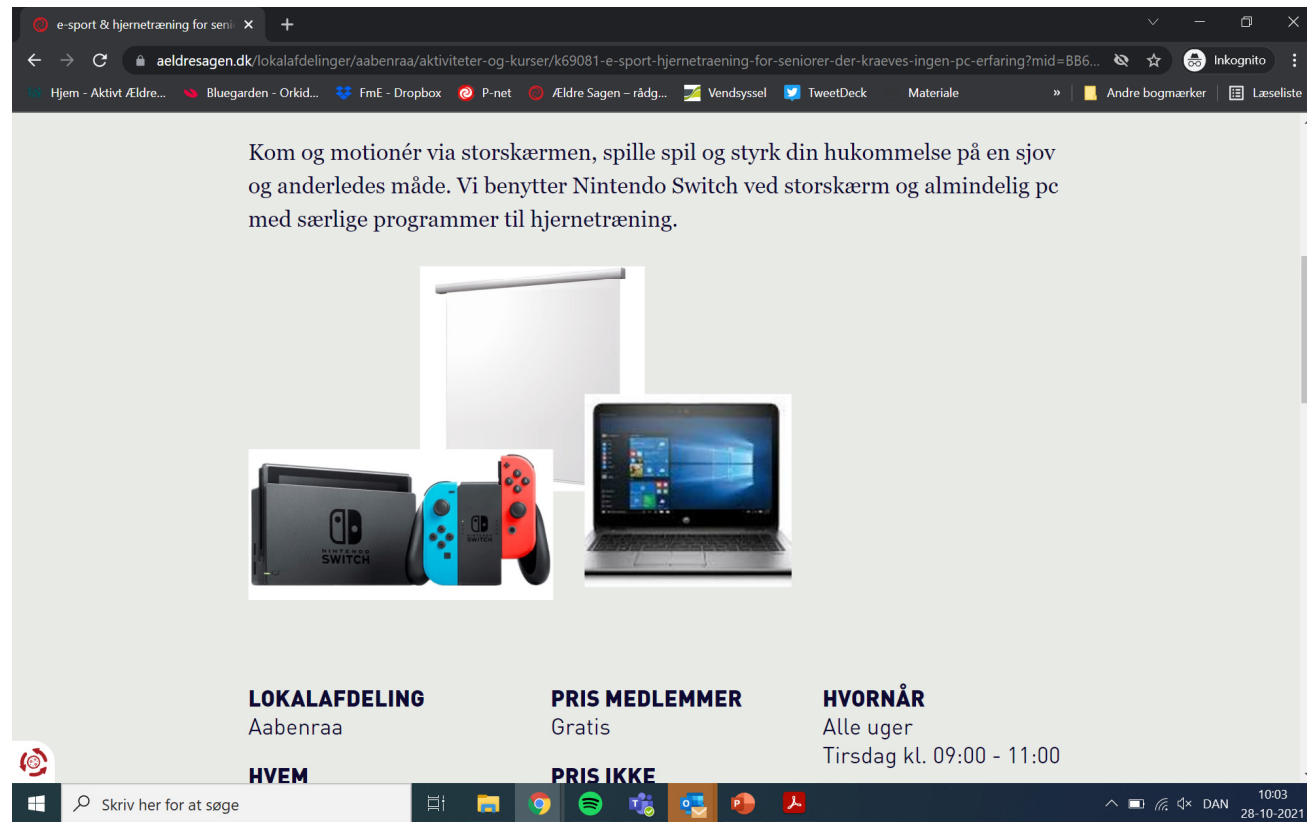


Ældre Sagen




Ældre Sagen

# ...og hvad med noget e-sport?



Kom og motionér via storskærmen, spille spil og styrk din hukommelse på en sjov og anderledes måde. Vi benytter Nintendo Switch ved storskærm og almindelig pc med særlige programmer til hjernetræning.



**LOKALAFDELING**  
Aabenraa

**PRIS MEDLEMMER**  
Gratis

**HVORNÅR**  
Alle uger  
Tirsdag kl. 09:00 - 11:00

**HVEM**  
PRIS IKKE

Aabenraa

---

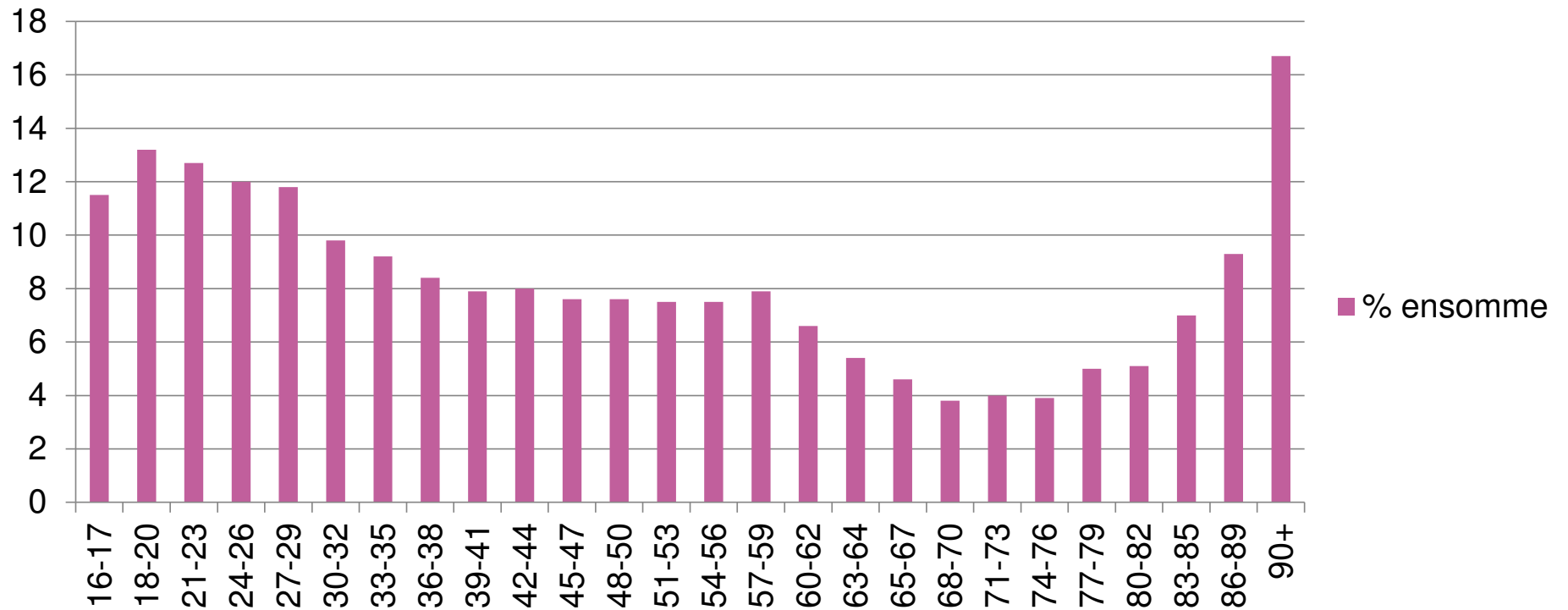
# Hvem er alle disse ensomme mennesker?

---

- 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...

