



## Ordførerduel

Folketingets socialordførere mener, at frivillige skal inddrages på ældreområdet. Men hvor skal de inddrages, og hvor går grænsen?

**LÆS DEBATTEN  
PÅ SIDE 14**

## SURVEY: 8 ud af 10 ældrechefer: Frivillige skal bekæmpe ensomheden

Survey blandt beslutningstagere i 83 kommuner udpeger oplagte samarbejdsflader mellem kommuner og civilsamfund.

**LÆS MERE SIDE 4**

## Ældreanalyse

**Hvad hæmmer og fremmer ensomhed?**

Dette spørgsmål har Marselisborg afdækket blandt 9000 ældre. Analysen viser, at hver fjerde ældre er ensom, men den gode nyhed er, at der er overskuelige veje ud af ensomheden.

**LÆS HVILKE PÅ SIDE 10**



Direktør  
**Søren Dinesen**  
Marselisborg  
Telefon: 2022 3791  
E-mail: sd@marselisborg.org

# Fra vision til praktisk virkelighed

*Vi står som samfund midt i præmissen, at der bliver flere ældre, at forventningerne til servicen sikkert ikke bliver mindre, og at der nok ikke bliver flere midler. Tiden er derfor ikke til at tale visioner og strategier, men til at omsætte dem til konkrete forandringer.*

Marselisborg lovede sidste år i første nummer af ÆldreLiv at bidrage til at styrke rammerne for den gode alderdom ved at anvise implementerbare nye ideer, redskaber og samarbejdsrelationer.

Det gør vi så i dette nummer, hvor vi vil viderefremme og forhåbentlig inspirere med eksempler på konkrete frivillige initiativer, præsentation af redskaber til at opspore ensomme ældre, redskaber til at matche de ensomme med aktiviteter i deres nærområde, med guidelines til at skabe et øget samarbejde mellem generationerne og meget mere.

Tiden er moden til at skabe samarbejde og partnerskaber mellem civilsamfundet og kommunerne. I surveyen i dette nummer af ÆldreLiv vurderer hele 96 procent af 179 kommunale beslutningstagere på ældreområdet således, at der fortsat findes et stort uforløst potentiale ved at understøtte rammerne for det aktive medborgerskab. Se surveyens resultater på side 4-7.

Samtidig viser surveyen, at der er stor forskel på hvor, hvordan og hvor meget hhv. land- og bykommuner inddrager frivillige. Eksempelvis er der markant større fokus på at iværksætte tiltag, der skal bekæmpe ensomhed blandt de ældre bosat i byerne frem for på landet. Men er der reelt færre ensomme ældre på landet?

Nej, det er der ikke. Marselisborgs landsdækkende undersøgelse af ældres trivsel viser netop, at ensomhed forekommer i lige så høj grad på landet som i byerne, og at der generelt er mange myter forbundet med ensomhed. Læs mere om myter og fakta vedr. ensomhed på side 10. Vores og andres arbejde viser også, at ensomhed er en kompleks problemstilling, men komplekse problemstillinger kræver ofte enkle løsninger. Derfor har Marselisborg i samarbejde med Socialministeriet og 25 kommuner udviklet redskaber, der på en let og overskuelig måde matcher den enkelte ældre med frivillige aktiviteter i nærområdet. Redskaber der både kan bruges af den ældre, deres pårørende og af det personale, der kommer i den ældres hjem. Læs mere om redskaberne, samt hvordan din kommune kan blive involveret på side 12.

Desværre oplever vi en stigning i gruppen af udsatte unge, som ikke er i arbejde eller i gang med en uddannelse. Unge, der generelt har det svært, og som i høj grad har brug for en moden ressource- og rollemodel. Samtidig har vi en stigende gruppe ressourcestærke ældre, som har værdifuld livs- og arbejds erfaring, og som er parate til at gøre en forskel for de unge, der har brug for hjælp. Læs på side 16, hvordan Marselisborg i samarbejde med otte kommuner har udviklet metoder og systematikker til at iværksætte netværk af modne frivillige rollemodeller, der leverer

en kærlig og ærlig relation til de unge. Læs også hvordan vi har sat skoleklasser og ældre sammen, herunder hvordan skoleeleverne har beskrevet de ældres fortællinger om livet for få generationer siden, og hvordan de unge samtidig har undervist de ældre i brugen af e-mail, Facebook m.m.

De fleste er enige om, at et øget generationssamarbejde, inddragelse af frivillige og bekæmpelse af ensomhed er vigtigt. Men hvor går grænsen mellem kommunale driftsopgaver og frivilligt engagement? Det beder vi tre socialordførere fra Enhedslisten, de Konservative og Liberal Alliance om at debattere. Læs om, hvor de er enige, og hvor de er uenige på side 14.

Marselisborgs målsætning og eksistensberettigelse er at omsætte visioner og politiske målsætninger til praktisk virkelighed i kommunerne, ude hos brugerne og hos andre interessenter, der arbejder på ældreområdet. Vi deler med glæde vores viden med alle, der ønsker at udvikle ældreområdet. Derfor, brug os som samarbejdspartnere, sparringspartnere, inviter os ud til oplæg og foredrag, hent vores redskaber og tænk os ind i udviklingsprojekter.

Vi ser frem til samarbejdet.

Søren Dinesen  
Direktør  
Marselisborg

Ældre  
Udkommer  
2 gange årligt

**Elektronisk abonnement:**  
Tilmeld dig på [Marselisborg.org](http://Marselisborg.org)  
**Forside foto:**  
Harald Eisenberger ©polfoto

8 ud af 10 ældrechefer:

## Frivillige skal bekæmpe ensomheden

Der er enighed om at indgå i samarbejde med frivillige, men der er stor forskel på, det frivillige samarbejde med kommunerne på landet og i byerne.

**SIDE 04-07**

**SURVEY**



## Frivillige motiverer ansatte

Social og tilbudschef i Esbjerg Kommune Britta Martinsen undersøger betydningen for de ansatte, når der kommer frivillige ind.

**SIDE 08-09**

Myter afdækker muligheder:

## Vi kan gøre noget ved ensomheden

Hver fjerde ældre oplever ensomhed. Men hvad ved vi egentlig om ensomhed, og hvad gør vi ved det?

**SIDE 10-11**

Ensomhed kan bekæmpes:

## 25 kommuner sætter fokus på den skjulte ensomhed

Læs hvad kommunerne gør, og hvordan din kommune kan komme med.

**SIDE 12-13**



## Grænser for konsensus om frivillighed

Socialordførere Finn Sørensen (Ø), Benedikte Kiær (C), og Thyra Frank (LA) debatterer

**SIDE 14-15**

## Samarbejde på tværs af generationer

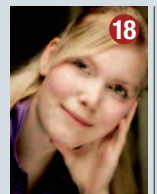
I otte kommuner hjælper unge og ældre hinanden

**SIDE 16-17**

## Jeg føler mig forstået her

Mød Viktoria og hendes rollemodel Dorte

**SIDE 18-20**



## Nydanske og danske ældre ønsker det samme

Kolding Kommune er gået fra fornemmelser til konkret viden vedr. nydanske ældre

**SIDE 21-23**

## Ny hjemmeside skaber øget samvær blandt ældre

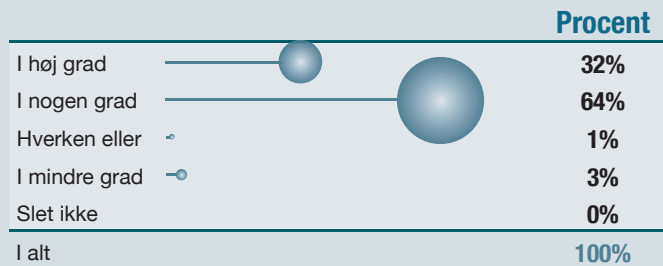
[www.aktivtaldreliv.dk](http://www.aktivtaldreliv.dk) sætter ældre i stand til at finde frivillige aktiviteter i deres nærområde.

