



SUNDHEDSSTYRELSEN

# Styrket indsats mod ensomhed hos ældre mennesker med meget hjemmehjælp

INSPIRATIONSKATALOG



2016

# Inspirationskatalog: Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker med meget hjemmehjælp

© Sundhedsstyrelsen 2016

Publikationen kan frit refereres med  
tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Udarbejdet af** Marselisborg – Center  
for Udvikling, Kompetence og Viden

Afdelingschef Dorit Wahl-Brink,  
Chefkonsulent Kate Bach og  
Udviklingskonsulent Rebecca In Hwa  
Frederiksen for Sundhedsstyrelsen 2016

<http://www.marselisborg.org/>

For spørgsmål, kontakt:  
Afdelingschef Dorit Wahl-Brink  
2173 3735

**Emneord:** Ensomhed, hjemmeplejen,  
sociale relationer, faglig udvikling

**Sprog:** Dansk

**Version:** 1,0

**Versionsdato:** (04.10.2016)

**Format:** PDF

**Udgivet af** Sundhedsstyrelsen  
oktober 2016

**Elektronisk ISBN:** 978-87-7104-804-9

# Indhold

<b>1</b>	<b>Indledning</b>	<b>5</b>
<b>Del 1: Fagligt fokus på ensomhed</b>		<b>6</b>
1.1	Forankring af temaet ensomhed i arbejdsgange hos det relevante sundhedsfaglige personale	6
1.2	Materialsamling om ensomhed	8
1.3	Inspirationsmateriale til samtalen om ensomhed	9
1.4	Styrk Hverdagen – rehabiliteringens sociale dimension	10
1.5	Måltrettet anvendelse af ydelser til ældre mennesker, der oplever ensomhed	11
1.6	Mapping af udsatte områder	13
1.7	Udbredelse af opsporingsindsats fra madservice eller andre medarbejdergrupper	15
<b>Del 2: Etablering af kvalificeret samspil med civilsamfundet</b>		<b>16</b>
<b>1</b>	<b>Indsatser, der styrker forbindelsen mellem hjemmeplejen og civilsamfundet</b>	<b>16</b>
1.1	Livskvalitet for ældre i almene boligområder	16
1.2	Frivillighedsambassadører	18
1.3	Netværksmedarbejdere	20
1.4	Læg liv til årene	22
<b>2</b>	<b>Indsatser, der styrker dannelsen af nye netværk</b>	<b>24</b>
2.1	Fortæl for Livet®	24
2.2	Aktiv i naturen	26
2.3	AktivtÆldre.dk	28
2.4	Seniornet	29
2.5	Fælleslæsning	31
2.6	Bogvenner	32
2.7	Kreativt Otium	33
2.8	Mandeklubben	34
2.9	Cykling uden alder	35
2.10	Projekt Følgesvende	36
2.11	Spisevenner	37
<b>3</b>	<b>Indsatser, der styrker eksisterende netværk</b>	<b>39</b>
3.1	Vincles BCN: Collaborative Care Networks for Better Aging	39
3.2	Teknologiindsatser (digital hjemmevejledning)	41
3.4	Puljer til frivillige indsatser mod ensomhed	43

<b>4</b>	<b>Indsatser med særligt fokus på understøttelse af ældres sociale færdigheder</b>	<b>44</b>
4.1	Gruppebaserede indsatser mod ensomhed	44
4.2	Friendship Enrichment Programme for Older Women	46
4.3	Søndagskaffe-Komsammen (Contact the Elderly)	48



# 1 Indledning

Dette inspirationskatalog har til formål at give inspiration til forskellige typer af indsatser, der forebygger og mindsker ensomhed blandt ældre mennesker, der modtager meget hjemmehjælp. Inspirationskataloget kan med fordel læses i sammenhæng med rapporten ”Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker med meget hjemmehjælp”<sup>1</sup>. Inspirationskataloget bygger på både desk research og telefoninterviews med udvalgte projekter, jf. metodeafsnittet i rapporten.

Inspirationen er hentet flere forskellige steder fra. Eksemplerne er indhentet nationalt og internationalt med særligt fokus på, at tiltagene skal have en klar relevans for ældre mennesker, der modtager meget hjemmehjælp. Indsatserne kan både være særlige metoder, bestemte aktiviteter eller anvendelse af særlige redskaber. Inspirationskataloget skal således ses som eksempler til inspiration, og ikke som en udtømmende liste over indsatser gennemført mod ensomhed.

Inspirationskataloget er struktureret på baggrund af den udviklingsmodel, der er beskrevet i ovenfor omtalte rapport. Derfor har inspirationskataloget to overordnede fokusområder:

For det første giver inspirationskataloget en række eksempler på indsatser, der har til formål at styrke det faglige fokus på ensomhed. Her beskrives eksempler på indsatser til opsporing af ensomhed, til styrkelse af fokus på ensomhed i hjemmeplejens arbejdsgange og kultur, målrettet anvendelse af ydelser m.m.

For det andet giver inspirationskataloget en række eksempler på samspillet mellem hjemmeplejen og civilsamfundet. Denne del består af flere temaer:

1. Indsatser med særligt fokus på at **skabe forbindelse** mellem hjemmehjælpsmodtageren og andre aktiviteter
2. Indsatser, der styrker dannelsen af **nye netværk**
3. Indsatser, der styrker **eksisterende netværk**
4. Indsatser, der sætter fokus på at **understøtte ældres sociale færdigheder**.

Hver indsatsbeskrivelse indeholder følgende:

- Titel
- Land (hvis der er tale om udenlandske indsatser)
- År
- Beskrivelse af, hvad eksemplet kan inspirere til
- Aktører, der inddrages
- Formål
- Indhold
- Erfaringer og resultater
- Henvisninger til videre læsning.

---

<sup>1</sup> Sundhedsstyrelsen. Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker med meget hjemmehjælp. København: Sundhedsstyrelsen, 2016.

# Del 1: Fagligt fokus på ensomhed

## 1.1 Forankring af temaet ensomhed i arbejds gange hos det relevante sundhedsfaglige personale

### År

2015-2016.

### Inspiration til...

Processen giver direkte inspiration til, hvordan ensomhed og den sociale funktionsevne kan indtages som konkret arbejdsområde i hjemmeplejen på samme vis som fysisk og psykisk funktionsevne.

### Aktører

Roskilde Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning, herunder især hjemmeplejen, plejecentre, rehabiliteringsteams, sundhedscentre, forebyggende konsulenter m.fl.

### Formål

Formålet med projektet var at understøtte ældre mennesker i at skabe et meningsfuldt liv gennem mestring af ensomhed.

Dette skete ved at styrke opsporing og opmærksomhed hos kommunens ansatte og frivillige. Intentionen var, at forebyggelse af ensomhed i Roskilde Kommune skulle ses som en proces, der blev tænkt ind i kerneopgaven og i de indsatser, der i forvejen foregik omkring tidlig opsporing, rehabilitering, sundhedsfremme og samskabelse.

### Indhold

Projektet bestod af fire indsatser, hvoraf især de to førstnævnte er relevante for denne rapport:

- Styrkelse af den tidlige opsporing: *Roskilde-hjulet* er et triageringsværktøj, der har en række observationspunkter omkring psykosociale forhold, men som i praksis sjældent anvendes. I projektet blev der derfor for det første gennemført undervisning i anvendelsen af *Roskilde-hjulet* omkring ensomhed, for det andet udarbejdet en arbejds gang for håndtering af observationer omkring ændringer i psykosociale forhold (herunder UCLA-3-screening samt ekstra forebyggende hjemmebesøg) og for det tredje oprettet ensomhed som et af de sygeplejefaglige fokusområder i omsorgssystemet med henblik på at sikre rum for dokumentation.
- Styrkelse af den sociale dimension af rehabilitering: I projektet blev fire nedslagspunkter i arbejds gange for rehabilitering valgt, nemlig screeningen, målfastsættelsen, det tværfaglige møde og evalueringen. UCLA-3 blev indført som screeningsmetode ved mistanke om ensomhed, og der blev undervist i, hvordan ensomhed kan inddrages i de øvrige nedslagspunkter.
- Indsats for sundhedsfremme: Projektet fokuserede også på at afklare roller og styrke indsatsen ved de forebyggende hjemmebesøg.
- Samskabelse: Endvidere blev der igangsat en udviklingsproces sammen med en række frivillige aktører omkring ensomhedsforebyggelse, foreningerne blev opkoblet til [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk), og en borgerrettet selvscreenings-app blev udviklet.

### **Erfaringer og resultater**

Evalueringen viser, at der gennem udviklingsprojektet er grundlag for at forebygge ensomhed som en del af tidlig opsporing, rehabilitering og samskabelse med frivillige sociale foreninger. Arbejdsgangene fungerer, men på evalueringstidspunktet var de endnu ikke implementeret helt til bunds, og der udestod fortsat arbejde med at få alle medarbejdere til at være opmærksomme på at integrere ensomhed i både opsporing og rehabiliteringsindsatsen.

### **Læs mere...**

Denne præsentation er udarbejdet på baggrund af interview med udviklingsansvarlig for projektet i Marselisborg. Du kan læse mere om Roskilde Kommunes indsats her:

<http://roskilde.dk/borger/sundhed-og-omsorg/bryd-ensomhed>

## 1.2 Materialesamling om ensomhed

### År

2015.

### Inspiration til...

Indsatsen kan inspirere til at styrke kommunale ledere i hjemmeplejen eller interne konsulenter i rollen som facilitator, der kan skabe debat og udbrede viden blandt medarbejderne om ensomhed blandt ældre mennesker.

### Aktører

Københavns Kommune, medarbejdere, ledere.

### Formål

At gøre information om ensomhed tilgængelig for relevante medarbejdere og ledere gennem kommunens intranet, således at den generelle viden om ensomhed i organisationen styrkes, og handlemuligheder ved observationer af ældre mennesker tydeliggøres. Den tilgængeliggjorte viden skal endvidere anspore til samtale og debat mellem medarbejderne og ledere om ensomhed.

### Indhold

Københavns Kommune har udarbejdet en e-baseret materialesamling om ensomhed med det formål at forankre viden om ensomhed blandt relevante medarbejdere og ledere.

Materialesamlingen består af to dele:

- *Vidensbasen*, som indeholder viden og fakta om ensomhed, herunder hvad ensomhed er, tegn på ensomhed, handlemuligheder m.m.
- *Dialogmaterialet*, som er en række redskaber, bl.a. lydclip, cases og spørgsmål, der kan anvendes til at forankre viden gennem drøftelser på fx teammøder, faglige temamøder m.m.

Tilsammen udgør Materialesamlingen om ensomhed en virtuel værktøjskasse, som medarbejderne kan tilgå, når de spotter et ældre menneske, der oplever ensomhed, men den udgør også et udgangspunkt for at opkvalificere viden om ensomhed.

