

Ældre@Sagen S UDVALGTE INITIATIVER MOD ENSOMHED

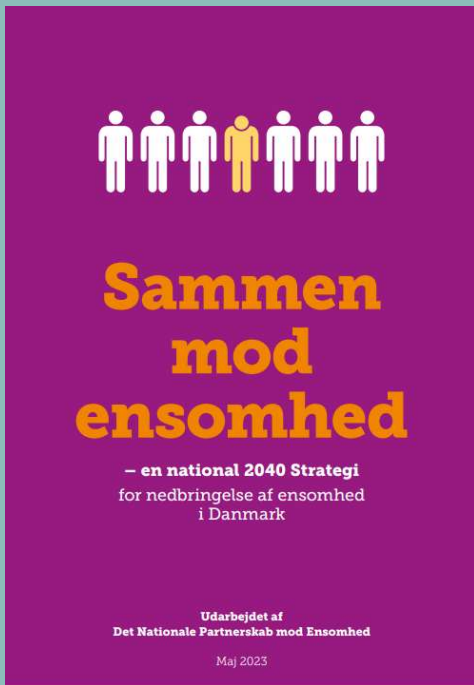
”Det med at sidde alene er nedbrydende. Selvom der er mennesker omkring mig, er der ikke længere nogen, jeg kan ringe og betro mig til. Og der er heller ikke nogen, der betror sig til mig.”

Lau, 87 år, er enkemand og bor på plejehjem



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

En national 2040-strategi og handlingsplan

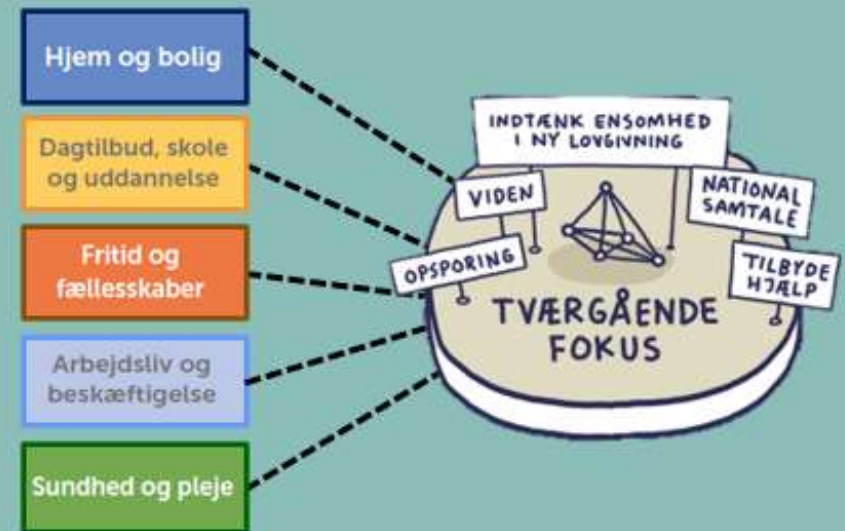


Strategi: Sætter retningen for arbejdet – hvor skal vi hen?



Handlingsplan: Konkrete initiativer fordelt på 5 arenaer + en tværgående

De 5 arenaer:



Skabelsen af strategi og handlingsplan

November 2021:

SSA-reservekredsen* besluttede, at der skulle dannes et **Nationalt Partnerskab mod Ensomhed (NPE)**, som bl.a. skulle udvikle Danmarks første strategi mod ensomhed – **Ældre Sagen** og **Røde Kors** som facilitatorer

Sommer-efterår 2022:

- Partnerskab på 132 aktører
- 12 workshops med +300 deltagere
- 280 initiativer

**stort set alle partier i Folketinget*

Vinter-forår 2023:

- To høringsrunder i NPE
- Faglig sparring fra 11 ministerier
- Fra 280 til 75 initiativer!

Juni 2023:

Offentliggørelse af strategi og handlingsplan med 115 medunderskrivere!



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Hvem bakker op om strategien?

Følgende organisationer bakker op om strategien:



Mary Fonden har gennem udarbejdelsen af strategien bistået med viden og faglig sparring ud fra deres erfaringer med at forebygge og afhjælpe ensomhed.

