

Ældre @ Sagen

HALVÅRSMØDE – D9 – 12. NOVEMBER 2024

Ensomhed – den store trivselsrøver

Hvad kan vi gøre i Ældre Sagens
lokalafdelinger

Program for oplægget

Klokken 13-14:

- Hvem er mennesket og hvad mener vi egentlig, når vi taler om ensomhed?
- Hvem rammes, og hvilke problemer kæmper disse mennesker ellers med?
- Hvordan bekæmpes og forebygges ensomhed?

• **Pause 14-14:20**

• **Klokken 14:20-14:50**

- Hvordan får vi sårbare ældre med i fællesskaberne?
- Den nationale ensomhedsstrategi og Ældre Sagens bidrag lokalt

• **14:55-15:45**

- Erfaringsudveksling om de fem initiativer, som vi arbejder med lokalt
- AFBRYD og stil SPØRGSMÅL undervejs!!

Baggrund

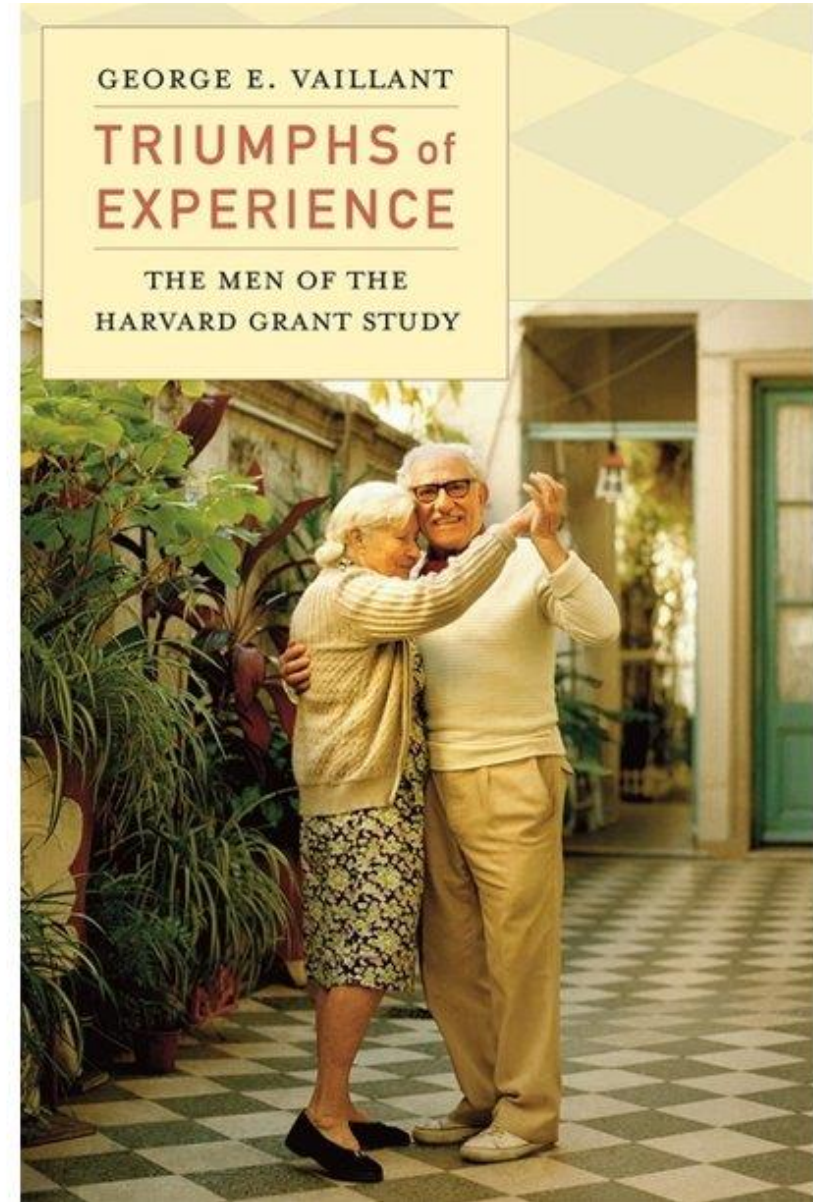
- Bekæmpelse af ensomhed er en del af Ældre Sagens DNA – **Ensomme** Gamles Værn, stiftet af pastor Hermann Koch i 1910
- Folkebevægelsen mod Ensomhed stiftet 2014 på initiativ af Bjarne Hastrup og Ældre Sagen – Ensomhed skal bekæmpes i fællesskab og på tværs af aldersgrupper
- Ensomhedsindsatsen har siden 2016 været et af Ældre Sagens ”*Kennedy-projekter*”, og vi arbejder sammen med FmE for at bidrage til implementering af den nationale handlingsplan mod ensomhed
- Ensomhedsbekæmpelse og –forebyggelse skal derfor være et element i alle vores indsatser og aktiviteter
- Vi har fremlagt en **national strategi mod ensomhed** på Christiansborg i 2023

Quiz

- **Hvilken enkeltfaktor har størst betydning for vores livskvalitet, vores "lykke"?**
- 1. Succes
- 2. Rigdom
- 3. Godt helbred
- 4. Skønhed
- 5. Nære relationer

Svaret...

Kvaliteten af vores nære relationer er den mest afgørende enkeltfaktor for vores livskvalitet – og på mange måder også for vores mentale og fysiske sundhed!



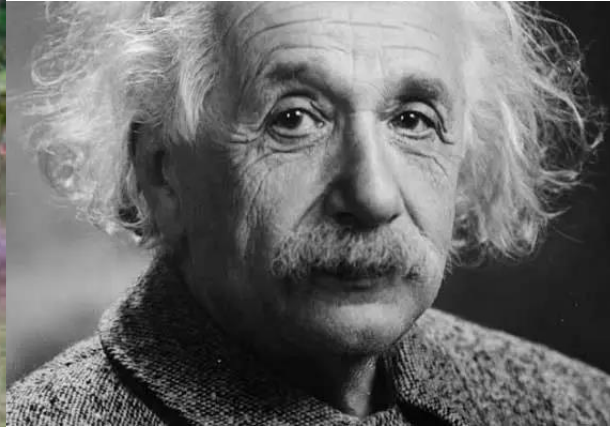
Hvem er mennesket?

- Aristoteles: Mennesket adskiller sig fra dyrene ved sin fornuft, sit intellekt
- Boethius: *Persona est rationalis naturae individua substantia = et tænkende individ*
- Descartes: *Cogito, ergo sum* – Jeg tænker, altså er jeg (til)

- Personalismen kontra individualismen – relationen vs. Abstraktionen
- ”*Moder, Søster, elskte...*” – Jakob Knudsen
- *Tu es, ergo sum* – Du er, derfor er jeg (Vjaceslav Ivanov)

- Deucalion – *Hvor svært det end er at leve sammen med andre, er det dog sværere, for ikke at sige umuligt, at leve alene*
- Evolutionspsykologer: Intelligens + fællesskab = succes! (Caccioppo)

Tankeeksperiment



Homo sapiens et relationalis

Ensom eller uønsket alene?

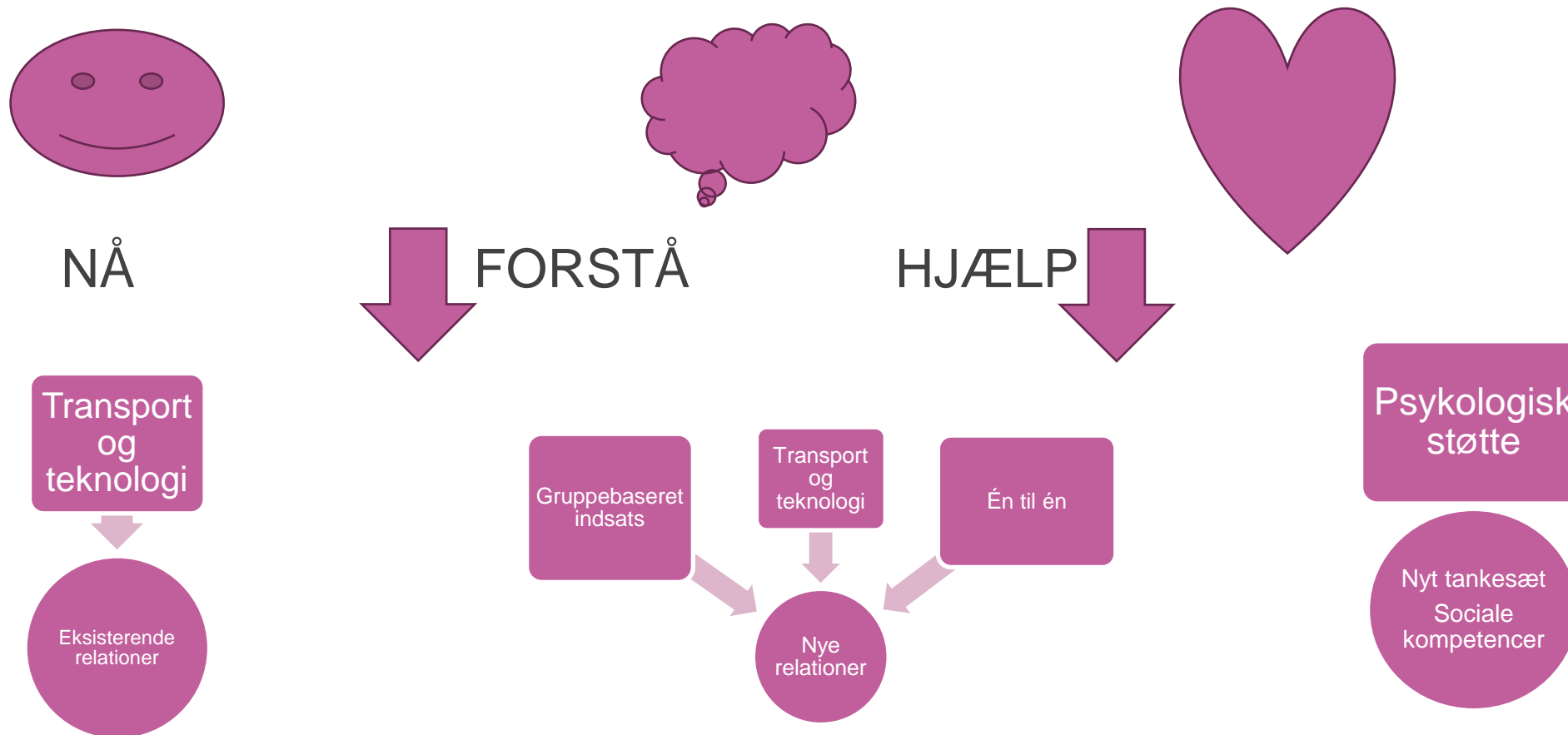
ELLER BEGGE DELE...?

- **Ensomhed** er altså en naturlig, adaptiv følelse, men den må ikke blive vedvarende
- **Uønsket alene** = en grad af social isolation – forbundet til en objektiv tilstand
- **Ensomhed** = 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.
- 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

Mange veje til nærvær og fællesskab



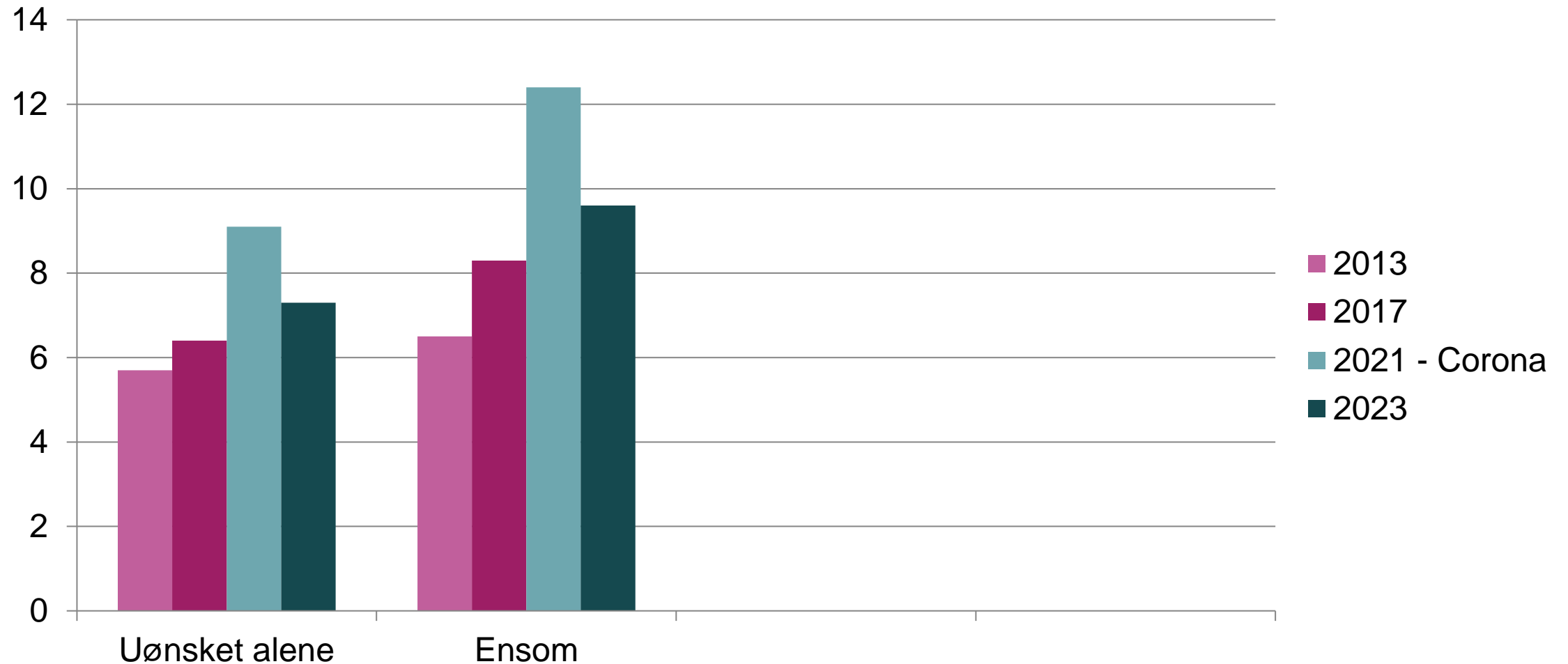
Lokalt samarbejde (nabolag)

Frivillige

Fem interventionsstrategier

- Øget social kontakt
- Øget social støtte
- Psykoedukation (indsigt og mestring)
- Social- og emotionel færdighedstræning
- Terapeutisk hjælp (psykolog eller psykoterapeut)

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). SP21 optaget i 1. kvartal viser 12,4 % svært ensomme svarende til **600.000**, men midtvejsundersøgelsen (2023) viste, at tallet nu er **470.000**
- Heraf var 55.000 over 65 år – og 125.000 unge i alderen 16-29 år (2017)
- I 2021 ca. **100.000 svært ensomme over 65 år** og 225.000 unge (16-29 år)
- Mindst 20.000 **børn i alderen 11-15 år** føler sig også ofte eller altid ensomme (Skolebørnsundersøgelsen 2018). I 2022 var tallet steget til **30.000**
- **Corona...** Nogle har lidt varig skade, men vi ved ikke hvor mange (blivende ensomhed, funktionsnedsættelse grundet isolation og manglende fysisk aktivitet)

Men Corona er da fortid...?

