



Ensomhed blandt ældre mennesker

Kompetenceudviklingsdag

Program for dagen

- 1 Ensomhed blandt ældre – myter og fakta
- 2 Hvordan kan man identificere ensomhed?
- 3 Hvordan kan man italesætte ensomhed?
- 4 Hvordan kan man handle på ensomhed?
- 5 Opsamling og det videre forløb

Ensomhed blandt ældre – myter og fakta

Hvad viser forskningen?

1

- Ensomhed mindsker livskvaliteten
- Ældre, der oplever ensomhed, har et dårligere helbred, selv vurderet helbred og et øget brug af sundhedsvæsenet (1)
- Ældre, der oplever ensomhed, modtager i højere grad hjemmepleje (2)
- Ensomhed har ligeså stærk indflydelse på dødeligheden som andre risikofaktorer som rygning, alkoholindtag, fysisk inaktivitet og overvægt (3)

- 1) Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74, 907-914.
- 2) Kora (2013): Målgruppen for rehabilitering til daglige aktiviteter. Hvad karakteriserer målgruppen, og hvad motiverer til rehabilitering? KORA. Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning
- 3) Dickens, Andy P; Richards, Suzanne H; Greaves, Colin J; Campbell, John L. (2011). Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. *Public Health* 2011, 11:647

Tal på konsekvenser af ensomhed

- 50.000-100.000 besøg hos alment praktiserende læger er relateret til svage sociale relationer (1)
- Mere end 3.000 indlæggelser om året er relateret til svage sociale relationer (1)
- 1.500-2.000 dødsfald om året kan relateres til svage sociale relationer (1)
- Knap 5000 danskere over 65 år dør hvert år uden familie eller venner omkring sig (2)

- 1) Swane, Christine (2013): Ensomhed i alderdommen. Ældres ensomhed kan opspores – og lindres. Månedsskrift for Almen Praksis , 91. årg., nr. 9, s. 670-77.
- 2) Juel K, Sørensen J, Brønnum-Hansen H. (2006) Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. København: Statens Institut for Folkesundhed

Undersøgelsen "Ældre og Ensomhed"

Datagrundlag

- Omfattende og repræsentativt kvantitativt grundlag
 - 8.830 besvarelser fra 25 kommuner
 - Svarprocent på 47,3 pct.
- 24 kvalitative interviews

Undersøgelsen er gennemført i 2012

Publikationerne kan findes på:
www.aktivtældreliv.dk



En personlig beretning 'Lotteri'

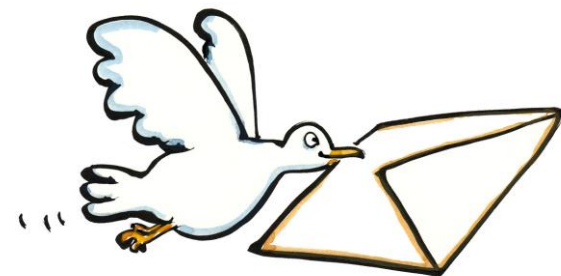
1



Kontakt til familie og venner

1

- 1/4 har kontakt til familien højest 1-2 gange per måned
- 1/3 har kontakt til venner/bekendte højest 1-2 gange per måned
- Hver 10. har sjældent kontakt med venner og familie
- 8 ud af 10 er tilfredse med omfanget af kontakt



*"Jeg synes ikke, jeg i den grad føler mig forsømt.
For jeg ved jo godt, at unge mennesker, de har travlt"*

Mand, 73 år

Ensomhed og social isolation - definitioner

1

Social isolation:

Sparsom eller manglende social kontakt med andre
(at være alene)

Ensomhed:

En individuel oplevelse af at føle sig alene

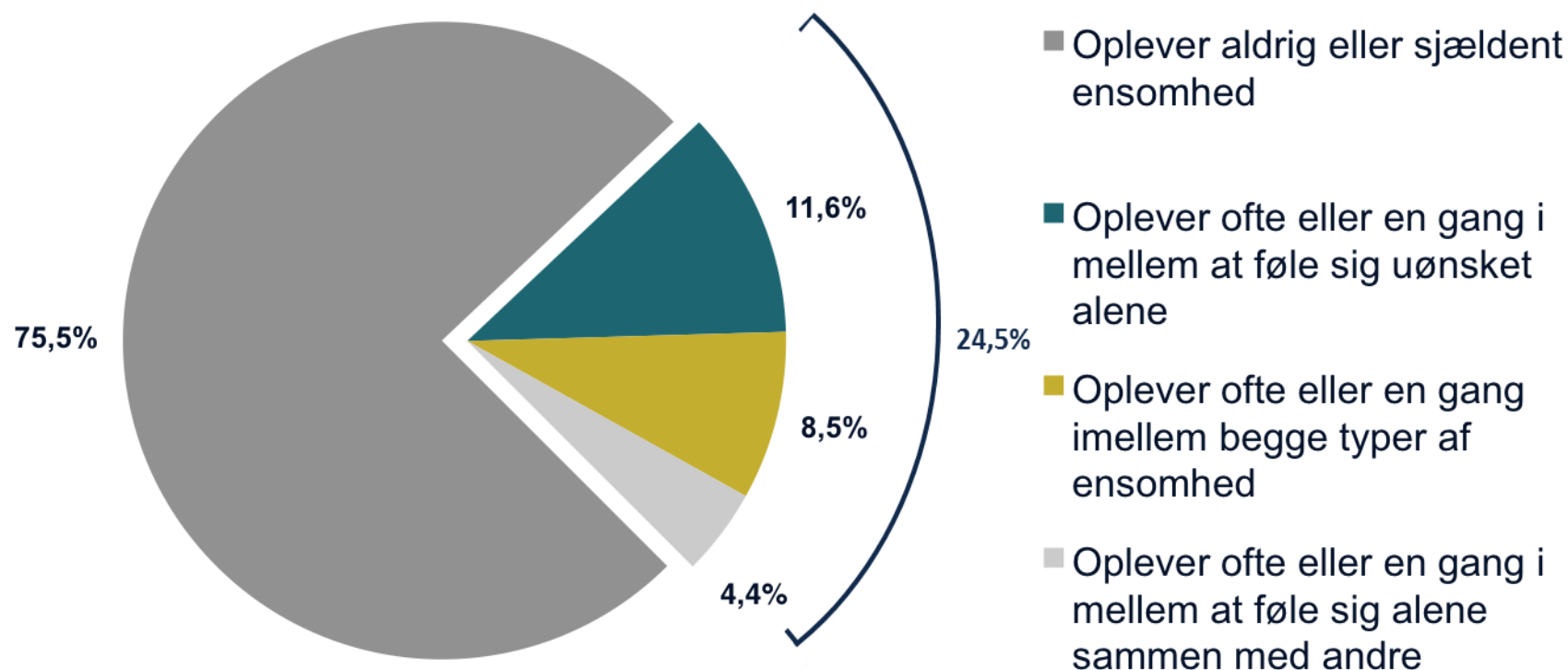
Man kan være frivilligt alene, men ikke frivilligt ensom!

Ensomhed kan komme til udtryk på forskellig vis

- Man kan føle sig alene, når man hellere vil være sammen med andre
- Man kan føle sig alene blandt andre

Omfang af oplevet ensomhed

1



Hvordan kommer følelsen af ensomhed til udtryk?

1

Oplevelsen af at føle sig uønsket alene:

"Jeg savner en, jeg kan snakke og diskutere ting med. Jeg kan jo godt gå her en 4-5 dage uden at have talt med nogen. Så det er sommetider, at jeg tænker: bare man ikke helt mister det at kunne tale."

Kvinde, 90 år

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

Kvinde, 65 år

Hvordan kommer følelsen af ensomhed til udtryk?

1

Oplevelsen af at føle sig alene blandt andre:

"Mange har gået i skole sammen og kender hinanden. Jeg er tilflytter. Så sidder de og taler sammen om nogen fælles, de kender. Når de taler om nogen, så kan jeg ikke følge med. Jeg er heller ikke så interesseret i det, for det er jo ikke nogen, jeg har kendt. Jeg sidder så bare, og så kan man så gå, når man har lyst."

