



## **SUI Nye partnerskaber med frivillige skal bryde ensomhed og psykisk mistrivsel blandt ældre**

### **Baggrund**

Mennesker ramt af ensomhed er mere syge og er længere om at blive raske end mennesker med et stærkt socialt netværk. Sundhedsstyrelsen estimerer, at 2-3 procent af alle dødsfald i Danmark skyldes svage sociale relationer.

I 2014 har Sundheds- og Omsorgsforvaltningen udarbejdet en analyse, som skal danne grundlag for nye initiativer på ensomhedsområdet. Analysen synliggør tre former for ensomhed: social, emotionel og eksistentiel ensomhed. Ensomhed handler altså ikke blot om at mangle selskab, men også om at føle sig alene sammen med andre – fx på grund af en depression, sorg efter tabet af en ægtefælle eller andre psykiske eller fysiske udfordringer.

På baggrund af analysens konklusioner foreslår forvaltningen at gribe arbejdet med ensomhed an på en ny måde. Som noget nyt vil man systematisk opspore ensomhed og i højere grad differentiere og målrette hjælpen til den enkelte gennem partnerskaber med frivillige organisationer – med særlig fokus på borgernes psykiske sundhed. Kommunen er i daglig kontakt med ældre, som ikke af sig selv kommer ud og deltager i foreningslivet. De frivillige organisationer er til gengæld i en enestående position, når det gælder om at møde borgerne på borgernes præmisser når først de er fundet. Kommunen og det civile kan derfor udrette mere sammen end hver for sig.

Dette budgetforslag består af flere initiativer og skal ses som en samlet ensomhedspakke. Der er lagt vægt på, at initiativerne afhjælper forskellige former for ensomhed. Det, der giver mening for den ene, gør det ikke nødvendigvis for den anden. Det er derfor vigtigt, at nye initiativer tager højde for, at ensomhed har mange ansigter og kræver forskellige løsninger.

Sundheds- og Omsorgsudvalget satte i forbindelse med Reformprogrammet ”Aktiv og Tryk” fokus på arbejdet med ensomhed. Fra 2012 er området fulgt i de årlige brugerundersøgelser og flere initiativer er sat i gang: fx brobyggere i de fem lokalområder og følgesvend til en tryk start på aktivitetscenter. Hver fjerde af Sundheds- og Omsorgsforvaltningens brugere oplever dog fortsat en form for ensomhed, og 10 % er ofte uønsket alene.

## **Systematisk opsporing og hjælp til at tackle ensomhed og psykiske udfordringer i samarbejde med frivillige organisationer**

Ensomhed er et af de største tabuer i vores samfund, og København vil gerne skabe nye rammer, hvor det er legitimt at tale om et ensomt liv og psykiske udfordringer. Ældre, der oplever ensomhed, tristhed eller depression, har ofte svært ved at råbe om hjælp til familie, venner eller kommunens omsorgsmedarbejdere, og mange lever derfor med problemet i stilhed. Derfor foreslås følgende tre initiativer:

### ***a) Opsporing af ensomhed i samspil med frivillige***

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen vil systematisk identificere borgere, som oplever ensomhed, med mulighed for at henvise videre til frivillige tilbud. Mange af disse ældre isolerer sig og derfor vil de frivillige organisationer have svært ved selv at finde frem til dem – derfor er første skridt at opspore dem. Her har kommunen en forpligtelse, da Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i forvejen har cirka 18.000 planmæssige samtaler med ældre årligt. De planmæssige samtaler med Sundheds- og Omsorgsforvaltningen er fx i forbindelse med den forebyggende samtale, når man bliver 75 år, hvis borgeren begynder i et rehabiliterings- eller træningsforløb, ved start på et aktivitetscenter eller hjemmepleje eller ved indflytning på plejehjem. Det foreslås, at de eksisterende samtaler udvides med ét valideret screeningsredskab<sup>1</sup>, som med blot seks spørgsmål, giver et godt billede af, hvorvidt borgeren har behov for øget opmærksomhed. I forbindelse med indsatsen skal det sikres at medarbejderne føler sig faglig klædt på til opgaven og har viden om frivillige tilbud. Derfor søges der om midler til korps af videnspersoner på tværs af forebyggere, visitation, hjemmepleje og plejehjem. Videnspersonerne skal understøtte opsporingsarbejdet i forvaltningen og det tætte samarbejde og partnerskab mellem forvaltningen og de frivillige organisationer, så man dermed sikrer at ældre oplever et sammenhængende forløb med en nem overgang fra kommune til frivillige tilbud.

### ***b) Hjælp til at bryde tabuet og sætte ord og handling på problemet***

Det foreslås, at Københavns Kommune indgår 'Ensomheds-aftaler' gennem partnerskaber med frivillige organisationer. Formålet er at styrke ældres evne til at gennemgå en ensom livsfase og deres generelle psykiske sundhed. Frivillige organisationer kan tilbyde livsmodsgrupper, fx i samarbejde med Ældresagen, samtalegrupper, foredrag eller netværk, som frivillige psykologer, præster eller andre kan tilbyde i plejeboliger, aktivitetscentre, foreningslokaler m.fl.