- Undersøgelse sammen med FOA november og december 2022:
- På baggrund af såvel spørgeskemaundersøgelsen og de 30 dybdegående interview tegner sig følgende mønster:
- **Ældre er mindre aktive efter Covid-19**
- **Ældre er mere ensomme efter Covid-19**
- Det er i særlig grad ældre ml. **80 og 89 år**, der både er blevet mindre aktive efter Covid-19 og mest udpræget også oplever ensomhed efter Covid-19
- Ældre, som modtager **hjemmepleje**, er mere udsatte for ensomhed end ældre på plejehjem.

Hvorfor er der stadig flere ensomme?

- A. En stor del af medarbejderne (47 pct.) peger på *bekymringer for at blive smittet og syg*, som et forhold der medfører øget ensomhed
- B. 43 pct. af medarbejderne peger på, at *mindre kontakt med venner og bekendte* (også) er et forhold, der medfører større ensomhed
- C. At *borgerne er blevet dårligere fysisk og har svært ved at komme omkring i og udenfor hjemmet* – er (også) en årsag til ensomhed. 41 pct. af medarbejderne peger på dette forhold
- D. 33 pct. af medarbejderne peger på, at *mindre kontakt med familie* (også) er en årsag til den større ensomhed blandt ældre
- E. 32 pct. af medarbejderne peger på *psykiske udfordringer (fx angst, tristhed, depression mv.)* som forhold, der (også) medfører ensomhed
- F. En tilsvarende andel (32 pct.) af medarbejderne peger på, at *borgerne er blevet dårligere kognitivt (fx evnen til at huske, koncentrere sig og bevare overblikket)*, som en årsag der (også) fører til større ensomhed
- G. At der er *færre relevante tilbud*, er et forhold, som 30 pct. af medarbejderne peger på, som en årsag der (også) er medvirkende til større ensomhed

Coronas positive konsekvens: Digitalt samvær

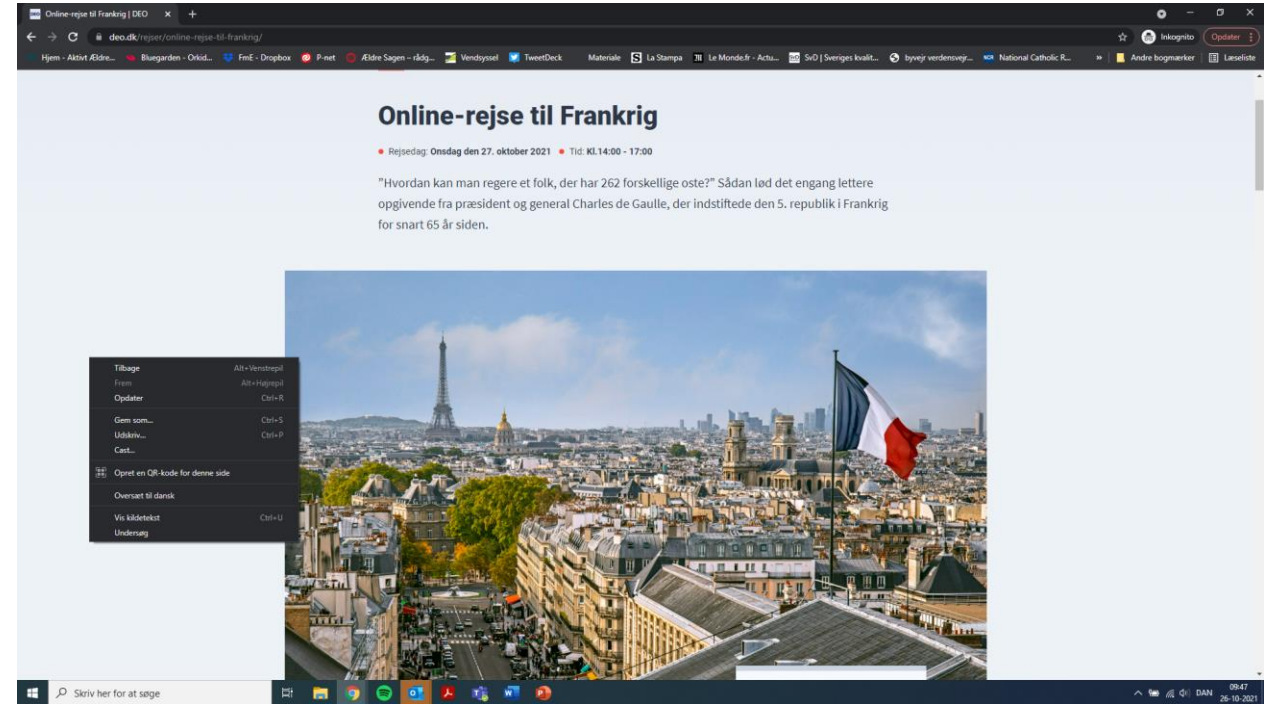
Randers



Silkeborg

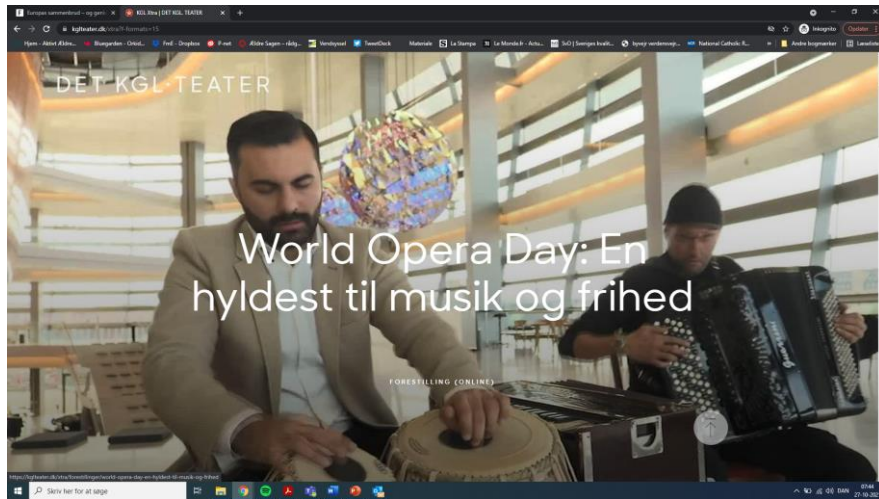


Digitalt generationsmøde



Mariager

Digital deltagelse – når man føler sig isoleret



Operaen



Folkeuniversitetet



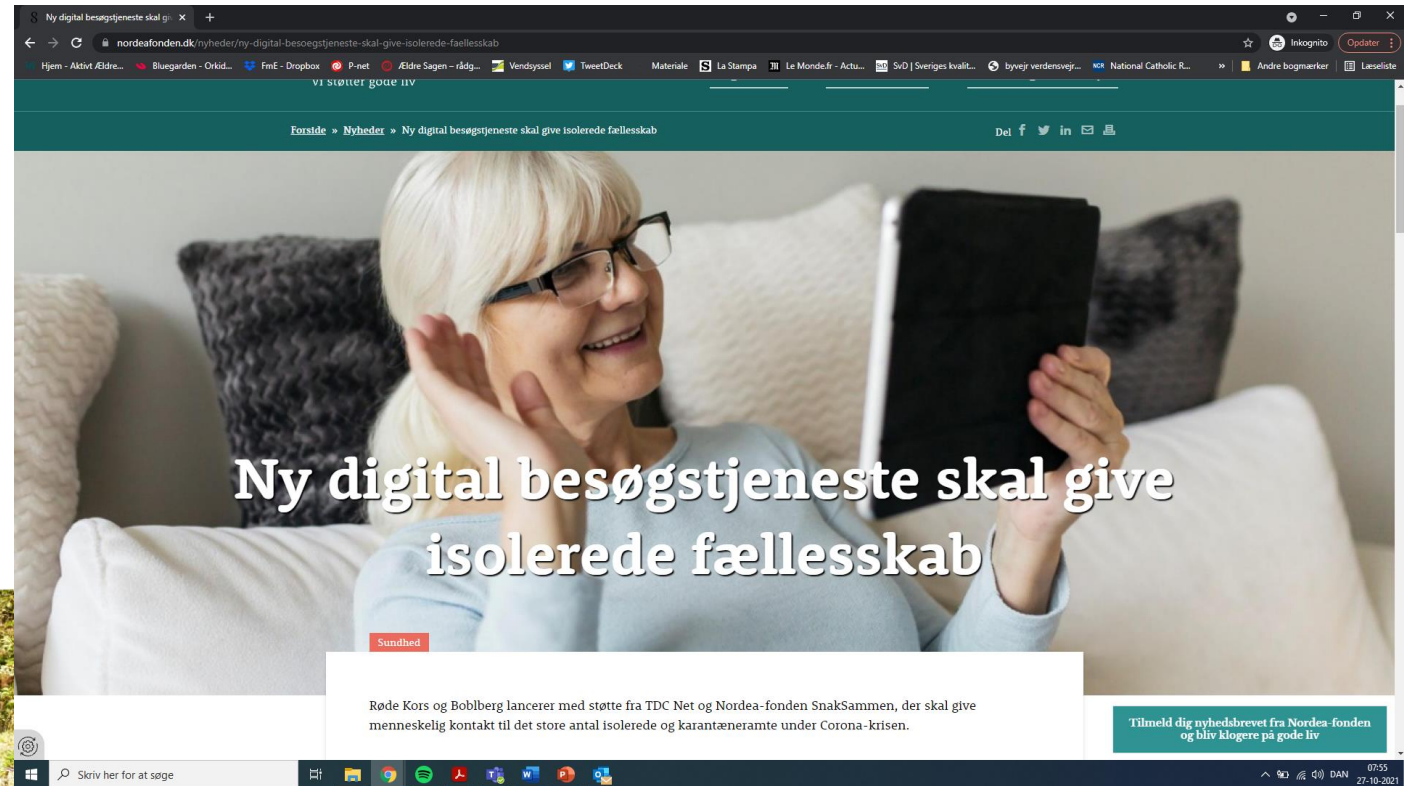
Streaming fra Johanneskirken

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 trykkestilkald



...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	

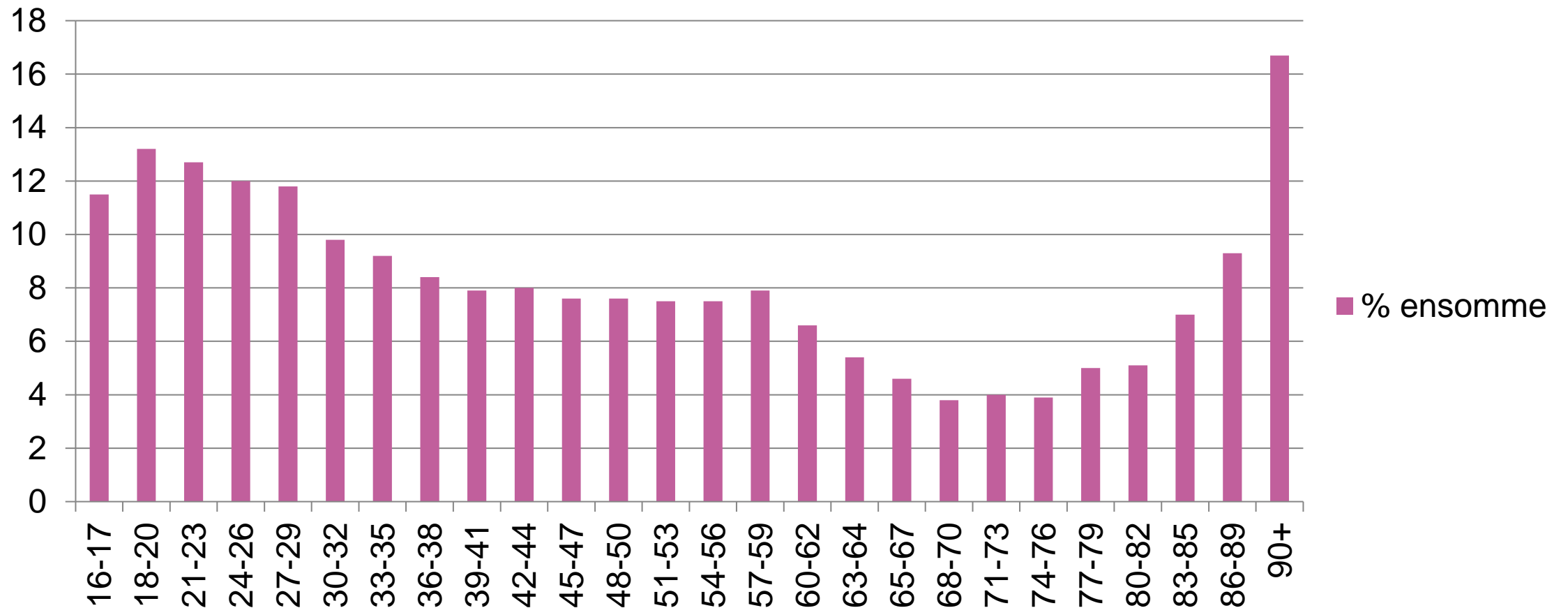
Aabenraa

Hvem er alle disse ensomme mennesker?

