



SUNDHEDSSTYRELSEN

# ENSOMHED

Hvad er ensomhed og  
hvordan kan man  
arbejde med det i  
kommuner?



29. februar 2019

Louise Scheel Thomasen

Avanti Consulting

# *"Jeg tæller lamellerne i min persienne"*

- Kathe Cambo,  
Holte, født 1928
- Fra bogen "*Ældre om ensomhed. 25 ældre skriver om at være ensom*" red. Birgit Madsen & Peter Olesen.



# Hvad er ensomhed?

"Ensomhed er savnet af fysisk, psykisk og følelsesmæssig nærhed til et andet menneske. Ensomhed kan opleves forskelligt – fra tristhed og savn i kortere øjeblikke til en tilbagevendende smerte og følelse af meningsløshed med livet."

*Ensomme Gamles Værn, [www.egv.dk](http://www.egv.dk)*

En individuel følelse, der opstår, når ens sociale behov ikke er dækket.

*Marselisborg (2015a)*

Næsten hver 4. oplever ofte eller engang imellem ensomhed (24,5%)

*(Marselisborg 2015a+b)*

Højest blandt +85 årige

*(Ældreprofilen 2019, Lasgaard & Friis 2015)*

38% af enlige ældre føler sig ensomme & 14% blandt samboende

*(KL 2018)*

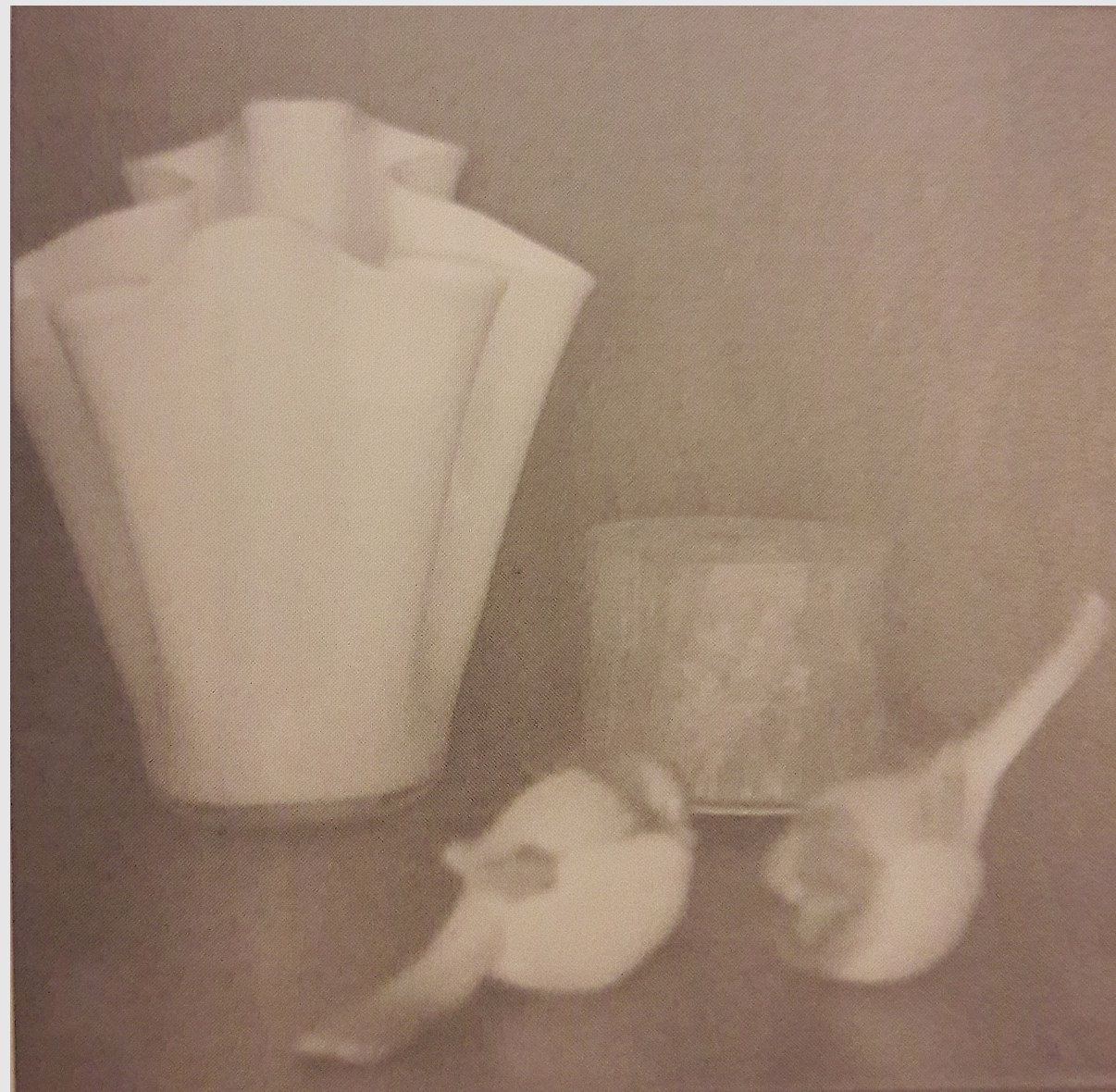
# At være uønsket alene

Kathe:

*"Jeg har en bil, men mangler en passager!"*

*"Tænk at have nogen at give en ordentligt krammer"*

Omkring 20% af ældre, der oplever ensomhed,  
føler sig uønsket alene.  
*(Marselisborg 2015a+b)*



# At føle sig alene blandt andre

Kathe:

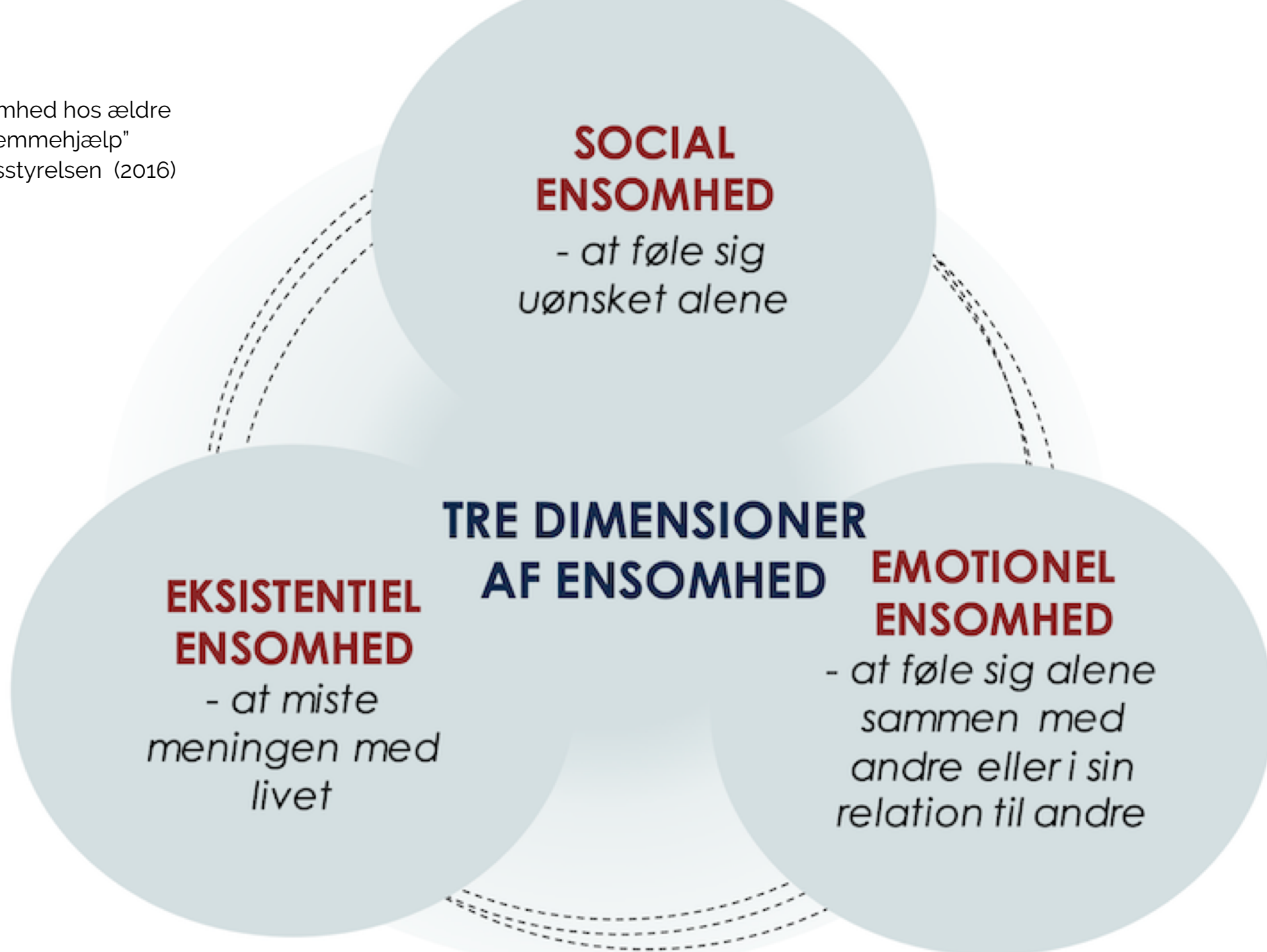
*"Jeg følte, jeg blev vejet og fundet for let"*

