



# Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistrivsel hos ældre



Erfaringsopsamling fra puljeprojekter

**Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistrivsel hos ældre**  
**Erfaringsopsamling fra puljeprojekter**

Udarbejdet af PwC for Sundhedsstyrelsen  
Illustrationer: PwC og Camilla Hjerl

© Sundhedsstyrelsen, 2021.  
Publikationen kan frit refereres  
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

ISBN: 978-87-7014-386-8

Udgivet af Sundhedsstyrelsen,  
Efterår 2021

# Indholdsfortegnelse

<b>1. Resume</b>	<b>4</b>
1.1. Baggrund og formål	4
1.2. Opsporing af de ældre, der oplever ensomhed	4
1.3. Brobygning fra opsporingsinitiativer til aktiviteter	4
1.4. Etablering af aktivitetstilbud til ældre	5
1.5. Bæredygtig forankring	5
<b>2. Pulje til bekæmpelse af ensomhed og mistrivsel</b>	<b>6</b>
2.1. Baggrund og formål	6
2.2. Grundlag for erfaringsopsamlingen	7
2.3. Læsevejledning	8
<b>3. Opsporing af de ældre</b>	<b>10</b>
3.1. Opsporing – en central forudsætning for deltagelse	10
3.2. Hvordan hører de ældre om aktivitetstilbuddene?	10
Case: Hør med i fællesskabet – hørescreeninger ved forebyggende hjemmebesøg	13
Case: Aktivitetstilbud til mindskelse af ensomhed og mistrivsel blandt mænd, der bor alene	15
Case: Trivselsagenter til opsporing af potentielt ensomme etniske minoritetsældre	17
<b>4. Brobygning fra opsporingsinitiativer til aktiviteter</b>	<b>20</b>
4.1. Hvordan bygges broen fra opsporing til aktiviteter?	20
4.2. Overvindelse af barrierer for deltagelse hos borgerne	20
Case: Etablering og forankring af varige mandefællesskaber	22
Case: Opsporing i visitationen og brobygning til relevante aktivitetstilbud	24
Case: Vi løfter i flok – fra forebyggende hjemmebesøg til aktiviteter i civilsamfundet	26
<b>5. Etablering af aktivitetstilbud</b>	<b>29</b>
5.1. Aktivitetstilbud til ældre	29
5.2. Hvad er vigtigt i etablering af aktivitetstilbud til ældre?	29
Case: Etablering af social kontakt gennem sprogundervisning	32
Case: IT-vejledning i borgerens hjem – en ny indgang til fællesskaber for ældre	34
Case: Cafetilbud som indgang til andre fællesskaber og aktivitetstilbud	36
Case: Fællesskab i mindre beboergrupper for borgere i risiko for ensomhed	38
<b>6. Forankring – etablering af bæredygtig drift</b>	<b>41</b>
6.1. Forankring af projekterne i drift	41
6.2. Tre overordnede modeller for forankring på tværs af projekterne	41
Case: Aktivitets- og træningsfællesskaber i nærmiljøerne	43
Case: Outdoor og fællesskab for mænd	45
<b>Bilag</b>	<b>47</b>
Bilag 1: Fokusområder i de 30 projekter	47

# 1. Resume

## 1.1. Baggrund og formål

Der er i dag over 55.000 ældre over 65 år, som føler sig ensomme i hverdagen. Antallet er stigende, og derfor et område med stort fokus, da ensomhed kan føre til både fysisk og psykisk mistrivsel. Sundhedsstyrelsen har gennem puljen Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistrivsel hos ældre støttet 30 projekter på tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund. Formålet var at forebygge og håndtere ensomhed og mistrivsel blandt ældre. Nogle projekter har haft et bredt fokus på ældre, mens andre har målrettet indsatsen mod særlige målgrupper, fx ældre mænd eller ældre med funktionsnedsættelser.

Kommuner, private aktører og civilsamfund har på tværs af de 30 projekter arbejdet med at identificere og få kontakt til de ældre, bygge bro til aktivitetstilbud, etablere nye aktivitetstilbud samt forankre tiltagene. På tværs af projekterne har en række elementer vist sig at være vigtige for at skabe sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistrivsel hos ældre.

## 1.2. Opsporing af de ældre, der oplever ensomhed

Opsporing af ensomme og potentielt ensomme ældre har på tværs af projekter vist sig at være en udfordring. Det hænger sammen med, at det kan være svært at identificere og få kontakt til ældre, der oplever ensomhed, hvilket kan skyldes, at følelsen af ensomhed for mange ældre er tabubelagt. En række tiltag har dog vist sig at være virksomme til at etablere kontakten til de ældre, herunder forebyggende hjemmebesøg, annoncering i lokalaviser, kommunale tilbud som sundhedshuse og aktivitetscentre samt frivilligcentre og lokale foreninger. På tværs af projekterne fremhæves de forebyggende hjemmebesøg som den mest effektive måde at opspore borgerne, fordi der ved besøgene i forvejen er fokus på borgerens trivsel.

## 1.3. Brobygning fra opsporingsinitiativer til aktiviteter

At etablere en forbindelse og bygge bro fra opsporingsinitiativer til aktiviteter har i mange projekter været et vigtigt element, hvilket hænger sammen med, at det kan kræve overvindelse for de ældre, der er ensomme eller i risiko for ensomhed, at tage det første skridt ind i nye aktiviteter og fællesskaber. Det kan blandt andet skyldes, at de ældre i en længere periode har levet socialt isoleret. Derfor har projekterne arbejdet med at imødekomme borgernes barrierer for deltagelse på forskellige måder. Særligt en indledende

kontakt mellem borgeren og en deltager eller frivillig ved aktiviteten kan være med til at understøtte borgernes deltagelse, fordi borgeren på den måde allerede kender én af de andre deltagere ved aktiviteten. Udpegede "værter" ved aktiviteten kan ligeledes være med til at sikre en god opstart for borgerne, fx ved, at værten sørger for, at borgeren får en plads ved et bord, hvor borgeren har fælles interesser med de andre deltagere.