Kvinde, 90 år

Interviewer: *"Vil du gerne mere af sted end du kommer?"*

Mand: *[...]Ja, men kommer jeg i et selskab, hvor der er en 4-5 stykker, så kan jeg ikke høre noget. Så går det bare ud i et det hele, og jeg kan bare sidde og kigge ud i luften."*

Mand, 90 år

Hvordan kommer følelsen af ensomhed til udtryk?

1

Interviewundersøgelse - eksistentiel ensomhed:

Interviewer: *"Hvad savner du, når du kan føle dig ensom?"*

Mand: *"Jeg savner noget at stå og nulre med [...]"*

Men fingrene... man kan ikke stå og nusse med en motorsav eller en knallert, eller hvad det nu skal være, som man har gjort før. [...]"

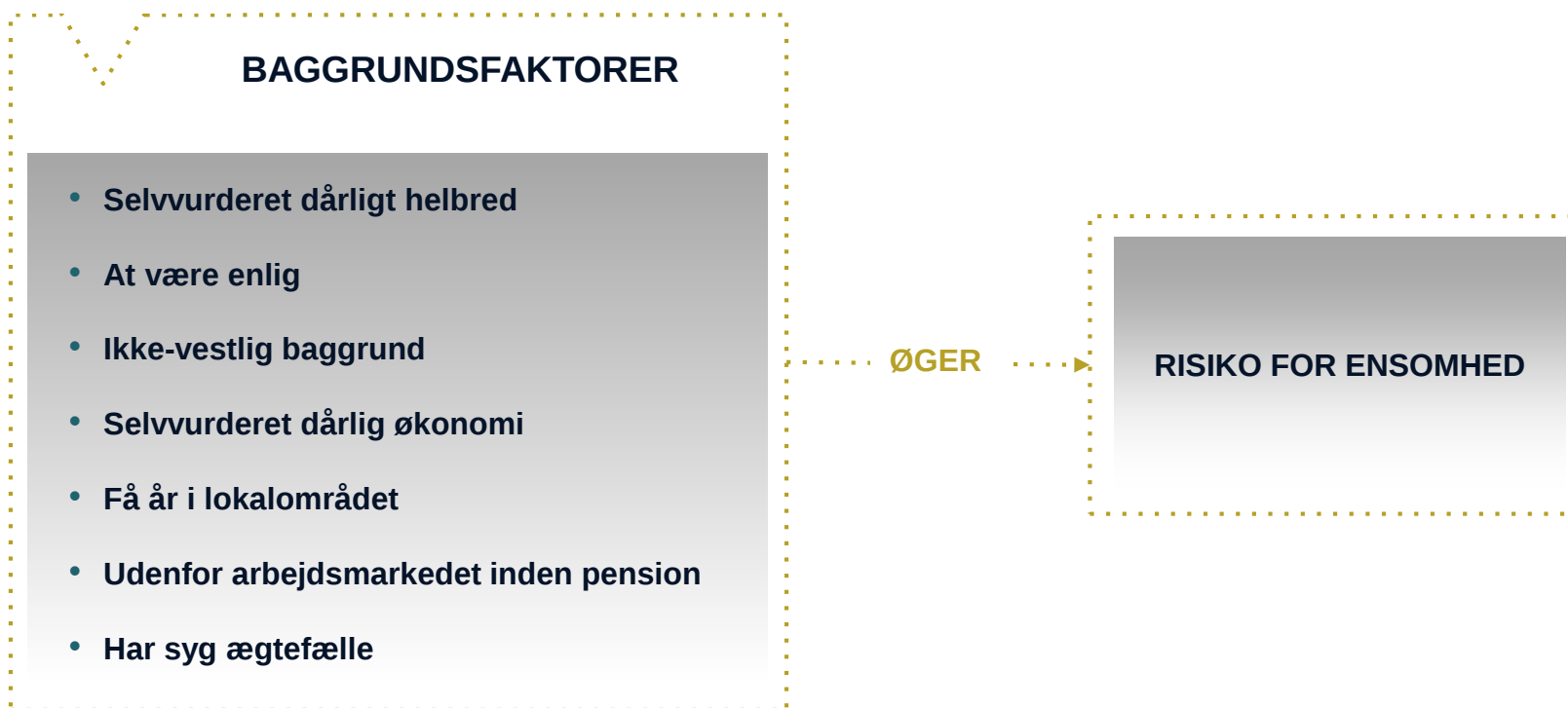
Taber man sådan en skrue, jamen så er karburatoren ingenting værd og knallerten heller ikke. [...]"