*"Sammenspiste kliker uden plads til nye"*

Halvdelen af ældre, der oplever ensomhed,  
føler sig alene blandt andre.

*(Marselisborg 2015a+b)*





# Ensomhed og helbred

- Ulighed i sundhed afspejler sig i ulighed i ensomhed
- Øger risikoen for en for tidlig død
- Sammenhæng med en lang række sygdomme såsom hjerte-kar-sygdomme, demens, symptomer på depression
- Personer, der oplever ensomhed, anvender sundhedsvæsenet mere; de går oftere til lægen, bliver oftere indlagt både på somatiske og psykiatriske afdelinger
- Sociale kontakter kan være med til at styrke helbredet

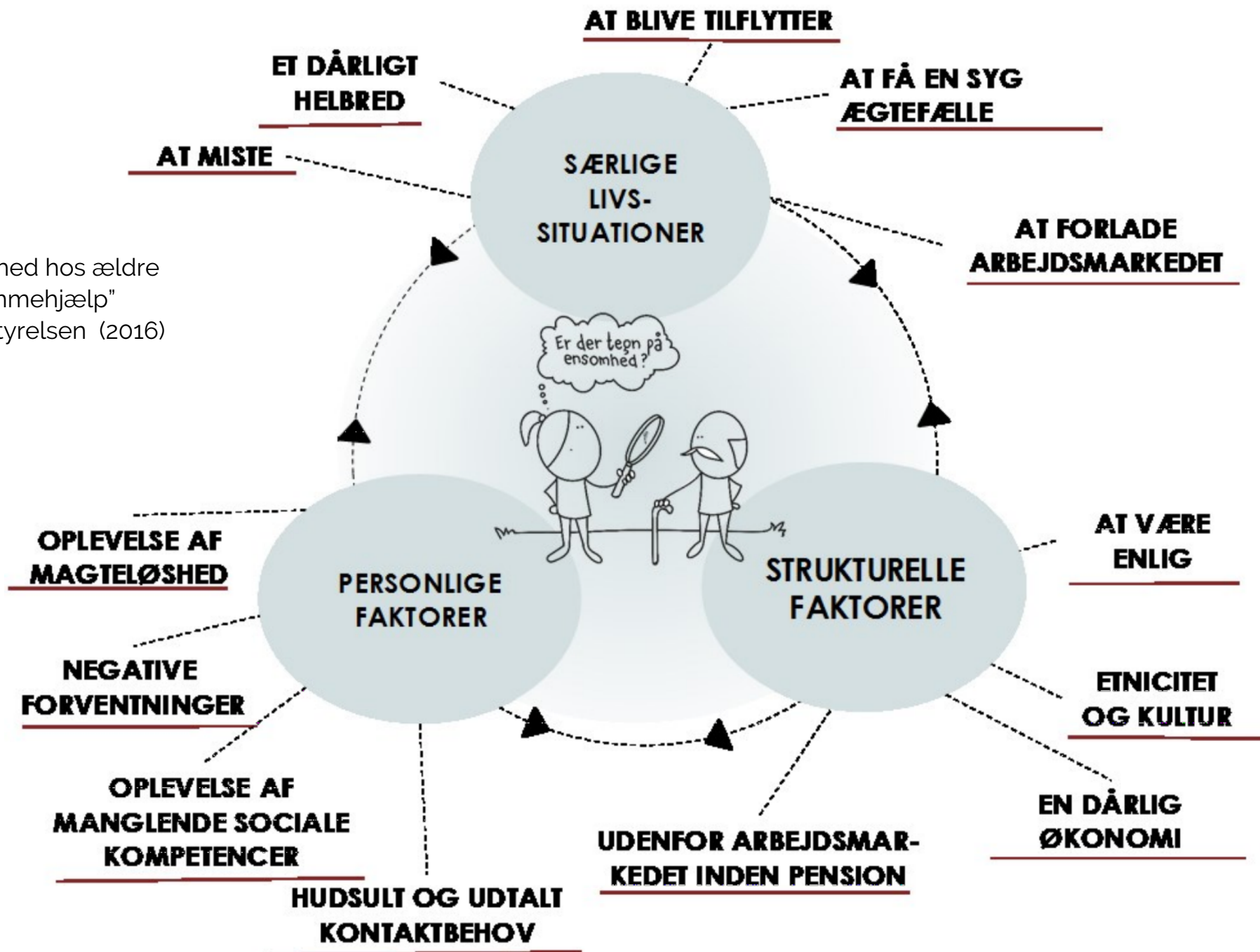


# Hvem oplever ensomhed?

- Man bliver ikke nødvendigvis ensom, fordi man bliver gammel
- Man er ikke nødvendigvis mere ensom på landet end i byen – eller omvendt
- Lige så udbredt blandt ældre, der deltager i lokale aktivitetstilbud som blandt de, der ikke deltager i aktiviteter
- Køn har heller ingen direkte betydning – men mænd oplever oftere ensomhed, når de bliver enlige