**SIDE 24**

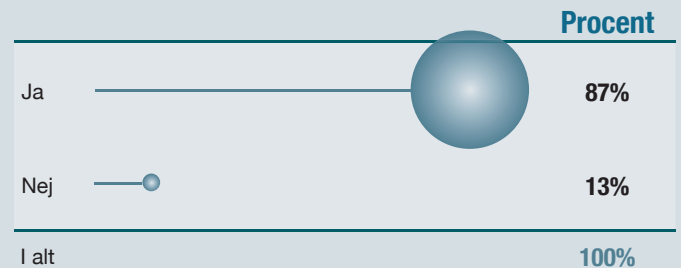


## Surveyen viser:

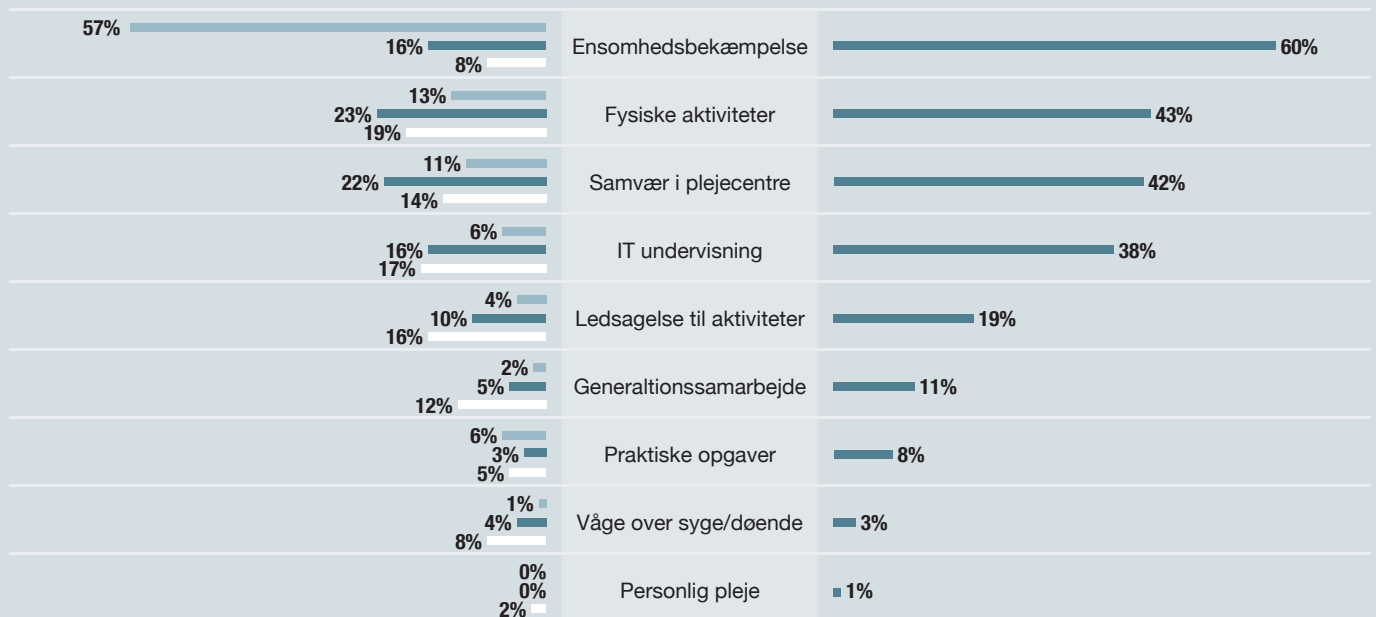
I hvilken grad vurderer du, at der findes et uforløst potentiale i at inddrage foreninger og frivillige i ældreindsatsen?



Har jeres kommune i de sidste par år iværksat nye aktiviteter, hvor frivillige inddrages på ældreområdet?



Prioriter de tre områder/aktiviteter, du vurderer som mest oplagte at inddrage frivillige i



Skriv tallet 1 ved det mest relevante område, 2 ved det næstmest relevante og 3 ved det tredje mest relevante.

■ 1. prioritet ■ 2. prioritet ■ 3. prioritet

■ Antal iværksatte aktiviteter

## 8 ud af 10 ældrechefer:

# Frivillige skal bekæmpe ensomheden

*Landets ældrechefer vurderer fortsat, at der er et stort uforløst potentiale i at inddrage frivillige, og at frivillige særligt kan gøre en forskel i ensomhedsbekæmpelse. Samtidig viser undersøgelsen, at der er store forskelle på samarbejde med frivillige mellem land- og bykommuner.*

I alt 96 procent af de 179 adspurgte kommunale, politiske eller administrative beslutningstagere mener, at potentialet for fortsat at inddrage frivillige er meget stort. Denne andel svarer cirka til besvarelsen fra maj 2012, da Marselisborg i en survey blandt et tilsvarende antal beslutningstagere første gang afdækkede potentialet ved det aktive medborgerskab. Samtidig er der sket en øget inddragelse af frivillige kræfter på ældreområdet. Således svarer 87 procent af de adspurgte, at de konkret har etableret samarbejdsflader med frivillige og foreninger i ældreindsatsen i deres kommune indenfor de seneste år. Og her ser vi en klar sammenhæng mellem de adspurgtes vurderinger af, hvor frivillige med fordel kan inddrages, og hvad de så reelt har iværksat i det sidste år. Ensomhedsbekæmpelse er således også i praksis det formål, frivillige som oftest bidrager til, efterfulgt af samvær på plejecentre, fysiske aktiviteter og IT-undervisning, herunder samvær mellem generationerne.

### Frivillige hjælper enkemænd

Et af de nye tiltag indenfor ensomhedsbekæmpelse finder vi i Rudersdal Kommune. Her går aktivitetscentret Bakkehuset og to andre aktivitetscentre utraditionelt til værks for at afhjælpe ensomheden

blandt de mænd, der er blevet alene, efter at deres hustru er gået bort. Det fortæller leder af Bakkehuset, Stig Tarnow, der har været med til at starte projektet, de kalder "KomSammen." Projektet går ud på, at alle mænd over 60 år, der bliver alene i Rudersdal Kommune, får besøg af en ældre mand fra et af aktivitetscentrene.

"Det nye i projektet er, at vi fokuserer på, at mænd hjælper mænd, og at det offentlige og det frivillige her er helt afhængig af hinanden," siger Stig Tarnow. Hver måned modtager han en liste over de mænd, der er blevet alene, og efter tre måneder kontakter han dem med henblik på at spørge, om kontakten må videregives til de frivillige.

"Dernæst tager en af de aktive mænd her fra centret ud og besøger den pågældende og har en helt almindelig snak med det formål at hjælpe ham i gang med et nyt netværk," siger Stig Tarnow og tilføjer, at det har vist sig helt rigtig at nedtone det professionelle og understrege det frivillige besøg.

"Der sker jo også det, at de professionelle i den her sammenhæng ofte er kvinder, og mænd vil hellere være sammen om noget, bygge piber, tage ud at sejle eller

mødes hernede på aktivitetscentret, hvad mange gør."

Indtil videre har projektet kørt siden oktober 2012, og man regner med at nå ud til omkring 70 enkemænd på et år, oplyser Stig Tarnow.

### Potentialet størst i bykommuner

Selvom potentialet for inddragelse af frivillige generelt opleves som stort, er det ikke helt ligegyldigt, hvilken kommune man spørger. Potentialet for at inddrage frivillige bliver ikke anset som værende lige så stort i land- og yderkommunerne som i byerne. Mens 46 procent af cheferne i bykommunerne svarer "i høj grad" til spørgsmålet om, hvorvidt der findes et uforløst potentiale i at inddrage frivillige, ser kun 26 procent af cheferne i landkommunerne og 17 procent i yderkommunerne det samme.<sup>1</sup>

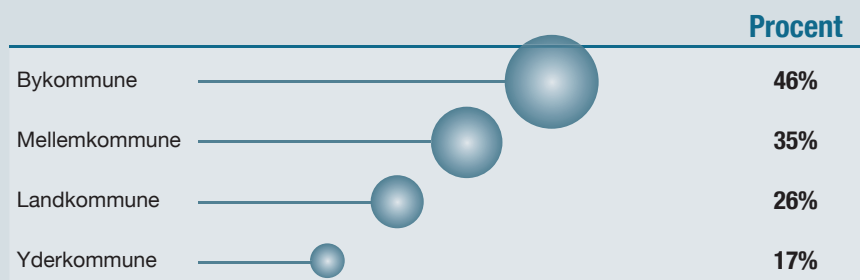
Også karakteren af de forskellige aktiviteter afviger fra land- til bykommuner. I bykommunerne peger 67 procent af de adspurgte beslutningstagere på ensomhedsbekæmpelse er et oplagt område at

Note 1: Definitionen af bykommune, landkommune, mellem- og yderkommune svarer her til de, der anvendes af [nogletal.dk](http://nogletal.dk)

## Forskelle på tværs af kommunestørrelse

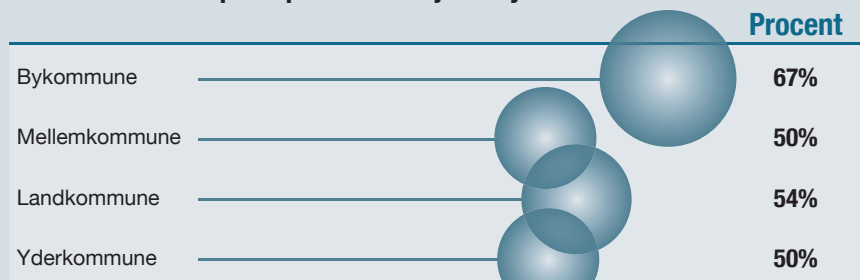


### Størst potentiale i bykommuner for inddragelse af frivillige



● I høj grad uforløst potentiale

### Ensomhedsbekæmpelse prioriteres højest i bykommuner



● Prioritering af ensomhedsbekæmpelse som det mest relevante område

### Fysiske aktiviteter prioriteres relativt lavt i bykommuner



● Prioritering af fysiske aktiviteter som det mest relevante område

samarbejde med frivillige om, mens det det kun er ca. halvdelen af de adspurgte i land- og yderkommunerne, der har ensomhed som topfokus, når det drejer sig om samarbejde med frivillige.

En forskel der måske har med vores forestillinger om ensomhed at gøre. Det vurderer frivilligkoordinatorer i Ikast-Brandeborg Kommune, Vibeke Grønskov. ”Jeg tænker, at når man prioriterer ensomhedsbekæmpelse lidt lavere på landet end i byen, så handler det om, at mange forstiller sig, at man er lidt tættere på hinanden i lokalområderne på landet.”

