

Ældre @ Sagen

DISTRIKTMØDE – DISTRIKT 1 – ÅBYBRO – 17. FEBRUAR 2022

Ensomhed – den store trivselsrøver

Hvad kan vi gøre i Ældre

Program for oplægget

- Hvad mener vi egentlig, når vi taler om ensomhed?
- Hvor stort et problem er ensomhed reelt?
- Og hvad gjorde Corona ved vores sociale fællesskaber?
- Hvem rammes, og hvilke problemer kæmper disse mennesker ellers med?
- Hvordan bekæmpes og forebygges ensomhed?
- Hvordan finder vi de særligt sårbare og ensomme?

- **AFBRYD og stil SPØRGSMÅL undervejs!!**

Baggrund

- Bekæmpelse af ensomhed er en del af Ældre Sagens DNA – **Ensomhed Værn**, stiftet af pastor Hermann Koch i 1910
- Folkebevægelsen mod Ensomhed stiftet 2014 på initiativ af Bjarne Hass Ældre Sagen – Ensomhed skal bekæmpes i fællesskab og på tværs af aldersgrupper
- Ensomhedsindsatsen har siden 2016 været et af Ældre Sagens ”*Kennedy projekter*”, og vi arbejder sammen med FmE for, at ”**ingen i Danmark skal af alvorlig ensomhed**”
- Ensomhedsbekæmpelse og –forebyggelse skal derfor være et element i indsatsen og aktiviteter
- Netop nu arbejdes der på en **national ensomhedsstrategi** på Christian

Ensom eller uønsket alene?

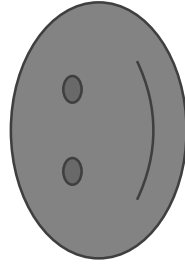
ELLER BEGGE DELE...?

- **Uønsket alene** = en grad af social isolation – forbundet til en objektiv tilstand
- Uønsket alene ”måles” med det direkte spørgsmål
- **Ensom** = En ubehagelig følelse, som opstår, når ens behov for nære, sociale r modsvares af ens faktiske relationer til andre mennesker
- **Ensomhed** er altså en subjektiv tilstand, som kan opstå både, når man er alene er sammen med andre.
- **Ensomhed** er en naturlig, adaptiv følelse, men den må ikke blive vedvarende
- Man **er** ikke nødvendigvis alene, men man **føler** sig alene, når man er ramt af man **føler** sig udenfor og isoleret
- Ensomhed måles indirekte med de tre T-ILS-spørgsmål: føler sig isoleret, savn være sammen med, føler sig udenfor
- 43 % af ældre, som ofte føler sig uønsket alene siger også, at de ofte føler sig 59 % af ældre, som ofte føler sig ensomme, føler sig også ofte uønsket alene. moderat overlap!

Svær eller moderat ensomhed

- Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
- Hvor ofte savner du nogen at være sammen med?
- Hvor ofte føler du dig udenfor?
- Sjældent (1) – en gang i mellem (2) – ofte (3)
- Svært ensom = 7-9 point
- Moderat ensom = 5-6 point

Mange veje til nærvær og fællesskab

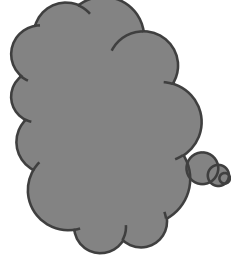


NÅ

Transport og teknologi



Eksisterende relationer



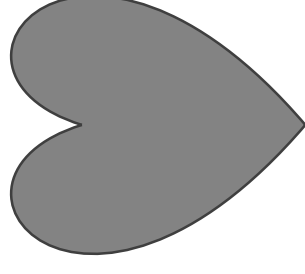
FORSTÅ

Grupperaseret indsats

Transport og teknologi



Nye relationer



HJÆLP

Én til én



Nye relationer

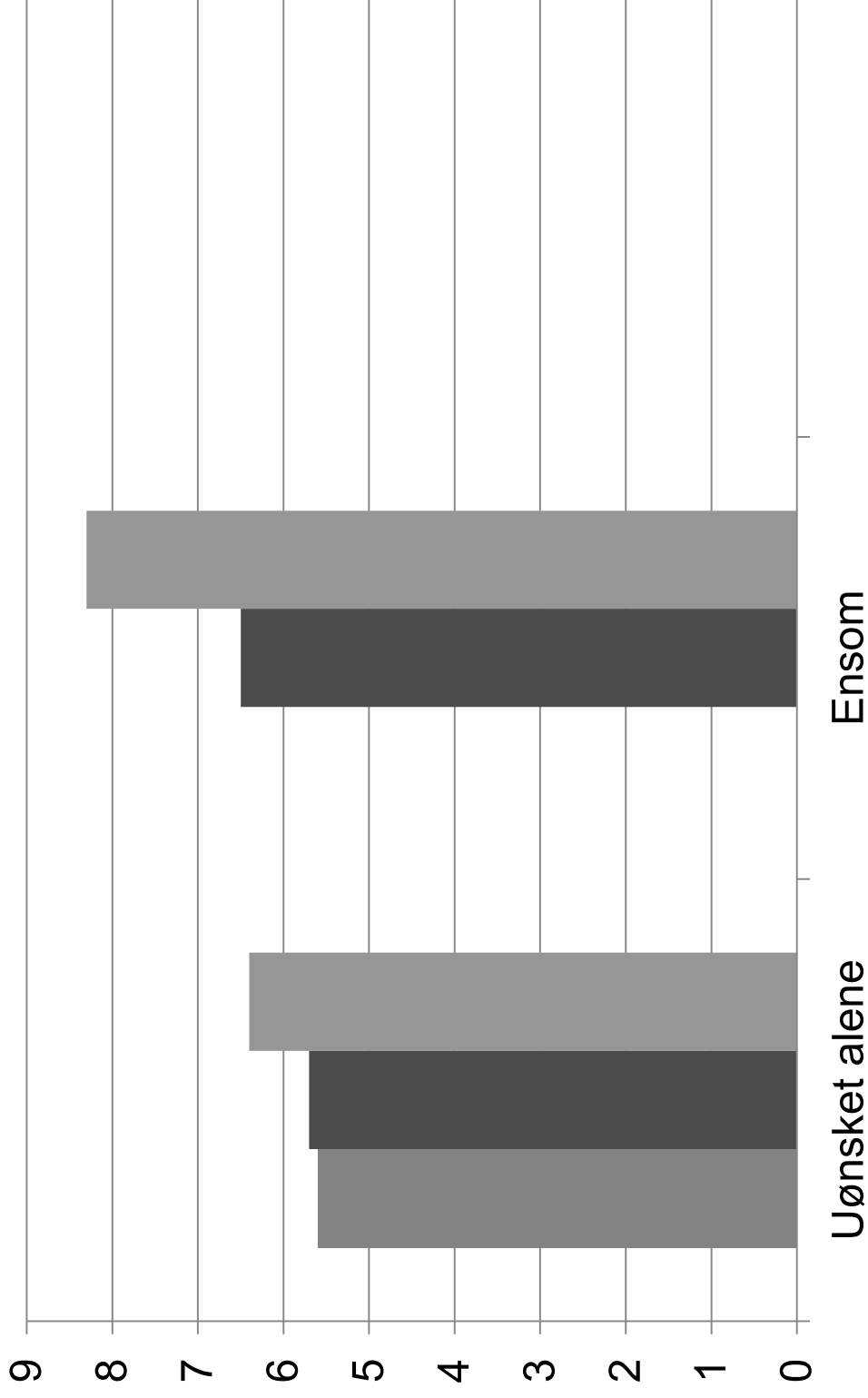
Lokalt samarbejde (nabolag)

Frivillige

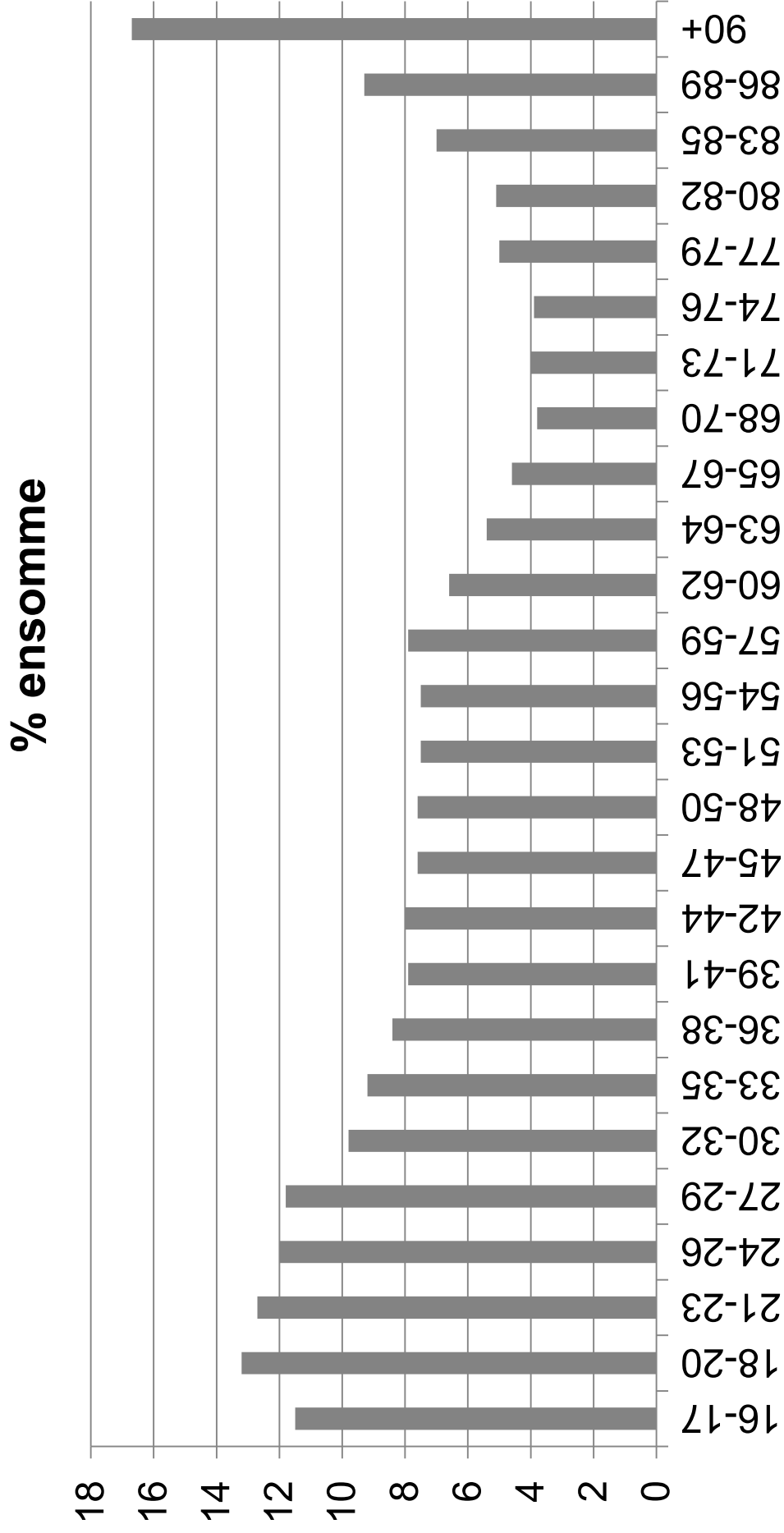
Psykologisk støtte

Nyt tankemønstre
Social kompetence

Udvikling i de overordnede ta



Fordeling efter alder



De nyeste tal for ensomhed

- 380.000 voksne (16+) føler sig svært ensomme (T-ILS > 6) – 8,3 % af befolkningen (Sundhedsprofil 2017)
- Heraf er 55.000 over 65 år – og 125.000 unge i alderen 16-29 år
- Mindst 20.000 børn i alderen 11-15 år føler sig også ofte eller altid ensomme (Skolebørnsundersøgelsen 2018)
- **Corona...** i perioder en tredobling af ensomheden blandt unge og gamle. Corona har påført mange mennesker en **lidt varig skade**, men vi ved ikke hvor mange (blivende ensomhed, funktionsnedsættelse etc.)

