

### 3.2.2 Ensomhed er svær at komme ud af uden hjælp

SUF må være facilitator i forhold til at overkomme ensomhed. Som nævnt må SUF ud fra en professionel tilgang fokusere på at understøtte, at de ensomme ældre etablerer betydningsfulde sociale relationer. De ældre har ikke altid selv overskud, og skal derfor oftest hjælpes lidt på vej. Udgangspunktet er, at der er et godt forhold mellem medarbejderen og den ældre, og at det er dette, der skal udnyttes. Tryghed skaber motivation til andre aktiviteter, som de ældre ofte mangler.

SUFs opgave må i den forbindelse bestå i at være med til at skubbe på og motivere. SUFs medarbejdere skal være *katalysatorer*, kunne man kalde det. Medarbejderne kender borgerne og deres behov og muligheder. Det er derfor oplagt, at de, som de ofte allerede gør, motiverer og henviser til relevante tilbud, fx aktivitetsklubber, besøgsvenner eller andre tilbud. Men de ældre og medarbejderne kender ikke nødvendigvis til de lokale tilbud. Det kan være en opgave i forbindelse med gruppeledernes besøg i hjemmene, at der fokuseres på motivation.

Forudsætningen for at kunne motivere og henvise er viden om, hvilke forskellige muligheder, der allerede findes i forbindelse med arbejdet med trivsel og ensomhed. Det gælder fx kendskab og brug af visiterede tilbud. Ikke alle kender og bruger de muligheder, der allerede findes. (Tid til samvær, hjælpemidler, rekreationsophold osv.). Det er også en opgave at have overblik over og kontakt til eksisterende tilbud, der ligger ud over SUF/kommunen. De nye hjemmeplejefaglige ledere og brobyggere, kommer til at spille en væsentlig rolle i denne sammenhæng.

### 3.2.3 Praktiske opgaver kan være svære at løse

Analysen viser, at det kan være vanskeligt for de ensomme ældre at løse praktiske opgaver, der ellers normalt ville være nemme at overkomme. Dette gælder typisk i situationer, hvor de ældre mister en ægtefælle, der normalt har stået for bestemte opgaver i hjemmet.

De enkelte medarbejdere bør være opmærksomme på de små ting, der gør hverdagen lidt lettere for de ensomme ældre, for derved at gøre ensomheden lidt lettere at leve med. Det kan dreje sig om små håndværksopgaver og hjælp til udfyldelse af papirer mv. Der er allerede i dag mulighed for nogen hjælp i dag

indenfor ydelserne ”psykisk pleje og omsorg”, men den hjælp omfatter hovedsagelig ”papirarbejde”.

Dette er et muligt samarbejdsfelt med frivillige foreninger, som måske ikke er opdyrket i dag. En mulighed er at undersøge, om der er muligheder for at etablere frivillige ”håndarbejdsteam” eller lignende.

### **3.2.4 Forskellige målgrupper rammes af ensomhed**

Ensomhed rammer ikke ensartet. Bestemte målgrupper rammes oftere eller hårdere end andre. Andelen af ensomme stiger med alderen (fx på grund af dødsfald blandt ægtefælle og pårørende). Andelen af kvinder der oplever ensomhed er større end mænd (af samme årsag), til gengæld tyder noget på, at mænd oplever ensomheden stærkere. Der er også en vis social ulighed i ensomhed. Og der er endvidere også en gruppe, der har været langvarigt ensomme, for hvem det er særligt vanskeligt at komme ud over problemet.

Det er en opgave for SUF at kunne bidrage til at mindske ensomhed indenfor forskellige målgrupper. Der er i dag en lang række tilbud til forskellige grupper af ældre, og med reformprogrammet kommer der flere til. Der anvendes midler til en lang række frivillige aktiviteter og ældreklubber, der dækker forskellige målgrupper.

