



# Hvordan bekæmper vi 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

## Indhold

Introduktion	3
1. Styrk samarbejdet mellem almene boligafdelinger og det øvrige civilsamfund	4
2. Understøt det gode værtskab	6
3. Skab flere tilbud og aktiviteter for særlige og mindre målgrupper	9
4. Styrk adgang til fællesskaber, relationer og andre meningsfulde aktiviteter og brobygning under behandling og pleje	13
5. Styrk, aflast og skab netværk blandt pårørende til alvorligt og langvarigt syge	15

# Introduktion

Hver 8. dansker over 16 år føler sig svært ensomme. Det er knap 600.000 danskere. Blandt ældre over 65 år er der 100.000, der føler sig svært ensomme – svarende til 8 % af alle ældre i Danmark.

Dette inspirationshæfte indeholder fem initiativer fra den nationale strategi mod ensomhed og tilhørende handlingsplan, hvor Ældre Sagens lokalafdelinger gennem aktiviteter og arrangementer kan sætte ind og dermed bidrage til at forebygge og afhjælpe den stigende ensomhed i Danmark. Det er beskrevet under hvert initiativ, hvordan lokalafdelingerne konkret kan arbejde med initiativet, og det er gjort så operativt som muligt – gennem eksempler, gode råd og inspiration, og med henvisning til eksisterende materialer i Ældre Sagens regi. Det fremgår også under hvert initiativ, hvor man kan læse mere om initiativet i den nationale handlingsplan.

# 1. Styrk samarbejdet mellem almene boligafdelinger og det øvrige civilsamfund

Det estimeres, at mere end 220.000 mennesker over 65 år – og mindst 100.000 af Ældre Sagens medlemmer – bor i almennyttige boligforeninger. Vi ved, at beboerne her oplever en lang række barrierer for deltagelse i fællesskaber, f.eks. transport. Dertil har beboere i disse områder dobbelt så høj ensomhedsforekomst sammenlignet med mennesker i andre boformer.

I Ældre Sagen ser vi derfor et potentiale i at etablere samarbejder mellem vores lokalafdelinger og almennyttige boligforeninger, og dermed skabe ultralokale aktiviteter, der kan fremme fællesskab og potentielt modvirke ensomhed.

## **Hvad kan lokalafdelingerne gøre:**

Ældre Sagens lokalafdelinger kan med fordel tænke i at samarbejde mere med lokale boligforeninger i forhold til at skabe ultralokale aktiviteter og arrangementer i og omkring boligforeninger. Det kunne fx være:

- It-hjælp i boligforeningens lokaler
- Motionsaktiviteter – enten i boligforeningens lokaler eller i naturen i området omkring boligforeningen
- Fællesspisninger i boligforeningens lokaler
- Værksteder i boligforeningens lokaler.

Ældre Sagen har erfaring med ensomhedsbekæmpende aktiviteter og arrangementer (fællesspisninger, besøgsvenner, tryghedsopkald, osv.) – en erfaring, som boligforeningerne kan mangle og ikke på samme måde kan løfte. Omvendt har boligforeningerne lokaler, økonomi, bemanning og relation til alle beboerne i foreningerne. Et samarbejde er således frugtbart for begge parter. Der er samtidig kort vej for beboerne til aktiviteten, hvis den foregår i foreningens område, og det fjerner barrieren omkring transport, økonomi, mobilitet, m.m., som ellers kan være hæmmende for ældre menneskers deltagelse i fællesskaber og aktiviteter. Alternativt kan man tilbyde transport fra boligforeningen til Ældre Sagens lokaler.

For at få et samarbejde op at stå med en boligforening, er et vigtigt første skridt for jer som lokalafdeling at etablere kontakt med den lokale boligforenings ejendomskontor og/eller eventuelle aktivitetsmedarbejdere, der er tilknyttet foreningen. Det kan være, at I allerede har en idé til en aktivitet – men det kan også være noget, I finder på i fællesskab igennem samarbejdet med ejendomskontoret/aktivitetsmedarbejderen.