Men som Marselisborgs landsdækkende undersøgelse af ældres sociale liv fra 2012, ”Fra ensomt til aktivt ældreliv” viser, er der ingen forskel på at bo på landet eller i byen eller i en stor eller en lille by, når vi taler om ensomhed blandt ældre. Læs mere herom på side 10.

### Hjælpen er nær i Nørre Snede

Surveyen viser, at flere af beslutningstagerne peger på, at frivillige udover ensomhedsbekæmpelse, samvær med ældre på plejecentrene m.m. vil kunne gøre en forskel ved at hjælpe med praktiske gøremål. Et af de steder, hvor hjælpen er nær, er i Nørre Snede i Midtjylland. Her fik Svend Erik Hansen fra den lokale gruppe af Ældre Sagen sidste år en god idé.

”Jeg læste i Ældre Sagens blad, at de oppe i Ringkøbing-Skjern havde en sådan

hjælp til praktiske gøremål, og det kunne vi nok også bruge her,” siger den 68-årige pensionist, der gik til frivilligkoordinatoren i Ikast-Brande Kommune og fik hjælp til at starte en hjælpeservice.

”Indtil videre har vi været ude 10–11 steder. Der er mange ældre, der får svært ved at sy en knap eller lynlås i tøjet, samle eller flytte rundt på møblerne, nedtage eller ophænge gardiner, lyder ræsonnementet” siger Sven Erik Hansen, der glæder sig over at have et frivillig korps på 16 frivillige, der står klar.

”Så de kan bare ringe,” som han siger. De ældre, der har haft brug for hjælpen,

Leder af Bakkehuset  
Stig Tarnow

har været nogle, der ikke havde deres børn omkring sig, fordi de boede langt væk, fortæller Svend Erik Hansen. Han fremhæver, at de frivillige har fået lavet et identifikationskort med billede, så de ældre ikke behøver være bange for at åbne døren. Og så væbner han sig med tålmodighed. For som han siger: ”Den slags tager tid at løbe op.”



## Fakta om undersøgelsen:

Artiklen bygger på resultater af en survey rundsendt til ældrechefer og kommunalpolitiske beslutningstagere indenfor ældreområdet i april 2013. 183 chefer fra i alt 83 kommuner har svaret på surveyen. Det vil sige, at 85 procent af alle kommuner er repræsenteret i analysen.

### Generationssamarbejde

Tid er noget af det, unge og ældre ofte ser forskelligt på, og en af tidens store temaer er da også, at vi skal blive bedre til at samarbejde og mødes på tværs af generationerne. Her tænker man flere steder i samfundet på at inddrage frivillige. Men meget tyder på, at der stadig er rum for at tænke nye tanker. For mens 19 procent af de adspurgte ældrechefer angiver generationssamarbejdet som et af de tre mest oplagte områder at inddrage frivillige i, anviser bare tre ud af 133 ældrechefer konkrete aktiviteter baseret på samarbejde mellem generationerne.

Derfor giver det mening at konkludere, at mange ønsker et øget samarbejde mellem ældre og unge, men at man mangler konkrete aktiviteter og projekter. I dette nummer af Ældrelev kan du på side 16 læse om, hvordan Marselisborg i samarbejde med flere kommuner har iværksat konkrete aktiviteter, hvor ressourcerne ældre bliver rollemodeller for udsatte unge, mens skoleklasser underviser ældre i anvendelse af mail og sociale medier.

# Frivillige motiverer ansatte

*Hvis man sikrer medbestemmelse, kompetence og tilhørsforhold for den enkelte medarbejder, vil inddragelsen af frivillige motivere de ansatte. Det viser en afhandling skrevet af Social- og Tilbudschef i Esbjerg Kommune, Britta Martinsen.*

Det var en konkret opgave, der satte Britta Martinsen på sporet af afhandlingen om implementeringen af frivillige på voksenområdet.

”Vi stod over for at skulle inddrage frivillige på det store område, som social- og handicapområdet er,” udtaler Britta Martinsen, der er chef for otte centre på voksenområdet, hvoraf kun et krisecenter har været vant til et egentligt samarbejde med frivillige.

”Der har ikke været en tradition for inddragelse af frivillige på handicapområdet, og jeg frygtede, at idéen ville møde modstand blandt de 1200 medarbejdere, der er tilknyttet mit ressortområde,” forklarer Britta Martinsen fra sit kontor i Esbjerg.

## Negative scenarier gjort til skamme

Som en del af sin masteruddannelse i ledelse ved Syddansk Universitet (SDU),

gik Britta Martinsen derfor i gang med at undersøge, hvordan inddragelsen af frivillige påvirker medarbejderes arbejdsglæde og motivation. Noget der reelt ikke fandtes meget materiale om.

”Jeg opdagede hurtigt, at hvor der var blevet skrevet og forsket meget i inddragelse af frivillige, fandtes der ingen undersøgelser af, hvordan processen påvirker medarbejderne,” siger hun. De forestillinger, Britta Martinsen selv gjorde sig om emnet, gik på, at medarbejderne måske ville frygte at miste deres stillinger, eller at de ’sjove’ opgaver, som at tage med en borger med udviklingshæmning i biografen, ville gå tabt, når der kom frivillige med på holdet.

Begge scenarier blev gjort til skamme i den komparative analyse, som afhandlingen består af. Analysen er opbygget med interviews af personale fra to forskellige institutioner. Et værested for voksne med psykosociale problemer, der siden 2004 har haft frivillige til at lave forskellige aktiviteter med brugerne, og en institution for borgere med udviklingshæmning, der ikke har erfaringer med frivillige og heller ingen konkrete planer om at få det. Resultatet var overraskende enslydende: ”Alle, jeg talte med, stillede sig positive overfor implementeringen af frivillige i opgaveløsningen og havde i høj grad blik for det kvalitative andet, som de frivillige kan bidrage med,” siger Britta Martinsen, der også i afhandlingen kommer med bud på, hvad der skal til for, at processen bliver positiv.

## Giv medarbejderne medbestemmelse

Medarbejderne så de frivillige som ’ekstra hænder’ eller forestillede sig dem som ’hyggetanter’. Det, der var afgørende for et succesrigt samarbejde mellem medarbejdere og frivillige, viste sig i begge tilfælde især at være et spørgsmål om medbestemmelse.

”Det, der er afgørende for en god proces, er, at den er autonomiunderstøttende. Det vil sige, at medarbejderne har været med til at bestemme, hvordan de frivillige skal indgå i arbejdet, og at forklaringen på at inddrage frivillige giver mening,” siger Britta Martinsen og peger dernæst på to andre væsentlige faktorer, når vi taler om medarbejdertilfredshed og motivation på jobbet.

”Et andet aspekt er kompetence. Altså at medarbejderen forsat arbejder med det,

## Hent afhandlingen

”Inddragelse af frivillige i det specialiserede voksenområde. Vil det påvirke medarbejderes jobtilfredshed negativt eller positivt?”, afhandling af Britta Martinsen (2012).

Du kan hente afhandlingen på [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)





## Sådan skaber du en god proces

- Inddrag medarbejderne fra start
- Giv præcise og meningsfulde forklaringer på, hvorfor der skal inddrages frivillige. Fortæl tydeligt, hvilken værdi de frivillige vil tilføre området dels til medarbejderne og dels til borgerne
- Lyt til medarbejdernes indvendinger, ideer og anbefalinger og tag dem seriøst
- Udarbejd klare rammer sammen med medarbejderne for det arbejde, som de frivillige skal udføre
- Afsæt tilpas tid til at få lavet en grundig forventningsafstemning med den enkelte frivillige
- Søg sparring fra andre institutioner og tilbud samt større frivillige organisationer
- Vær opmærksom på at inddragelsen af frivillige, giver opgaver til medarbejderne i form af at skulle guide, støtte og eventuelt i nogen grad koordinere den frivillige indsats

han eller hun er god til, selvom der kommer frivillige hænder til afdelingen, og endelig at tilhørsforholdet til kollegaer og arbejdssted forbliver uforandret.”

### Frivillige kan øge fagligheden hos de ansatte

Samtidig kan inddragelse af frivillige blive opfattet som en ekstra fordel i forhold til medarbejdernes kompetence og faglighed, udtaler Britta Martinsen. ”Det, man skal være opmærksom på, er at indlemme frivillige på arbejdspladsen naturligvis også giver nogle andre opgaver for medarbejderne, såsom anerkendelse, rammesætning og koordinering. Men også en form for faglig oplæring eller sparring, som vil give medarbejderen mulighed for at uddybe og arbejde med deres faglighed.”

I forhold til den opgave, Britta Martinsen stadig står over for i Esbjerg, har afhandlingens viden givet redskaber til at komme videre:

”Flere af de otte centre har taget de første skridt i forhold til at få inddraget frivillige, og jeg går til opgaven med vished om, at modstanden er meget mindre, end jeg havde forestillet mig, og dertil kommer, at jeg har fået viden om, hvad der skal til for at gøre samarbejdet med frivillige til en gevinst for både vores medarbejdere og borgerne,” siger Britta Martinsen, der håber, at de i Esbjerg om et år står med et korps af forskellige frivillige.

”Målet er, at de frivillige på hver deres måde bidrager til, at borgerne får et mere almindeligt netværk end det, de i forvejen har af professionelle,” siger Britta Martinsen.

Konklusionen på afhandlingen lyder, at hvis der er fokus på processen, og man undervejs tilgodeser medarbejdernes autonomi, kompetencer og tilhørsforhold, så vil inddragelsen af frivillige blive set som et klart plus og ikke som et minus hverken for medarbejderne – og nok så vigtigt – for de borgere, det hele handler om.



