

Ældre @ Sagen

Hvilke ældre oplever især sårbarhed?

Hvordan når vi dem, og hvad har de brug for?

Program for oplægget

- Hvad mener vi egentlig, når vi taler om sårbarhed og ensomhed?
- Hvor stort et problem er ensomhed reelt?
- Hvem rammes, og hvilke problemer kæmper disse mennesker ellers med?
- Hvad har sårbare og ensomme ældre brug for?

- 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 87 andre

Hvad er sårbarhed?

- Et tvetydigt begreb med meget stort overlap til ensomhed – især blandt ældre:
- *”Begrebet knytter sig til mennesker, som befinder sig i sårbare livssituationer som følge af belastende, livsforandrende begivenheder”*
- VIVE skelner mellem sårbarhed som tilstand grundet *”fysisk og/eller mentalt og kognitivt forfald, udsathed, ulighed, skrøbelighed, (manglende) familie og netværk samt (behov for) compensation og pleje”*, og sårbarhed som *”smitsom”, ”idet nærmeste pårørende både kan være et værn mod og selv påvirkes af den nærtstående sårbarhed”*
- NB: lad os prøve at undgå at tale om *”sårbare ældre”* – *”ensomme ældre”*. INGEN skal identificeres med deres sårbarhed eller ensomhed.

Hvad er ensomhed?

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

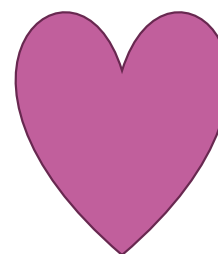
Gruppebaseret
indsats

Transport
og
teknologi

En til én

Nye
relationer

Frivillige

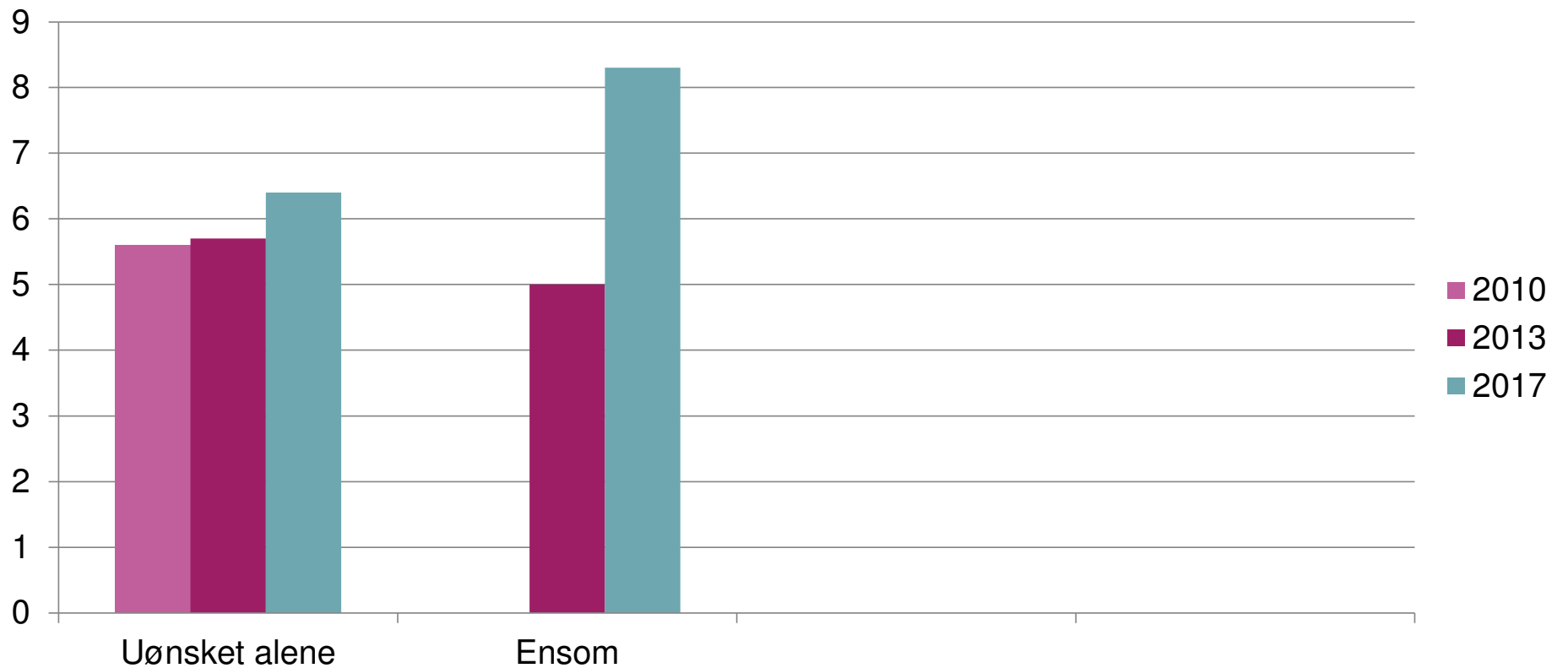


HJÆLP

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)

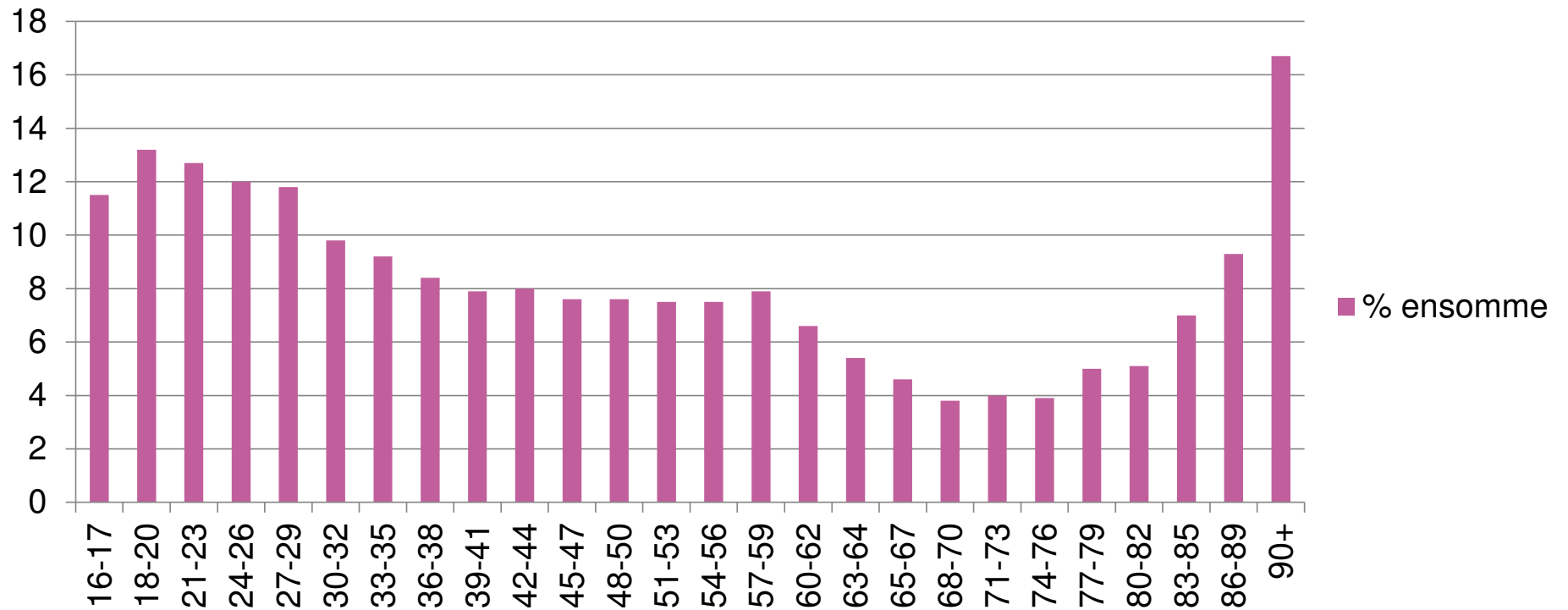
- **Corona...** i perioder en tredobling af ensomheden blandt unge og gamle. Nogle har lidt varig skade, men vi ved ikke hvor mange (blivende ensomhed, funktionsnedsættelse etc.)