#### 1.4. Etablering af aktivitetstilbud til ældre

Etablering af nye aktivitetstilbud har indgået som element i mange projekter. Det hænger blandt andet sammen med, at der har været behov for nye tilbud til målgruppen, herunder for at tilbuddene også er attraktive for de ældre mænd. En række elementer er vigtige i etablering af aktivitetstilbud til ensomme eller potentielt ensomme ældre. Særligt inddragelse af borgerne i tilrettelæggelsen af aktivitetstilbuddet er centralt – både for at tiltrække de ældre og for, at de bliver ved med at deltage over tid. Det spiller også en rolle, at aktivitetstilbuddet er tilgængeligt for borgerne, at der er et udbytte ved deltagelse, samt at borgerne oplever at være til gavn og bidrage til et fællesskab. På tværs af projekter har det herudover hertil vist sig at have stor betydning, hvordan der kommunikeres om aktivitetstilbud til ensomme eller potentielt ensomme ældre. Det er vigtigt, at kommunikationen betoner fællesskabet, og at der er et udbytte for borgerne. Ord som ensomhed og mistrivsel tiltrækker ikke ældre i risiko for ensomhed, da de ofte ikke ønsker at tilhøre en sårbar gruppe.

#### 1.5. Bæredygtig forankring

Bæredygtig forankring af tiltagene har været et fokusområde i flere af projekterne. Kommuner, private aktører og civilsamfund har fundet forskellige løsninger på, hvordan projekterne kan forankres. Én måde at videreføre projekterne er, at kommuner indgår samarbejde med foreninger i lokalområdet, som har ressourcer til at fortsætte initiativet efter puljeperiodens udløb. En anden måde at forankre tiltagene er, at aktiviteter eller tilbud bliver videreført i mindre format efter puljeperioden. Endelig kan tiltagene forankres ved, at aktiviteter organiseres og planlægges af borgerne selv. På tværs af projekterne understreges det, at det er centralt at være opmærksom på forankring allerede i de indledende faser af projektet, fordi det giver mulighed for at planlægge en god overgang til efterfølgende drift.

På tværs af ovenstående elementer peger erfaringsopsamlingen på, at samarbejde på tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund er en stor gevinst. Aktørerne har forskellige muligheder og ressourcer og kan derfor på forskellig vis bidrage til de forskellige bestanddele i at etablere sammenhængende indsatser til ældre imod ensomhed og mistrivsel. Kommunerne har en særlig position i forhold til opsporing af de mest ensomme borgere, fordi de kommer i kontakt med dem gennem de forebyggende hjemmebesøg og hjemmeplejen. Styrken hos særligt civilsamfundsaktørerne er ofte, at der er ressourcer til at videreføre initiativerne efter puljens udløb gennem frivillige kræfter. Aktørerne har desuden oplevet store fordele ved at samarbejde om brobygningen fra opsporingsinitiativer til aktiviteter.

## 2. Pulje til bekæmpelse af ensomhed og mistrivsel

### 2.1. Baggrund og formål

Der er i dag over 55.000 ældre over 65 år, som føler sig ensomme i hverdagen. Antallet er stigende<sup>1</sup> og derfor et område med stort fokus, da ensomhed kan føre til både fysisk og psykisk mistrivsel. Ensomhed er fx tæt knyttet til en række risikofaktorer som forhøjet blodtryk og kolesteroltal, hjerte-kar-sygdom, søvnforstyrrelse og depression<sup>2</sup>, ligesom ældre, der oplever ensomhed, i gennemsnit dør tidligere end andre ældre<sup>3</sup>. Ensomhed har således store omkostninger – både for den enkelte ældre og for samfundet.

Den daværende regering og satspuljepartierne afsatte som led i satspuljeaftalen på ældreområdet for 2019-2022 35 mio. kr. til puljen Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistrivsel hos ældre. Formålet med puljen er at forebygge og håndtere ensomhed og mistrivsel blandt ældre med et særligt fokus på ældre mænd. Puljemidler kunne søges med det formål at afprøve eller videreudvikle aktiviteter, indsatser eller projekter, der særligt appellerer til ældre mænd i risiko for ensomhed, mistrivsel eller selvmord. Samtidig kunne puljen også søges med henblik på at styrke sammenhængen og bygge bro mellem de forebyggende hjemmebesøg og opfølgende indsatser i regi af både kommuner og civilsamfund. Målgruppen for puljen var ældre, særligt ældre mænd, i risiko for ensomhed, mistrivsel eller selvmord.

På tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund har 30 projekter fået støtte til at forebygge og bekæmpe ensomhed blandt ældre<sup>4</sup>. Puljeperioden løb oprindeligt fra september 2019 til juni 2021, men er forlænget til udgangen af 2021 grundet covid-19-nedlukninger af samfundet, der i mange tilfælde har påvirket og udskudt aktiviteter i de enkelte projekter.

Hensigten med denne erfaringsopsamling på puljen er at inspirere og motivere kommuner, private aktører og civilsamfund til at arbejde med ensomhed og mistrivsel blandt ældre.