Chefkonsulent  
**Dorit Wahl-Brink**  
Marselisborg  
Telefon: 21 73 37 35  
E-mail: [dwb@marselisborg.org](mailto:dwb@marselisborg.org)

## Myter afdækker muligheder:

# Vi kan gøre noget

*Hver fjerde ældre oplever ensomhed. Det er den opsigtsvækkende konklusion på Marselisborgs omfattende undersøgelse fra 2012. Den gode nyhed er, at kortlægningen også anviser nye veje ud af ensomheden.*

### Hvad ved vi egentlig om ensomhed?

Svaret viser sig helt afgørende i indsatsen for at komme ensomheden til livs, siger chefkonsulent i Marselisborg, Dorit Wahl-Brink, der sammen med 25 kommuner i hele landet arbejder med projektet "Ensomt eller aktivt ældre liv – et frivilligt valg."

"Når det kommer til ensomhed, findes der nogle ret sejlivede myter. F.eks. er vi ofte tilbøjelige til at tro, at ældre mennesker er mere ensomme end unge, men undersøgelsen viser klart, at det ikke er alderen i sig selv, der gør, at ældre kan opleve ensomhed," siger Dorit Wahl-Brink, der har været med til at udarbejde publikationen "Ældre og ensomhed: Myter og fakta", der indeholder et af de største datagrundlag om ældres trivsel og ensomhed.

"Ensomhed er en individuel følelse. Det er rigtig spændende, at vi i dette studie har udvidet ensomhedsbegrebet – her ser vi på to typer af ensomhed," forklarer Dorit Wahl-Brink.

Traditionelt undersøger man, hvor mange der oplever at være uønsket alene, men undersøgelsen går videre end det og ser også på den ensomhed, man kan opleve, når man er sammen med andre og alligevel føler sig alene. De interessante resultater af undersøgelsen viser, at 20,1 procent af de ældre af og til eller ofte oplever at være uønsket alene, og 12,9 procent oplever at føle sig alene, selvom de er sammen med andre.

"Hver tredje af dem, der oplever ensomhed, angiver, at de oplever begge typer af ensomhed, og derfor skal vi gå ind og påvirke ensomheden af flere veje," siger Dorit Wahl-Brink.

### Lige så ensom på landet som i byen

Undersøgelsen punkterer flere myter omkring ensomhed. En af dem er, at det skulle være lettere at gemme sig i byen, eller at man bliver mere isoleret på lan-

det. Men tallene taler et klart sprog:

Du kan være lige så alene i randområderne som i storbyerne. Til gengæld betyder det noget, hvor længe du har boet der.

"Det er tydeligt, at tilflyttere er mere sårbare overfor ensomhed, fordi deres netværk er svagere," siger Dorit Wahl-Brink og bakkes op af flere interviewede ældre i rapporten. Blandt andet en kvinde på 90 år, der udtaler:

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

Hvor ensomhed ikke er forbundet med geografi, har sociale forskelle til gengæld betydning, forklarer Dorit Wahl-Brink:

"Det vi ser er, at ældre, der har været udenfor arbejdsmarkedet allerede inden de blev pensioneret, eller hvis økonomi er dårligere funderet, har en væsentlig højere risiko for at blive ensomme."

Nogle af risikofaktorerne for ensomhed hænger også sammen med, at den ældre føler sig begrænset. F.eks. er der en tydelig sammenhæng mellem et dårligt selvvurderet helbred og oplevelsen af ensomhed. "De, der oplever at have et dårligt helbred, bliver fem gange så nemt ensomme som de, der oplever at have et godt helbred," siger Dorit Wahl-Brink og kalder det tankevækkende.

Selvom alle faktorer er vigtige, er de ikke alle lige overraskende. For eksempel øger

## Datagrundlag:

Undersøgelsen baserer sig på et af de største danske datagrundlag om ældres sociale liv. 8.830 tilfældigt udvalgte personer på 65+ år fra 25 kommuner har svaret på et spørgeskema. Undersøgelsen er repræsentativ Endvidere har 24 ældre bidraget gennem deltagelse i dybdegående interviews.

# ved ensomheden

tabet af ægtefælle risikoen for at blive ramt af ensomhed betragteligt.

”Er du alene, f.eks. hvis din mand eller hustru går bort, gælder det for alle ældre, at risikoen for at føle sig uønsket alene tredobles,” siger Dorit Wahl-Brink og tilføjer, at det at blive alene rammer de ældre mænd hårdest.

## Søges: En at følges med

I forhold til hvad man kan gøre for at komme ensomheden til livs, peger undersøgelsen særligt på tre forhold. For det første er nøglen til at forebygge og mindske ensomhed i at sætte fokus på at skabe nærvær og ikke kun samvær og i at skabe rammer, hvor venskaber kan udvikle sig.

”Ensomhed rammer, når du ikke har nogen at tale med, når du har brug for det,” siger Dorit Wahl-Brink. ”Deltagelse i aktiviteter kan være en måde at opnå nærvær og skabe venskaber,” siger Dorit Wahl-Brink, ”og derfor er det positivt, at undersøgelsen dokumenterer, at ældre, der oplever ensomhed, gerne vil møde flere mennesker.”

At ensomme ældre gerne vil deltage i flere aktiviteter, er den anden væsentlige pointe, der peger frem. For selvom det at gå til gymnastik hver fredag ikke i sig selv mindsker ensomheden, hvis man ikke taler med nogen, når man er der, så er aktiviteter i lokalområdet en måde at øge hyppigheden af kontakt.

Men hvis de ældre, der føler sig ensomme, gerne vil gå til flere aktiviteter, hvorfor gør de det så ikke bare?

Download ældreanalysen på:  
[www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)

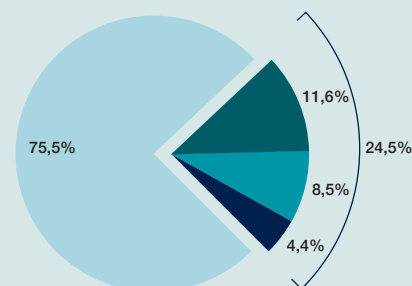
”For det første mangler de nogen at følges med. Det er især følelsen af at komme alene eller frygten for ikke at have nogen at tale med, som kommer frem,” siger Dorit Wahl-Brink.

En barriere som 35,9 procent af de ældre, der efterspørger flere aktiviteter, angiver. ”For det andet angiver 24,9 procent, at de ikke kan finde nogle aktiviteter, der passer til de ønsker, de har,” siger Dorit Wahl-Brink, ”og endelig er der 24,1 procent af de ældre, der efterspørger flere aktiviteter, der siger, at det er svært at komme ind i et fællesskab som ny.” På den måde kan flere af faktorerne omkring ensomhed hurtigt blive selvforstærkende, men omvendt kan et dårligt mønster let brydes.

”Finder man nogen at følges med, vil de transportproblemer, som 20 procent angiver som en barriere højest sandsynligt også lettere løse sig,” siger Dorit Wahl-Brink.



**Omfang af ensomhed:** Sker det nogensinde, at du er alene, selvom du har mest lyst til at være sammen med andre? Sker det nogensinde, at du føler dig alene, selvom du er sammen med andre?



- Oplever aldrig eller sjældent ensomhed
- Oplever ofte eller en gang i mellem at være uønsket alene
- Oplever ofte eller en gang i mellem både at være uønsket alene og føle sig alene sammen med andre
- Oplever ofte eller en gang i mellem at føle sig alene sammen med andre

N=8681



For mere viden om "Find din aktivitet", foreningsworkshops og uddannelsesforløb kontakt:

Chefkonsulent, Marselisborg  
**Dorit Wahl-Brink**

Telefon: 2173 3735  
E-mail: [dwb@marselisborg.org](mailto:dwb@marselisborg.org)

# 25 kommuner sætter fokus på den skjulte ensomhed

*På basis af solid viden om de faktorer, der spiller ind, når ældre risikerer at blive ensomme, har Marselisborg udviklet en række konkrete redskaber til at forebygge og mindske ensomhed. Flere kommuner står klar til at tage dem i brug.*

30 procent af de ældre, der oplever ensomhed, har aldrig talt med nogen om det, viser Marselisborgs omfattende undersøgelse af ældres sociale liv. Spørgsmålet er, hvordan man får øje på den skjulte ensomhed?

"Det er vigtigt, at professionelle, pårørende og andre, der er omkring den

ældre, ser signalerne på ensomhed. Nogle har brug for et 'kærligt skub' for at få et mere aktivt socialt liv," siger Mia Saskia Olesen, der er chefkonsulent ved Marselisborg.

## Opmærksomhedsredskab

Derfor har Marselisborg systematiseret viden om, hvordan ensomhed kommer til udtryk i et opmærksomhedsredskab, der i fremtiden kommer til at gøre det lettere at identificere de sårbare ældre.

"Vi kalder det et opmærksomhedsredskab, fordi du som forebyggende medarbejder, hjemmehjælper, læge, frivillig eller pårørende hurtigt kan slå op i folderen og via en oversigt over risikofaktorer kan få overblik over, om der er grund til bekymring," siger chefkonsulent Mia Saskia Olesen, der har været med til at udvikle værktøjet.