### Erfaringer og resultater

Tiltaget er endnu ikke evalueret.

### Læs mere...

Denne præsentation er udarbejdet på baggrund af interview med udviklingsansvarlig for projektet i Marselisborg.



## 1.3 Inspirationsmateriale til samtalen om ensomhed

### År

2015.

### Inspiration til...

Hjemmesiden [www.ensomhed.info](http://www.ensomhed.info) giver viden om ensomhed og inspiration til professionelle, der ønsker at gennemføre samtaler om ensomhed med mennesker, der lige har mistet.

### Aktører

Hjemmesiden er et resultat af et samarbejde mellem Gert Jessen ([www.gjconsult.dk](http://www.gjconsult.dk)), Elene Fleischer, Feldballe Film & TV og forskergruppen Ældre og Selvmord (<http://forskergruppen.dk>). Projektet finansieres af Ensomme Gamles Værn.

### Formål

Formålet med projektet er at udbrede viden om ensomhed, og hvordan man som almindeligt menneske eller fagperson kan gribe samtale om ensomhed an.

### Indhold

Hjemmesiden er tænkt som vidensbank og inspiration til almindelige mennesker og fagpersoner, som arbejder med ensomhed. Hjemmesiden indeholder en bred vifte af viden, herunder især:

- Grundlæggende viden om ensomhed samt tre forskellige portrætter af ældre, der oplever ensomhed.
- Materiale målrettet fagpersoner, bl.a. otte træningsfilm omkring samtalen med en mand, der er i en svær livskrise, samt en forebyggelsesguide med tegn på ensomhed til fagpersoner.
- Viden målrettet pårørende til ældre, der oplever ensomhed.

### Erfaringer og resultater

Det har ikke været muligt at finde en evaluering af hjemmesiden.

### Læs mere...

Hjemmesiden [www.ensomhed.info](http://www.ensomhed.info)

## 1.4 Styrk Hverdagen – rehabiliteringens sociale dimension

### År

2014 – nu.

### Inspiration til...

Tiltaget kan inspirere til, hvordan ældre menneskers humør samt sociale liv og netværk kan blive indlejret i rehabiliteringsindsatsen på lige fod med emner som ”hverdagsgøremål” samt ”fysik og krop”.

### Aktører

Gribskov Kommune og de private leverandører af hjemmehjælp.

### Formål

Formålet med Gribskov Kommunes indsats er at sikre praksisnær forankring af en bred rehabiliteringsdagsorden.

### Indhold

Gribskov Kommune har i samarbejde med leverandørerne af hjemmepleje, søgt at understøtte implementeringen af en aktiverende og motiverende hjemmepleje. Derfor har leverandørerne og kommunen været med i en udviklingsproces omkring praksisnær implementering af den rehabiliterende tankegang, særligt ift. målformulering sammen med hjemmehjælpsmodtageren.

Samarbejdet er mundet ud i, at der er blevet udviklet håndgribelige og letforståelige redskaber til at målrette og styrke medarbejdernes samtale med hjemmehjælpsmodtagere. Rehabiliteringsredskaberne har både sat fokus på den fysiske og psykiske dimension af rehabilitering, men også den sociale dimension af rehabilitering ved at inddrage spørgsmål herom i målsætningsarbejdet. Tanken er, at målsætningsarbejdet omkring socialt liv og netværk behandles på lige vilkår med de andre mere ’traditionelle’ målsætningsområder ved rehabilitering.

### Erfaringer og resultater

På baggrund af gode resultater med de håndgribelige redskaber har Gribskov Kommune valgt at indlede et undervisningsforløb om rehabilitering og anvendelse af redskaberne for alle medarbejdere i hjemmeplejen.

### Læs mere...

Denne præsentation er udarbejdet på baggrund af interview med udviklingsansvarlig for projektet i Marselisborg. Du kan læse mere om projektet her:

<http://www.marselisborg.org/upl/website/publikationer-aeldre/ldreLiv042016web.pdf>

## 1.5 Målrettet anvendelse af ydelser til ældre mennesker, der oplever ensomhed

### År

2014 – nu.

### Inspiration til...

Indsatsen kan inspirere til en anden måde at tilrettelægge en særlig ydelsestildeling i forbindelse med en indsats mod ensomhed.

### Aktører

Furesø Kommune, Hjemmeplejen.

### Formål

Ved at flytte en særlig ydelsestildeling fra visitationen ud til hjemmeplejen, sikres hjemmehjælpsmodtagere, der giver udtryk for ensomhed, hurtigere hjælp til selvvalgte aktiviteter.

### Indhold

Furesø Kommune har som led i indsatsen mod ensomhed blandt ældre, der modtager hjemmehjælp, igangsat et tiltag, de kalder *Aktivitet og deltagelse*.

Tilbuddet er målrettet ældre, der modtager meget hjemmehjælp i eget hjem.

Ordningen minder om klippekortsordningen, men tildeles ikke automatisk. I stedet er det på baggrund af enten hjemmehjælpsmodtagerens egne udsagn eller hjælperens vurdering, at den særlige ydelse tildeles. Visitationen inddrages dermed i tildelingen af ydelsen og giver hjælpere, der kommer dagligt hos hjemmehjælpsmodtageren, mulighed for hurtigt at kunne igangsætte en indsats.

Efter tilmeldingen kan hjemmehjælpsmodtageren få følgeskab til forskellige sociale aktiviteter eller hjælp til indkøb.

### Erfaringer og resultater

Der er ikke nogen officiel evaluering af tiltaget. I interviewet med repræsentanter for kommunen er det tydeligt, at tiltaget ikke har virket for alle, men generelt har været en succes. Særligt de mere komplekse hjemmehjælpsmodtagere har været en udfordring, mens nogle ældre er overgået til klippekortsordningen, hvilket de ikke havde mod på at gøre brug af før. Andre har efter indledende støtte fået mod på at deltage i aktiviteter på egen hånd. Kommunen vurderer, at grundlaget for at bryde den sociale isolation generelt er styrket for de ældre mennesker, der har deltaget i ordningen.

Det er endvidere erfaringen, at medarbejderne tager opgaven med at vurdere behovet og tildele ydelsen meget alvorligt. Kommunen fortæller, at de ikke har oplevet medarbejderne som rundhåndede med ydelsen, men tværtimod at de har taget opgaven med at vurdere, hvem der har mest behov for hjælp, meget seriøst. Det øgede ansvar vækker endvidere en øget interesse og motivation for at styrke deres faglighed på ensomhedsområdet.

**Læs mere...**

Beskrivelsen er blevet udarbejdet på baggrund af interview med en repræsentant fra Furesø Kommune.

## 1.6 Mapping af udsatte områder

### År

2013.

### Inspiration til...

Opsporing af ældre mennesker, der er i risiko for at opleve følelsen af ensomhed. At tænke eksisterende data ind i arbejdet med ensomhed.

### Aktører

Gloucestershire County Council, Essex County Council, The Campaign to End Loneliness.

### Formål

Formålet har været at få et overblik over, om der er nogen særlige geografiske områder eller bydele, hvor kommunen skal være ekstra opmærksom på særligt udsatte ældre i risiko for at opleve ensomhed. Med denne viden kan indsats målrettes områderne, hvor det er særligt relevant, og dermed ramme de ældre mennesker, der har mest brug for det.

### Indhold

Mapping er en metode, der kan skabe overblik over den sociodemografiske fordeling af ældre i forskellige landsdele. Gennem registerdata og supplerende statistisk repræsentative spørgeskemaundersøgelser udarbejdes et geografisk kort, hvor områder med en høj koncentration af ældre, der er i risiko for at opleve ensomhed, er markeret med en farvekode.

Variablene benyttet til at finde de udsatte bydele minder om dem, der er præsenteret som risikofaktorer i rapporten ”Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker med meget hjemmehjælp”<sup>2</sup>. Der er fx tale om boligområder med mange enlige, mange med dårligt helbred og mobilitet samt mange med et lavt husholdningsbudget.

### Erfaringer og resultater

Den britiske interesseorganisation The Campaign to End Loneliness har fremhævet tiltaget i Gloucestershire County Council, som særlig nyttigt i opsporingen af ældre, der er i risiko for at opleve ensomhed. Dette skyldes især, at tilgangen anvender data, som de britiske County Councils i forvejen har adgang til, dog med supplerende oplysninger.

### Læs mere...

- ...om tiltaget i Gloucestershire her: <http://www.cotswold.gov.uk/media/777436/Appendix-1-Social-Isolation-in-Gloucestershire.PDF>
- ...om tilgangen i Essex her: <http://campaigntoendloneliness.org/guidance/case-study/essex-county-council-isolation-index/>
- ...om Mosaic her: <http://www.experian.co.uk/marketing-services/products/mosaic-uk.html>

---

<sup>2</sup> Sundhedsstyrelsen. Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker med meget hjemmehjælp. København: Sundhedsstyrelsen, 2016.



- ...The Campaign to end Loneliness rapport om, hvordan de ældre mennesker der oplever ensomhed kan nås, her: <http://www.campaigntoendloneliness.org/hidden-citizens/>

## 1.7 Udbredelse af opsporingsindsats fra madservice eller andre medarbejdergrupper

### År

Ca. 2013 - (afhængig af kommune).

### Inspiration til...

Projekterne kan inspirere til, hvordan plejepersonale og andre kan identificere og handle på tegn på ensomhed hos ældre mennesker.

### Aktører

Flere kommuner har på forskellig vis søgt at inddrage en bredere vifte af fagpersoner i opsporingsarbejdet. Det drejer sig fx om madservice, genoptræningsterapeuter, praktiserende læger og sundhedscenteret. Fx er dette afprøvet i Kerteminde, Nordfyns og Viborg Kommune.

### Formål

Formålet med projekterne er, at sikre bedre opsporing af ensomhed blandt ældre mennesker, der modtager hjælp.

### Indhold

Tankerne bag projekterne er, at ældre, der modtager meget hjælp, omgås flere forskellige personer, herunder hjælpere og assistenter, men også chauffører, madudbringning, genoptræningsterapeuter, læger m.fl. Disse personer kan således med fordel også inddrages i opsporingsindsatsen. Indsatsen har bestået af flere dele:

- For det første er der afholdt kompetenceudvikling for relevante medarbejdere omkring ensomhed, samt hvilke tegn og signaler de skal være opmærksomme på. Herudover er medarbejderne blevet informeret om deres forpligtelser og handlemuligheder, der har varieret fra kommune til kommune
- For det andet er der blevet fastlagt arbejdsgange til håndtering af henvendelser. Fx har Viborg Kommune fastlagt, at når Aktivitet & Udvikling modtager en henvendelse om en hjemmehjælpsmodtager, tages der i første omgang kontakt til vedkommende, og der aftales et besøg. For at sikre den bedst mulige indsats er det nødvendigt at fastslå, hvilken type ensomhed der er tale om, hvorfor hjemmehjælpsmodtageren screenes for ensomhed med udgangspunkt i UCLA-skalaen. På baggrund af screeningen aftales det videre forløb med hjemmehjælpsmodtageren, herunder hvilke indsatser og tilbud, som kunne være relevante for den enkelte.