- Til gengæld er der flest kvinder blandt ensomme ældre, fordi de lever længst og ofte som enlige



Rapport:  
"Styrket indsats mod ensomhed hos ældre mennesker med meget hjemmehjælp"  
Marselisborg for Sundhedsstyrelsen (2016)



# Ensomhed kan opleves som et tabu

- Kan være svært at tale om – og spørge til!
- Skyld, skam og selvbekyndelse forstærker ensomheden og gør det mere vanskeligt at indgå i sociale relationer, der kan bryde den.
- Kan det også være et tabu at ville være alene eller ikke at ønske at blive hjulpet ud af ensomheden?

# Opsporing af ensomhed

*Opsporing af ældre i særlig risiko for nedsat funktionsevne, Sundhedsstyrelsen (2017)*

## Kommunale aktører

- Forebyggende hjemmebesøg
- Hjemmepleje og sygepleje
- Visitation
- Demenskoordinatorer
- Terapeuter
- Frivillighedskoordinatorer
- Aktivitetstilbud
- Borgerservice
- Sagsbehandlere

## Eksterne aktører

- Kommunale ældreråd
- Almen praksis, sygehuse, privatpraktiserende fysioterapeuter m.fl.
- Frivillige, pårørende, præster
- Foreninger, boligsociale medarbejdere
- Apoteker, tandlæger m.fl.