Hvem er alle disse ensomme mennesker?

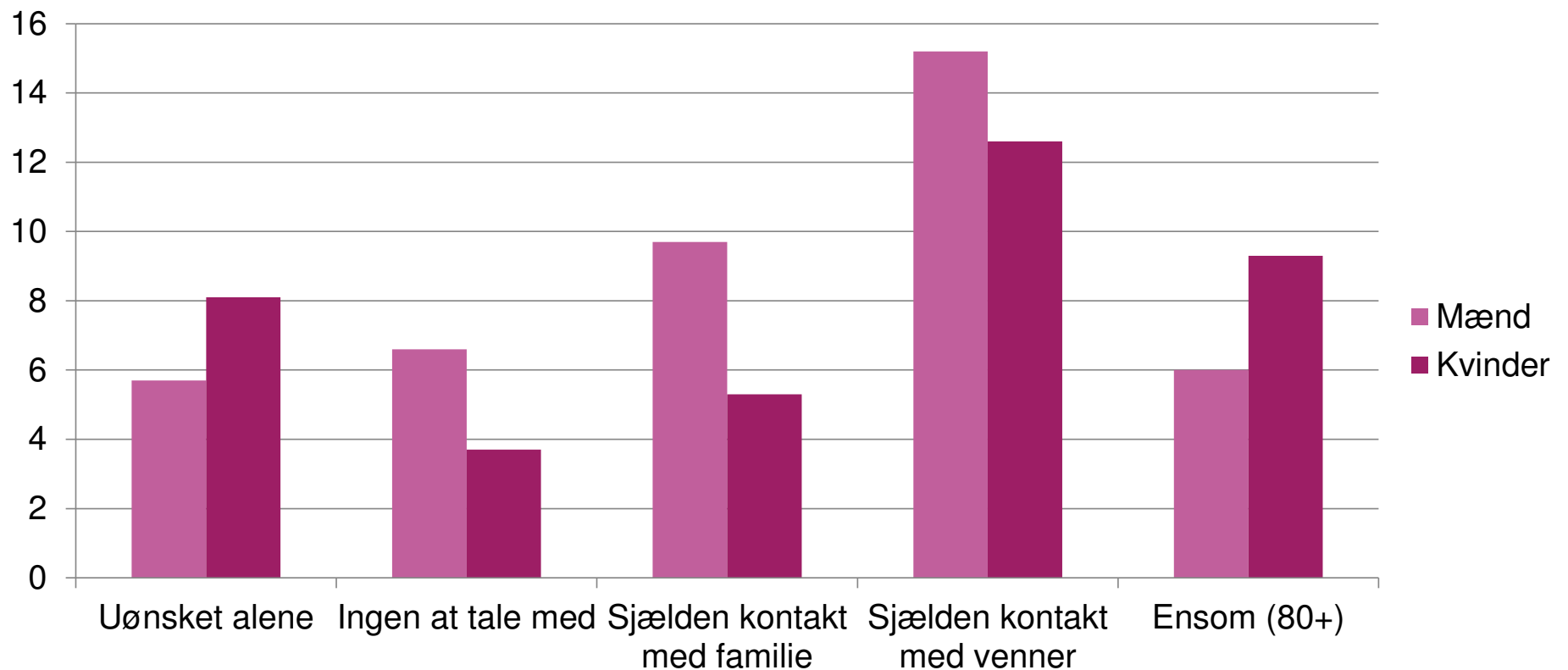
- Funktionstab – bevægeapparat, hørelse, syn, demens
- Livskriser/Livsændringer (flytning, skilsmisse, langvarig alvorlig sygdom eller pårørende til alvorligt syg)
- Enker, enkemænd og aleneboende generelt
- Selvoplevet dårligt helbred
- Selvoplevet dårlig økonomi
- Uden for arbejdsmarkedet
- Langvarig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