Man kan samtidigt lade sig inspirere af de lokalafdelinger, der allerede laver aktiviteter i boligforeninger – fx:

- Ældre Sagen Aarhus, der kører en systue i lokalcenter Gellerup ved Gellerupparken
- Ældre Sagen Amager 2300, der har snedkerværksted i boligforeningen Sundparken (administreret af Fsb – Københavns største almene boligselskab)
- Ældre Sagen Ribe, der har samarbejdet med Ribe boligforening og lavet aktiviteter for beboerne i Ældre Sagens lokaler, samt tilbudt beboerne kørsel frem og tilbage ifm. aktiviteterne.

Yderligere inspiration til, hvordan et sådant samarbejde kan tage form, findes i rapporten: ”*Socialt Velfungerende boligafdelinger*,” som Ældre Sagen har udgivet i samarbejde med DAB i 2022. Du kan finde rapporten på [www.aeldresagen.dk/socialt-velfungerende-boliger](http://www.aeldresagen.dk/socialt-velfungerende-boliger)

Ønsker I fx at opstarte it- eller motionsaktiviteter i en lokal boligforening, kan I søge hjælp og vejledning hos motionskonsulent:

**Karin Schultz** på tlf. 33 96 86 46 eller mail: [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk)

eller frivilligkonsulent på it-området:

**Martin Geysner** på tlf. 20 35 61 24 eller mail: [mg@aeldresagen.dk](mailto:mg@aeldresagen.dk)

*Læs mere under Initiativ 27 på s. 34-35 i handlingsplanen.*

## 2. Understøt det gode værtskab

At møde op til en aktivitet er ikke tilstrækkeligt til at sikre, at mennesker føler sig som del af et fællesskab. Derfor bør der være fokus på at understøtte det gode værtskab, som øger sandsynligheden for, at nye deltagere føler sig godt modtaget, og hurtigt bliver en aktiv og bidragende del af fællesskabet.

### Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

- Vi skal fortsat have fokus på at understøtte det gode værtskab ved vores mange aktiviteter og arrangementer, så dem, der kommer, får en god oplevelse
- Vi skal blive ved med at få alle, der kommer i Ældre Sagen til at føle sig godt taget imod, inkluderet og tilpas i fællesskabet, og de skal have lyst til at komme igen.

Det kan fx ske gennem:

- **En personlig invitation**

En invitation, hvor fællesskabet sættes i centrum, og hvor man husker på, at man måske er nødt til at invitere flere gange, hvis en person ikke kommer de første gange.

I invitationen er det også vigtigt, at modtageren bliver klar over, hvad arrangementet er og indebærer. Ligeledes er det relevant at tænke over, hvordan man med sin invitation når ud til flest muligt i målgruppen.

- **Tilbud om følgeskab**

Det er altid lettere at være ny, når man har en at følges med. Derfor er det en god idé at tilbyde følgeskab til arrangementer og aktiviteter.

I det hele taget er det godt at tænke over, hvordan det bliver lettere for målgruppen at komme ud af døren. Dette kan også indbefatte at beskrive arrangementet grundigt: i hvilke lokaler det foregår, hvad forholdene er, og en beskrivelse af, hvordan man kommer derhen.

Det handler også om at gøre det nemt at finde arrangementet eller aktiviteten, fx ved hjælp af god skiltning og en velkomstvært, der kan vise vej.

Det kan i den forbindelse være en hjælp, at man tænker over alle de mulige barrierer (fysiske såvel som mentale), der kan være for at deltage, og forsøge at fjerne dem så vidt muligt. Er det ikke muligt, kan det også være en god idé at nævne barriererne i invitationen, så de på den måde italesættes. Det kan i sig selv være en hjælp for vedkommende, der oplever forskellige barrierer for at deltage i arrangementer og aktiviteter.

- **Den gode velkomst**

At skabe den bedst mulige velkomst handler bl.a. om, at gøre det tydeligt, hvem, der er vært ved et arrangement, og at værten sørger for at tage godt imod gæsterne, så alle føler sig set og godt tilpas.

Det handler også om at være opmærksom på, at man kan være et "mellemlid" – at man hjælper med at bringe mennesker sammen til arrangementet, fx ved at indlede samtaler i grupperne. Man kan også lave samtalestartere på forhånd og lægge på bordene, som kan hjælpe snakken i gang. En samtalestarter behøver ikke være mere end ét eller få simple spørgsmål, som man som deltager kan tale om med de andre ved bordet – det hjælper blot, at der noget, man kan tale ud fra.