### Erfaringer og resultater

Projekterne er endnu ikke evalueret.

### Læs mere...

Du kan læse mere om projektet i Viborg Kommune her:

[http://kommune.viborg.dk/acadre/Dagsorden/Files\\_1026\\_6188862/6188862-26-04-2016%20-%20Bilag%2010.01%20Projektbeskrivelse%20f%C3%A6lles%20pilotprojekt.pdf](http://kommune.viborg.dk/acadre/Dagsorden/Files_1026_6188862/6188862-26-04-2016%20-%20Bilag%2010.01%20Projektbeskrivelse%20f%C3%A6lles%20pilotprojekt.pdf)

## Del 2: Etablering af kvalificeret samspil med civilsamfundet

### 1 Indsatser, der styrker forbindelsen mellem hjemmeplejen og civilsamfundet

#### 1.1 Livskvalitet for ældre i almene boligområder

##### År

2014 – 2016.

##### Inspiration til...

Indsatsen kan inspirere til at tænke nærområdet ind i indsatsen mod ensomhed og åbne blikket for øvrige mulige aktører i ældre menneskers hverdag.

##### Aktører

Københavns Kommune, kommunale medarbejdere, hjemmeplejen, lokale aktører.

##### Formål

Projektets formål er at bruge de aktører og mulige netværk, der er tæt på de ældres bopæl, til at øge livskvaliteten ved at forebygge og mindske ensomhed gennem aktiviteter.

##### Indhold

Københavns Kommune har i forbindelse med midler fra Ældreuljen igangsat projektet *Livskvalitet for ældre i almene boligområder*. Det idémæssige udgangspunkt har været, at kommunen ikke alene kan forebygge og mindske ensomhed blandt ældre, hvorfor nærområdet inddrages, for at projektet bedre kan leve op til denne målsætning. Derfor er der indledt et samarbejde, blandt andet i det almene boligområde Tranehavegård. I boligområdet bor mange ældre, der modtager meget hjælp. Daglig tovholder på projektet er en lønnet projektmedarbejder, som i forvejen arbejdede med ældre i lokalområdet.

Samarbejdet består i, at boligforeningen lægger lokaler til aktiviteter. Hvilke aktiviteter der opstartes, afgøres af de deltagende beboeres ønsker og behov. Disse klarlægges på beboermøder, hvor projektmedarbejderen er til stede. I Tranehavegård er der blandt andet opstartet fællesspisning, banko og en mandeklub. Hjemmeplejen informerer hjemmehjælpsmodtagerne, der bor i boligkomplekset, og hos hvem de har observeret tegn på ensomhed, om aktiviteterne. Hvis der er en ældre, der ønsker mere information eller at blive fulgt til en aktivitet, informeres projektmedarbejderen, som besøger vedkommende i eget hjem.

Ved projektperiodens ophør, er det håbet, at beboerne selv kan og vil køre aktiviteterne videre. Derfor informeres deltagerne også om, hvordan man søger tilskud, og andre praktiske aspekter.

### **Erfaringer og resultater**

Erfaringerne viser, at beboerne generelt er glade for tiltagene og støtter op om aktiviteterne. De deltagende beboere har fået udvidet deres netværk og opnået et bedre naboskab. Enkelte ældre har oplevet forbedringer i deres funktionsniveau og taler bedre sammen efter at have indgået fast i det sociale samvær, der tilbydes gennem aktiviteterne.

Det har imidlertid været svært at få inddraget komplekse hjemmehjælpsmodtagere i aktiviteterne. Dette skyldes, at de ikke altid har kunnet deltage på lige fod med de øvrige deltagere, og fordi kognitivt udfordrede personer kan have svært ved at indgå i en relation i større grupper af mennesker. Deltagelsen af komplekse hjemmehjælpsmodtagere med de største plejebenhov har også været udfordret af, at der ikke er nogen til stede under aktiviteterne, der kan være behjælpelige med fx personlig pleje.

### **Læs mere...**

Denne beskrivelse er udarbejdet på baggrund af interview med repræsentanter fra projektet i Københavns Kommune.

## 1.2 Frivillighedsambassadører

### År

2012 – nu.

### Inspiration til...

Indsatsen kan inspirere til at tænke samarbejdet med de frivillige foreninger ind i den etablerede organisering i kommunen.

### Aktører

Odense Kommune.

### Formål

Formålet med indsatsen er at sikre, at der på hver kommunal arbejdsplads er en, der har ansvaret for samarbejdet med frivillige, samt informationer om, hvilke frivillige tilbud der er, og hvordan de er organiseret. Denne medarbejder kaldes frivillighedsambassadøren og sørger for, at muligheder for samarbejde med civilsamfundet er på dagsordenen på de enkelte arbejdspladser.

### Indhold

I Odense Kommune har man ønsket at sætte fokus på frivillighed, og hvorledes det for frivillige er muligt at samarbejde med kommunen. Som led i dette, har man sammensat et team af frivillighedsambassadører. Det betyder, at hver offentlig arbejdsplads skal udnævne en frivillighedsambassadør.

Frivillighedsambassadørens opgave er at være den, de øvrige medarbejdere går til, hvis de har kendskab til en problematik, hvor det kunne være relevant at inddrage et frivilligt tilbud. Frivillighedsambassadøren har således et vist overblik over de tilbud i nærområdet, der er relevante for fagområdet, eller ved, hvordan der kan indhentes oplysninger herom. Med frivillighedsambassadørens viden om tilbud i området, kan denne ligeledes byde ind, hvis en situation drøftes, og vedkommende vurderer, at her kunne et af tilbuddene være relevante.

Frivillighedsambassadørerne er organiseret under en tovholder, som videreformidler, når der dannes nye tiltag, og som de kan gå til, hvis de har spørgsmål eller lignende.

Tovholderen arrangerer ligeledes tre gange om året et møde for frivillighedsambassadørerne. De to af gangene er møderne delt op i mindre grupper med ca. 30 deltagere af gangen. Disse grupper er opdelt efter geografisk område. På disse mindre møder er der ofte opstillet temaer, som har optaget ambassadørerne i den forgangne periode. Et tema, der har været drøftet på disse møder, har været en afklaring af frivillighedsambassadørernes mere specifikke rolle og ansvar. Det sidste årlige møde er et samlet arrangement, hvor der ofte deltager foredragsholdere og lignende. Udover disse tre årlige møder, afholder tovholderen intromøder, når et passende antal nye frivillighedsambassadører er udnævnt.

I tiltaget indgår også en ledergruppe. Ledergruppen består af ledere fra forskellige arbejdspladser i kommunen. Denne gruppes opgave er at formidle viden om tiltaget til de øvrige ledere, og være dagsordensættende.



**Erfaringer og resultater**

Dette tiltag er endnu ikke evalueret.

**Læs mere...**

Beskrivelsen er udarbejdet på baggrund af interview med tovholder i Odense Kommune.

## 1.3 Netværksmedarbejdere

### År

2014 – 2015.

### Inspiration til...

Udvikling af og supplement til den kommunale indsats for ældre mennesker, der modtager hjemmehjælp.

### Aktører

Faxe Kommune.

### Formål

Formålet med projektet er at hjælpe ældre, der oplever ensomhed, til at mindske denne følelse gennem støtte til deltagelse i sociale aktiviteter.

### Indhold

Som et tiltag til at mindske følelsen af ensomhed hos selvhjulpne ældre ansatte Faxe Kommune i maj 2014 fire netværksmedarbejdere. Disse er siden hen blev reduceret til to.

Netværksmedarbejdernes rolle er at tilbyde ældre i eget hjem hjælp til at opsøge aktiviteter og netværk i lokalområdet og, hvis der er brug for det, tage med til aktiviteterne de første gange. Besøget af netværksmedarbejderne foranlediges af henvendelser fra borgere eller pårørende, eller ved at hjemmehjælperen har observeret tegn på, at ældre mennesker oplever ensomhed eller social isolation og derfor, med hjemmehjælpsmodtagerens tilladelse, kontakter netværksmedarbejderne.

På baggrund af henvendelsen aftaler netværksmedarbejderne et besøg på den pågældendes adresse, hvor hjemmehjælpsmodtagerens ønsker og behov, hvad angår sociale aktiviteter, identificeres gennem samtale. Når den rigtige aktivitet er fundet, følger netværksmedarbejderen vedkommende til aktiviteten de første par gange, således at han/hun ikke skal komme alene i starten. Herefter skal hjemmehjælpsmodtageren selv stå for transport til og fra aktiviteten.

Netværksmedarbejdernes rolle er således at fungere som en slags bindeled mellem hjemmeplejen, ældre mennesker og de forskellige aktiviteter, som udbydes i lokalområdet. Særligt for netværksmedarbejderen har været den fysiske forankring i hjemmeplejens distrikter, således at netværksmedarbejderen har deltaget i teammøder og har haft den daglige kontakt med medarbejdere i hjemmeplejen, således at ældres problematikker løbende har kunne drøftes.

### Erfaringer og resultater

Tiltaget er evalueret gennem en spørgeskemaundersøgelse blandt de ældre, der på undersøgelsestidspunktet havde afsluttet forløbet.

Undersøgelsen viste blandt andet følgende:

- 89 pct. af de adspurgte svarede, at der var tale om et meget brugbart tilbud
- 74 pct. svarede, at netværksmedarbejderen kunne hjælpe dem med at finde en aktivitet

- 59 pct. deltog på undersøgelsestidspunktet stadig i den aktivitet, netværksmedarbejderen havde været behjælpelig med at finde til dem
- 59 pct. svarede, at muligheden for, at netværksmedarbejderen fulgte dem til aktiviteten, gjorde en forskel
- 93 pct. svarede, at de vil anbefale tilbuddet om at få besøg af en netværksmedarbejder til andre.

### **Læs mere...**

Beskrivelsen er blevet til på baggrund af interview med repræsentanter for indsatsen i Faxe Kommune. Du kan læse mere om netværksarbejderne her:

- <http://np.netpublicator.com/np/n59967494/Uge-37-2014.pdf>
- <http://www.faxekommune.dk/nyhed/aeldrepuljen-bryder-ensomheden>

## 1.4 Læg liv til årene

### År

2006 – nu.

### Inspiration til...

Kommunale indsætter rettet særligt mod ældre, der oplever ensomhed, og som modtager hjemmehjælp, og mod samarbejdet mellem forskellige kommunale instanser.