De nye brobyggere i de enkelte lokalområder har til opgave at skabe forbindelse mellem de ældre, ikke mindst de ensomme, og de frivillige foreninger, og en væsentlig opgave for dem er at sikre, at forskellige grupper af ældre (mænd, kvinder, socialt svage og andre) er dækket ind af tilbud.

En mulighed for at fokusere yderligere på bestemte målgrupper er at tillemppe tildelingskriterierne for frivilligt socialt arbejde, så de er rettede mod særlige målgrupper, der er særligt ramt af ensomhed. Dette er allerede sket i forhold til §79-midlerne.

### **3.2.5 Hjemmeplejen og plejehjem**

Analysen viser, at der er stor forskel på, hvad der har betydning for ensomhed, når man ser på henholdsvis hjemmeplejemodtagere og plejeboligbeboere. Samtidig er der også betydelig forskel på de relationer, medarbejderne i SUF har til borgerne afhængig af, om de bor på i en plejehjem eller om de modtager

hjemmehjælp. Dette må i afspejles i den indsats, der kan gennemføres i forhold til ensomhed.

Den hjælp, man kan give i hjemmeplejen, må som udgangspunkt have karakter af hjælp til selvhjælp eller støtte til borgeren. Denne analyse har vist, at ensomhed for hjemmeplejemodtagere i høj grad hænger sammen med private forhold, som civilstand og familierelationer, hvor SUFs handlemuligheder og rolle er begrænset. Det samme gælder livskvalitet, herunder helbred og mobilitet. SUFs opgaver indenfor dette felt omfatter derfor først og fremmest "spotning", motivation og henvisning til aktiviteter. Hertil kommer aktivering af de ældre via træningsprogrammer i hjemmet.

For borgere plejeboliger forholder det sig anderledes. Her hænger beboernes trivsel og personlige kontakt med medarbejderne direkte sammen med oplevelsen af ensomhed. Så hvor medarbejderne i hjemmehjælpen er nødt til at arbejde mere indirekte med ensomhed, er det et felt, som ligger som kerneopgave i plejeboligerne. Det drejer sig om at få et fællesskab til at fungere og støtte det sociale, aktive liv i plejeboligerne.

Der gøres allerede en stor indsats i mange plejeboligheder. Og indsatsen fokuserer på forhold som spotning af ensomme, aktiviteter og fysisk indretning af plejehjemmet, der understøtter indsatsen mod ensomhed.

En anbefaling må være, at det sikres at alle enheder – hjemmeplejegrupper, plejeboligheder og andre – forholder sig aktivt til ensomhed og de ældres trivsel. Ofte vil man foreslå en handleplan, men løbende møder og generel opmærksomhed er mindre bureaukratiske og måske lige så virksomme.

### **3.2.6 Ydelser**

I denne analyse er det vist, at ydelsen "tid til samvær" ikke rammer helt præcist i forhold til ensomhed, som da også kun er en del af målet med ydelsen. Der er en del af modtagerne af ydelsen, der ikke er ensomme og en del ensomme, der ikke modtager ydelsen.

Udover denne ydelse findes der også andre ydelser inden for bl.a. psykisk pleje og omsorg, der drejer sig om ensomhed og trivsel.

Spørgsmålet er, om man kan målrette ydelser med et socialt sigte yderligere, så de fokuserer mere på ensomhed, og herunder at aktivere og motivere de ældre.

### **3.2.7 Nye medier og nye relationer**

I dag er der kommet en række nye medier til, som måske kan være med til at dække eller dølge sociale behov. Spørgsmålet er, om og hvordan SUF kan bidrage til at udnytte disse tilbud i forhold til de ældres trivsel. I reformprogrammet er der fokus på at afprøve sociale medier til at skabe netværk.

Internettet kan fx bidrage til, at man holder kontakt med mennesker, der bor så langt væk, at fysisk kontakt er vanskelig. De sociale medier (især Facebook) er skudt op de senere år, og kan bidrage til, at man holder sig orienteret om andre menneskers gøren og laden, ligesom man selv har mulighed for at bidrage. Der er også datingsider – også for ældre – hvor man kan komme i kontakt med andre personer, både med henblik på partnerskab, men også venskab.