Fordeling efter alder

% ensomme



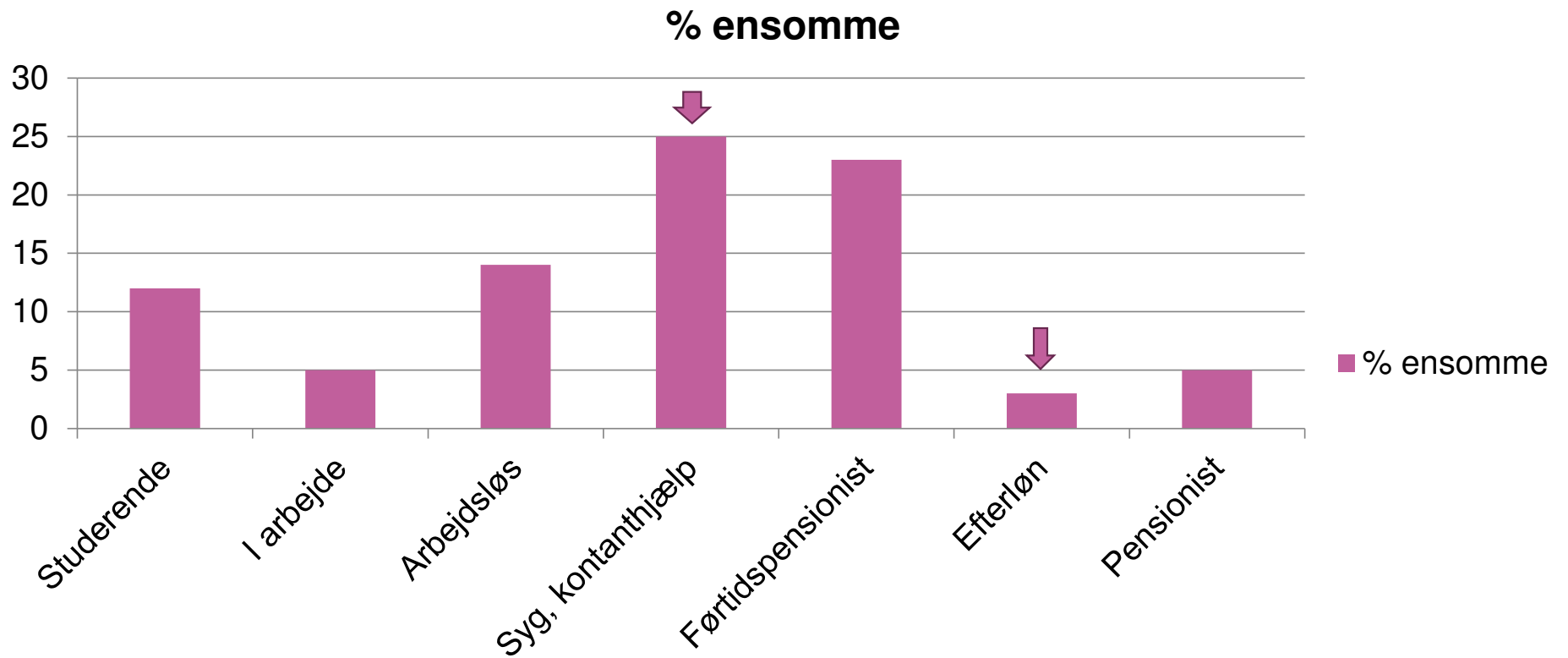
Forskel på mænd og kvinder – 75+



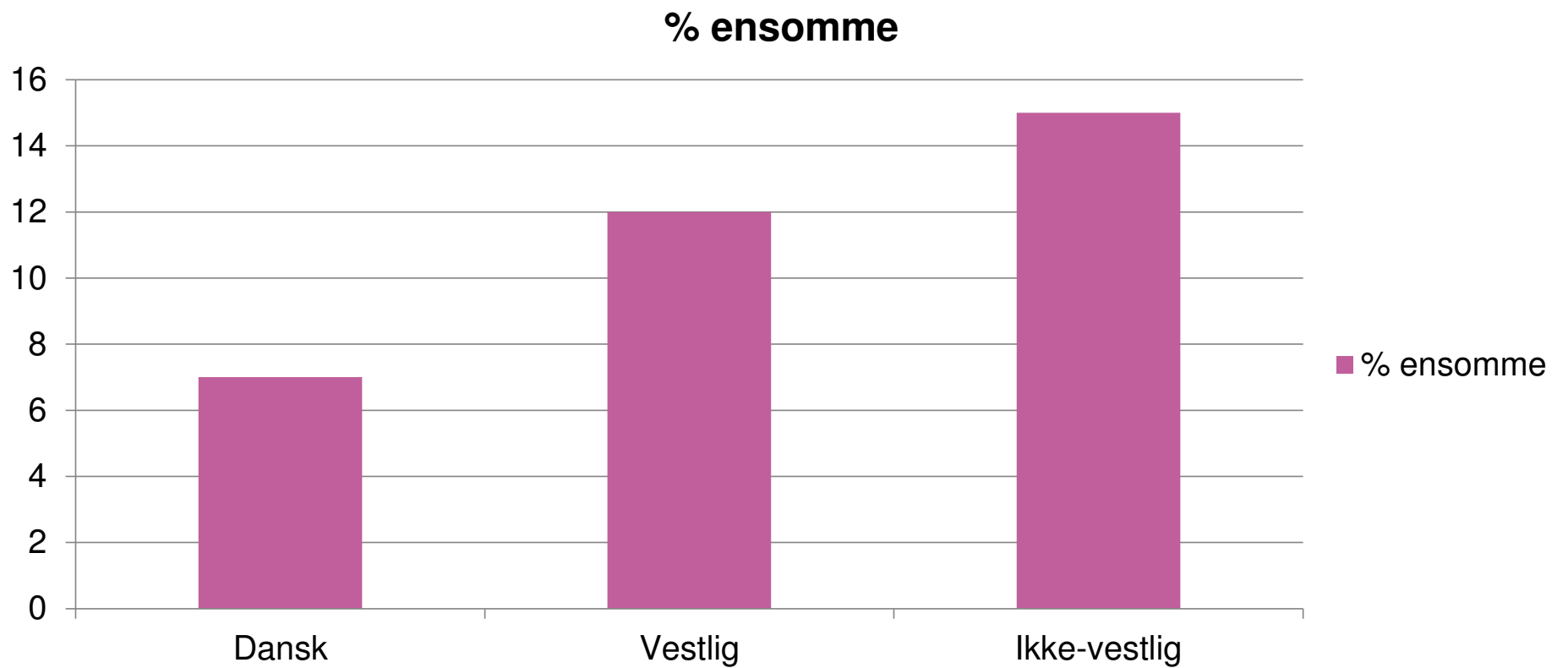
Hvad er det med de (os) mænd?