Nej, man må nok hellere holde sig til de ting, man kan gøre. Der er jo heller ingen der ved, hvor længe jeg skal være her."

Mand, 89 år

Baggrundsfaktorer der øger risikoen for ensomhed

1



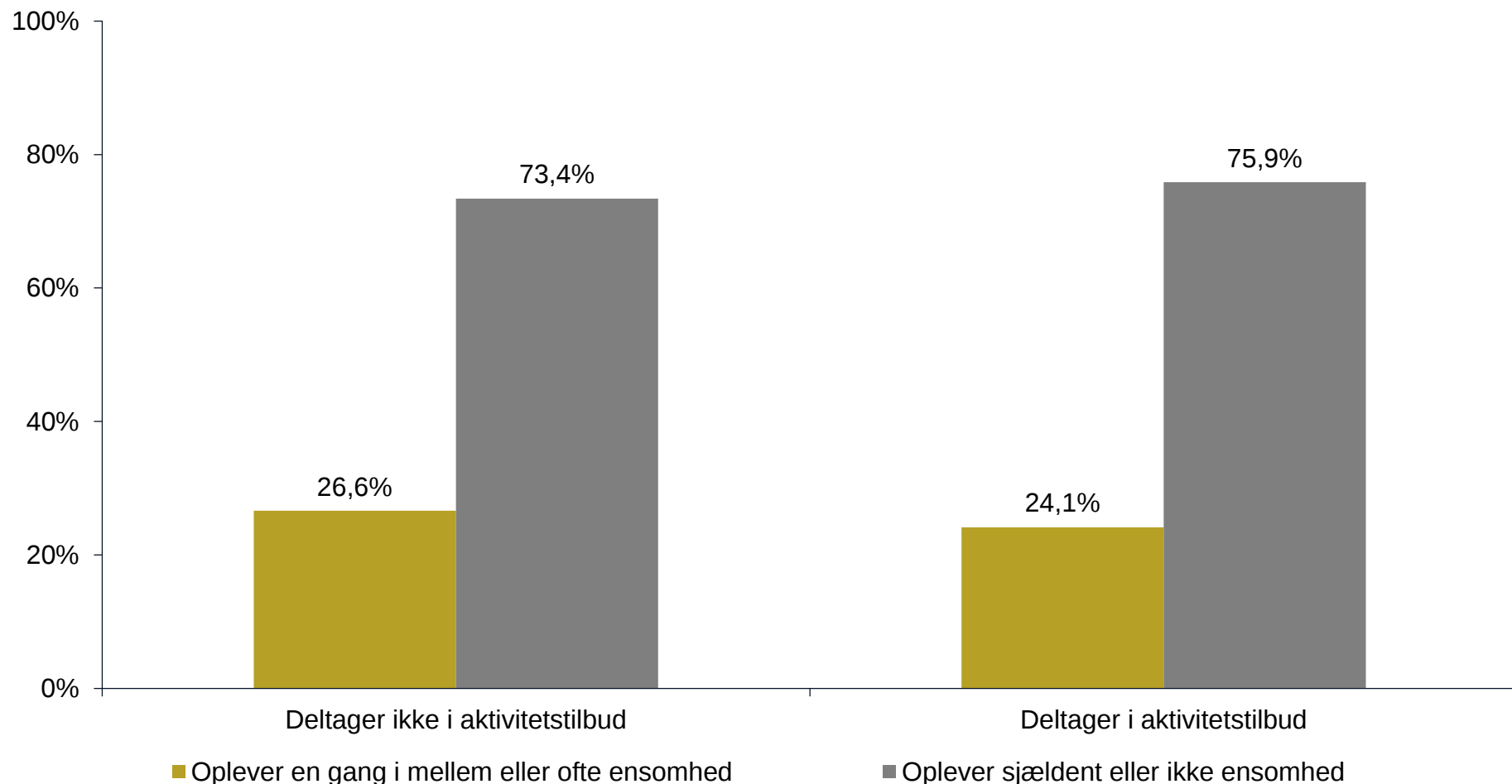
Vi troede:

- At vi kunne mindske ensomhed ved at støtte ældre mennesker til at deltage i aktiviteter

Det viste sig ikke at være helt så enkelt...

