

Ældre @ Sagen

Ensomhed – den store trivselsrøver

Hvad kan vi gøre i Ældre Sagens
lokalafdelinger?

Program for oplægget

- Hvad mener vi egentlig, når vi taler om ensomhed?
- Hvor stort et problem er ensomhed reelt?
- Hvem rammes, og hvilke problemer kæmper disse mennesker ellers med?
- Hvordan får vi ældre i sårbare situationer med i fællesskaberne?
- Den nationale ensomhedsstrategi og Ældre Sagens bidrag lokalt - DRØFTELSE
- AFBRYD og stil SPØRGSMÅL undervejs!!

Baggrund

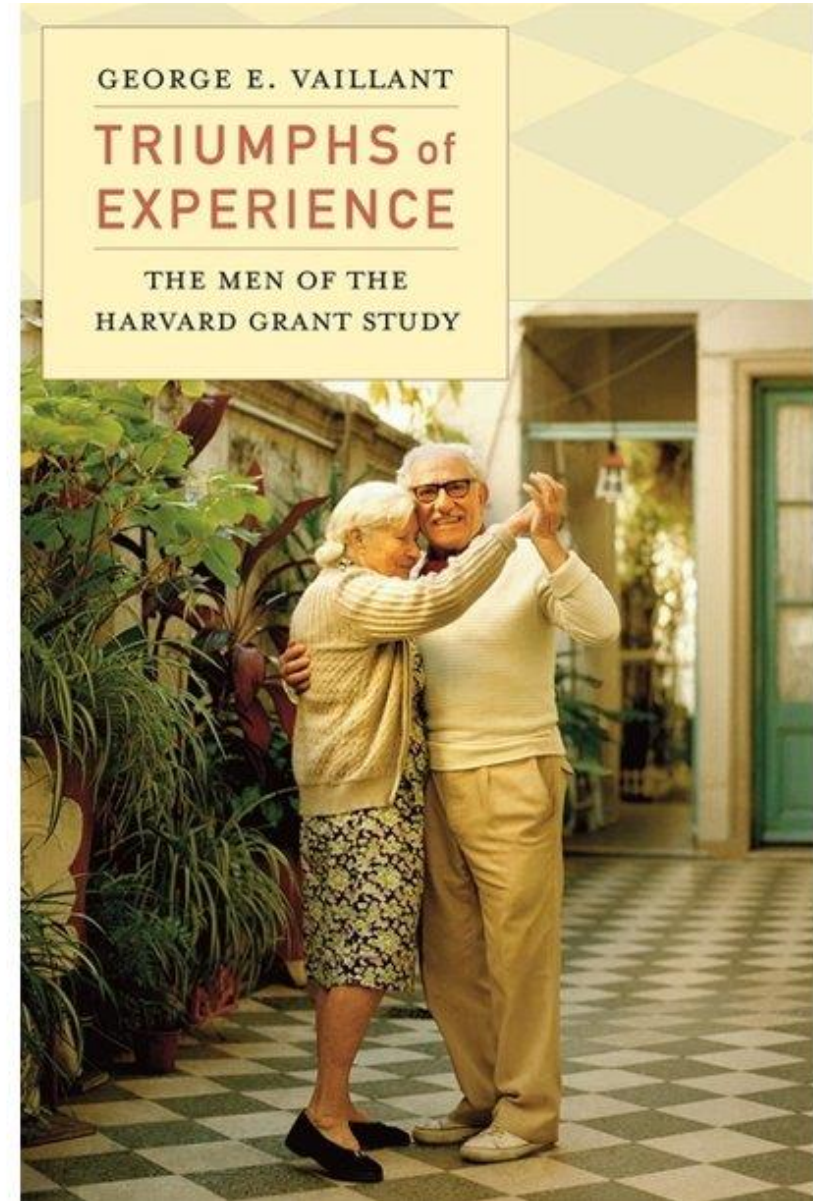
- Bekæmpelse af ensomhed er en del af Ældre Sagens DNA – **Ensomme** Gamles Værn, stiftet af pastor Hermann Koch i 1910
- Folkebevægelsen mod Ensomhed stiftet 2014 på initiativ af Bjarne Hastrup og Ældre Sagen – Ensomhed skal bekæmpes i fællesskab og på tværs af aldersgrupper
- Ensomhedsindsatsen har 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
- Vi har sidste år fremlagt en **national strategi mod ensomhed** på Christiansborg

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!



Ensom eller uønsket alene?

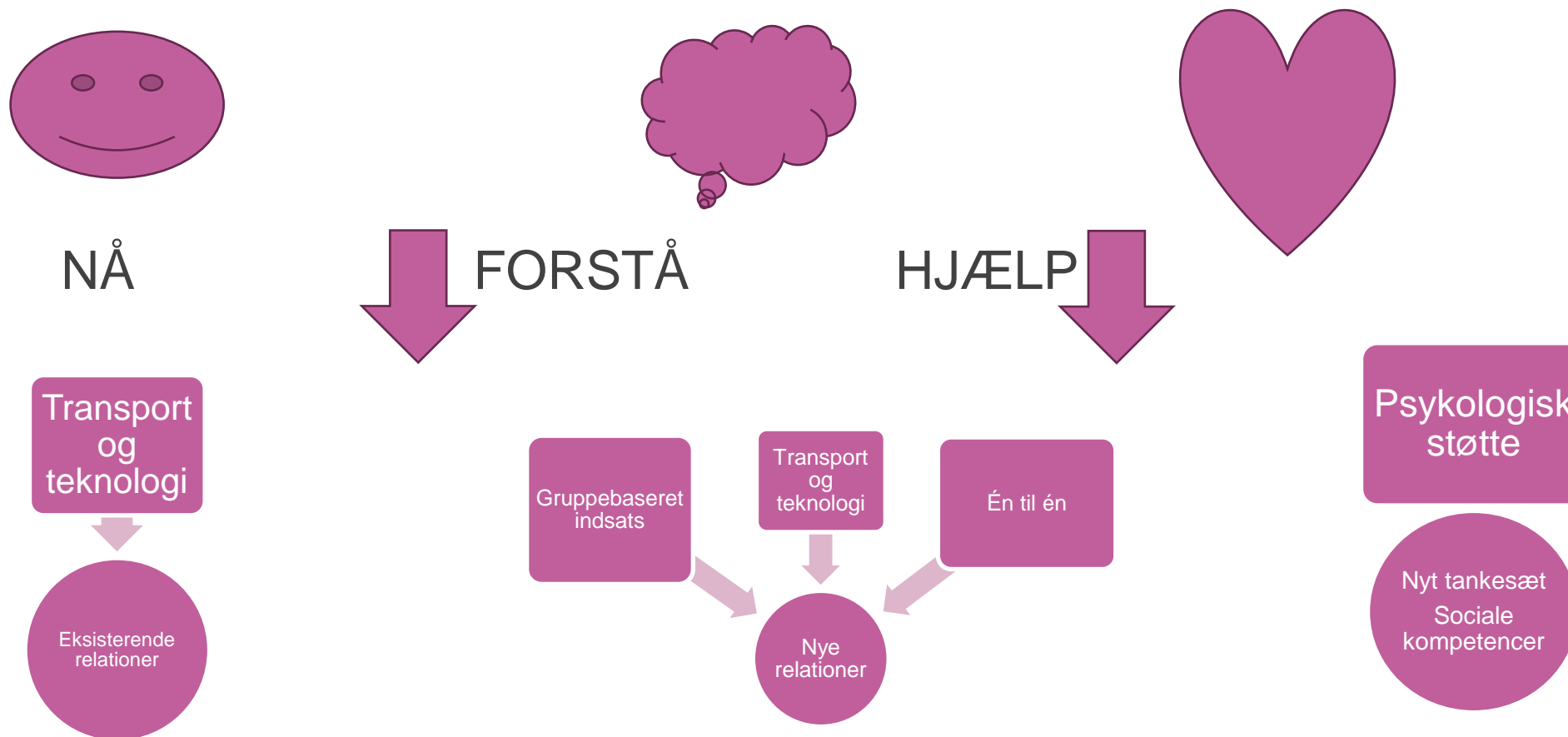
ELLER BEGGE DELE...?