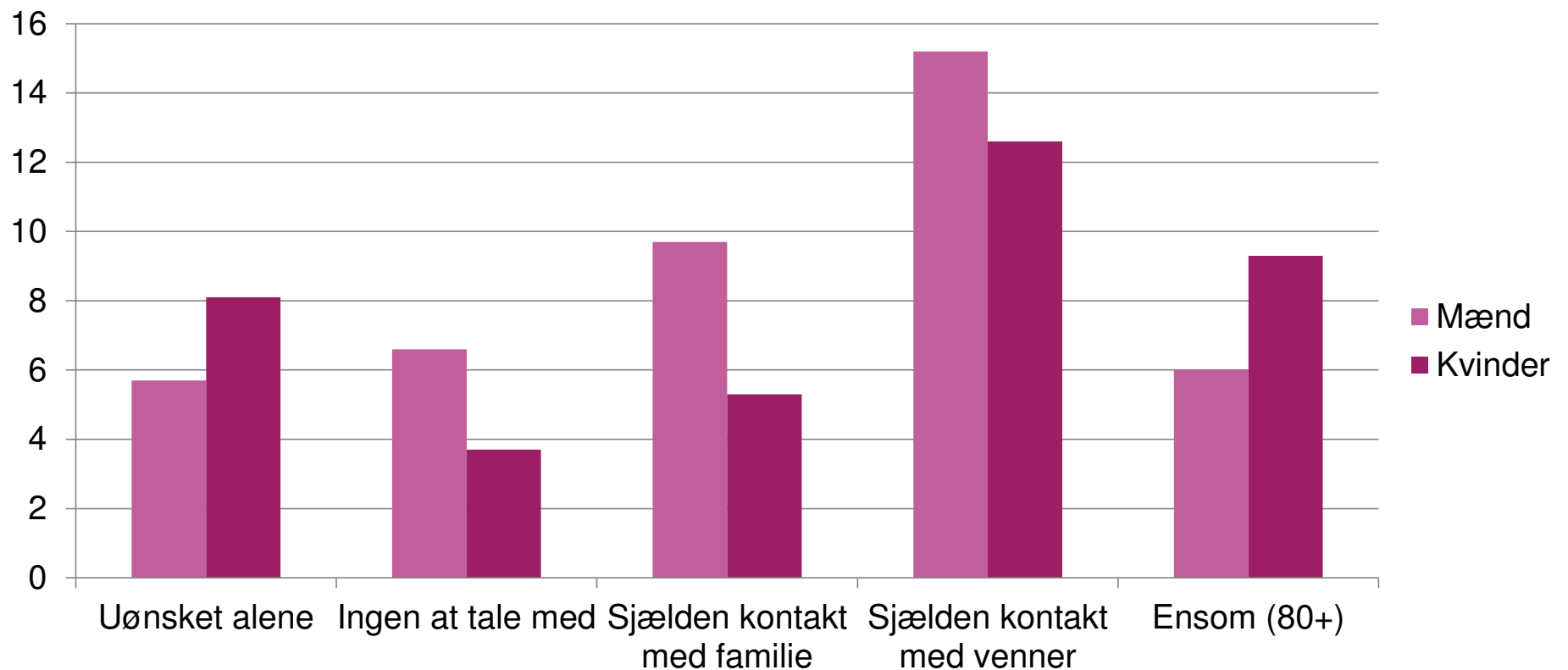
# Fordeling efter alder

% ensomme





# 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 20 % flere mænd end kvinder
- Aleneboende mænd lever 7 år kortere end deres gifte kønsfæller – og er de også ensomme er forskellen op mod 10 år. 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

# Men nogle aktiviteter tiltrækker mænd!

## Ældre Sagen tænder op under fællesskabet

Ældre Sagen Midtdjurs er blevet den heldige vinder af en grill-startpakke som skal bruges til at skabe mellemenneskelige relationer

af Lars Norman Thomsen

**MIDT DJURS** Under overskriften "Grill er en god ramme for hyggeligt samvær" tilbød Ældre Sagen på landsplan, at lokalafdelingerne kunne ansøge om en "grill-startpakke" bestående af en gasgrill og en trailer til transport og opbevaring af udstyret.

"Ældre Sagen Midtdjurs var så heldig at vinde i lodtrækningen" og er nu blevet den heldige ejer af et, synes vi selv meget flot og funktionsrigtigt udstyr," siger Birno Henriksen, Mesballe, fra Ældre Sagen Midtdjurs.

Tilbuddet er givet i lyset af Ældre Sagen landsdækkende kamp mod ensomhed, hvor undersøgelsen viser at omkring 50.000 ældre over 65 år faktisk fo-



Ældre Sagen Midtdjurs kørte til Århus og under fællesskabet i lokalafdelingen. Foto: Birno Henriksen

konster i forbindelse med knif og gøgong.

Det nye udstyr blev vist frem og taget i brug ved et arrangement ved lokalafdelingens krofbane tirsdag den 11. september. Trods det lidt våde vejr var over 50 medlemmer mødt frem til spisningen.

ler sig ensomme i hverdagen.

### Lokal støtte

Den økonomiske ramme for købet var ikke ubegrænset, så udstyret er anskaffet med velvilje fra de lokale leverandører.

Lokalafdelingens formand Ove Buus Pedersen siger: "Vi er i Midtdjurs lokalafdeling meget stolte over at have fået en

så fin donation fra landsorganisationen, og er selvfølgelig klar over at udstyret skal bruges i den socialhumanitære ånd, som det er blevet tildelt."

### Kroff og gøgong

Føst og fremmest skal grilludstyret dog benyttes til Midtdjurs lokalafdelingens egne arrangementer, såsom sommerfester og større sammen-

## Ældresagen åbner Herreværelset i Aars

AARS: Ældre Sagen Aars tager torsdag, 4. oktober hul på sit nyeste initiativ "Herreværelset".

Her kan mænd deltage i aktiviteter, tilrettelagt af mænd, om det der interesserer mænd.

"Herreværelset" er stedet, hvor modne mænd mødes til hyggeligt samvær og aktiviteter som udflytter, virksomhedsbesøg, samtaler om arbejdsliv, rejser og ferieoplevelser, kortspil og

meget andet. Ved alle arrangementer vil der være lidt til gaven og tid til en snak med de andre deltagere.

Ingen faste pladser. Man sætter sig blot ved et bord, hvor der er plads og får styrket sit personlige netværk med nye kontakter og venkaber.

På første møde holder Peer Poulsen foredrag om Aars gennem de seneste 60 år. Mødestedet er lokalerne under biblioteket.

## Ældresagen går til bolden

**FODBOLD.** 18 granvoksne mænd er inviteret til træning ved Sundby Boldklub: Opvarmning, træning og tredje halvleg med kaffe og ostemad.

af JACOB SCHNEIDER  
jaco@arsagerbillet.dk

**KLOVERMARKEN:** Solen står højt denne onsdag, så det er shorts, lange røde hummelsokker og T-shirt, der udgør fodbolduniformen hos de ældre mænd, der er inviteret til træning af Ældresagen og DHU Københavns i Sundby Boldklub.

Fodbolddetallet er for ældre mænd, der ønsker at lægge et par år til livets længde. Det kan være mænd, der har fået en recept på motion og samtidig trænger til nye sociale kontakter. Finn Elrhøj på 78 år afslører, hvorfor han er kommet:

»Min kone er kommet på plejehjem, hun har Alzheimers, så nu trænger jeg til at møde nogle mennesker i dagtimerne. Jeg spiller ellers allerede fodbold, men det er om aftenen.«

Finn er tidligere murer og pædagog. Hans fodboldkarriere er kort, da han først debuterede som 72-årig.

De stive led strækkes og be-



FOTO: SØU KØBENHAVNS

ner Dan Rasmussen.

»De er jo nemme at have med at gøre, de her gutter, og niveauet er godt. Jeg ved, at efter ti træninger, så kan de løbe meget længere,« siger han.

Ligesom de fleste andre af mændene så Christian Birch

»Jeg blev opereret for slømi for halvanden måned siden, men kan sagtens spille og bade. Jeg er gammel håndboldspiller, så jeg ved godt, hvordan jeg skal placere mig på banen,«

Jeg skal bare lige i form igen,« Flemming Jacobsen fra

synes vi, det er fint at kunne hjælpe dem med at finde nye mødesteder, samtidig med at de får rørt kroppen,« fortæller han.

Boldklubberne kan få nye trofaste medlemmer og potentielle frivillige til klubben. Og

## Det er for mænd

**SKIBBY:** Ældre Sagen har fået lov til at låne Snekkeriværkstedet på Skibbyhøj. Derfor tilbyder man at starte et "mandehold", da værkstedet rummer maskiner til at lave forskellige træarbejder.

Mandeholdet starter mandag den 3. september klokken 9.30 og varer lige til klokken 12:00. Sæsonen slutter til april.

Der kan være cirka 12 personer på holdet, der ledes af

Elo Andersen.