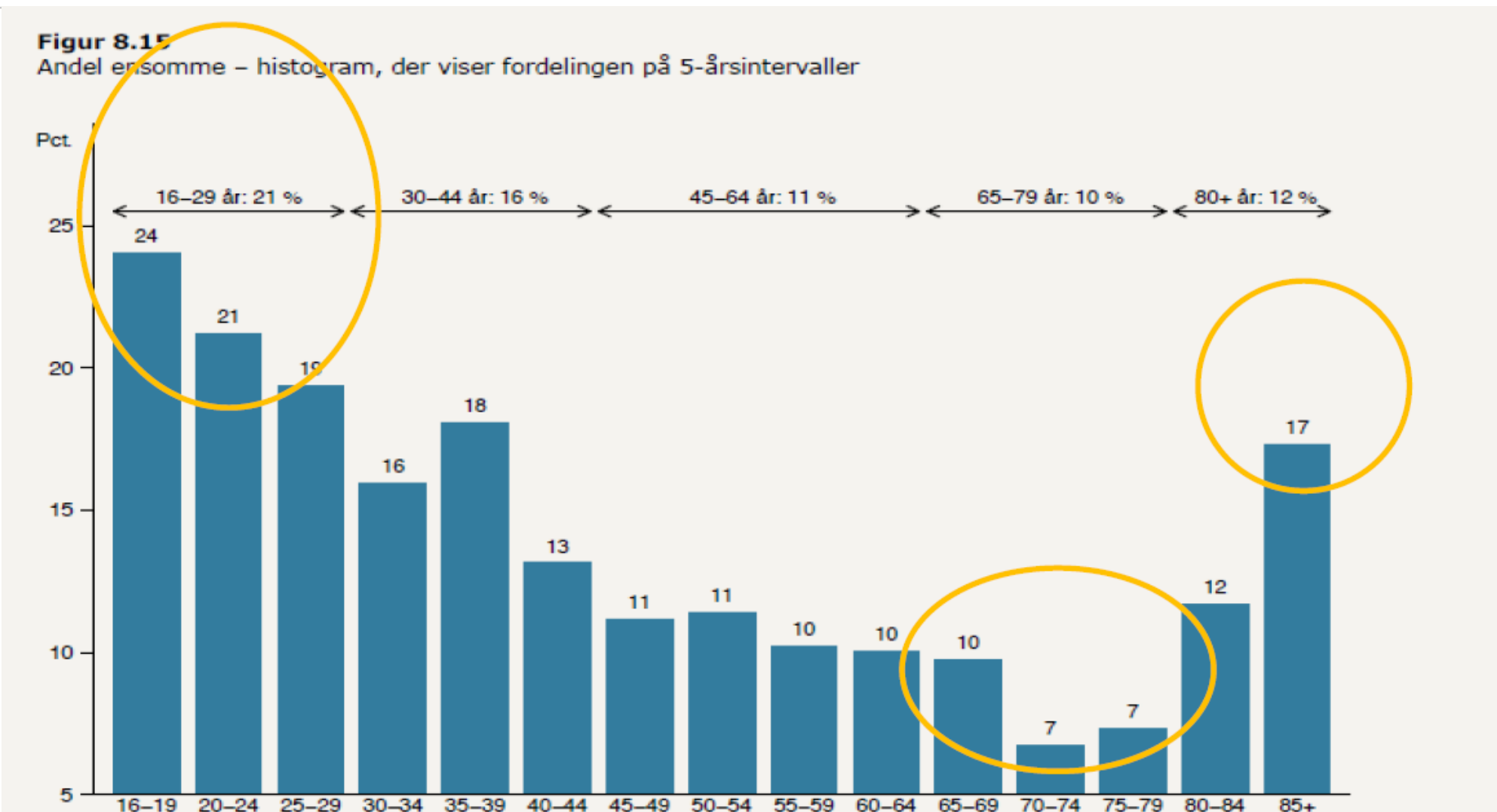
- Funktionstab – bevægeapparat, hørelse, syn, demens
- Livskriser/Livsændringer (flytning, skilsmisse, langvarig alvorlig sygdom eller pårørende til alvorligt syg)
- Enlige, enker, enkemænd
- Selvoplevet dårligt helbred
- Selvoplevet dårlig økonomi
- Uden for arbejdsmarkedet
- Langvarig psykisk lidelse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

Fordeling efter alder - 2017

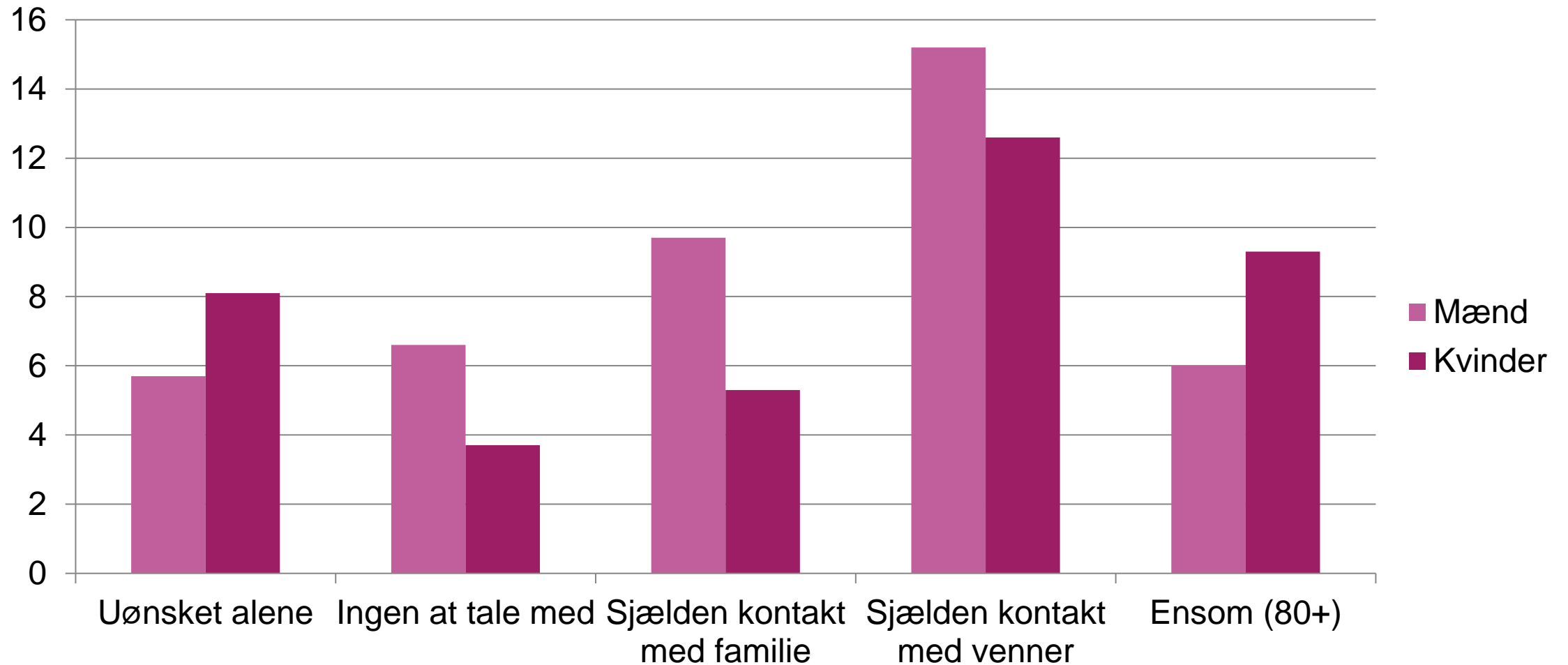
% ensomme



Fordeling efter alder - 2021

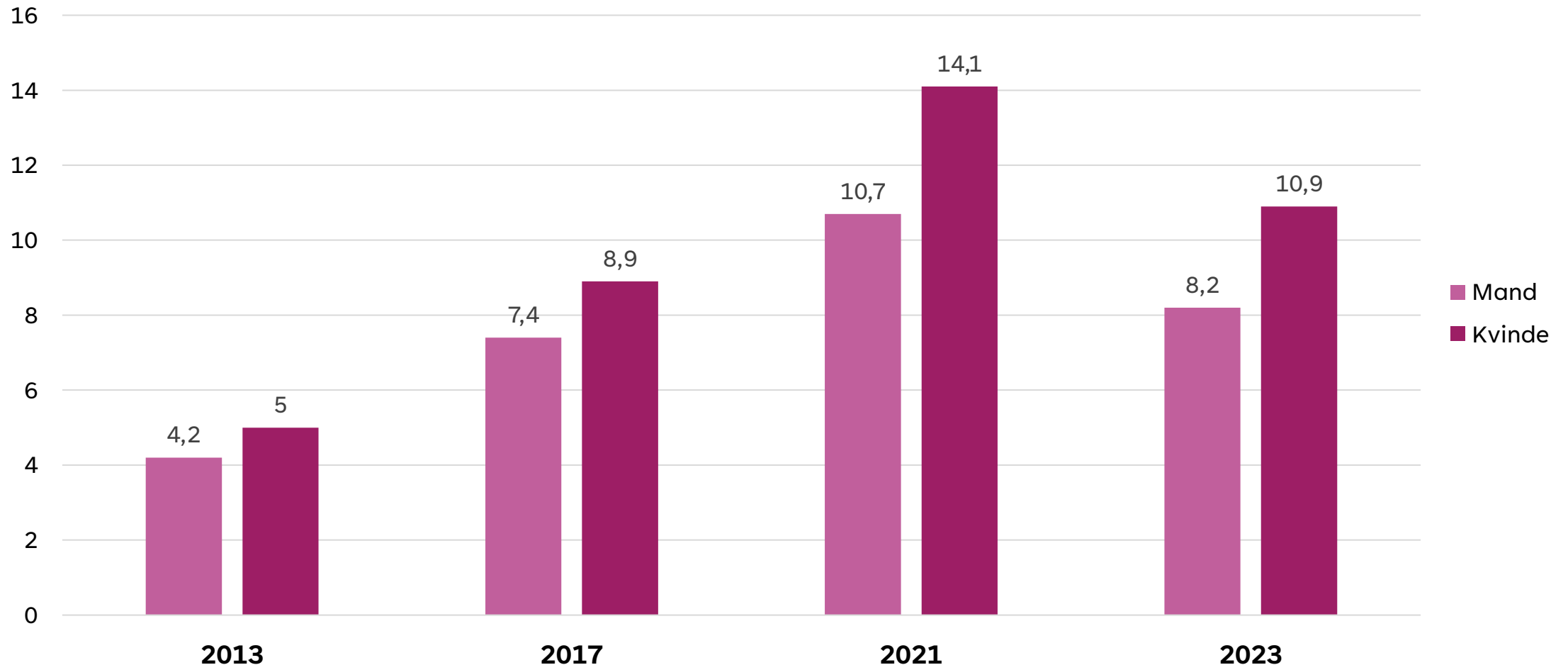


Forskel på mænd og kvinder – 75+



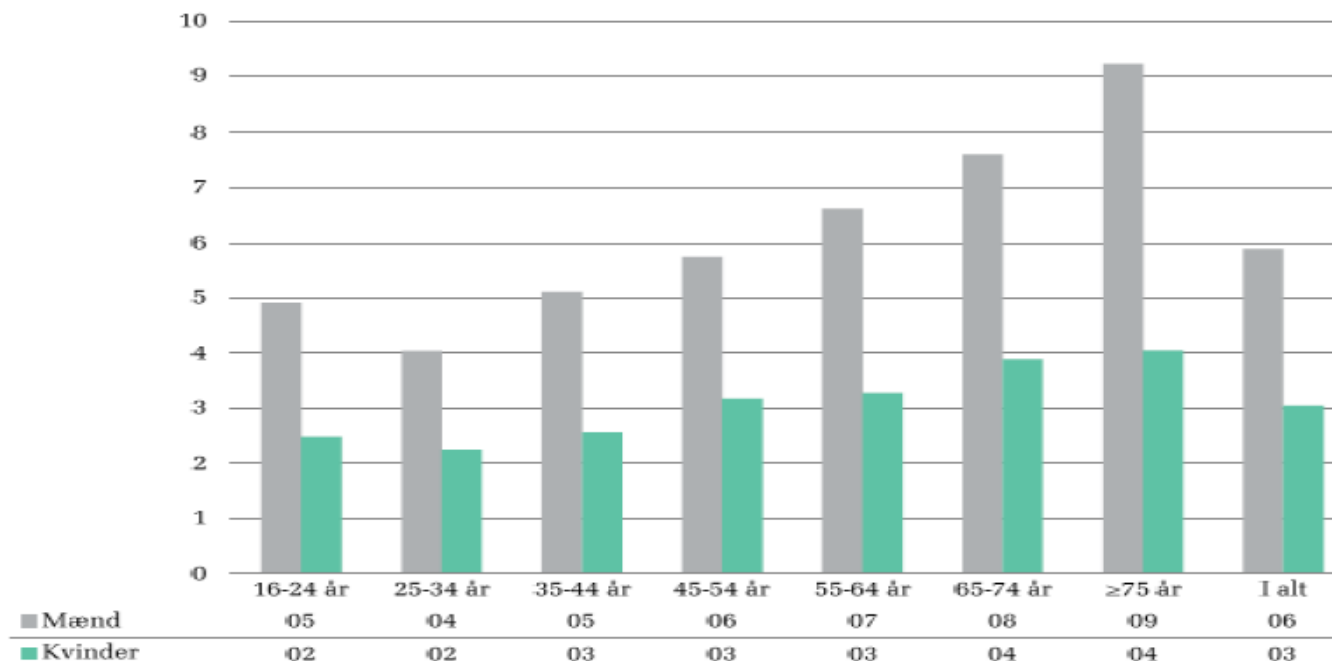
Køn – får kvinderne det (endnu) værre?

Ensomhed fordelt på køn (i procent) – Sundhedsprofil 2013-23



Spørg aldrig en mand om, hvordan han har det...

Har aldrig/næsten aldrig nogen at tale med



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

Men nogle aktiviteter tiltrækker mænd!

Ældre Sagen tænder op under fællesskabet

Ældre Sagen Midtjurs er blevet den heldige vinder af en grill-startpakke som skal bruges til at skabe mellem-menneskelige relationer

af Lars Norman Thomsen

MIDTJURS 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 Midtjurs var så heldig at "vinde i lodtrækningen" og er nu blevet den heldige ejer af et, synes vi selv, meget flot og funktionsrigtigt udstyr.



Ældre Sagen Midtjurs er til at byde op under fællesskabet i lokalafdelingen. Foto: Bruno Hesteloven

konster i forbindelse med krolf og qigong.