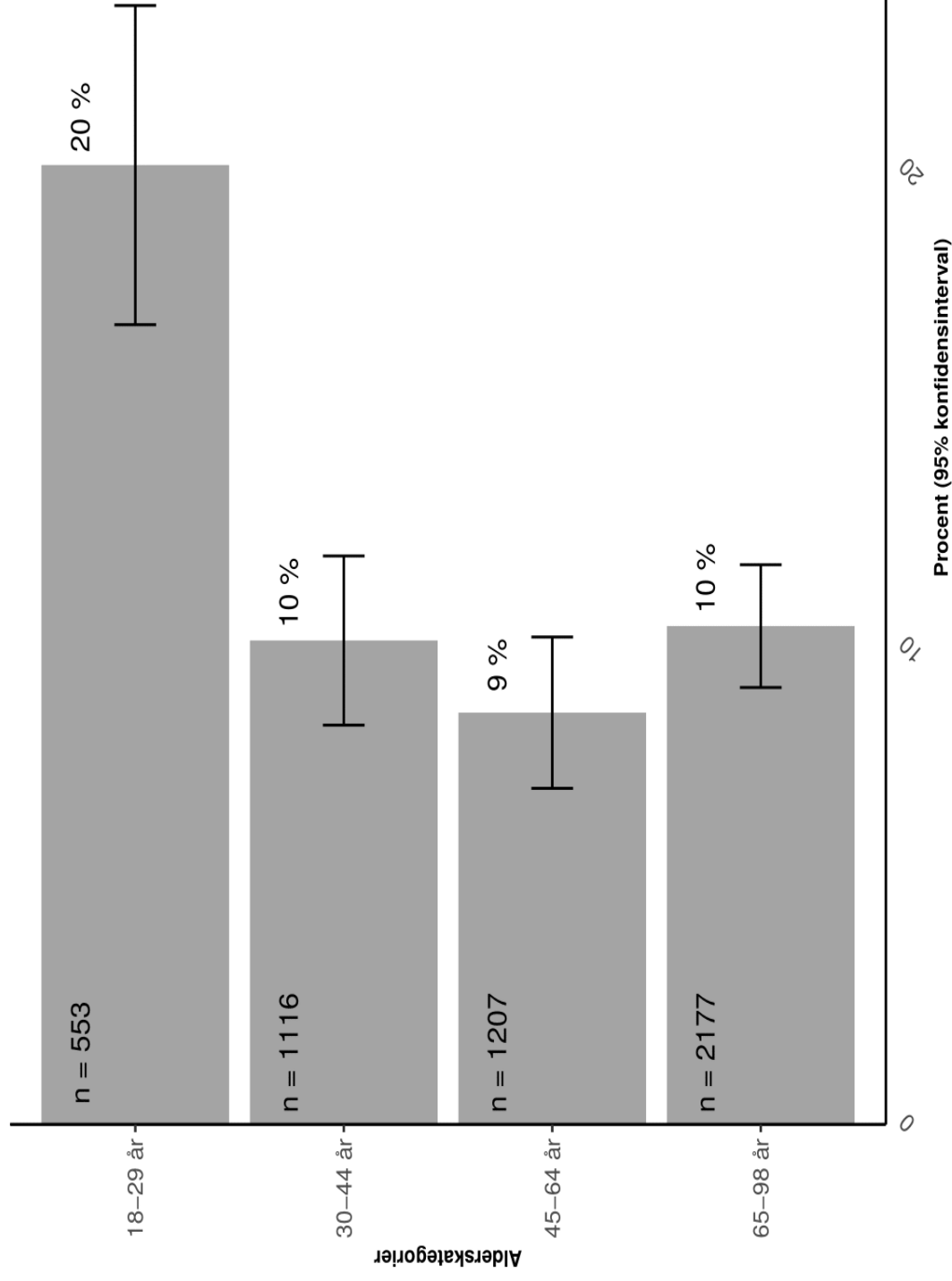
”Corona-ensomhed” Vidnesbyrd

- *For os enlige ældre med kroniske sygdomme er der virkeligt om ensomhed under corona-epidemien.*
- *Jeg har isoleret mig siden marts. Har ikke haft et eneste menneske indenfor min dør. Jeg deltager ikke i møder (skulle jeg det) og er heller ikke i foreningsbestyrelser og forsamlinger af nogen art heller ikke privat. Går naturligvis ikke i butikker og større restauranter, biograf og lignende. Køber kun madvarer én gang om ugen kl. 7,30 - altså før Brugsen åbner og der kommer kunder.*

• *Jonna, 74 – november 2020*

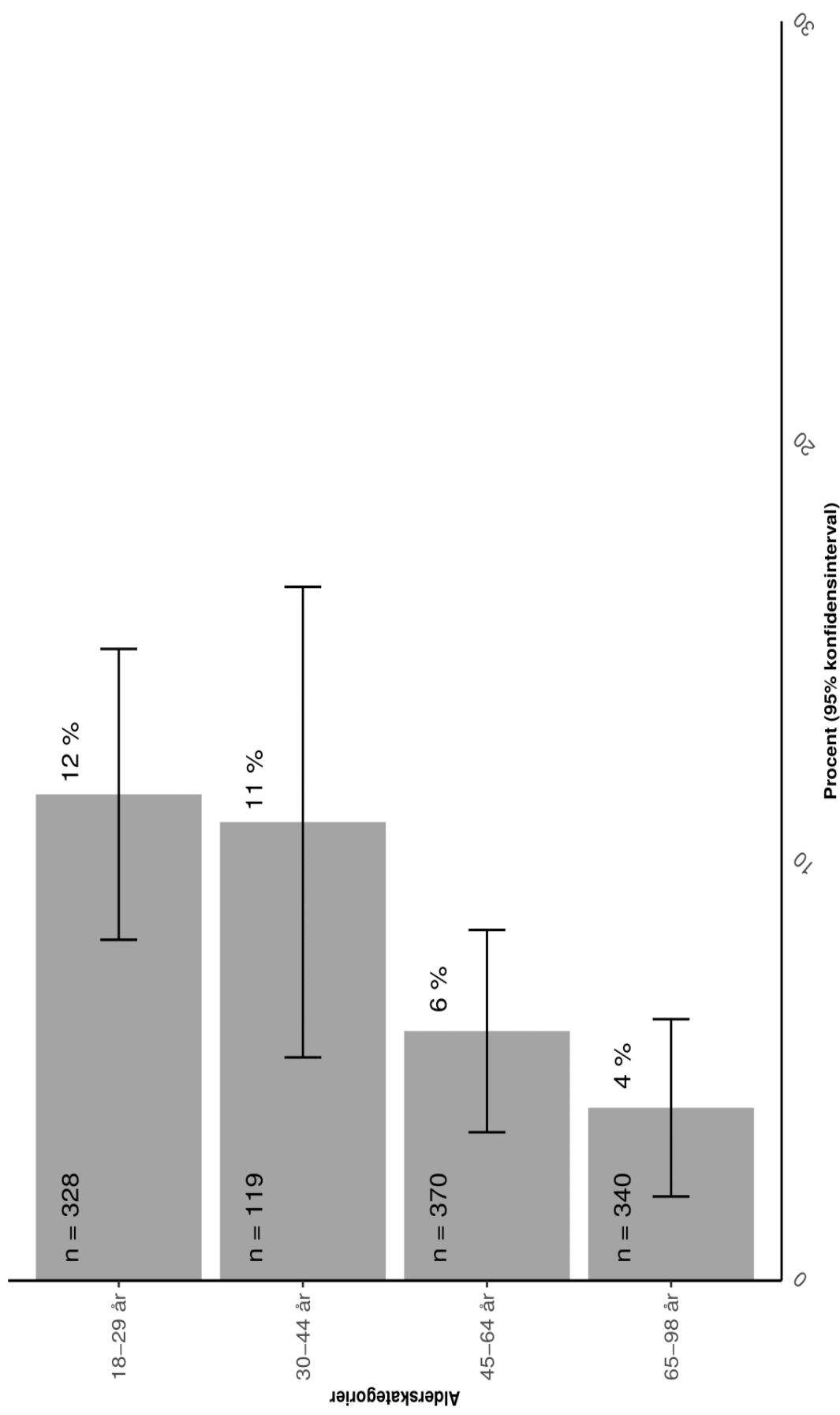
Corona Minds – T-ILS 7+ (april/maj 2020)

Procentdel, der rapporterer alvorlig ensomhed (mar – maj 2020)



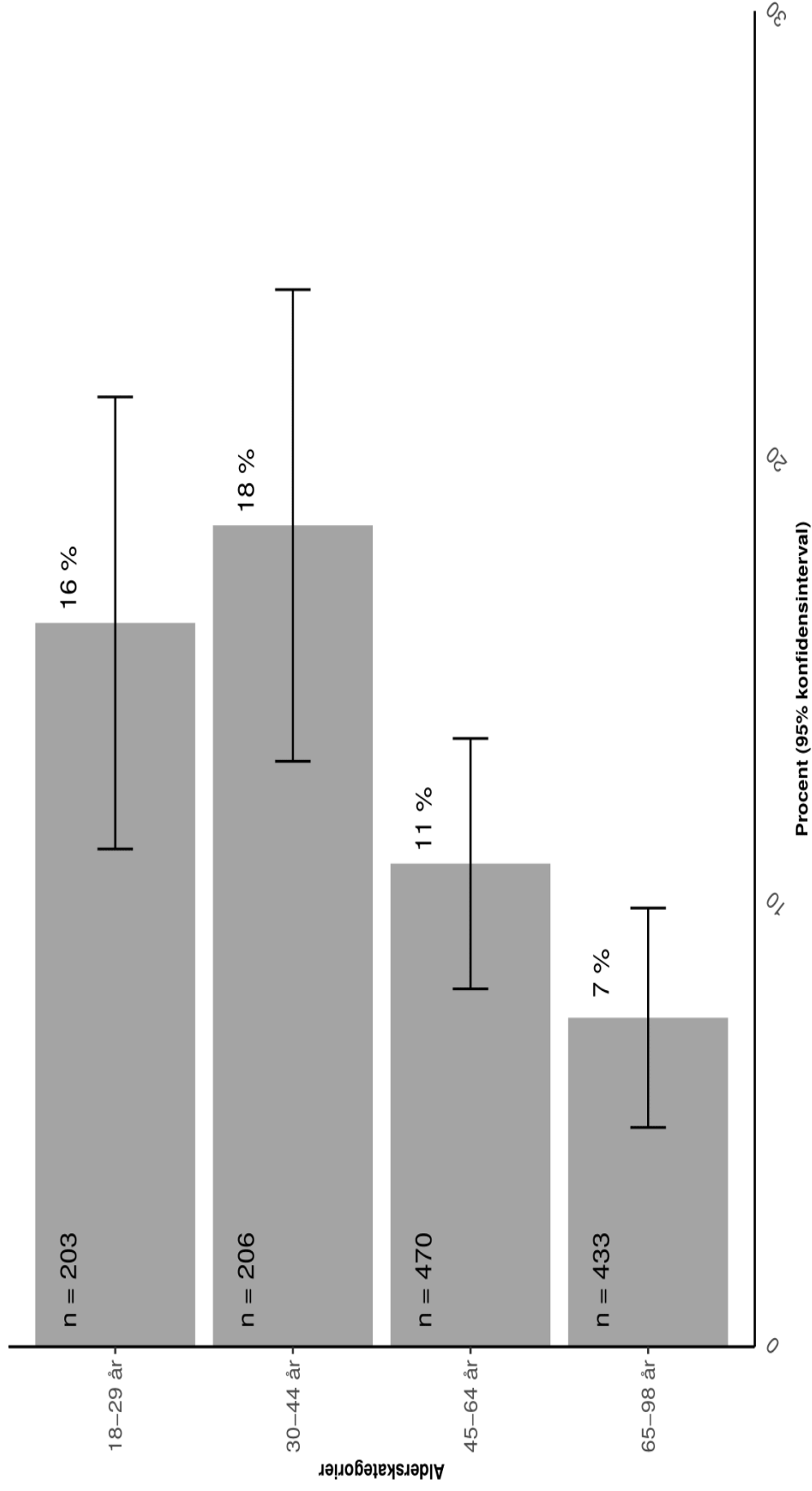
September/oktober

Procentdel, der rapporterer alvorlig ensomhed (sep – okt 2020)

