



Ensomhed blandt ældre:

MYTER OG FAKTA

Udgiver: Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden
Udarbejdet af: Sektorchef Dorit Wahl-Brink, Sektorchef Mia Saskia Olesen og
Udviklingskonsulent Christina Dige Røjkjær.
Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden

Grafisk kommunikation
& design: Marselisborg Media/Grafisk designer Henriette Dissing

Forlag: Marselisborg Media
2. udgave – januar 2015

Tryk: Zeuner Grafisk as



”Aktivt Ældrelev – et frivilligt valg”

Med indsatsen Ensomt eller aktivt ældrelev vil Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden udvikle og understøtte frivillige foreninger og kommunernes arbejde med at forebygge og mindske ensomhed hos ældre. Over 40 kommuner arbejder i dag med redskaber, som er udviklet på baggrund af en stor landsdækkende undersøgelse af ældres sociale liv.

Indsatsens formål er:

- At synliggøre lokale tilbud og foreninger på hjemmesiden www.aktivtældrelev.dk for ældre, pårørende og professionelle
- At informere pårørende, professionelle og frivillige i foreningerne om ensomhed
- At kompetenceudvikle relevante medarbejdergrupper i kommunerne til at identificere, italesætte og handle på ensomhed
- At give frivillige i foreningerne viden, gejst og handlemuligheder i forhold til bekæmpelse af ensomhed

Læs mere om indsatsen og hent yderligere inspiration på www.aktivtældrelev.dk.

For mere information, kontakt:
Sektorchef
Dorit Wahl-Brink
Tlf.: 2173 3735
E-mail: dwb@marselisborg.org

Sektorchef
Mia Saskia Olesen
Tlf.: 2012 6365
E-mail: mso@marselisborg.org

INDLEDNING

Mange ældre har et aktivt socialt liv og en god kontakt til venner og familie. Men for nogle er hverdagen ofte eller af og til præget af følelsen af ensomhed. De savner kontakt med andre, eller de savner en anden type af kontakt, end den de oplever i hverdagen.

En forudsætning for at kunne forebygge og mindske ensomhed er viden om, hvem ensomhed oftest rammer, og hvad der kan gøres. Publikationen ”Ensomhed blandt ældre: Myter og fakta” giver derfor svarene på følgende spørgsmål:

- Hvor mange ældre oplever ensomhed?
- Hvordan kommer oplevelsen af ensomhed til udtryk?
- Hvornår er et ældre menneske i særlig risiko for at opleve ensomhed?
- Hvilke aktiviteter efterspørger de ældre, der oplever ensomhed?
- Hvad afholder ældre, der oplever ensomhed, fra at deltage i aktiviteter?
- Hvordan kan aktiviteter bidrage til at mindske ensomhed?

”Ensomhed blandt ældre: Myter og fakta” præsenterer hovedkonklusionerne fra den landsdækkende undersøgelse ”Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi?”. Undersøgelsen bidrager med viden om og anbefalinger til en lang række relevante temaer og problemstillinger i forhold til forebyggelse af ensomhed. Hovedrapporten er tilgængelig på www.aktivtaldreliv.dk.

Undersøgelsen baserer sig på et af de til dato største danske datagrundlag om ældres sociale liv. 8.830 tilfældigt udvalgte personer på 65+ år (herefter omtalt som ældre) fra 25 kommuner har besvaret et spørgeskema i 2012. Endvidere har 24 ældre bidraget gennem deltagelse i dybdegående interviews. Undersøgelsen er repræsentativ på køn og alder.

Vi håber, at rapporten og redskaberne, der er udviklet på baggrund af analyserne, vil blive anvendt af professionelle og frivillige, som arbejder på at sikre ældre en god livskvalitet i alderdommen.

God læselyst.

DET VED VI OM ÆLDRE OG ENSOMHED

For nogle ældre er hverdagen fyldt med fritidsaktiviteter og sociale begivenheder. De ser eller taler jævnligt med familien og har hyppig kontakt med venner og bekendte.

For andre er livet efter pensionsalderen præget af tab; det kan være tab af arbejdsidentitet, ægtefælle eller førlighed. For nogle ældre kan hverdagen være svær. En ud af ti er sjældent i kontakt med familie og venner.