Opmærksomhedsredskabet er allerede blevet taget godt imod i udviklingskommunerne, og endnu et vigtigt våben mod ensomhed er sat i verden.

## Uddannelsesforløb

"Vi udvikler undervisningsforløb og -materiale målrettet hjemmehjælpere eller forbyggende konsulenter, der kan understøtte deres arbejde med at motivere de ældre til flere aktiviteter," fortæller Mia Saskia Olesen.

Konkret tilrettelægges forløbene efter en diskussion af kommunens strategi for bekæmpelse af ensomhed, så alle dele af indsatsen spiller sammen.

"Vi udvikler forløbene i samarbejde med udviklingskommunerne, men andre kommuner har mulighed for at få forløbene tilpasset kommunens strategi," siger Mia Saskia Olesen.

## Match mellem ældre og frivillige tilbud

En af barriererne for at komme af sted til flere aktiviteter er udover eventuel mangel på motivation også mangel på viden om de eksisterende tilbud. Det angiver næsten 20 procent af de ældre, der gerne vil gå til flere aktiviteter, i Marselisborgs undersøgelse, og løsningen ligger derfor lige for.

"Find din aktivitet" hedder redskabet, som Marselisborg sammen med udviklingskommunerne har udviklet på baggrund af rapporten i projekt "Ensomt eller aktivt ældre liv". "Man går ind på hjemmesiden [Aktivtældreliv.dk](http://Aktivtældreliv.dk), og så kan man under "Find din aktivitet" finde den aktivitet, der passer én bedst," forklarer chefkonsulent Mia Saskia Olesen.

Hjemmesiden trækker på en omfattende database, der er udviklet på baggrund af interviews med over 1.000 foreninger omkring deres aktiviteter og sociale

## Lyt til livet som ensom ældre

Marselisborg har udviklet tre lydfiler med interview med ældre om, hvordan de oplever ensomhed, og hvad der skal til for at bryde ensomheden.

Lyt til de stærke og tankevækkende fortællinger på [Aktivtældreliv.dk](http://Aktivtældreliv.dk)



**Din kommune kan også komme med**

Projektet afsluttes med at opsamle redskaber og erfaringer i en samlet pakke til kommuner, der endnu ikke har haft ensomhed på dagsordenen. Men andre kommuner har allerede nu mulighed for at være med i projektet og drage nytte af de erfaringer, den viden og de konkrete redskaber, som projektet har genereret.

arrangementer. Hver aktivitet er krydret med inspirerende beskrivelser samt viden om tilgængelighed, priser og kontaktoplysninger.

”De kommuner, der er med i projektet, forventer sig meget af den overskuelige løsning på en helt konkret udfordring, og det er et tilbud, der er let at overføre til andre interesserede kommuner,” siger Mia Saskia Olesen.

**Procesforløb i foreningerne**

Når aktiviteten er fundet, opstår udfordring nummer to: At komme ind i fællesskabet det nye sted og blive der.

”Vi er i fuld gang med at afholde workshops med forskellige frivillige fra foreninger og andre tilbud til ældre. Her håber vi at kunne aflive nogle myter om ensomhed og vise, hvor vigtigt det er, at man i foreningerne er opmærksomme på hinanden. Der er nemlig lige så mange ensomme, der er medlem af lokale foreninger og tilbud som der er ensomme, der ikke er,” siger Mia Saskia Olesen. Både opmærksomhedsredskabet, ud-

dannelsesforløbet for professionelle og foreningsworkshops sætter fokus på det faktum, at det er en given livssituation, der gør den ældre mere sårbar over for ensomhed, og at der derfor findes en vej ud af den situation.

”Mange tænker, at hvis man er ensom, er det nok fordi man er indelukket eller sær,” siger Mia Saskia Olesen, og fortsætter ”men når de forskellige faktorer er listet op, bliver det meget tydeligt, at ensomhed kan ramme alle, og på nogle tidspunkter i livet er der større risiko for at opleve ensomhed end på andre tidspunkter. Nogle gange er ensomheden flygtig, og andre gange er den så overvældende, at man kan miste initiativet og energien til at gøre noget ved sin situation. Så er det vigtigt, at andre er parate til at tage én under armen og hjælpe én i gang igen.”



**Projekt ”Ensomt eller aktivt ældreliv – et frivilligt valg”**

**Projektets mål er:**

- At styrke livskvaliteten hos ældre, der oplever ensomhed
- At understøtte og videreudvikle den vigtige sociale indsats, som det frivillige foreningsliv yder gennem udvikling og afprøvning af nye aktiviteter og metoder
- At udvikle redskaber, der kan anvendes til at matche de ældre til ønskede og relevante frivillige foreninger

**Projektet er finansieret af Socialministeriet og forløber fra 2011 – 2014.**

# ”Grænser” for konsensus om frivillighed

*Socialordførere på tværs af partispektret mener, at samarbejde mellem kommuner og frivillige på ældreområdet er afgørende. Men præcist hvor skal de frivillige inddrages, og hvor går grænsen for samarbejdet? Finn Sørensen (Ø), Benedikte Kiær (C), og Thyra Frank (LA) debatterer.*

**Thyra Frank, social- og §71-ordfører for Liberal Alliance (LA)**

## Hvad er den største udfordring indenfor ældreområdet?

”At bevare nærheden i en tid, hvor vi får flere og flere ældre og færre og færre ressourcer, samtidig med at vi har en velfærdsteknologi, som vi selvfølgelig skal tage imod med kyshånd. Men vi må ikke erstatte mennesker med teknologi eller samvær med smarte maskiner. Frivillige kan yde en betragtelig indsats mod den ensomhed, der er så dræbende og driver flere ældre til at begå selvmord. Folk bliver ikke ensomme, fordi de er sære, men fordi de oplever så mange tab undervejs. Min egen mor på 98 år har mistet ti søskende, sin mand og de fleste venner efterhånden. Når hele netværket falder fra, så falder de selv.”

## Hvor kan frivillige med fordel bidrage?

”For mig kan frivillige spille en rolle alle steder. De skal bare ikke tage jobs. Som socialordfører går jeg ind for, at vi skal



Social- og §71-ordfører for Liberal Alliance (LA)  
**Thyra Frank**

## Generations samarbejde angives i dette Ældrelevs survey af ældrecheferne som et relevant område at inddrage frivillige i. Hvor ligger ansvaret for generationsmødet?

”Jeg vil gerne tage noget af ansvaret fra det kommunale, men lige nu er det en overgangsperiode, hvor det kommunale og det private må spille sammen og komme med nye idéer til samarbejdet på tværs af ældre. Da jeg startede som plejehjemsleder, var det første, jeg gjorde, at rive hegnet til skolen ved siden af ned. Man burde også have en rutsjebane og en gyngende på plejehjemmene for eksempel. Det burde ikke være en kommunal opgave at få os til at vise hensyn og hjælpe hinanden på tværs af generationerne, men der skal bygges, så vi lettere kan komme til det.”

Socialordfører for Enhedslisten (Ø)  
**Finn Sørensen**  
Foto: Pressefoto Mark Knudsen

slanke den offentlige sektor, men ikke i fronttropperne. Det er bureaukraternes andel, der skal barberes. Frivillige kan bistå med alt det, det er svært for personalet at nå på et plejecenter. Eksempelvis, pakke de ældre ind i tæpper, få dem ud i foråret og lytte til fuglesang, læse op af avisen og sidde hos dem. For min skyld kan de også godt lufte dynerne, hvis det falder naturligt. Vi skal passe på med at gøre det sværere, end det er.”

## Hvor bør frivillige ikke spille en rolle?

”Vi har en faglighed omkring den intime pleje og den egentlige pleje af ældre, som vi skal bevare. Faguddannet personale ser nogle andre ting end frivillige, og det er konkret en kerneopgave for fagpersonalet at tage de ældre i bad og give dem medicin for eksempel. Jeg ønsker ikke, at kommunerne ser inddragelsen af frivillige på ældreområdet som en spareøvelse. Vi skal holde fast i fagligheden.”

**Finn Sørensen, socialordfører for Enhedslisten (Ø)**

## Hvad er den største udfordring på ældreområdet?

”Den største udfordring er at standse de nedskæringer, der er foregået de sidste tre år under VKO-flertallet, og som ser ud til at fortsætte. Fra 2008 til 2011 blev tiden til praktisk hjælp skåret med 25 procent, tiden til pleje med 10 procent, samtidig



med at andelen af borgere over 65 år steg med ni procent. Udfordringen er at skabe et flertal for ikke at spare, og her står enhedslisten indtil videre alene, men jeg tror godt, at befolkningen kan se, når de besøger deres ældre, at det ikke passer, at besparelserne ikke går ud over borgerne.”

#### **Hvor kan frivillige med fordel bidrage?**

”Lige nu oplever jeg, at frivillige bliver indregnet som en erstatning for fyret personale. Man forsøger at kompensere for en besparelse ved at få flere frivillige ind på plejehjemmene for eksempel. Frivillighed i form af besøgsvenner er godt, men det skal foregå under ordentlige forhold og være organiseret af de frivillige organisationer. Blandt andet for at sikre den frivilliges forsikringsforhold.”

#### **Hvor bør frivillige ikke spille en rolle?**

”Udover pleje og praktiske opgaver, der kræver fagekspertise, mener jeg ikke det at lufte dyner eller hænge lamper op, er frivilligopgaver. En frivillig, som eksempelvis en besøgsven, kommer for

at holde den ældre med selskab og holde i hånden. Det er vigtigt, at de grænser bliver overholdt. Vi skal passe på, at de frivillige ikke bliver ’nyttige idioter for nedskæringspolitikken’, som formanden for Frivilligt Forum har udtalt det.”