---

<sup>1</sup> Eksempelvis er den hollandske screening Scale for overall, emotional and social loneliness (De Jong Gierveld) baseret på en forkortet model på 6 spørgsmål og en udvidet model på 11 spørgsmål. Den korte model kan indpasses i de fleste eksisterende samtaler og den indeholder spørgsmål om oplevelse af samvær, nærvær og eksklusion.

Formålet med partnerskaberne er, at borgerne forstår og bliver anerkendt for deres livssituation, sorg eller tristhed, og at de samtidig får hjælp og metoder til at kunne mestre og håndtere et liv, som gør ondt.

'Ensomheds-aftalerne' kan både rette sig mod en bred målgruppe og mod specifikke målgrupper, som er særlige sårbare i forbindelse med ensomhed. For eksempel borgere, som har mistet ægtefællen, pårørende til sygeramte, tilflyttere uden netværk, borgere med ikke-vestlig baggrund m.fl.

Hvis ældre får hjælp til at bryde tabuet og handle på sin egen livssituation, kan det være medvirkende til, at de igen får overskud og udbytte af at deltage i andre sociale arrangementer – som igen kan have en positiv indvirkning på at forebygge eller nedbringe følelsen af ensomhed og tristhed.

#### ***c) Ny viden om sorg og ensomhed – Magasinet Efter***

Det foreslås, at Københavns Kommune indgår aftale om udgivelse af et nyt magasin, som henvender sig til borgere, som for nyligt har mistet deres ægtefælle eller samlever. Magasinet bringer viden om sorg, cases om borgere, som er i samme situation, praktiske oplysninger og formidling om handlemuligheder i kommunen. Magasinet skal ses som et supplement til 'ensomhedsaftalerne' med de frivillige organisationer, hvis formål er at styrke de ældres psykiske sundhed og evne til at mestre livet. Magasinet kan fx distribueres gennem de frivillige organisationer, men også gennem praktiserende læger, apoteker, biblioteker m.fl. På den måde kan informationen fra frivillige foreninger, kommunen og eksperter nå en målgruppe af borgere, som ofte ikke selv søger hjælp eller i øvrigt ikke er i kontakt med kommunen.

#### ***d) Udvikling af nye partnerskaber***

Det foreslås, at Københavns Kommune gennem en række mindre udviklingsprojekter afprøver nye modeller for samarbejdet med forskellige aktører, fx civilsamfundet, erhvervslivet, kunstnere og sociale designere, om bekæmpelse af ensomhed. Projekterne er kendetegnet ved i deres tilgang at søge nye veje til løsning af sociale udfordringer og udfordrer det, der "kan lade sig gøre i kommunen". Eksempelvis kan frivillige følge med hjemmehjælpere og blive hos borgeren når hjemmehjælperen skal videre til næste besøg. Kommunen kan fx også understøtte med viden om ensomhed, når en pensionskasse har et tiltag for at bekæmpe ensomhed. Og der kunne overrækkes en pris til den arkitekturstuderende, som ved sit afslutningsprojekt finder en kreativ løsning til at understøtte de sociale fællesskaber inden for et plejehjem eller ude i det offentlige rum.

#### **Hjælp til at få bedre oversigt over byens ældre-aktiviteter**

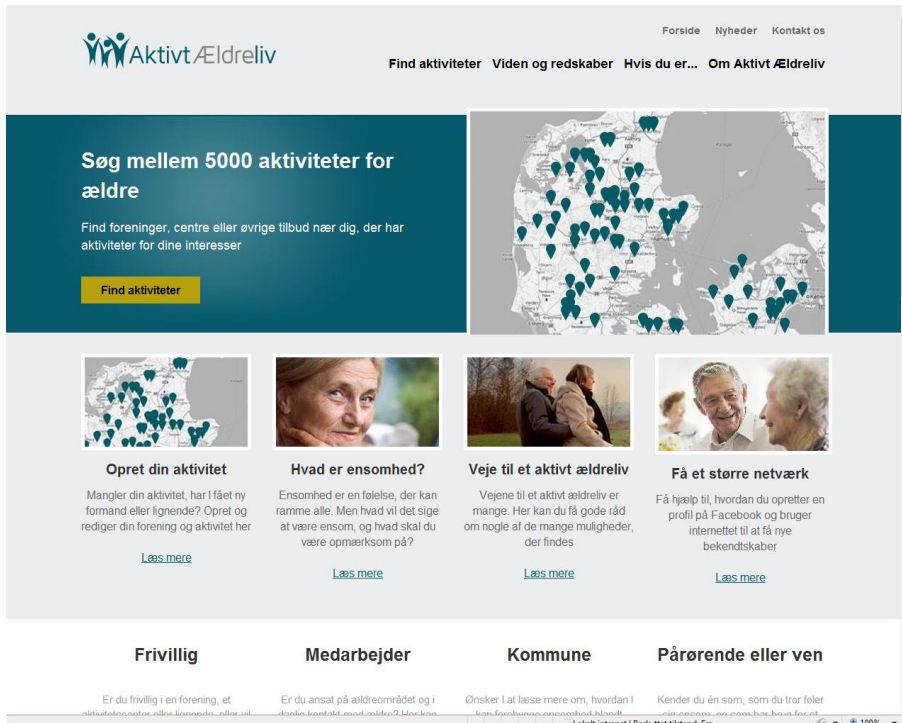
Der findes allerede et stort antal af aktiviteter og tilbud – både i kommunalt regi og i foreningslivet. Nogle borgere oplever dog, at det