Det kan også være en god idé at være flere værter, så I enten skiftes om at have værtsrollen eller er flere om at være værter, hvis der er mange deltagere. Sørg dog altid for at have én, der har det overordnede ansvar for værtskabet, også hvis der er flere værter – vedkommende behøver ikke have hele ansvaret for hele værtskabet, men kan uddelegere værtsopgaver til de andre. På den måde sikrer man sig, at der altid er én, der har overblik over, hvad der er brug for ift. at deltagerne føler sig godt tilpas.

- **Understøt det gode værtskab**

Det handler bl.a. om noget så simpelt som at hilse på hinanden, evt. ved præsentationsrunder. Man kan også overveje at bruge navneskilte og bordkort ved arrangementet, så deltagerne får mulighed for at kende hinandens navne. Det kan også være en idé at have bordværter, hvis det fx er et spisearrangement, så der er værter ved hvert bord, der kan sørge for, at alle føler sig godt tilpas og at samtalen glider ved bordet.

Det afhænger af deltagerantallet ved arrangementet, hvilke tiltag, der giver mening. Det handler dog i alle tilfælde om det helt enkle: At vise interesse for dem, der kommer, at skabe et nærvær, og sørge for, at alle deltagerne føler sig set, velkommen og tilpas ved arrangementet.

- **Farvel og på gensyn**

Et ”farvel og på gensyn” er ligeså vigtigt som et ”goddag og velkommen”. Det sikrer, at man som deltager føler sig set, og det øger chancen for, at man har lyst til at komme igen til et andet arrangement.

Ved endt arrangement er det en god idé at give besked om kommende arrangementer og opfordre folk til, at de kommer igen. Giv evt. en konkret dato for næste arrangement. For nogle kan det være en overvindelse at skulle afsted igen næste gang, og det hjælper, hvis man allerede ved, hvornår næste gang er, eller at man kærligt bliver opfordret til at komme igen.

Det kan også være en god idé at spørge deltagerne om de har idéer til fremtidige arrangementer – på den måde får de ejerskab over arrangementerne, og føler sig måske deraf mere involverede og som en del af lokalafdelingen.



Yderligere inspiration til at styrke det gode værtskab kan ses i Ældre Sagens guide "Det gode værtskab" og via "20 debatkort om det gode værtskab".

Du finder guide og debatkort på [www.aeldresagen.dk/detgodevaertskaab](http://www.aeldresagen.dk/detgodevaertskaab)  
Læs mere under *Initiativ 46* på s. 57 i handlingsplanen.



### 3. Skab flere tilbud og aktiviteter for særlige og mindre målgrupper

Det er ikke alle fællesskaber, der kan rumme alle, og ikke alle føler sig tilpas i større fællesskaber. Der er derfor behov for flere tilbud til mennesker med særlige behov. Det er vigtigt, at aktiviteter målrettet særlige og mindre målgrupper er tilgængelige i alle områder af landet. Mennesker bør kunne op-søge fællesskaber blandt ligesindede – hvis det er det, de ønsker – uanset hvor de bor.

#### **Hvad kan Ældre Sagen gøre:**

Ældre Sagen er i gang med at se på, hvordan vi i højere grad skal målrette aktiviteter mod ældre, vi ikke har så godt fat i – herunder også at arbejde for en mere mangfoldig frivilligsammensætning, jf. Ældre Sagens strategi 2023-2027, s. 22.

Eksempelvis har Ældre Sagen et særligt fokus på fællesskaber for mænd, fordi:

- Mænd deltager nemlig i ringere grad end kvinder i aktiviteter
- De har generelt en mere usund livsstil
- Enlige ældre mænd er mere ensomme end enlige ældre kvinder, og de dør tidligere.

Derfor har Ældre Sagen valgt at udvikle tilbud, der kan tiltrække flere mænd, da undersøgelser viser, at deltagelse i aktiviteter fører til sundere livsstil og lavere grad af ensomhedsfølelse.