Deltagerne skal selv indkøbe de materialer, de skal bruge. Elo Andersen vil være behjælpelig med råd og vejledning omkring indkøbet, hvis det ønskes.

Ældre Sagens forsikring dækker ikke deltagerne i tilfælde af skader. Det koster 75 kroner for hele sæsonen. Nærmere oplysning og tilmelding til Elo Andersen på telefon 2014 0281.

## Ny cykelklub for seniorer

**ÆLDRE SAGEN**

Express  
a.yrass@ejtmedier.dk

**AABENRÅ:** Ældre Sagen Aabenraa starter nu en cykelklub for 60+, hvor man kan være med på egen cykel eller egen el-cykel.

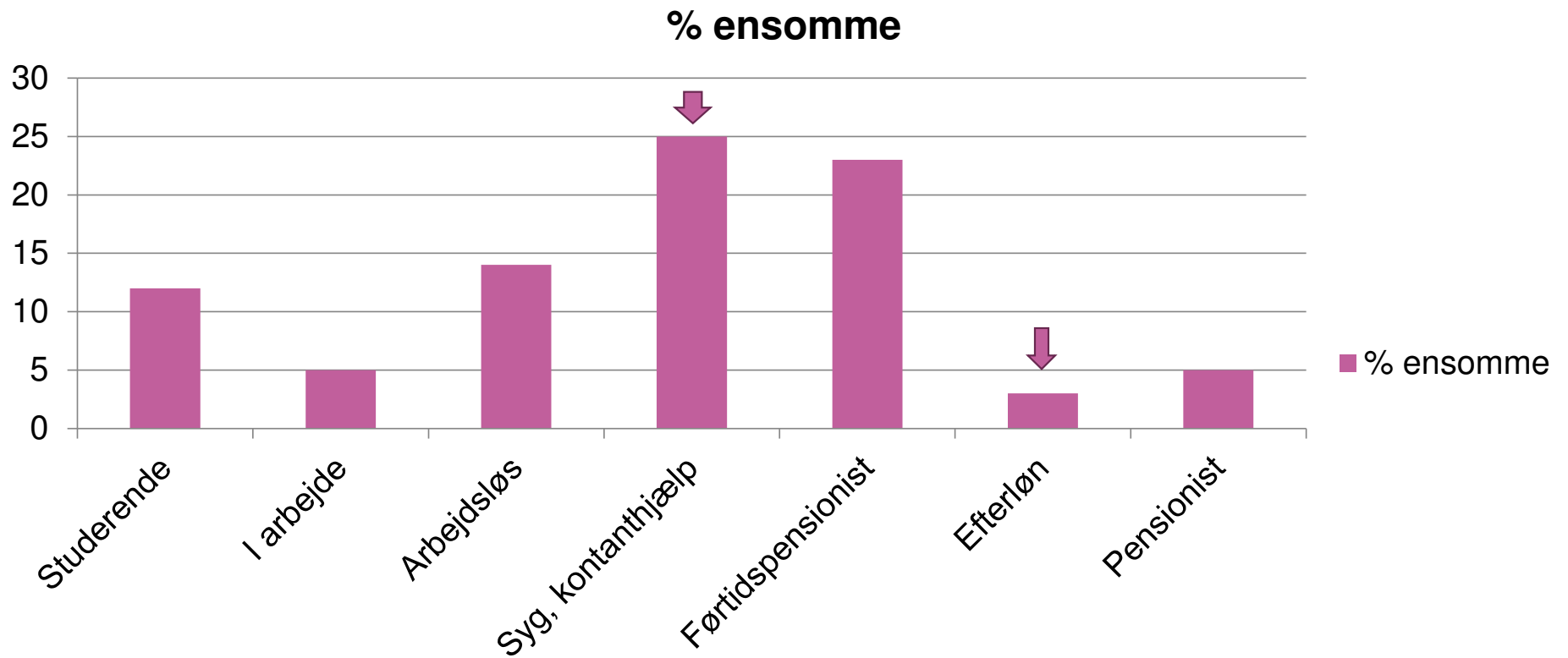
Der er opstarts møde i Kirsebærhavens Aktivitetscenter onsdag 29. august kl. 9.30. Her er Ældre Sagen vært med en kop kaffe og en bolle. Og så er det ellers ud og på cykeltur i det blå.

Fremover kører man hver onsdag kl. 10 med start og slut ved Kirsebærhavens Aktivitetscenter. Turen varer ca. to timer.

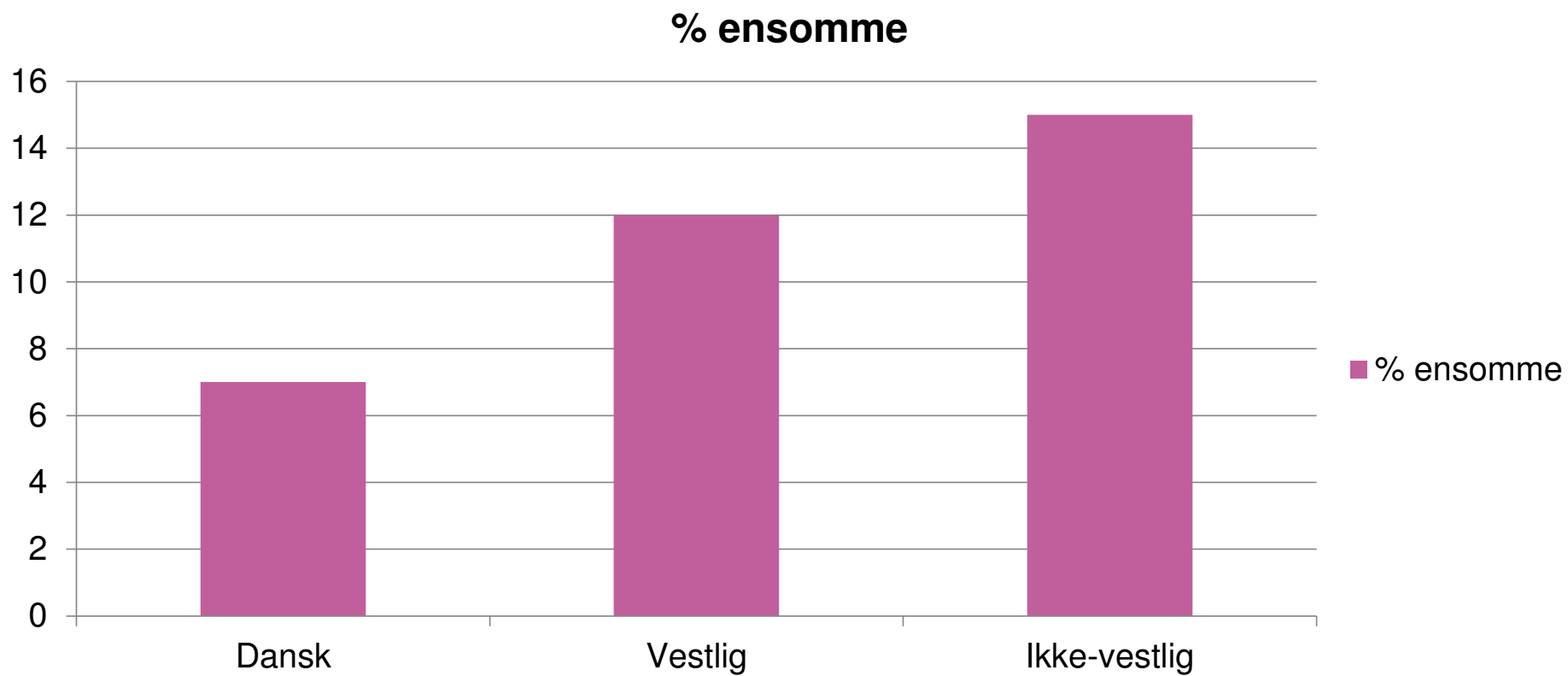
Det er gratis at deltage, men man skal huske cykelhjelm./XP