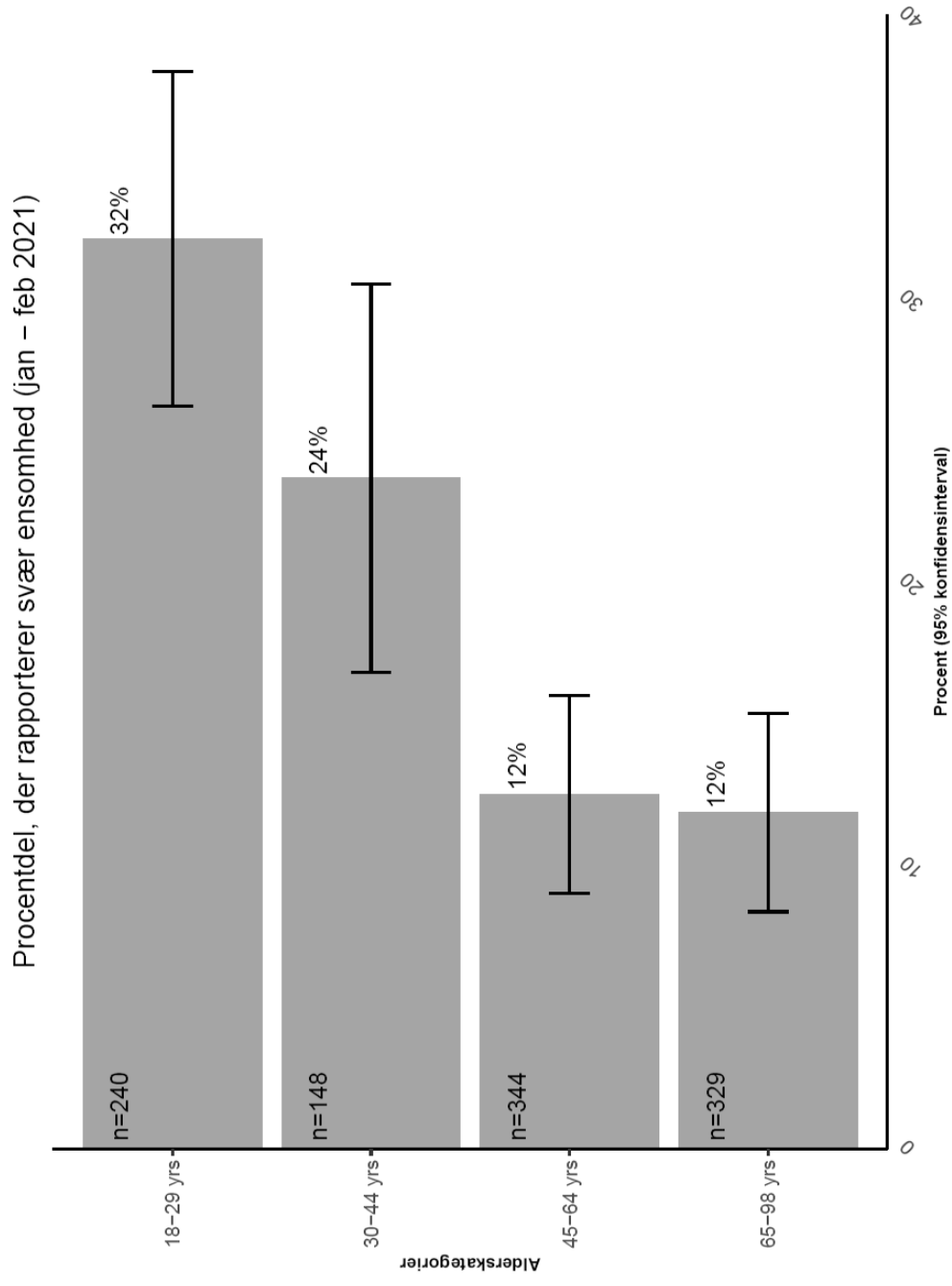


november/december

Procentdel, der rapporterer alvorlig ensomhed (nov – dec 2020)

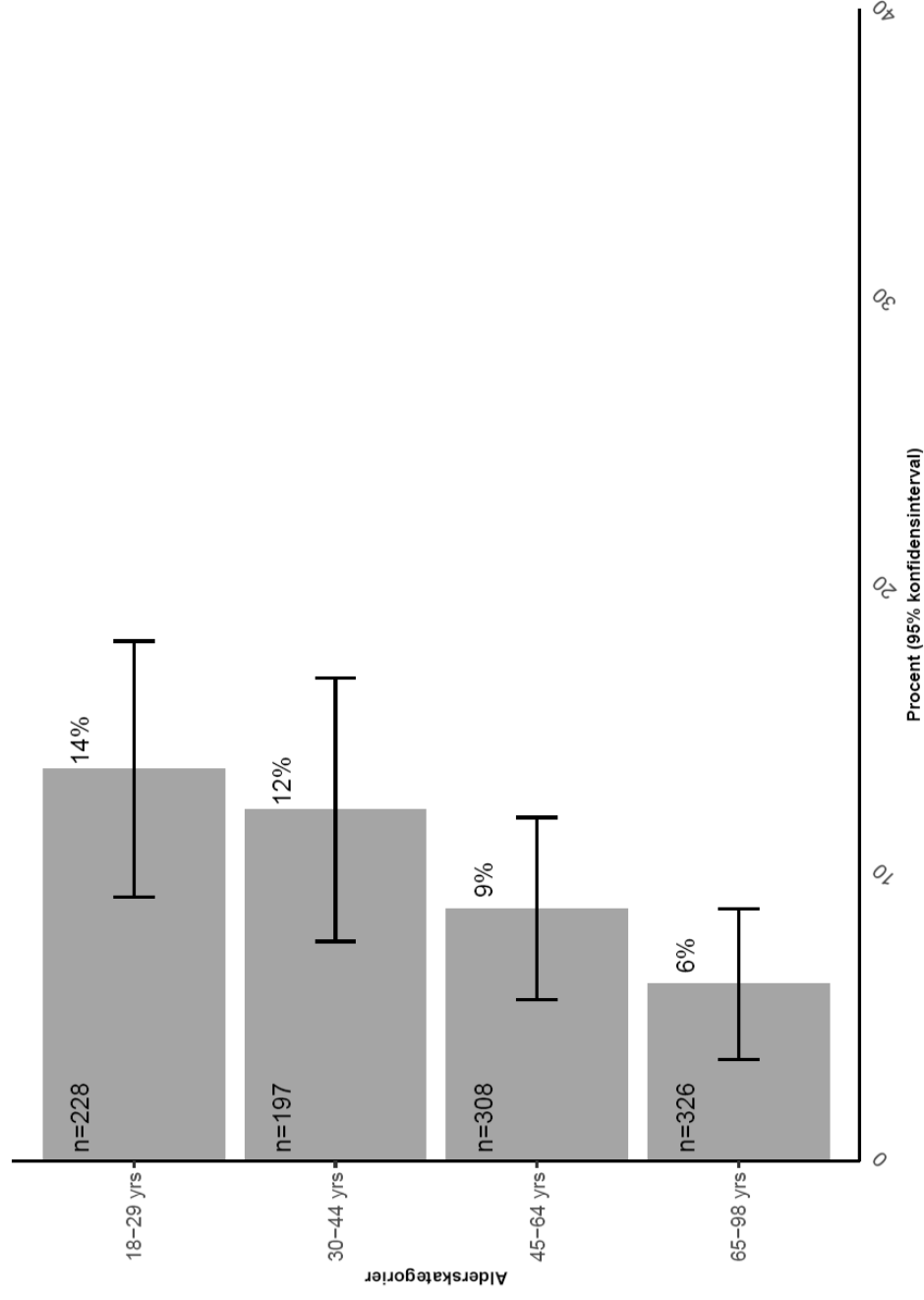


Januar/februar 2021



Maj/juni 2021

Procentdel, der rapporterer svær ensomhed (maj – jun 2021)



En del er fortsat utrygge...

Det, som vi ved om omikron, er, at vi ikke ved, hvordan smitten rammer ældre mennesker og hvad den kan medføre af senfølger.

Mens andre nu kaster sig ud i forlystelseslivet, vil vi fortsat i en uoverskuelig tid skubbe os fra fitness, gymnastik, samvær med nær familie, kulturoplevelser, musik og andre aktiviteter.

Selv spiller jeg som frivillig til månedlig fællessang for Ældresagen i Xx.

Jeg er bange for, at lokalbestyrelsen nu vil stille mig i det dilemma at genåbne aktioner, hvor jeg ikke vil føle mig tryk ved at sidde over for en syngende forsamling.

Regeringen kunne have besluttet at opretholde forholdsregler, der ikke udgør en økonomisk belastning for butikker, kultursteder, offentlig transport, restauranter, mundbind og coronapas. Det ville give en tryghed for de sårbare, som vi nu selv ensidigt skal påtage os ved at fortsætte med mundbind og lægge bånd på vores adfærd, mens andre jubler over, at de ikke skal gøre det mere.

Ældre Sagens egen målinger (18+) – november/februar

- 71 % har oplevet negativ påvirkning af deres sociale liv under Corona (i februar)
- 28 % savner i høj grad eller i meget høj grad nogen at være sammen med
- 32 % er blevet mindre fysisk aktive (40 % i februar)
- 44 % oplever betydeligt forringet livskvalitet
- Mennesker med dårlig helbred og aleneboende rammes betydelig hård af fysisk aktivitet og livskvalitet

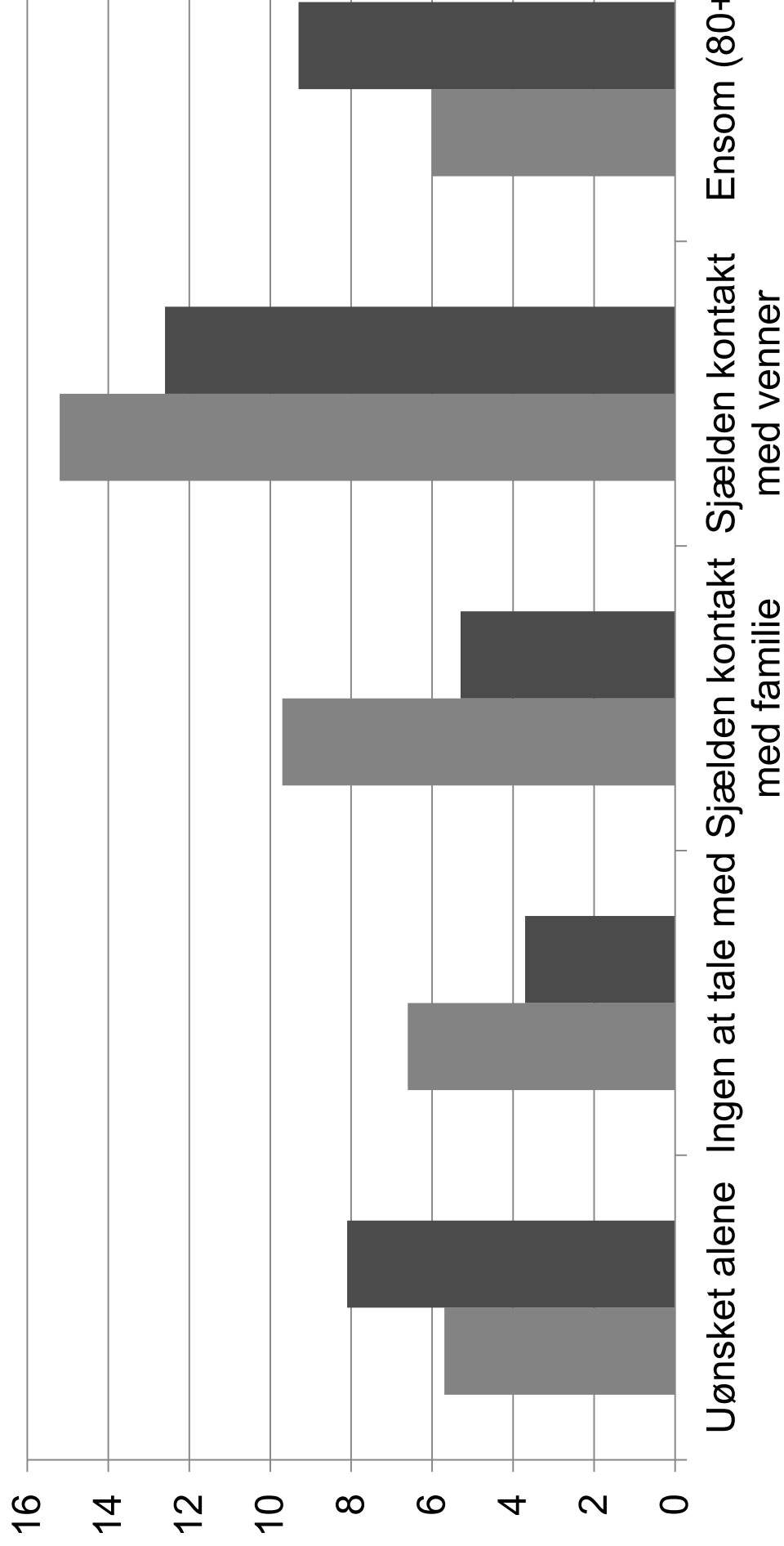
Meget vi ikke ved..., men kan gæ

- Hvor mange ældre er døde på plejehjem i ensomhed under Corona?
- 1.000-1.200 dør hver eneste måned på plejehjemmene – mindst 15.000
- Hvor mange har fået varige funktionsnedsættelser, som påvirker deres
- Hvor mange er stadig utrygge ved at færdes og være sammen som før?