I de 30 projekter arbejdes der på forskellig vis for at forebygge og bekæmpe ensomhed blandt ældre med et særligt fokus på mænd. Der ses en variation mellem projekterne blandt andet i forhold til:

- **Målgruppe.** Flere af projekterne har særligt fokus på mænd. Enkelte projekter har dog også andre målgruppeafgrænsninger, fx ældre med funktionsnedsættelser som nedsat syn eller hørelse, ældre med anden etnisk baggrund end dansk, ældre på plejecentre mv.
- **Fokus.** Mange af projekterne har fokus på at etablere aktiviteter for ældre, mens andre arbejder målrettet med at opspore forskellige målgrupper i forhold til eksisterende

aktiviteter. Dertil kommer en række projekter, der har fokus på at bygge bro fra opsporingsinitiativer, fx forebyggende hjemmebesøg, til konkrete aktiviteter eller fællesskaber for de ældre. Endelig arbejdes der i projekterne i en vis udstrækning med at forankre initiativerne, så de kan fortsætte efter puljeperiodens udløb. I bilag 1 ses en oversigt over, hvilke fokusområder, der er i de 30 projekter. De fleste af projekterne har mere end ét fokusområde.

- **Antal deltagere.** Der er stor forskel på, hvor mange borgere, der indgår i projekterne. Det hænger blandt andet sammen med, at projekterne i udgangspunktet har forskellige mål for omfanget af borgere, men også, at projekterne på grund af covid-19-nedlukningen i varierende grad er lykkedes med at rekruttere borgere.

## 2.2. Grundlag for erfaringsopsamlingen

Denne erfaringsopsamling bygger på en tværgående afdækning af erfaringerne i de 30 projekter. Som en del af erfaringsopsamlingen indgår 12 casebeskrivelser, der belyser konkrete erfaringer fra udvalgte projekter. Grundlaget for erfaringsopsamlingen beskrives nedenfor.

### Tværgående afdækning af erfaringer i projekterne

Erfaringerne er indsamlet ved at gennemføre dybdegående interviews med projektledelsen og nøglepersoner i hvert af projekterne. Interviewene har belyst baggrund og målgruppe for det konkrete projekt, organisering og samarbejdspartnere, tilgange til opsporing og fastholdelse af borgere, udbytte for borgeren og aktørerne af projektet samt forankring. Der er gennemført 30 interviews af ca. halvanden times varighed. Interviewene er gennemført virtuelt/telefonisk i maj-juni 2021. Derudover er der indsamlet og analyseret dokumenter fra projekterne, fx kommunikationsmateriale og beskrivelser af arbejdsredskaber. På baggrund af interviews og dokumenter er der udarbejdet et samlet overblik over de 30 projekter, som har dannet grundlag for den tværgående afdækning af erfaringer samt udvælgelse af projekter til dybdegående casebeskrivelser.

### Dybdegående casebeskrivelser

Der indgår 12 casebeskrivelser i erfaringsopsamlingen. Formålet med casebeskrivelserne er at supplere den tværgående afdækning af erfaringer ved at videreformidle konkrete indsigter fra udvalgte projekter. Casebeskrivelserne bidrager dermed til erfaringsopsamlingen ved at give et mere detaljeret billede og formidle handlingsorienteret viden fra projekterne. De 12 projekter er udvalgt med henblik på at sikre en bred repræsentation af fokusområder, målgrupper, aktører (kommuner, private aktører og civilsamfund) mv. For at sikre et solidt grundlag for casebeskrivelserne er der gennemført yderligere interview med borgere, medarbejdere, frivillige og andre aktører med relevans for de udvalgte projekter. Der er på tværs af de 12 projekter gennemført 39 interviews med i alt 62 personer, herunder 40 borgere, 14 medarbejdere og 8 frivillige. Interviewene har belyst aktørernes perspektiver på projekterne. Interviews med borgere har belyst borgernes oplevelser af projekterne, hvorfor de valgte at deltage, hvilket udbytte, de har fået mv. Medarbejdere og frivillige er blevet interviewet om, hvordan de har arbejdet med målgruppen, herunder tilgange til opsporing, motivation for deltagelse, fastholdelse, samarbejde med andre aktører, brug af arbejdsredskaber osv. Interviewene er gennemført i juni 2021.

### Erfa-møder

I forbindelse med erfaringsopsamlingen er der desuden afholdt fire erfaringsudvekslingsmøder (erfa-møder), hvor repræsentanter for de 30 projekter har fået mulighed for at udveksle erfaringer på tværs. Erfa-møderne har givet deltagerne et overblik over erfaringer på tværs af alle 30 projekter og givet dem mulighed for at drøfte, hvordan der er arbejdet med opsporing af de ældre, hvilke aktiviteter, der appellerer til målgruppen, og hvordan tiltag kan forankres efter puljens udløb. Erfa-møderne er afholdt ultimo juni 2021. Indsigterne fra erfa-møderne indgår ligeledes som grundlag for denne rapport.

### Film

Der er udvalgt fire projekter, som hver danner udgangspunkt for en kort film. Filmene har til formål at supplere den tværgående, skriftlige erfaringsopsamling med et inspirerende, visuelt element, der formidler positive fortællinger fra projekterne. I forbindelse med optagelserne af de fire film er der ligeledes gennemført interviews med relevante aktører for de udvalgte projekter, herunder projektledere, samarbejdspartnere, frivillige og borgere. Indsigter herfra indgår også i denne rapport. Filmene kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

## 2.3. Læsevejledning

Rapporten består af fire tematiske kapitler. Kapitlerne er bygget op med en indledende præsentation af pointer på tværs af de 30 projekter inden for den tematik, som kapitlet belyser. Herefter præsenteres 2-4 casebeskrivelser, som illustrerer, hvordan kommuner, private aktører og civilsamfund i praksis arbejder med temaet for kapitlet.