Mail kan være en mulighed for mere direkte personlig kontakt. Og Skype – videotelefoni via nettet – er en mulighed for direkte kontakt, hvor man oven i købet kan se den, man taler med. Har man børn, børnebørn eller familie langt væk, kan dette være en mulighed for mere personlig kontakt.

### **3.2.8 SUFs samarbejde med de frivillige**

Ser vi på ensomhed, har de frivillige noget helt specifikt at byde på, som SUF ikke har. Civilsamfundet kan på forskellig måde fungere som supplement til den private sfære og som forbindelsesled mellem det private og det offentlige. Skulle den private sfære svigte, kan civilsamfundet i et eller andet omfang træde til og tilbyde at hjælpe til med at skabe sociale relationer. I praksis både ved at man modtager hjælp (fx via en besøgsven eller deltagelse i forskellige aktiviteter), og ikke mindst ved, at man selv deltager aktivt i samfundslivet og dermed får sine sociale behov dækket.

Der henvises til Frivilliganalysen. Her analyseres de generelle forhold til de frivillige nærmere, og her anvises veje til, hvordan samarbejdet med de frivillige kan udbygges.

### 3.3 Oversigt over indsatsmuligheder

<b>1. Spotte ensomhed – øget fokus på at opdage og erkende ensomhed</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Fokus på ensomhed og trivsel, når gruppeledere er på hjemmebesøg</li><li>❖ Fast dagsordenspunkt på gruppemøder mv.</li><li>❖ Understøtte medarbejdere via fx supervision, erfaringsudveksling eller efteruddannelse.</li><li>❖ Del af faglige hjemmeplejelederes fokusområde</li></ul>
<b>2. Hjælp til at komme ud af ensomhed</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Fokus, når gruppeledere er på hjemmebesøg</li><li>❖ Fast dagsordenspunkt på gruppemøder mv.</li><li>❖ Understøtte medarbejdere via fx supervision, erfaringsudveksling eller efteruddannelse</li><li>❖ Del af faglige hjemmeplejelederes fokusområde</li><li>❖ Brobyggere kender muligheder og koordinerer*</li><li>❖ Netværk i lokalområder ml. plejeboliger, hjemmepleje og frivillige*</li></ul>
<b>3. Hjælp til praktiske opgaver</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Generel øget opmærksomhed</li><li>❖ Evt. samarbejdsprojekt med frivillige</li></ul>
<b>4. Forskellige målgrupper/målrettet indsats</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Brobyggere har/får central opgave – kender lokalområdet og særlige målgrupper*</li><li>❖ Sorgstøtte*</li><li>❖ Netværk i lokalområder ml. plejeboliger, hjemmepleje og frivillige*</li></ul>
<b>5. Hjemmeplejen og plejeboliger – forskellig indsats</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Frivillige på alle plejeboliger*</li><li>❖ Alle enheder forholder sig aktivt til ensomhed og trivsel (fx handleplan, møder og generel opmærksomhed)</li></ul>
<b>6. Ydelser</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Målrette ydelser med socialt sigte mere i fht. ensomhed og trivsel</li></ul>
<b>7. Nye medier</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Inddrage nye medier</li></ul>

## **8. Samarbejde med frivillige**

- ❖ Øget samarbejde\*
- ❖ Ændre tildelingskriterier for frivilligt socialt arbejde, så der tages hensyn til bestemte målgrupper  
(Fx socialt udsatte, "langvarigt ensomme", mænd, kvinder...)\*

\* Del af reformprogrammet

## 4. Hvad er ensomhed og hvilke betydninger kan det have for de ældre?

---

Formålet med dette kapitel er dels at give et billede af ensomhed som begreb, dvs. med udgangspunkt i anerkendte definitioner af ensomhed at udstikke en ramme, der bidrager til at få hånd om fænomenets kompleksitet.

