

Indsatser mod ensomhed og mistrivsel hos ældre

Erfaringsopsamling – centrale indsigter

September 2021



Baggrund for puljen mod ensomhed og mistrivsel

Der er i dag over 55.000 ældre over 65 år, som føler sig ensomme i hverdagen. Antallet er stigende, og derfor et område med stort fokus, da ensomhed kan føre til både fysisk og psykisk mistrivsel.

Derfor har Sundhedsstyrelsen gennem puljen Sammenhængende indsatser mod ensomhed og mistrivsel hos ældre støttet 30 projekter på tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund. Formålet var at forebygge og håndtere ensomhed og mistrivsel blandt ældre.

Nogle projekter har haft et bredt fokus på ældre, mens andre har målrettet indsatsen mod særlige målgrupper, herunder ældre mænd eller ældre med funktionsnedsættelser.

Erfaringsopsamling

På vegne af Sundhedsstyrelsen har PwC gennemført en erfaringsopsamling på tværs af de 30 projekter, der har fået støtte fra puljen.

Erfaringsopsamlingen består af en tværgående afdækning af erfaringer på tværs af de 30 projekter og 12 dybdegående casebeskrivelser. Casebeskrivelserne videreformidler konkrete indsigter fra udvalgte projekter.

Denne pjece samler hovedpointer fra erfaringsopsamlingen.



Opsporing: Hvordan når vi bedst de ældre, der oplever ensomhed?

De 30 projekter har arbejdet med at opspore ældre, der er ensomme eller i risiko for ensomhed. På tværs af projekter har det vist sig at være en udfordring at identificere og få kontakt til de ældre i målgruppen. Erfaringsopsamlingen viser, at forebyggende hjemmebesøg kan være en god tilgang til at opspore målgruppen.

Andre tilgange har også været virksomme til at nå de ældre, fx annoncering i lokalaviser og formidling via andre kommunale eller lokale tilbud.

Det har særligt vist sig at være svært at nå de mest sårbare og isolerede ældre. Det hænger blandt andet sammen med, at en oplevelse af længerevarende ensomhed og/eller mistrivsel hos de ældre kan gøre det vanskeligt at tage imod tilbud om nye fællesskaber.

Frederikshavn Kommune: *En ny tilgang til opsporing af mænd, der bor alene*



CASE

Frederikshavn Kommune har opsporet potentielt ensomme mænd via folkeregistret, hvor mænd over 65 år, som bor alene og ikke modtager personlig pleje har fået tilbudt et besøg fra kommunen. På besøget taler en projektmedarbejder med mændene om deres oplevelse af det gode liv, herunder trivsel og ensomhed. Samtalen tager udgangspunkt i et spørgeskema, hvilket giver en ramme for samtalen og understøtter, at centrale temaer berøres.



Understøttelse af de ældres deltagelse i tilbud – hvad er vigtigt?

Det kan kræve overvindelse for de ældre i ensomhed eller risiko for ensomhed at tage det første skridt ind i nye aktiviteter og fællesskaber. Det hænger sammen med, at de ældre kan have forskellige barrierer for deltagelse, fx nervøsitet og utryghed ved sociale fællesskaber.

Erfaringsopsamlingen viser, at borgernes oplevede barrierer for deltagelse kan imødekommes på forskellige måder. Indledende kontakt til borgerne inden første møde og ”værter” ved aktiviteterne, der understøtter en god opstart for borgerne, kan blandt andet medvirke til at imødekomme borgernes barrierer for deltagelse.



Roskilde Kommune: Etablering og forankring af varige mandefællesskaber



CASE

Roskilde Kommune har oprettet mandefællesskaber og arbejdet aktivt for at imødekomme barrierer hos potentielt ensomme mænd for deltagelse. Mændene bliver kontaktet af en medarbejder fra projektet, når de bliver tilmeldt. Her afdækkes mændenes interesser, og de hjælpes ind i et fællesskab, der matcher deres behov.

Samarbejde på tværs – vigtigt for at understøtte deltagelse

Et tæt samarbejde mellem de medarbejdere, der arbejder med opsporing og de ansvarlige for aktiviteterne kan understøtte de ældres deltagelse. Det kan fx ske ved at sikre, at de identificerede borgere bliver kontaktet af en ansvarlig for aktiviteten, inden aktiviteten begynder.

En vigtig pointe fra erfaringsopsamlingen er, at en tydelig arbejdsdeling og jævnlige møder mellem de involverede samarbejdspartnere er vigtigt for at sikre et godt samarbejde om borgerne.