- 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

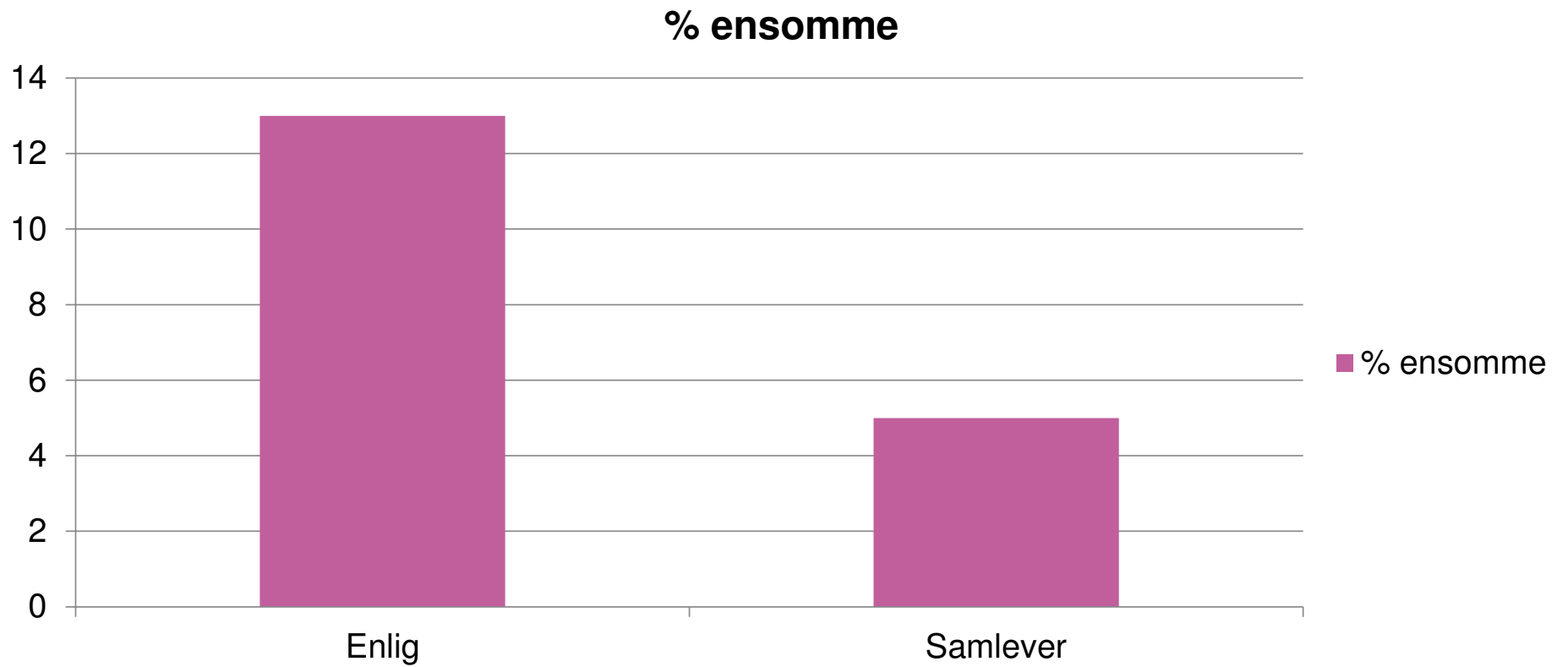
Erhvervstilknytning



Etnicitet

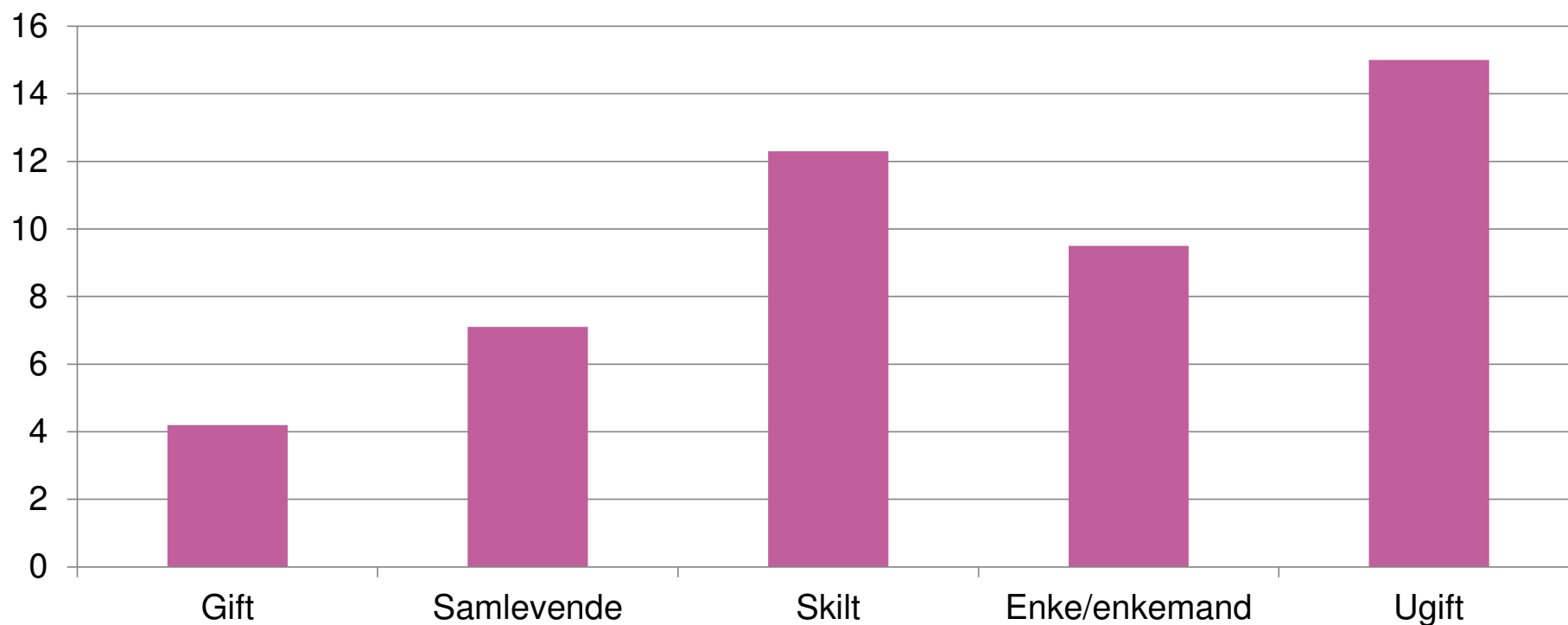


Samlivsstatus

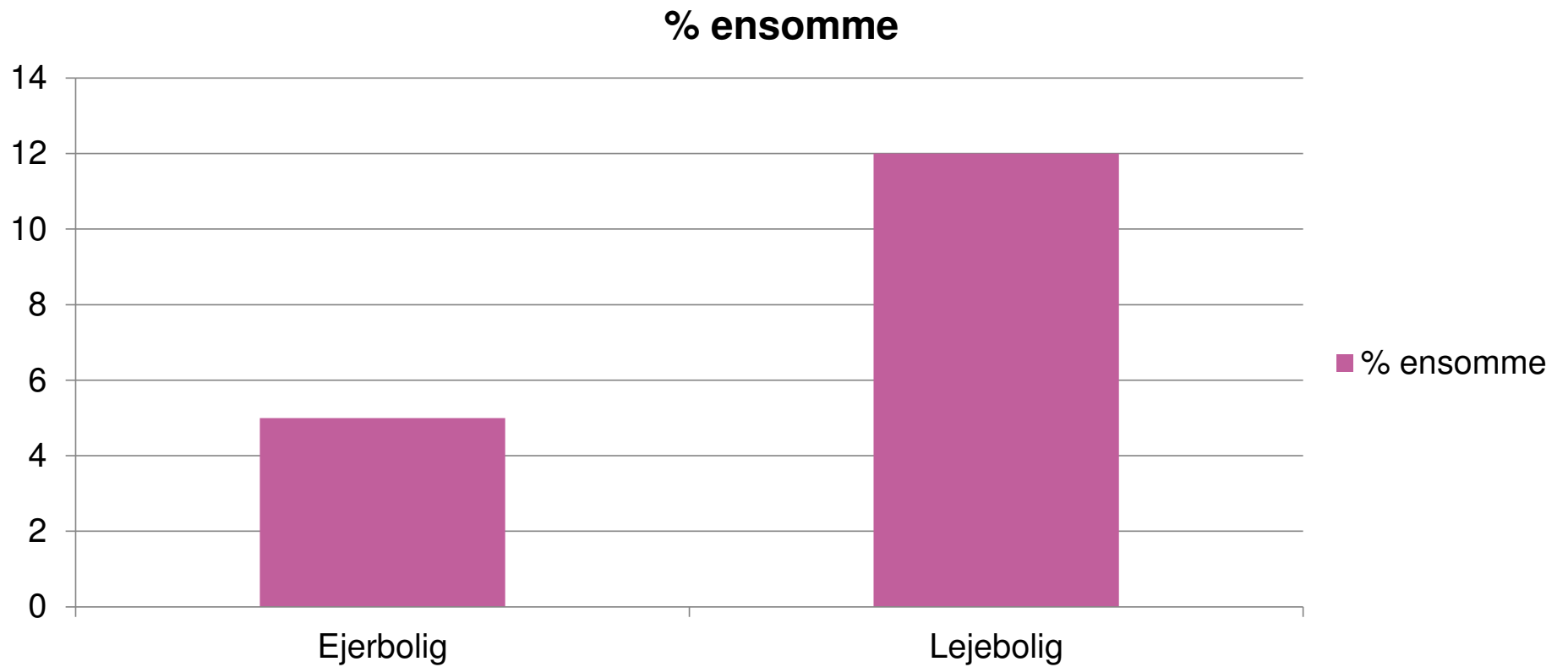


Samliv fortsat – ægteskab er den bedste vaccination mod ensomhed!