Ældre  Sagen

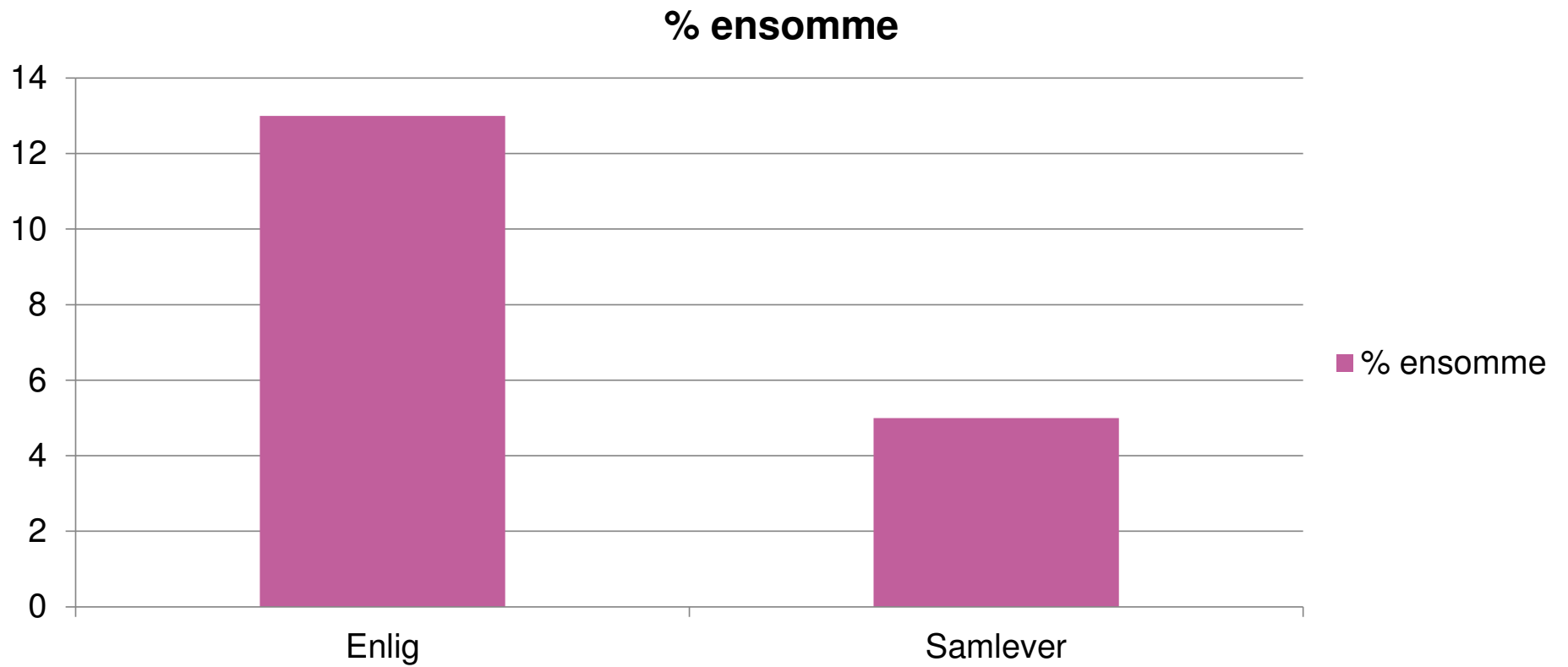
# Erhvervstilknytning



# Etnicitet

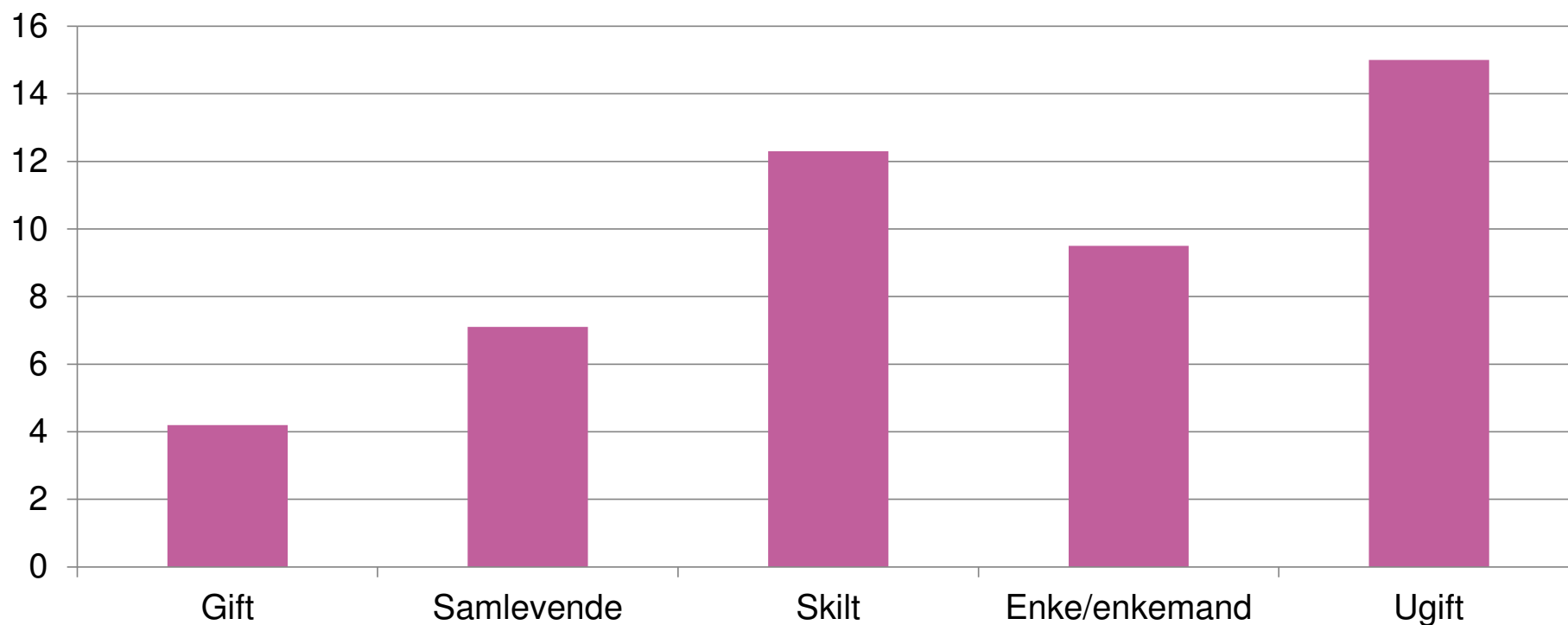


# Samlivsstatus

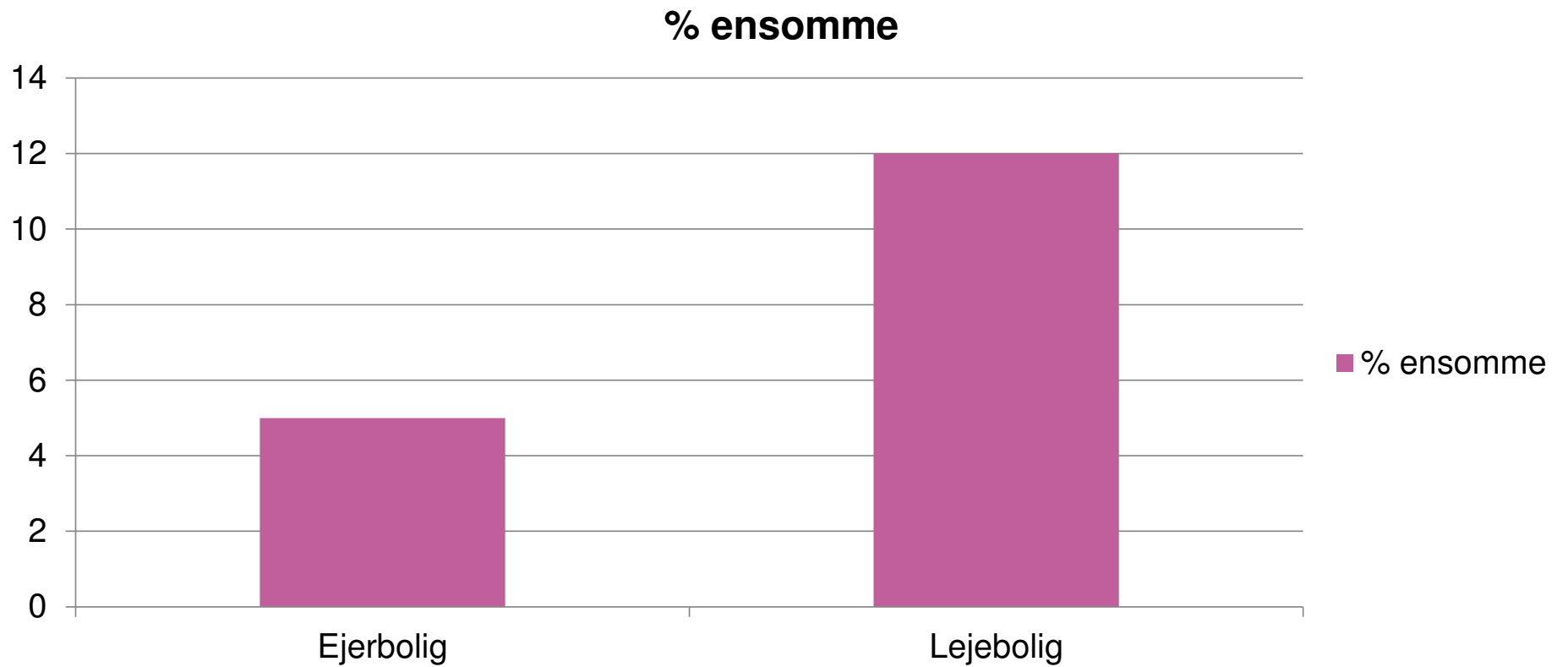


# Samliv fortsat – ægteskab er den bedste vaccination mod ensomhed!

## Svær ensomhed

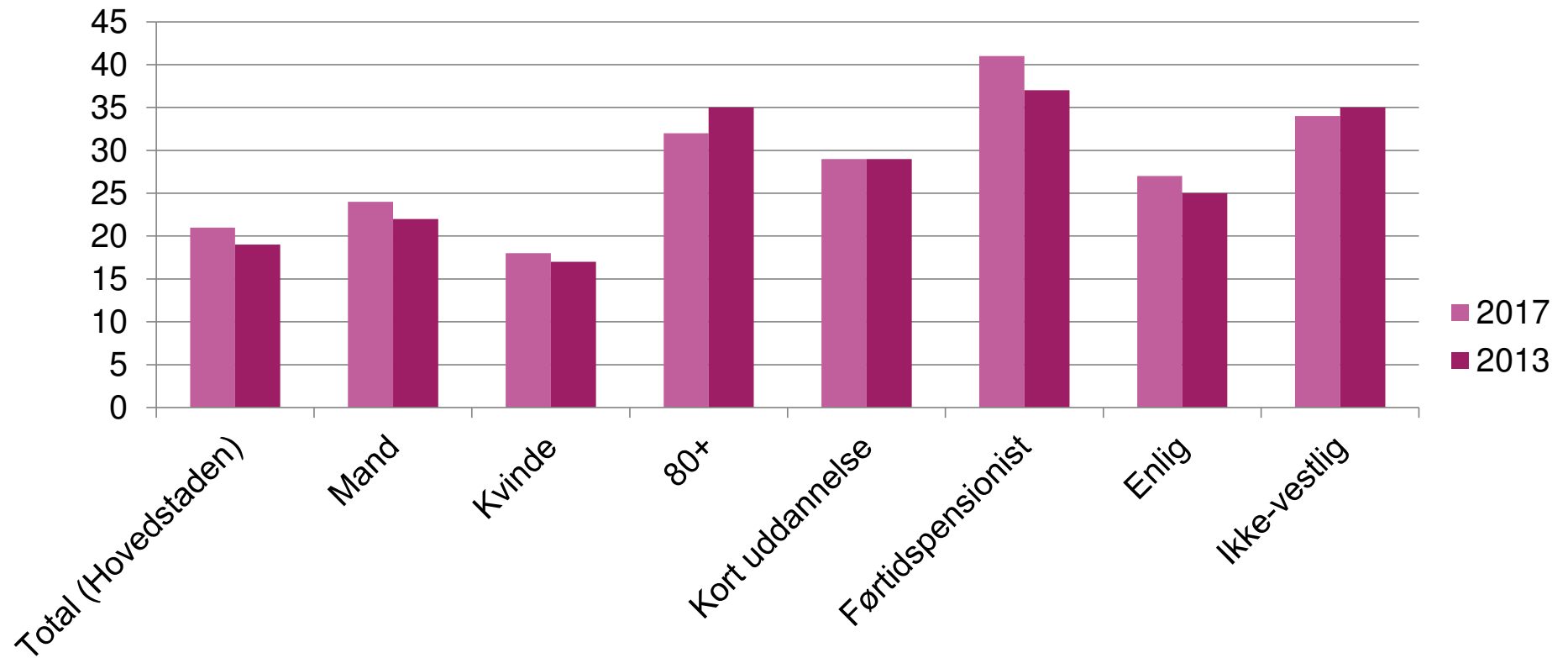


# Ensomhed og boform

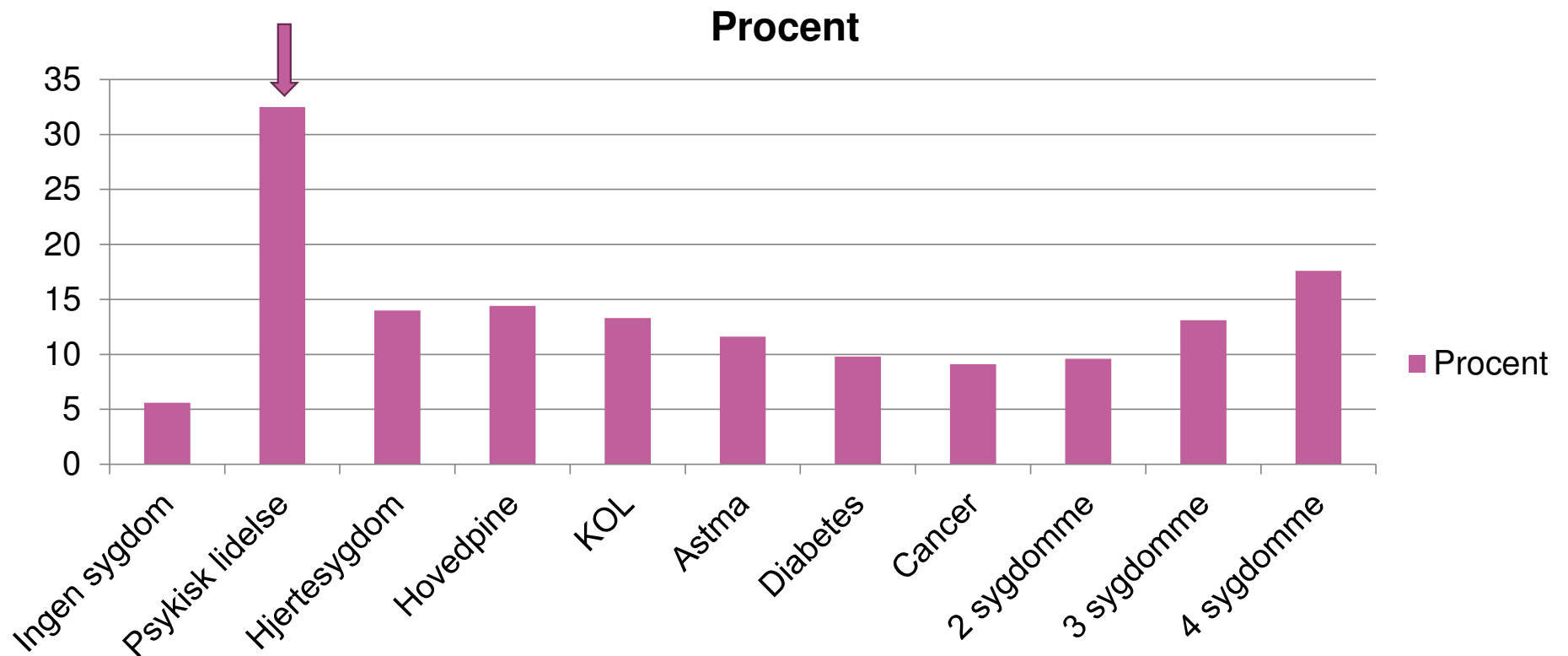




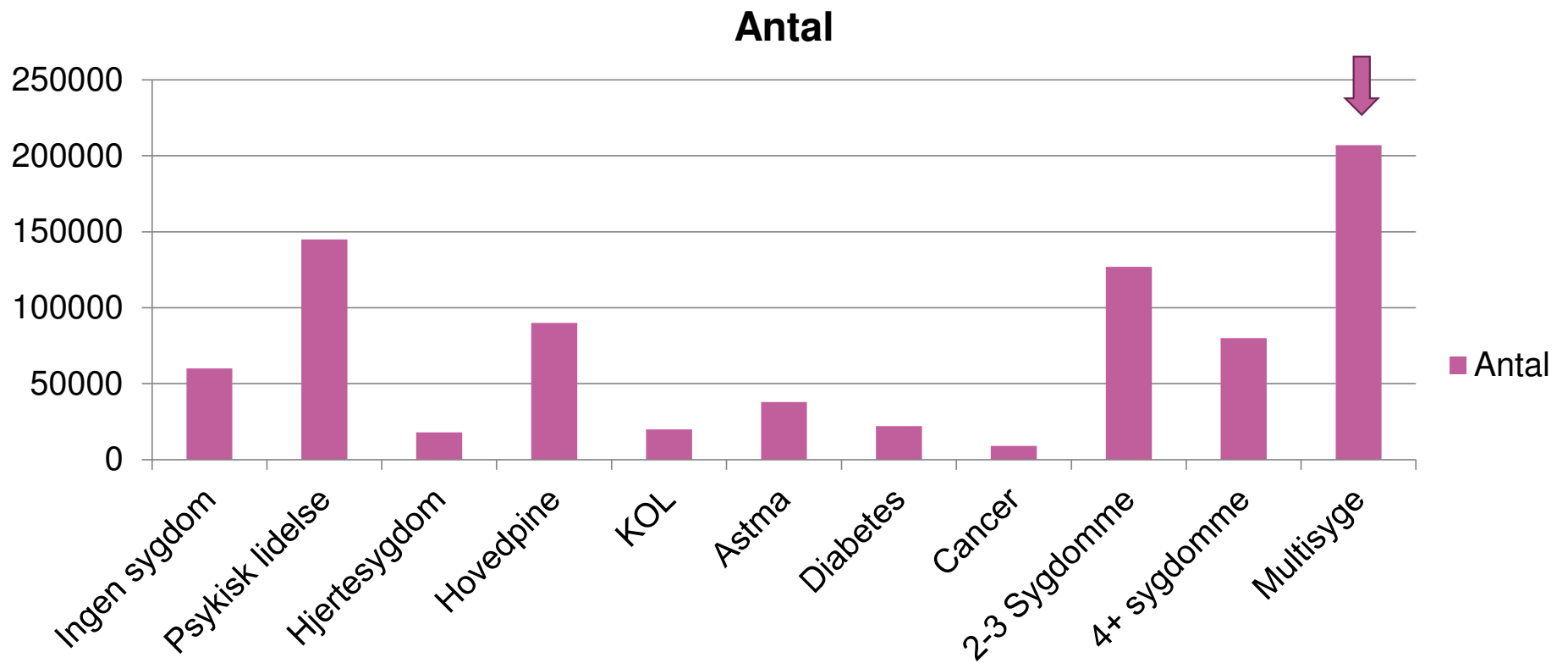
# Svage sociale relationer



# Ensomhed og sygdom efter diagnose



# Ensomhed pr. diagnose - antal



---

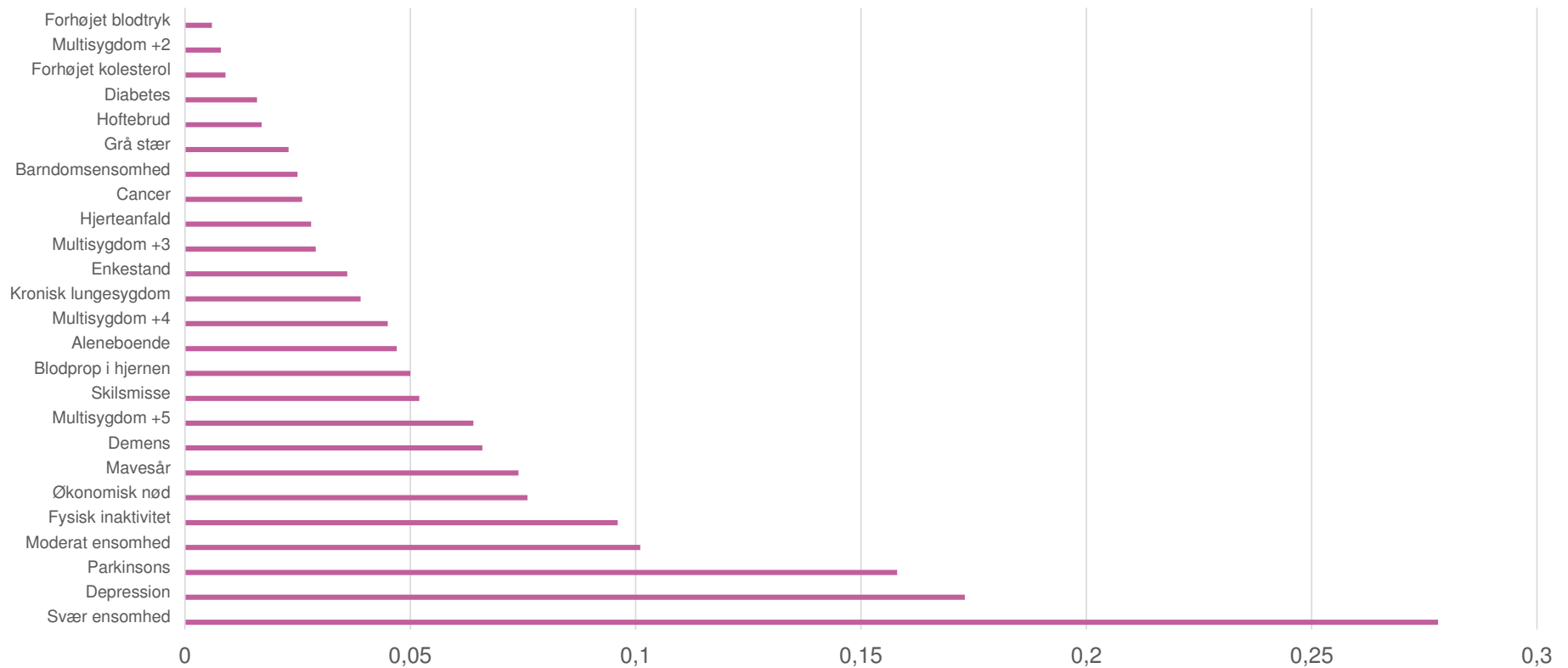
# Ensomhed → Sygdom

# Sygdom → Ensomhed

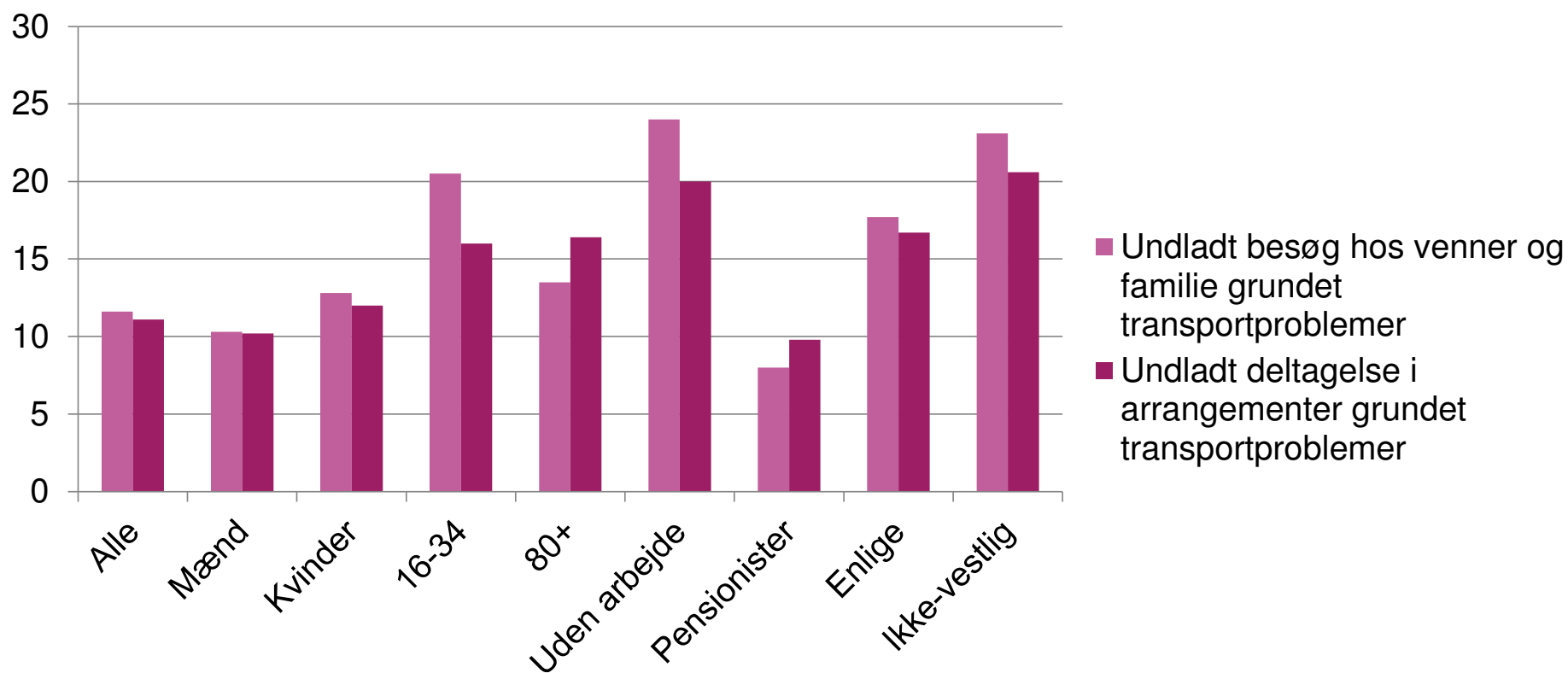
---