#### **Generations samarbejde angives af flere ældre chefer som et relevant område at inddrage frivillige i. Hvor ligger ansvaret for generationsmødet?**

”Jeg mener, at boligforeningerne har en forpligtelse til at sikre, at fremtidens plejeboliger og ældreboliger bliver placeret i områder med almindelig bebyggelse. Spørgsmålet om bolig er helt afgørende for generationsmødet og for den sammenhængskraft i samfundet, der er så vigtig. Ellers glemmer vi, hvem de andre er, og det er nemmere at skære ned på dem, vi ikke kender.”

#### **Benedikte Kiær, socialordfører for Konservative (C)**

#### **Hvad er den største udfordring på ældreområdet?**

”Hovedudfordringen er at få pengene til at række. Vores velfærd er under pres, og hvis ikke vi gør noget, kommer vi ikke til at kunne give vore ældre den omsorg og den pleje, de har krav på. Udover at gennemføre reformer, synes jeg, at vi skal se på de ressourcer, vi alle sammen har. Det glæder mig derfor, at man taler om hverdagsrehabilitering indenfor hjemmeplejen for eksempel og bruger den nye teknologi, så man som ældre kan bevare sin selvbestemmelsesret. Derudover må vi have sat vores civilsamfund i spil, så vi kan komme det stigende problem med ensomhed til livs.”



#### **Hvor kan frivillige med fordel bidrage?**

”Det kan de i høj grad, når det gælder medmenneskeligt samvær. Det kender man fra sig selv. Gode oplevelser og gode venner holder én sund og rask, og giver én en vigtig følelse af at være en del af samfundet. Om vi kalder det besøgsvenner eller noget andet, går jeg ikke så højt op i. Tværtimod tror jeg, at det er vigtigt, at vi ikke på forhånd går ind og opstiller, hvilke opgaver de frivillige skal løse.”

#### **Hvor bør frivillige ikke spille en rolle?**

”Jeg sætter grænsen der, hvor vi taler om pleje af de ældre. Men ellers vil jeg ikke på forkant gå ind og udtale mig om, hvad der ikke kan lade sig gøre. I stedet skal vi åbne øjnene for de muligheder, der findes i samspillet mellem civilsamfund, det private og det offentlige. Tænk på at krisecentre og plejecentre ikke kom hertil via kommunen, de vandt frem via civilsamfundet.”

#### **Generations samarbejde angives af flere ældre chefer som et relevant område at inddrage frivillige i. Hvor ligger ansvaret for generationsmødet?**

Generationsmødet opstår heldigvis hele tiden, men vi skal have meget mere af det. Et godt eksempel er Røde Kors, der har matchet unge mødre med bedstemødre, der er fulde af gode råd og omsorg. Her kan man virkelig tale om, at det frivillige sætter noget i spil, der gavner sammenhængskraften for os alle sammen. Ansvar for at det sker, ligger hos os alle. Samfundet har i denne forbindelse en pligt til ikke at gøre sådanne initiativer besværlige ved at belæse dem med love og regulativer.”



# Rekruttering i børnehøjde

*I den lille landsby Selde i Midtjylland fik Karin Knudsen delt sedler ud i den lokale skole, da hun søgte efter hjælpere til IT-undervisning af ældre. En indsats der gav bonus.*

Første gang Selde Ældrecenter slog dørene op for et IT-kursus for ældre, kom 11 elever i alderen fra 50 til 90 år. Underviserne derimod var fra 12 til 70 år gamle, fortæller IT-tovholder, Karin Knudsen.

Det er hendes fortjeneste, at de unge og de ældre har stiftet bekendtskab med hinanden, og nu 'hilser på hinanden i Brugsen', som hun siger.

"Jeg spurgte lederen af skolen, om vi måtte hænge et opslag op på skolen, og dem skulle han nok dele ud," husker Karin Knudsen, der var glad for at se tre 12-årige på det første kursus.

"Jeg tror, to af de tre havde en indgang til ældrecentret i forvejen, da deres egen mormor havde arbejdet der, og det siger mig, at det er vigtigt, at de ældre bliver en del af de unges liv også fremadrettet," siger Karin Knudsen.

De første IT-kurser for ældre blev afholdt på biblioteket, hvor unge fra gymnasiet kom og underviste, og derefter har der været afholdt kurser på næsten samtlige af kommunens 19 ældrecentre. De frivillige er i alle aldre, og som frivillighedsguide ved Skive kommune, Lis Torp, siger det om historien fra Selde:

"Det sender et signal om, at der er en rekrutteringsmulighed i unge mennesker, hvis man får øje på det. Kan man integrere det frivillige arbejde i børnehøjde, så har det langt større effekt end alverdens smukke taler og store forkromede projekter."

**Marselisborg sætter fokus på generationssamarbejde.  
Læs mere på de næste sider**

*Siden 2012 har Marselisborg rekrutteret og udviklet modeller, som har til formål at styrke forholdet mellem generationer gennem frivilligt engagement. Unge og seniorer samarbejder på nye og meningsgivende måder i otte danske kommuner.*

I sidste nummer af Ældreliv beskrev vi vores vision. Vi ville igangsætte projekter, der tog udgangspunkt i det store uforløste potentiale, der ligger i et frivilligt samarbejde mellem unge og seniorer. Tanken var todelt. Dels skulle frivillige seniorer, med erfaring fra et langt liv på arbejdsmarkedet, give støtte og vejledning til unge, som har svært ved at finde fodfæste på i livet. Dels skulle skoleelever lære seniorer at bruge IT og de sociale medier, mens de samtidig blev klogere på, hvordan verden så ud, dengang seniorerne var på deres alder.

## Rollemodeller

"Udsatte unge har ofte ingen eller kun ganske få personer i deres netværk, som de kan støtte sig op ad. En rollemodel med livserfaring og tålmodighed, som kan give dem den støtte og vejledning, som de har brug for, er ofte lige netop det, der skal til for at ruste disse unge, så de kan få et godt og velfungerende voksenliv," fortæller udviklingskonsulent Christina Dige Rejkjær.

Det afgørende er at lave gode match





# Samarbejde på tværs af generationer

mellem rollemodellerne og de unge.

”De unge står i nogle komplekse situationer med eksempelvis lavt selvværd, manglende sociale kompetencer eller misbrugsproblemer. Det kræver noget at være rollemodel for disse unge, og vi lægger derfor vægt på at lave individuelle match, der tilgodeser både de unges og rollemodellernes ønsker og behov,” siger Christina Dige Rejkjær.

Rollemodellerne rekrutteres blandt andet via frivillige foreninger og annoncering i lokalaviser, og når rollemodellerne har sagt ja til at være med, gennemgår de en uddannelse, der klæder dem på til opgaven.

”Projektet skal endeligt evalueres i slutningen af 2013, men de unges sagsbehandlere melder allerede nu tilbage til os, at der er sket en progression blandt de unge. Nogle er allerede begyndt at tage en uddannelse, og flere giver udtryk for, at de har fået et mere positivt syn på livet,” siger Christina Dige Rejkjær. Erfaringerne viser samtidig, at man via projektet kan aktivere mange seniorer i lokalområdet.

I alt har fem kommuner startet arbejdet med rollemodellerne, og otte nye står parat. ”Vi forventer, at vi i løbet af 2013 og 2014 vil have givet omkring 400 unge en rollemodel, og dermed en større chance for at skabe en ny positiv livsfortælling,” siger Christina Dige Rejkjær.

## Fortællinger og IT

”Eleverne har interviewet seniorerne, hvor de bl.a. har drøftet temaer som ’barndommen under krigen’, ’fritidsaktiviteter’, ’kærester’ og ’skolegangen for få generationer siden’. Eleverne har efterfølgende skrevet artikler om seniorernes fortællinger, som vi har sammenfattet i et fortællingskatalog,” fortæller Christina Dige Rejkjær.

I projektet har skoleeleverne samtidig hjulpet seniorerne med at oprette en e-mailadresse og en Facebook-profil, og seniorerne er blevet introduceret til, hvordan de kan bruge Facebook til følge med i deres børnebørns liv, samt til at skabe og holde kontakten ved lige med gamle venner og bekendte. ”De unge er vokset op med computere, internet og mobiltelefoner, og de digitale værktøjer spiller en stor rolle i de unges hverdag. Eleverne har derfor vist sig at være rigtig gode IT-undervisere,” fortæller Christina Dige Rejkjær.

”Både eleverne og seniorerne har i den efterfølgende evaluering givet udtryk for, at de synes, det har været både sjovt og lærerigt at være med i projektet, og langt de fleste vil rigtig gerne være med i lignende projekter en anden gang,” fortæller Christina Dige Rejkjær, og fortsætter: ”Jeg har også fået tilbagemeldinger fra lærerne, som har været med i forløbet, og de fremhæver alle, at denne nye og mere nærværende undervisningsform, har frembragt et helt særligt engagement blandt eleverne, som de ellers ikke oplever til dagligt.”

## Manualer og redskaber

Projekterne viser gode resultater, som Marselisborg ønsker at udbrede til andre kommuner, skoler, frivillige og enkeltpersoner, som har lyst til at udvikle og implementere aktiviteter vedr. generationssamarbejde.