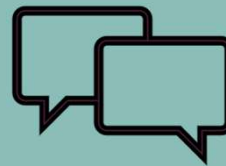
Hvad vil vi med strategi og handlingsplan?

Grundtanker i strategien:

- Ensomhed er et **samfundsproblem**
- Vi skal blive bedre til at afhjælpe ensomhed, men i høj grad også til at **forebygge**



Mere viden



Aftabuisering



Fremme fællesskaber

MÅL

Ensomhed blandt voksne over 16 år

HALVERES

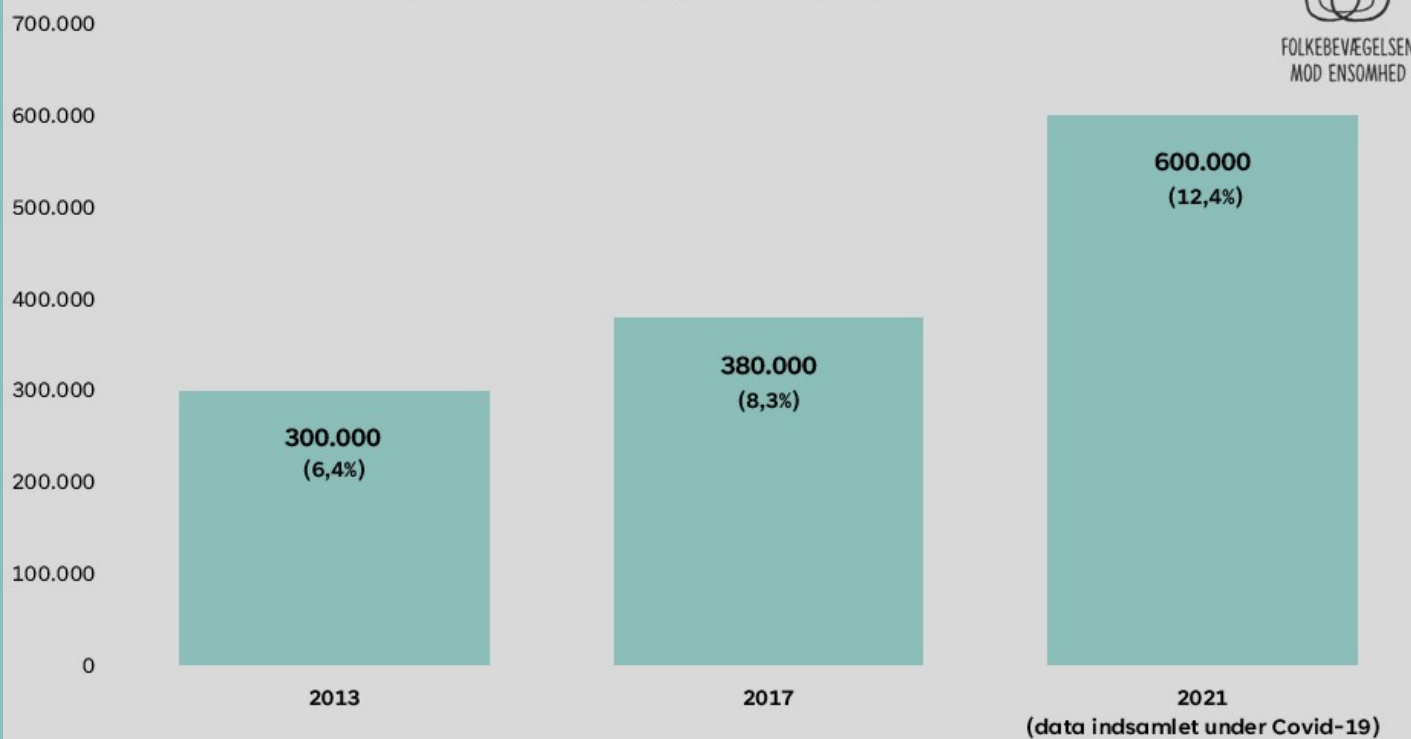
inden 2040

fra 8% til 4%*

*Tal fra den Nationale Sundhedsprofil 2017

Hvorfor en national strategi mod ensomhed?