Kapitel 3 belyser **opsporing**, herunder hvordan kommuner, private aktører og civilsamfund arbejder med at opspore og rekruttere ældre i projekternes differentierede målgrupper.

I Kapitel 4 er der fokus på **brobygning mellem opsporingsinitiativer og aktivitetstilbud** og hvordan der arbejdes med at motivere borgerne til deltagelse i aktiviteter. Her belyses det værdifulde samarbejde mellem kommuner, private aktører og civilsamfund omkring borgerne i den forebyggende indsats.

I kapitel 5 samles op på **etablering af aktivitetstilbud** med fokus på, hvad der er vigtigt i tilrettelæggelsen af aktiviteter til borgere i målgruppen – både i forhold til at tiltrække og fastholde borgere i aktivitetstilbud og fællesskaber, herunder også kommunikation til målgruppen.

Kapitel 6 har fokus på **forankring**, og hvordan man i projekterne på forskellig vis planlægger at videreføre initiativerne, når puljeperioden afsluttes.





## 3. Opsporing af de ældre

### 3.1. Opsporing – en central forudsætning for deltagelse

Det kan være svært at identificere og få kontakt til ældre, der er ensomme eller i risiko for ensomhed. Det hænger blandt andet sammen med, at følelsen af ensomhed for mange ældre borgere er tabubelagt.<sup>5</sup> Derfor arbejder størstedelen af projekterne – 28 ud af 30 – med opsporing af ensomme ældre.<sup>6</sup> På tværs af projekter er der en række elementer, som har vist sig at være virksomme til at opspore ældre, der oplever ensomhed, og gøre dem opmærksomme på aktivitetstilbud. Nedenfor præsenteres en række generelle pointer vedrørende opsporing af de ældre på tværs af projekterne, hvorefter der præsenteres tre cases, som har et særligt fokus på opsporing.

### 3.2. Hvordan hører de ældre om aktivitetstilbuddene?

Det har på tværs af projekterne vist sig at være en udfordring at opspore de ældre i målgruppen. Kommuner, private aktører og civilsamfund giver udtryk for, at opsporingen kræver mange ressourcer, og at det i mange tilfælde har været sværere end forventet at komme i kontakt med de ældre, der oplever ensomhed. Derudover peger flere på, at de ældre ofte skal gøres opmærksomme på aktivitetstilbuddene flere gange, før de har lyst til at deltage. I projekterne er der afprøvet mange forskellige tilgange for at nå målgruppen, herunder:

- **Forebyggende hjemmebesøg**<sup>7</sup>. På tværs af projekterne har de forebyggende hjemmebesøg vist sig at være gode anledninger til at præsentere borgerne for aktivitetstilbud. På besøget har den kommunale medarbejder mulighed for at spore sig ind på, hvad borgeren er motiveret for, og kan dermed i dialog med borgeren finde frem til et aktivitetstilbud, som borgeren har lyst til at deltage i. De forebyggende medarbejdere oplever på tværs af projekter, at det er positivt, at de har fået flere relevante aktivitetstilbud at henvise til.
- **Annoncering i lokalaviser**. På tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund fremhæves det, at annoncering i lokalaviser har fungeret godt til at opspore målgruppen. Dette understøttes af interviews med borgerne, hvor flere giver udtryk for at have læst om projekterne i avisen.
- **Andre kommunale tilbud**. Aktørerne har også samarbejdet med en række andre kommunale tilbud om at opspore målgruppen, herunder sundhedshuse, aktivitetscentre, genoptræning og rehabilitering, jobcentre og hjemmeplejen.
- **Frivilligcentre og lokale foreninger**. I flere projekter har man samarbejdet med frivilligcentre og lokale foreninger om at opspore borgere. Her informerer aktørerne fx om aktivitetstilbud på opslagstavler og via pjecer.

På tværs af projekter fremhæver kommuner, private aktører og civilsamfund de forebyggende hjemmebesøg som den mest effektive måde at opspore borgerne på, fordi der ved besøget i forvejen er fokus på borgerens trivsel. Det kræver mere arbejde for kommuner, private aktører og civilsamfund at opspore borgere gennem andre kommunale tilbud, frivilligcentre og lokale foreninger. Det hænger sammen med, at der skal skabes en interesse for løbende at opspore borgere hos disse aktører. På tværs af projekter har det vist sig, at kommuner, private aktører og civilsamfund kontinuerligt skal skabe opmærksomhed om aktivitetstilbuddet for at fastholde fokus. Det understreges også på tværs af aktører, at flere vinkler og tilgange til opsporingen er en fordel i forhold til at nå målgruppen af ensomme eller potentielt ensomme ældre.

---

*”Jeg hørte om projektet fra en medarbejder i kommunen, som kom på besøg hjemme hos mig. Jeg tænkte, at det lød tiltalende.”*

Mand, 72 år

---

#### **Forskellige forudsætninger for opsporing på tværs af projekterne**

Kommuner, private aktører og civilsamfund har forskellige muligheder for at opspore de ældre. Særligt de kommunerne har en særlig position i forhold til opsporing, fordi de har nem adgang til de forebyggende medarbejdere, hjemmepleje, sundhedshuse mv. Kommunerne har således en række kanaler til opsporing og rekruttering af borgerne, som ikke på samme måde er tilgængelige for private aktører og civilsamfundet. Private aktører og civilsamfund samarbejder derfor enten med kommuner om opsporingen eller opsporer gennem andre kanaler, fx lokalaviser, frivilligcentre og lokale foreninger som beskrevet ovenfor. Samarbejdet om opsporingen har i flere projekter skabt nye eller styrkede samarbejdsrelationer på tværs af aktører, og flere oplever, at der er kommet øget fokus på fordelene ved at samarbejde.