- **Uønsket alene** = en grad af social isolation – forbundet til en objektiv tilstand
- **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 altså 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
- 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

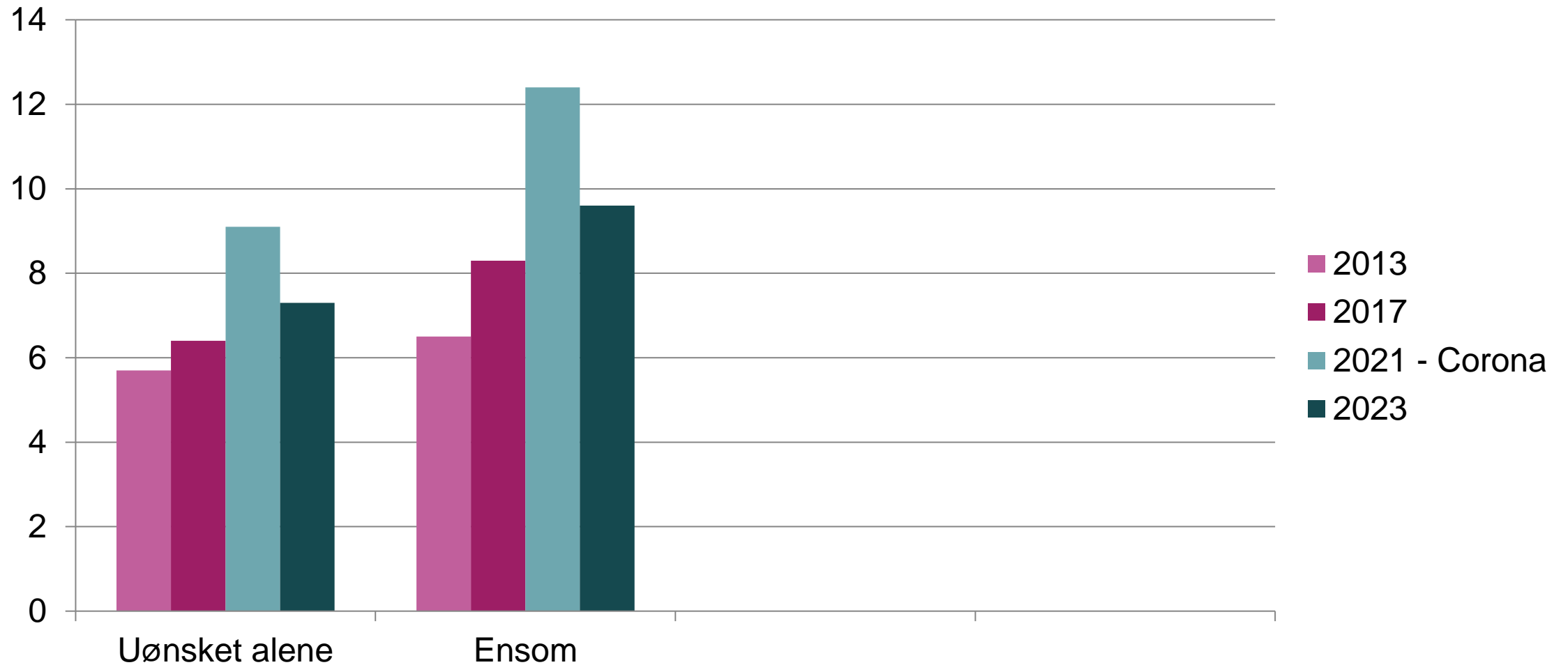
Mange veje til nærvær og fællesskab



Lokalt samarbejde (nabolag)

Frivillige

Udvikling i de overordnede tal



De nyeste tal for ensomhed

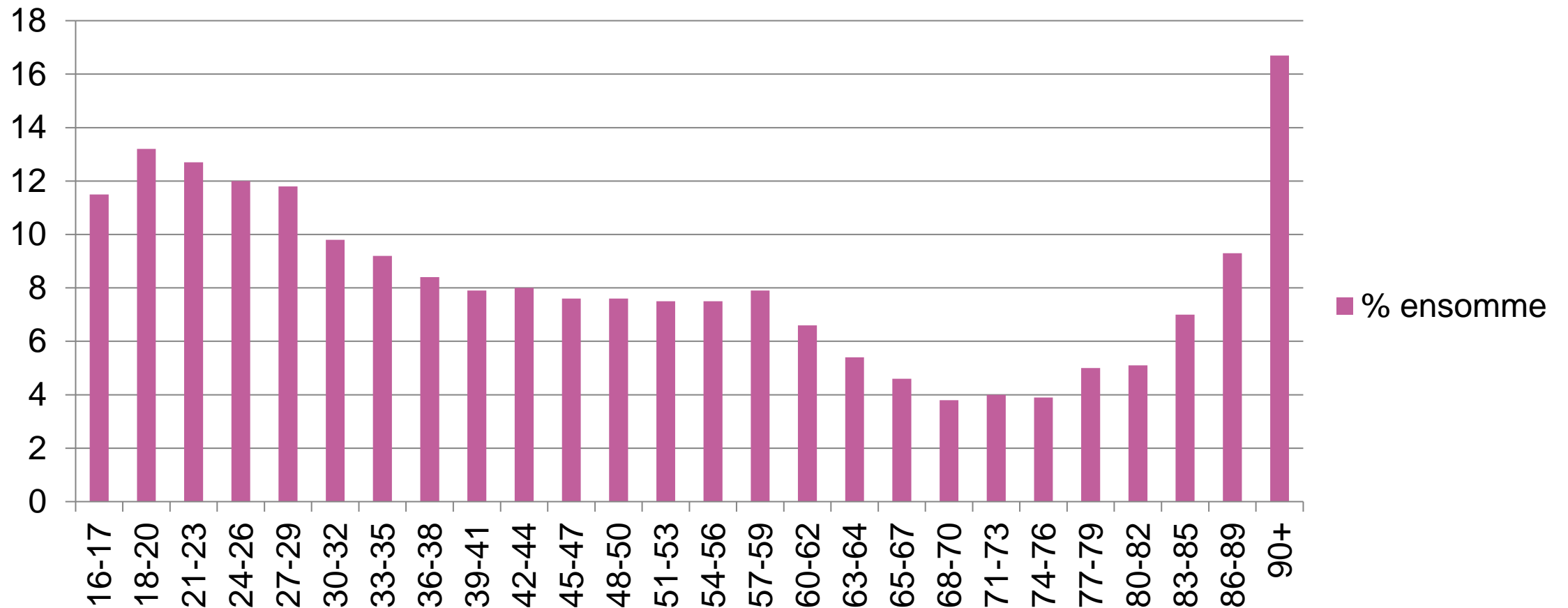
- 380.000 voksne (16+) føler sig svært ensomme (T-ILS > 6) – 8,3 % af befolkningen (Sundhedsprofil 2017). SP21 optaget i 1. kvartal viser 12,4 % svært ensomme svarende til **600.000**, men midtvejsundersøgelsen (2023) viste, at tallet nu er **470.000**
- Heraf var 55.000 over 65 år – og 125.000 unge 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)

Hvem er alle disse ensomme mennesker?

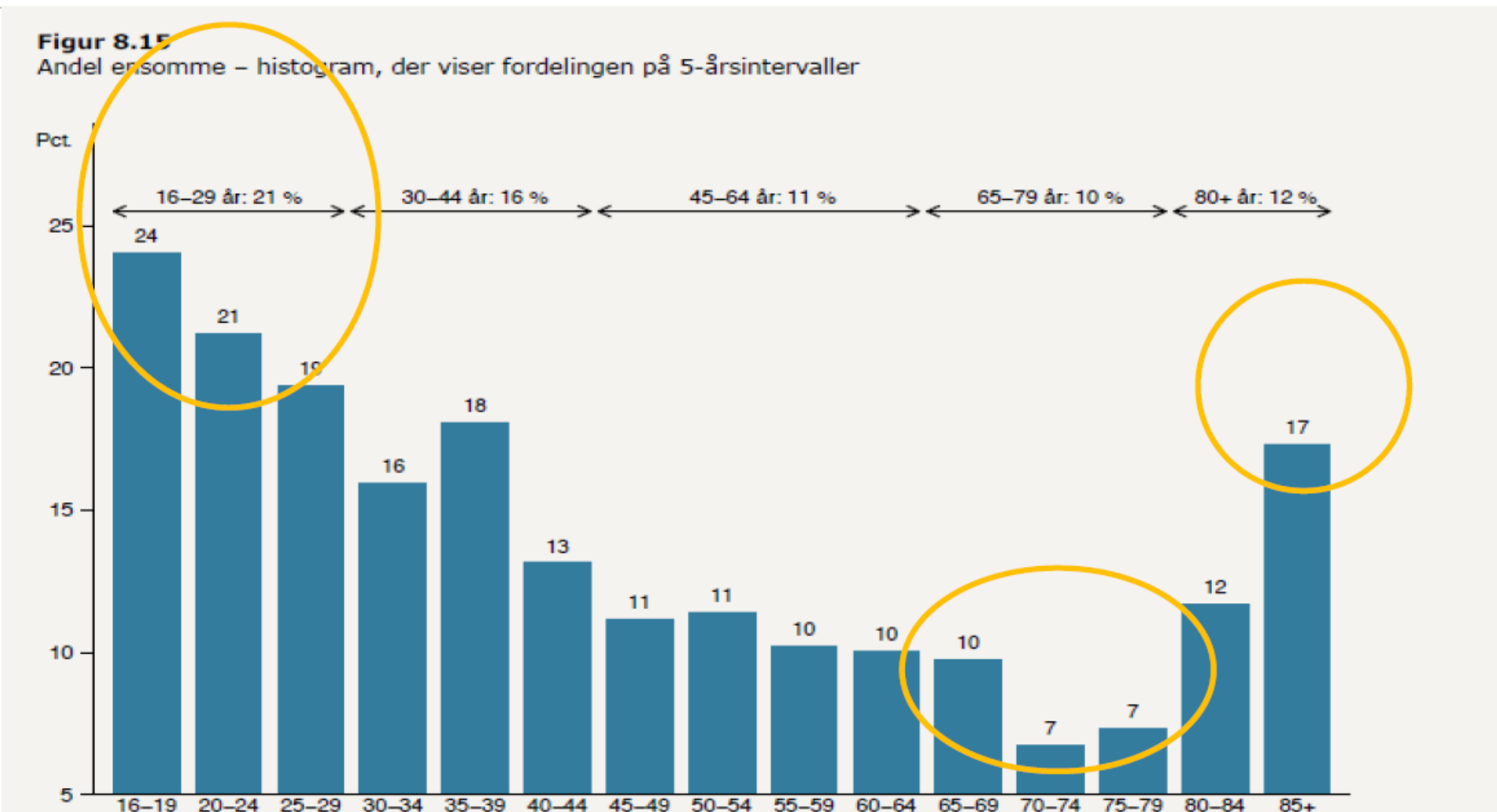
- Funktionstab – bevægeapparat, hørelse, syn, demens
- Livskriser/Livsændringer (flytning, skilsmisse, langvarig alvorlig sygdom eller pårørende til alvorligt syg)
- Enlige, enker, enkemænd
- Selvoplevet dårligt helbred
- Selvoplevet dårlig økonomi
- Uden for arbejdsmarkedet
- Langvarig psykisk lidelse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