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

ler sig ensomme i hverdagen.

så fin donation fra landsorganisationen, og er selvfølgelig klar over at udstyret skal bruges i den socialiserende

Ældresagen går til bolden

Vi er i Midtjys lokalafdeling me stolte over at have fået en så fin donation fra landsorganisationen, og er selvfølgelig klar

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

af JACOB SCHNEIDER
jacob@arnagerbolaget.dk

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 udfugter, virksomhedsbesøg, samtaler om arbejdsliv, rejser og ferieoplevelser, kortspil og

meget andet. Ved alle arrangementer vil der være lidt til ganen 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 venskaber.

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



FOTO: DRU KIRSEBÆRHAVEN

ner Dan Rasmussen.

»De er jo ræmmet af have med at gøre, de ber 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 stomi for halvanden måned siden, men kan sagtens spille og hade. 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 Snedkeriværkstedet 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
@pressSej/medier.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 opstartsmøde 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./EXP

Ældre Sagen

Viden & rådgivning | Aktiviteter & kurser | Tilbud & rabatter | Mærkesager og resultater

4.12.2024: Fælleslæsning - kun for mænd

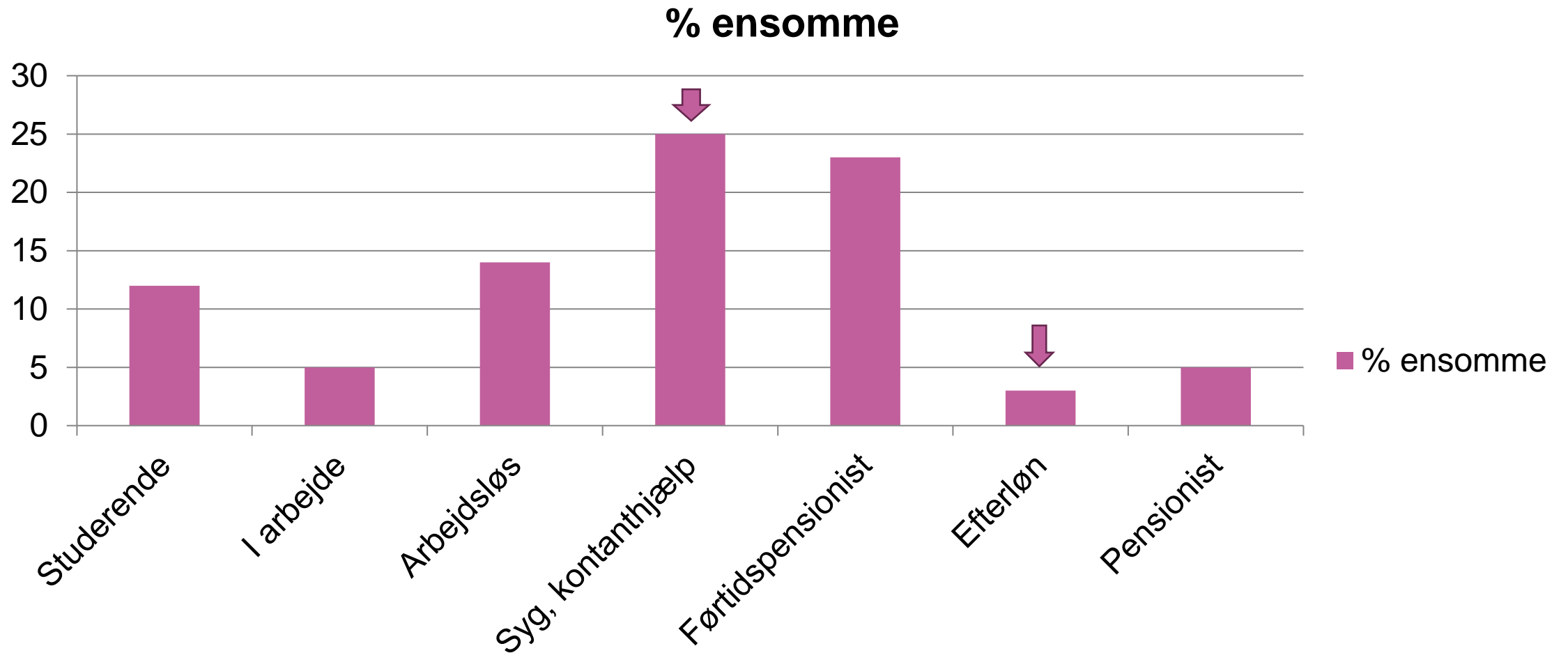
Kom og lyt til en god historie i fællesskab med andre mænd.

Tilmelding
Kristen Holmech, 29 66 29 04 eller kholm@gmail.com

Lokalafdeling	Pris medlemmer	Hvornår
Hørsholm	Gratis	04.12.2024 kl.14.00-15.30
Hvem	Pris ikke medlemmer	
For alle	Gratis	