Denne undersøgelse viser en række tankevækkende resultater:

Hver fjerde ældre føler sig ensom – men på forskellig vis

Ensomhed forstås oftest som det at være uønsket alene. Men ensomhed kan også være at føle sig alene, selvom man er sammen med andre. Hver fjerde ældre oplever ofte eller af og til at føle sig uønsket alene eller alene sammen med andre. Knap hver tiende af alle ældre oplever begge typer af ensomhed.

Ensomhed er ikke et spørgsmål om alder

Der er ingen sammenhæng mellem ensomhed og datoen på fødselsattesten. Ensomhed hænger dog sammen med forhold, man er særligt udsat for som ældre, såsom et svigtende helbred eller det at være eller blive alene. Med andre ord stiger risikoen for ensomhed markant, hvis helbredet forværres eller ægtefællen dør.

Marginalisering i voksenlivet øger risikoen for ensomhed i ældrelivet

Ensomhed har en social slagside. Mennesker, der er uden for arbejdsmarkedet inden pensionsalderen eller har svært ved at få økonomien til at hænge sammen, har større risiko for at opleve ensomhed som ældre.

Ensomhed blandt ældre rammer både på landet og i byen

Ensomhed skeler ikke til geografi. Der er ikke belæg for at sige, at ”det er lettere at gemme sig i byen” eller ”man bliver lettere isoleret på landet”, ligesom der ikke er sammenhæng mellem ensomhed og det at bo i en rig eller fattig kommune.

INDHOLDS- FORTEGNELSE

Nærvær mindsker risikoen for ensomhed hos ældre

Nøglen til at mindske risikoen for ensomhed ligger i samtalen, nærværet og fortroligheden. Det handler om nærværet og kvaliteten i relationerne. At gå til gymnastik hver fredag mindsker ikke følelsen af ensomhed, hvis man ikke taler med nogen, når man er der. Både familie, venner og bekendte er vigtige samtalepartnere.

Ensomme ældre vil gerne være en del af fællesskabet...

Ældre, der oplever ensomhed, efterspørger aktiviteter i nærområdet, hvor socialt samvær er i højsædet, og hvor der er mulighed for at lære nye mennesker at kende. Ældre, der oplever ensomhed, vil med andre ord gerne ud og møde nye mennesker.

... men har svært ved at komme afsted

Tvivlen om, hvad de møder, når de kommer et nyt sted hen, gør det svært at komme ud ad døren. Mange kommer ikke afsted, fordi de savner en at følges med. Nogle synes, det er svært at komme ind i fællesskabet, mens andre holdes tilbage af fysiske skavanker.

Resultaterne uddybes i det følgende.

**Hver fjerde ældre føler sig ensom
– men på forskellig vis** side 6

**Ensomhed er ikke et
spørgsmål om alder** side 8

**Marginalisering i voksenlivet
øger risikoen for ensomhed
i ældrelivet** side 10

**Ensomhed blandt ældre rammer
både på landet og i byen** side 11

**Nærvær mindsker risikoen
for ensomhed hos ældre** side 12

**Ensomme ældre vil gerne være
en del af fællesskabet...** side 13

**... men har svært ved
at komme afsted** side 14

**Hvordan kan ensomhed
forebygges og mindskes?** side 15

HVER FJERDE ÆLDRE FØLER SIG ENSOM – MEN PÅ FORSKELLIG VIS

Ensomhed er en kompleks størrelse, som opleves forskelligt fra person til person. Oplevelsen af ensomhed hænger sammen med den enkeltes behov for socialt samvær og for at føle, at man har betydning i andre menneskers liv.

Ensomhed forstås som regel som det at være uønsket alene. Det handler altså om, at man savner mere kontakt med andre mennesker.

I undersøgelsen ser vi også på omfanget af en anden type ensomhed, nemlig følelsen af at være alene, selvom man er sammen med andre. Den form for ensomhed rammer for eksempel, når man mister sin ægtefælle, nære venner eller sin funktionsevne.

Omfang af ensomhed

Figuren på næste side viser omfanget af ensomhed. Hver fjerde ældre oplever af og til eller ofte ensomhed. Men det er forskellige typer af ensomhed, de oplever.