---

*”Vi har virkelig skudt med spredning for at opspore målgruppen. Vi er gået gennem kommunens kanaler, frivilligcentret og medierne. Vi har gjort, hvad vi kunne for at komme bredt ud.”*

Projektleder

---

#### **Sværest at opspore de mest ensomme ældre**

På tværs af projekter har det vist sig at være sværest at opspore den mindre ressourcestærke del af målgruppen. Flere fremhæver, at de mest isolerede og ensomme borgere enten takker nej til forebyggende hjemmebesøg eller ikke ønsker at deltage i aktiviteter, når de præsenteres for muligheden ved et forebyggende besøg. Det kan blandt andet skyldes, at borgerne mangler psykisk og/eller fysisk overskud til at deltage, eller at de er

utrygge ved at skulle deltage i en ny aktivitet eller fællesskab. Dette underbygges i interview med borgerne, hvor flere giver udtryk for, at det kan være forbundet med utryghed at skulle indgå i nye fællesskaber. Det ses i projekterne, at den mindre ressourcestærke del af målgruppe typisk i mindre grad responderer på en annonce i avisen, hvor de selv er ansvarlige for at etablere den første kontakt. Det hænger sammen med, at en oplevelse af længerevarende ensomhed og/eller mistrivsel typisk gør det endnu sværere selv at tage det første skridt ind i nye fællesskaber. Derfor oplever kommuner, private aktører og civilsamfund, at der i højere grad opspores ressourcestærke ældre, som i nogen grad allerede har et socialt netværk. For disse borgere har tiltagene og aktiviteterne primært en forebyggende effekt. Det hænger sammen med, at de ældre opbygger og udvider deres netværk, som dermed bliver mere robust.

---

*”Jeg tror, det er rigtig svært for mange at tage det første skridt – det var svært for mig. Jeg er lidt genert, så der skulle noget overvindelse til.”*

Mand, 70 år

---

Nedenfor præsenteres tre cases, der alle har arbejdet med opsporing af målgruppen:

- Favrskov Kommune: Hør med i fællesskabet – hørescreeninger ved de forebyggende hjemmebesøg
- Frederikshavn Kommune: En ny tilgang til opsporing af mænd, der bor alene
- Vi-Senior – Netværk for etniske minoritetsældre: Trivselsagenter til opsporing af potentielt ensomme etniske minoritetsældre.





## Hør med i fællesskabet – hørescreeninger ved de forebyggende hjemmebesøg

Favrskov Kommune



### Målgruppe

Borgere 65+  
fokus på mænd



### Antal borgere

1.064 hørescreeninger – heraf 404 på mænd



### Samarbejdspartnere

Hørecenter Midt  
Frivillige foreninger

### Kort om projektet

Nedsat hørelse kan føre til isolation og ensomhed blandt ældre. Favrskov Kommune har i projektet et særligt fokus på at opspore potentielt ensomme ældre gennem tilbud om hørescreeninger i hjemmet i forbindelse med forebyggende hjemmebesøg. På baggrund af hørescreeningen tilbydes de ældre en høreudredning af en af kommunens hørevejledere, og der lægges en plan for det videre forløb. Kommunen har i tillæg hertil udviklet et kursusforløb – ”Bliv ven med dit høreapparat” – og udviklet programmer for temadage om hørelse. Grundet covid-19 har disse aktiviteter ikke været afholdt, men der er udviklet en hjemmeside, som bl.a. indeholder små informationsvideoer. Kommunen samarbejder desuden med frivillige organisationer om at hjælpe borgere, der oplever ensomhed, ind i meningsfulde fællesskaber, herunder særlige fællesskaber for borgere med nedsat hørelse. Indsatsen fortsætter i Favrskov efter endt projektforløb, idet de forebyggende medarbejdere fortsat vil have en øget opmærksomhed på hørenedsættelser.

### Organisering og samarbejde

Kommunens forebyggende medarbejdere og hørevejledere samarbejder om opsporingen af de potentielt ensomme ældre i projektet. De forebyggende medarbejdere udfører hørescreeningerne og har med udgangspunkt i resultatet af screeningen mulighed for at hjælpe borgerne med at få kontakt til en hørevejleder. Der har ikke været behov for særlig kompetenceudvikling for at gennemføre screeninger eller udredninger. For at sikre et godt samarbejde mellem de forebyggende medarbejdere og hørevejlederne vurderes det at være vigtigt med klare aftaler om arbejdsgange, herunder hvordan der kommunikeres til borgerne om forløbet. Kommunen samarbejder med hørekonsulenter fra Hørecenter Midt omkring udredning af borgere og med frivillige foreninger om at hjælpe borgerne i meningsfulde fællesskaber.

---

*”Jeg tænker altid over det nu, når jeg er ude på besøg. Det tager ikke lang tid at lave hørescreeningen, og den kan virkelig hjælpe borgerne. Jeg synes, det er et rigtig godt værktøj at have med i værktøjskassen.”*

Forebyggende medarbejder

---

### Arbejdsredskaber og metoder

Kommunen har med udgangspunkt i materiale fra Socialstyrelsen udviklet et screeningsredskab til opsporing af borgere med nedsat hørelse. Det består af syv spørgsmål om borgerens hørelse og anvendes på de forebyggende hjemmebesøg. Hvis borgeren på ét af de syv spørgsmål svarer "ja", anbefales borgeren at komme i kontakt med en hørevejleder. Kommunen vurderer, at det er en fordel, at de forebyggende medarbejdere har haft dette redskab med på print, da det fysiske papir øger borgernes fokus på de konkrete spørgsmål og villighed til at svare.

