



## Hvordan finder vi de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed?

---

Ældre©Sagen



# Hvordan finder vi de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed?

Ældre Sagens aktiviteter er for alle, der har lyst til at være med. Vi har mange aktiviteter målrettet mennesker, som lever med ensomhed eller af den ene eller den anden grund er særligt sårbare. Det kan være svært at tale om ensomhed og sårbarhed og erkende, når vi selv mærker den. Derfor kan det ofte være en udfordring at få fat i de mennesker, som oplever ensomhed og sårbarhed.

I denne folder finder du idéer til, hvordan vi får flere mennesker, der lever med ensomhed eller sårbarhed til at deltage i aktiviteter eller tage imod individuel social støtte. Du får også forslag til, hvordan man kan kommunikere om ensomhed og sårbarhed.

Idéerne og forslagene er baseret på erfaringer og aktiviteter fra Ældre Sagens lokalafdelinger, som har haft succes med at få ensomme og sårbare med til arrangementer.

## Mennesker kan opleve ensomhed og sårbarhed i forbindelse med:

- Funktionstab – bevægeapparat, hørelse, syn, demens
- Livskriser/Livsændringer (flytning, skilsmisse, langvarig alvorlig sygdom eller pårørende til alvorligt syg)
- Enlige, enker, enkemænd
- Selvoplevet dårligt helbred
- Selvoplevet dårlig økonomi
- Langvarig psykisk lidelse
- Ældste ældre
- Anden etnisk baggrund end dansk
- Problemer med transport





# Idéer til at få kontakt til de ensomme og sårbare

## Kontakter i kommunen

Flere af Ældre Sagens lokalafdelinger har haft stor succes med at samarbejde med kommunen om at få fat i de ensomme og sårbare. Her finder du eksempler på kontakter i kommunen.

### ■ Demenskonsulenter

Kommunens demenskonsulenter har kontakt med mennesker, der lever med en demensdiagnose og deres pårørende. De afholder både indledende og opfølgende møder med borgerne og arrangerer forskellige former for aktiviteter målrettet mennesker med en demenssygdom og deres pårørende. Via demenskonsulenterne har lokalafdelinger fået uddelt informationsmateriale om aktiviteter, og dermed fået deltagere til at møde op.

### ■ Madudbringning

Mennesker, der er modtagere af madudbringning, kan være i særlig risiko for at opleve ensomhed. Derfor har flere lokalafdelinger med succes fået deltagere til arrangementer gennem madudbringningen. De har enten samarbejdet med visitationen i kommunen eller direkte gennem kontakt med køkkenet, som så lægger en folder eller informationsmateriale ved maden.





## ■ Rehabilitering

Mennesker, der mister eller er i risiko for at miste dele af sine fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevner, er i en særlig sårbar situation og i risiko for at opleve ensomhed. Ved at samarbejde med kontaktpersoner med ansvar for den kommunale rehabilitering har lokalafdelinger lykkedes med at uddele informationsmateriale om aktiviteter i Ældre Sagen.

## ■ Hjemmehjælp og hjemmepleje

Mennesker, der modtager hjemmehjælp og hjemmepleje, er ofte i en livssituation, hvor de er meget alene og dermed i særlig risiko for at føle sig ensomme. Derfor er hjemmehjælpen eller hjemmeplejen en oplagt mulighed til at nå ud til målgruppen ved fx at tage en folder eller andet informationsmateriale med til borgerne. Personlig kontakt (fx opringning) er dog at foretrække frem for en folder, som lægger ansvaret for kontakt over på den ældre, der kæmper med ensomhed og ofte ikke får taget sig sammen til at gøre noget, alene fordi man får en folder.

Desuden mange andre muligheder for samarbejde med frontlinjepersonale lokalt:

- Forebyggelseskonsulenter/forebyggende hjemmebesøg
- Praktiserende læger
- Apotekere
- Frisører
- Fodterapeuter
- Afdelingsbestyrelser og sociale viceværter i almene boligforeninger
- Biblioteker





## **Plejhjemsbeboere, skubbere og cykelpiloter**

Plejhjemsbeboere er i en særlig risiko for at opleve ensomhed. Der er stor forskel på, hvor friske plejhjemsbeboere er. Men vi ved, at mange beboere har stor glæde af at deltage i Ældre Sagens aktiviteter, især de aktiviteter som foregår, hvor de bor. Der er flere muligheder til at komme i kontakt med plejhjemsbeboere.

### **■ Skubbere**

Skubbere er frivillige, som kommer på plejhjemmene og kører kørestolsbrugere rundt på ture. Via skubberne kan I få kontakt med de plejhjemsbeboere, som sidder i kørestol. Ofte deltager skubberne også sammen med plejhjemsbeboerne i de aktiviteter, som beboeren gerne vil være med i.

### **■ Cykelpiloter**

Cykelpiloter er frivillige, som cykler ture med plejhjemsbeboere. Det foregår på trehjulede cykler normalt med plads til to passagerer. Ligesom med skubberne er cykelpiloterne en god måde at få kontakt med plejhjemsbeboerne på. De deltager ofte også sammen med beboerne i de aktiviteter, som beboere synes er spændende.

### **■ Sosu-assistentter**

Sosu-assistentter eller andre ansatte på plejhjemmene er en anden oplagt vej til beboerne. Mange lokalafdelinger har et godt samarbejde med personalet på plejhjem og har ad den vej fået kontakt til beboere, som vil have glæde af at deltage i nogle af Ældre Sagens aktiviteter.



## **Besøgsværter, besøgsvenner, tryghedsopkaldere, sorg- og livsmodsgrupper**

En anden mulighed er at benytte nogle af de eksisterende tilbud i Ældre Sagen til at få målgruppen med til aktiviteter målrettet mennesker, der føler dig ensomme.