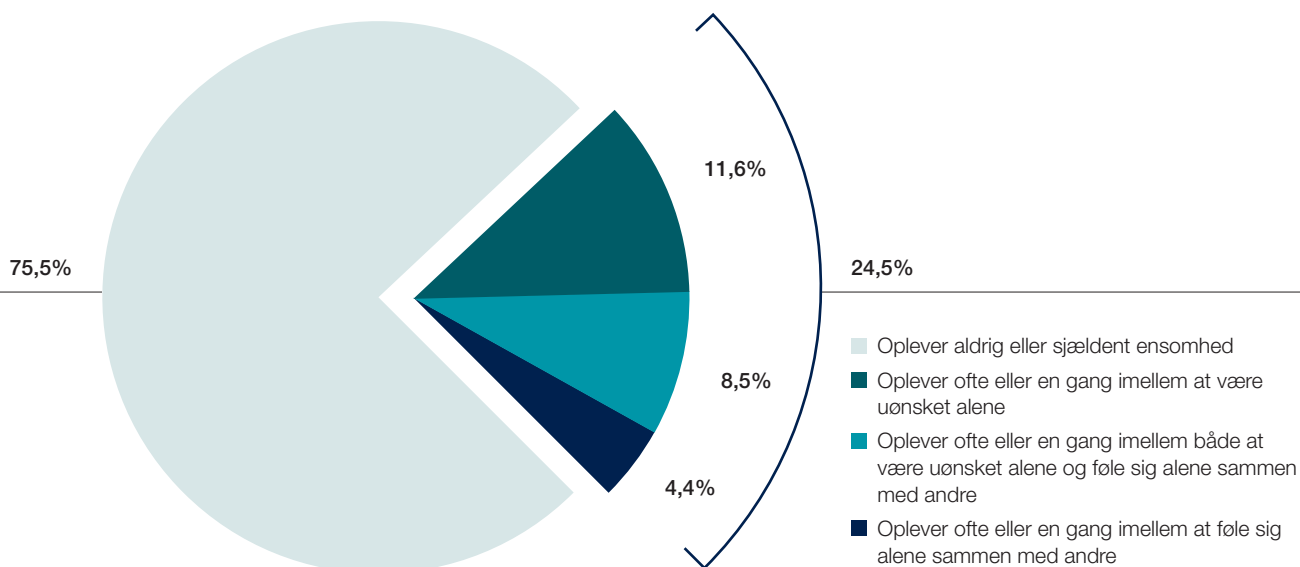
Hovedparten af de ældre, der oplever ensomhed, føler sig uønsket alene (20,1 pct ud af 24,5 pct). Halvdelen af de ældre, der oplever ensomhed, føler sig alene blandt andre (12,9 pct ud af 24,5 pct). I disse grupper er der et overlap – næsten hver tredje af dem, som oplever ensomhed, oplever begge typer af ensomhed. Dette svarer til, at knap hver tiende af alle ældre oplever begge typer af ensomhed.

Ifølge undersøgelsen har halvdelen af de ældre hyppig kontakt med både familie og venner (1-2 gange om ugen eller oftere), mens hver 10. ældre sjældent har kontakt med både familie og venner (1-2 gange om måneden eller sjældnere).

Overraskende er det, at selv de, som ser familie og venner sjældent, er tilfredse med kontakten. Det kan der være flere årsager til. Ofte handler det om, at man ikke ønsker at være til besvær og godt kan forstå, at de yngre familiemedlemmer har travlt med børn, arbejde og fritidsinteresser.

De fleste ældre oplever ensomhed på bestemte tidspunkter. Flere fortæller, at de føler sig mere ensomme om vinteren end om sommeren, ligesom aftenerne er sværere at komme igennem end dagene. For andre er højtiderne vanskelige.

I det følgende ser vi nærmere på nogle af de interessante resultater, der er fremkommet af undersøgelsen.



Omfang af ensomhed: Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du har mest lyst til at være sammen med andre?
Sker det nogensinde, at du føler dig alene, selvom du er sammen med andre?

”Jeg føler nok, at de unge ikke gider en. De er så optaget af deres eget, og de ved slet ikke, at det betyder så meget, om de lige kiggede indenfor til en lille snak. Det er ikke fordi jeg føler mig ensom, men mine børn bor lidt langt væk, så vi bruger flittigt telefonen.”

Kvinde, 92 år

”Man kan tage ud sådan en lørdag aften og have det så sjovt, og når man så kommer hjem, hold fast hvor er man alene så. Man mærker ensomheden rigtig meget, når man kommer hjem og er alene. Og så kan man have en hel søndag, hvor telefonen ikke ringer, og så kan man da sidde der og have rigtig ondt af sig selv og vente på, at det bliver mandag igen.”