Ensomhed blandt voksne (+16 år) i Danmark 2013-2021



Ensomheden stiger i Danmark – og er steget betydeligt over de seneste 10 år i voksenbefolkningen (+16 år)

600.000 danskere føler sig svært ensomme = +12%
(tal fra National Sundhedsprofil 2021)

Heraf **100.000 over 65 år** (8% af alle ældre +65)

22 % af unge mellem 16 og 24 år oplever svær ensomhed

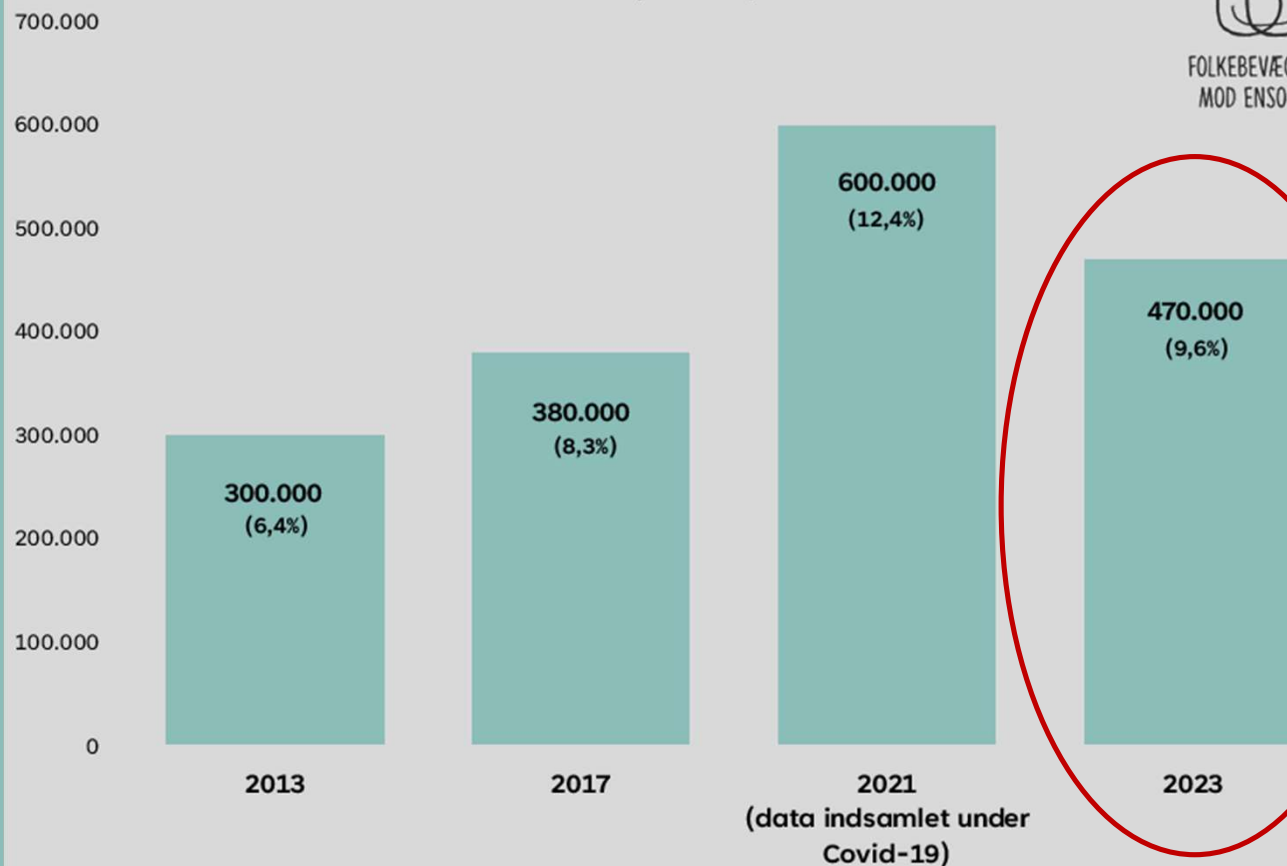


FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Ensomhed blandt voksne (+16 år) i Danmark 2013-2023



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED



Kilder:

Regionale sundhedsprofiler (2013 i Region Midtjylland, 2017 i alle regioner undtagen Region Syddanmark)
Den Nationale Sundhedsprofil 2021 og 2023 (sidstnævnte er en midtvejsopfølgning)

NYE TAL

Der er i **februar 2024** kommet en midtvejsopfølgning på Den Nationale Sundhedsprofil. Data er indsamlet i 2023.