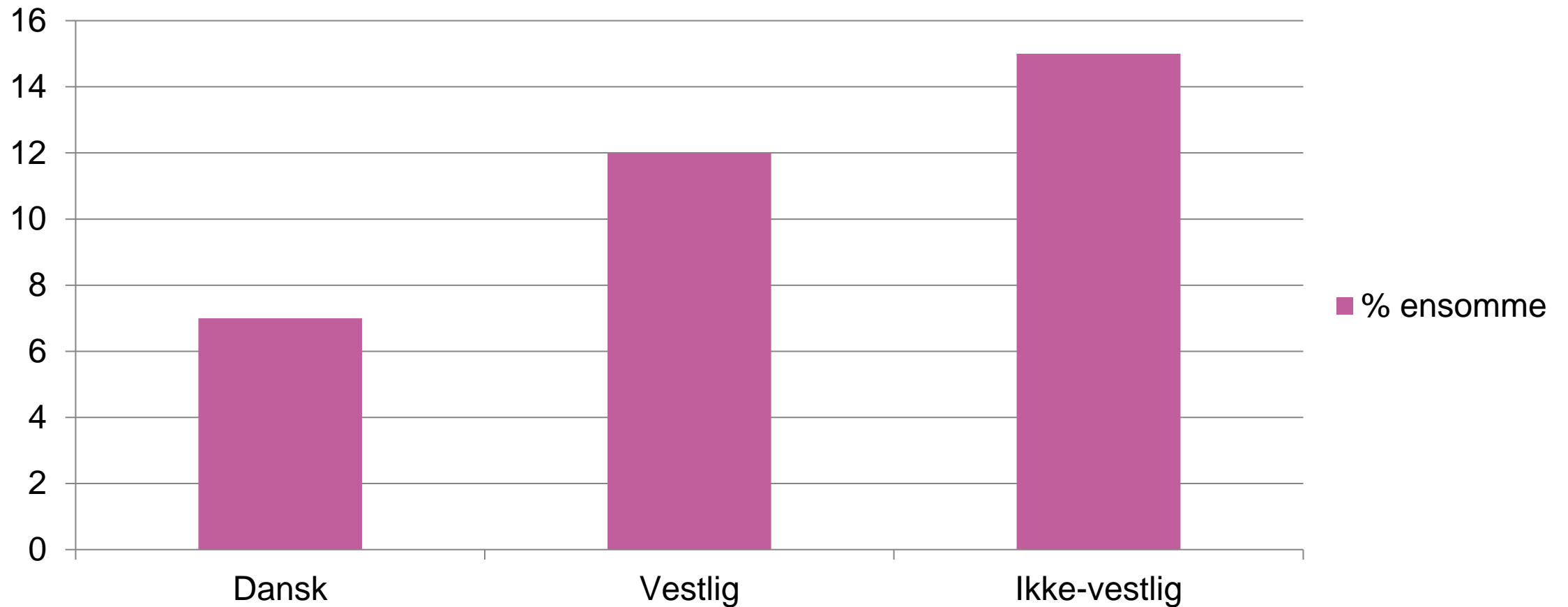
Mødested

Erhvervstilknytning



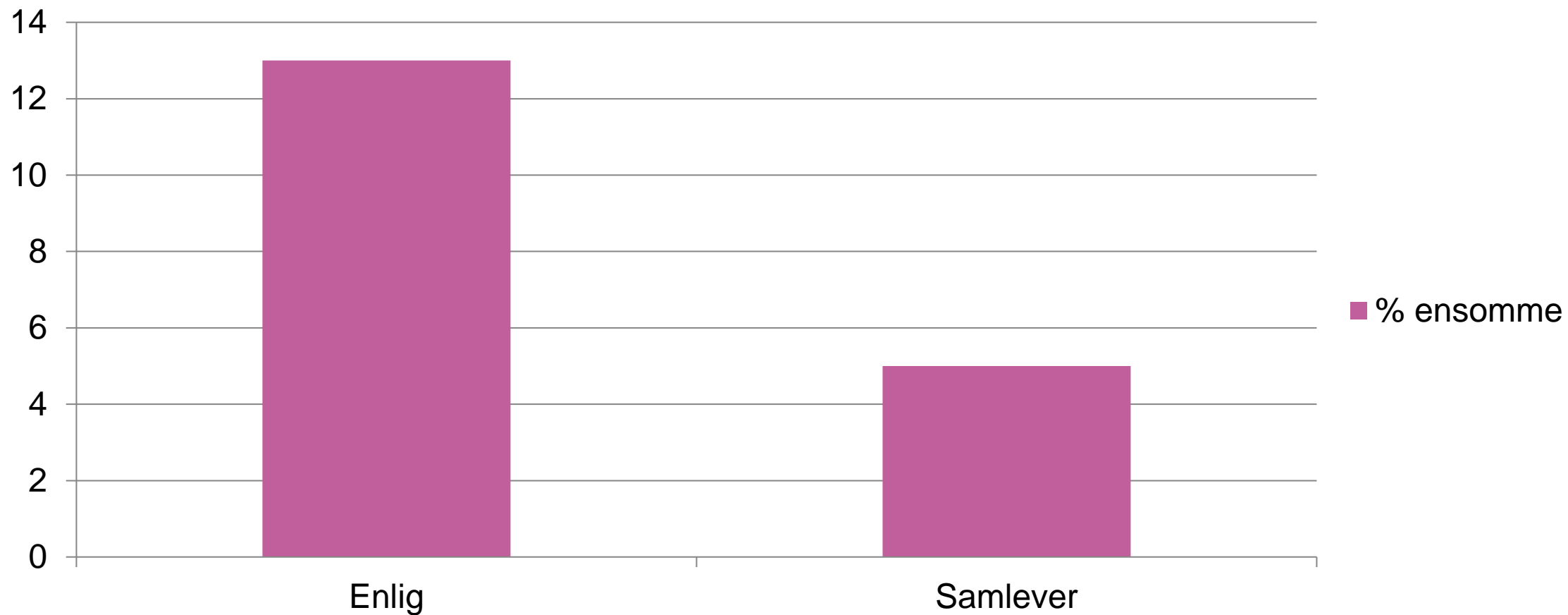
Etnicitet

% ensomme



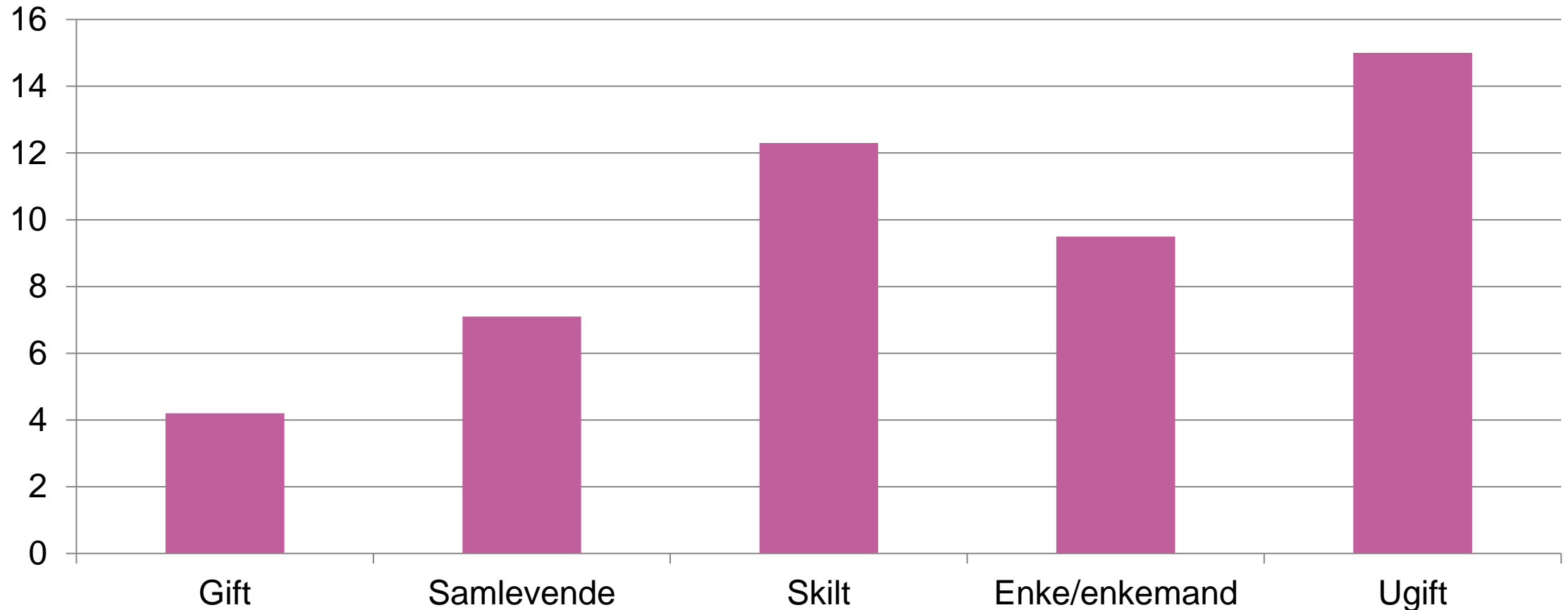
Samlivsstatus

% ensomme

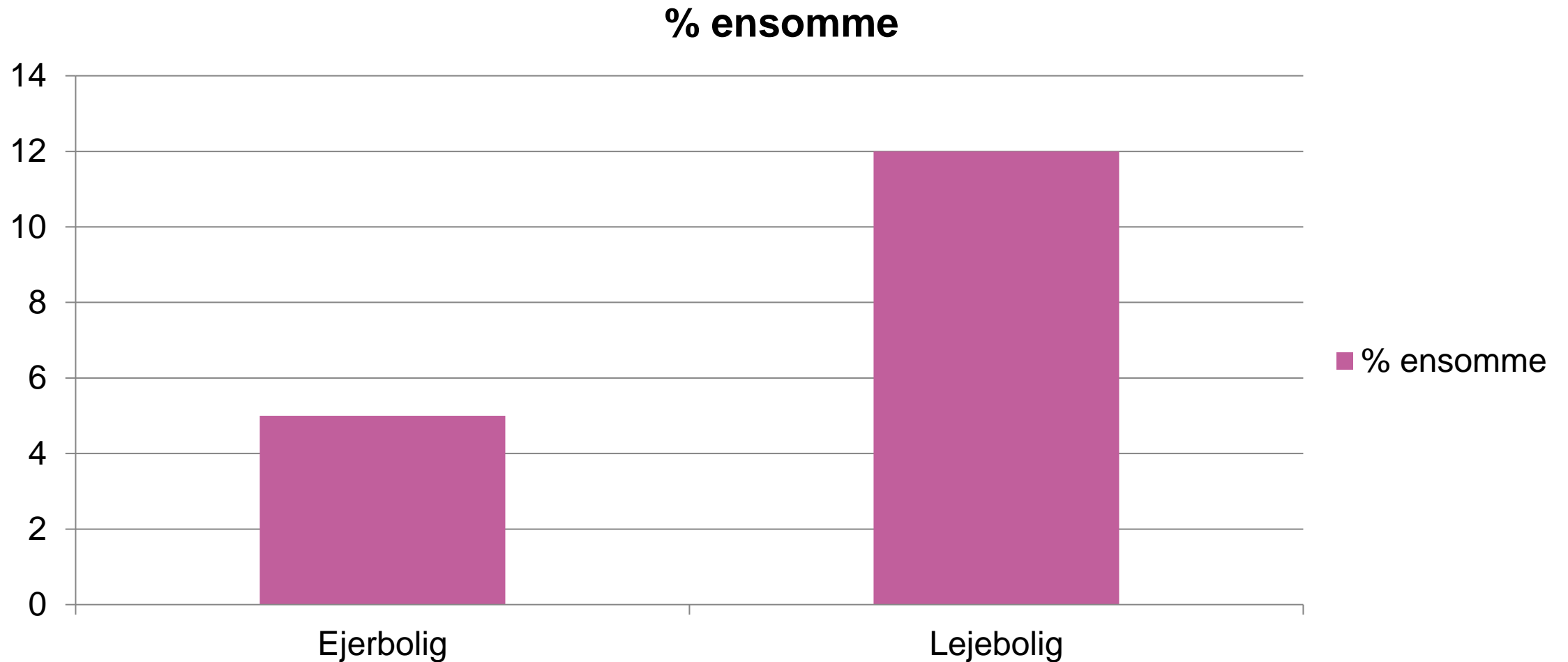


Samliv fortsat – ægteskab er den bedste vaccination mod ensomhed!