Kvinde, 65 år

”Ensomhed opstår ikke bare klokken det og klokken det, men nætterne kan være forfærdelige, hvis man har det dårligt – hvis man er bange. Hvis man nu ikke kan sove, så ryger man meget let ind i negative tanker, hvis man har tendens til det, og så er der langt til næste morgen. Du kan ikke ringe til nogen om natten, og du kan ikke ringe til dine børn og beklage dig. Det næste er måske også den der med, at man fornemmer, at man kan være en plage – man skal passe på, man ikke overbebyrder dem, man holder af.”

Kvinde, 75 år

ENSOMHED ER IKKE ET SPØRGSMÅL OM ALDER

At være ældre er ikke ensbetydende med at være ensom. Myten om at der er en sammenhæng mellem alder og ensomhed er nemlig ikke sand. Til gengæld er der en række andre forhold, der øger risikoen for ensomhed.

To faktorer øger risikoen for ensomhed markant: at have et selv vurderet dårligt helbred og at være enlig. To forhold man er mere udsat for som ældre, men som ikke direkte afhænger af alder.

Risikoen for ensomhed er den samme uanset alder, når helbredet er i orden og man er i et parforhold. Hvordan helbred og parforhold influerer på risikoen for ensomhed, giver analysen en række spændende indsigter i.

Et dårligt helbred

Risikoen for ensomhed er omkring fem gange højere, hvis man vurderer sit helbred som dårligt. Et dårligt helbred er dermed den faktor, der øger risikoen for ensomhed mest, fordi det begrænser mulighederne for at udfolde sig socialt.

Nogle ældre fortæller, at de oplever ensomhed, når de ikke længere kan klare sig selv eller foretage sig det, der gennem hele livet har været vigtigt for dem.

Andre fortæller, at ensomheden indtræffer, når helbredet gør, at de ikke længere kan besøge venner og familie så ofte som tidligere.

At være enlig

At man som ældre er enlig skyldes ofte, at ægtefællen er død. Sorgen over at have mistet gør det svært at få hverdagen til at hænge sammen. At være enlig øger risikoen for ensomhed markant. Risikoen for ensomhed er ca. tre gange større for enlige ældre end for ældre i parforhold. Det at have en at dele livet og oplevelserne med betyder både, at man sjældnere er uønsket alene, og sjældnere føler sig alene sammen med andre.

Det er særligt mænd, der synes, det er svært at være eller blive alene: Enlige mænd har større risiko for at opleve ensomhed end enlige kvinder.

Samtidig viser undersøgelsen, at det at have en kæreste efter en samlevers eller ægtefælles død kan give en masse indhold og glæder – og være med til at forebygge ensomhed.

FAKTORER

- Selvvurderet dårligt helbred
- At være enlig
- Ikke-vestlig baggrund
- Selvvurderet dårlig økonomi
- Få år i lokalområdet
- Uden for arbejdsmarkedet inden pension

ØGER ►

Risiko for ensomhed

”Jeg bryder mig ikke om at komme til selskaber og sådan noget. De er så strenge. Kommer jeg i et selskab, hvor der er en 4-5 stykker, så kan jeg ikke høre noget. Så går det bare ud i ét det hele, og jeg kan bare sidde og kigge ud i luften. Især hvis jeg kommer ud sammen med nogen, som ikke kender mig. Så forsøger de jo at snakke med mig. Og jeg kan ikke forstå, hvad de siger. Så vil jeg hellere være fri. Og folk de har heller ingen forståelse af at snakke med nogen, der er tunghør. De snakker for højt og for hurtigt.”

Mand, 90 år

”Jeg føler mig meget ensom. Jeg har altid været meget udadvendt og haft nemt ved at snakke med alle mennesker. Jeg har været hjemme-hjælper i 25 år, da jeg var på arbejdsmarkedet. Nu har mit helbred begrænset mig meget. Så jeg sidder og isolerer mig. Der er mange tilbud i kommunen, men jeg mangler nogle transportmuligheder”

Kvinde, 67 år

”Det kan ske i en weekend, at du trænger til at snakke med en eller anden. Du har set et rådyr ude i haven, eller du er ked af et eller andet. Og så tænker du: Jeg kan jo ringe til en ven, og så ringer du, men vedkommende svarer ikke, eller også har de gæster eller et eller andet. Og så sidder man med en forbistret tom fornemmelse, for der var lige noget, man trængte til at dele.”