470.000 svært ensomme (knap 10% af den voksne befolkning)*

***En stigning sammenlignet med data fra før corona**



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Hvad er ensomhed?

“En subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår, når ens ønskede sociale relationer ikke svarer til ens faktiske sociale relationer” (Lasgaard et al. 2020)

- Ensomhed er en naturlig følelse, alle genkender – men det er, når den bliver *langvarig*, at den kan forårsage alvorlig mistrivsel
- Kan både handle om **antallet** og om **kvaliteten** af ens sociale relationer (f.eks. om man oplever dem som værende tillidsfulde og intime)
- **Tre dimensioner** af ensomhed:



Social – at føle sig uønsket alene



Eksistentiel – at miste meningen med livet



Emotionel – at føle sig alene sammen med andre



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Hvordan måles ensomhed?

Måleinstrument: **Ensomhedsskalaen T-ILS**, ud fra tre spørgsmål:

- 1) Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?**
- 2) Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?**
- 3) Hvor ofte føler du dig udenfor?**

Svarene kan være **"Sjældent"**, **"Engang imellem"** eller **"Ofte"**.

Tilsammen danner spørgsmålene en skala rangerende fra 3-9.

Moderat ensomhed = score på 5-6




*Svær ensomhed = score på +7**

**Det er svær ensomhed, vi definerer som "ensomhed" i strategien – og i det hele taget i arbejdet med ensomhed*



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Konsekvenserne af ensomhed

- Ensomhed kan bl.a. føre til depression, hjerte-kar-sygdomme, fysisk inaktivitet, svær overvægt og øget dødelighed 
- **400.000** flere besøg hos almen praksis om året (skyldes i virkeligheden ensomhed)
- Samlede samfundsomkostninger: **7,4 mia. kroner årligt*** 
- Ensomhed er den livsomstændighed, der isoleret set *forringer* et menneskes livskvalitet mest – mere end alvorlig fysisk sygdom, skilsmisse, depression 



**skyldes bl.a. ekstra lægekontakter, ekstra somatiske og psykiatriske indlæggelser, 579.000 ekstra dage med langvarigt sygefravær, 232 ekstra nytilkendte førtidspensionister, m.m.*




FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Risikofaktorer ift. udvikling af ensomhed – hos ældre



- Bo alene eller på plejehjem
- Ufrivillig pensionering
- Mentale/fysiske begrænsninger  
- Miste sin partner og nære sociale relationer



- Skilsmisse
- Indgå i færre sociale aktiviteter
- Ikke længere få hjælp fra en pårørende 
- Være afhængig af støtte/pleje/andet
- Hjemløshed



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Ældre Sagens fremtidige arbejde mod ensomhed

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

- Udbrede fællesskabsguides (brobyggere) i flere lokalområder (bevilling på 3,8 mio. 2024-26) som en del af at understøtte ældre borgeres muligheder for at deltage i fællesskaber

Derudover vil ÆS 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

Ældre Sagens forslag om at skabe et nationalt **forsknings- og videnscenter for ensomhed** er ved at blive til virkelighed, da **20 mio.** er afsat til det i Forskningsreserven

(og vi har meget brug for mere viden om ensomhed!)

Fem forslag til lokal indsats mod ensomhed i Ældre Sagen



Pjece 



1. 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*
- Ældre Sagen har erfaring med ensomhedsbekæmpende aktiviteter – boligforeningerne har lokaler, økonomi og relation til alle beboerne



Bekæmp
ensomhed
lokalt



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

1. 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

Første skridt: Skab kontakt med den lokale boligforenings ejendoms kontor og/eller eventuelle aktivitetsmedarbejdere, der er tilknyttet foreningen



Bekæmp
ensomhed
lokalt

1. Styrk samarbejdet med almene boligafdelinger

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

Søg inspiration i andre lokalafdelinger, der er lykket med at skabe samarbejder med almene boligforeninger – fx:

- **Ældre Sagen Aarhus**, der kører en systue i lokalcenter Gellerup ved Gellerupparken
- **Ældre Sagen Amager 2300**, der har snedkerværksted i 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



2. Understøt det gode værtskab

Hvorfor?