- Ensomhed fører til stofskiftelidelser, depression, hjerte-karsygdomme og medfører øget dødelighed som fysisk inaktivitet og svær overvægt (770 døde/år)
- Studier viser sammenhæng mellem ensomhed og udvikling af **demens**
- Hjertepatienter, der føler sig ensomme, har fordoblet dødelighed
- **400.000 flere besøg hos almen praksis om året**
- 54.000 flere kontakter til sekundær sektor (somatiske)
- 200.000 flere kontakter til sekundær sektor (psykiatriske)
- 820.000 ekstra sygedage
- 1.100 ekstra førtidspensioneringer årligt
- **Samlet nettoudgift: 8,3 mia. kr. årligt**

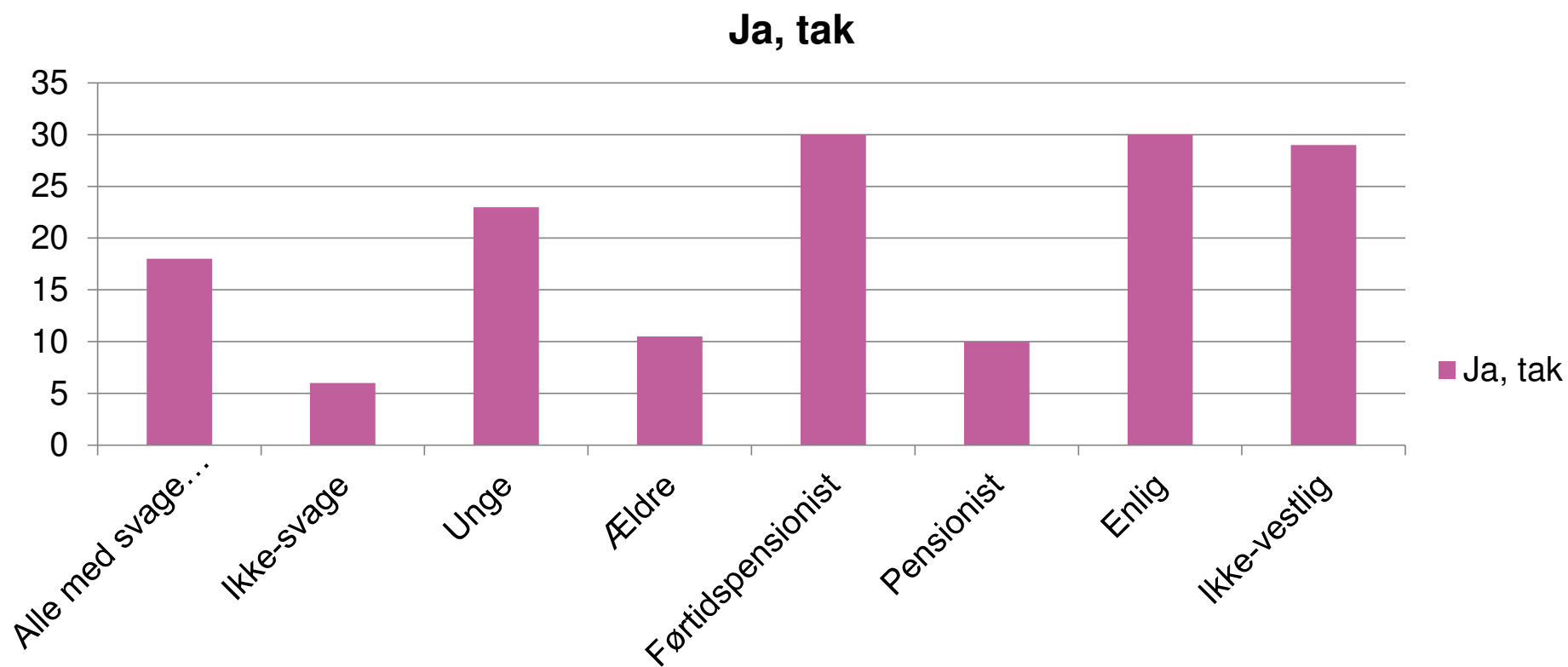
# Tab af livskvalitet og gode leveår



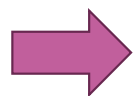