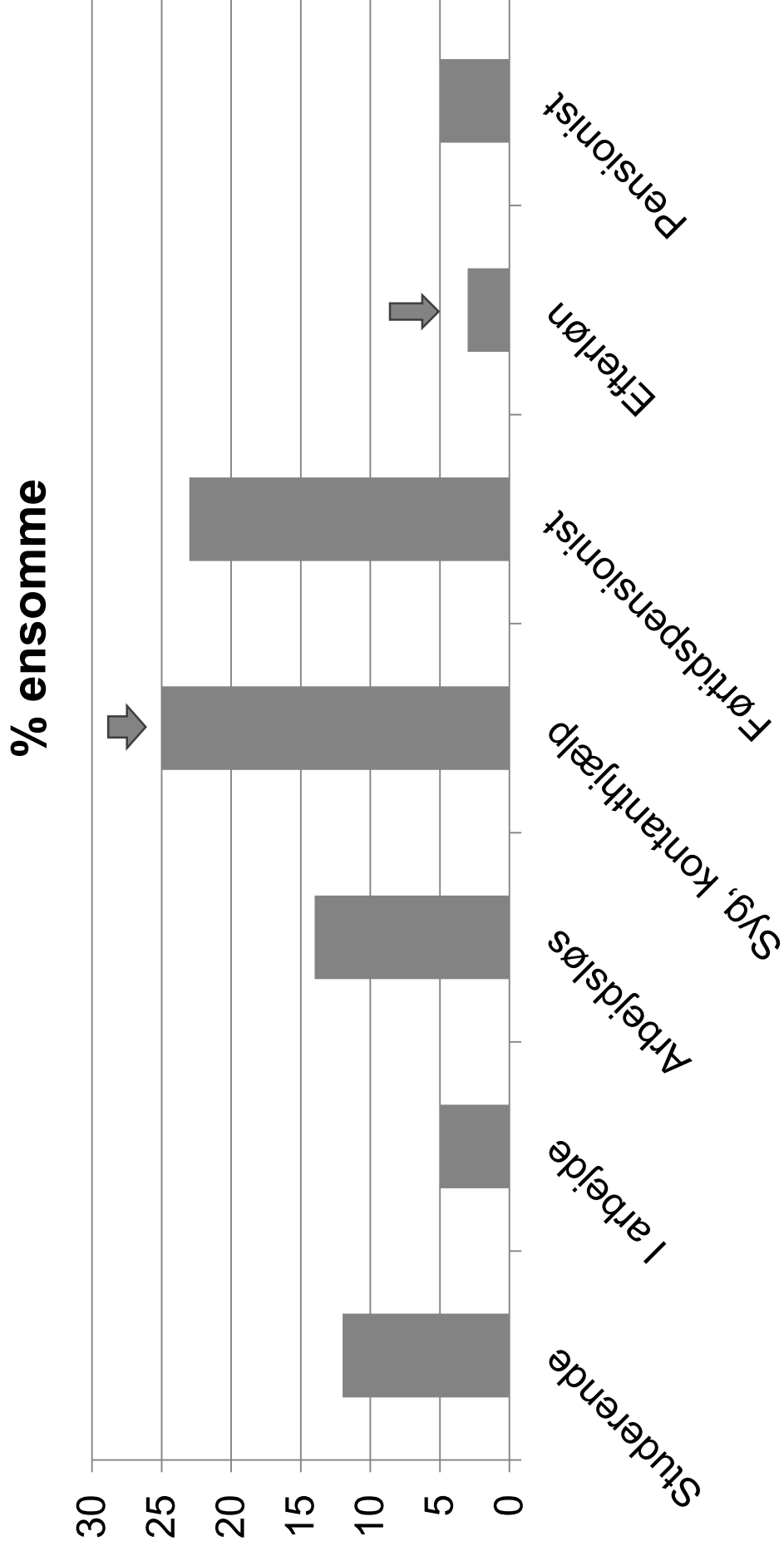
Hvem er alle disse ensomme mennesker

- Funktionstab – bevægeapparat, hørelse, syn, demens
- Livskriser/Livsændringer (flytning, skilsmisse, langvarig alvorlig sygdom eller alvorligt syg)
- Enlige, enker, enkemænd
- Selvoplevet dårligt helbred
- Selvoplevet dårlig økonomi
- Uden for arbejdsmarkedet
- Langvarig psykisk lidelse
- Ældste ældre
- Yngste voksne
- Anden etnisk baggrund end dansk
- Stort mørketal...