Fordeling efter alder - 2017

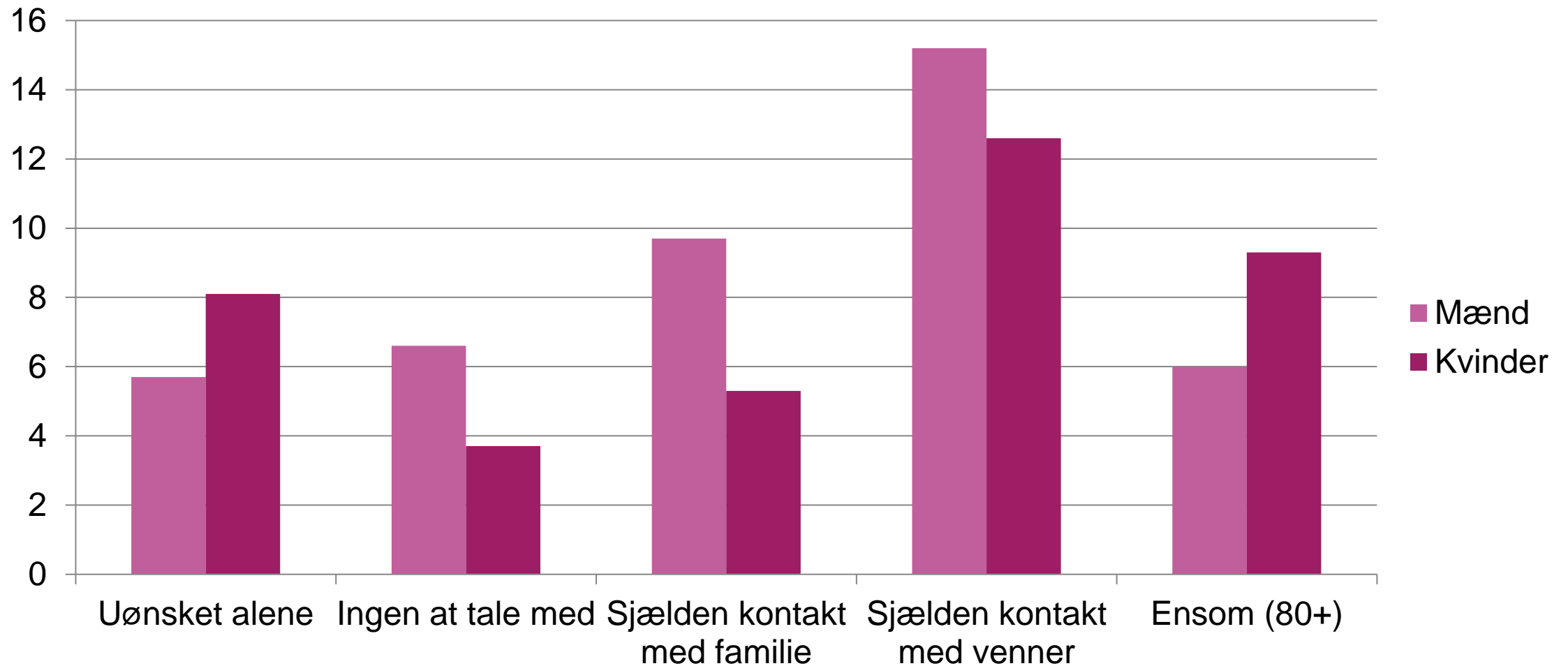
% ensomme



Fordeling efter alder - 2021



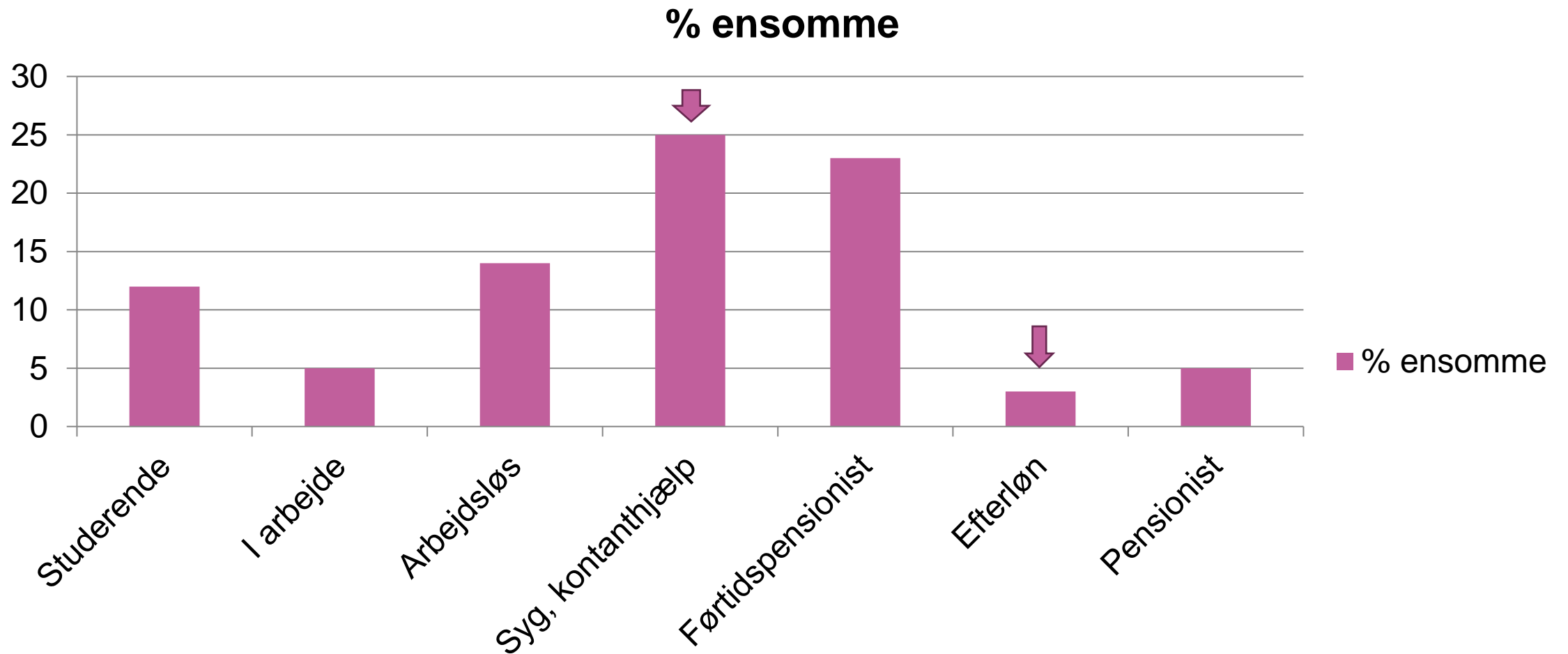
Forskel på mænd og kvinder – 75+



Hvad er det med de (os) mænd?