### Aktører

Frederikshavn Kommune, Jobcenter Frederikshavn, Hjemmeplejen, flexjob-medarbejdere.

### Formål

*Læg liv til årene* er et projekt, der udelukkende henvender sig til ældre mennesker, der modtager hjemmehjælp. Formålet er at give hjemmehjælpsmodtagere, der lever i social isolation, mulighed for en mere indholdsrig og aktiv hverdag. Som en positiv sidegevinst er der skabt flere flexjob-arbejdspladser i kommunen.

### Indhold

Indsatsen startede op som et projekt og er nu et fast forankret tilbud i kommunen. Baggrunden for projektet har været et ønske om at tilbyde mere end hjemmehjælp til ældre, som er isoleret af fysiske, psykiske eller sociale årsager, og som har ingen eller begrænset kontakt til familie og venner. Som et tillæg til den etablerede hjemmepleje har kommunen derfor ansat flexjobbere som projektmedarbejdere, der kan hjælpe hjemmehjælpsmodtageren med små og store opgaver i hverdagen, som ligger ud over den visiterede hjemmehjælp. Dette kan fx være kortspil, læsning af bøger, at blive fulgt til aktiviteter, gåture m.m.

Projektmedarbejderne forsøger først og fremmest at støtte hjemmehjælpsmodtageren til at deltage i aktiviteter og skabe nye relationer, eller eventuelt at styrke eksisterende relationer. Det er erfaringen, at dette ikke er muligt i alle tilfælde for denne målgruppe, og derfor kan projektmedarbejderen i nogle tilfælde være den sociale relation, der opstår. For nogle af disse ældre mennesker bliver det sociale samvær med projektmedarbejderen med tiden det springbræt, der giver modet og overskuddet til flere relationer.

Hovedformålet med indsatsen er, at motivere hjemmehjælpsmodtageren til at indgå i relationer, og dermed er tiltaget som udgangspunkt tænkt som midlertidigt forløb. Der er imidlertid mulighed for at fortsætte forløbet med projektmedarbejderen i længere tid, hvis det ikke lykkes at motivere hjemmehjælpsmodtageren, eller han/hun ikke har mulighed for at tage imod støtten til sociale aktiviteter grundet fysiske, psykiske eller sociale aspekter. I dette tilfælde fortsætter projektmedarbejderen med at komme i hjemmehjælpsmodtagerens hjem.

### Erfaringer og resultater

Det har ikke været muligt at finde en evaluering af dette tiltag, men i rapporten ”Styrket indsats

mod ensomhed blandt ældre mennesker med meget hjemmehjælp”<sup>3</sup> udtaler flere ældre og pårørende, at de havde gode erfaringer med tilbuddet.

### **Læs mere...**

Beskrivelsen er blevet til på baggrund af interview med repræsentanter for indsatsen i Frederikshavn Kommune. Du kan læse mere her:

- <http://frederikshavn.dk/Sider/L%C3%A6g-liv-til-%C3%A5rene---et-tilbud-til-ensomme-%C3%A6ldre.aspx?topemne=d7bfa9ad-4c87-40e4-a748-7385102d8d9a>
- <http://www.skagensavis.dk/2013/10/27/læg-liv-til-arene-lilian.html>

---

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsen: Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker med meget hjemmehjælp. København: Sundhedsstyrelsen, 2016.



## 2 Indsatser, der styrker dannelsen af nye netværk

### 2.1 Fortæl for Livet®

#### År

2013 – nu.

#### Inspiration til...

*Fortæl for Livet®* kan give inspiration til udvikling af gruppebaserede indsatser særligt for ældre, der har oplevet tab og savn af nære relationer.

#### Aktører

Ensomme Gamles Værn samt flere kommuner, bl.a. Københavns Kommune, Roskilde Kommune og Aarhus Kommune samt civilsamfundet. *Fortæl for Livet®* foregår på de kommunale plejecentre. *Fortæl for Livet®* er oprindeligt udviklet af Morten Hedelund og Andreas Nicolajsen, som senere i samarbejde med Ensomme Gamles Værn har videreudviklet metoden, der nu arbejdes med på en række kommunale plejecentre.

#### Formål

Formålet med projektet er at skabe et frirum, hvor ældre kan mødes i grupper og fortælle om deres liv og oplevelser. Baggrunden herfor er, at med alderen øges risikoen for, at venner, partnere, søskende eller bekendte, som kender de ældres historie, går bort. Det betyder, at ældre mennesker bliver alene med deres livsfortællinger. Dermed opstår der en risiko for, at disse historier glemmes, og at ældres oplevelse af 'hvem jeg er' ændres.

#### Indhold

Projektet *Fortæl for Livet®* er et tilbud til ældre på plejecentre, som har mistet deres livsvidner i form af familie, venner eller bekendte og derfor mangler nogle af dele deres historie med. Metoden *Fortæl for Livet®* bygger på, at ældre ugentligt mødes i grupper og deler deres narrative livsfortællinger med ligesindede. Gruppemøderne varer 1½ time og løber over 10 uger. Ved møderne deltager 3-7 ældre mennesker samt en gruppeleder, som har til opgave at spørge ind til og forbinde deres fortællinger. Dette gøres for at understøtte de ældres fortællinger og skabe en fællesskabsfølelse blandt gruppens medlemmer.

Gruppelederne rekrutteres via relevante samarbejdspartnere, herunder involverede kommuner i projektet. Gruppelederne kan både være frivillige såvel som kommunalt ansatte, dog med krav om, at de er i besiddelse af en relevant professionel baggrund. Alle gruppeledere skal gennemgå et uddannelsesforløb samt efterfølgende supervision. Forløbet introducerer gruppelederne til projektets baggrund, metode, teori og etiske overvejelser.

En række kommuner har valgt at deltage i *Fortæl for Livet®*. Fælles for kommunerne er, at de har særligt fokus på at bekæmpe ensomhed blandt ældre i plejebolig. I den forbindelse indgår *Fortæl for Livet®* som en del af den samlede indsats med at afhjælpe ensomhed.

#### Erfaringer og resultater

Ifølge projektbeskrivelsen vil *Fortæl for Livet®* løbende evalueres med udgangspunkt i de forskellige kontekster og målgrupper af ældre. Det sker i form af interview med gruppeledere samt

fokusgruppeinterview med deltagere. Det har ikke været muligt at fremskaffe projektevalueringerne.

**Læs mere...**

Du kan læse mere om projektet her:

- [http://www.egv.dk/media/114900/bilag\\_2\\_projektbeskrivelse.pdf](http://www.egv.dk/media/114900/bilag_2_projektbeskrivelse.pdf)
- <http://www.egv.dk/projekter/2014/fortael-for-livet.aspx>

## 2.2 Aktiv i naturen

### År

2013 – nu.

### Inspiration til...

Projektet kan inspirere til at inkludere ældre, der har en funktionsnedsættelse, i aktive naturop-levelser.

### Aktører

Vesthimmerlands Kommune, Frivilligcenter Vesthimmerland, Naturvejleder.

### Formål

Formålet med projektet er at etablere netværk blandt ældre mennesker over 65 år gennem fysisk aktivitet i naturen med efterfølgende fællesspisning.

### Indhold

Projektet *Aktiv i naturen* er et aktivitetsprojekt for ældre, der oplever ensomhed, i Vesthimmerlands Kommune. Projektet, som bygger på en undersøgelse af forholdet mellem fysisk aktivitet og ensomhed, er særligt målrettet ældre mennesker over 65 år, der oplever ensomhed, og som ikke benytter nogle af de eksisterende tilbud. Endvidere inkluderer projektet også ældre, der har en fysisk funktionsnedsættelse, selvom aktiviteterne er forbundet med gåture i skov- og naturområder af længere varighed.

Deltagerne i forløbet er fundet via avisannoncer eller på opfordring af kommunalt personale, som fx besøger efterladte i forbindelse med dødsfald. I første runde af projektet, som løb i efteråret 2013, meldte 26 ældre mennesker sig til projektet, hvoraf 15 fik plads på et hold. Ældre mennesker, der i særlig grad oplever ensomhed, prioriteres i forhold til deltagelse.

Ældre mennesker, som ønsker at deltage i projektet, tilmeldes efter 'først til mølle' princippet. Når 15-20 har meldt sig til projektet, oprettes der et hold. Holdet mødes 8-10 gange af 3-5 timers varighed over en periode på 16 uger. I forbindelse med turen uddeles der hjemmeopgaver, som deltagerne skal løse i mindre grupper til næste gang. Projektlederen har lagt arbejde i at matche de ældre, der skal løse opgaverne sammen, bedst muligt ud fra hans/hendes personlige kendskab til de enkelte. Dette gøres dels på baggrund af en indledende samtale i de ældres hjem, og dels ved at projektlederen løbende tilpasser deltagerens mulighed for relationsopbygning under forløbet.

Turene, som er planlagt af en kommunal naturvejleder og kommunens ældrerådgiver, består af 2-3 km gåture i naturen, fællesspisning og kaffe samt øvelser og opgaver, der har til formål at knytte bånd og skabe relationer blandt de ældre. På turdage mødes deltagerne på et af de lokale plejecentre, hvorfra de sammen kører i bus ud til dagens destination.

Lignende projekter er blevet oprettet i Aars og Furesø/Aalestrup.

### Erfaringer og resultater

I 2014 blev der gennemført en evaluering blandt deltagerne fra det første hold, som mødtes ni

gange i løbet af efteråret 2013. Holdet bestod af 15 personer, hvoraf to faldt fra grundet helbredsproblemer. Ud af de 15 deltagere led fem af kroniske sygdomme.

På forhånd var der opstillet et succeskriterium om, at deltagelsen skulle være på 75 pct. I den første gruppe var deltagelsen gennemsnitligt på 91 pct. Begrundelser for udeblivelse indebar eksempelvis sygdom og at komme for sent til bussen.

Deltagerne udtrykte endvidere i evalueringen stor glæde ved tiltaget og fortæller blandt andet, at de gennem netværksgruppen har fået et socialt netværk og nogen at følges med til arrangementer. Nogle har også efterfølgende arrangeret fælles kaffedag én gang om ugen.

### **Læs mere...**

Beskrivelsen er blevet til på baggrund af interview med den projektansvarlige i Vesthimmerland Kommune. Du kan læse mere om Aktiv i naturen her:

- [http://www.farsoavis.dk/index.php?id=5&no\\_cache=1&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=15516](http://www.farsoavis.dk/index.php?id=5&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=15516)
- [http://www.aarsavis.dk/index.php?id=23&no\\_cache=1&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=14787](http://www.aarsavis.dk/index.php?id=23&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=14787)

## 2.3 AktivtÆldreliv.dk

### År

2012 – nu.