Forskel på mænd og kvinder – 7

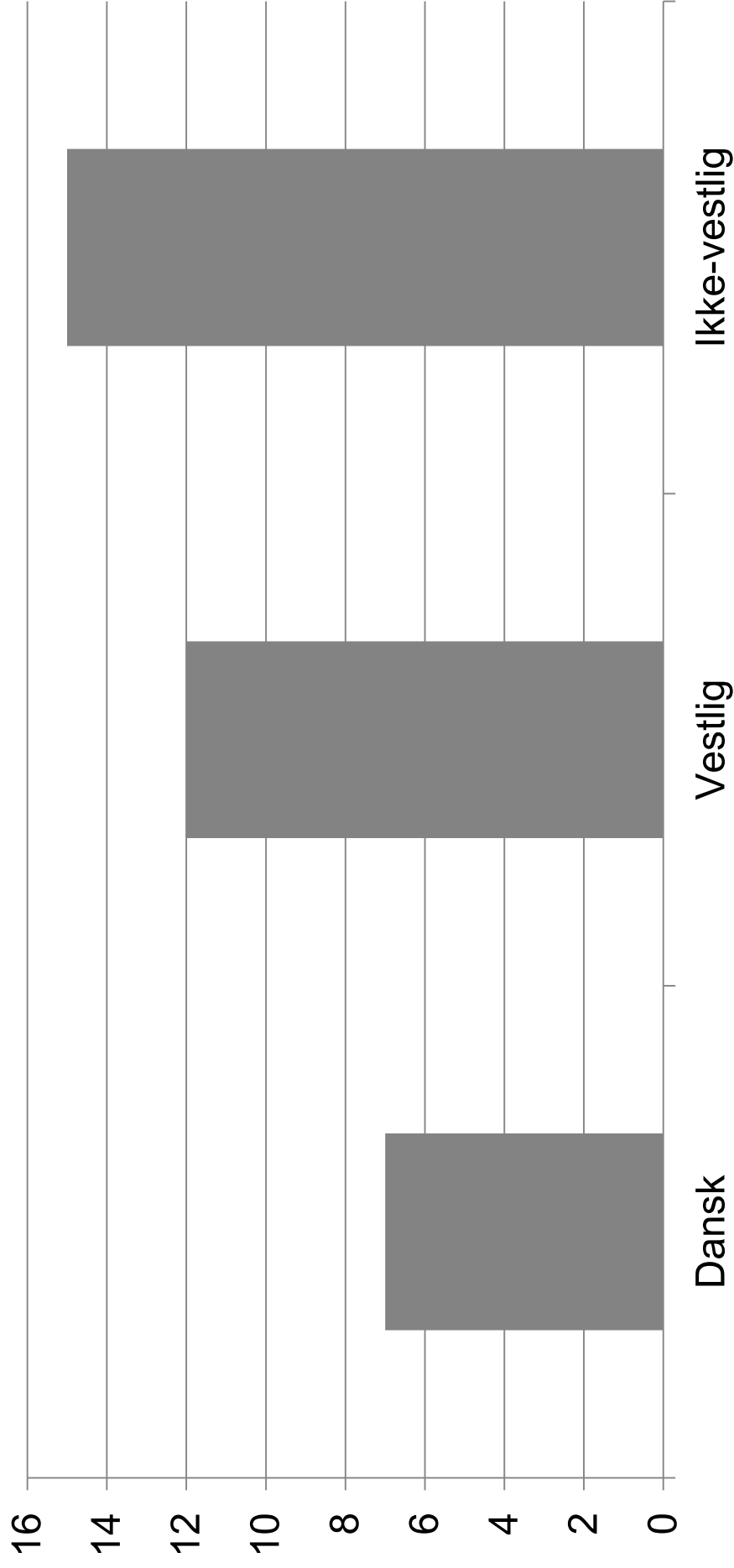


Erhvervstilknytning

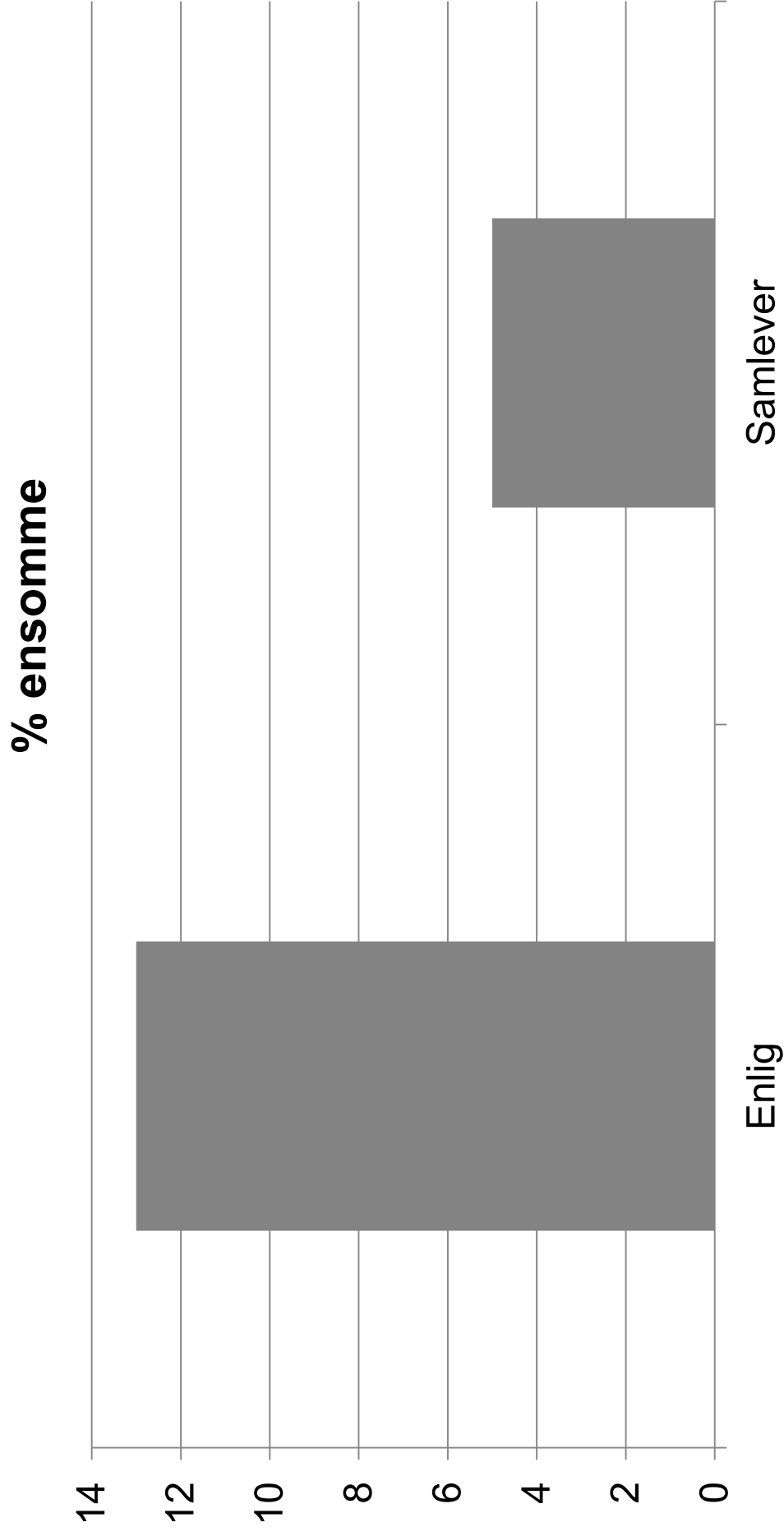


Etnicitet

% ensomme

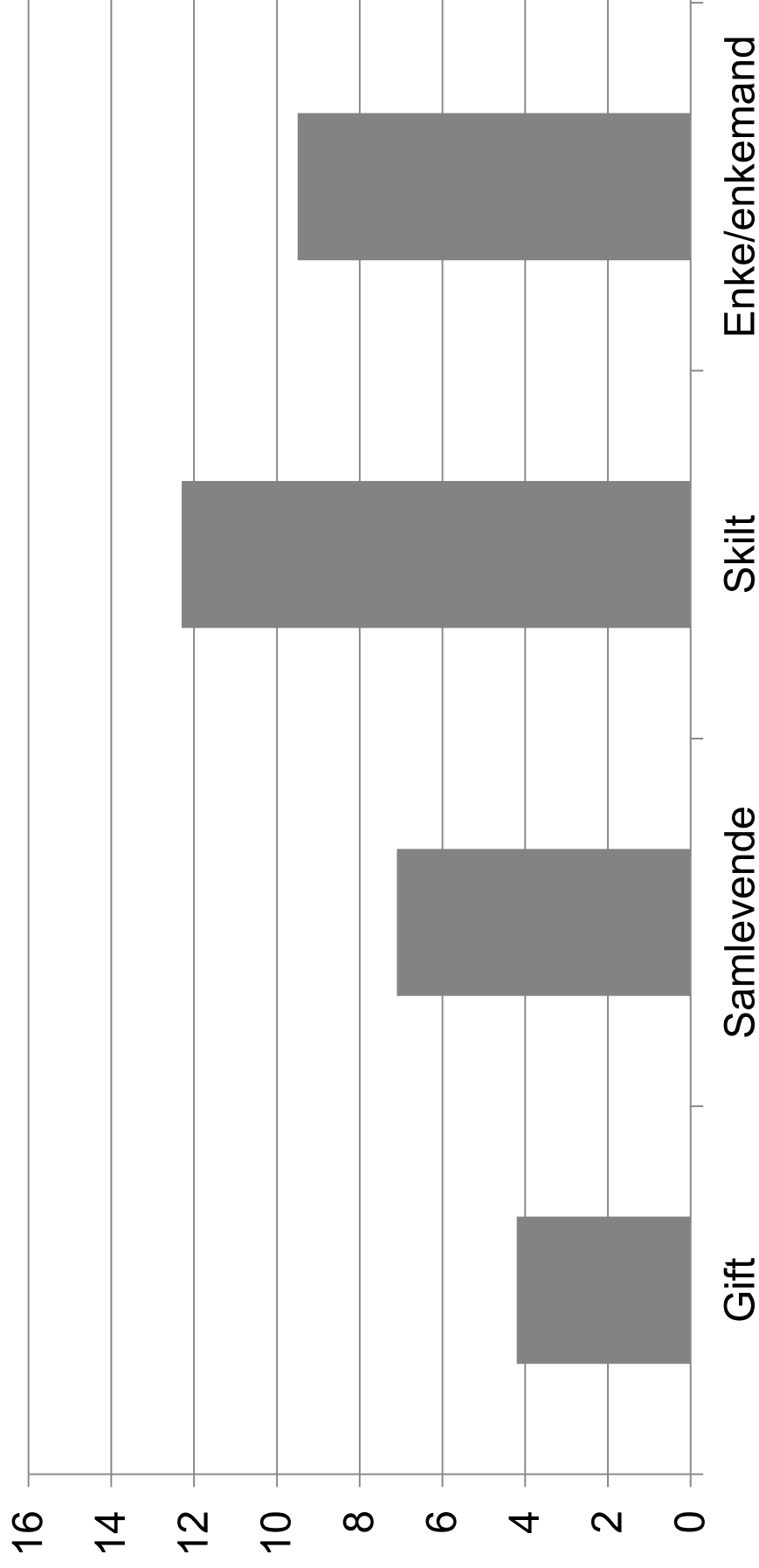


Samlivsstatus

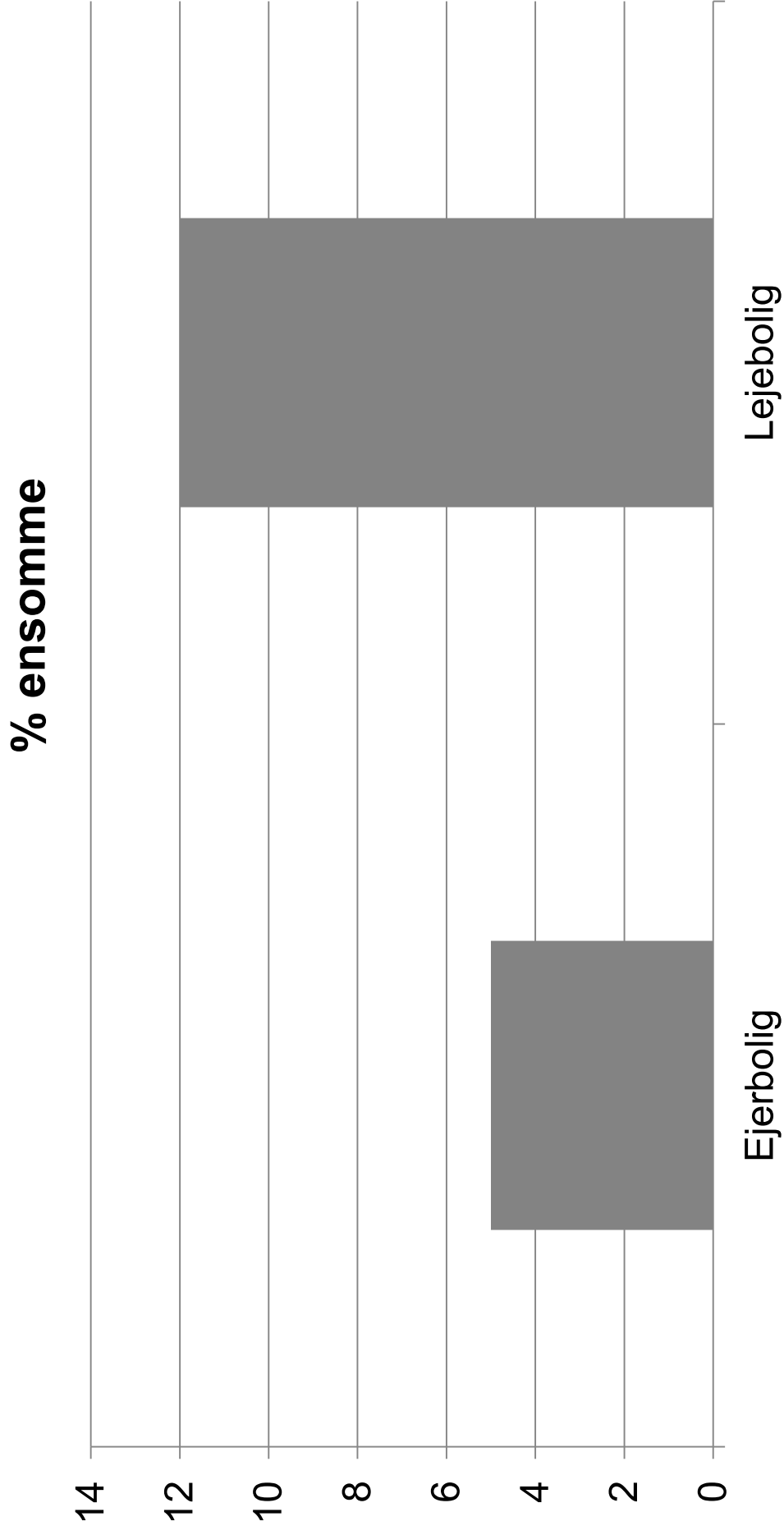


Samliv fortsat – ægteskab er den bedste vacco mod ensomhed!