# Hvordan forebygge og modvirke?

- 58% af indsatser, der er direkte målrettet mennesker, der oplever ensomhed, har en positiv virkning.
- Men hele 80% af de indsatser, der ikke specifikt handler om ensomhed har en positiv virkning på ensomhed!
- Nærvær, ikke blot samvær!
- At blive set og hørt og at være betydningsfuld i et fællesskab

*(Forebyggeshåndbogen, Sundhedsstyrelsen 2015)*

# Fokus på sociale færdigheder, relationer og netværk

- Styrke en persons sociale færdigheder
- Styrke eksisterende netværk
- Oprette nye netværk  
*(Sundhedsstyrelsen 2016)*

# Motivation & Barrierer for deltagelse i aktiviteter

(Marselisborg 2015 & Sundhedsstyrelsen 2016)

## Motivation

- Samvær med andre
- Lære nye mennesker at kende
- Rejser/udflugter/oplevelser
- Motion/fysisk aktivitet
- Lære nyt/undervisning

## Barrierer

- Savner nogen at følges med
- Kan ikke finde tilbud, der matcher
- Svært at komme ind i fællesskabet som ny
- Fysisk helbred udfordrer transport og/eller deltagelse
- Manglende kendskab til lokale aktiviteter





**Del nogle af jeres konkrete erfaringer med at arbejde med ensomhed hos jer.**

**Er der nogle former for ensomhed I har mindre fokus på? Som er hhv. nemmere eller sværere at tale med borgere omkring? Eller at afhjælpe gennem eksisterende tilbud?**

**Er der nogle former for ensomhed, man kunne udvikle opmærksomheden omkring? Hvad kunne et skridt i den retning være?**



# Indsatser mod ensomhed

## *Aktivitet i grupper*

**Gruppebaserede aktiviteter, fx sorggrupper, pårørendegrupper, spisevenner**

Virkningsfuld gruppeaktivitet er karakteriseret ved:

- 4-8 deltagere med noget til fælles
- Fokus på at lære noget nyt eller yde social støtte til den enkelte
- Aktivitetens indhold er planlagt af frivillig eller professionel, og deltagere har indflydelse på indhold
- Møder er faciliterede og alle inkluderes i snakken, evt. blot i opstart

*(Forebyggeshåndbogen, Sundhedsstyrelsen 2015)*



# Indsatser mod ensomhed

## *individuelle indsatser*

### **Fx besøgsvenner, motionsvenner, spiseven i eget hjem**

- Et besøgsvennskab kan bringe glæde og opmuntring og noget ekstra i hverdagen, som familie, venner eller hjemmepleje ikke kan give på samme måde.

*(Fournier & Engelsborg 2018)*

- Fokus på, at den enkelte kommer i aktivitet eller foreningsliv lokalt eller på anden måde etablere meningsfuldt netværk (besøgsven som følgesvend)

*(Forebyggelseshåndbogen, Sundhedsstyrelsen 2015)*

# Indsatser mod ensomhed

## *Frivillige indsatser*

- **Frivillige aktivitetstilbud og mulighed for at være frivillig spiller stor rolle i forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed**
- Samarbejde omkring formidling af tilbud, fx aftale indledende besøg
- Fokus på den gode modtagelse og evt. følgeskab
- Opfølgning fra kommunal side

*(Forebyggeshåndbogen, Sundhedsstyrelsen 2015)*



**Del nogle af jeres konkrete erfaringer med at overkomme barrierer for, at ældre deltager i aktiviteter hos jer**

**Er der nogle typer af barrierer, man kunne udvikle opmærksomheden omkring?  
Hvad kunne et skridt i den retning være?**

**Skriv stikord ned til dig selv.**