er svært at finde frem til aktiviteter i nærområdet. Det foreslås derfor at iværksætte to initiativer, der skal gøre det nemmere for de ældre at finde tilbud, som matcher deres interesser og livssituation og gøre det lettere for dem at bidrage til fællesskabet – fx ved at blive frivillig:

**e) Oversigt over tilbud på hjemmesiden *aktivtældreliv.dk***

Københavns Kommune kobler sig til hjemmesiden AktivtÆldreliv.dk, som intuitivt skaber overblik over eksisterende tilbud. På AktivtÆldreliv.dk kan borgeren finde en beskrivelse af samtlige aktiviteter/foreninger i lokalområdet, om det er dans eller spisevenner, samtalegrupper eller cykelture. Derudover vil man kunne se tilbud som følgesvendsordningen, om der er ældrevenlige adgangsforhold mv. Hjemmesiden kan bruges af de ældre borgere, deres pårørende og kommunale medarbejdere. Hjemmesiden understøtter computer, tablet og smartphone format.

En aftale om 'Fremtidens Hjemmehjælp', der blev indgået den 19. juni 2014 mellem Regeringen og en række partier, indeholder initiativ om tilskud til alle kommuner om kobling til hjemmesiden aktivtældreliv.dk. Denne indsats er derfor medfinansieret.



**f) Seniortræf**

Det foreslås, at Københavns Kommune årligt afholder Seniortræf i alle fem lokalområder. Seniortræf er en festlig dag, hvor lokale foreninger, klubber og kommunale tilbud giver borgerne en smagsprøve på, hvad de laver. Til Seniortræf er der boder fra de forskellige foreninger, opvisninger og oplæg, hvor borgerne både er

aktive og bliver inspireret til, hvordan de kan deltage. Afhængig af den enkeltes livssituation, vil valget stå mellem fx at gå til bowling eller til dans, at deltage i livsmodsgrupper eller i madlavning kun for mænd, at bidrage med historiske billeder til Københavns Stadsarkivet eller melde sig som frivillig i det lokale plejebolig. Seniortræf henvender sig også til yngre generationer, som kan give et venligt skub til deres forældre og bedsteforældre, så de lever et godt liv i mange år.

### Overordnede målsætninger og effekter

Ved at sikre de tilbud, vi ved virker mod ensomhed til de rette borgere, kan livskvaliteten blandt ældre københavnere forbedres og lige muligheder for et aktivt liv sikres (jf. Københavnerfortællingen). Derudover kan især tab af social og psykisk, men også fysisk funktionsevne forebygges.

### Økonomi

Tabel 1. Serviceudgifter

(1.000 kr. – 2015 p/l)	2015	2016	2017	2018	I alt
<b>Systematisk opsporing og hjælp til at tackle ensomhed og psykiske udfordringer i samarbejde med frivillige organisationer</b>					
Opsporing af ensomhed i samspil med frivillige	500	500			<b>1.000</b>
Hjælp til at bryde tabuet og sætte ord og handling på problemet (partnerskaber med frivillige)	2.000	2.000	2.000		<b>6.000</b>
Ny viden om ensomhed - Magasinet Efter	100	100			<b>200</b>
Udvikling af nye partnerskaber		500	500		<b>1.000</b>
<b>Hjælp til at få bedre oversigt over byens ældre-aktiviteter</b>					
Oversigt over tilbud på hjemmesiden aktivtældreliv.dk (købe Københavns Kommune til siden)	300				<b>300</b>
Seniortræf	1.000	1.000	1.000		<b>3.000</b>
<b>Udgifter i alt</b>	<b>3.900</b>	<b>4.100</b>	<b>3.500</b>		<b>11.500</b>

### Tekniske oplysninger

#### Risikovurdering

Der vurderes ikke at være nogen risici for økonomi og tidsplan.

#### Tidligere afsatte midler

Tabel 2. Tidligere afsatte midler på området

(1.000 kr., løbende p/l)	2011	2012	2013	2014	2015
<b>Budgetaftale 2014 – Ældrepujlen:</b>					
Liv og aktiviteter for ensomme i				1.000	2.000

boligområder med mange ældre – i samarbejde med frivillige					
<b>Afsatte midler i alt</b>				<b>1.000</b>	<b>2.000</b>

### Henvisninger

- Sundheds- og Omsorgsforvaltning (2014): Forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt ældre borgere
- Marselisborg: <http://marselisborg.org/index.php/ensomme-aeldre/>
- A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: <http://home.planet.nl/~gierv005/ResonAging.pdf>
- Aftale om Fremtidens Hjemmehjælp