Sammenhæng mellem oplevet ensomhed og deltagelse i aktiviteter

1



Hvad mindsker risikoen?

1

*"Jeg har gået til yoga i femten år uden nogensinde at tale med nogen.
(...) Nu går jeg til sang. Jeg synes, der er mere socialt samvær, når
man synger"*

Kvinde, fokusgruppeinterview

Hvad mindsker risikoen?

1

**Det er ikke deltagelse i aktiviteter, der mindsker ensomhed
– men at have nogen at tale med, når man har brug for det**

- Nogen at dele oplevelser med
- Mulighed for at danne relationer
- At opleve nærvær og ikke kun samvær
- At føle, at man bidrager
- At være noget for nogen
- At have 'vidner' til sit liv

Hvad mindsker risikoen?

1

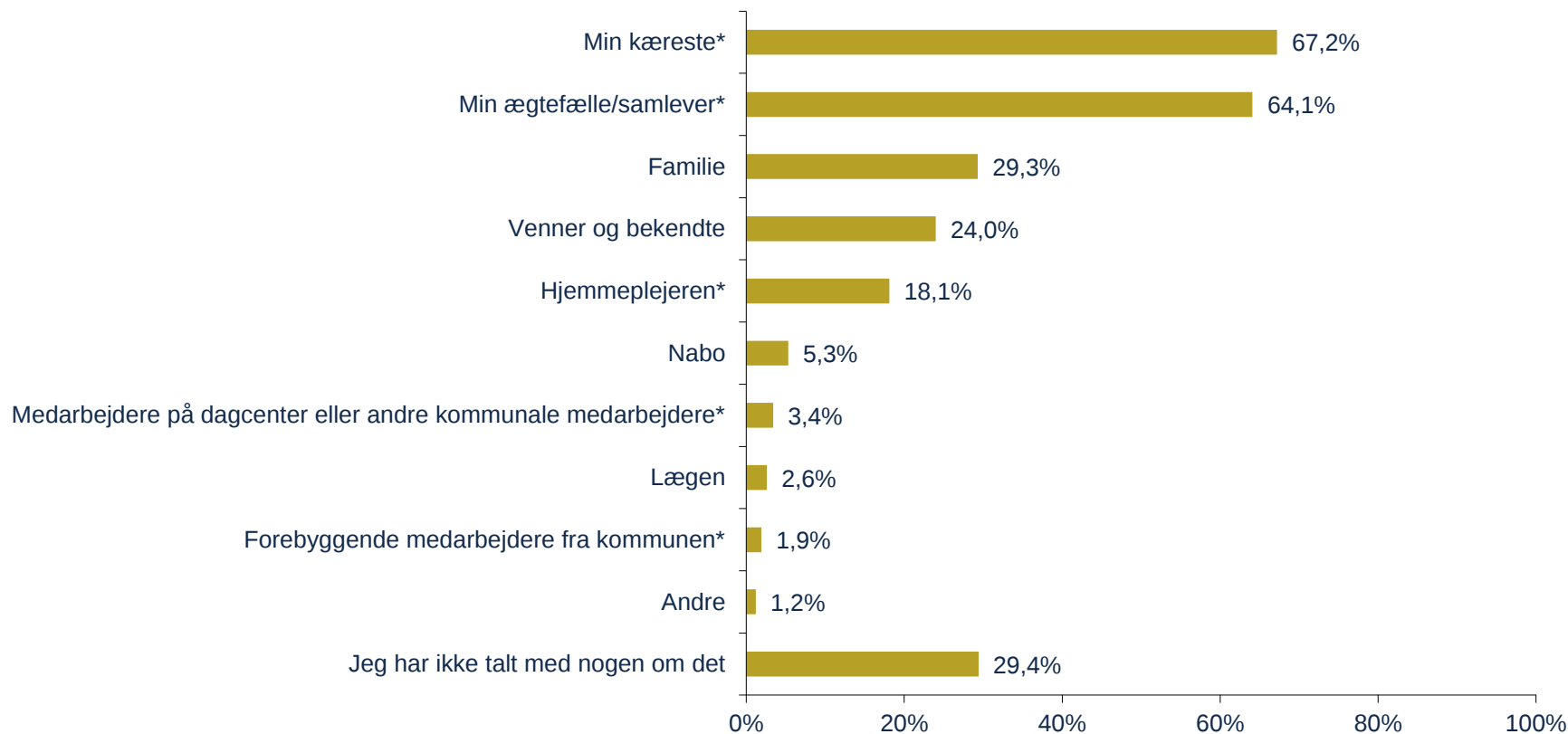


En personlig beretning 'Appetit'

1



Hvem taler ældre med om, at de oplever ensomhed?



* indikerer, at antallet af besvarelser er holdt op mod, hvor mange der har haft den givne mulighed, f.eks. hvor mange af dem, der modtager hjemmepleje (her personlig pleje), taler med hjemmeplejen om, at de oplever ensomhed. De forebyggende hjemmebesøg holdt op mod antallet af ældre over 75 år.

**Hvordan kan man
identificere ensomhed?**

Hvordan kan man identificere ensomhed?

2

Hvordan kan man identificere ensomhed?

- **Udfordring 1:** Ensomhed er en subjektiv følelse – man kan ikke vurdere udefra, om en anden føler sig ensom
- **Udfordring 2:** Mange taler ikke om, at de oplever ensomhed