- At møde op til en aktivitet er *ikke* nok 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!**
- Hvis man føler sig ensom, kan det være en overvindelse at komme afsted til et arrangement, og også at skulle komme igen

Bekæmp
ensomhed
lokalt



2. Understøt det gode værtskab

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

- Fortsat have fokus på at **understøtte det gode værtskab** (konkrete råd i pjecen ”Det gode værtskab” og debatkort)
- 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



Bekæmp
ensomhed
lokalt



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

2. Understøt det gode værtskab

Se videoer med Søs og Kirsten omkring de 5 centrale råd til et godt værtskab:

Bekæmp
ensomhed
lokalt



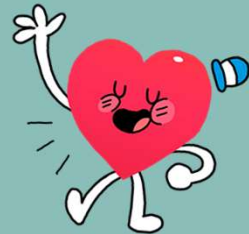
1.
DEN GODE
INVITATION

2. LETTERE
AT KOMME
UD AF DØREN

3.
DEN GODE
VELKOMST

4.
DET GODE
SAMVÆR

5.
FÅRVEL OG
PÅ GENSYN



Omkring værten - Det gode samvær



Der var da ikke navneskilte eller noget som helst der lige kunne have skubbet samtalen i gang,

Se videoerne på Frivilligportalen under Social
Indsats -> Rekruttering og udvikling af frivillige



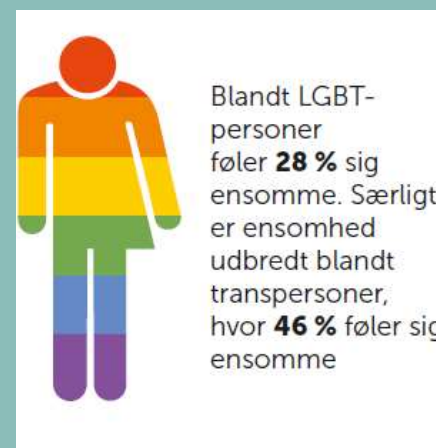
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