#### **Hvad kan lokalafdelingerne gøre:**

Som lokalafdeling kan man overveje at udvikle flere tilbud og aktiviteter til mænd, hvis man ikke har det i forvejen. Eksempler på velfungerende mandefællesskaber i Ældre Sagen, som man kan hente inspiration fra:

- Værksteder (fx Juelsminde og Kerteminde lokalafdeling)
- Fodbold (fx Amager2300 lokalafdeling)
- Herreværelser (fx Sorø lokalafdeling)

- Læsegrupper (fx Toftlund-Agerskov og Hinnerup lokalafdeling) – Ældre Sagen har pt. et samarbejde med Læseforeningen, som er støttet af TrygFonden.
- Reparationscaféer, hvor frivillige (primært mænd) mødes og reparerer forskellige ting, der er gået i stykker (fx Sallingsund og Greve lokalafdeling)

Ønsker I hjælp til at starte nye aktiviteter målrettet mænd, kan I kontakte konsulent for mandefællesskaber: **Lars Berg Schovsbo** på tlf. 23 47 79 95 eller mail: [lbs@aeldresagen.dk](mailto:lbs@aeldresagen.dk)

Læs mere om fællesskaber for mænd på:  
[www.aeldresagen.dk/mandefaellesskaber](http://www.aeldresagen.dk/mandefaellesskaber)

Andre aktiviteter, der henvender sig til en særlig målgruppe og/eller målgruppe, som er i høj risiko for at opleve ensomhed – og som man som lokalafdeling kan vælge at etablere eller udvide:

- **Sorg- og livsmodsgrupper** – grupper for dem, der har sorgen inde på livet, og som har brug for støtte og hjælp til at bearbejde sorgen med andre i samme situation. Det kan fx være på baggrund af tabet af en ægtefælle. Mange ældre efterladte beskriver tabet af deres ægtefælle som den mest belastende oplevelse i deres liv. Mister man sin ægtefælle øges risikoen betydeligt for at ryge ud i ensomhed.

Ønsker I at etablere sorg- og livsmodsgrupper, kan I som lokalafdeling søge inspiration hos de lokalafdelinger, der allerede nu har velfungerende sorgstøttetilbud (grupper eller én-til-én støtte) – det gælder fx:

- Odense lokalafdeling – ”Sorg og samtale” (én-til-én støtte)
- Høje Taastrup og Haderslev lokalafdeling – Sorg- og livsmodsgrupper

Man kan også komme godt i gang med sorg- og livsmodsgupper ved at læse på [www.aeldresagen.dk/sorggrupper](http://www.aeldresagen.dk/sorggrupper) eller kontakte konsulent for vågetjenesten, bisiddere, sorgstøtte og pårørende **Camilla Stubbe Teglbjærg** på tlf. 29 11 42 95 eller mail: [cst@aeldresagen.dk](mailto:cst@aeldresagen.dk)

- **Besøgstjenesten** – besøgsvenner skaber nærvær og samvær i hverdagen for mennesker, der bor alene og savner selskab. Som besøgsven kan man bryde ensomheden hos sin besøgsvært, og med sine besøg kan man være med til at erstatte ensomhed og kedsomhed med livsglæde og gode stunder hos et menneske, der har brug for det. Som lokalafdeling kan man også gøre det muligt at blive besøgsven med hund – enten privat eller på det lokale plejehjem, hvor hunden kan være med til at skabe livsglæde og nærvær hos et menneske, der savner selskab.

I kan som lokalafdeling søge inspiration hos de lokalafdelinger, der allerede nu har velfungerende besøgstjenester – det gælder fx:

- Give lokalafdeling
- Vejle-Jelling lokalafdeling
- Aarhus lokalafdeling

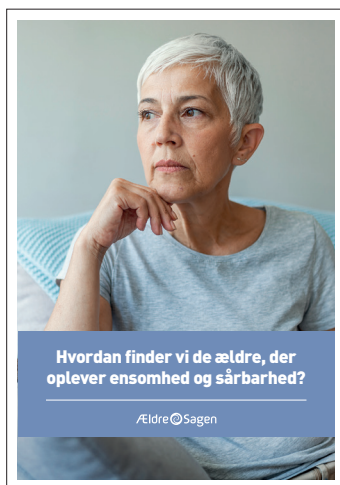
For at starte eller udvide en besøgstjeneste kan man læse mere på [www.aeldresagen.dk/besogstjeneste](http://www.aeldresagen.dk/besogstjeneste) eller kontakte konsulenterne for besøgsaktiviteter **Louise Murman Spanning** (tlf. 4049 6599, mail: [lms@aeldresagen.dk](mailto:lms@aeldresagen.dk)) og **Tine Schiller** (tlf. 2810 5288, mail: [tsc@aeldresagen.dk](mailto:tsc@aeldresagen.dk)).