Kvinde, 75 år

”Det er utroligt svært at blive enkemand. Det er den sværeste periode i mit liv... Vi skal alle dø, men det er sjældent at ægtefæller dør samtidigt.”

Mand, 67 år

”Det er noget af en omvæltning, når man sådan mister sin ægtefælle. Det må jeg sige. Det er nok det værste, der er sket i ens tilværelse. Det er virkelig en slem omgang at skulle igennem det og vænne sig til at blive alene. Ikke pga. det praktiske, det kan jeg nok klare, men det er mærkeligt... tænk at man pludselig, når man har været sammen i 45 år, så er der ingen til at sige mig imod, eller hvordan man skal sige det.”

Mand, 73 år

MARGINALISERING I VOKSENLIVET ØGER RISIKO FOR ENSOMHED I ÆLDRELIVET

Ensomhed har en social slagside. Ældre, der var uden beskæftigelse inden pensionen, eller som selv vurderer, at de har en dårlig økonomi, har større risiko for at opleve ensomhed.

Økonomi begrænser

Nogle ældre er begrænsede af, hvordan de selv vurderer deres egen økonomi. En del ældre har måske ikke bil eller kørekort længere og vurderer, at deres økonomi ikke er til at tage bus eller taxa. Det øger risikoen for at opleve ensomhed, hvis man vurderer sin egen økonomi som dårlig.

***”Jeg skal da passe på pengene (...)
Jeg har en veninde, men hun bor inde i Aarhus.
Så det er lidt begrænset, hvor meget vi ses, igen
fordi det koster jo, hver gang jeg skal nogle
steder. Det gør det selvfølgelig også, når man
kører i bil, men jeg tror, at man tænker anderle-
des. Det er faktisk dyrt at tage bussen.”***

Kvinde, 65 år

Følelsen af at høre til

Ældre mennesker, der ikke var i beskæftigelse, inden de gik på pension, har større risiko for at opleve ensomhed i alderdommen.

Et andet aspekt, der også øger risikoen for ensomhed, er at have en ikke-vestlig baggrund. Det at blive ældre i et andet land, hvor sprog, kultur, normer og respekten for de ældre er markant anderledes end det, man er vokset op med, kan bidrage til følelsen af ensomhed.

ENSOMHED BLANDT ÆLDRE RAMMER BÅDE PÅ LANDET OG I BYEN

Myterne er mange om, at det er lettere at gemme sig i byen, eller at man lettere bliver isoleret på landet. Men der er ingen sammenhæng mellem geografisk placering og risiko for ensomhed.

Analysen viser tydeligt, at geografi ikke har betydning for oplevelsen af ensomhed. Risikoen for ensomhed er med andre ord lige stor om man bor i en storby eller i et yderområde i Danmark. På samme måde har kommunens indkomstgrundlag ingen betydning for ensomhed. Det handler om at have mulighed for at komme ind i et fællesskab og få opbygget et netværk i sit nærområde.

Tilflyttere er sårbare

Risikoen for ensomhed er højere, jo kortere tid man har boet i lokalområdet. At tilflyttere er mere sårbare over for ensomhed hænger sammen med, at det tager tid at opbygge et netværk, men også at det kan være svært at være med i den lokale snak, hvis man er mere eller mindre nytilflyttet.

En kvinde fortæller, at hun har været medlem af en pensionistforening i 25 år; lige siden hun flyttede til byen, hvor hun bor. Hun er efterhånden den ældste i foreningen, og hun deltager i arrangementer hver fjortende dag. Alligevel føler hun sig ofte som en udenforstående, fordi de andre taler om mennesker eller begivenheder i byen fra før hendes tid. Selv efter 25 år føler hun sig med andre ord som tilflytter. Hun oplever det nogle gange som så ubehageligt, at hun ikke har lyst til at deltage i foreningens aktiviteter, men alternativet er, at hun så næsten ikke ser nogen mennesker.