Derfor udvikles der redskaber og indsatsmanualer for de to projekter, som bliver tilgængelige på Marselisborgs hjemmeside til sommer: [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org).

## Fakta om generationssamarbejdet

Projekt **’Rollemodeller’** er i gang i Stevns, Hedensted, Bornholm, Esbjerg og Halsnæs Kommune. Dernæst er projektet ved at blive iværksat yderligere otte kommuner. Dels som lokale projekter, og dels som et større landsdækkende projekt.

Projekt **Fortællinger og IT** er gennemført i Ballerup, på Lolland og i Guldborgsund Kommune.

Begge projekter udspringer af projekt **’Solidaritet mellem generationer – sæt ressourcerne i spil’**, som gennemføres af Marselisborg i samarbejde med Social- og Integrationsministeriet.

**Manualer bliver tilgængelige på Marselisborgs hjemmeside i juni:**  
[www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org).





# "Jeg føler mig forstået her"

*For Viktoria Christensen på 20 år betyder det alt, at hendes rollemodel, Dorte Hessel, selv har en ung datter med børneleddegigt. En sygdom der bl.a. gør, at Viktoria har det svært med at møde nye mennesker. Men hos Dorte og hendes store familie glemmer Viktoria helt at tænke over det.*

Hundene høres først. Dorte kigger ud i bryggerset og advarer om, at hun har syv, små chihuahuaer i huset.

"Kom indenfor, de gør ikke noget," siger hun og viser ind i køkkenet, hvor Viktoria venter ved et veldækket formiddagsbord.

Sådan sidder de ofte, de to. Enten omkring aftenmadsbordet, i sofaen ved fjernsynet eller de tager ud og handler ind sammen. Mange gange er Emil på 19 og Nicolaj på 9 år, der stadig bor hjemme, der også, og andre gange dumper de tre andre af Dorte og Tommy Hessels i alt fem børn ind og er med.

"Her er altid mange mennesker," siger Viktoria, der normalt ikke bryder sig om at være i store, sociale sammenhænge. "Men her er bare rart at være," siger hun, og tilføjer at hun efterhånden helt har glemt at tænke over, at hun ikke normalt har det sådan i sociale sammenhænge. Faktisk undlader hun som regel helt at spise, hvis hun er blandt mange mennesker.

"Jeg ved ikke hvorfor, men jeg kan ikke lide at spise foran folk, og slet ikke unge mænd," siger Viktoria, "men nu har jeg da spist sammen med Emil."

Dorte smiler og rækker flere boller rundt.

"Ja, og bagefter var du helt stolt og sagde: 'Så du hvor god, jeg var?'"

## Et godt match

Både Viktoria og Dorte er enige om, at årsagen til, at der er kommet så meget godt ud af den relation, der begyndte i oktober 2012, er et godt match. En af Dortes døtre, Pernille på 27 år, har børneleddegigt, og det betyder alverden for Viktoria, at familien forstår hendes situation. Det var grunden til, at Viktorias mentor Lene pegede på Dorte som rollemodel for Viktoria.

For Dorte startede det hele med en øpringning i efteråret 2012.

"De ringede og sagde, at de kunne se, vi var en foreningsfamilie og om ikke, vi kunne tænke os at støtte op om ung-

dommen her på Stevns, og det kunne vi godt," siger Dorte og smiler sidelæns til Viktoria.

Første gang, de mødtes, var det også sygdommen, der fyldte mest.

"Vi talte sammen en time, tror jeg," siger Viktoria, "mest om min sygdom og min medicin, og det er ellers ikke noget, jeg normalt taler om."

I dag taler Viktoria allermest med Dortes datter Michelle på 24 år, der kender Viktorias vanskeligheder med sygdom, fordi hun selv lider af toxoplasmose, det man i gamle dage kaldte haresyge.

"Vi kan snakke om alt," siger Viktoria, der netop har været med Michelle til fodbold på et handicaphold, og til gengæld har lovet Michelle at lære hende at ride.

"Viktoria har skabt kontakt til flere af mine børn, og gennem dem får hun et endnu større netværk, og det var jo det bedste, der kunne ske," siger Dorte.



Hundene høres først. Dorte kigger ud i bryggerset og adværer om, at hun har syv, små chihuahuaer i huset.

Foto: Jeppe Carlsen

### Knallert og kørekort

Når man er ung på Stevns og ikke selv kan køre bil, forsvinder det sociale netværk let. Viktoria har en knallert, men når det er koldt, lader hun den stå. Leddene bliver stive. Derfor kører hendes forældre hende ofte, og det er sådan nogle ting, der kan være svære at forklare andre unge mennesker.

”Og hvis man ikke får det sagt, kommer man bare til at virke underlig. Derfor tror jeg, det er vigtigt at komme nogle steder, hvor man kan slappe af og være sig selv.”

Det udsagn giver både Viktoria og Viktorias sagsbehandler hende helt ret i. Den støtte, Viktoria får ved at komme i familien, er meget værdifuld. Selv siger hun:

”Det har givet meget. Jeg har ikke før turdet at være omgivet af så mange mennesker og spise sammen med dem, men her er der altid meget liv og det virker let nok.”

På grund af sygdommen, kniber det også med koncentrationen for Viktoria, der ofte er meget træt. Hun har derfor indtil videre ikke gennemført en ungdomsuddannelse, og drømmer om at få status som førtidspensionist for at få økonomisk uafhængighed fra sine forældre.

”Men jeg vil meget gerne have et arbejde et par timer om dagen i en lille hestebutik, hvor jeg var i praktik i Køge,” siger Viktoria, der selv har en hest, og lyser helt op.

### Ret kurs mod fremtiden

Viktoria drømmer om at få sin egen lejlighed i Strøby, som er tæt på hendes hest, og om at flytte sammen med sin kæreste. Men allerførst vil hun arbejde på at få et kørekort og på den måde tage styring i eget liv.

”Jeg kunne se, at min datter med børneliddegigt fik sit netværk igen, da hun fik kørekort. Ingen af hendes veninder gad komme til Stevns,” siger hun og Viktoria supplerer:

”Og det er træls at spørge mor og far.”

I forhold til fremtiden og til at starte sit eget liv op, er den relation, Viktoria har lavet til Dortes døtre, vigtig.

”Det er jo et nyt netværk, hun starter der, og det udvider sig stille og roligt, jo flere ting, Viktoria tager med til,” siger Dorte over sin kaffekop.

For eksempel har Michelle lokket Viktoria til at tage med til en amatørteaterklub på Stevns snart og for Dorte Hessel at se, handler det om indstilling.

”Vi sidder ikke og ynker Viktoria. Vi hjælper hende med at finde ud af, hvor meget hun kan. Og med at få de ressourcer, hun har, til at række længere,” siger hun og tilføjer:

”Hvis man kan lave sådan et godt match her på Stevns, så kan det lade sig gøre alle steder.”



# Nydanske og danske ældre ønsker det samme

*Det er hovedkonklusionen af en undersøgelse, som Marselisborg har foretaget blandt nydanske ældre i Kolding Kommune. En undersøgelse, der betyder, at kommunen er gået fra fornemmelser til konkret viden, de kan bruge i kommunens seniorpolitik, fortæller seniordirektør Lone Vesterman Rasmussen fra Kolding.*

Det mest udtalte ønske er at have et godt, socialt liv, fortæller chefkonsulent ved Marselisborg, Mia Saskia Olesen.

”Først og fremmest ønsker de etniske ældre, at de fortsat kan nyde socialt samvær med andre, når de ønsker det. Nogle frygter at blive socialt eller sprogligt isolerede i alderdommen,” fortæller hun, og netop derfor går en af anbefalingerne på, at kommunen iværksætter tiltag, der forebygger ensomhed. Især blandt den gruppe, der ikke taler dansk, og blandt ældre, der har et lille netværk.

## Når der skal være plads til besøg

På centrene og i plejeboligerne kan man inkludere nydanske ældre i fællesskabet ved at tilrettelægge aktiviteter, hvor samværet er centreret omkring håndarbejde, spil eller andet, og ikke om snak og kaffedrikning. Samtidig viser undersøgelsen, at de pårørende ofte er meget engagerede, og det er oplagt at tænke dem ind som en ressource, påpeger Mia Saskia Olesen. ”I nogle nydanske kulturer er der tradition for, at der kommer mange gæster på besøg, og at de bliver i lang tid. Vi har set, hvordan det i sygehusvæsenet ofte er

## Hvem er de ældre og kommende nydanske ældre?

- I 2012 er der 226 nydanske ældre i Kolding Kommune, og antallet forventes at fordobles indenfor de næste 20 år
- De kommende nydanske ældre vil primært være indvandrere og efterkommere fra Bosnien-Hercegovina, Afghanistan og Somalia
- De nydanske ældre (65+) og de kommende nydanske ældre (nuværende 45-64 årige) har et dårligere fysisk og psykisk helbred end danske ældre. Det kan betyde, at de vil være mere og tidligere plejkrævende end de danske ældre og kommende ældre
- De nydanske ældre har en større risiko for at opleve ensomhed i alderdommen end danske ældre

blevet opfattet som en belastning med de omfangsrige – og til tider højroastede – besøg. Det er synd, for vi oplever det også som trist, når en ældre ikke får besøg, og oplevet ensomhed har stor indflydelse på den enkeltes livskvalitet og generelle helbredsopfattelse. Det er vigtigt at tænke det ind i plejecentrene fra begyndelsen, så man får skabt nogle rammer, der muliggør, at også de nydanske ældre kan have et godt socialt liv,” siger hun og foreslår som eksempel, at man indretter et besøgsrum med god plads. Muligheden for at Skype med pårørende kunne også være en mulighed for at give nydanske ældre, med et lille netværk i landet, mulighed for at holde kontakten med deres børn.