3. 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*

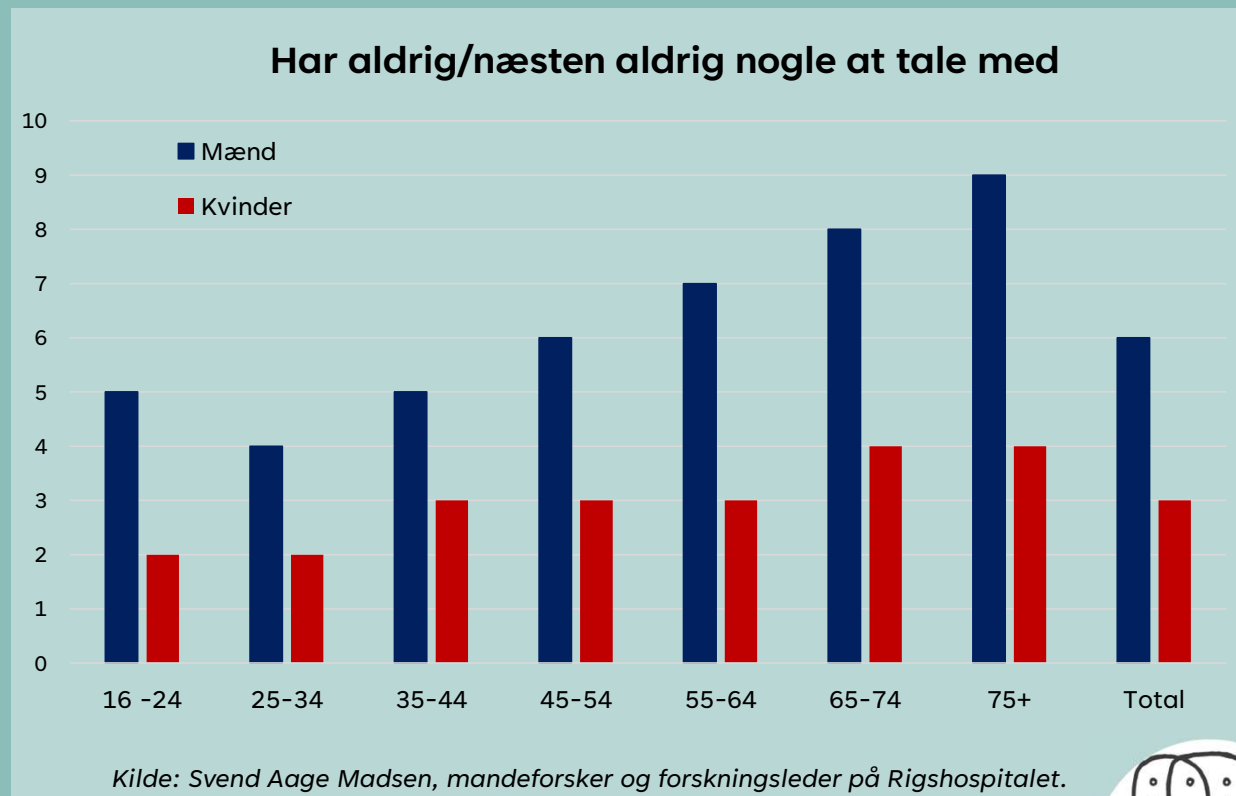


3. Skab flere tilbud for særlige målgrupper

- **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)



Kilde: Sammen mod ensomhed, det Nationale Partnerskab mod Ensomhed, 2023



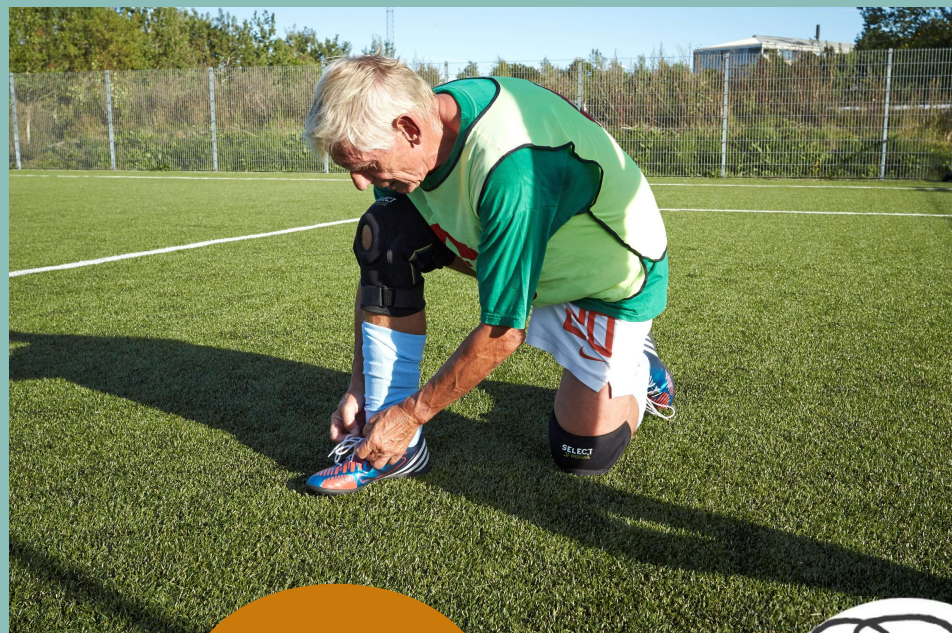
3. Skab flere tilbud for særlige målgrupper

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
- Reparationscaf er



Bek mp
ensomhed
lokalt



FOLKEBEV GELSE
MOD ENSOMHED

3. Skab flere tilbud for særlige målgrupper

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

Andre aktiviteter, der henvender sig til en særlig målgruppe og/eller målgruppe, som er i høj risiko for at opleve ensomhed:

- **Sorg- og livsmodsgrupper** – mister man sin ægtefælle, øges risikoen betydeligt for at ryge ud i ensomhed. Det kan være en stor hjælp at snakke med mennesker i samme situation
- **Besøgstjenesten** – man kan som besøgsven være med til at erstatte ensomhed og kedsomhed med livsglæde og gode stunder hos et menneske, der har brug for det



Bekæmp
ensomhed
lokalt



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

4. 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)**.