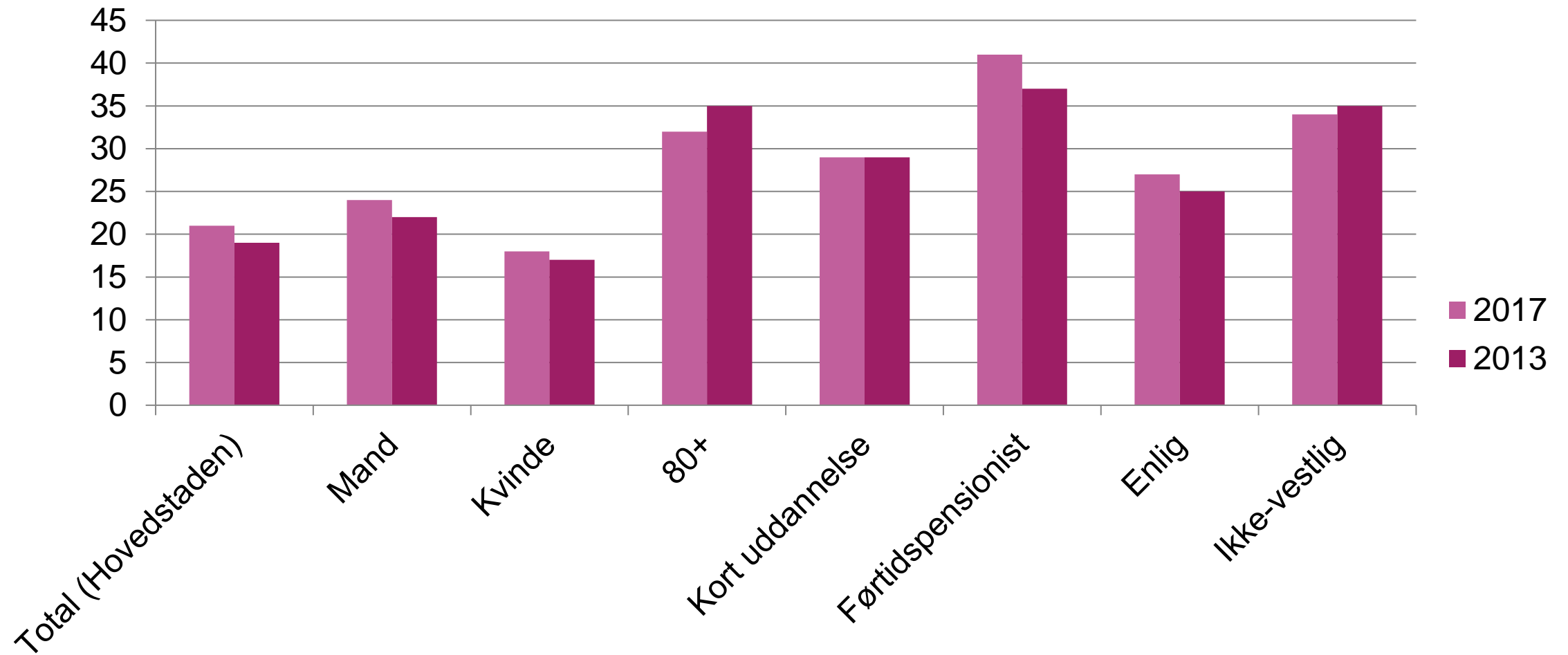
Svær ensomhed



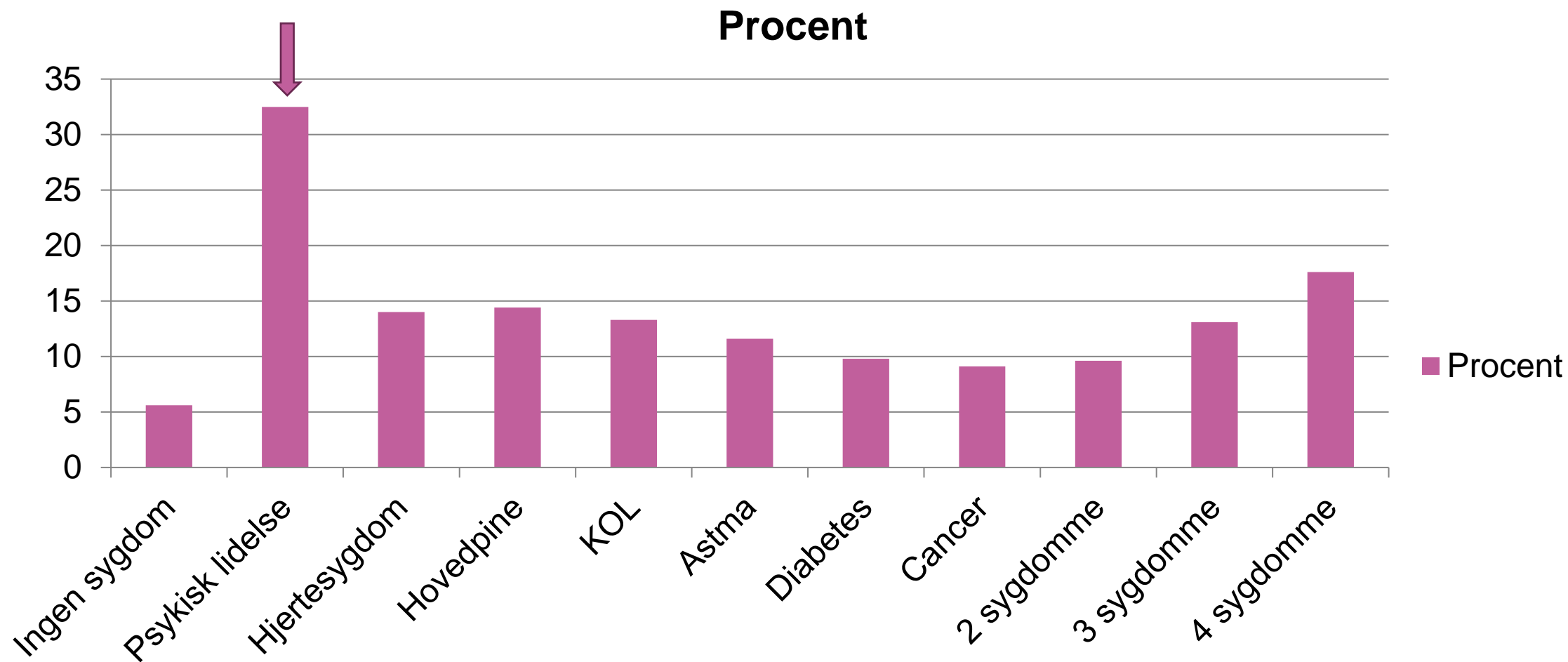
Ensomhed og boform



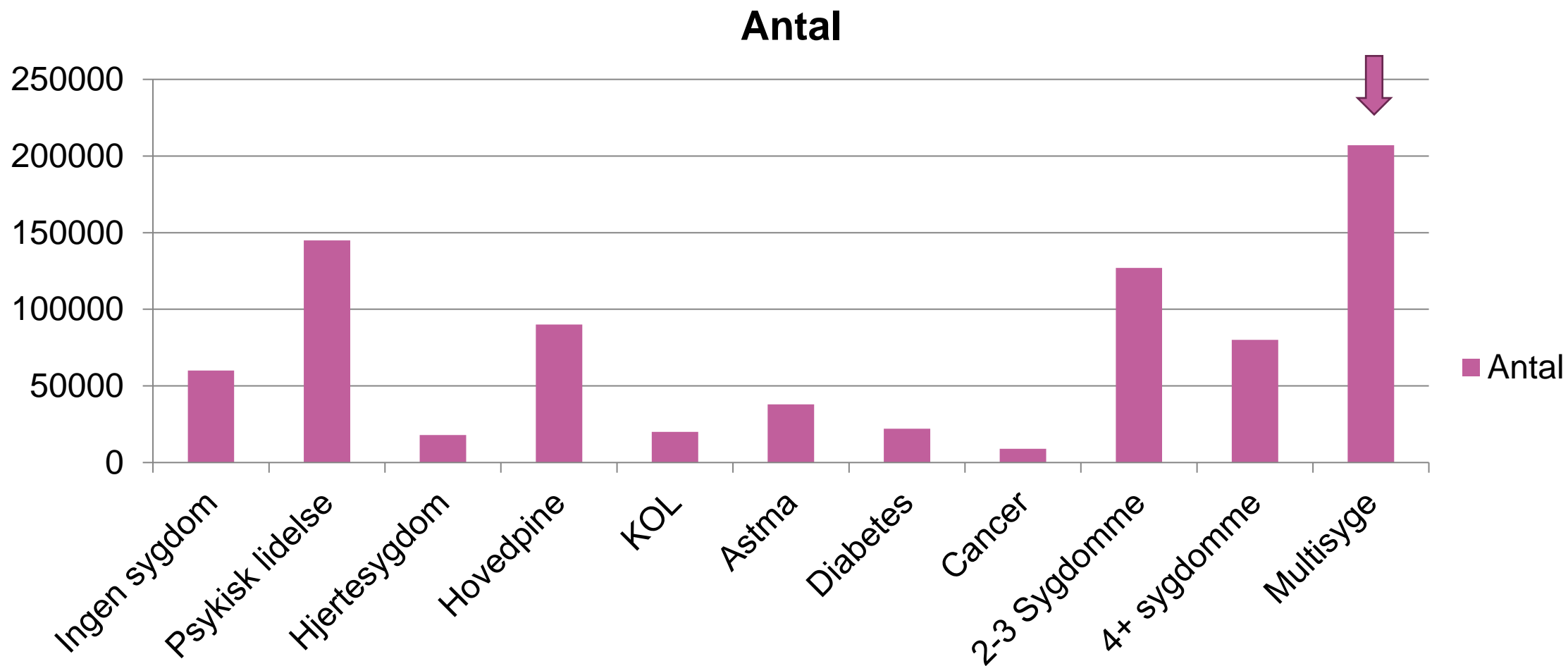
Svage sociale relationer



Ensomhed og sygdom efter diagnose



Ensomhed pr. diagnose - antal

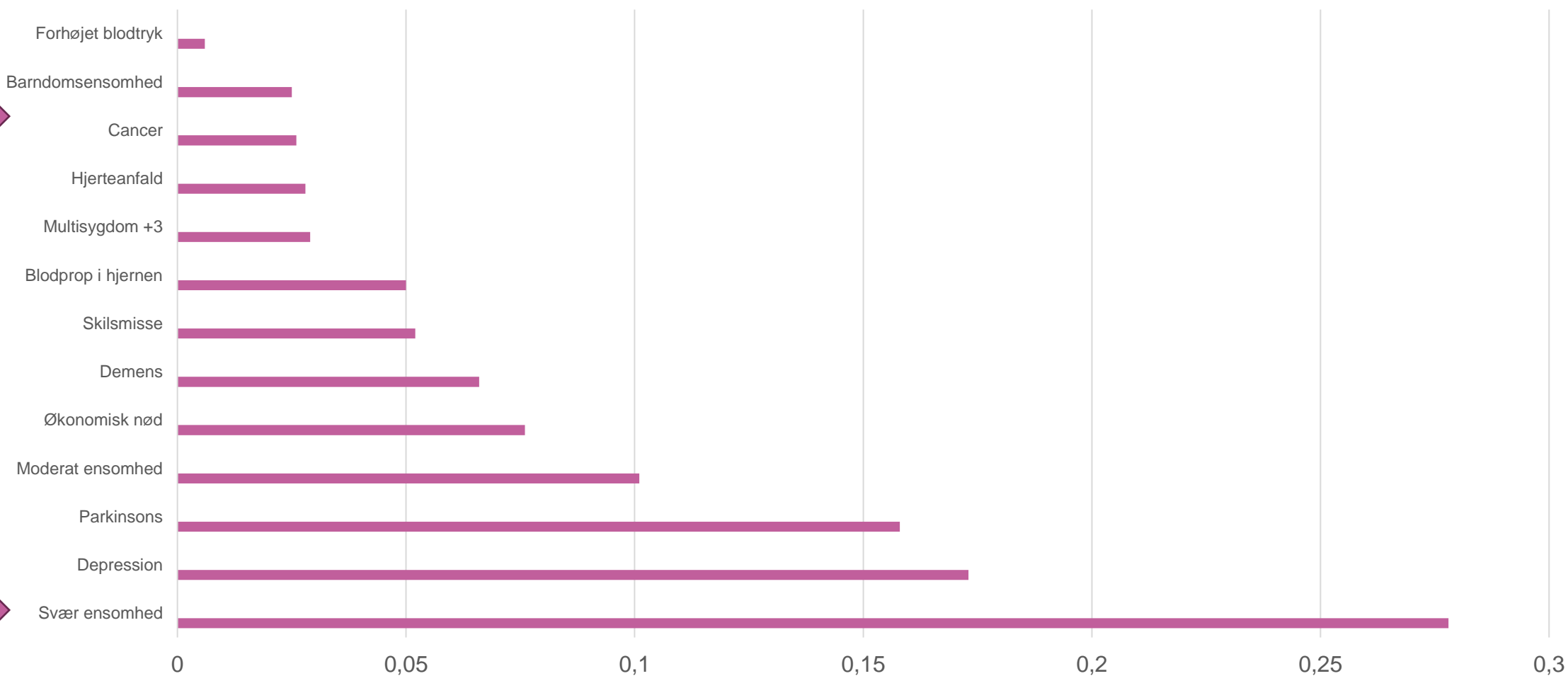


Ensomhed → Sygdom

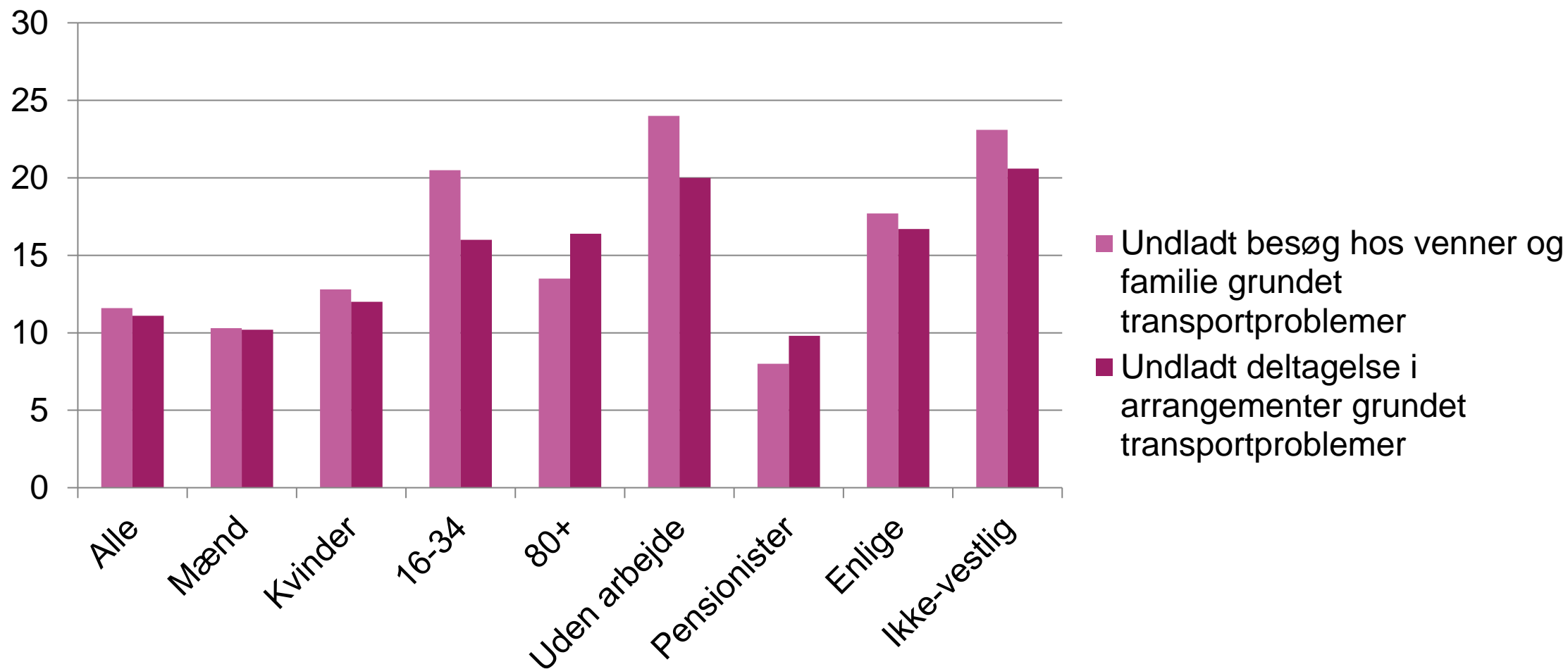
Sygdom → Ensomhed

- Ensomhed fører til stofskiftelidelser, depression, hjerte-karsygdomme og medfører øget dødelighed som fysisk inaktivitet og svær overvægt (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

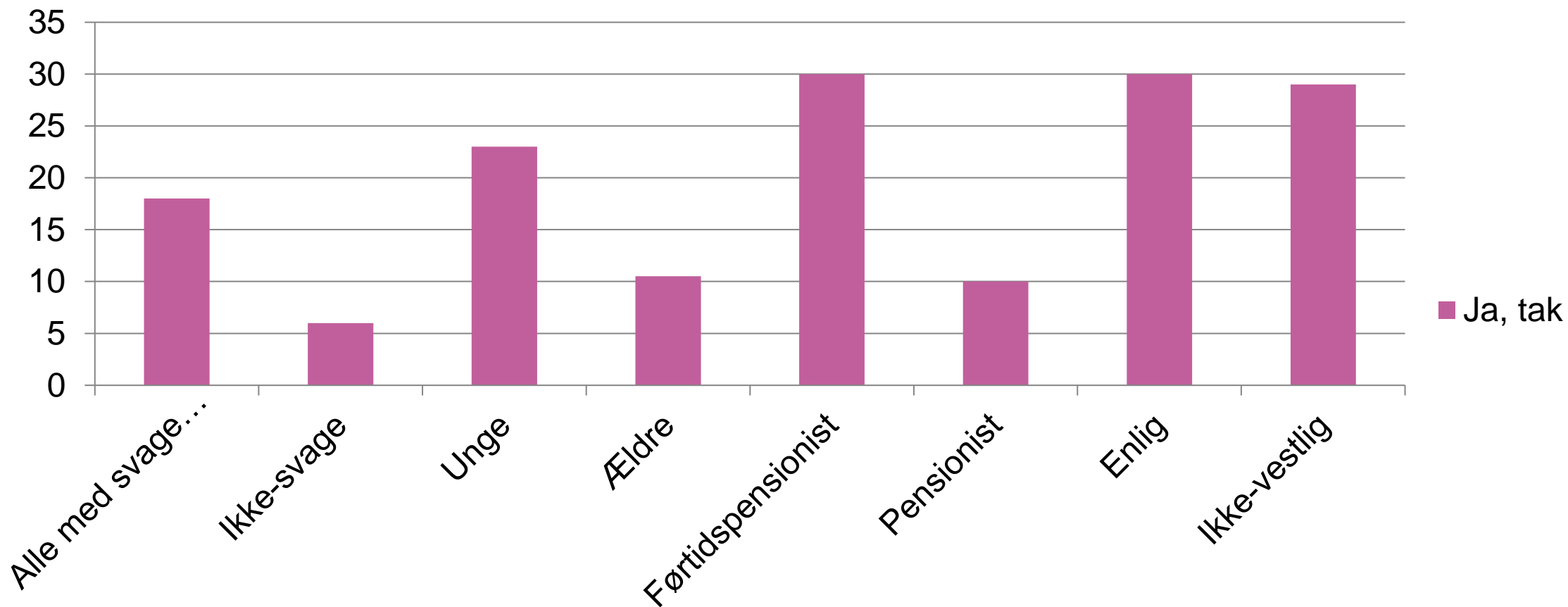


Transport – Relationer (Region Sjælland)

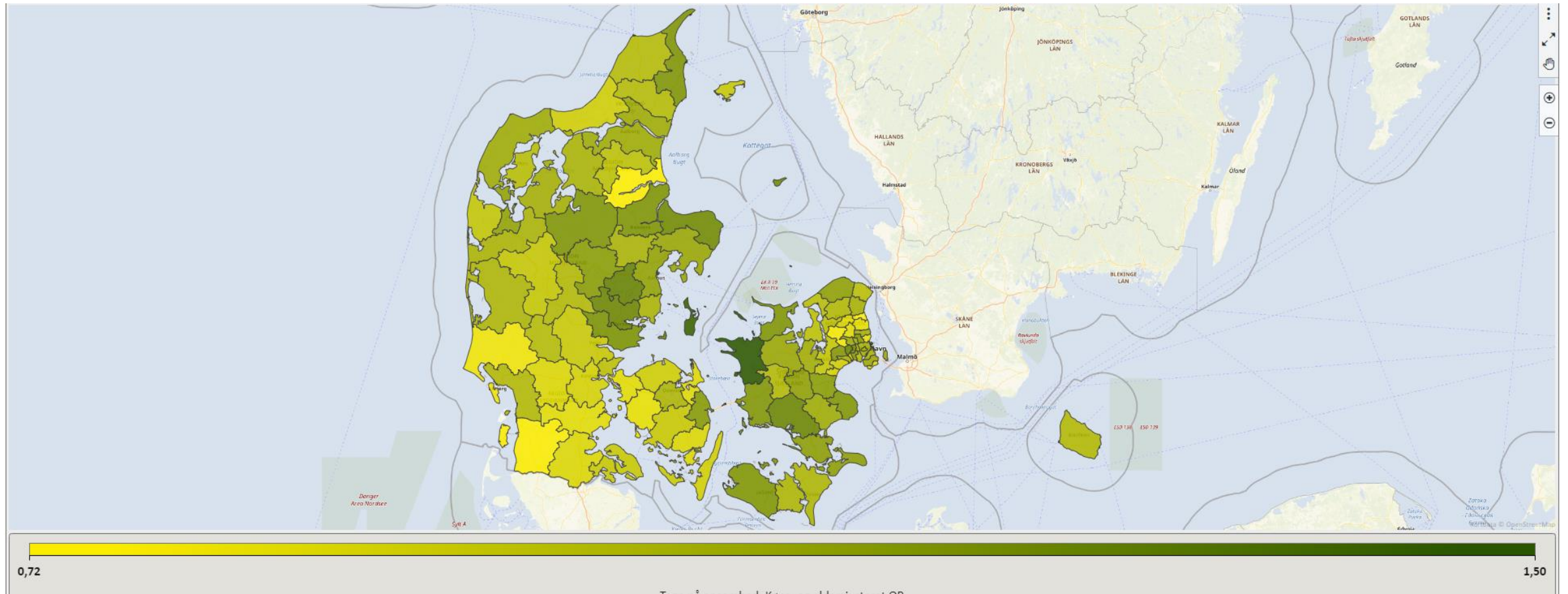


Ønske om hjælp til sociale aktiviteter (Hovedstaden)

Ja, tak

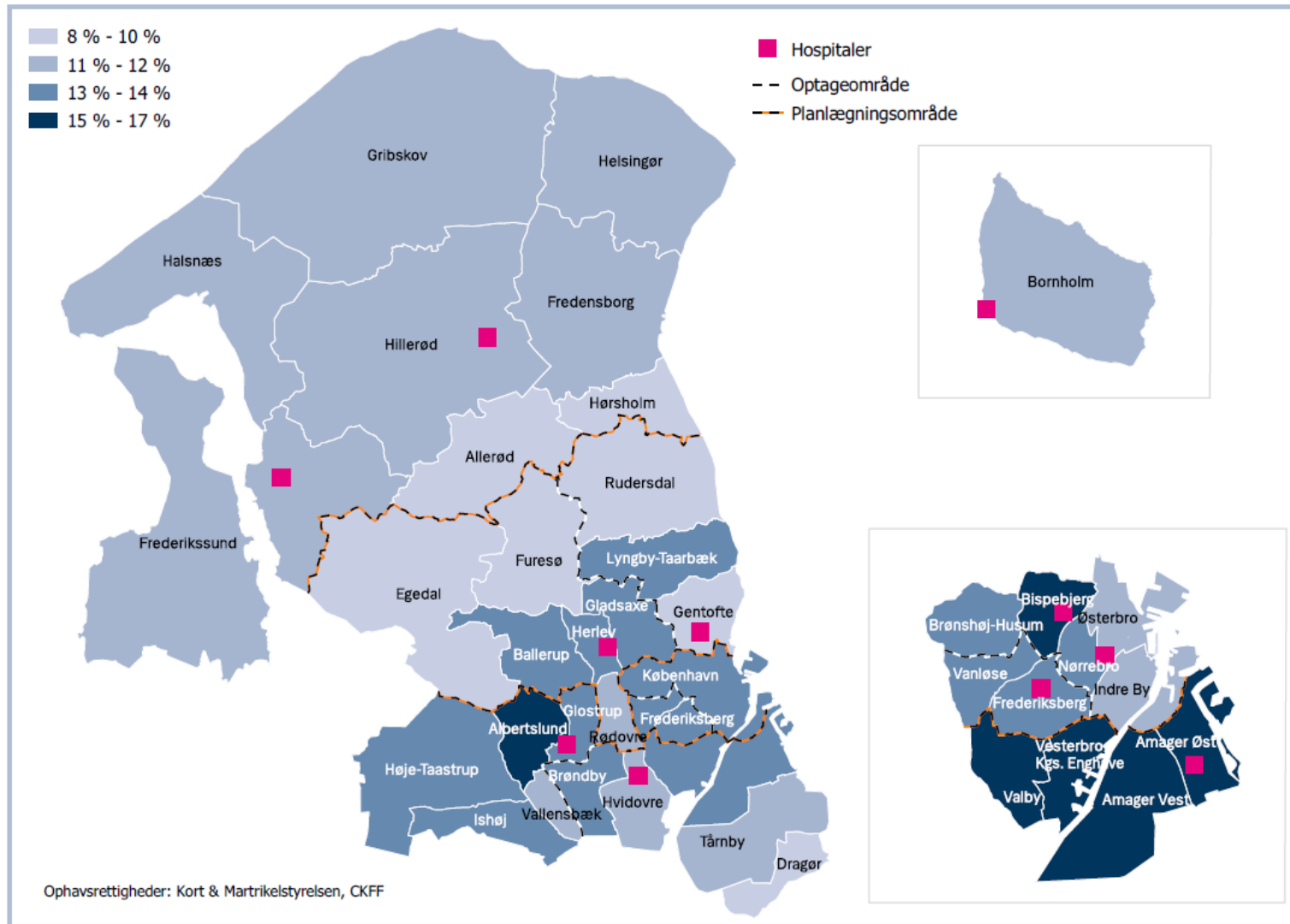


Ensomhed og geografi



Lokale forskelle

Figur 9: Ensomhed i Region Hovedstadens kommuner og bydele



Fremtidsstudiet - gengangeranalysen

- 2.096 respondenter har svaret både i 2015 og 2021
- Ensomhed er en *adaptiv* følelse. Varer den ved, bliver den sundhedsskadelig
- Svært ensomme 2015 → **50 %** fortsat/igen ensomme i 2021, 30 % moderat ensomme, 20 % ikke ensomme
- Moderat ensomme 2015 → **52 %** fortsat moderat ensomme, 8 % svært ensomme, 40 % ikke ensomme
- **Konklusion: for en meget stor gruppe, især svært ensomme, er ensomheden varig om end dynamisk**
- Denne gruppe har **meget forhøjet risiko for forringet livskvalitet, alvorlig sygdom og tidlig død**
- En del af dem vil have udviklet problemer med social kognition og kan have svært ved at falde til i ordinære fællesskaber uden forudgående hjælp

Pause



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...