”Mange har gået i skole sammen og kender hinanden. Jeg er tilflytter. Så sidder de og taler sammen om nogen fælles bekendte, de kender. Når de taler om nogen, så kan jeg ikke følge med. Jeg er heller ikke så interesseret i det, for det er jo ikke nogen, jeg har kendt. Jeg sidder så bare, og så kan man så gå, når man har lyst. [...] Sidste søndag måtte jeg tage en dag i sengen, fordi jeg havde ondt i ryggen. Der tænkte jeg på, om jeg skulle holde op med at komme der, men så tænkte jeg, at så har jeg jo ikke nogen... så er der jo ikke nogen, jeg...”

Kvinde, 90 år

NÆRVÆR MINDSKER RISIKOEN FOR ENSOMHED HOS ÆLDRE

Andelen af dem, der oplever ensomhed, er lige stor blandt dem, der deltager i aktiviteter som blandt dem, der ikke deltager i aktiviteter. Det er således nærvær mere end samværet i sig selv, som mindsker følelsen af ensomhed.

At deltage i aktiviteter har ikke i sig selv nogen betydning for oplevelsen af ensomhed. Derimod er det afgørende at have nogen at tale med, når der er brug for støtte. Risikoen for ensomhed er betydeligt mindre for dem, som har nogen at dele oplevelser, bekymringer og andet med.

At tale med nogen, men hvem?

Et altafgørende element for ikke at føle sig ensom er det at have en at dele sit liv og sine tanker med. En ægtefælle, en kæreste, familie, venner og bekendte kan give det vigtige nærvær.

En tredjedel af de ældre, som oplever ensomhed, har ikke talt med nogen om det. Kun få har talt med hjemmehjælperen, de forebyggende konsulenter eller lægen om at føle sig uønsket alene.

Af dem, som har talt med nogen om det, er det især ægtefællen eller kæresten, familien og vennerne, som den ældre har betroet sig til.

Ensomhed kan være svært at tale om. Det kan blandt andet skyldes, at det at tale om svære ting betragtes som at 'beklage sig', og det vil de ældre helst ikke.

"Når man går alene med det så fylder det mere, end når man får det vendt."

Kvinde 65 år

"Det kan være svært at få sagt, at man er ensom – det burde det nu ikke være. Men det kan måske give en eller anden nederlagsfølelse, når man ikke kan tage sig sammen til at gøre et eller andet – hvilket jeg nu også synes, at man bør, hvis man kan."

Kvinde, 75 år

ENSOMME ÆLDRE VIL GERNE VÆRE EN DEL AF FÆLLESSKABET...

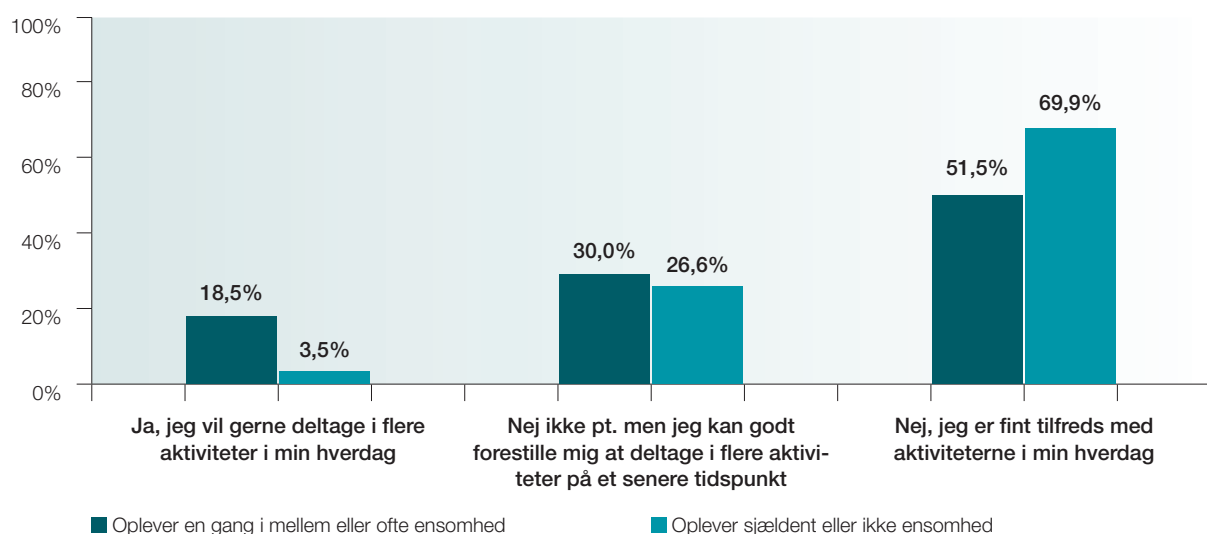
Ældre, der oplever ensomhed, efterspørger aktiviteter i hverdagen i langt højere grad end ældre, der ikke oplever ensomhed. Det er altså en myte, at ældre, der oplever ensomhed selv vælger at sidde derhjemme og isolere sig.