### Inspiration til...

*AktivtÆldreliv.dk* kan inspirere til at skabe overblik over de sociale aktiviteter, der findes i lokalområdet, hvilket giver ældre selv – fx med bistand fra hjemmeplejen – muligheder for at op-søge relevante tilbud.

### Aktører

Kommunerne og landets frivillige foreninger. Siden udvikles og drives hjemmesiden af Marse-lisborg – Udvikling, Kompetence og Viden.

### Formål

Hjemmesiden [www.AktivtÆldreliv.dk](http://www.AktivtÆldreliv.dk) understøtter de lokale frivillige foreninger ved at skabe opmærksomhed om aktiviteter og tilbud med ældre som målgruppe for at forebygge ensomhed. Søgemaskinen giver mulighed for, at ældre kan danne sig et overblik over de aktiviteter og til-bud, der findes inden for et bestemt område eller interessefelt, ligesom kommunalt ansatte kan bruge redskabet til at gøre opmærksom på konkrete muligheder i lokalområdet.

### Indhold

Søgemaskinen på *AktivtÆldreliv.dk* gør det nemt at matche den enkeltes interesser og behov. På hjemmesiden har foreningerne en individuel profil, som indeholder en indbydende beskrivelse af foreningerne og deres aktiviteter, kontaktinformationer om foreningen, og hvordan forenin-gen bevirker socialt samvær. Det er muligt for foreningerne at holde profilen opdateret med nye aktiviteter og tilbud. Ydermere fremgår der også informationer om muligheder for samkørsel og følgeordninger, hvis deltagerne har fysiske svagheder eller ikke ønsker at komme alene.

Med fokus på at bekæmpe ensomhed benyttes hjemmesiden også af kommunalt ansatte. Af re-levante eksempler kan næves, at hjemmeplejen i Middelfart Kommune har fået introduktion til hjemmesiden og har lagt den som favorit på deres smartphones. Dermed kan hjemmeplejen bi-drage med et overblik over konkrete muligheder, og deres kendskab kan bruges som bindeled mellem de ældre og tilbud og aktiviteter i lokalområdet.

### Erfaringer og resultater

*AktivtÆldreliv.dk* samarbejder i skrivende stund med over 40 danske kommuner og har mere end 10.000 aktiviteter og tilbud med ældre som målgruppe, mens stadig flere kommuner tilslut-ter sig, og besøgstallene for hjemmesiden stiger. Evaluering af hjemmesiden viser bl.a., at knap halvdelen af foreningerne oplevede i de første to år en medlemsfremgang, ca. halvdelen opleve-de et nogenlunde konstant antal medlemmer, mens en mindre del har oplevet et fald.

### Læs mere...

Du kan læse mere om hjemmesiden *AktivtÆldreliv.dk* her:

- <http://aktivtaeldreliv.dk/om-aktivt-aeldreliv/>
- [http://aktivtaeldreliv.dk/media/443852/Guide\\_ensomhed\\_web.pdf](http://aktivtaeldreliv.dk/media/443852/Guide_ensomhed_web.pdf)

## 2.4 Seniornet

### År

2014 – nu.

### Inspiration til...

Projektet kan inspirere til, hvordan ældre mennesker, der oplever ensomhed, kan hjælpes til at danne netværk. Projektet kan endvidere inspirere til et samarbejde med det civile samfund, hvor det kommunale står for den administrative del af arbejdet, mens de frivillige kræfter er udførende.

### Aktører

Dansk Folkehjælp, en række danske kommuner.

### Formål

Formålet med projekt *Seniornet* har været at skabe vilkår, under hvilke ældre kan skabe et socialt netværk.

### Indhold

Projekt *Seniornet* udgør et forløb i tre etaper, efter en deltager er blevet en del af projektet. Hvervningen af ældre foregår ved, at hjemmeplejen informerer hjemmehjælpsmodtagere i den relevante målgruppe for projektet, eller at ældre mennesker hører om projektet af anden vej. En frivillig fra Dansk Folkehjælp afholder i den forbindelse oplæg for hjemmeplejen om, hvad tegnene på ensomhed er, og hvilke typer af ældre mennesker der kunne have glæde af deltagelse i projektet.

Den relevante målgruppe er ældre, der mangler et socialt netværk og derfor oplever følelsen af ensomhed og/eller social isolation.

Første etape består af en fællesferie til et sted i Danmark. Flere kommuner har via støtte fra fondsmidler søgt at holde deltagerbetalingen lav, hvilket har mindsket barrierer for deltagelse. På den fælles ferie lærer de deltagende ældre hinanden godt at kende, og de fælles oplevelser under ferien danner baggrund for nye venskaber og samtaleemner i fremtiden. Anden etape består af ti fællesarrangementer, som afholdes lokalt. Her vedligeholdes de nye venskaber. Endvidere har flere kommuner via fx anvendelse af aktivitetscenteret som ramme forsøgt at motivere til deltagelse i yderligere aktiviteter. Tredje etape består af et 'afsluttende' weekendophold, hvorefter de ældre mennesker opfordres til at fortsætte med at mødes fremover.

Projektet har kørt i flere kommuner. Denne beskrivelse tager udgangspunkt i interview med repræsentanter fra projektet i Hvidovre Kommune.

### Erfaringer og resultater

For de første fire deltagende kommuner var resultatet, at 80 pct. ud af 100 deltagende ældre fik skabt nye sociale kontakter og opbygget et socialt netværk. 95 pct. af disse 100 ældre indikerede endvidere, at de oplevede en forbedret livskvalitet som følge af deltagelse i projektet.

I Hvidovre Kommune var succeskriteriet en deltagelse i den indledende fællesferie på 15-20 deltagere. 17 deltog. Herudover deltog fire ældre i det efterfølgende netværk uden at have været med på fællesferien.

**Læs mere...**

Du kan læse mere om projektet her:

- <http://hvidovre.folkehjaelp.dk/det-goer-vi/socialt-arbejde-for-seniorer/>
- <https://www.folkehjaelp.dk/det-goer-vi/frivilligt-socialt-arbejde/seniornet/>

## 2.5 Fælleslæsning

### År

2014.

### Inspiration til...

Projektet kan give inspiration til forebyggelse og bekæmpelse af følelsen af ensomhed hos ældre mennesker. Projektet er afprøvet på plejecentre, men har sin relevans, fordi det fokuserer på opbygning af fællesskaber med udgangspunkt i en fælles interesse. Projektet kan endvidere inspirere til et samarbejde med det civile samfund.

### Aktører

To ledere fra plejeboligerne, en konsulent for aktivt medborgerskab, Læseforeningen, frivillige læsegruppeledere og Assens Bibliotek.

### Formål

Læsegruppen har til formål at give plejecentrets beboere glæde i hverdagen og skabe et fællesskab omkring oplevelserne af litteratur, der kan fremkalde minder og erfaringer.

### Indhold

Læseforeningen har i 2014 uddannet et hold læseguides, hvoraf de fleste er frivillige og resten er personale på seks af de ni lokale plejecentre i Assens. De uddannede læseguides læser med beboerne én gang ugentligt på plejecentrene som en del af et aktivitetstilbud. Erfaringerne med læsningen har vist, at kvaliteten i plejen er øget, fordi fælleslæsning udløser livsfortællinger blandt de ældre, som personalet kan arbejde videre med i hverdagen. Fælleslæsningen har ifølge plejecenterlederne øget relationsdannelsen både blandt beboerne og mellem beboerne og plejepersonalet, og derved har læsningen mindsket deltagernes følelse af ensomhed.

Et lignende tiltag er etableret i Ballerup Kommune, hvor Ballerup Bibliotek i samarbejde med Ældre Sagens lokalafdeling har arrangeret læsegrupper med litterære oplevelser og samvær i fokus.

### Erfaringer og resultater

Personalet på plejecentrene melder om forbedrede relationer til de ældre. Der skabes endvidere grobund for relationer de ældre imellem. Der er samtidig en målsætning om, at læsegrupperne også skal omfatte ældre, der er demensramte, og som bor i eget hjem.

### Læs mere...

Du kan læse mere om læsegrupperne her:

- <http://politiken.dk/kultur/boger/ECE2450647/laesegrupper-vaekker-aeldres-erindringer-til-livs/>
- [http://laeseforeningen.dk/?page\\_id=1267](http://laeseforeningen.dk/?page_id=1267)
- [http://www.egv.dk/media/119545/ldre\\_liver\\_op\\_pol.11.11.14..pdf](http://www.egv.dk/media/119545/ldre_liver_op_pol.11.11.14..pdf)

Du kan læse om Ballerup Kommunes projekt her: Rasmussen JD. Det spirer og gror – læsegrupper for sårbare ældre. Ballerup: Ballerup Kommune, 2013.

<http://ballerupbladet.dk/node/8418>. (besøgt d. 29.9.2016)



## 2.6 Bogvenner

### År

2014 – nu.

### Inspiration til...

Projektet kan give inspiration til at facilitere tiltag, der bringer ligesindede sammen på trods af sygdom, alder eller handicap.

### Aktører

Besøgstjenesten under Søllerød Røde Kors, Rudersdal Bibliotekerne, frivillige besøgsvenner.

### Formål

Formålet med projektet er, at ældre, som ikke længere kan deltage i bibliotekernes aktiviteter, kan få besøg af en frivillig bogven.

### Indhold

Projektet *Bogvenner* er blevet til i et samarbejde mellem Røde Kors' lokalafdeling i Søllerød og Rudersdal Bibliotekerne. Røde Kors matcher den frivillige bogven og besøgsmodtager ud fra litterære interesser, og møderne foregår som udgangspunkt i de ældres eget hjem én til to gange om måneden. Projektet giver ældre mennesker, som af forskellige årsager ikke længere kan benytte bibliotekets normale tilbud, mulighed for at tale om bøgerne med frivillige ligesindede. Rudersdal Bibliotekerne bidrager med læsestof, og de udvalgte bøger kan både lånes som lyd-bøger, normale bøger eller med ekstra stor skrift, således at alle interesserede får mulighed for at deltage. Tilbuddet er gratis for alle ældre i målgruppen.

### Erfaringer og resultater

Det har ikke været muligt at finde en evaluering af dette tiltag.

### Læs mere...

Du kan læse mere om projektet i Rudersdal Kommune her:

- <https://rudbib.dk/bogvenner>
- <http://mitrodekors.dk/nyheder/soelleroeds-besoeogsleder-starter-bogvenner-op-i-samarbejde-med-rudersdal-bibliotek>
- <http://sn.dk/Rudersdal/Venskaber-skal-begynde-over-en-bog/artikel/418545>

## 2.7 Kreativt Otium

### År

2012 – 2016.