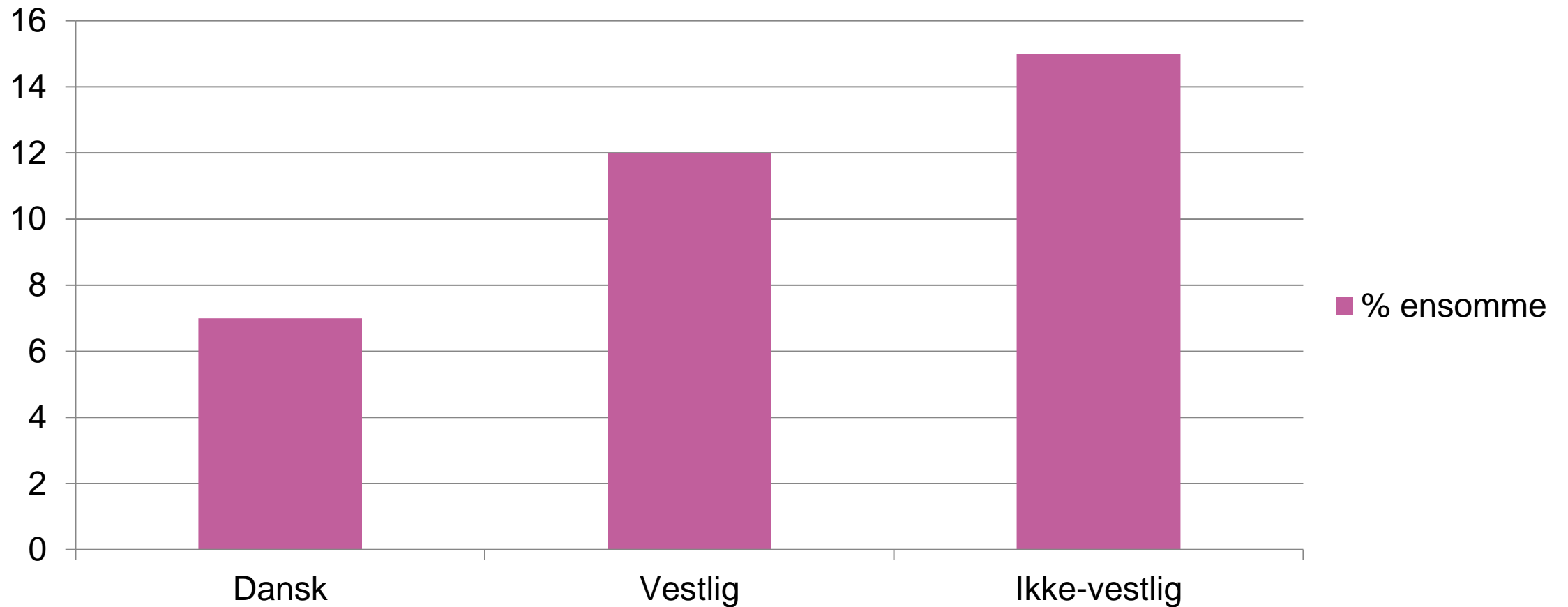
- For de fleste mænd er ægtefællen deres vigtigste og ofte eneste nære relation
- Samtidig har flere og flere mænd ikke nogen partner
- Antallet af enlige mænd over 65 år stiger – 141.000 i 2017 mod 100.000 i 1996
- Stor social slagside – de lavtuddannede og mænd med lav indkomst har færrest sociale relationer. 45 % ufaglærte mænd er enlige
- Flere mænd langt fra de store byer – 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