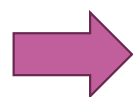
# Transport – Relationer (Region Sjælland)



# Ønske om hjælp til sociale aktiviteter (Hovedstaden)



# Ensomhed og geografi



	Pct. Føler sig ensom	Personer
Region Sjælland	8,6	58.800
Guldborgsund	8,3	4.400
Kalundborg	7,4	3.000
Lolland	10,4	3.800
Odsherred	8,9	2.600
Slagelse	11,3	7.600
Vordingborg	10,0	3.900
Faxe	7,3	2.200
Holbæk	9,3	5.400
Næstved	8,2	5.600
Ringsted	8,7	2.300
Sorø	7,8	1.900
Stevns	6,9	1.300
Greve	6,7	2.800
Køge	8,6	4.000
Lejre	6,0	1.300
Roskilde	8,2	5.900
Solrød	5,9	1.100



# Mange veje til nærvær og fællesskab



NÅ

Transport  
og  
teknologi

Eksisterende  
relationer

Lokalt samarbejde (nabolag)



FORSTÅ

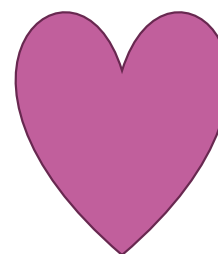
Gruppebaseret  
indsats

Transport  
og  
teknologi

En til én

Nye  
relationer

Frivillige



HJÆLP

Psykologisk  
støtte

Nyt tankesæt  
Sociale  
kompetencer

---

# ...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

---

# 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

---

# National ensomhedsstrategi

---

- **Ensomhed skal bekæmpes i fællesskab**

Ingen organisation kan alene knække ensomhedskurven. Der er tværtimod brug for, at civilsamfundet sammen med det offentlige og erhvervslivet laver integrerede indsatser, som virkelig forandrer det enkelte lokalsamfund og får alle med i et fællesskab.