Formålet med kapitlet er yderligere at tegne et billede af, hvilken betydning ensomhed kan have for de mennesker, det rammer, og på den baggrund se på, hvilke problemer, der er forbundet med ensomhed. Denne viden kan bidrage til den samlede vurdering af, hvordan SUF kan iværksætte tiltag, der kan mindske ensomheden hos de ældre.

### 4.1 Hvorfor ældre er mere udsat for at blive ensomme end andre

Hvad der fører til, at mennesker bliver ensomme er komplekst og knytter sig til det enkelte menneskes historie og personlige ressourcer. Der er dog nogle tydelige forhold, der betyder, at ældre generelt har en øget risiko for at blive ensomme, og som knytter sig specifikt til dét, at de er ældre.

#### *Livets afslutning*

Det forhold, at ældre lever i den sidste fase af livet betyder, at nogle af de aktiviteter, som har fyldt i et menneskes liv ophører, og at sociale relationer dermed potentielt forsvinder. Ophør på arbejdsmarkedet kan for nogle betyde, at det sociale netværk som kolleger udgør, forsvinder. Bortfald af ægtefælle og venner er også for mange ældre uundgåelige hændelser, som knytter sig til alderdommen, og har afgørende betydning for omfanget og kvaliteten af de sociale netværk, og den ældres oplevelse af at blive ensom.

#### *Mobilitet og helbred*

Det at mennesker med alderen svækkes fysisk betyder, at ældre får sværere ved at bevæge sig rundt, og dermed selv får vanskeligere ved at opsøge den sociale kontakt til andre. Fysisk svækkelse i form af fx nedsat syn og hørelse betyder desuden, at den direkte kontakt til andre bliver vanskeligere, og at omgivelserne kan opleve kontakten med den ældre som besværlig. Også psykisk og mental svækkelse er en aldersbetinget realitet for en del ældre, som kan få væsentlig betydning for den ældres kontakt med andre.

Demenssygdomme kan betyde, at den ældre selv får vanskeligere ved at kommunikere, og at andre oplever kommunikationen med den ældre som mindre meningsfuld og dermed mister lysten til at kommunikere med den ældre. Dette kan også gælde for relationen til den ældres nærmeste som ægtefælle og øvrig familie og venner, og kan for den ældre betyde, at de konkrete samtaler bliver mindre indholdsrige eller, at fx familie og venner opsøger den ældre mindre hyppigt. Desuden kan det for nogle ældre betyde manglende evne til at huske, at de har haft besøg eller ved sværere grader af demens, at den ældre mister erindringen om, hvem de nære relationer er.



## 4.2 Ensomhedens tre dimensioner – en teoretisk ramme

Ensomhed som følelse er yderst kompleks, og vil altid opleves forskellig fra person til person. Følelsen af ensomhed skabes i et samspil mellem alle de faktorer, der har betydning i det enkelte menneskes liv, fx den enkeltes personlighed, ressourcer, fortid, oplevelser, omgivelser mm.

I denne analyse tager vi først og fremmest udgangspunkt i en forståelse af ensomhed som en *selvoplevet* følelse, hos den enkelte person, samt at ensomhed er en følelse der er *uønsket*, dvs. at den enkelte gerne ville være denne følelse foruden.

Dette perspektiv på ensomhed er dét, der oftest benyttes indenfor ensomhedsforskningen i Danmark. Det er ligeledes den anvendte definition i Sundhedsstyrelsen landsdækkende Sundhedsprofilundersøgelser, samt i SUFs egne brugerundersøgelser for hjemmepleje og plejehjem.

Ensomhed kan imidlertid som begreb udskilles i flere dimensioner. Med udgangspunkt i centrale teorier fra den danske ensomhedsforskning, skelnes her mellem tre aspekter, der indrammer centrale og forskellige elementer af ensomhed.<sup>1</sup>

Der skelnes her mellem hhv. *emotionel*, *eksistentiel* og *social ensomhed*. Dette illustreres i figuren nedenfor.

---

<sup>1</sup> Højlund, 2001: s. 6-14