Erhvervstilknytning



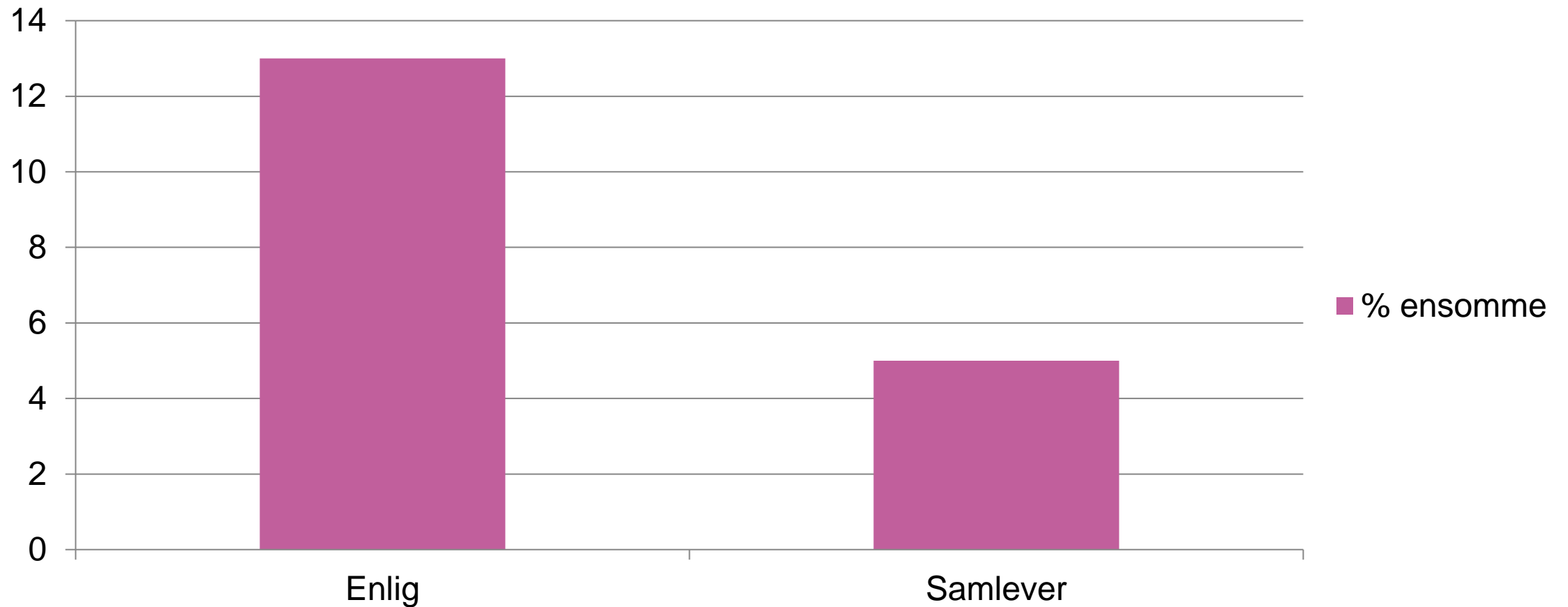
Etnicitet

% ensomme



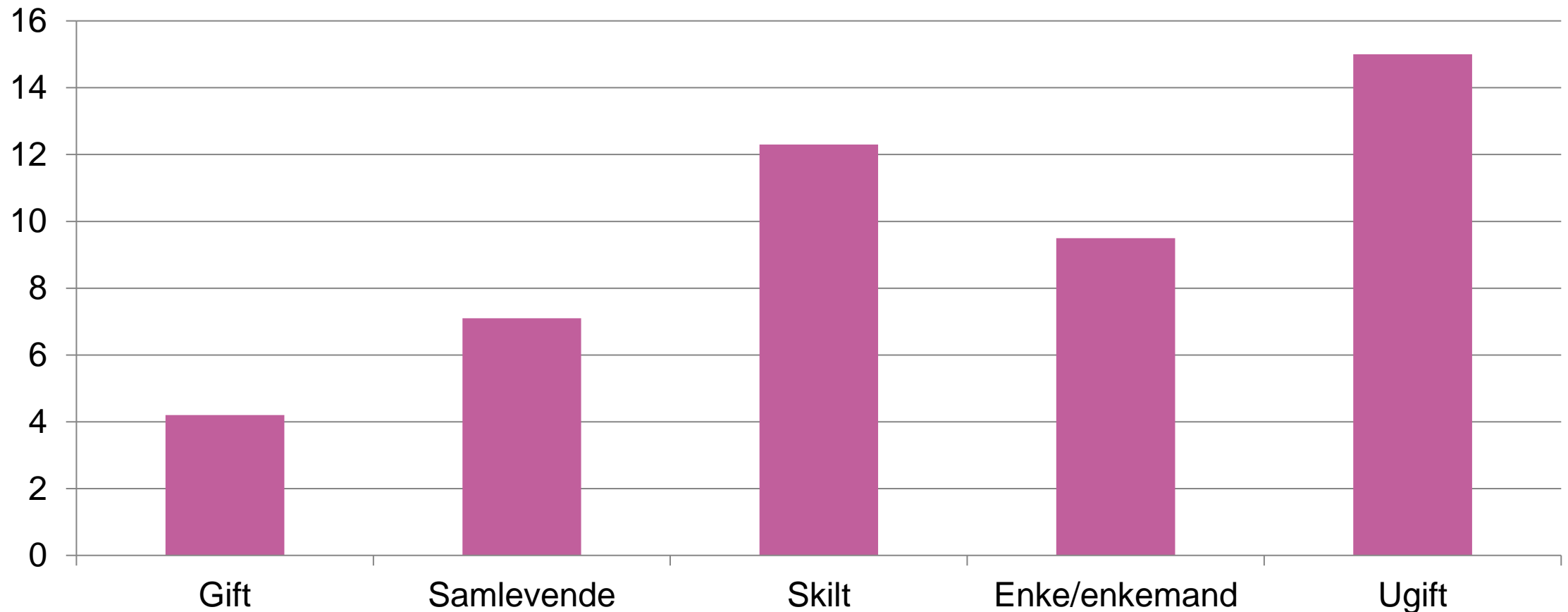
Samlivsstatus

% ensomme

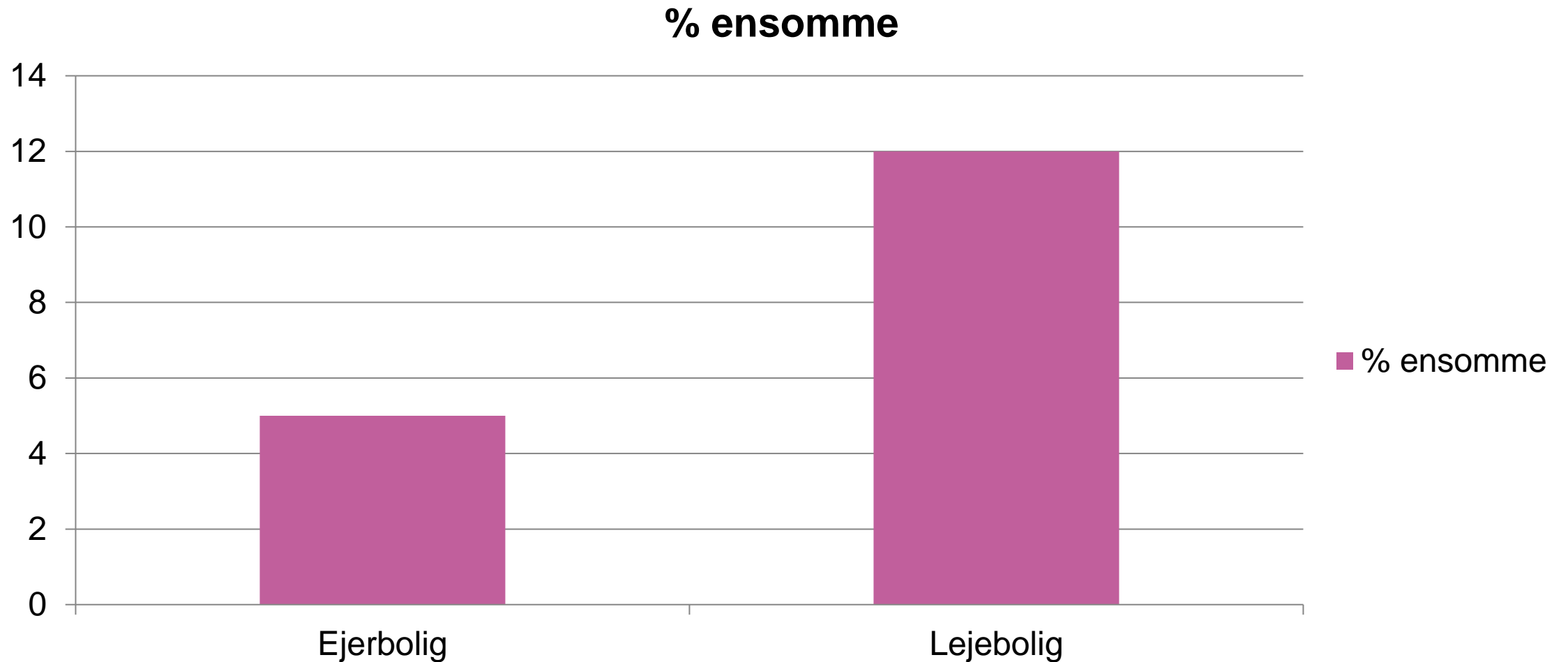


Samliv fortsat – ægteskab er den bedste vaccination mod ensomhed!