Anbefaling: Hav opmærksomhed på særlige risikofaktorer.

- Ensomhed kan ramme alle!
- På nogle tidspunkter i livet er risikoen større
- Det er vigtigt, at andre ser signalerne på ensomhed
- Nogle har brug for et 'kærligt skub' til at bryde med ensomheden



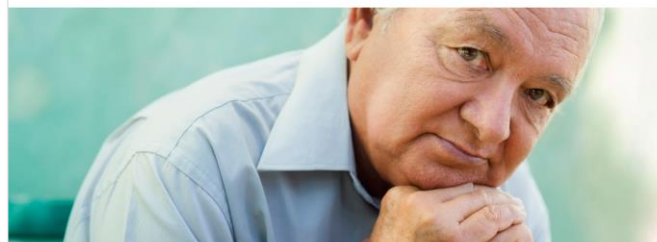
Identificer ensomhed

2

Hvad er du blevet opmærksom på i Arnes historie?

- Identificér røde, gule og grønne opmærksomhedspunkter

CASE



ARNE 76 ÅR

Arne bor i din kommune. Arnes kone døde for 2 år siden efter langvarig sygdom. Arne synes, det var godt, at hun fik fred.

Sammen fik Arne og hans kone en søn og en datter. Arne har ikke kontakt til sin søn. Sønnen er 'forfalden til flasken', og de to har brudt kontakten for efterhånden mange år siden. Arnes datter kommer forbi ca. en gang om ugen. Arne har en søster i en by ca. 15 km væk, men hun er 8 år ældre og kan ikke selv komme omkring. De taler sammen i telefonen ca. hver 14. dag. Ellers er det katten, der holder ham med selskab. Og fjernsynet, som hans svigersøn har hjulpet med at hænge op på væggen.

Arne synes, der er alt for mange genudsendelser i fjernsynet. Når han ser fjernsyn om eftermiddagen, falder han tit i søvn. Så kan han ikke sove om aftenen.

Arne har altid arbejdet meget og været god med sine hænder. Da han gik på efterløn, fortsatte han med at hjælpe til ved et landbrug i en årrække, indtil hænderne ikke ville mere, og han måtte stoppe. Det var så det.