### Inspiration til...

Samarbejde med kulturinstitutioner og samarbejde på tværs af frivillige og offentlige organisationer i forebyggelsesarbejdet. Projektet kan endvidere give inspiration til, hvordan ældres livshistorier som fortælling kan danne grundlag for opbygningen af nye fællesskaber.

### Aktører

Odsherred Kommune, Odsherred Teater, frivillige og professionelle, der beskæftiger sig med ældre mennesker.

### Formål

Formålet med projektet *Kreativt Otium* er gennem kulturelt funderede aktiviteter at forebygge, at ældre mennesker oplever ensomhed.

### Indhold

Projektet indebærer et samarbejde mellem Odsherred Kommune og Odsherred Teater. Baggrunden for projektet er udenlandske erfaringer fra blandt andet Norge og Sverige, som viser, at kulturelle indsatser er gavnlige i arbejdet med at forebygge ensomhed blandt ældre.

Projektet indeholder flere tiltag, hvor særligt arrangementerne *Erindringsfabrikken*, *Stueforestilling* og *Tirsdagssalon* er relevante for gruppen af ældre, der modtager meget hjælp.

*Erindringsfabrikken* er et projekt, hvor ældre på to plejecentre efter temadage og workshops, fremlægger og fortæller historier fra deres barndom. Publikum udgøres af børn på besøg på plejecenteret, fx børn fra indskoling.

*Stueforestilling* foregår ved, at en lille teaterforestilling opføres i hjemmehjælpsmodtagerens eget hjem, og *Tirsdagssalon* indeholder en fast dag på plejecenteret, hvor en musiker og en sanger holder fællessangssessioner med ældre mennesker.

### Erfaringer og resultater

Det har ikke været muligt at finde oplysninger om decideret resultater af projektet. Det er dog oplyst, at særligt *Tirsdagssalonen* og *Erindringsfabrikken* har været meget populært blandt ældre.

### Læs mere...

Du kan læse mere om de forskellige aktiviteter her:

- <http://www.odsherredteater.dk/?site=1&side=14&id=303>
- <https://solvognen.wordpress.com/2012/06/25/598/>
- [http://www.odsherred.dk/sites/default/files/PDF/Handleplan\\_godkendt.pdf](http://www.odsherred.dk/sites/default/files/PDF/Handleplan_godkendt.pdf)
- <http://www.erindringsfabrikken.dk/images/NordVestNyt.pdf>
- <http://www.odsherred.dk/nyheder/borger/aeldrepulje-giver-mere-rengoering>

## 2.8 Mandeklubben

### År

Ca. 2014 og frem.

### Inspiration til...

Indsatsen kan inspirere til hvordan et tilbud til en sårbar målgruppe – ældre mænd, der har mistet en ægtefælle – kan tilrettelægges med udgangspunkt i meningsfulde aktiviteter.

### Aktører

Plejecentre i en række kommuner, bl.a. Odder, Roskilde og Stevns.

### Formål

Formålet med *Mandeklubben* er at skabe meningsfulde aktiviteter for mænd, som ofte oplever, at det kan være vanskeligt at passe ind i eksisterende aktiviteter på plejecentre, som i høj grad initieres af det – hovedsageligt – kvindelige personale på plejecentrene.

### Indhold

*Mandeklubben* er et tilbud til mænd, der er fysisk svækkede, og som ofte har mistet en eller flere nærtstående. I Mandeklubben samles en række plejkrævende mænd, der i fællesskab beslutter aktiviteter, der kan spænde over alt fra en kop kaffe og en ostemad, et besøg hos en jæger eller besøg i Bauhaus for at se på værktøj. *Mandeklubben* mødes én gang pr. uge, og deltagerne er med til at bestemme ugens aktiviteter.

*Mandeklubbens* styrmand er en mandlig ansat, hvis faglige baggrund fx kan være pedel, pædagog eller social- og sundhedsassistent. Han har ansvaret for alt det praktiske omkring klubbens aktiviteter og ugentlige møder.

### Erfaringer og resultater

Det tager ca. et år at organisere, etablere og igangsætte en *Mandeklub*. Herefter skal den fastholdes og videreudvikles. Det har ikke været muligt at finde en evaluering af dette tiltag.

### Læs mere...

Du kan læse mere om indsatsen her: <http://www.type2dialog.dk/%C3%86ldre-sundhed/Mandeklubber.aspx>

## 2.9 Cykling uden alder

### År

2013 – nu.

### Inspiration til...

Organiseret samarbejde med frivillige om at give ældre mennesker oplevelser, sociale kontakter og mulighed for at komme på tur trods funktionsnedsættelse og/eller kognitiv svækkelse. Selvom indsatsen er gennemført på plejecentre, har den relevans her, fordi den giver inspiration til etablering af fællesskaber omkring en aktivitet.

### Aktører

Foreningen *Cykling uden alder*, plejecentre, frivillige.

65 forskellige kommuner i skrivende stund.

### Formål

Formålet er, med foreningens egne ord, at give de ældre 'ret til vind i håret'. Initiativet tager afsæt i udendørsaktiviteter, der skaber livsglæde og opbygger sociale relationer.

### Indhold

*Cykling uden alder* er en forening, som også kalder sig for et naboskabsinitiativ. Kommuner kan tilmelde sig foreningen og få adgang til forskellige fordele, herunder bookingsystem og support. Et plejecenter i en tilmeldt kommune kan igennem bookingsystemet tilmelde beboere hos ledige 'piloter' og slipper dermed selv for at skulle planlægge og koordinere beboernes deltagelse.

*Cykling uden alder* foregår på Rickshawcykler, dvs. cykler med siddepladser foran, hvor en frivillig 'pilot' cykler rundt i lokalområdet med den ældre beboer. På denne måde får den ældre beboer frisk luft og ligeledes social kontakt med både den frivillige og andre brugere af tilbudet fra samme plejecenter.

De frivillige 'piloter' oplæres og godkendes af en frivillig tovholder, også kaldet 'Kaptajn', så alle frivillige har samme viden om sikkerhed o.l., og på foreningens hjemmeside findes også instruktionsvideoer og tjeklister til piloterne.

### Erfaringer og resultater

Erfaringerne viser, at mange beboere oplever en glæde ved turene og fortæller livshistorier til den frivillige, som medarbejderne på plejecentret ikke kendte til.

### Læs mere...

Du kan læse mere om *Cykling uden alder* her: <http://cyklingudenalder.dk/>

## 2.10 Projekt Følgesvende

### År

2014 – nu.

### Inspiration til...

Samarbejde mellem civilsamfundet og den kommunale hjemmepleje.

### Aktører

Danske Seniorer, Dansk Røde Kors Hovedstaden, KAB, Fakti, Psykiatrifonden og Københavns Kommune.

### Formål

At mindske følelsen af ensomhed blandt ældre i Københavns Kommune ved at følge ældre mennesker til aktiviteter, eller gøre dem selskab ved gå- eller indkøbsture.

### Indhold

*Projekt Følgesvende* er et samskabelsesprojekt imellem Danske Seniorer, Dansk Røde Kors Hovedstaden, KAB, Fakti, Psykiatrifonden og Københavns Kommune. Målsætningen har været i fællesskab at finde frem til den bedste måde at bekæmpe følelsen af ensomhed blandt ældre københavnere. Projektet startede i lokalområdet Bispebjerg-Nørrebro og er senere bredt ud i kommunens øvrige lokalområder.

Oprindeligt var projektets formål at tilbyde ældre mennesker en person at følges med til sociale aktiviteter, men som et led i samskabelsesprocessen, er projektets formål nu også at følge ældre i daglige gøremål såsom at købe ind, gå en tur o.l. Dette skyldes, at de ældre, der henvendte sig, i høj grad efterspurgt nogen, de kunne følges med til deres hverdagsaktiviteter, når de forlod hjemmet.

Røde Kors varetager matchet af de frivillige følgesvende og de ældre i forhold til kemi og fællesinteresser. Ofte vil det være sådan, at følgesvenden tager vedkommende med i en forening eller med til en aktivitet, hvor følgesvenden i forvejen kommer.

### Erfaringer og resultater

Projektet er ved at blive evalueret og er efter planen færdigevalueret ultimo 2016.

### Læs mere...

Du kan læse mere om *Projekt Følgesvende* her:

- <http://www.danske-seniorer.dk/site/aktiviteter/projekt-folgesvende/>
- [http://www.e-pages.dk/bgmonline\\_nv/403/](http://www.e-pages.dk/bgmonline_nv/403/)
- [http://www.e-pages.dk/bgmonline\\_nv/359/](http://www.e-pages.dk/bgmonline_nv/359/)

## 2.11 Spisevenner

### År

2010 – nu.

### Inspiration til...

Tilbuddet kan inspirere til aktiviteter i ældre menneskers egne hjem. Tilbuddet er endvidere et godt eksempel på, hvordan kommunen kan samarbejde med og støtte frivillige indsatser.

### Aktører

Ældre Sagen, frivillige, oprindeligt Odense Kommune.

### Formål

Formålet har været at få ældre med spisevægring eller ældre, som spiser meget lidt og er underernærede, til at spise mere.

### Indhold

Ordningen *Spisevenner* er for ældre mennesker, der oplever ensomhed, og som modtager madservice. Initiativet er oprindeligt fra Odense Kommune, men lignende tiltag er i dag at finde i mange kommuner.

Tiltaget opstod, da man observerede at mange ældre led af spisevægring eller var småt spisende i kortere eller længere perioder. Perioderne med spisevægring var ofte sammenfaldende med tab af ægtefælle eller andre personlige øjeblikke i de ældres liv.

Det er bevist, at vi spiser mere, når vi har selskab af andre. Derfor gik Odense Kommune sammen med Ældre Sagen om at skabe et tiltag, hvor ældre fik mulighed for at få selskab under måltiderne. Tilbuddet blev kaldt Spisevenner og består i, at en frivillig fra Ældre Sagen kommer ud på den ældres bopæl og spiser sammen med ham eller hende. Måltidet leveres af kommunens madservice, som ligeledes betaler for den frivilliges portion. Deltagerne skal selv betale for eget måltid.

Visse kommuner, herunder Roskilde, har åbnet for, at måltidet kan nydes i andre omgivelser, fx på en udvalgt café. Her gælder samme regler om, at kommunen betaler den frivilliges måltid, mens de ældre selv betaler for eget.

### Erfaringer og resultater

Odense Kommune har foretaget en effektevaluering af det første forsøg med *Spisevenner*. 79 ældre blev interviewet ved opstart, og 36 ældre blev interviewet efter seks måneder. Evalueringen viste, at ingen af de ældre havde fået det værre. Mange havde taget på, og ca. en tredjedel havde opnået en bedre livskvalitet. Over en tredjedel havde fået et højere funktionsniveau og var mere selvhjulpne.