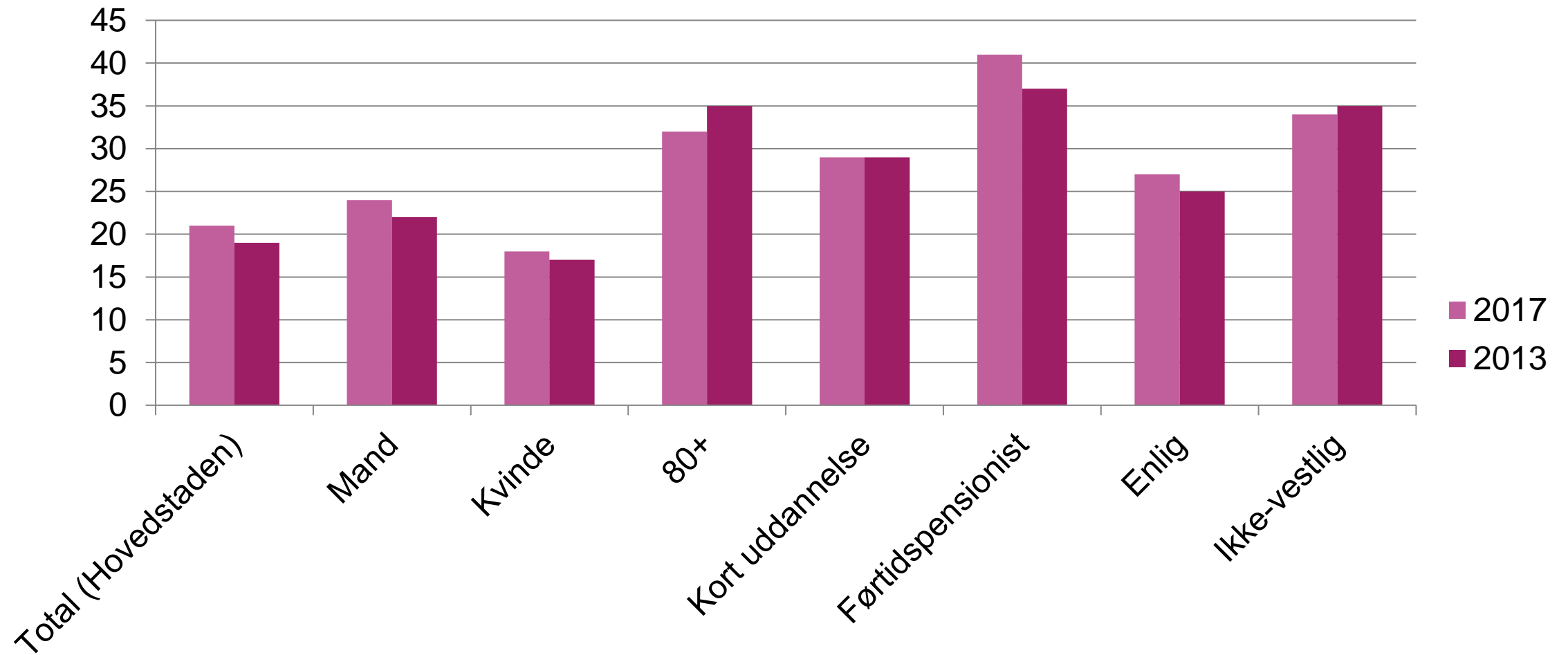
Svær ensomhed



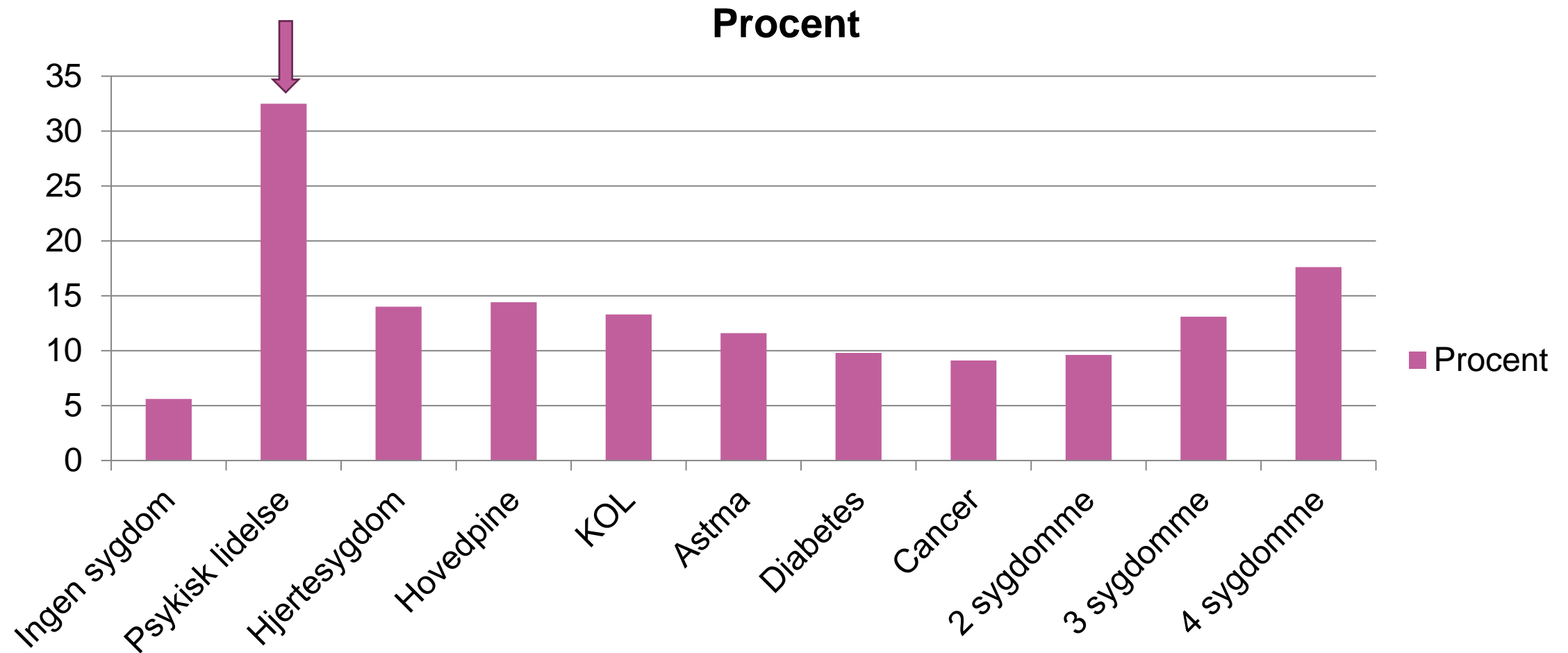
Ensomhed og boform



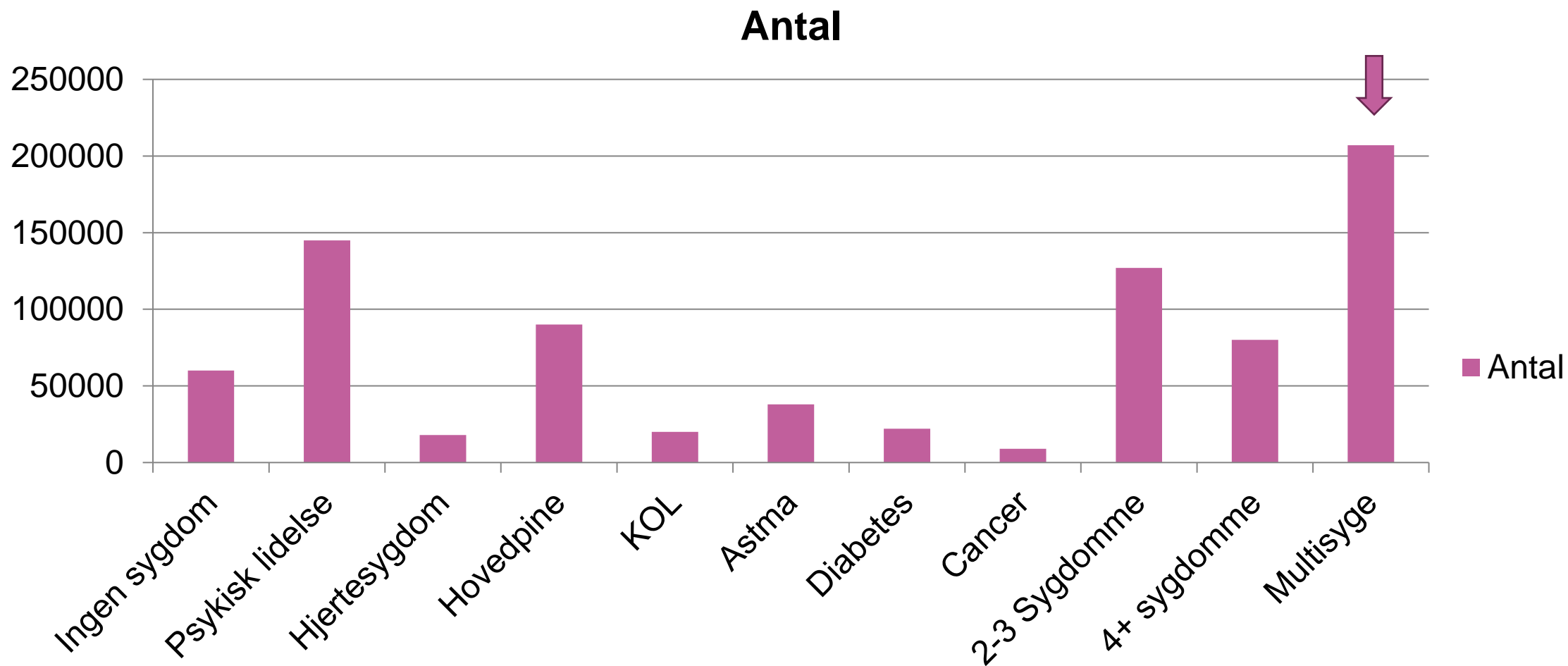
Svage sociale relationer



Ensomhed og sygdom efter diagnose



Ensomhed pr. diagnose - antal

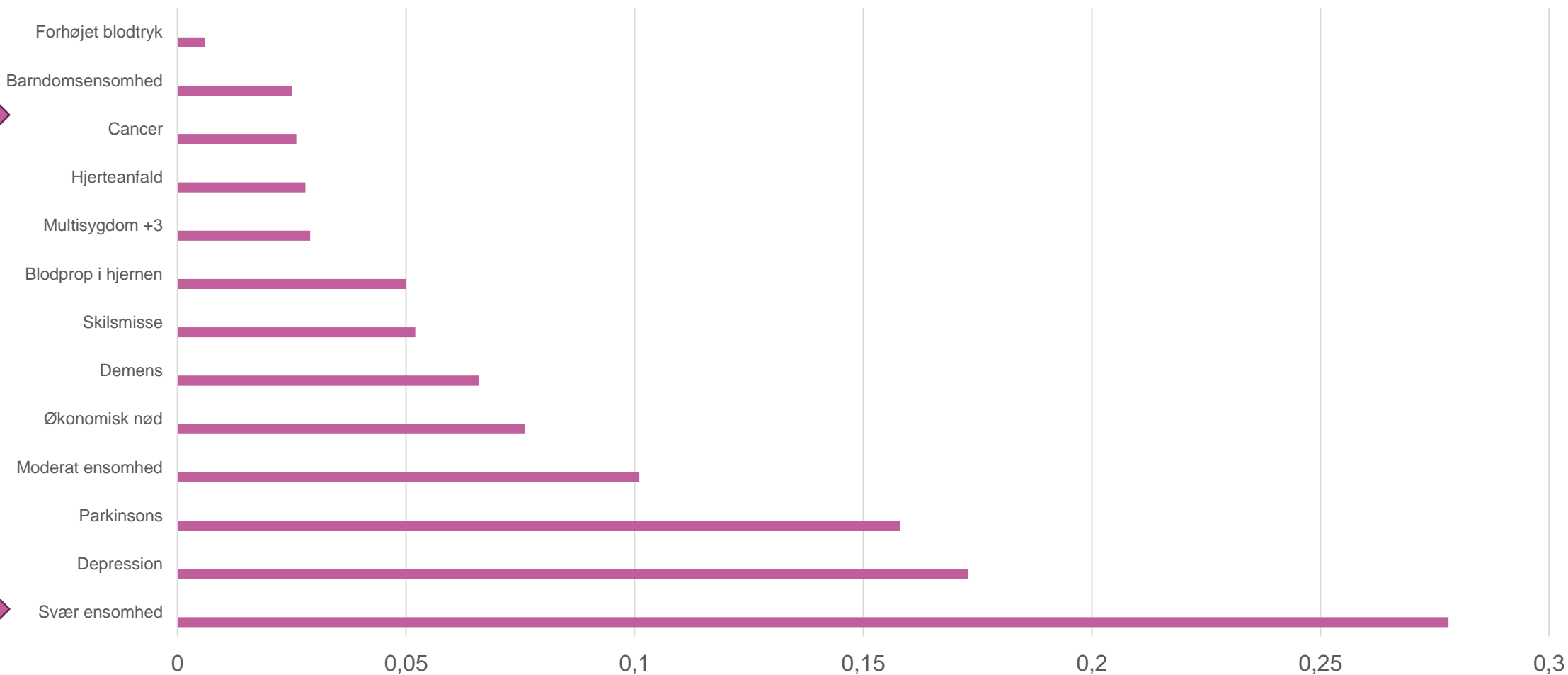


Ensomhed → Sygdom

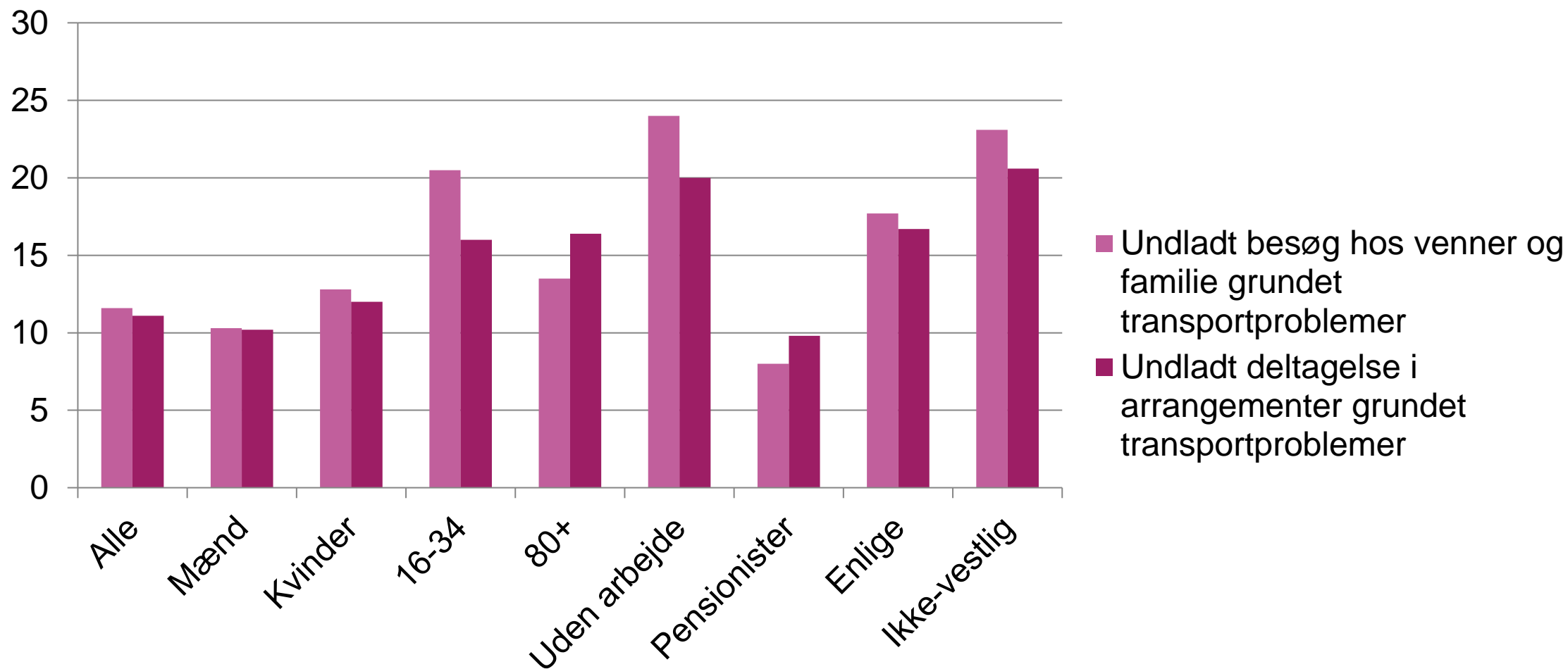
Sygdom → Ensomhed