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.

Bekæmp
ensomhed
lokalt



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

4. 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**
- **”Danseminder”** målrettet ældre med svær demens
- **Kørestolsskubbere**
- **IT-lounges**

Bekæmp
ensomhed
lokalt



4. Styrk adgang til fællesskaber under behandling og pleje

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

Læs mere i Ældre Sagens materialer, f.eks. **10 veje til 100 oplevelser** med inspiration til aktiviteter på plejehjem:

LÆS MERE
HER

10 VEJE TIL 100 OPLEVELSER

Guide til frivillige, som vil skabe liv og glæde med ældre

Ældre©Sagen



• 5. 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 Ældre Sagen

Bekæmp
ensomhed
lokalt



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

5. 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 – og dermed være i mindre risiko for at ende i ensomhed.

Eksempler på Ældre Sagens nuværende tilbud til pårørende:

- Demenscaféer
- Demensafløserer
- Pårørendegrupper- og caféer
 - Bisidderordning
 - Vågetjeneste

Bekæmp
ensomhed
lokalt



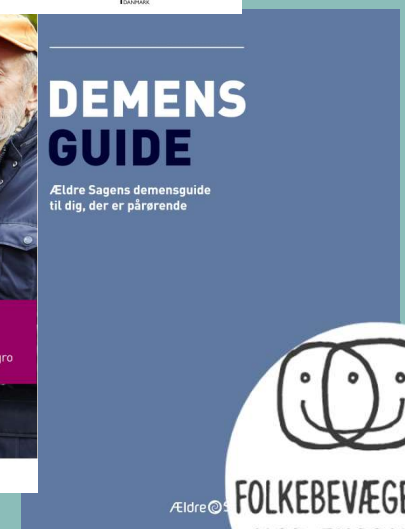
FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

5. Styrk netværk blandt pårørende til alvorligt syge

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

Synlighed er altafgørende:

- Sørg for, at fagprofessionelle (læger, apotekere, demenskoordinatorer, hjemmeplejen, osv.) kender til de tilbud I har til pårørende og kan henvise pårørende til dem – giv dem pjecer, mv. ----->
- Følg op på samarbejdet løbende, så de mindes om, at I findes
- Kræver tid at opbygge og vedligeholde samarbejdet med de fagprofessionelle



• 5. Styrk netværk blandt pårørende til alvorligt syge

Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

- Også en god idé med **samarbejde med aktivitetslederne for andre tilbud**, hvor de frivillige møder pårørende (besøgstjenesten, bisidderordning, tryghedsopkald, osv.) – skabe opmærksomhed om pårørendetilbuddene



Tilbud for pårørende

Værktøjskasse og idéer til at komme godt i gang, hvis I vil starte et frivilligt tilbud for pårørende



Ældre @ Sagen



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Hvordan kan man påvirke politikerne lokalt?

- Tal deres sprog og fortæl dem om ensomhedens store samfundsmæssige og økonomiske konsekvenser – **dyrt for kommunebudgettet:**
 - **Mistede skatteindtægter** (sygemeldinger, højere sygefravær, førtidspensioner = tabt produktion)
 - **Øgede udgifter** (indlæggelser, ekstra lægebesøg, mv.)

Husk de 7,4 mia.!

- Gør opmærksom på **strategi og handlingsplan**, og de mange konkrete initiativer, der findes her (**håndgribeligt for lokalpolitikere**)



Hvordan kan man påvirke politikerne lokalt?

- **Borgermøder med ensomhed på dagsordenen**, hvor I inviterer lokalpolitikere, medlemmer, borgere... Kunne tage udgangspunkt i handlingsplanens initiativer
- **Samarbejde med andre organisationer** – det kunne være nogle af dem, der også er underskrivere på strategi og handlingsplaner



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

[Forældre](#) > [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](#)



FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED

Spørgsmål?



I er altid velkomne til at kontakte mig:

Ida Bay

Konsulent i Folkebevægelsen mod Ensomhed

tlf. 2047 703

e-mail: ida.bay@modensomhed.dk



**FOLKEBEVÆGELSEN
MOD ENSOMHED**