Det kan være svært at tale om ensomhed, og det kan generelt være en stor udfordring at få fat i de mennesker, der oplever ensomhed og sårbarhed. Hermed lidt inspiration til, hvordan I får fat i de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed, og får dem til at deltage i aktiviteter:

- Demenskonsulenter – via demenskonsulenter i kommunen har lokalafdelinger fået uddelt informationsmateriale om aktiviteter
- Madudbringning – flere lokalafdelinger har med succes fået deltagere til arrangementer gennem madudbringningen, enten via samarbejde med visitationen i kommunen eller ved direkte kontakt med køkkenet, som har lagt en folder ved maden
- Rehabilitering – ved at samarbejde med kontaktpersoner med ansvar for den kommunale rehabilitering, er det lykkedes lokalafdelinger at uddele informationsmaterialer
- Hjemmehjælp og hjemmepleje – ligeledes en oplagt mulighed at samarbejde med ift. uddeling af foldere og andet informationsmateriale
- SOSU-assistenten eller andre ansatte på plejehjemmene er en anden oplagt vej til beboerne
- Tryghedsopkaldere – nogle lokalafdelinger bruger tryghedsopkald til at gøre opmærksom på aktiviteter, fx Danmark Spiser Sammen
- Andre man kan samarbejde med for at få fat i de mere sårbare borgere er fx forebyggende hjemmebesøg, praktiserende læger, apotekere, fodterapeuter, frisører, sociale viceværter, m.fl.

I kan flere gode råd til at få fat i målgruppen af ældre, der oplever ensomhed: *"Hvordan finder vi de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed?"*, som kan findes på: [www.aeldresagen.dk/ensomhed-og-saarbarhed](http://www.aeldresagen.dk/ensomhed-og-saarbarhed)

Læs mere under *Initiativ 47* på s. 58 i handlingsplanen.



## 4. Styrk adgang til fællesskaber, relationer og andre meningsfulde aktiviteter og brobygning under behandling og pleje

Vi skal gøre det nemmere at indgå i relationer, fællesskaber og meningsfulde aktiviteter for mennesker, der er i behandling eller modtager pleje. Det skal også gøres nemmere at indgå i meningsfulde aktiviteter, som styrker følelsen af normalitet og mindsker isolationen fra den omkringliggende verden. Der er i dag ca. 42.000 ældre på plejehjem, hvoraf 35% højst får besøg en gang om måneden, og 40% ofte føler sig ensomme.

### **Hvad kan Ældre Sagen gøre:**

Ældre Sagen tilbyder allerede i dag en række støtte- og fællesskabstilbud til patienter, pårørende og borgere med plejebehov, herunder på en stor del af landets plejehjem. Disse tilbud vil Ældre Sagen være med til at udbrede og understøtte yderligere.

### **Hvad kan lokalafdelingerne gøre:**

Ældre Sagens lokalafdelinger kan etablere (flere) aktiviteter og arrangementer på plejehjem, for selvom man bor på plejehjem med mange omkring sig, kan man godt være ensom, savne at få selskab og savne at være aktiv i et fællesskab.

Eksempler på nuværende aktiviteter, hvor Ældre Sagens frivillige er med til at mindske ensomheden hos ældre på plejehjem, er:

- Besøgsvener på plejehjem (med og uden hund)
- Sangaktiviteter
- Duo-cykling
- Indkøbsture
- ”Danseminder” – målrettet ældre med svær demens
- Kørestolsskubbere, der kører ture med ældre, der sidder i kørestol
- It-lounges, hvor frivillige kommer ud på plejehjemmene og hjælper beboerne med alt fra at Facetime med familie, printe billeder, spille spil, genskabe minder via Google maps, mv.