#### Udbytte for borgerne



Borgerne giver generelt udtryk for, at de oplever hørescreeningerne som en god service fra kommunen. De oplever, at der herigennem er fokus på deres helbred og trivsel. Mange borgere bliver opmærksomme på konsekvenserne af nedsat hørelse, der kan føre til isolation og ensomhed samt øge risikoen for demens. De bliver også opmærksomme på mulighederne for at deltage i fællesskaber. Borgere, som på baggrund af indsatsen har fået bedre hørelse, oplever at de i højere grad kan deltage i sociale sammenhænge.

#### Udbytte for aktørerne



Favrskov Kommune har opbygget et bæredygtigt koncept, der kan fortsætte i drift efter projektperioden. Der er kommet øget opmærksomhed på hørenedsættelser hos ældre og konsekvenserne heraf på de forebyggende hjemmebesøg. Endelig har der i projektet været et stort fokus på, at opgaver og arbejdsgange opleves meningsfulde for de involverede medarbejdere.

---

*"Nu behøver jeg ikke længere gætte mig til, hvad de andre siger. En bedre hørelse har givet mig en øget livskvalitet – og det bliver nok endnu bedre, når jeg har vænnet mig mere til apparatet."*

Mand, 84 år

---



### Gode råd til opsporing af ensomme ældre gennem implementering af hørescreeninger i forbindelse med de forebyggende hjemmebesøg

- Involvering af forebyggende medarbejdere og hørevejledere fra start er vigtigt for at sikre forankring af den opsporende indsats og etablere meningsfulde arbejdsgange.
- Det er centralt at etablere et tæt samarbejde mellem hørevejledere og forebyggelseskonsulenter for at sikre en smidig proces for borgeren med minimal ventetid til eventuel vejledning og efterfølgende udredning.
- Samarbejde med foreninger, der tilbyder aktiviteter til borgere med hørenedsættelser kan understøtte, at der etableres relevante tilbud.



## Aktivitetstilbud til mindskelse af ensomhed og mistrivsel blandt mænd, der bor alene

Frederikshavn Kommune



### Målgruppe

Mænd 65+, som bor alene og ikke modtager personlig pleje



### Antal borgere

950



### Samarbejdspartnere

Frivilligcenter Frederikshavn  
Lokale foreninger

### Kort om projektet

Frederikshavn Kommune har fokus på at opspore potentielt ensomme ældre mænd med henblik på at hjælpe dem ind i relevante aktiviteter eller fællesskaber. Kommunen indledte projektet med en strategi, hvor et sundhedstjek i hjemmet skulle danne udgangspunkt for at opspore ældre i risiko for ensomhed gennem en samtale med mændene om det gode liv, herunder oplevelsen af ensomhed. Kommunen oplevede dog, at dette sundhedstjek ikke var nødvendigt som ramme for at tale om ensomhed. Mændene bliver opsporet via folkeregistret, hvor der laves et udtræk på mænd over 65 år, som bor alene og ikke modtager personlig pleje. Disse mænd får tilbudt et besøg fra kommunen, hvor en forebyggelseskonsulent eller projektmedarbejder taler med borgeren ud fra et spørgeskema. Spørgeskemaet afdækker blandt andet mændenes trivsel, oplevelse af ensomhed, interesser og motivation for opstart af ny aktivitet. På baggrund af samtalen og det udfyldte spørgeskema kan medarbejderen hjælpe borgeren videre i et aktivitetstilbud eller en aktivitet. Efter behov aftales der konkret opfølgning med den enkelte borger. Under covid-19, hvor det ikke har været muligt for kommunen at gennemføre fysiske besøg, har kontakten til borgerne været gennemført telefonisk.

### Organisering og samarbejde

Projektet er organisatorisk forankret i visitationsenheden, hvor en projektleder og -medarbejder samarbejder med de forebyggende medarbejdere om at opspore borgerne og gennemføre besøg. Der samarbejdes desuden med Frivilligcentret, kommunens aktivitetscentre og lokale foreninger om at tilbyde forløb og aktiviteter til mændene, fx forløbet "Kom videre, mand", der udbydes af Frivilligcentret og madlavningshold hos Ældre Sagen.

---

*"Vi har flere gange overvejet, om metoden var det hele værd. Det tror vi, den er. Vi opsporer rigtig mange, og for dem, der ikke er ensomme nu, har det et forebyggende sigte."*

Projektleder

---

### Arbejdsredskaber og metoder

De kommunale medarbejdere anvender et spørgeskema som en ramme for opsporing af ældre mænd i risiko for ensomhed under besøgene. Spørgeskemaet sikrer, at samtalen berører vigtige temaer, som fysisk, psykisk og socialt velbefindende. I spørgeskemaet indgår også en trivselsmåling<sup>9</sup>. Opstarter borgeren i et aktivitetstilbud, gentages målingen igen efter tre og seks måneder for at følge udviklingen i borgerens trivsel. Kommunen har desuden udarbejdet en samlet oversigt over foreninger og aktivitetstilbud til borgerne, som medbringes på besøgene, hvilket fremhæves som en god måde at præsentere borgerne for kommunens tilbud. Endelig har kommunen udviklet en kommunikationstilgang, hvor der fokuseres på at præsentere kommunens besøg hos mændene som en samtale om det gode liv, og at mændene, hvis de deler deres oplevelser, kan bidrage til at hjælpe andre. Kommunen er opmærksom på ikke at nævne begrebet ensomhed i kommunikationen til borgerne. Det hænger sammen med, at kommunen har erfaret, at ord som ensomhed og mistrivsel ikke tiltrækker ældre i risiko for ensomhed, som ofte ikke ønsker at tilhøre en sårbar gruppe.