Arne deltager ikke i aktiviteter i lokalområdet. Da hans kone levede, var de af og til med til nogle arrangementer i en pensionistforening, men siden hun gik bort, har Arne ikke været af sted. Det er ikke noget for ham. Arnes datter mener også, han skal passe på sig selv. Arne faldt for to år siden, da han skulle med bussen, og det tog ham lang tid at komme ovenpå igen. Har han brug for at komme et sted hen, kører hun ham gerne derhen den dag, hvor hun kommer forbi.

Arne har ikke så meget lyst til at gå ned i byen. Han møder ikke rigtig nogen, han kender længere.

I sin fritid har Arne altid brugt meget tid på at male, og han har da også solgt en del malerier. Men efter at han har fået vrøvl med hænderne, kan han ikke længere. Han gider nu heller ikke, for han har i forvejen malerier hængende overalt i sit hus, og hvad skal han med flere?

**Hvordan kan man
italesætte ensomhed?**

Hvordan kan man italesætte ensomhed?

3

Hvordan vil du tage hul på samtalen?

- Hvad vil du spørge Arne om for at afdække, om han har brug for støtte til at være mere sammen med andre?
- Vil du i løbet af samtalen italesætte ensomhed – hvis ja, hvordan?
- Hvordan vil du afdække, hvilken støtte – om nogen – Arne har brug for?

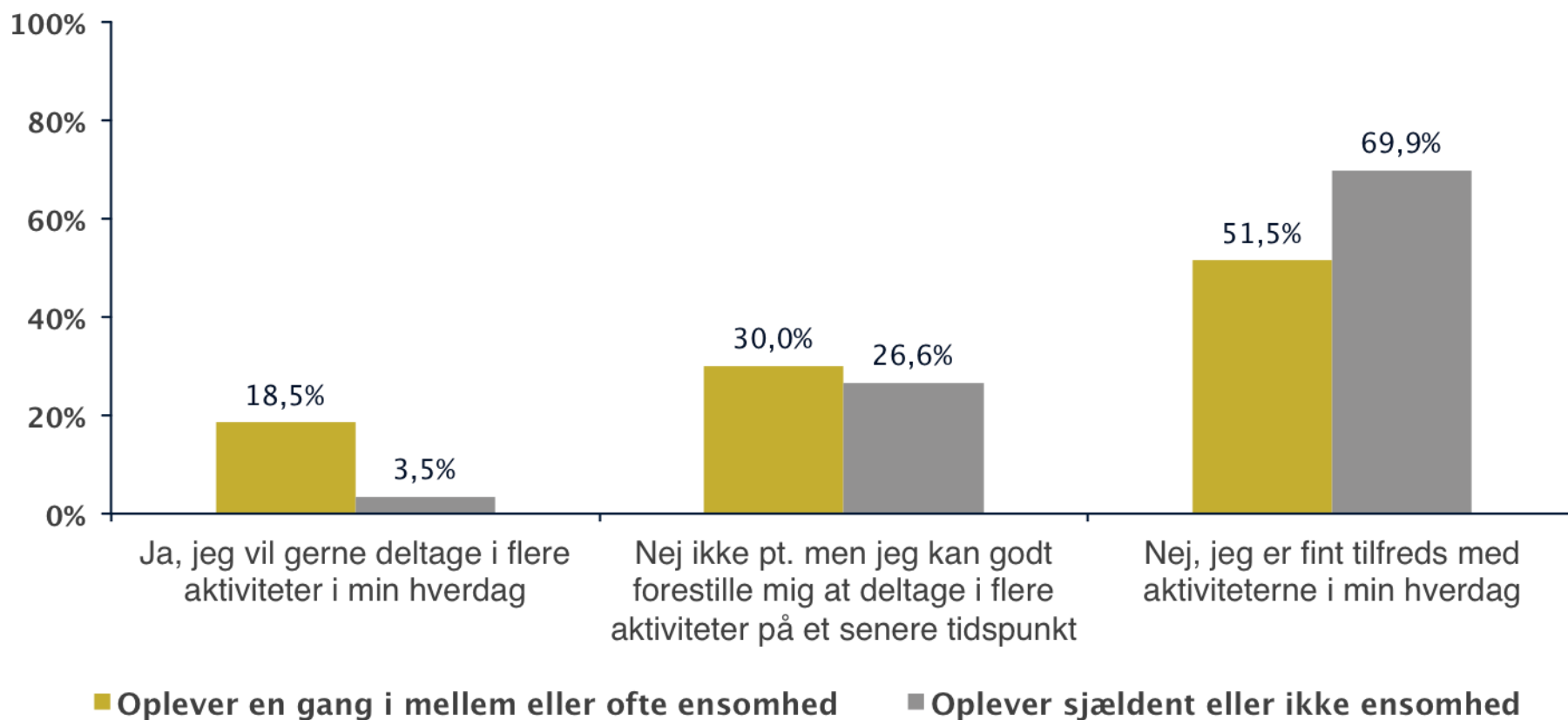
Formulér 3 gode spørgsmål – gerne med indgangsreplikker