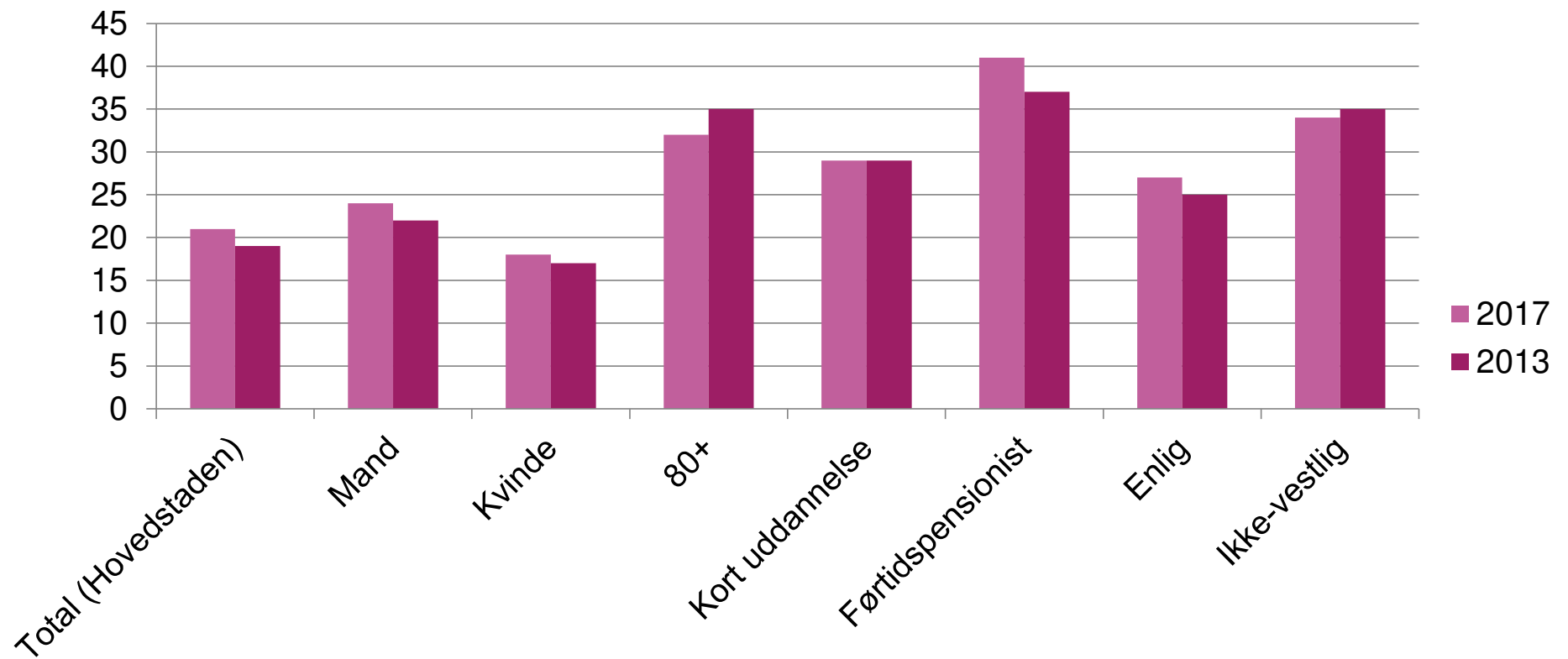
Svær ensomhed



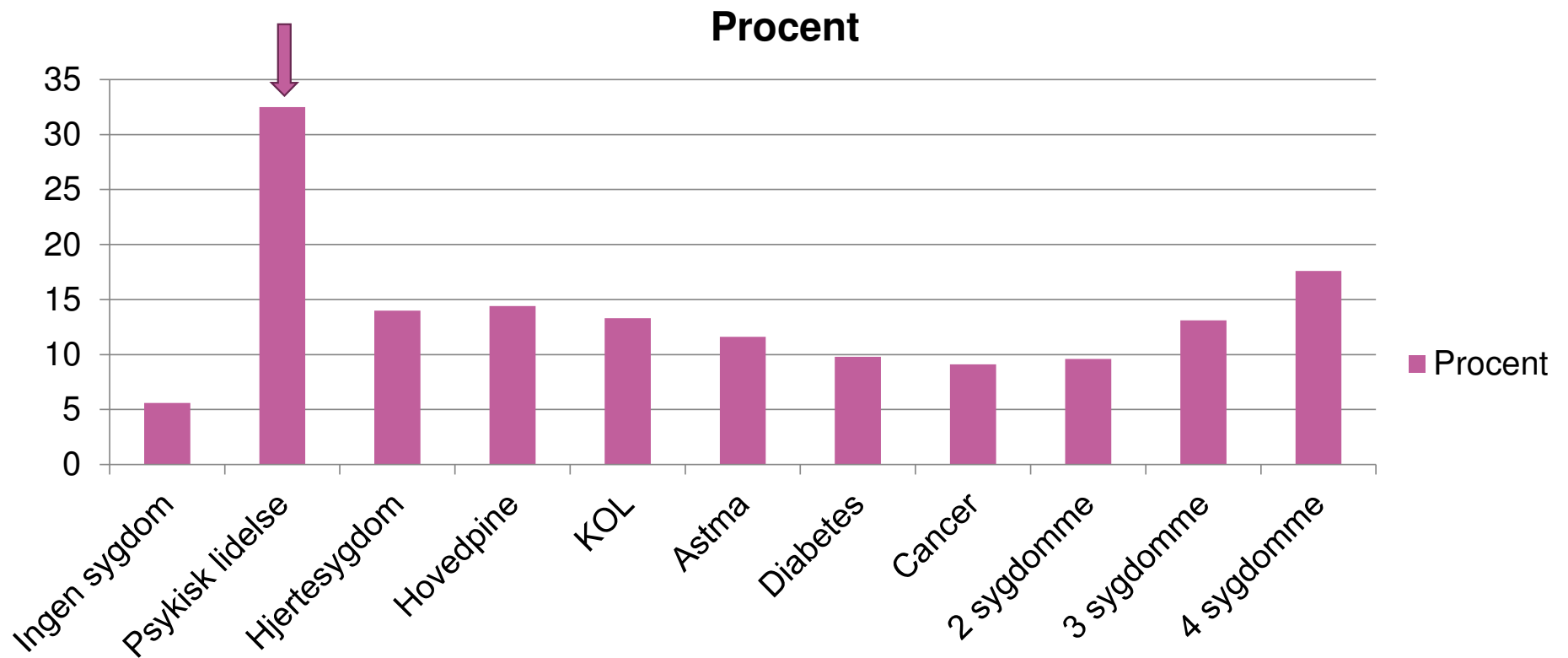
Ensomhed og boform



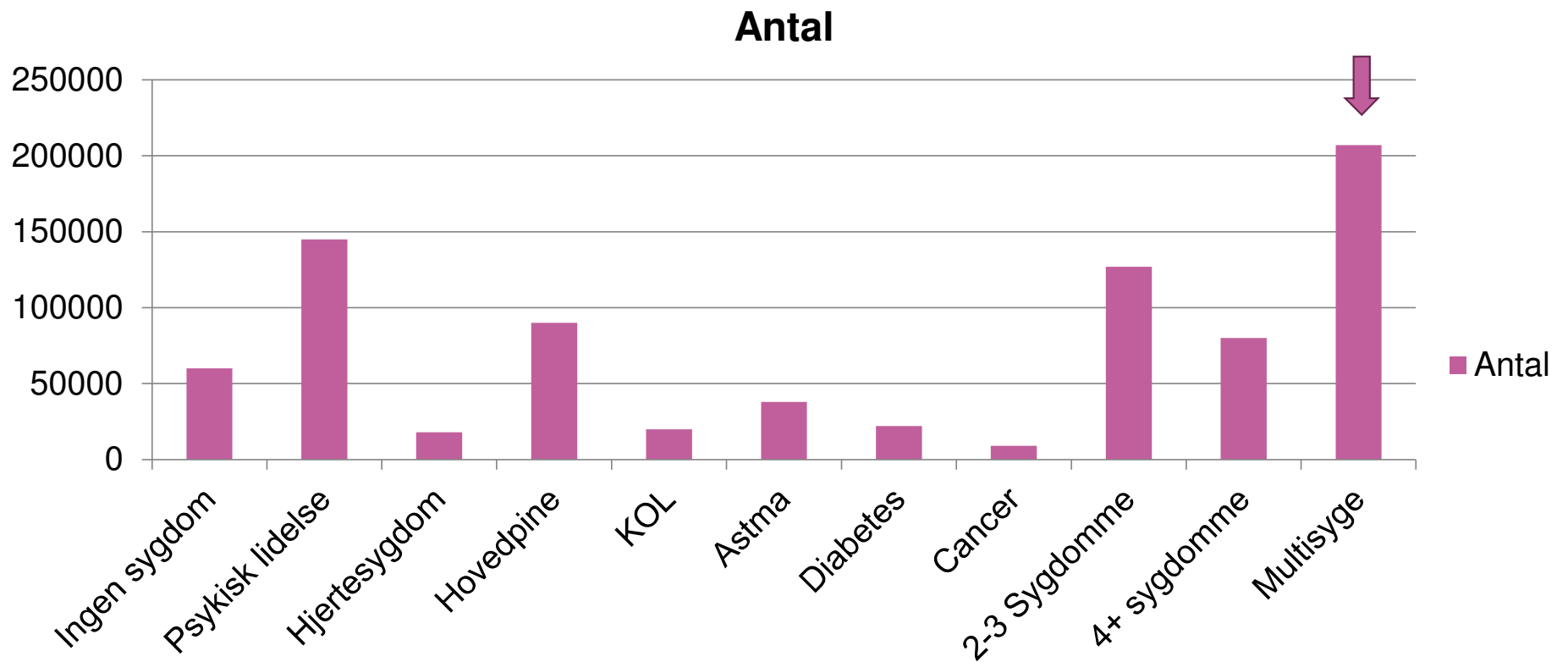
Svage sociale relationer



Ensomhed og sygdom efter diagnose



Ensomhed pr. diagnose - antal

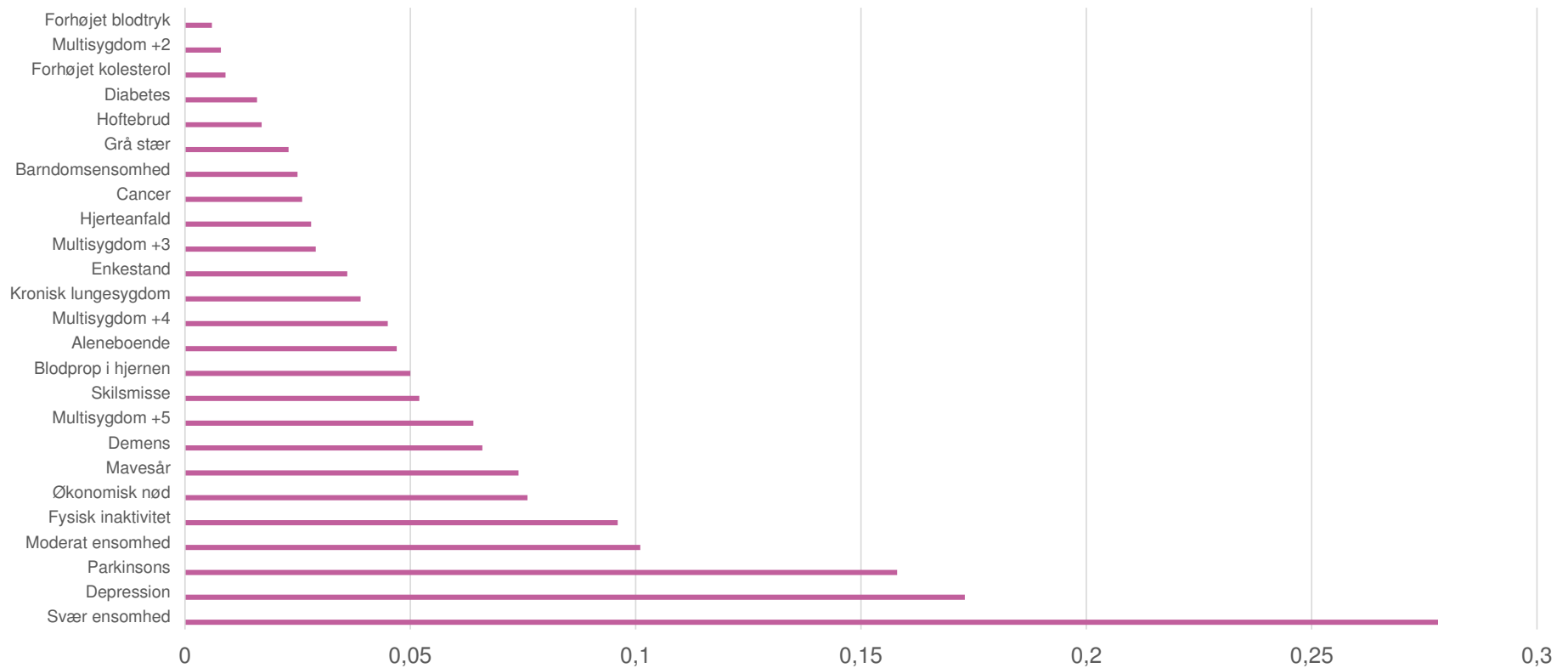


Ensomhed → Sygdom

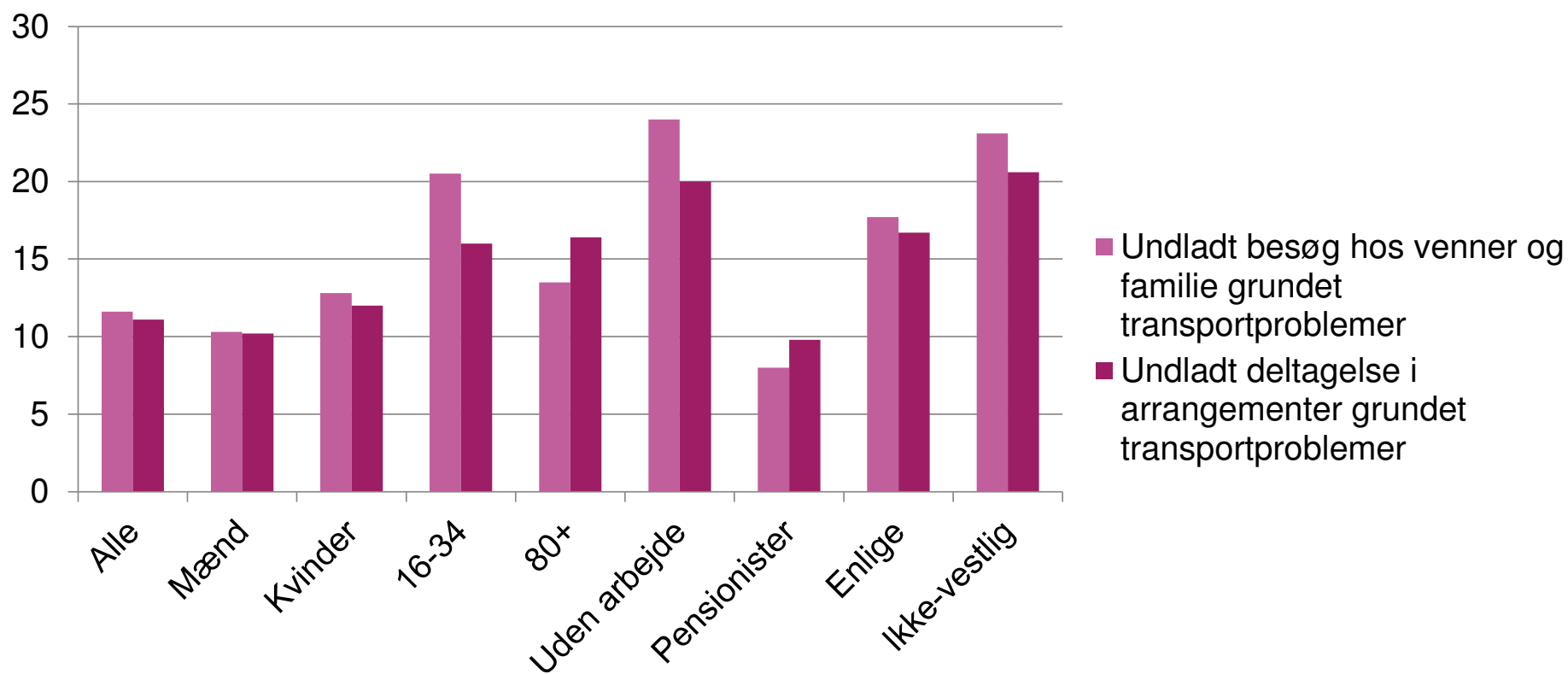
Sygdom → Ensomhed

- 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**

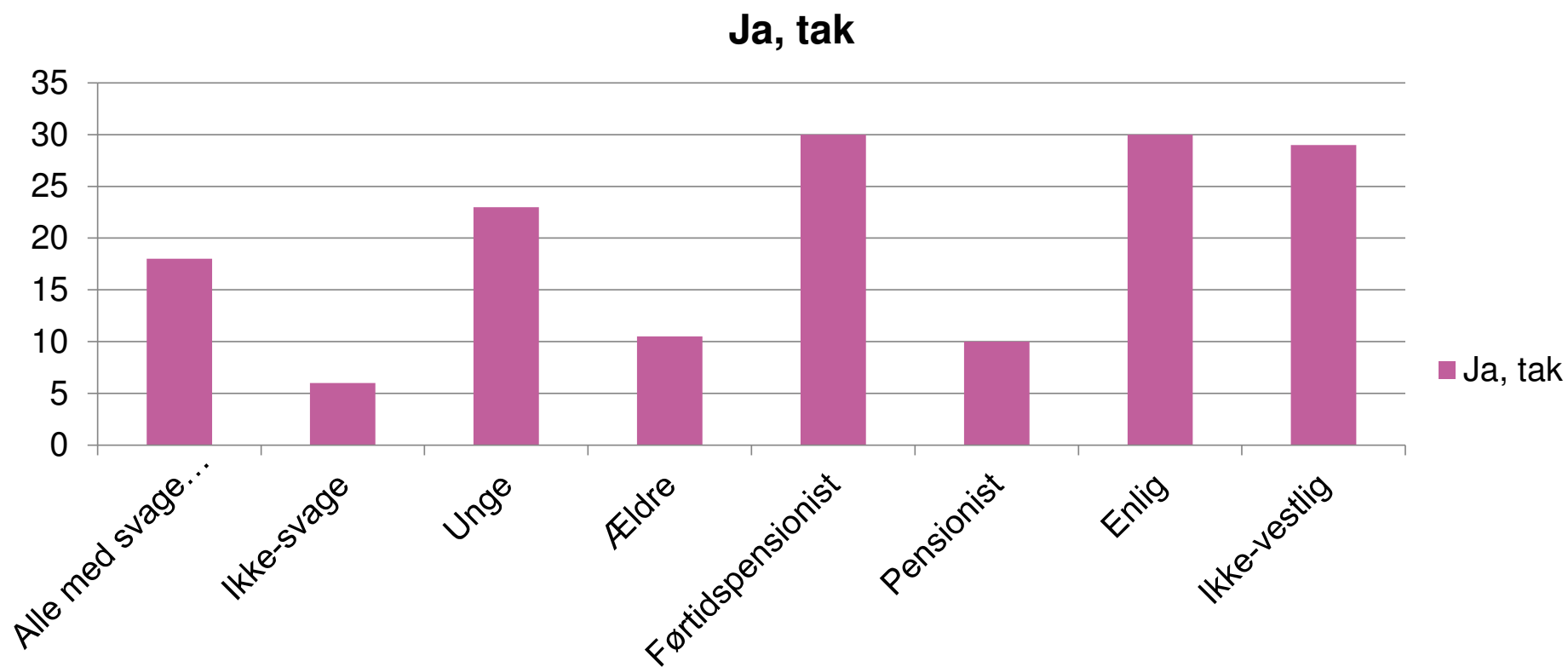
Tab af livskvalitet og gode leveår



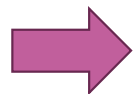
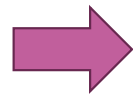
Transport – Relationer (Region Sjælland)



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

Otte ”ansigter” på ensomheden

- Social isolation er ikke det samme som ensomhed, men et vist overlap
- Hvis man ikke forstår det menneske, man ønsker at hjælpe, kan man gøre skade
- Hvis man kun kigger på ensomhed, risikerer man at overse andre forandringer som øget praktisk hjælp, adgang til læge/psykiater, afvikling af gæld etc.