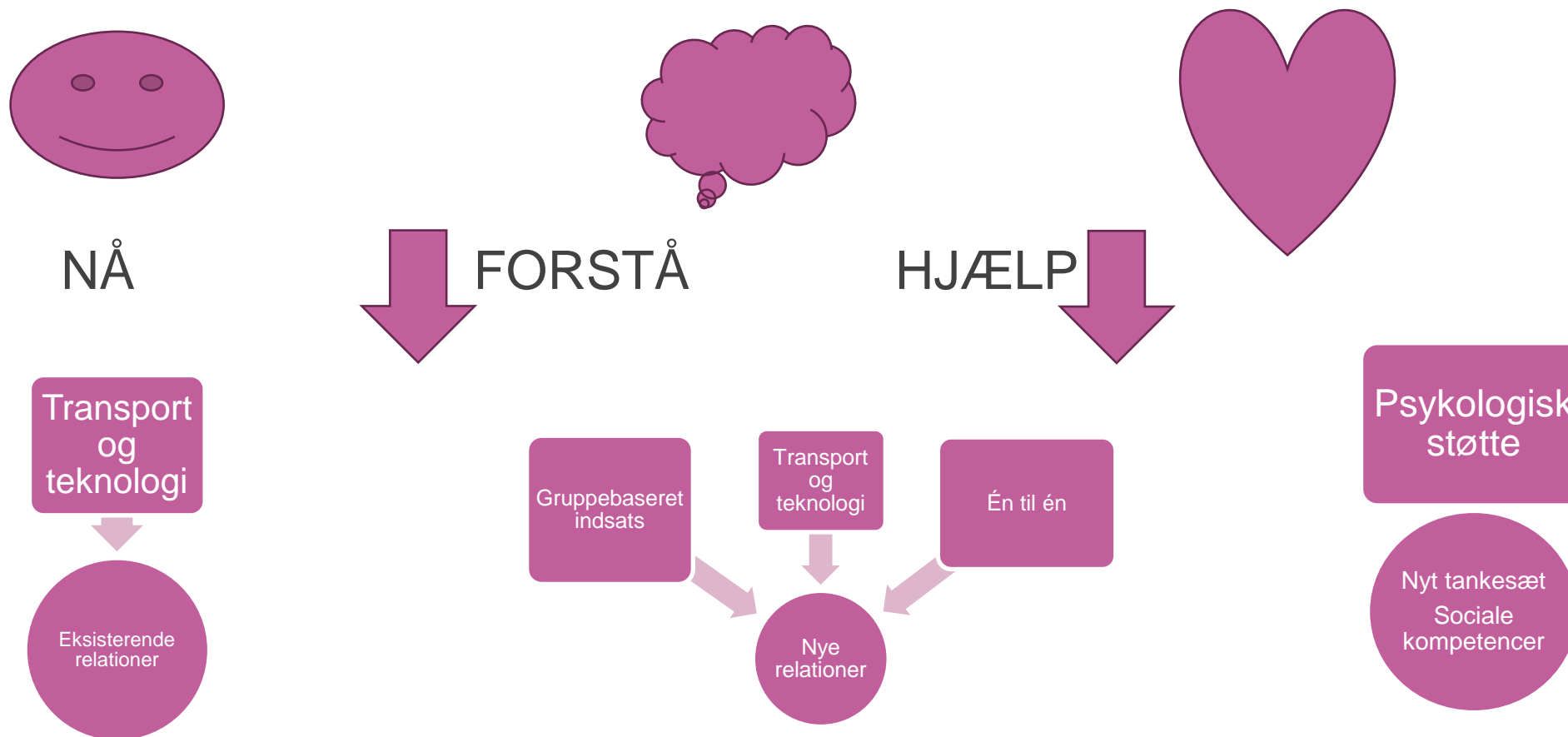
Vejledning til opsporing



Brobygning til ældre med sårbarhed

- Hjemmepleje
- Forebyggelseskonsulenter
- Almen praksis
- Rehabiliteringscentre
- Sekundær sektor
- Fodterapeuter
- Frisører
- Apotekere
- Præster
- Fysioterapeuter
- Pårørende
- Naboer
- Sociale viceværter
- Samarbejde med andre organisationer i lokalområdet + annoncering
- Vores egne SH-frivillige kan sprede budskabet om andre aktiviteter

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

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

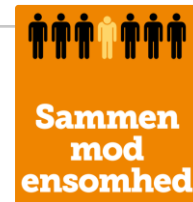


National handlingsplan mod ensomhed

Udarbejdet af
Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed

Maj 2023

115 aktører har skrevet under på strategien



Følgende organisationer bakker op om strategien:



Tankerne bag strategien

- WHO's principper om indsatser på individ-, lokal- og samfundsniveau
- Både forebyggende og afhjælpende indsatser
- Adgang til afhjælpende indsatser baseret på fem forskellige interventionsstrategier
- Indsatser rettet mod almenbefolkningen, mod særlige risikogrupper og mod mennesker, der allerede føler sig ensomme
- Tværsektorielt samarbejde
- Fokus på hvad den enkelte, der oplever ensomhed, selv kan gøre
- ... og hvad det enkelte medmenneske kan gøre



**Sammen
mod**

Strategiens overordnede mål

MÅL:

At *halvere* ensomhedsforekomsten i befolkningen (+16 år) inden 2040*

- Kræver langvarigt politisk fokus!

**ift. 2017-niveau på 8 % (Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil (SST))*

MÅL

2030:

Ensomhedskurven for den danske befolkning over 16 år knækkes – ensomheden stiger ikke længere, men er faldende
For de 11-15-årige er ensomhedsforekomsten på niveau med 2018 (6%)

2035:

Ensomheden i den danske befolkning over 16 år er faldet til under 2017-niveau (8%)
For de 11-15-årige er ensomhedsforekomsten faldet til 5 %

2040:

Ensomhed i den danske befolkning over 16 år er halveret ift. 2017-niveau (4%)
For de 11-15-årige er ensomhedsforekomsten faldet til 4 %

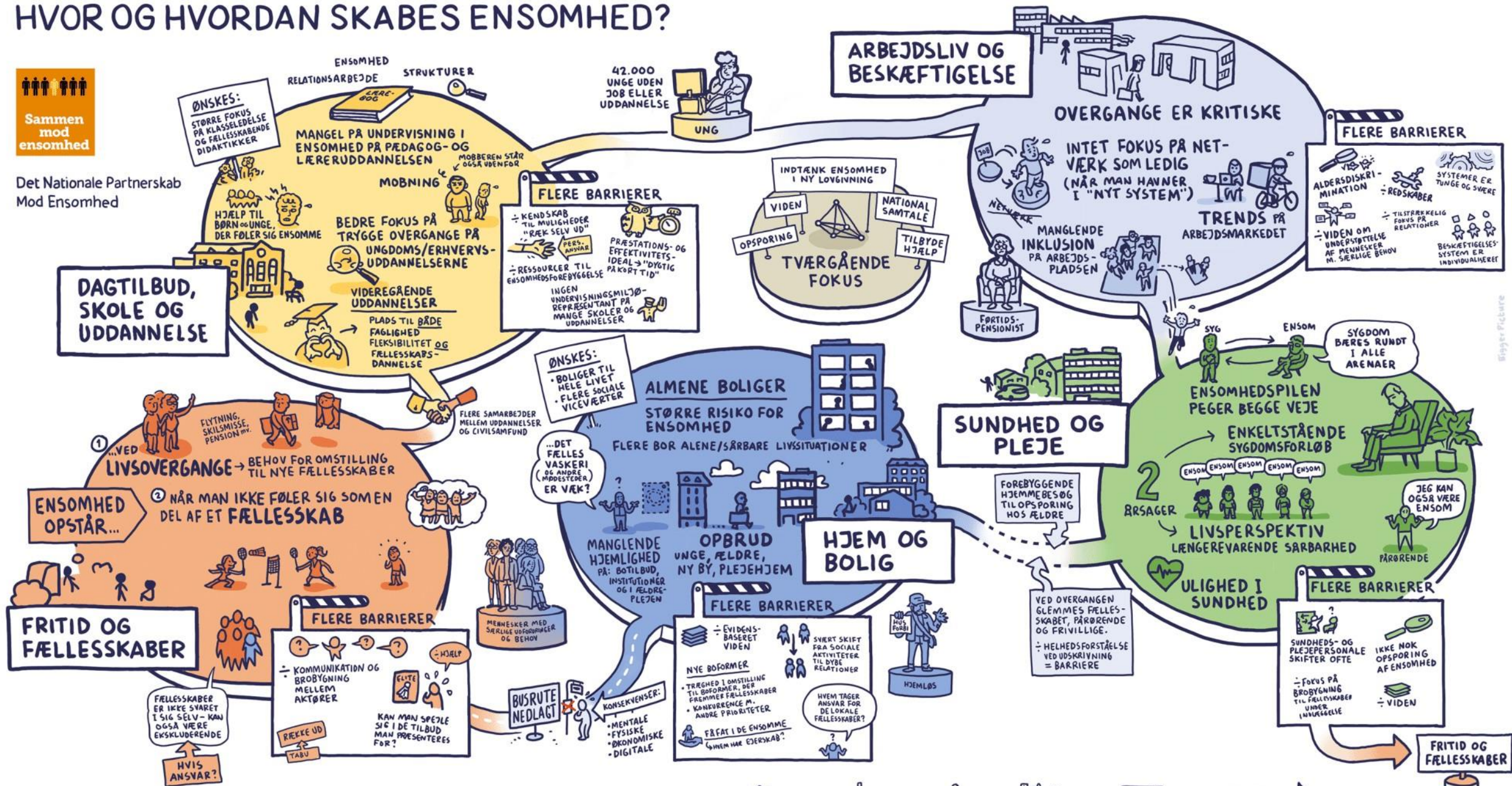


**Sammen
mod
ensomhed**

HVOR OG HVORDAN SKABES ENSOMHED?



Det Nationale Partnerskab Mod Ensomhed



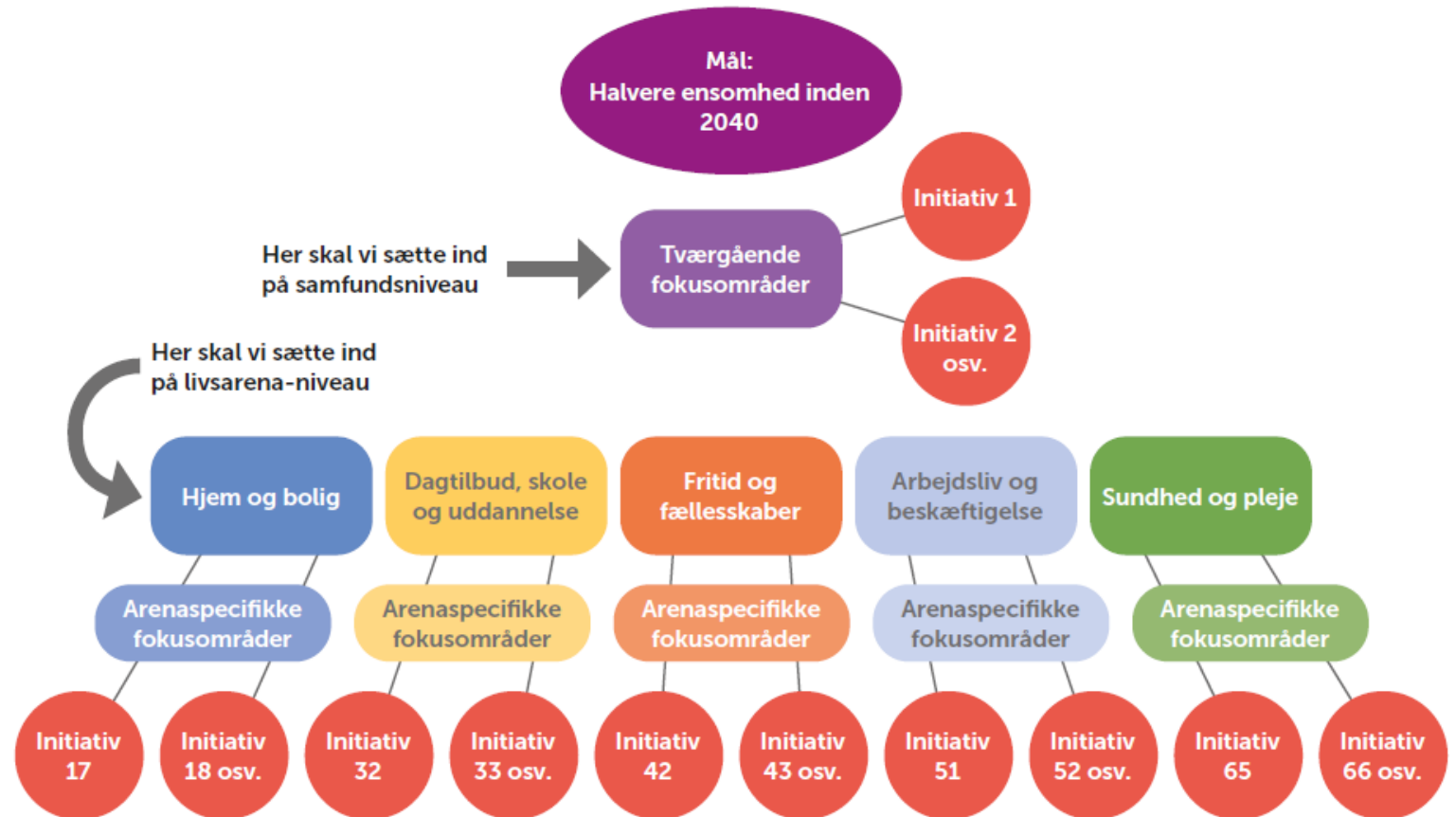
HVORFOR ER ENSOMHED ET PROBLEM?