#### Udbytte for borgerne



De borgere, der efter besøg fra kommunen, siger ja til at deltage i aktivitetstilbud, oplever at få nye relationer og få mulighed for at danne nye netværk. Trivselsmålingen viser samtidig, at mænd, der deltager i en aktivitet i minimum seks måneder, oplever øget trivsel.

#### Udbytte for aktørerne



Frederikshavn Kommune har et løbende overblik over målgruppen gennem udtræk af lister over mænd, der bor alene i kommunen. På den måde sikres der fokus på risikoen for ensomhed ved de forebyggende besøg. I kraft af dette er der blandt de forebyggende medarbejdere kommet et øget fokus på mental trivsel.

---

*"Jeg er glad for, at kommunen bekymrer sig om mig. Besøget fra dem har givet mig noget – jeg er blevet bevidst om, der findes tilbud, jeg ikke kendte så meget til før."*

Mand, 72 år

---



### Gode råd til etablering af en ny tilgang til opsporing af enlige mænd

- Hvis der etableres et særligt team til at gennemføre de opsporende besøg hos de ældre mænd, er det vigtigt, at der skabes et godt og tæt samarbejde med de forebyggende medarbejdere for at sikre opbakning.
- Det er centralt, at der etableres kontakt til foreningslivet med henblik på at kunne tilbyde mændene relevante aktiviteter. Hvis der ikke eksisterer aktiviteter, der matcher borgerens behov, kan det være relevant, at kommunen evt. i samarbejde med en forening etablerer nye tilbud.





## Trivselsagenter til opsporing af potentielt ensomme etniske minoritetsældre

*Vi-Senior – Netværk for etniske minoritetsældre*



### Målgruppe

Etniske minoritets-  
ældre 60+  
Trivselsagenter  
40-60 år



### Antal borgere

43 trivselsagen-  
ter – kontakt til  
115 borgere



### Samarbejdspartnere

Det Boligsociale Fæl-  
lessekretariat  
Aarhus Kommune  
Frivilligcenter Aarhus

### Kort om projektet

Vi-Senior – Netværk for etniske minoritetsældre har i projektet fokus på at udvikle en ny metode til opsporing af etniske minoritetsældre i risiko for ensomhed. Ældre med andre etniske baggrunde end dansk er ofte svære at komme i kontakt med for kommunerne. Derfor arbejder Vi-Senior for at udvikle en tilgang, hvor trivselsagenter, som er ressourcestærke personer i de etniske lokalmiljøer, opsporer ældre og understøtter dem i at deltage i fællesskaber med henblik på at modvirke isolation og ensomhed. Vi-Senior har fokus på at rekruttere og uddanne trivselsagenter, som kan varetage den opsporende funktion i lokalmiljøerne. Rekruttering af trivselsagenterne sker med hjælp fra medarbejdere i det boligsociale fællessekretariat, som har et lokalt netværk og kendskab. Trivselsagenterne uddannes på et kursus, som varetages af Vi-Senior. Efter endt uddannelsesforløb opsporer trivselsagenterne potentielt ensomme ældre i deres eget lokalmiljø og understøtter dem i at træde ind i nye fællesskabereksempler først med andre ældre med samme etnicitet og sprog og efterfølgende i større fællesskaber. På grund af covid-19-nedlukning har arbejdet med at hjælpe ældre ind i nye fællesskaber dog i mindre grad været mulig.

### Organisering og samarbejde

Projektet er forankret i Vi-Senior, og der samarbejdes med en referencegruppe om opsporing af de etniske minoritetsældre i risiko for ensomhed. Referencegruppen består af repræsentanter fra Aarhus Kommune, Frivilligcentret i Aarhus og Frivilligrådet. Referencegruppen bidrager med netværk, aktivitetstilbud og konkrete erfaringer med målgruppen. Derudover er der etableret et uformelt samarbejde med Det Boligsociale Fællessekretariat, som bidrager med lokalt kendskab i forhold til at identificere relevante personer, der kan indgå i rollen som trivselsagenter.

---

*"Kravene til trivselsagenterne er, at de både skal kunne tale dansk og deres modersmål. Vi har haft en række forskellige nationaliteter igennem uddannelsesforløbet – blandt andet har vi uddannet trivselsagenter fra Syrien, Libanon, Iran, Irak og Somalia."*

---

Projektleder

### Arbejdsredskaber og metoder

Vi-Senior har udviklet undervisningsmateriale til et kursusforløb for trivselsagenterne. Kurset foregår på dansk og består af otte undervisningsgange, hvor trivselsagenterne undervises i sundhedsbegreber, etniske minoriteters sundhedsprofil, sundhedspædagogik, ældre som særlig målgruppe mv. Formålet med kurset er at klæde trivselsagenterne på til at opspore og etablere kontakt til målgruppen og hjælpe dem ind i fællesskaber på bedst mulig vis. Derudover skaber kurset en bevidsthed om ensomhedsproblematikker blandt trivselsagenterne, hvilket kan medvirke til, at trivselsagenterne, som er 40-60 år, er opmærksomme på selv at indgå i fællesskaber for at forebygge ensomhed og mistrivsel hos sig selv.

#### Udbytte for borgerne



De etniske minoritetsældre giver generelt udtryk for, at de oplever mindre ensomhed og isolation, når de taler med en trivselsagent. De ældre får ligeledes fornyet håb for fremtiden, fordi de får mulighed for at indgå i nye fællesskaber. Enkelte har også oplevet at få et større netværk blandt andre ældre med samme etnicitet.