**Hvordan kan man
handle på ensomhed?**

Aktiviteter – en anledning til fælleskab

4

Efterspørgslen efter deltagelse i aktiviteter er større blandt ældre, der oplever ensomhed



Hvad efterspørger ældre, der oplever ensomhed?

4

- Samvær med andre
- Muligheden for at lære nye mennesker at kende
- Rejser/udflugter/oplevelser
- Motion/fysisk aktivitet
- Muligheden for at lære noget nyt/undervisning
- At aktiviteten foregår tæt på hjemmet

Barrierer for deltagelse i aktiviteter

4

- Ældre, der oplever ensomhed, og som ønsker flere aktiviteter, tøver.
- Typiske barrierer:
 1. Savner nogen at følges med
 2. Kan ikke finde tilbud, der matcher
 3. Synes det er svært at komme ind i fællesskabet
 4. Kan ikke komme frem og/eller deltage pga. fysiske helbredsproblemer
 5. Kender ikke de lokale aktiviteter/tilbud godt nok til at vide, om de er interessante

”Jeg har det skidt, indtil jeg ved, hvor jeg skal sidde henne og helst ved nogen, som jeg kender, hvis der er en plads. Så kan jeg blive utrolig taknemmelig for et smil og ’værsgo her er en stol’.”

Kvinde, 79 år

Barrierer for deltagelse i aktiviteter

4

Nogle vil gerne være mere sammen med andre, men siger nej til at deltage i aktiviteter. De har mistet modet, energien og lysten.

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

Mand, 79 år

"Jeg skal rykke mig op ved nakkehårene for at komme ud en gang i mellem – jeg kan ikke altid bare sidde herhjemme og læse."

Kvinde, 75 år

Hvilke handlemuligheder har jeg?

4

- Hvilke muligheder har hver enkelt af jer i jeres arbejde for at støtte Arne?
- Kig på "Kom med - Hold dig aktiv med motions- og træningstilbud for seniorer i Hillerød" og find en aktivitet, der kunne være interessant for Arne



**Opsamling og
hvad gør vi nu?**

Opsummering

5

- Hver fjerde ældre oplever ensomhed – men på forskellig vis
- Man kan være frivilligt alene, men ikke frivilligt ensom!
- Der er lige mange ensomme i foreningerne som udenfor for foreningerne
- Flertallet vil gerne møde flere mennesker men savner følgeskab, hjælp til at finde en stol eller 'et kærligt skub' /invitation
- Ensomhed mindskes ved nærvær – ikke kun samvær; det vigtige er en 'anledning' til at lære andre at kende
- Et nej er ikke altid et udtryk for, at man ikke har et behov for at være mere sammen med andre

Drøft i fællesskab

5

- Er der noget af den viden eller de ideer, som I har drøftet i dag, som har overrasket dig eller gjort særligt indtryk?
- Hvad tænker du er vigtigt, at du får gjort for at forebygge ensomhed, inden vi mødes igen den 27. marts?
- Har du nogle ideer til initiativer til forebyggelse af ensomhed?

Lektier til den 27. marts

Hvad vil jeg gøre inden næste gang?

Jeg skal afprøve ...

Jeg skal fortælle til ...

Jeg skal have fortalt at ...

Jeg skal have aftalt ...

-
-
-
-
-
-

Hvilke ideer har jeg til initiativer til forebyggelse af ensomhed i Hillerød?

-
-
-
-
-
-
-

Tak for i dag