## Oplagt opgave at sikre mere viden

Netop det, at de ældre efterspørger kontakt til familie og gerne vil deltage i samvær, hvor fælles aktivitet er i fokus, f.eks. dam, skak eller håndarbejde, gør



Seniordirektør fra Kolding Kommune  
**Lone Vesterman Rasmussen**

Foto: Jannie Kold

de nydanske ældres ønsker til ældreplejen meget lig de danske ældres. En slående lighed, hvis du spørger seniordirektør Lone Vesterman Rasmussen fra Kolding Kommune. ”Det er kommet bag på mig, i hvor høj grad de etniske ældre ønsker det samme af ældreplejen og hvor få specialtiltag, de faktisk efterspørger,” siger hun.

Noget andet, der springer seniordirektøren i øjnene, er, at de betæneligheder, de ældre giver udtryk for i rapporten, bunder i uvidenhed om og ikke i utilfredshed med de eksisterende tilbud.

”For eksempel kan man høre på flere af de ældres forventninger til et plejehjem, at de slet ikke tror, der er den hjemmelighed i tilbuddet, som der er i dansk kontekst,” siger Lone Vesterman Rasmussen og kalder det en oplagt opgave at få sikret mere viden til målgruppen.

”Vi planlægger at afholde særlige informationsmøder med denne målgruppe af ældre, hvor vi blandt andet vil gå gennem de nydanske foreninger i området for at få kontakt til dem,” siger Lone Vesterman Rasmussen.

Endelig er de nye indsigter, der er kommet frem i rapporten, delt med de forebyggende medarbejdere, der kommer ud til alle ældre i kommunen.

### **Frisklavet mad og små forskelle**

Samtlige interviewpersoner er positivt indstillede overfor hjemmesygepleje, hjemmepleje til især praktisk hjælp og til

ældreboliger. Når det kommer til plejeboliger, personlig pleje og madservice er holdningerne mere delte, og nogle ældre kan ikke se sig selv som brugere af tilbudene. Hvad maden angår, så efterspørger hovedparten af de adspurgte etniske ældre, at den kommunale madservice leverer mad, der er frisklavet. Men som Lone Vesterman Rasmussen ser det, ligger ønskerne til mad fint i tråd med den udvikling, der generelt sker med ældres madvaner.

”I dag er de fleste kommuners madkoncept bygget op på det madkoncept, der virkede engang, hvor alle ældre ville have kød, kartofler og brun sovs. Sådan er der jo ikke mange ældre, der ønsker at spise i dag, og de nydanske ældres ønsker til mad skiller sig ikke voldsomt ud,” siger Lone Vesterman Rasmussen, der har givet rapportens anbefalinger videre til det produktionskøkken, Kolding kommune ejer sammen med tre andre kommuner.

Nogle af de konkrete ønsker til ældreplejen, der kommer frem i rapporten, har med kulturelle eller religiøse forskelle at gøre, men de er uafhængige af nationalitet. Nogle ældre har f.eks. et ønske om at personlig pleje skal varetages af en mand eller en kvinde, men ældre af samme nationalitet har ikke nødvendigvis samme ønske. Der er ingen af de ældre, der er interviewet, der efterspørger etniske plejehjem, men flere ser gerne, at personalet kan nogle ord på deres sprog. ”Helt generelt må vi sige, at små ting ofte kan gøre en stor forskel, og mange konkrete ønsker handler ikke om kultur, men om at de nydanske medborgere som alle andre, gerne vil have mulighed for at have de aktiviteter og relationer, der har

betydning for dem nu, med sig videre i livet – også når de bliver ældre,” udtaler Mia Saskia Olesen. ”Som f.eks. at der er adgang til tv-kanaler på deres modersmål, og at de bor et sted, hvor de kan dyrke blomster og grøntsager, som mange de har gjort hele livet. Det kan foregå i minidrivhuse, altankasser eller krukker, hvis udearealet ikke er stort.”

### På forkant med udviklingen

I Kolding går man nu i gang med at revidere kommunens seniorpolitik. Her tager man rapporten med som et centralt element. ”Jeg tror ikke, vi ville have haft kommende nydanske ældre som et indsatsområde, hvis ikke vi havde fået udarbejdet rapporten,” siger Lone Vesterman Rasmussen.

De nydanske ældre i Kolding udgør p.t. omkring halvanden procent, men vil om otte-ti år komme op over fire procent, viser Marselisborgs udregninger på baggrund af befolkningsprognoser og undersøgelser. Så selvom analysen er udført på et tidligt stadie, giver det rigtig god mening at tænke nydanskernes ønsker og behov ind allerede nu. For der er, som der står i rapporten, ingen tvivl om, at antallet af ældre – herunder ældre med nydansk baggrund – vil stige kraftigt i de kommende år, og at denne stigning stiller nye krav til den kommunale service på ældreområdet. For Lone Vesterman Rasmussen i Kolding er rapporten et godt redskab i den proces, for som hun siger det: ”Rapporten har gjort, at vi er gået fra fornemmelser til konkret viden.”



## Om undersøgelsen

”Et liv som ældre i Kolding – nydanske ældres behov og ønsker indenfor ældreområdet” er udarbejdet af Marselisborg for Kolding Kommune i december 2012. Undersøgelsen er baseret på udtræk fra Danmarks Statistik, Den Nationale Sundhedsprofil, Marselisborgs landsdækkende undersøgelse ”Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi?”, samt på 13 dybdegående interviews med ældre og kommende ældre fra de største grupper af nydanskere i Kolding: Den arabiske gruppe, den afghanske gruppe og den somaliske gruppe.

### Rapporten afdækker følgende:

- Hvor markant forventes stigningen i antallet af nydanske ældre i Kolding Kommune at blive de næste 10-20 år?
- Hvad kendetegner de ældre og kommende nydanske ældre, der endnu kun i begrænset omfang er brugere af ældreområdets ydelser?
- Hvilke ønsker og behov har de nydanske ældre indenfor ældreområdets hovedområder: Hjemmepleje, hjemmesygepleje, madservice, plejeboliger og ældreboliger?
- Hvordan kan Kolding Kommune fremadrettet imødekomme de nydanske ældres ønsker og behov?

Rapporten kan hentes på Marselisborgs hjemmeside: [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)

For yderligere spørgsmål, kontakt:

Direktør  
**Søren Dinesen**  
Marselisborg

Telefon: 2022 3791  
E-mail: sd@marselisborg.org



# Ny hjemmeside skaber øget samvær blandt ældre: [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk)

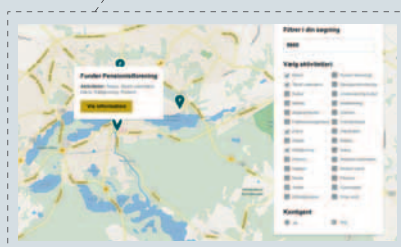
Den 16. maj lanceres [www.aktivtældreliv.dk](http://www.aktivtældreliv.dk), en hjemmeside som Marselisborg har udviklet i samarbejde med Socialministeriet målrettet ældre, der ønsker mere samvær med andre.

25 kommuner er pt. repræsenteret på hjemmesiden, og flere er på vej. "Aktivtældreliv.dk er udviklet som den ældres forum til at opnå samvær med andre og anvendes af kommunerne som en service til deres ældre", udtaler direktør Søren Dinesen.

## Match mellem ældre og frivillige tilbud

Som det bliver belyst i dette nummer af Ældreliv på side 10, så er en af barriererne for at ensomme ældre kommer af sted til aktiviteter manglende viden om, hvilke tilbud der findes i lokalområdet. Et praktisk problem, der kræver en praktisk løsning. "Derfor har vi udviklet redskabet "Find din aktivitet", hvor ældre selv, deres pårørende, fagprofessionelle m.fl. kan finde matchende lokale frivillige tilbud, siger Søren Dinesen.

"Find din aktivitet" repræsenterer tænkningen bag [aktivtældreliv.dk](http://aktivtældreliv.dk). Vi ønsker at skabe et forum, hvor vi udvikler til-



gængelige løsningsmodeller, som på en let tilgængelig måde kan anvendes af ældre, der derigennem selv, og sammen, skaber øget livskvalitet, siger Søren Dinesen.

## Visioner

Aktivtældreliv.dk vil over de kommende år blive udviklet til en vidensbank, der skal sikre større livskvalitet til ældregruppen gennem øget samarbejde mellem fagpersoner og frivillige.

Målet er at opbygge en hjemmeside, der vil blive det oplagte sted at søge viden, hvis:

- Du er ældre, og ønsker samvær med andre, men har svært ved at komme i gang
- Du er pårørende til ældre
- Du er frivillig, og ønsker input til aktiviteter for ældre, samspil med kommunen m.m.
- Du arbejder i en kommune eller anden institution som fagprofessionel
- Du udvikler og forsker i ældreområdet
- Du er beslutningstager på ældreområdet

Se mere på

  
**AktivtÆldreliv.dk**