Singer Picture

Struktur

Handlingsplanen indeholder **75 initiativer** fordelt på 27 fokusområder



Tværgående fokusområder (5)



- Vi skal forske mere i ensomhed. **Et nationalt forsknings- og videnscenter for ensomhed** vil give en markant bedre forståelse af ensomhedens problemfelt og styrke evidensgrundlaget
- Vi skal styrke adgangen til ensomheds-**afhjælpende og forebyggende tilbud**, flere steder i Danmark.
- Ensomhed indtænkes på tværs af **lovgivning og politikområder**



Blandt socialt udsatte angiver 78 pct., at de føler svær ensomme



Dobbelt så mange personer med en etnisk minoritetsbaggrund oplever svær ensomhed sammenlignet med personer, der har etnisk dansk baggrund



Hjem og bolig



- **Styrke og udbrede viden** om, hvordan byggeri og byudvikling kan fremme **fællesskab og relationer + øget fokus på hjemlighed**
- **Øge muligheder** for transport i hele landet, og nedbryde **barrierer** for at benytte sig af transport
- **Udbrede lokale ejendomsfunktionærer** i alle landets almene boligområder. Vi har brug for **flere sociale viceværter** samt **flere boligsociale indsatser** i udsatte boligområder.



Blandt ældre (65+) oplever 100.000 svær ensomhed

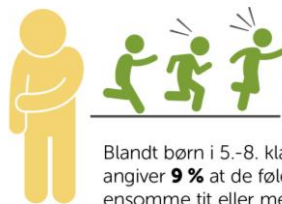
Risikoen for svær ensomhed er mere end dobbelt så høj, når man bor alene



Dagtilbud, skole og uddannelse



- De fagprofessionelle skal have **viden om ensomhed** (forebyggelse og afhjælpning)
- Skærmbrug, **ensomhed** og mistrivsel tænkes ind i kommissionen om det gode børne/ungdomsliv
- Flere forsøg med **opsporing** af ensomhed på ungdomsuddannelser (mere LIFT)
- **Civilsamfundet** inviteres ind i skolerne
- Bekæmpelse af ensomhed skal med i arbejdet med de **43.000 unge uden job og uddannelse**



Blandt børn i 5.-8. klasse angiver **9 %** at de føler sig ensomme tit eller meget tit – svarende til **2 elever** i hver folkeskoleklasse.
145.000 unge mellem 16-24 år oplever ensomhed – det svarer til **22 %**



Fritid og fællesskaber

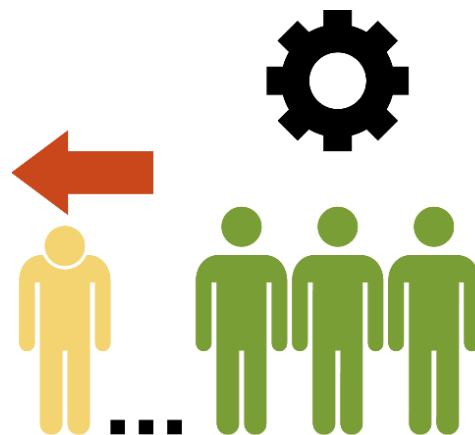
- Flere tilbud for **særlige og mindre målgrupper** (LGBT+, mennesker med handicap, mennesker med etnisk minoritetsbaggrund, mv)
- **Flere ledsagelsesordninger** (både kommunale og tilbud i civilsamfundet) og fokus på det **gode værtskab**
- **Nedbryd økonomiske barrierer** for bl.a. børns, udsattes, minoriteters og mennesker med handicaps deltagelse i tilbud og aktiviteter (udbred og udvid fritidspas)





Arbejdsliv og beskæftigelse

- **Flere mennesker i udsathed skal have adgang til arbejdsmarkedet** – større offentlige og private arbejdspladser tager en større andel af medarbejdere i udsatte positioner
- **Færre seniorer skal forlade arbejdslivet ufrivilligt og før tid** grundet fyring, nedslidning eller aldersdiskrimination, som gør det svært at få et nyt job sent i arbejdslivet. Der gøres op med myterne om seniormedarbejderes lavere produktivitet.



Blandt arbejdsløse personer oplever 23 pct. svær ensomhed. For førtidspensionister er andelen af svært ensomme på 27 pct.

#sammenmodensomhed

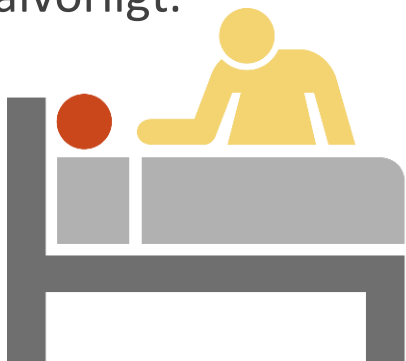
“Efter min mors død, havde jeg ikke overskud til at deltage i noget socialt. Jeg sagde nej til det meste, det havde konsekvenser. Efter et stykke tid oplevede jeg at finde mig selv uden relationer”

Marina, 39 år

Sundhed og pleje



- **Opsporing** af ensomhed blandt mennesker med behov for behandling eller pleje, og mulighed for at blive henvist til relevante afhjælpende tilbud ved behov. F.eks. i et samarbejde mellem almen praksis og civilsamfund via fællesskabsguides, og ved at styrke de forebyggende hjemmebesøg.
- Øget **fokus på patienters sociale relationer** i forbindelse med lange behandlingsforløb, hvor deres muligheder for deltagelse i deres sædvanlige fællesskaber svækkes alvorligt.



Hver femte pårørende til et menneske med sygdom oplever svær ensomhed



Knap hver fjerde person med et større fysisk handicap føler sig meget ofte eller ofte uønsket alene. For personer med et større psykisk handicap gælder det 40 pct.

"Ensomhed er opslidende og griber ind i alle livets forhold. Det bliver nærmest definerende for, hvem man er som person."

Mikkel, 33 år

#sammenmodensomhed

HVORDAN BEKÆMPES ENSOMHED I LOKALAFDELINGERNE?



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

"Det med at sidde alene er nedbrydende. Selvom der er mennesker omkring mig, er der ikke længere nogen, jeg kan ringe og betro mig til. Og der er heller ikke nogen, der betror sig til mig."

Lau, 87 år, er enkemand og bor på plejehjem.

Ældre Sagens fremtidige arbejde med ensomhed

Hvordan skal vi i ÆS arbejde med at bekæmpe ensomhed **NATIONALT** de kommende år?

Med udgangspunkt i den nye nationale strategi og handlingsplan mod ensomhed, skal vi:

- Udbrede fællesskabsguides i flere lokalområder – med midler fra SSA (3,8 mio. over 3 år)



- Fortsætte vores politiske indflydelsesarbejde med udgangspunkt i handlingsplanen:

Lige nu drejer det sig om at skaffe midler til et nationalt *Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed* via forskningsreserven  VIDEN

Derudover vil vi forsat arbejde politisk for at:

- Fjerne de fysiske, mentale og digitale barrierer for, at ældre kan benytte sig af transport
- Støtte seniorer forud for og i forbindelse med overgangen til tidlig pension, seniorpension og førtidspension
- Gøre op med aldersdiskrimination på det danske arbejdsmarked
- Gøre det muligt at "pause sin pension" og vende tilbage til arbejdsmarkedet



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

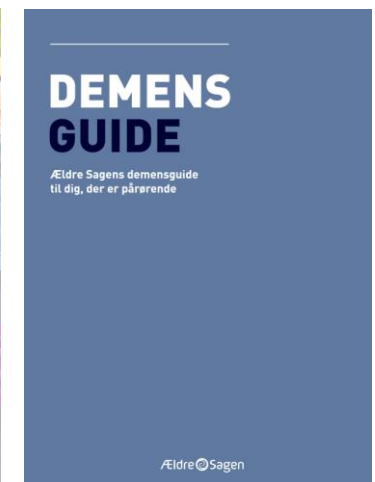
Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

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 – **hvad går de 111,3 mio. kr. til i din kommune?**

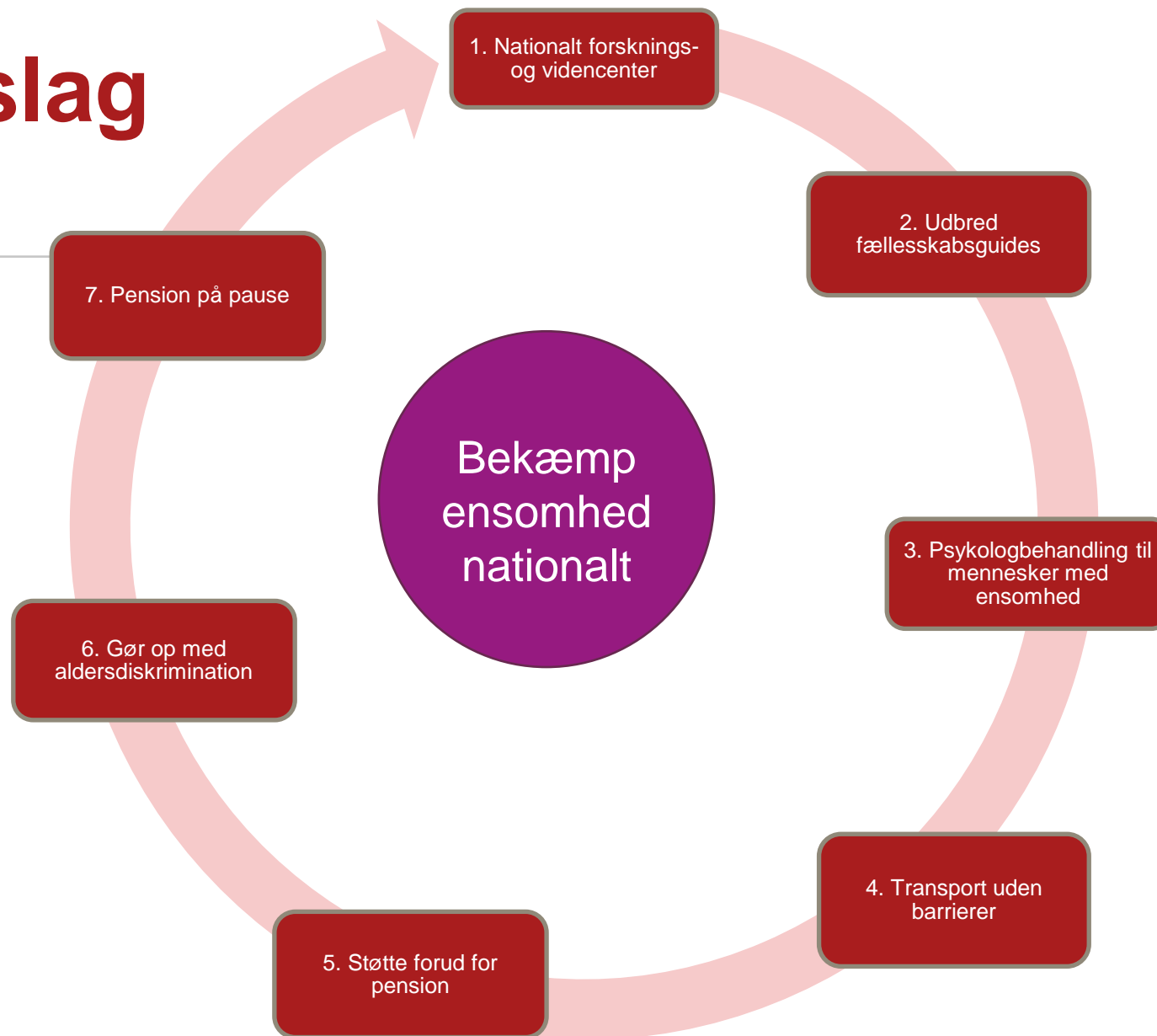
Syv nationale forslag



**National
handlingsplan
mod
ensomhed**

Udarbejdet af
Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed

Maj 2023



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](#)

Erfaringsudveksling I

- Hvordan finder vi de ensomme og sårbare i vores lokalområder?
- Hvordan arbejder vi med det gode værtskab på tværs af alle vores aktiviteter?

Debatkort om Godt værtskab

Typisk henvendelse til Rådgivningen:

”Jeg er alene, og det er ikke så rart at komme til fællesspisning og foredrag i min lokalafdeling, for alle de andre kommer sammen og kender hinanden – og de snakker henover hovedet på mig, når jeg sætter mig et sted. Hvis jeg overhovedet kan finde en ledig plads.”

- Brug 20 minutter på to debatkort i hver gruppe
- Drøft muligheden for nyt initiativ: Samtaleborde ved alle relevante arrangementer

Erfaringsudveksling II

- Gruppe 1: Lokalfdelinger med erfaring fra samarbejde med **almene boligafdelinger** – og de, der godt vil i gang med det
- Gruppe 2: Lokalfdelinger, som arbejder med aktiviteter for **særlige målgrupper** – og de, der godt vil i gang med det
- Gruppe 3: Lokalfdelinger, som arbejder med tilbud til **sårbare under behandling og pleje** – og de, der godt vil i gang med det
- Gruppe 4: Lokalfdelinger, som arbejder med støtte til **pårørende** – og de, der godt vil i gang med det