### **■ Besøgsværter og besøgsvenner**

Besøgsværterne er ofte i en situation, hvor de godt kunne bruge flere oplevelser og mere selskab. Nogle lokalafdelinger har haft succes med at invitere besøgsværter og besøgsvenner med til aktiviteter. Det giver en ekstra tryghed at følges med en, vi kender. Det samme gælder for spiseværter med venner, som nogle lokalafdelinger har.

### **■ Tryghedsopkaldere**

Nogle lokalafdelinger bruger tryghedsopkald til at gøre opmærksom på aktiviteter. Det betyder, at hvis der er en aktivitet, som fx Danmark Spiser Sammen, så bliver det nævnt i telefonen, at der er denne fællesspisning, som måske kunne være hyggelig at tage med til.

### **■ Sorg- og livsmodsgrupper**

Mister vi en ægtefælle øges risikoen betydeligt for at skubbes ud i ensomhed. Derfor er sorg- og livsmodsgrupper et godt sted at fortælle om de øvrige tilbud og aktiviteter.

### **■ Telefonvenner**

Via Ældretelefonen kan alle, der har lyst, få en telefonven, der ringer en gang om ugen til en hyggelig snak. En telefonven kan være et godt sted at starte eller et supplement til de andre tilbud og aktiviteter i Ældre Sagen.



## Annoncering af aktiviteter og samarbejde med andre organisationer

Der er mange kommunikationskanaler, I kan bruge, når I skal gøre opmærksom på et arrangement. Herunder finder I en liste med muligheder:

- Lokalafdelingens hjemmeside
- Facebook
- Lokalaviser
- Lokalafdelingens nyhedsbrev
- Det Sker
- Plakater/foldere
- Eksisterende arrangementer

I kan naturligvis også samarbejde med andre organisationer, som arbejder med den samme målgruppe.

- Det kan være **Frivilligcentre, menigheder, den lokale Røde Kors afdeling, Sind og andre organisationer**, som arbejder med mennesker der oplever ensomhed og sårbarhed.
- Derudover kan I lægge information hos **læger, på cafeer, biblioteker og spisesteder**.
- I de **lokale kultur- og fritidscentre** kommer mange enlige og spiser i caféen. Ved at lægge informationsmateriale ud om arrangementer dér, har flere lokalafdelinger fået fat i mennesker, som har følt sig ensomme.
- En anden mulighed, der har vist sig at være god, er at **samarbejde med boligforeninger**. Ofte ved den lokale vicevært, hvem der sjældent har besøg og derfor sidder meget alene.

## Egen bestyrelse og frivillige

Mange bestyrelser og frivillige i lokalafdelingerne har en fornemmelse af, at der er nogle, der sidder alene, og som har svært ved at komme ud fx på grund af transport. De tager fat i dem og tilbyder dem transport til og fra aktiviteterne.

Andre bestyrelsesmedlemmer eller frivillige er opmærksomme på, at der lige er flyttet nye til byen eller at nogle er nyskilte. Det er begge livsforandrende begivenheder, som øger risikoen for ensomhed. Derfor er et målrettet fokus på at spørge om disse mennesker vil med til en aktivitet en rigtig god idé.

## Eksempler på kommunikation eller tekst til annoncering

Ensomhed og sårbarhed kan være svært at tale om og sætte ord på. Ved at bruge ordene i en tekst kan vi risikere at skræmme nogle fra at komme i stedet for at tiltrække dem. Derfor er det en god idé at anvende andre og positive formuleringer, når vi skal have fat i målgruppen.

Herunder finder du nogle eksempler på mulige formuleringer:

*"Til dig, der savner fælles oplevelser eller måske har følt dig lidt isoleret i den seneste tid, tilbyder Ældre Sagen nu [indsæt jeres arrangement]. Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at deltage."*

*"Føler du, at du i den seneste tid godt kunne have tænkt dig at have set lidt flere mennesker eller have deltaget i nogle flere aktiviteter, end du har gjort, så tilbyder Ældre Sagen nu [indsæt jeres arrangement]. Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at deltage"*

*"Det er aldrig for sent at få nye venner at dele livets sorger og glæder med. Kom og mød nye mennesker i Ældre Sagen til [indsæt jeres arrangement]. Du behøver ikke være medlem af Ældre Sagen for at deltage."*

Fælles for eksemplerne er, at de i stedet for at nævne ensomhed i stedet italesætter følelser eller ønsker om forandring, som indirekte relaterer til ensomheds- eller sårbarhedsfølelse, men ikke direkte italesætter det.



# Opmærksomhedspunkter

## GDPR

Husk at være opmærksomhed på op bevarelse af personoplysninger. Er du i tvivl om, hvad du skal gøre, er der hjælp at hente i Ældre Sagens egen guide, som du finder på frivilligportalen:

[www.aeldresagen.dk/fpgdpr](http://www.aeldresagen.dk/fpgdpr)

## Kommuner er forskellige

Der er forskel på kommuner. I nogle kommuner vil du møde stor velvillighed og i andre vil det måske være lidt sværere. Der er derfor ikke andet for end at prøve sig frem via kontakter og benytte de ovenstående eksempler.

**HUSK** det gode værtskab og tilhørende materiale til **ALLE** arrangements- og aktivitetstyper:



[www.aeldresagen.dk/detgodevaertskaab](http://www.aeldresagen.dk/detgodevaertskaab)

Du kan læse mere på Ældre Sagens hjemmeside:  
[www.aeldresagen.dk/ensomhed](http://www.aeldresagen.dk/ensomhed)

2022.02.40.278.1

Ældre  Sagen

---

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)