Halvdelen af ældre, der oplever ensomhed, efterspørger aktiviteter på kortere eller længere sigt, mens dette kun gælder en tredjedel af de ældre, der ikke oplever ensomhed.

Det er derfor vigtigt at finde ud af, hvad en aktivitet skal indeholde for, at de ældre synes, den er værd at deltage i.

Og der er ingen tvivl: Samvær og det at lære nye mennesker at kende er det, som langt de fleste ældre angiver som vigtigt. Derudover lægger flere vægt på, at aktiviteter giver mulighed for at hjælpe andre, fx ved at være med til at tage ansvar for aktiviteterne.

Kunne du tænke dig at deltage i flere aktiviteter i din hverdag?



N=8406

... MEN HAR SVÆRT VED AT KOMME AFSTED

Mange ældre vil gerne deltage i aktiviteter, men der er en række barrierer, som gør det svært at komme i gang. De årsager, som flest angiver, er:

- Jeg savner nogen at følges med
- Jeg har ikke kunne finde et tilbud, der passer
- Det er svært at komme ind i fællesskabet som ny
- Jeg kender ikke de lokale tilbud/aktiviteter godt nok til at vide, om de er interessante
- Jeg kan ikke komme frem/deltage, fordi jeg har fysiske helbredsproblemer

Det er alle årsager, man ved en målrettet indsats kan gøre noget ved.

En del af de ældre, der oplever ensomhed, angiver manglende lyst som årsag til ikke at deltage i aktiviteter. For de ældre er det svært at sætte ord på, hvad den manglende lyst skyldes. Det handler bl.a. om, at de ikke er vant til at være opsøgende eller en manglende energi.

En lang række af de ældre, der oplever ensomhed, kommer således langt med et "kærligt skub" og en god modtagelse, så de gennem aktiviteterne kan opnå nære relationer. Men der er også en gruppe ældre, som skal have yderligere hjælp til at komme ud af ensomheden.

"Jeg har det skidt, indtil jeg ved, hvor jeg skal sidde henne og helst ved nogen, som jeg kender, hvis der er en plads. Så kan jeg blive utrolig taknemmelig for et smil, og 'værsgo her er en stol'. Det går lige dybt ind."

Kvinde, 79 år

"Jeg mangler mine ben, for havde jeg mine ben, så kunne jeg komme ud og se meget mere, end jeg gør. Men jeg har vænnet mig til det, så det gør så heller ikke noget (...) Jeg ville gerne mere ud, men der er ikke ret mange, der tør køre med mig. De siger, at det er for strengt at køre med mig. Hvis bare de, der kom engang i mellem, kunne køre en tur med mig. De fleste er så bange for, at vi skal vælte med hele kørestolen, og hvad skal de så gøre."

Kvinde, 90 år

"Det er som sagt et forsamlingshus med nogle aktiviteter, men hvorfor jeg ikke er kørt derop, det ved jeg sgu ikke. [...] Der kommer en hjemmesygeplejerske en eller to gange om året, og hun bebrejder mig også, at jeg ikke melder mig til det der stolegymnastik, men det gør jeg bare ikke."

Mand, 79 år

HVORDAN KAN ENSOMHED FOREBYGGES OG MINDSKES?

Hverken civilsamfund eller kommuner kan forebygge ensomhed alene, men i fællesskab kan man nå langt. Derfor bør indsatsen fokusere på flere forskellige tiltag:

Skab overblik over lokale aktiviteter og tilbud til ældre på www.aktivtaldreliv.dk

Civilsamfundet rummer mange, og meget forskellige aktiviteter, som kan hjælpe ældre ud af ensomhed. Første skridt er at vide, at aktiviteterne er der. Hjemmesiden [aktivtaldreliv.dk](http://www.aktivtaldreliv.dk) giver et enkelt og brugervenligt overblik over aktiviteter i lokalområdet i en lang række kommuner.