- 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

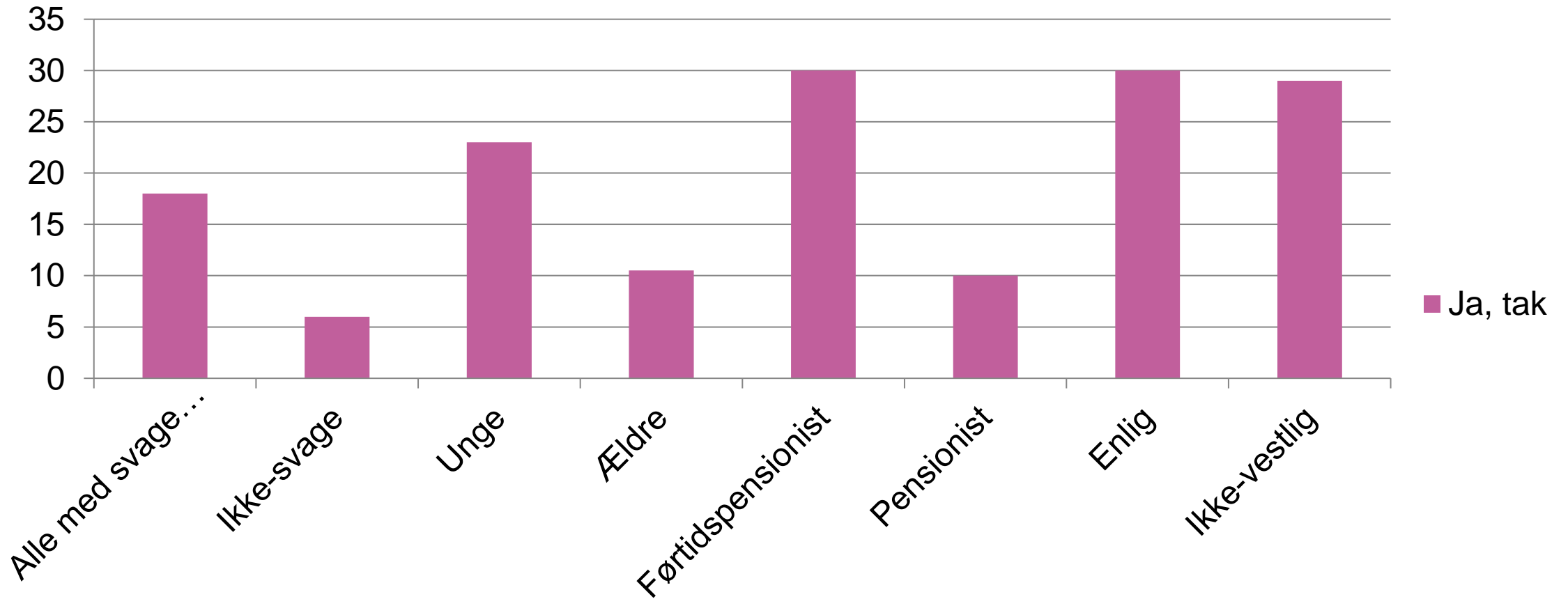


Transport – Relationer (Region Sjælland)

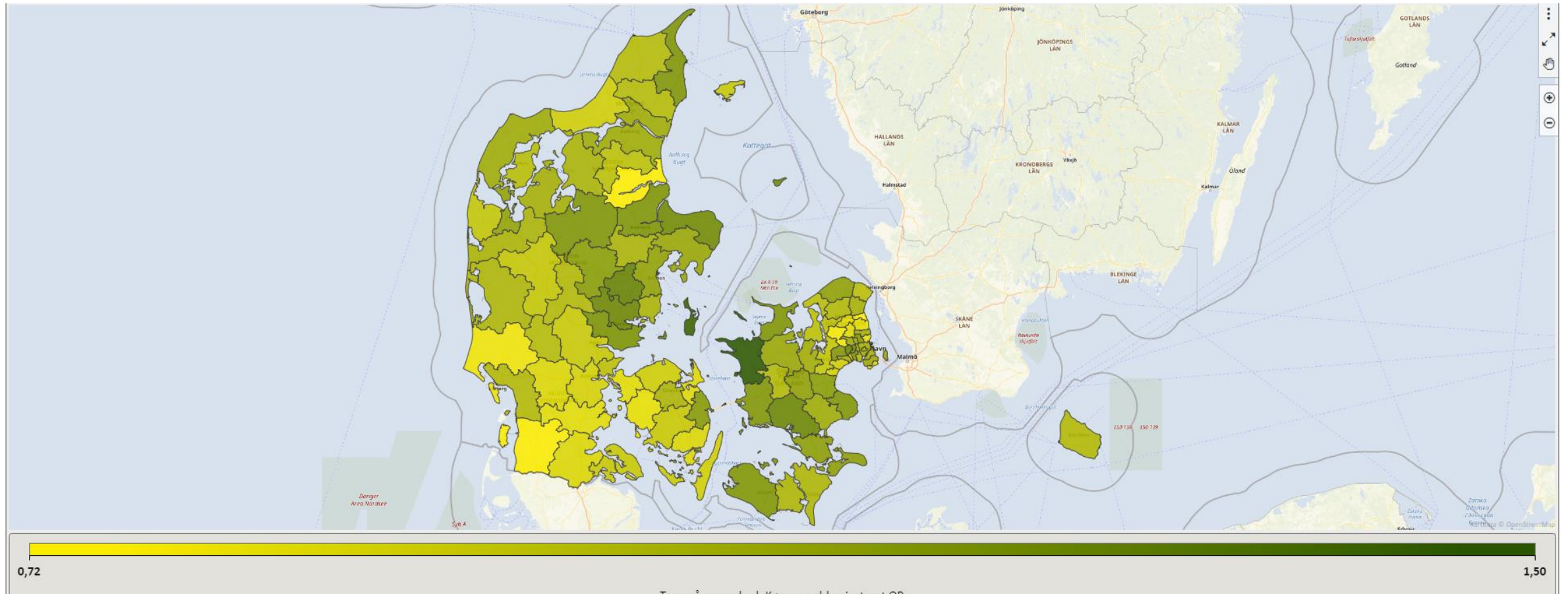


Ønske om hjælp til sociale aktiviteter (Hovedstaden)

Ja, tak



Ensomhed og geografi



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

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...