- Nogle er isolerede grundet en livsændrende begivenhed (**situationsbestemt**) – andre har faktisk været det hele livet (**strukturel**)

Situationsbestemt ensomhed 1

- **Socialt aktive (Actives)** Orienteret mod social deltagelse, aktiv mestringsstrategi. Har levet et aktivt socialt liv og vil gerne fortsætte med det, men kan ikke længere ved egen hjælp. **Indsatser kan rettes mod at fjerne forhindringer for deltagelse, fx ved hjælp fra frivillige.**
- 89-årig enke som pga. sygdom og nedsat mobilitet har måttet stoppe sine aktiviteter og dermed mistet sine sociale kontakter. Får frivillig følgesvend til biograf, teater mv.

Situationsbestemt ensomhed 2

- **Tryghedssøgere** (Securers) Ikke (klart) orienteret mod social deltagelse, aktiv mestringsstrategi. Føler sig tryk i netværk af familie og venner. Når dette netværk svinder ind, søger de muligheder for at føle tryk igen. **Indsatser kan rettes mod at styrke eksisterende relationer.**
- 88-årig enke, hvis bekendte i boligblokken efterhånden er døde, og hun er blevet tiltagende isoleret. Efter mange interviews fra professionel med hende og hendes døtre, som bor i en anden by, flytter hun til et plejehjem nær døtrene.

Situationsbestemt ensomhed 3

- **Efterslæbere** (Laggers) Orienteret mod social deltagelse, passiv mestringsstrategi. Har gennem livet aldrig haft et større netværk, men få, tætte kontakter, som har givet dem nok støtte. Isolationen opstår ved tabet af partner eller anden nærtstående. De har behov for følelsesmæssig støtte gennem en nær relation, men kan ikke selv etablere kontakt og venter passivt – og får det gradvist dårligere. **Indsatser kan rettes mod at øge selvstændighed og tilbyde følelsesmæssig støtte.**
- 70-årig kvinde har altid levet sammen med sin mor uden eget netværk. Da moren dør, trækker hun sig tilbage i sit hjem og forsømmer sig selv. Hun hjælpes ind i en sorggruppe, og sidenhen støtter en frivillig hende til at deltage i aktiviteter. Efter et år har hun mod til at deltage alene.