Hvad er vigtigt i etablering af aktivitetstilbud til ensomme ældre?

En række elementer er vigtige for at etablere succesfulde aktivitetstilbud til ældre. Erfaringsopsamlingen peger på, at særligt inddragelse af borgerne i tilrettelæggelsen af aktivitetstilbuddet er centralt – både for at tiltrække borgerne og for, at de bliver ved med at deltage over tid.

Kommunikation om aktivitetstilbuddene til målgruppen

Det har stor betydning, hvordan der kommunikeres om aktivitetstilbud til ensomme eller potentielt ensomme ældre. Det har vist sig, at ord som ensomhed og mistrivsel ikke tiltrækker ældre i risiko for ensomhed, da de ikke ønsker at tilhøre en sårbar gruppe. Erfaringsopsamlingen viser, hvordan det blandt andet har betydning, at kommunikationen betoner fællesskabet, og at der er et udbytte for borgerne.



CASE

Frivilligcenter Helsingør: Cafetilbud som indgang til andre fællesskaber og aktivitetstilbud

Frivilligcenter Helsingør har etableret et cafetilbud, hvor formålet er at skabe rammer for, at både ressourcestærke borgere og borgere med begrænsede ressourcer får gode oplevelser med sociale aktiviteter og fællesskab og dermed blive motiveret til at deltage i andre lokale aktiviteter. Caféen understøtter samtale mellem borgere, blandt andet ved brug af samtalekort og ved, at frivillige fungerer som bordformænd ved bordene.

Bæredygtig videreførelse af projekter – en god forankring

For at videreføre de gode elementer i projekterne efter puljeperioden er det vigtigt, at projekterne forankres. På tværs af de 30 projekter peger erfaringsopsamlingen på, at der kan identificeres tre forskellige løsninger på bæredygtig forankring.

Flere projekter bliver videreført i samarbejde mellem kommuner og foreninger i lokalområdet, hvor foreningerne gradvist overdrager driften af aktiviteterne. En anden måde at forankre tiltag er, at aktivitetstilbud videreføres i mindre format efter puljeperioden. Endelig forankres en række tiltag ved, at aktiviteter over tid organiseres og planlægges af borgerne selv.



Slagelse Kommune: *Borgerstyrede træningsfællesskaber forankret i boligforeninger*

Slagelse Kommune har etableret træningsfællesskaber for ældre borgere i nærområdet. Der er fokus på gradvist at give de ældre selv ansvar for træningsfællesskaberne for at understøtte en bæredygtig forankring af projektet, hvor kommunen involveres minimalt i selve afviklingen af træningen. Det sker blandt andet ved at give de ældre ansvar for hver at instruere i en bestemt træningsøvelse.



CASE

Opmærksomhedspunkter i forankringen

Det er centralt at være opmærksom på forankring allerede i de indledende faser af projektet. Et tidligt fokus på forankring giver mulighed for at planlægge en god overgang til efterfølgende drift.

Erfaringsopsamlingen udfolder, hvordan samarbejde på tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund kan understøtte en bæredygtig forankring af tiltag.

Baggrund for erfaringsopsamlingen: En pulje til at styrke indsatsen mod ensomhed og mistrivsel blandt ældre

Den daværende regering og satspuljepartierne afsatte som led i satspuljeaftalen på ældreområdet for 2019-2022 35 mio. kr. til puljen Sammenhængende indsatser mod ensomhed og mistrivsel hos ældre. Formålet med puljen var at forebygge og håndtere ensomhed og mistrivsel blandt ældre med et særligt fokus på ældre mænd.

Puljen kunne søges af kommuner, private aktører og civilsamfund med henblik på at afprøve eller videreudvikle indsatser, der særligt appellerer til ældre mænd, samt til at styrke sammenhængen og bygge bro mellem de forebyggende hjemmebesøg og opfølgende indsatser i regi af både kommuner og civilsamfund. På tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund har 30 projekter fået støtte til at forebygge og bekæmpe ensomhed blandt ældre.

For mere viden henvises til:

- Erfaringsopsamlingen på puljen til at sikre sammenhængende indsatser mod ensomhed og mistrivsel hos ældre, som denne pjece er baseret på samt de fire film: [Link til Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#)

Sammenhængende indsatser mod ensomhed og mistrivsel hos ældre - Erfaringsopsamling fra puljeprojekter

Udarbejdet af PwC for Sundhedsstyrelsen

© Sundhedsstyrelsen, 2021.