### Læs mere...

Du kan læse mere om de forskellige spisevenner-projekter her:

- <http://www.kk.dk/nyheder/spisevenner-skal-give-%C3%A6ldre-selskab-i-hverdagen>

- [http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user\\_upload/Bedremaaltider/Case\\_sider/Maaltider/Spisevenner\\_i\\_Odense.pdf](http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedremaaltider/Case_sider/Maaltider/Spisevenner_i_Odense.pdf)
- <http://roskilde.dk/borger/sundhed-og-omsorg/spis-ude-i-stedet-hjemme-naar-du-er-visiteret-til-madordning>

## 3 Indsatser, der styrker eksisterende netværk

### 3.1 Vincles BCN: Collaborative Care Networks for Better Aging

#### Land

Spanien.

#### År

2014 – 2017.

#### Inspiration til...

Projektet kan inspirere til en anderledes måde at skabe overblik for ældre, pårørende og andre aktører i ældre menneskers netværk og hermed åbne muligheden for en helhedsorienteret indsats, hvor store dele af lokalsamfundet inddrages i at afhjælpe ensomhed.

#### Aktører

*Vincles BNC* er en applikation, der involverer en bred vifte af aktører i de ældres liv. Alt fra plejepersonale, pårørende, frivillige, naboer, apotekere og den lokale bager kan oprettes som en del af et ældre menneskes netværk.

#### Formål

Formålet med applikationen er at adressere social isolation via en kortlægning af samarbejdspartnere i de ældres netværk, en såkaldt 'trust circle'. Denne 'trust circle' udgøres af alle de individer, som de ældre løbende er i kontakt med i deres hverdag. Det kan være familie, venner, naboer, plejepersonale, frivillige, apotekere eller lokale købmænd. Udover at agere bindeled mellem personer i de ældres liv kan app'en også anvendes som platform til videreformidling af informationer og aktivitetstilbud i lokalområdet.

#### Indhold

*Vincles BCN* er en prisvindende applikation, som er udviklet af Bloomberg LP, som et led i at afhjælpe ensomhed blandt ældre. *Vincles BCN* er inspireret af lignende projekter i USA (Care-Zone), Canada (Tyze) og Frankrig (Voisin-Age). Ideen er, at mange ældre mennesker ofte har folk i deres netværk, men at disse ofte er dårligt eller slet ikke forbundet. Dette gør det svært at skabe en helhedsorienteret indsats til gavn for de ældre. Formålet med *Vincles BCN* er derfor at gøre det muligt for de ældre samt personer i vedkommendes netværk at kommunikere og koordinere indsatsen, således at ældre mennesker får bedst mulig støtte i hverdagen. Brugeren kan bl.a. opretholde kontakten til sine nærmeste via en beskedfunktion, ved at se billeder af pårørende, få informationer om aktiviteter i lokalområdet samt holde øje med sin aktivitetskalender og sit medicinforbrug.

*Vincles BCN* er opbygget som en 'open source' applikation, hvilket vil sige, at programkodningen er frit tilgængelig for alle. I praksis betyder det, at alle, som ved noget om programmering, kan medvirke til at videreudvikle og forbedre applikationen og dens muligheder. Applikationen er således ikke statisk, men kan løbende opdateres og forbedres af privatpersoner såvel som offentlige instanser og det lokale erhvervsliv.



Projektet indgår som led i 'Citizen's Agreement for an Inclusive Barcelona', et forpligtende fællesskab på tværs af offentlige organisationer, virksomheder og civilsamfundet, der indebærer en række lokale indsatser, der retter sig mod at bekæmpe social eksklusion af enkeltpersoner og grupper samt at fremskynde det frivillige engagement i Barcelona.

Ideen om at udvikle en app til at kortlægge personer i ældre menneskers netværk for at afhjælpe ensomhed har bredt sig. Eksempelvis er man i Aarhus Kommune, med inspiration fra *Vincles BCN*, ved at udvikle en tilsvarende app under navnet Online Omsorg som led i en samlet indsats for bekæmpelse af ensomhed.

### **Erfaringer og resultater**

Projekt er inddelt i fem faser med opstart i juli 2014. Det forventes, at projektet er 'selvkørende' i august 2017. Af samme årsag er der endnu ikke evalueret på effekterne af projektet.

### **Læs mere...**

Du kan læse mere om...

- ... selve projektet her: <http://smartcity.bcn.cat/en/vincles-bcn.html>
- ... 'Citizen's Agreement for an Inclusive Barcelona' her: <http://www.wilcoproject.eu/book/chapters/53-citizens-agreement-for-an-inclusive-barcelona/>
- ... Online Omsorg her: <http://www.carewareweb.dk/da/Om-CW/CareWare-2013/CareWare-2013-Konference-Program/Workshop-H/Online-Omsorg.aspx>

## 3.2 Teknologiindsatser (digital hjemmevejledning)

### År

2014.

### Inspiration til...

Indsatserne kan inspirere til, hvordan ensomhed kan afhjælpes ved hjælp af innovative teknologier. Som eksempel er anvendt et tiltag i Rudersdal Kommune, der har bl.a. været målrettet at understøtte ældre i at styrke eksisterende netværk vha. teknologi.

### Aktører

Der har været gennemført flere typer af indsatser, hvor en række kommuner og frivillige foreninger har været aktører.

### Formål

Formålet med indsatsen i Rudersdal Kommune har været at støtte ældre mennesker i deres anvendelse af nyere digitale teknologier for derigennem at øge deres sociale kontaktflade.

Projektet skal dels ses i sammenhæng med, at der er et øget forskningsmæssigt fokus på, hvordan forskellige teknologier kan være gavnlige for ældre menneskers sociale liv og kompetencer. Endvidere har den britiske organisation The Campaign to End Loneliness<sup>4</sup> påpeget, at teknologiske indsatser er særligt gode til at styrke allerede eksisterende sociale kontakter, men ikke er så gode til at etablere nye sociale kontakter i den ældre målgruppe.

### Indhold

Projektet *Digital Hjemmevejledning* i Rudersdal Kommune er et eksempel på, hvordan ældre mennesker kan støttes i brug af digitale teknologier.

Der er tale om et tilbud til ældre over 60 år, som ønsker at få hjælp og vejledning til brug af en computer. Deltagerne vil blandt andet kunne få hjælp til at oprette en mailadresse, kommunikere digitalt med det offentlige eller købe ind, men også til at opretholde kontakten til venner og familie online. Tilbuddet, som er gratis, foregår i personens eget hjem, og det er ikke et krav at vedkommende er i besiddelse af en computer. De frivillige hjælpere består af pensionister eller efterlønsmodtagere, som hjælper ældre med at komme i gang med brug af internettet.

### Erfaringer og resultater

Der er ingen evaluering af projektet i Rudersdal Kommune.

### Læs mere...

Læs om digital hjemmevejledning i Rudersdal Kommune her:

- <http://www.raadet-rudersdal.dk/Senior%20Nyt%20no.3.pdf>

---

<sup>4</sup> Du kan læse mere om The Campaign to End Loneliness her: <http://www.campaigntoendloneliness.org/>

- Artiklen der omtales, kan findes gennem følgende henvisning: Morris ME. Smart Technologies to enhance social connectedness in older people who live at home. Australian Journal on Aging 2014; 33(3):142-152.

## 3.4 Puljer til frivillige indsatser mod ensomhed

### År

2012, 2014 – 2015.

### Inspiration til...

At styrke og målrette den frivillige indsats mod ensomhed.

### Aktører

Frivillige foreninger og fx Kalundborg og Greve Kommune.

### Formål

At skabe en positiv motivation for at arbejde med ensomhed i de lokale frivillige foreninger.

### Indhold

Flere kommuner har positive erfaringer med at øremærke midler til frivillige foreninger, der har sat forebyggelse af ensomhed på dagsordenen.

I Greve og Kalundborg er der eksempler på, hvordan midler kan øremærkes til indsatser mod ensomhed, og hvordan disse kan bruges til at motivere foreningerne til at have ensomhedsproblematikker for øje.

I Kalundborg Kommune har man sat midler af til arbejdet med ensomhed. Med henblik på at generere ideer til udmøntningen af denne pulje, blev der gennemført en samskabelsesproces med inddragelse af frivillige foreninger, politikere og udvalgte medarbejdere på ældreområdet. Samskabelsesprocessen har udmøntet sig i viden og idégenerering på området. De frivillige foreninger har efterfølgende haft mulighed for at søge om støtte fra de kommunale puljer, der er øremærket til indsatser mod ensomhed.

I Greve Kommune har man målrettet bevillingen af § 79-tilskud mod aktiviteter, der er sundhedsfremmende og netværksskabende. I foreningernes ansøgninger om tilskuddet, skulle de derfor begrunde ansøgningen med, hvordan aktiviteterne understøttede en sundhedsfremmende og netværksskabende dagsorden. For at hjælpe foreningerne på vej, blev der afholdt et skriveværksted med henblik på idéer og inspiration til ændrede eller nye tiltag.

### Erfaringer og resultater

Tiltagene er ikke direkte evalueret, men på baggrund af puljeansøgninger melder begge kommuner om en øget kvalitet i forhold til ansøgninger omkring tiltag til at modvirke ensomhed.

### Læs mere...

For videre information:

Wahl-Brink D, Olesen MS, Dige Rejkjær C. Forebyggelse af ensomhed blandt ældre – Viden og inspiration til handling. Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden, 2015.

Kan hentes på: [http://aktivaeldreliv.dk/media/443852/Guide\\_ensomhed\\_web.pdf](http://aktivaeldreliv.dk/media/443852/Guide_ensomhed_web.pdf)

## 4 Indsatser med særligt fokus på understøttelse af ældres sociale færdigheder

### 4.1 Gruppebaserede indsatser mod ensomhed

#### **Land**

Finland.

#### **År**

2011.

#### **Inspiration til...**

At iværksætte gruppebaserede aktiviteter for ældre mennesker, der oplever ensomhed, som kan styrke ældres helbred og sociale integration.

#### **Aktører**

Aktører i indsatsen var aktivitetscentre i Finland.

#### **Formål**

Formålet er, at skabe forbedringer i livskvaliteten hos ældre, der oplever ensomhed, gennem gruppebaserede aktiviteter.

#### **Indhold**

De gruppebaserede aktiviteter bestod af gruppeterapi og gruppeøvelser, terapeutisk skrivning og kunstneriske aktiviteter. Der er således ikke tale om 'almindelige' fritidsaktiviteter, men en målrettet, gruppebaseret indsats mod ensomhed. Gennem gruppeterapien opbyggede deltagerne en gruppedynamik med trygge relationer, og der blev skabt et miljø, hvor deltagerne kunne åbne op og diskutere deres følelser af ensomhed, oplevelser med jævnaldrende og andre sensitive anliggender. Gruppeøvelsernes hensigt var, at åbenhed og diskussion skulle styrke deltagerne selvtillid og ligeledes åbne op for skabelsen af nye venskaber i gruppen.