Situationsbestemt ensomhed 4

- **Afhængige** (Dependents) Ikke (klart) orienteret mod social deltagelse, passiv mestringsstrategi. Har levet i forældres hjem, nogle med en søster eller bror, har aldrig etableret eget socialt liv. Når de bliver helt alene, vokser deres problemer, og der opstår ofte spændinger og konflikter omkring dem, og deres isolation øges. Indsatser kan rettes mod øget selvhjulpenhed, følelsesmæssig støtte og indslusning i et trygt miljø. **Kræver ofte specialiseret hjælp.**
- 56-årig mand har levet med sin mor, og gennem de sidste seks år har han passet hende og sovet på sofaen ved siden af hende. Ved hendes død får han psykosocial hjælp til at bearbejde sit tab og hjælpes i gang med selv at være frivillig over for plejekrævende ældre.

Strukturel (livslang) isolation 1

- **Kompenserende** (Compensators) Orienteret mod social deltagelse, aktiv mestringsstrategi. Få personlige kontakter, men **kompenserer for manglen gennem arbejde**, frivilligt arbejde eller medlemskab af forening. Her opnår de meningsfuld aktivitet, socialt samvær og samtaler. Når de ikke længere kan deltage i disse aktiviteter, konfronteres de med deres isolation. De opsøger selv muligheder for aktivitet. **De kan tilbydes praktisk hjælp, anden hjælp afslås.**
- En enlig 63-årig mand har haft sociale kontakter gennem sit arbejde. Sygdom gør, at han ikke kan arbejde længere, og han rapporteres til offentlige myndigheder pga. voksende huslejegæld. Han får hjælp til gældsproblemerne, men hans sociale isolation ønsker han ikke at tale om, og yderligere hjælp frabedes.

Strukturel (livslang) isolation 2

- **Særlinge** (Outsiders) Ikke (klart) orienteret mod social deltagelse, aktiv mestringsstrategi. Har aldrig opnået tilknytning til andre og har vendt samfundet ryggen og lever også praktisk set et uafhængigt liv. De bliver først synlige for myndighederne, når de ikke længere kan klare sig selv, og deres livsførelse begynder at skabe problemer i forhold til omgivelserne. **Det kræver tid og tålmodighed at opbygge en relation, hvor hjælp accepteres.**
- 86-årig mand kontaktes af boligforeningen pga. forestående renovation af bygningen. Han bor i rod og skidt, og går ikke længere udenfor pga. dårligt helbred. Han vil først ikke modtage hjælp, men det lykkes efter nogen tid at få gjort rent hos ham, og der installeres en alarm. Anden hjælp frabedes.

Strukturel (livslang) isolation 3

- **Håbefulde** (Hopefuls) Orienteret mod social deltagelse, passiv mestringsstrategi. Stærkt behov for kontakt, men har aldrig formået at indgå i stabile, støttende relationer, og har ofte oplevet stribevis af skuffelser. Men de har svært ved at forlige sig med deres sociale isolation og håber, den vil forbedres. **Indsatser må matche de ofte komplekse problemer og tilbyde forskelligartet hjælp og støtte;** følelsesmæssig og psykosocial støtte, løsning af praktiske problemer, hjælp til at få hverdagen til at fungere.
- 78-årig kvinde ringer ofte til sin læge eller efter en ambulance, fordi hun tror, hun har fået en blodprop. Lægen kommer forbi og ser, at boligen er ekstremt beskidt, og at kvinden ikke kan tage sig af sig selv; myndighederne kontaktes. Kvinden har alvorlige psykiske problemer, lider af social fobi og har ikke set sine børn i 20 år, men håber på, at de kommer forbi en dag. En professionel vinder hendes tillid, og efter seks måneder accepterer hun, at der bliver gjort rent, og at hun får specialhjemmepleje. Efterfølgende findes en frivillig besøgsven.

Strukturel (livslang) isolation 4

- **Overlevende** (Survivors) Ikke (klart) orienteret mod social deltagelse, passiv mestringsstrategi. Undgår i videst mulige omfang kontakt, har få sociale kompetencer og kan ikke forbinde sig til andre. De har givet op og forsøger blot at overleve med ophobede og ofte komplekse problemer. **Indsats kræver oftest specialhjælp, fx psykiatrisk pleje, misbrugsbehandling, og hjælp til at skabe en rimelig hverdag.**
- 71-årig mand med en særpræget adfærd kontakter en senior-socialarbejder i en sporvogn. De laver en aftale. Han lever i et beskidt og vanskeligt beboeligt hjem. Han mistede sit job som 50-årig og har ikke været i kontakt med andre siden. Manden har et krigstraume og alvorlige psykiatriske problemer, men ønsker ikke kontakt eller hjælp. Socialarbejderen skriver breve, ringer og kommer forbi. Efter lang tid får hun lov at besøge ham og taler med ham om en beskyttet bolig.

Mange veje til nærvær og fællesskab



NÅ

Transport
og
teknologi

Eksisterende
relationer

Lokalt samarbejde (nabolag)



FORSTÅ

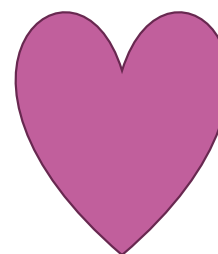
Gruppebaseret
indsats

Transport
og
teknologi

En til én

Nye
relationer

Frivillige



HJÆLP

Psykologisk
støtte

Nyt tankesæt
Sociale
kompetencer

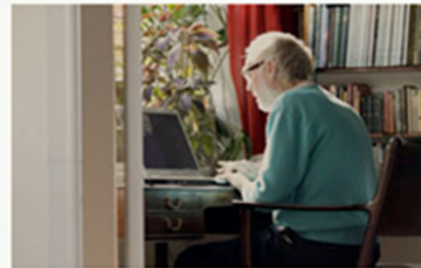
Positiv italesættelse



Sådan får du nye relationer

Det er aldrig for sent at få nye venner at dele livets glæder og sorger med. Læs artiklen og få 5 gode tips til, hvordan du opbygger nye relationer og venskaber.

[Læs mere](#)



Ensomhed blandt enker, enkemænd og skilte

At miste sin partner er et voldsomt tab og tiden efter er svær at komme igennem. Få hjælp til hvordan du kommer videre, får nye relationer og fastholder dem, du allerede har.

[Læs mere](#)

300 % flere klik

Brobygning til ældre med sårbarhed

- Hjemmepleje
- Forebyggelseskonsulenter
- Almen praksis
- Rehabiliteringscentre
- Sekundær sektor
- Fodterapeuter
- Frisører
- Apotekere
- Fysioterapeuter
- Pårørende
- Naboer
- Sociale viceværter

...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
- + 22 mio. kr. til ”oplevelser”

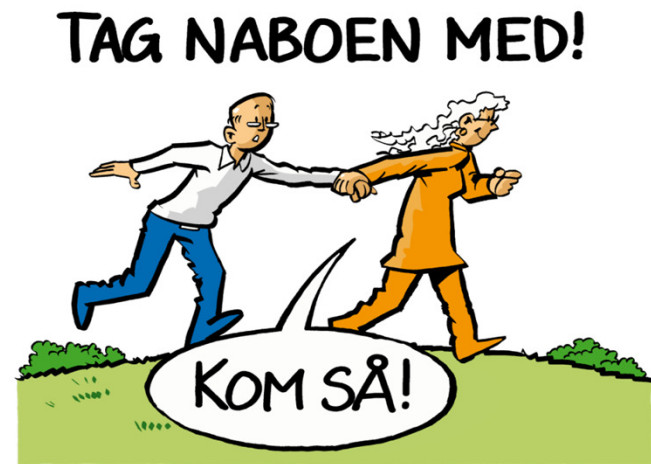
Hjælp til nærvær - konklusion

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

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?