Inspiration og gode råd til at skabe aktiviteter på plejehjem kan ses i guiden ”10 veje til 100 oplevelser,” som kan findes på: [www.aeldresagen.dk/10veje](http://www.aeldresagen.dk/10veje).

I kan som lokalafdeling også søge inspiration hos de lokalafdelinger, der allerede nu har velfungerende aktiviteter på plejehjem – det gælder fx:

- Tørring-Uldum lokalafdeling, som tilbyder kørestolsskubbere
- Fjends-Karup lokalafdeling, som tilbyder rickshaw cykling

Har I som lokalafdeling spørgsmål eller har brug for hjælp til opstart af aktiviteter på plejehjem, kan I kontakte konsulenterne for plejehjem og demens:

**Jette Abildskov** på tlf. 24 43 49 88 eller mail: [ja@aeldresagen.dk](mailto:ja@aeldresagen.dk)

**Lotte Kofoed Hansen** på tlf. 23 32 03 52 eller mail: [lkh@aeldresagen.dk](mailto:lkh@aeldresagen.dk)

*Læs mere under Initiativ 72 på s. 78-79 i handlingsplanen.*



## 5. Styrk, aflast og skab netværk blandt pårørende til alvorligt og langvarigt syge

Nære pårørende til mennesker med demens og andre alvorlige sygdomme har svært ved at vedligeholde relationer og netværk, da de ofte er bundet til hjemmet med deres syge partner. Det øger risikoen for ensomhed, også når partneren går bort (se mere om sorgtilbud i Ældre Sagen under punkt 3 i denne pjece, s. 11).

### **Hvad kan Ældre Sagen gøre:**

Det er en mærkesag for Ældre Sagen, at pårørende skal have bedre vilkår, så de kan leve gode liv samtidig med, at de hjælper andre – og vi tilbyder allerede støtte og aflastning til pårørende til alvorligt syge og demensramte. Ældre Sagen kan bidrage med at udbrede tilbud til pårørende, og i øvrigt styrke samarbejdet med kommuner og regioner i den sammenhæng.

### **Hvad kan lokalafdelingerne gøre:**

Hvis I som lokalafdeling ønsker at tilbyde (flere) aktiviteter til pårørende, fx pårørende til mennesker med demens, kunne det være:

- Demenscafé
- Demensafløbere
- Pårørendegrupper
- Pårørendecafé

Et godt råd til at komme i gang med tilbud for pårørende er, bl.a. at være synlige fra start med foldere, postkort, annoncer, infomøder, kontakt til sygdomsforeninger, fagprofessionelle, mv. Synlighed er altafgørende. Det er i den sammenhæng vigtigt at målrette budskabet til både mænd og kvinder, og også at lave materialer, der taler direkte til de pårørende.

Det er også en god idé at sørge for, at fagprofessionelle (pårendekonsulenter, demenskoordinatorer, læger, hjemmeplejen, apotekere, m.fl.) kender til tilbuddet og har jeres foldere, så de kan henvise pårørende til jeres tilbud. Sørg for at følge op på jeres samarbejde med fagpersonalet med jævne mellemrum, som på den måde bliver mindet om, at I findes. Det er nemlig erfaringen fra andre lokalafdelinger, at I skal prioritere tid til at opbygge og



vedligeholde et godt samarbejde med de forskellige lokale aktører og fagprofessionelle, som kan anbefale jeres tilbud til pårørende.

Det kan også være en hjælp at samarbejde med aktivitetslederne for de andre aktiviteter eller tilbud i jeres lokalafdeling, hvor de frivillige møder pårørende (fx besøgstjenesten, bisiddere og hjælpende hænder) – de vil også kunne hjælpe med at henvise til jeres pårørendetilbud.