Hjemmesiden er et redskab til de ældre selv, pårørende, medarbejdere i kommunerne, læger og andre, der ønsker at give eller finde inspiration til at deltage i nogle af de mange aktiviteter for ældre, der findes lokalt.

Vær opmærksom på risikofaktorer

Ensomhed kan ramme alle, men på nogle tidspunkter i livet er der større risiko for at opleve ensomhed. Nogle gange er ensomheden flygtig og forbigående. Andre gange er følelsen overvældende og svær at ryste af sig. Hver 3. ældre, der oplever ensomhed, har ikke talt med nogen om, hvordan de har det. Derfor er det vigtigt, at andre omkring den ældre ser signaler på ensomhed og er klar til at give en hjælpende hånd. Ældre, der oplever ensomhed, har ofte brug for et 'kærligt skub' og en opmuntring til at deltage i socialt samvær med andre. Det er ikke altid så meget, der skal til for at gøre en stor forskel.

Redskabet "Ensomhed blandt ældre" er udviklet til at hjælpe medarbejdere i ældresektoren med at lægge mærke til de signaler og livssituationer, som typisk indikerer, at en person er i høj risiko for ensomhed. Redskabet kan også benyttes af pårørende og frivillige.

Giv viden og handlemuligheder til medarbejdere via kompetenceudvikling

Det kan være svært at turde gå ind i samtalen, hvis man ikke ved, hvordan man kan hjælpe og dermed komme godt ud af samtalen igen – også selvom man som medarbejder på ældreområdet ved noget om ensomhed.

Derfor har Marselisborg udviklet et kompetenceudviklingsforløb, hvor medarbejdere i kommunen får viden om at identificere, italesætte og handle på ensomhed. Forløbet kan målrettes hjemmeplejen, forebyggende konsulenter, terapeuter, visitatorer og andre relevante medarbejdergrupper i kommunen.

Skab gode rammer for nærvær i aktiviteter og tilbud til ældre

En del ældre føler sig alene, selvom de er sammen med andre. Det er altså ikke deltagelse i aktiviteter i sig selv, der mindsker følelsen af ensomhed. Deltagelse i aktiviteter mindsker kun ensomhed, hvis aktiviteten giver anledning til, at man får nye venskaber, eller hvis man fx oplever, at man bidrager til fællesskabet.

Marselisborg har udviklet redskaber, som på temadage for foreninger bruges til at skabe debat. På temadagene drøftes, hvordan man som forening eller aktivitetstilbud passer godt på sine medlemmer eller brugere og bliver bedre til at tage godt i mod nye. Med udgangspunkt i tre lydklip, som præsenterer forskellige perspektiver på det at blive del af et fællesskab, får man som frivillig ny viden, inspiration og rum for erfaringsudveksling om forebyggelse af ensomhed.

Download redskaber og find yderligere beskrivelser på www.aktivtaldreliv.dk

Er du blevet nysgerrig?

Gå ind på www.aktivtaldreliv.dk

Her kan du bl.a. læse:

- Om redskaber og metoder i Aktivt Ældreliv
- Rapporten "Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi?"
- Denne publikation "Ensomhed blandt ældre: MYTER OG FAKTA"
- Om baggrunden for Aktivt Ældreliv

Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence og Viden er en viden- og konsulentvirksomhed, der siden 2001 har arbejdet på at udvikle rammerne for og indsatsen i den offentlige sektor.

Marselisborg er specialiseret i at udføre forandrings- og udviklingsopgaver for staten, kommunerne og hos private virksomheder. Vi er forankret inden for velfærdsområdet og løser komplekse opgaver med stor diversitet på tværs af sektorer. Det kan f.eks. være et ministerium, der ønsker nye modeller til bekæmpelse af ældres ensomhed, en arbejdsplads med organisatoriske udfordringer eller en kommune, der ønsker nye metoder til unge- og beskæftigelsesindsatsen.

Marselisborgs løsninger bygger på erfaring og viden, der er udviklet og afprøvet i tæt samarbejde med vores samarbejdspartnere. Samtidig udvikler vi nye metoder i Marselisborgs egne udviklingslaboratorier, hvor vi omsætter viden til implementerbare metoder og tilbud.

Besøg os på www.marselisborg.org.