I de terapeutiske skriveforløb skrev deltagerne om eget liv og den ensomhed, de følte. Historier og oplevelser blev delt med de andre gruppemedlemmer. Gruppen deltog også i træningsøvelser og fysisk aktivitet såsom gåture, svømning og seniordans. Disse aktiviteter blev tilpasset deltagerne fysiske begrænsninger, ligesom de blev struktureret med en mulighed for indflydelse fra deltagerne.

Ved de kunstneriske aktiviteter fik grupperne besøg af musikere, kunstnere og skuespillere, ligesom gruppen besøgte kulturelle seværdigheder og begivenheder. Deltagerne fik også til opgave selv at producere kunstværker og diskutere og reflektere over disse til gruppemøderne.

Den gruppebaserede indsats bestående af 235 ældre mennesker blev inddelt i 15 grupper af 7-8 deltagere og to professionelle gruppeledere. Grupperne mødtes i alt 12 gange over tre måneder. De professionelle gruppeledere gennemgik træning i, hvorledes aktiviteterne skulle gennemføres.

### **Erfaringer og resultater**

Forsøget blev udført som et eksperiment med en kontrolgruppe og interventionsgruppe, og to år efter undersøgelsen udviste interventionsgruppen forhøjet levealder og markant lavere udgifter til helbredsudgifter. Undersøgelsen viste også, at deltagerne i interventionsgruppen havde forbedret evnen til at danne nye sociale relationer set i forhold til kontrolgruppen. Forsøget viser, at gruppebaserede aktiviteter kan have en positiv effekt på de forværede sundhedstilstande, som forbindes med ensomhed. Aktiviteternes inddragelse af gensidig støtte og gruppedynamik beskrives som central for de positive effekter.

### **Læs mere...**

Læs mere om forsøget her: Pitkala K. Effects of Psychosocial Group Rehabilitation on Health, Use of Health Care Services, and Mortality of Older Persons Suffering From Loneliness: A Randomized, Controlled Trial. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences* 2009; 64A(7):792.

## 4.2 Friendship Enrichment Programme for Older Women

### Land

Holland.

### År

1990 – nu.

### Inspiration til...

Projektet kan inspirere til at nytænke indsatsen for ældre, der oplever ensomhed, herunder hvordan ældre menneskers sociale færdigheder styrkes, og hvordan de hjælpes til at håndtere perioder med social isolation og ensomhed. Projektet dækker også ældre med funktionsevnetab og kan derfor give inspiration til, hvordan ældre kan støttes til at udvikle venskaber på trods af funktionsevnetab.

### Aktører

Radboud University Nijmegen, Ældreforeningen, staten.

### Formål

Formålet med projektet er at forbedre livskvaliteten blandt kvinder over 55 år, der oplever ensomhed, ved at give dem forskellige redskaber til at skabe og fastholde nye relationer, samt at kunne håndtere perioder med isolation eller ensomhed. Der kan tales om en todelt indsats, hvor der både fokuseres på en generel forbedring af ældre menneskers selvværd, men også konkrete ideer til, hvordan venskaber kan etableres og fastholdes.

### Indhold

*Friendship Enrichment Programme for Older Women* er et projekt, som er udviklet og implementeret af Radboud University Nijmegen i Holland. Universitetet har selv finansieret både udvikling og implementering af programmet, mens ZonMw (Hollandsk organisation for sundhedsforskning og udvikling) finansierer forskningen i effekter af programmet som et led i Successful Aging. Projektet bygger på tidligere forskning, som viser, at venskaber bidrager til en bedre trivsel gennem svære perioder i livet såsom sygdom, tab af pårørende eller omstilling til et liv som ældre.

For at afhjælpe ensomhed blandt kvinderne, er der flere steder i Holland oprettet *Friendship Enrichment Programs*, hvor ældre kvinder, der oplever ensomhed, kan deltage i et udviklingsforløb. Hvert forløb består af 8-12 deltagere, som mødes ugentligt i 12 uger. Kvinderne opsøges via forskellige kanaler, blandt andet via avisannoncer og omdeling af flyers. Igennem forløbet støttes kvinderne til at:

- Afklare deres behov, ønsker og forventninger til nuværende og fremtidige venskaber
- Analysere deres nuværende netværk og identificere eksisterende og potentielle venskaber
- Formulere mål for udviklingen af eksisterende og potentielle venskaber
- Udvikle strategier for at opnå disse mål.

Foruden afklaring, målformuleringer og udvikling af strategi introduceres kvinderne også til teorier om venskaber. Desuden udveksles personlige erfaringer i gruppen, ligesom rollespil og færdigheder trænes. Tilgangen og metoderne er inspireret af 'feminist counseling' (Miller og Stiver) og 're-evaluation counseling', en selvhjælpsmetode af Harvey Jackins. Formålet er at myndiggøre kvinderne til dels at kunne håndtere perioder med isolation og ensomhed, dels at få det fornødne 'mindset' og færdigheder til at etablere og fastholde nye relationer og venskaber.

### **Erfaringer og resultater**

Som tidligere anført evalueres effekterne af projektet løbende. I studiet "Breaking the cycle of loneliness? Psychological Effects of a Friendship Enrichment Programme for Older Women", blev kvindernes selvopfattede ensomhed målt, før de deltog i projektet, tre måneder senere og 9-10 måneder efter forløbets opstart. Målingen viste, at knap to tredjedele af deltagerne (63 pct.) havde fået nye venner, og at de havde mødt disse venner gennem sociale aktiviteter eller undervisning. Foruden nye relationer i kvindernes liv, angav 62 pct. af interventionsdeltagerne, at deres eksisterende venskaber var forbedret som følge af forløbet. Derudover gav kvinderne også udtryk for at have fået et højere selvværd som følge af forløbet, ligesom deres generelle livstilfredshed steg.

### **Læs mere...**

- Læs flere detaljer her:  
[http://www.healthproelderly.com/database/index.php?id=1&tx\\_imhpeprojects\\_pi1%5Buid%5D=172&cHash=a61c998aafb3f011f8abd479fe60816b](http://www.healthproelderly.com/database/index.php?id=1&tx_imhpeprojects_pi1%5Buid%5D=172&cHash=a61c998aafb3f011f8abd479fe60816b)
- Læs mere om studiet af forløbet her:  
<https://lemosandcrane.co.uk/resources/Ageing%20and%20Society%20-%20Combating%20loneliness%20-%20a%20friendship%20enrichment%20programme%20for%20older%20women.pdf>



## 4.3 Søndagskaffe-Komsammen (Contact the Elderly)

### Land

England – også afprøvet i Sverige og Danmark.

### År

2014.

### Inspiration til...

Indsatsen kan inspirere til, hvordan man baseret på et samarbejde med frivillige på en relativt simpel måde kan forebygge og mindske ensomhed ved at hjælpe ældre i gang med gruppebase-rede aktiviteter, hvorigennem de kan få styrket deres netværk. Indsatsen er særligt interessant, fordi den kombinerer etableringen af nye netværk med indsatser for at mindske barrierer og understøtte ældre menneskers sociale færdigheder.

### Aktører

Frivillige, som åbner sit hjem en søndag eftermiddag om måneden og afholder søndagskaffe-kom-sammen. Medarbejdere fra *Contact the Elderly*, som bl.a. hjælper grupperne i gang og giver de frivillige den løbende støtte og vejledning, de har brug for.

### Formål

*Contact the Elderly* har til at formål at imødekomme ensomhed og isolation ved at arrangere private, sociale søndagskaffe-komsammener for ældre mennesker over 75 år, som oplever ensomhed, og som bor alene med lidt eller ingen kontakt til familie og venner.

### Indhold

Gennem 320 grupper tilbyder det nationale velgørenhedsprojekt *Contact the Elderly* støtte til næsten 3000 ældre. Søndagskaffen foregår i hjemlige omgivelser hos en frivillig, for således at imødekomme de følelsesmæssige behov blandt de ældre, som ønsker at blive i eget hjem. Selve arrangementet omfatter som regel 8-10 ældre og tager udgangspunkt i en såkaldt 'tea and chat' formular. Søndagskaffen finder altid sted en søndag eftermiddag, da søndag eftermiddag opleves som et særligt ensomt tidspunkt på ugen for ældre mennesker, der bor alene.

I projektet er de frivillige primært blevet rekrutteret via indgåelse i partnerskaber med eksisterende frivillige organisationer med allerede tilknyttede ældre. Endvidere har en medarbejder fra *Contact the Elderly* hjulpet med at starte projektet op. Erfaringerne er, at flere frivillige dukker op, når en gruppe er etableret og i gang.

Projektet viser, at det ofte kræver en del opmuntring at få de isolerede ældre til at forlade deres hjem og deltage i et gruppearrangement, hvor de ikke kender de andre og/eller omstændighederne omkring gruppetilgangen. Erfaringerne er dog, at man kan imødekomme disse udfordringer via gentagne ansigt-til-ansigt-samtaler med ældre både før og efter deltagelse i et arrangement. En anden metode, som har vist sig som en effektiv indledende aktivitet før de egentlige søndagsmøder, har været telefongrupper, hvor en frivillig mødes med de ældre første gang i en telefongruppesession. På den måde får de ældre en social kontakt uden at de i første omgang behøver at bevæge sig ud af sine hjemlige, vante rammer. Telefongruppen kan for de ældre, samtidig være med til at afmystificere det at deltage og dermed motivere dem til at deltage ef-

terfølgende. Telefongruppen kan også bruges til nå ud til ældre, som bor langt væk, samt til at optimere de frivilliges tid i situationer, hvor der er mangel på frivillige.

### **Erfaringer og resultater**

Metoden om søndagskaffe-kom-sammen er simpel, og erfaringerne viser, at indsatsen gør en stor forskel for de ældre, der deltager i grupperne.

Undersøgelserne viser blandt andet, at indsatsen har haft følgende generelle positive effekter:

- 60 pct. oplevede mindre grad af ensomhed i forhold til tidligere
- 51 pct. følte sig i højere grad som en del af deres lokalsamfund
- 65 pct. sagde, at de havde fået nye venskaber
- 82 pct. påpegede, at de nu havde noget at se frem til.

Samt følgende sundhedsmæssige effekter:

- 50 pct. oplevede en generel forbedring af helbredet
- 26 pct. sagde, at de besøger lægen mindre
- 75 pct. følte sig generelt mere optimistiske og glade efter at være blevet medlem af gruppen.

### **Læs mere...**

- Du kan læse mere om indsatsen i rapporten her: <http://217.8.253.114/wp-content/uploads/2011/01/Franchise-Project-Report.pdf>
- Du kan læse om de danske erfaringer her: <http://frise.dk/projekter/sondagskaffe>