Nogle overvejelser, man kan gøre inden opstart af en pårørendegruppe, kan fx dreje sig om:

- Deltagerantal
- Type af pårørende, gruppen henvender sig til – fx ægtefæller, børn eller alle typer pårørende
- Gruppeforløbets varighed
- Frekvens for møderne
- Tidspunkt for gruppemøderne – dag- eller aftentimer
- Om det skal være en åben eller lukket gruppe

I kan søge inspiration og sparring hos andre lokalafdelinger, hvis I som lokalafdeling gerne vil starte fx caféer og/eller grupper for pårørende. Følgende er nogle af de lokalafdelinger, der allerede tilbyder dette i deres lokalområde:

- Nordals lokalafdeling har demensafløserne
- Hvidovre, Holbæk og Ringsted lokalafdeling har demenscaféer, hvor pårørende kan komme med deres ægtefælle med demens
- Ringsted lokalafdeling har en pårørendegruppe

Andre tilbud, Ældre Sagens lokalafdelinger har til pårørende er:

- **Bisidderordning**

En bisidder medvirker til, at personen føler sig set, hørt og forstået i mødet med det offentlige/en instans. Det kan fx være, når de skal til lægen, til møde hos kommunen, eller skal visiteres til hjemmehjælp. En bisidder kan ligeledes støtte pårørende med kontakt til plejehjem, visitator i kommunen, mv.

- **Vågetjeneste**

En våger kan tage over i livets sidste tid, når man som pårørende kan få brug for en pause eller en tiltrængt nattesøvn. Vågetjenesten er med til at give ro, tryghed og omsorg til døende, oftest i eget hjem, på plejehjem, hospital eller på hospice.

I kan søge inspiration og sparring hos andre lokalafdelinger, hvis I som lokalafdeling gerne vil starte en bisidderordning og/eller en vågetjeneste. Der er pt. et godt samarbejde om bisidderordningen på tværs af lokalafdelingerne i en del af landets kommuner, bl.a.:

- Nykøbing Falster-Sydfalster, Nysted, Nørre Alslev, Sakskøbing og Stubbekøbing lokalafdeling (på tværs i Guldborgsund Kommune)
- København City, Amager2300, Østerbro, Valby og Brønshøj-Vanløse lokalafdeling (på tværs i Københavns Kommune)

Følgende lokalafdelinger er eksempler på dem, der pt. driver en lokal vågetjeneste i regi af Ældre Sagen (og nogle i samarbejde med andre aktører):

- Farum og Værløse lokalafdeling i samarbejde med Røde Kors
- Frederikssund, Skibby, Slangerup og Jægerspris lokalafdeling i et samarbejde
- Horsens lokalafdeling
- Middelfart lokalafdeling i samarbejde med Selvhjælp
- Odense lokalafdeling

Man kan søge yderligere inspiration til aktiviteter for pårørende i guiden: *"Tilbud for pårørende,"* folderen til opstart af pårørendegrupper: *"Kom godt i gang med pårørendegrupper,"* folderen til opstart af (støtte)grupper: *"Mødesteder,"* og læse mere i *"Demensguide"*, som er Ældre Sagens demensguide til pårørende.

Du finder alle materialer på:

[www.aeldresagen.dk/paarørendeaktiviteter](http://www.aeldresagen.dk/paarørendeaktiviteter)



Ønsker man at starte en demenscafé, få demensafløbere i sin lokalafdeling eller starte andre tilbud til mennesker med demens og deres pårørende, kan man kontakte konsulenterne på for plejehjemsområdet, demens og demensvenlige lokalafdelinger:

**Jette Abildskov** på tlf. 24 43 49 88 eller mail: [ja@aeldresagen.dk](mailto:ja@aeldresagen.dk)

**Lotte Kofoed Hansen** på tlf. 23 32 03 52 eller mail: [lkh@aeldresagen.dk](mailto:lkh@aeldresagen.dk)

Der findes også materialer specifikt om vågetjenesten, fx guiden *Vågetjenesten*:

Materialer specifikt om vågetjenesten findes også her: [www.aeldresagen.dk/vaagetjeneste](http://www.aeldresagen.dk/vaagetjeneste)

Ligeledes findes information og gode råd vedrørende bisidderordningen her:

[www.aeldresagen.dk/bisidder](http://www.aeldresagen.dk/bisidder)



Du kan også altid kontakte konsulent for vågetjenesten, bisiddere, sorgstøtte og pårørende:

**Camilla Stubbe Teglbjærg** på tlf. 29 11 42 95 eller mail: [cst@aeldresagen.dk](mailto:cst@aeldresagen.dk)

Læs mere under *Initiativ 73* på s. 79-80 i *handlingsplanen*.

Ældre  Sagen

---

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)