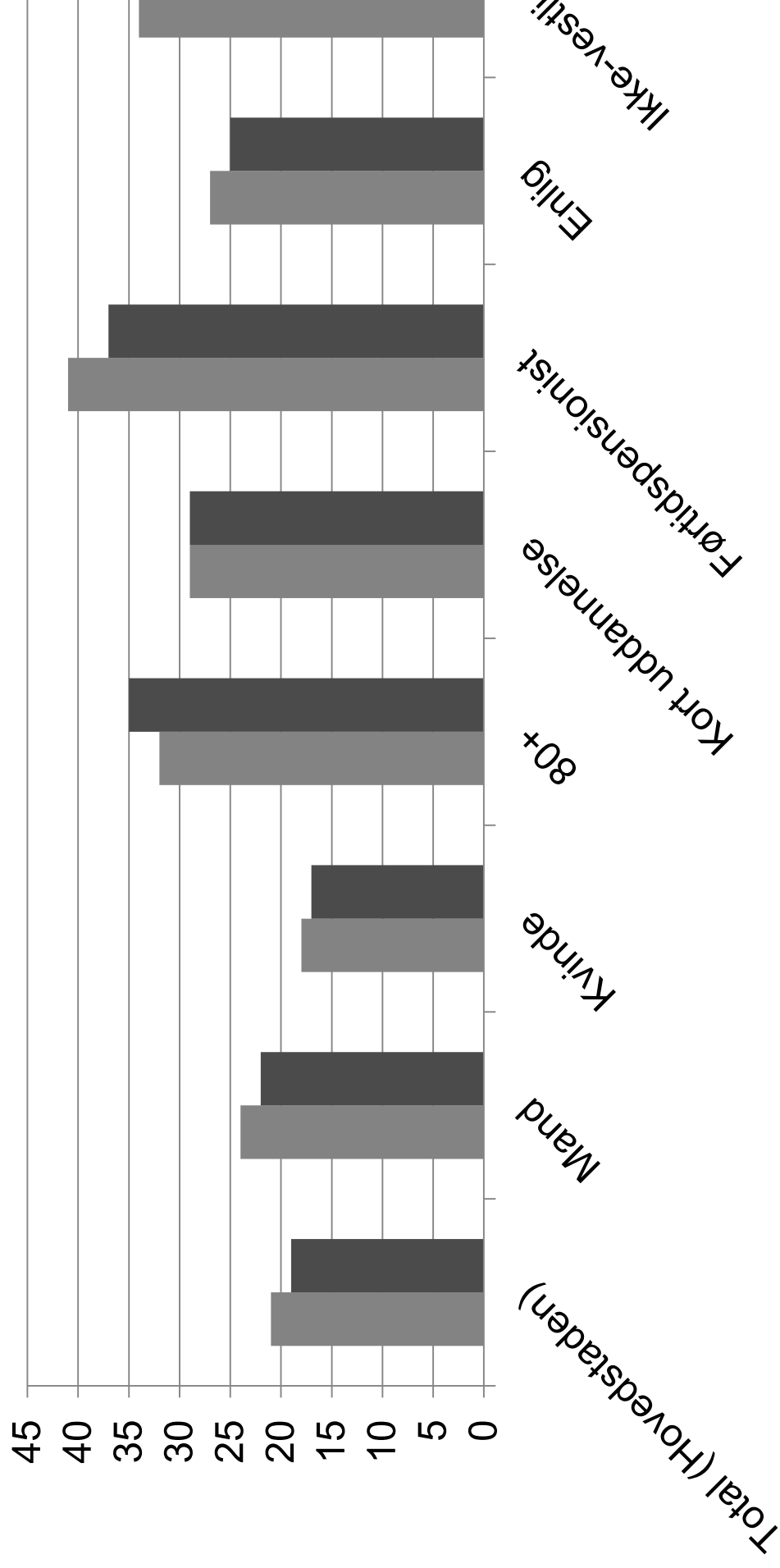
Svær ensomhed



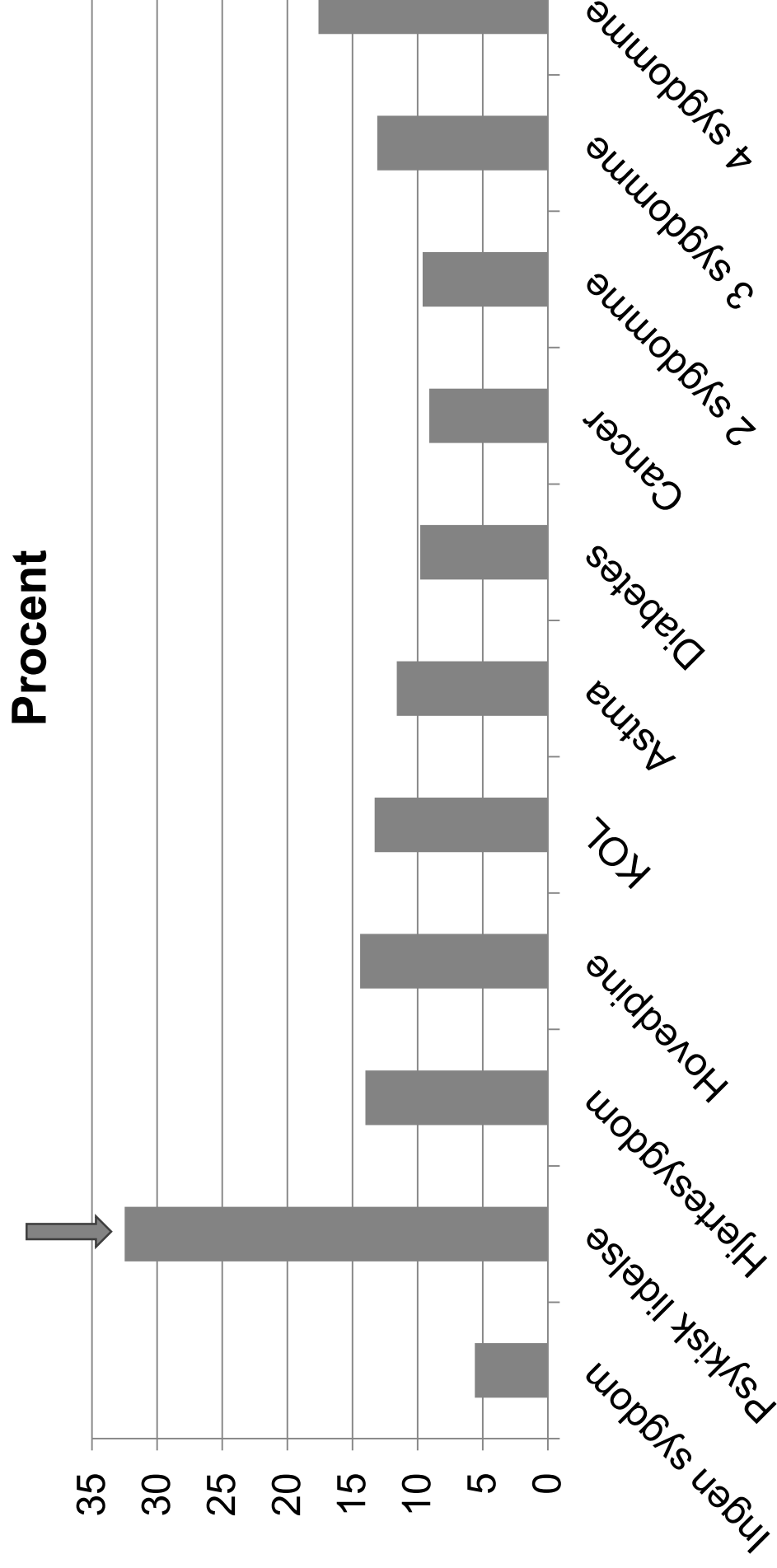
Ensomhed og boform



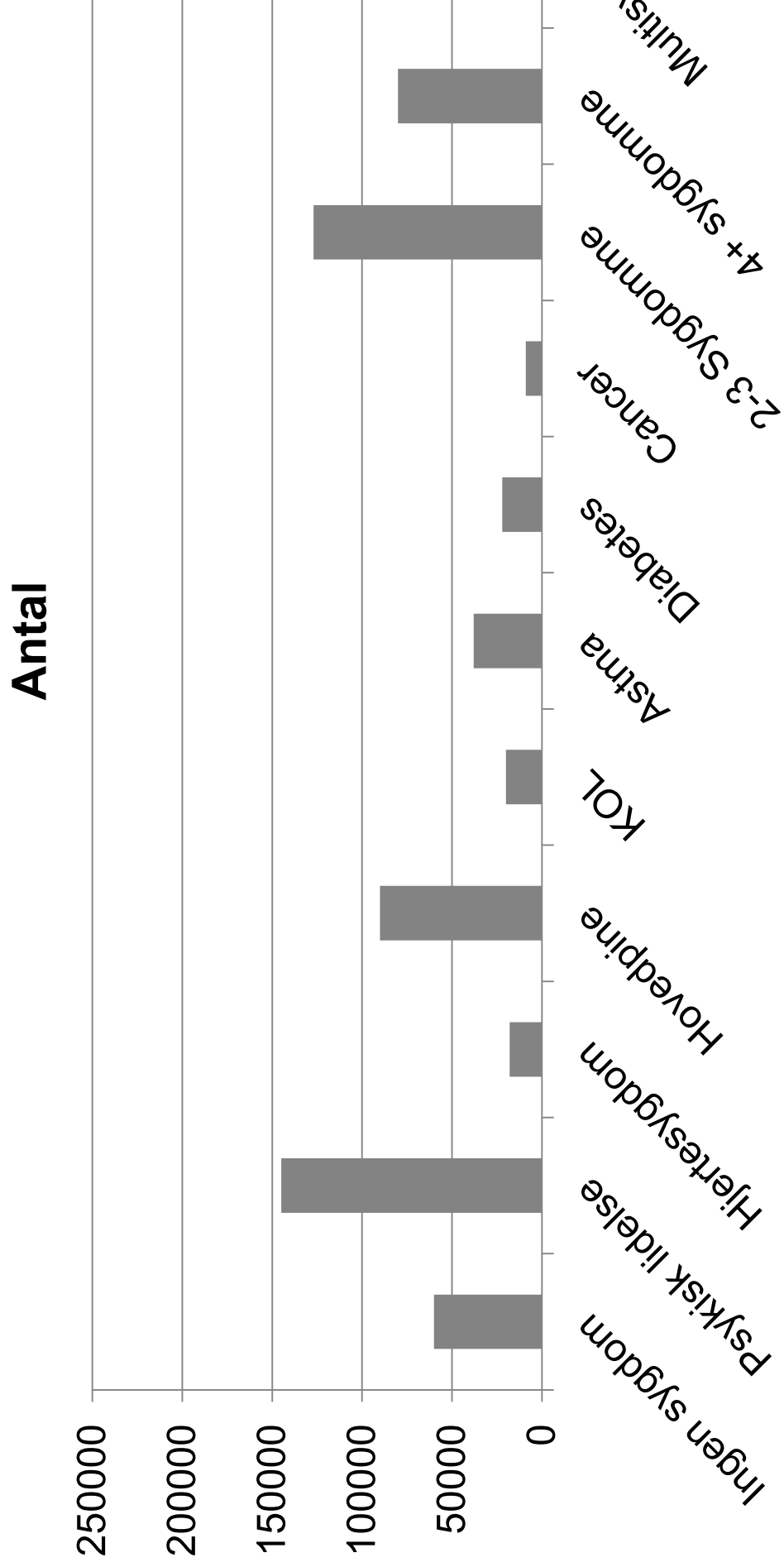
Svage sociale relationer



Ensomhed og sygdom efter diagn



Ensamhed pr. diagnose - anta

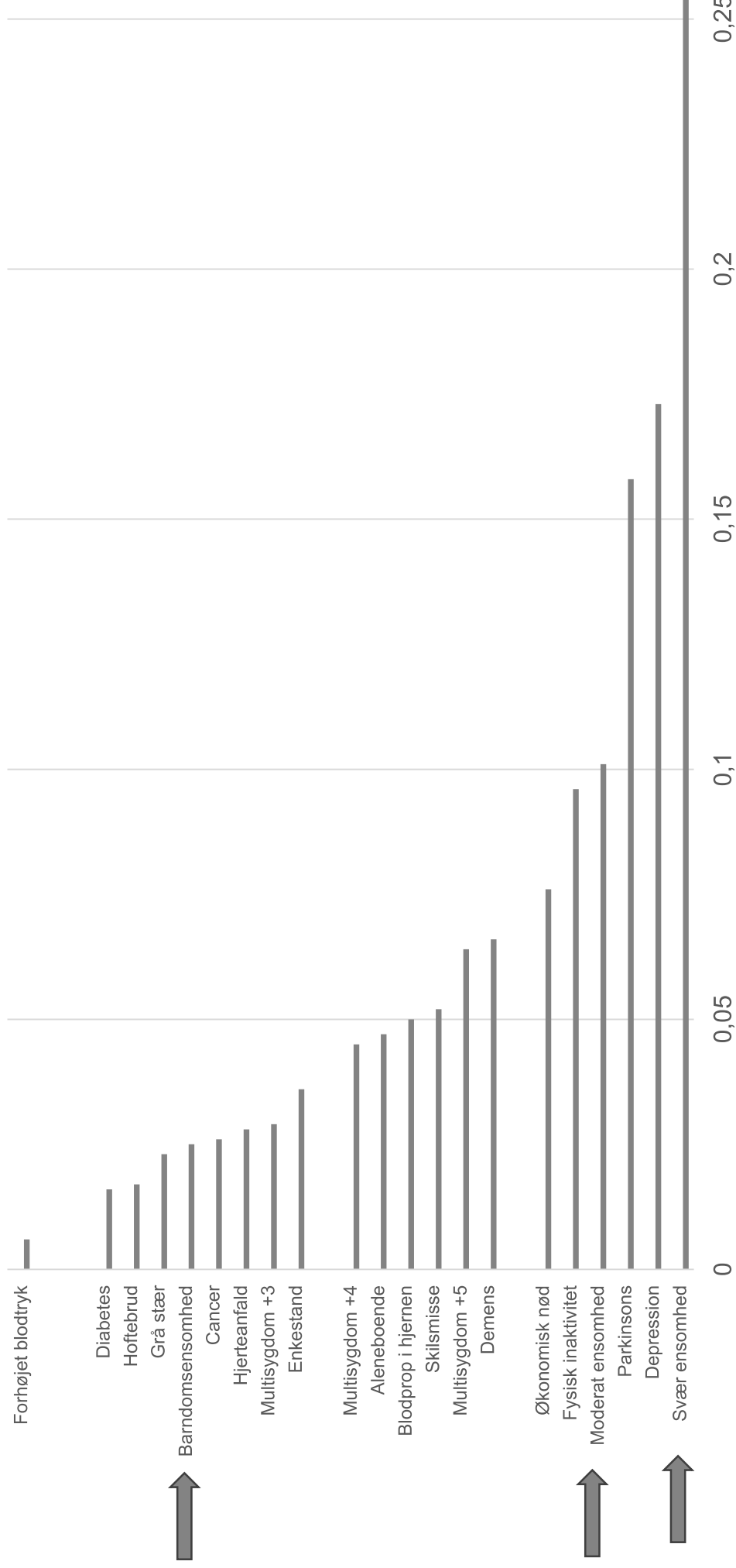


Ensomhed → Sygdom

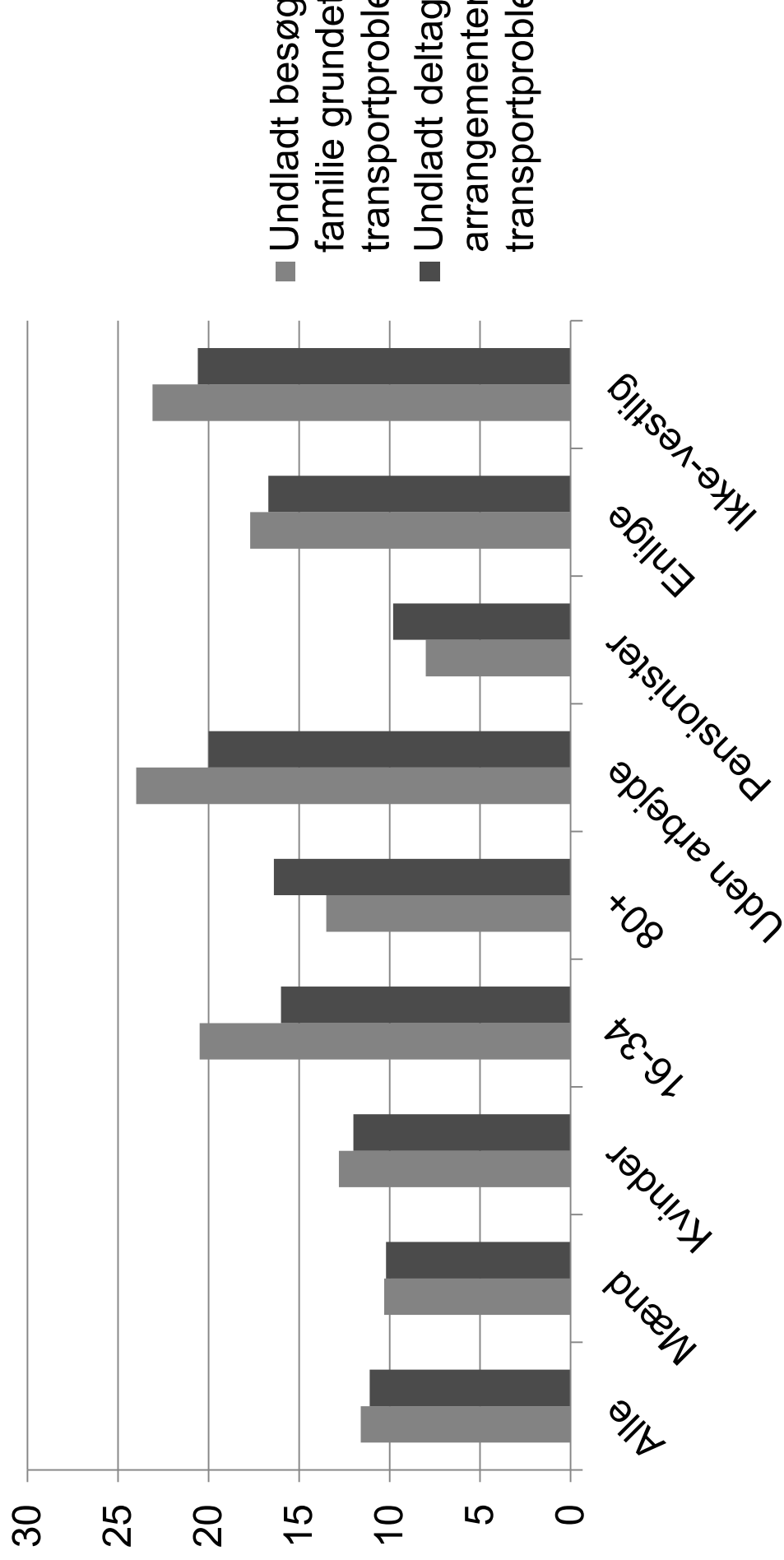
Sygdom → Ensomhed

- Ensomhed fører til stofskiftelidelser, depression, hjerte-karsygdomme øget dødelighed som fysisk inaktivitet og svær overvægt (770 døde/år)
- Studier viser sammenhæng mellem ensomhed og udvikling af **demens**
- Hjertepatienter, der føler sig ensomme, har fordoblet dødelighed
- **400.000 flere besøg hos almen praksis om året**
- 54.000 flere kontakter til sekundær sektor (somatiske)
- 200.000 flere kontakter til sekundær sektor (psykiatriske)