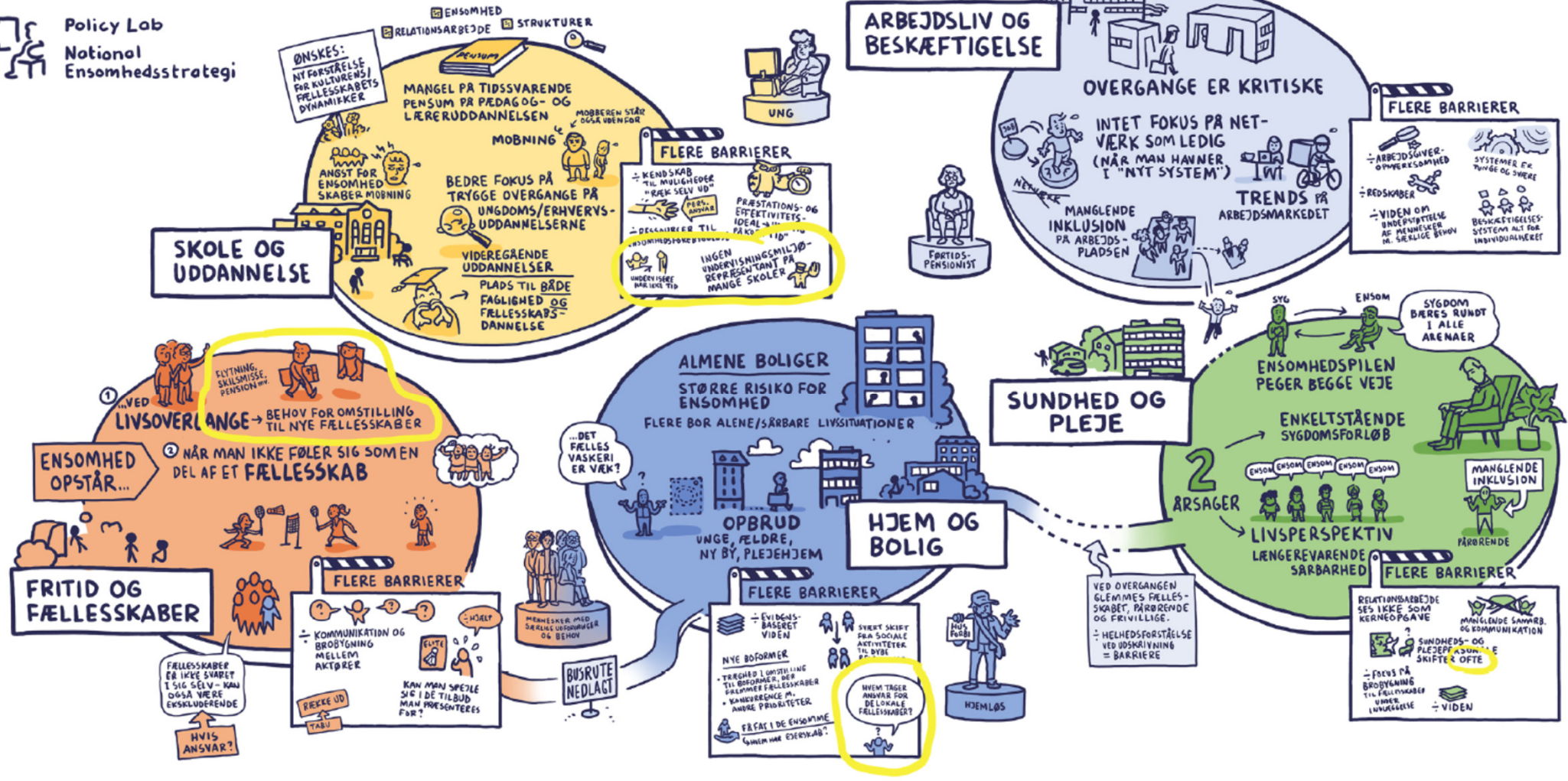
- **Ensomhed skal bekæmpes på tværs af aldersgrupper**

Ensomhed rammer alle generationer, og mange bærer ensomhed med sig gennem hele livet. De unge og de ældste rammes hårdest. Ældre Sagen mener derfor også, at det er afgørende at aldersgruppen bredes ud, så vi ikke alene fokuserer på ældres ensomhed, men på ensomhed for alle aldersgrupper.

- **Vi skal ”knække ensomhed” gennem viden**

Der findes i dag mange aktiviteter, der forsøger at inddrage ensomme i fællesskaber. Men vi har behov **ny og mere** evidens for, hvad der virker bedst til forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed.

# HVOR OG HVORDAN SKABES ENSOMHED?



## HVORFOR ER ENSOMHED ET PROBLEM?

- 700 EKSTRA DØDSFALD
- 19.000 EKSTRA SOMATISKE
- 3.000 EKSTRA PSYKIATRISKE
- 400.000 EKSTRA LÆGEBERÅR
- 820.000 EKSTRA DAGE MED SYGEBEFRAVER

SAMLEDE SAMFUNDS-OMKOSTNINGER → 8,3 MIA. KR. ÅRLIGT

# 10 mio. danskere står bag os 😊

Følgende organisationer  
bakker op om  
inspirationsoplægget:



Ældre Sagen

---

# STØRSTE BARRIERER FOR AT DELTAGE

---

- man mangler nogle at følges med
- at det er svært at være ny
- at man ikke kender til aktivitetstilbuddene



---

# Fem generelle tip!

---

- Den gode invitation
- Lettere ud af døren
- Den gode velkomst
- Det gode samvær
- Den gode afsked

**Den gode  
invitation**

**OMKRING  
VERTEN**

- **GÆLDER IKKE KUN MÅLTIDER, MEN FÆLLESSKABER**



# Det gode Værtsskab

## Den gode velkomst



"Det er jo ikke fordi de behøver at komme og holde en i hånden, men de kunne da godt lige sørge for, at man kunne finde vej, ikk'?"

***Hent en PDF-guide med råd til at gøre velkomsten bedre***

<https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/ensomhed/godt-vaertsskab/bliv-en-god-vaert>

---

# Den gode invitation

---

- For mange kræver det overvindelse at komme til et nyt fællesskab
- Byd indenfor – gerne personligt, og følg op!
- Tal om fællesskabet, ikke om ensomheden
- Hvad skal der ske?
- Brug nye kanaler, så I ikke inviterer de samme igen og igen

---

# Lettere at komme ud af døren

---

- Er jeg mon den eneste, der ikke kender nogen i forvejen?
- Kan jeg finde vej?
- Bare jeg havde nogen at følges med!
- Gå-med-venner
- Tydelig skiltning og beskrivelse af lokalerne (adgangsforhold)

---

# Den gode velkomst

---

- Værtsskab = at få alle til at føle sig velkommen og tilpas
- Byd velkommen
- Anvis plads
- Vær sikker på at samtalen går – bring gæsterne sammen
- Aftal opgaver på forhånd, bær navneskilte, tænk på særlige behov, bryd eksisterende grupper lidt op
  
- Fælles refleksion: Har I prøvet ikke at føle jer velkommen? Hvordan er det perfekte værtsskab?

---

# Det gode samvær

---

- Man kan også være ensom i andres selskab – føle sig udenfor
- Ice breaker
- Vis interesse, vær nærværende
  
- Fælles refleksion: Hvordan får man alle inddraget i samværet, så det bliver til nærvær?

---

# Farvel og på gensyn

---

- Sig ordentlig farvel og TAK
- Inviter med det samme til næste gang
- Gør opmærksom på følge- og kørselsordninger
  
- Fælles refleksion: Hvordan giver man nye lyst til at komme igen? Kan man inddrage nye – har de ideer eller er klar til at hjælpe som frivillige?