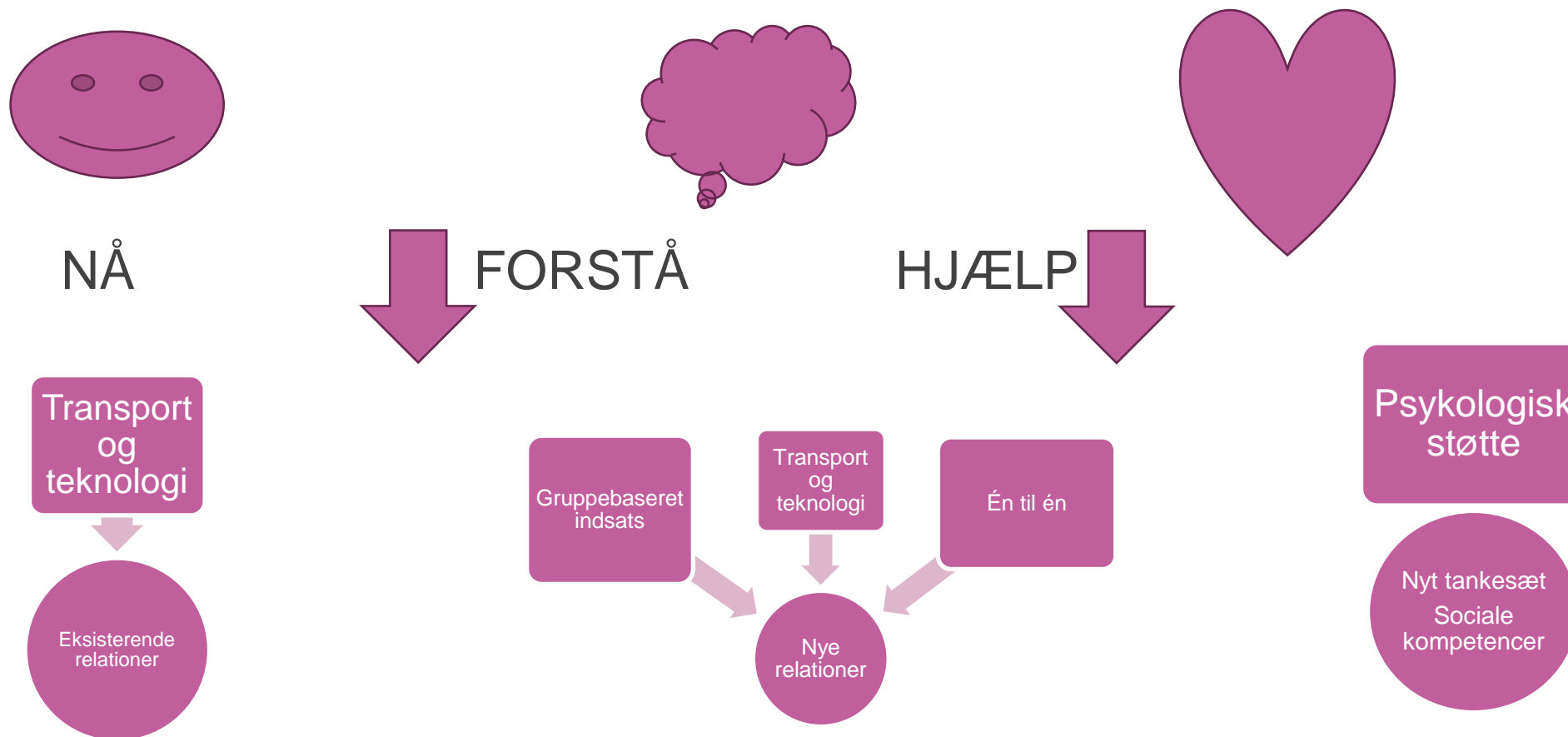
Vejledning til opsporing



Brobygning til ældre med sårbarhed

- **Hjemmepleje**
- **Forebyggelseskonsulenter**
- **Almen praksis**
- **Rehabiliteringscentre**
- **Sekundær sektor**
- **Fodterapeuter**
- **Frisører**
- **Apotekere**
- **Fysioterapeuter**
- **Pårørende**
- **Naboer**
- **Sociale viceværter**
- **Præster**
- **Madudbringning**
- **Tryghedsopkaldere**
- **Andre SH-frivillige (anbefale andre tilbud)**
- **Annoncering og lokalt samarbejde**

Mange veje til nærvær og fællesskab



Lokalt samarbejde (nabolag)

Frivillige

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 %

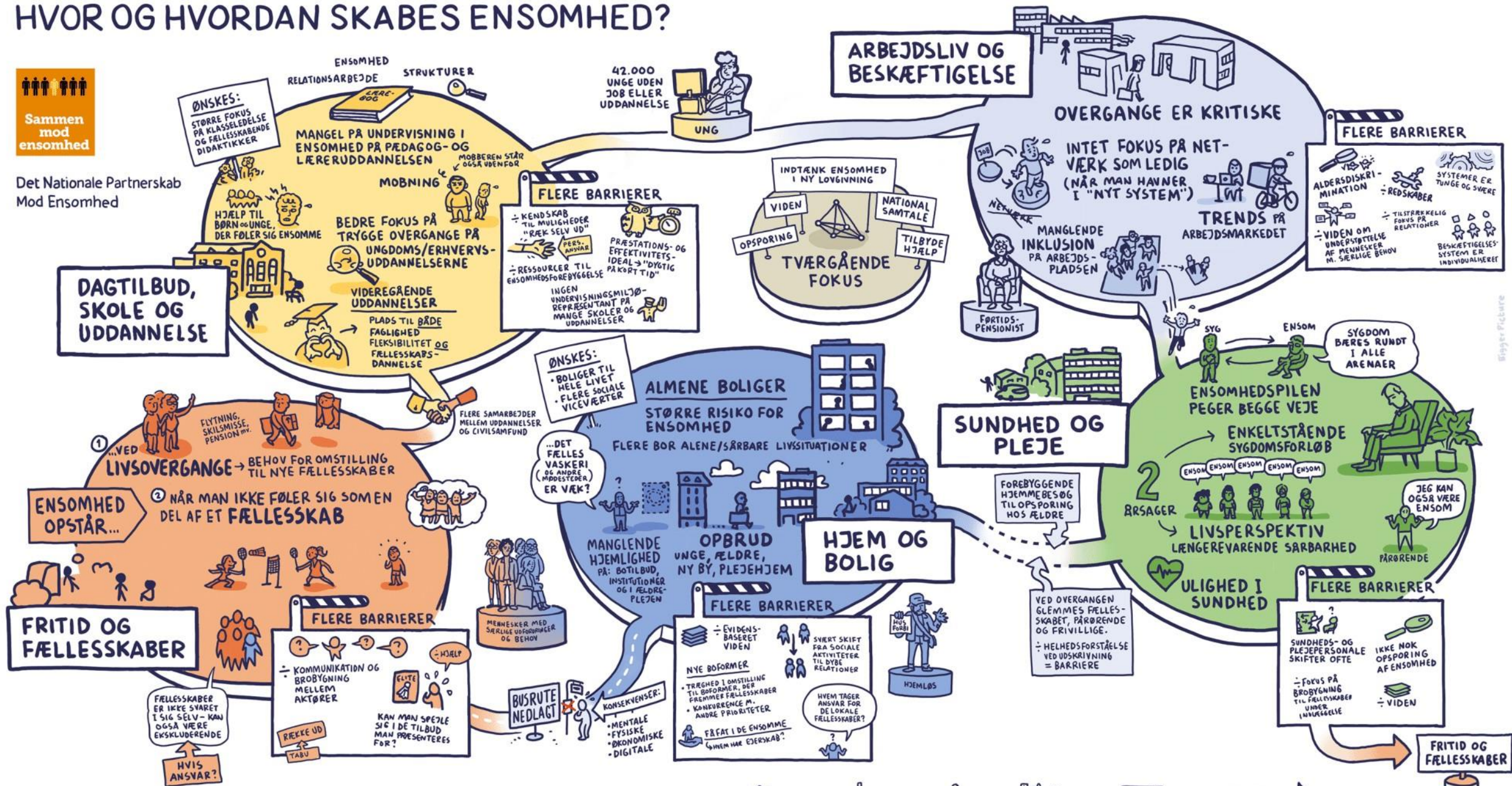


**Sammen
mod
ensomhed**

HVOR OG HVORDAN SKABES ENSOMHED?



Det Nationale Partnerskab Mod Ensomhed



HVORFOR ER ENSOMHED ET PROBLEM?

- 370 EKSTRA DØDSFALD
- 17.000 EKSTRA SOMATISKE INDLÆGGELSER
- 8.900 EKSTRA PSYKIATRISKE INDLÆGGELSER
- 449.000 EKSTRA LÆGEEKONTAKTER
- 579.000 DAGE M. LANGVARIGT SYGEFRAVER
- SAMLEDE SAMFUNDS-OMKOSTNINGER
- 7,4 MIA. KR ÅRLIGT

Singer Picture

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 støtte forud for pension og terapeutiske til ensomme

Derudover vil vi forsat arbejde politisk for at:

- Fjerne de fysiske, mentale og digitale barrierer for, at ældre kan benytte sig af transport
- Flere midler til forskning i ensomhed
- 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 almene 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 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)
- Ældre med etnisk minoritetsbaggrund
- Ældre som identificerer sig som LGBT+-person



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

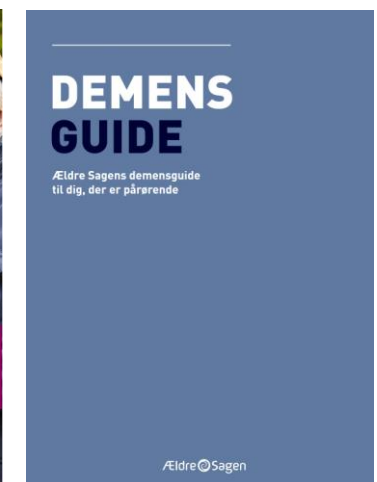
Hvad kan lokalafdelingerne gøre:

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

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](#)