- 820.000 ekstra sygedage
- 1.100 ekstra førtidspensioneringer årligt
- **Samlet nettoudgift: 8,3 mia. kr. årligt**

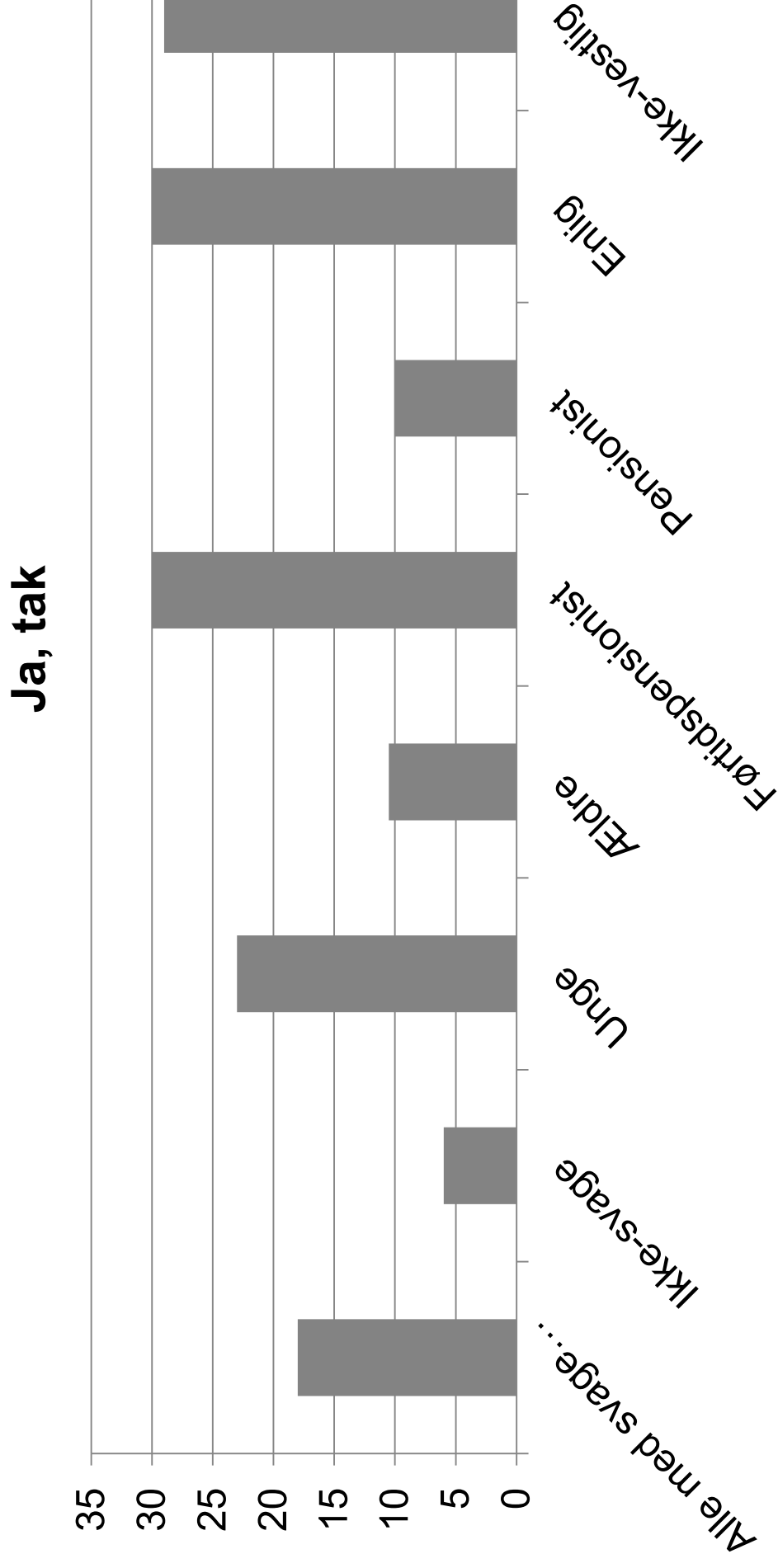
Tab af livskvalitet og gode leve



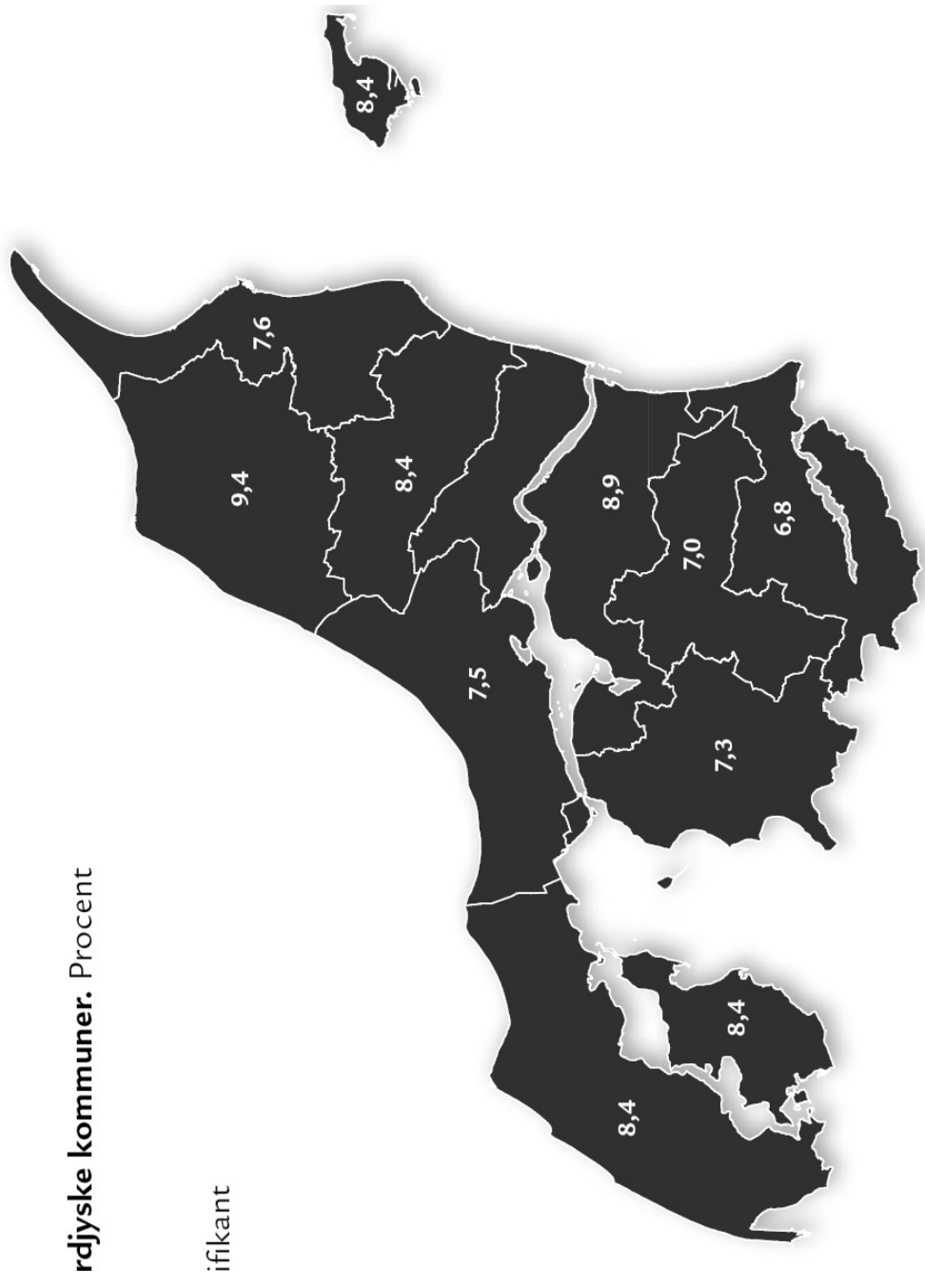
Transport – Relationer (Region Sjælland)



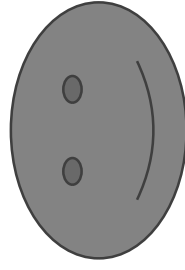
Ønske om hjælp til sociale aktiviteter (Hovedstaden)



Ensomhed og geografi



Mange veje til nærvær og fællesskab

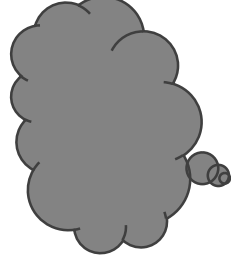


NÅ

Transport og teknologi



Eksisterende relationer



FORSTÅ

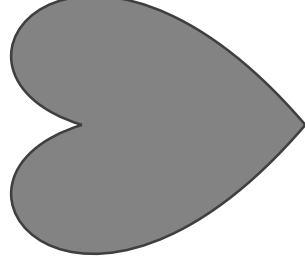
Grupper baseret indsats

Transport og teknologi



Nye relationer

Én til én



HJÆLP

Psykologisk støtte

Nyt tankemønstre
Social kompetence

Lokalt samarbejde (nabolag)

Frivillige

Hvordan når vi de særligt udsatte?

Ny folder kan downloades på Frivilligportalen:

- Hvem er de særligt udsatte for ensomhed?
- Hvem kan bygge bro?
- Hvilke aktiviteter er særligt velegnede til mennesker, der føler sig ensomme?



Hvordan finder vi de ældre,
oplever ensomhed og sårbar

Ældre@Sagen

Brobygning til ældre med sårbar

- Hjemmepleje
- Forebyggelseskonsulenter
- Demenskonsulenter
- Almen praksis
- Rehabiliteringscentre
- Madudbringning
- Sekundær sektor
- Fodterapeuter
- Frisører
- Apotekere
- Fysioterapeuter
- Pårørende
- Naboer
- Sociale viceværter

...og hvad gør vi i Ældre Sager

- Besøgsaktiviteter – en meget bred palette
- Telefonstjerne/Tryghedsopkald
- Den hjælpende hånd
- Demensaflastere
- Aktiviteter på plejehjem
- Cykelpiloter
- Måltidsfællesskaber – 27.000 mennesker til Danmark Spiser Sammen i
- Herreværelser (og pigekamre)
- Sorg- og livsmodsgrupper samt Vågetjeneste
- Hele den digitale hjælpeindsats – direkte og indirekte
- + 90.000 andre begivenheder

Og nogle aktiviteter tiltrækker ma

Aldre Sagen tænder op under fællesskabet

Aldre Sagen Midtdjurs er blevet den heldige vinder af en grill-startpakke som skal bruges til at skabe mellemmenneskelige relationer

af Lars Norman Thomson

MIDT DJURS Under overskriften "Grill er en god ramme for hyggeligt samvær" tilbød Aldre Sagen på landsplan, at lokalafdelingerne kunne ansøge om en "grill-startpakke bestående af en grill og en trailer til transport og opbevaring af udbyret".

Aldre Sagen Midtdjurs var så heldig at "vinde" i lodtrækningen og er nu blevet den heldige ejer af et, syntes vi selv, meget flot og funktionssikkert udbyret, siger Bruno Henriksen, Medbest, fra Aldre Sagen Midtdjurs.

Tilbudet er givet i lysset af Aldre Sagen landsdramatens kendte kamp mod ensomhed, hvor undersøgelse viser at omkring 50.000 ældre over 65 år faktisk fø-



Aldre Sagen Midtdjurs har vundet en grill og trailer til transport af udbyret. Foto: Bruno Henriksen

komster i forbindelse med grill og tiggang.

Det nye udbyret blev vundet frem og taget i brug ved et arrangement ved lokalafdelingen i Krohnbølle søndag den 11. september. Trods det lidt våde vejr var over 50 medlemmer mødt frem til spisningen.

Vi er i Midtdjurs lokalafdeling med støtte over at have fået en så fin donation fra landsorganisationen, og vi over at udbyret er selvfølgelig klar bruges i den sociale humanitære ånd som det er blevet delt

Ove Busk Pedersen, Lokale

at få donation fra landsorganisationen, og er selvfølgelig klar over at udbyret skal bruges i den sociale humanitære ånd, som det er blevet tilrettet.

Kraft og tiggang
Høst og fremmest skal grilludstyret dog benyttes til Midtdjurs lokalafdelingens egne arrangementer, såsom sommerfester og større sammen-

der sig en somme i hverdagsgen.

Lokal støtte
Den økonomiske ramme for udbyret er anskaffet med velvilje fra de lokale leverandører. Lokalafdelingens formand Ove Busk Pedersen siger: "Vi er i Midtdjurs lokalafdeling meget stolte over at have fået en

Aldresagen åbner Herreværelset i Aars

AARS: Aldre Sagen Aars meget andet. Ved alle arrangementer vil der være lidt til gæsten og tid til en snak med de andre deltagere.

Ingen faste pladser. Man sætter sig blot ved et bord, hvor der er plads og får styrket sit personlige netværk med nye kontakter og venner.

På første møde holder Peer Poulsen foredrag om Aars gennem de seneste 60 år. Mødestedet er lokale i feriespillested, kortspil og

under biblioteket.

Aldresagen går til bolden

FODBOLD. 18 granvoksne mænd er inviteret til træning ved Sundby Boldklub: Opvarmning, træning og tredje halvleg med kaffe og ostemad.



FOTO: SÅS OMBUDSUDEN

AF JACOB SCHNEIDER
jacob@smagtskaber.dk

KLUBBERNE: Søren står højt på træningsbanen. De lange røde træningsbukser og T-shirt, der udgør fodbolduniformen hos de ældre mænd, der er inviteret til træning af Aldresagen og DHU København i Sundby Boldklub.

Fodboldspillet er for ældre mænd, der ønsker at bevæge sig og få lidt fysisk aktivitet. Det kan være svært, når man er blevet ældre, og man har fået en række sygdomme og smerter. Men det er vigtigt at bevæge sig og holde sig i form. Få en træning med kaffe og ostemad.

»Min kone er kommet på plejehjem, hun har Alzheimer, så nu træner jeg til at møde nogle mennesker i dagtimerne. Jeg spiller ellers alene fodbold, men det er om aftenen.»

Finn er tidligere murer og pensioneret. Hans fodboldkarriere er kort, da han først debuterede som 72-årig.

De store led strækkes og b-

Det er for

SKIBBY: Ældre Sagen har fået lov til at låne Snedkeriværkstedet på Skibbyhøj. Derfor tilbyder man at starte et "mandehold", da værktøjerne det rummer maskiner til at lave forskellige træarbejder.

Mandeholdet starter mandag den 3. september klokken 9.30 og varer lige til klokken 12.00. Sæsonen slutter til april.

Der kan være cirka 12 personer på holdet, der ledes af

Ny cykelklub for seniorer

ÆLDRE SAGEN

Express
af Jørgen Møller

AABENRÅ: Ældre Sagen Aabenraa starter nu en cykelklub for 60+, hvor man kan være med på egen cykel eller egen el-cykel.

Der er opstartsmøde i Kirsebærhaven Aktivitetssenter onsdag 29. august kl. 9.30. Her er Ældre Sagen vært med en kop kaffe og en bolle. Og så er det ellers ud og på cykeltur i det blå.

Fremover kører man hver onsdag kl. 10 med start og slut ved Kirsebærhaven Aktivitetssenter. Turen varer ca. to timer.

Det er gratis at deltage, men man skal huske cykelhjelm./EJP

»Jeg blev opereret for skive i for halvanden måned siden, men kan sagtens spille og bage. Jeg er gammel håndboldspiller, så jeg ved godt, hvordan jeg skal placere mig på banen, og jeg skal have lige i form igen.»

Flemming Jacobsen fra mændene på Christian Birch

»De er jo nærmest at have med at gøre, de her gutter, og niveauet er godt. Jeg ved, at efter to træninger, så kan de løbe meget længere.»

Lige som de fleste andre af mændene på Christian Birch

»Jeg blev opereret for skive i for halvanden måned siden, men kan sagtens spille og bage. Jeg er gammel håndboldspiller, så jeg ved godt, hvordan jeg skal placere mig på banen, og jeg skal have lige i form igen.»

Flemming Jacobsen fra mændene på Christian Birch

Digitalt samvær – når man savner nogen at sammen med



27. marts 2020

Plejecenter hjælper ældre borgere med at skabe kontakt til pårørende via FaceTime

I en tid med corona, hvor pårørende ikke må besøge deres familiefølelsesmedlemmer, mødes pårørende og ældre nu i digitale rum. På Plejecenter Trisdalen i Randers er der hver dag fast telefoni, hvor ældre får hjælp til at facetime eller skype med deres familier.



Online-rejse til Frankrig

• Rejsedag: Onsdag den 27. oktober 2021 • Tid: Kl. 14.00 - 17.00

"Hvordan kan man regere et folk, der har 262 forskellige oster?" Sådan lød det engang. Lettere opgivende fra præsident og general Charles de Gaulle, der indstiftede den 5. republik i Frankrig for snart 65 år siden.



Silkeborg

Digitalt generationsmøde

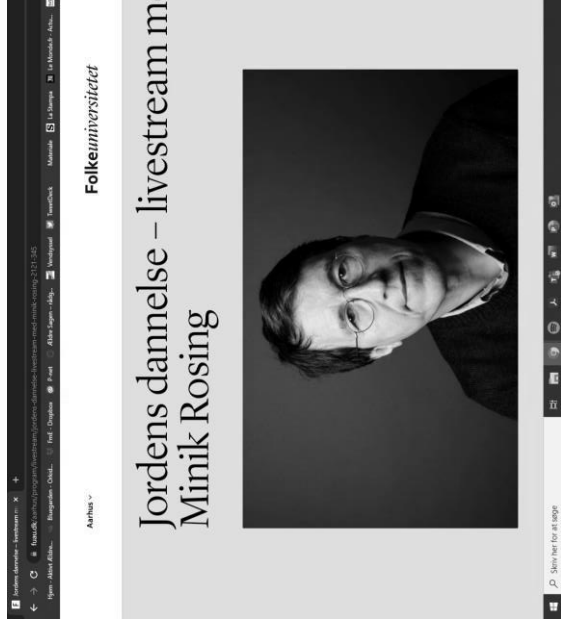


Mariager

Digital deltagelse – når man følger sig is



Operaen



Folkeuniversitetet



Streaming fra Johanneskirken

Digital samtale – når man savner nogle snakke med



Indsatsområde Samvær og nærvær 2022

- Vi skal videreudvikle Ældretelefonen
- Udbrede ny sang- og dansebog til mennesker med demens
- Danmark Spiser Sammen – nu også digitalt
- Udvikling af socialt velfungerende boligforeninger, samarbejde med BL
- Undersøgelse af besøgsværter
- Digital trykkestjeneste
- Udvikle trykkesopkald



Ældre Sagen



Det gode værtskab

**Den gode
invitation**

- Den gode invitation
- Lettere ud af døren
- Den gode velkomst
- Det gode samvær
- Den gode afsked

**OMKRING
OJERTEN**

- **GÆLDER IKKE KUN MÅLTIDER, MEN FÆLLESSKABER**

Hjælp til nærvær - konklusion

Hvis vi vil favne alle, hjælper vi ingen...

- A. Tænk over, **hvem** vi vil hjælpe
- B. Tænk over, **hvordan** vi vil hjælpe
 - 1. Eksisterende relationer
 - 2. Nye relationer
 - 3. Sociale kompetencer
 - 4. Nyt tankesæt – mestring
 - 5. Anden hjælp som giver øget livskvalitet

National ensomhedsstrategi

- **Ensomhed skal bekæmpes i fællesskab**

Ingen organisation kan alene knække ensomhedskurven. Der er tværtimod brug for civilsamfundet sammen med det offentlige og erhvervslivet laver integrerede indsatsprogrammer, der virkeligt forandrer det enkelte lokalsamfund og får alle med i et fællesskab.

- **Ensomhed skal bekæmpes på tværs af aldersgrupper**

Ensomhed rammer alle generationer, og mange bærer ensomhed med sig gennem livet. De unge og de ældste rammes hårdest. Ældre Sagen mener derfor også, at det er vigtigt, at aldersgruppen bredes ud, så vi ikke alene fokuserer på ældres ensomhed, men også på ensomhed for alle aldersgrupper.

- **Vi skal ”knække ensomhed” gennem viden**

Der findes i dag mange aktiviteter, der forsøger at inddrage ensomme i fællesskaber. Vi har behov for **ny og mere** evidens om, hvad der virker bedst til forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed.

Hastrup og Krag til London