#### Udbytte for aktørerne



Vi-Senior har gennem projektet opbygget erfaring i at arbejde med borgere med en række forskellige etniske baggrunde. Vi-Senior har desuden anvendt den indsamlede viden og erfaring til at udvikle et koncept, som kan anvendes på tværs af kommuner.

---

*”Trivselsagenterne er broen mellem de etniske minoritetsældre og det danske samfund. Når man er ældre og måske ikke taler det danske sprog, er det vigtigt, at man møder en, der kender ens kultur og baggrund – det skaber en tryghed. Mange ældre er fra deres hjemlande vant til at være lidt bange for kommunen – for at blive kontrolleret – så det er ikke kommuner, der skal præsentere dem for aktivitetstilbud.”*

Trivselsagent

---



### Gode råd til etablering af trivselsagenter med henblik på opsporing af potentielt ensomme ældre i etniske lokalområder

- Det er en fordel at etablere et tæt samarbejde med boligsociale fællesskabet med henblik på rekruttering af trivselsagenter.
- Etablering af et netværk for de uddannende trivselsagenter er vigtigt for, at de kan udveksle erfaringer om opsporing af de ældre.
- Det kan være en fordel at samle trivselsagenter med samme etniske baggrund på undervisningsholdene, så de kan hjælpe hinanden med at forstå undervisningsmaterialet – eventuelt ved brug af modersmål.



## 4. Brobygning fra opsporingsinitiativer til aktiviteter

### 4.1. Hvordan bygges broen fra opsporing til aktiviteter?

Erfaringer fra projekterne viser, at det kan kræve overvindelse for borgerne at tage det første skridt ind i nye aktiviteter og fællesskaber blandt andet på grund af usikkerhed eller udfordringer med transport. Derfor arbejder knap halvdelen af projekterne – 13 ud af 30 – med at bygge bro mellem opsporingsinitiativer og aktiviteter<sup>9</sup>. Nedenfor præsenteres først en række generelle pointer vedrørende brobygning fra opsporing af de ældre til deltagelse i aktiviteter på tværs af projekterne, hvorefter der præsenteres tre cases, som har fokus på brobygning.

### 4.2. Overvindelse af barrierer for deltagelse hos borgerne

Der har på tværs af projekterne vist sig at være flere barrierer for borgerne i forbindelse med at deltage i nye aktiviteter og fællesskaber. Borgerne giver udtryk for, at de kan opleve usikkerhed og bekymring i forbindelse med at begynde i en ny aktivitet eller fællesskab. Det kan blandt andet skyldes, at borgerne i en længere periode har levet socialt isoleret, ikke kender de fysiske omgivelser, som aktiviteten foregår i eller oplever udfordringer med transport til aktiviteten.

---

*”Det er svært for mændene at komme her første gang. De er nervøse! De har generelt ikke så stærke sociale netværk, så de har svært ved at søge andre menneskers kontakt. Det er vigtigt, at vi tager godt imod dem og stille og roligt spørger ind til, hvad de har oplevet i deres liv.”*

Frivillig mand, 63 år

---

Kommuner, private aktører og civilsamfund arbejder på forskellig vis for at imødekomme borgernes oplevede barrierer for at deltage i fællesskaberne. På tværs peger erfaringer på, at nedenstående tiltag kan medvirke til at imødekomme borgernes barrierer ved at:

- Borgeren motiveres til at deltage i aktiviteten af fx forebyggende medarbejdere, som er i kontakt med borgeren. Medarbejdere har i flere projekter anvendt motiverende samtale som redskab til at give borgeren mod på at deltage.
- Der etableres en indledende forberedende kontakt mellem borgeren og en ansvarlig for aktivitetstilbuddet eller en anden deltager i målgruppen for at sikre, at borgeren føler sig tryk. Det kan fx ske ved, at en frivillig ringer til borgeren nogle dage inden aktiviteten og forbereder borgeren på, hvad der skal ske.

- "Værter" for aktiviteten kan have en positiv indvirkning i forhold til at give borgerne en god og tryk opstart. Det kan fx ske ved, at værten sørger for, at borgeren får en plads ved et bord, hvor borgeren har fælles interesser med de andre deltagere.
- Ledsagelse/følgeskab til aktiviteten, hvor en kommunal medarbejder, frivillig eller en anden deltager følges med borgeren til aktiviteten kan i nogle tilfælde understøtte borgerne i at deltage i nye aktiviteter og fællesskaber. Det gælder særligt i tilfælde, hvor borgerne har vanskeligt ved at transportere sig selv til aktiviteten.

Ledsagelse til aktiviteter har dog i flere projekter vist sig at være mindre efterspurgt end forventet. Det hænger sammen med, at de ældre ofte ønsker at klare sig selv og selvstændigt træde ind i nye aktivitetstilbud og fællesskaber.

---

*"Vi har arbejdet målrettet med at motivere borgerne til at deltage i vores aktivitet. Vi forebyggende medarbejdere "sælger" aktiviteten til borgerne på hjemmebesøgene, og vi har mulighed for at være til stede, når borgerne deltager i aktiviteten første gang. Dertil kommer frivillige, som ringer til borgerne og skaber en relation til dem, inden de skal møde op. På den måde sikrer vi borgerne en tryk opstart."*

Forebyggende medarbejder

---

### **Samarbejde – et vigtigt element for at understøtte borgerne**

Erfaringerne på tværs af projekterne viser, at det er centralt, at der etableres et tæt samarbejde mellem de medarbejdere, der arbejder med opsporing og de ansvarlige for aktiviteterne. For en lang række projekter gælder det, at opsporingen sker i forbindelse med de forebyggende hjemmebesøg, hvorimod aktivitetstilbud udbydes på tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund. Derfor kan der både være behov for at etablere samarbejde blandt forskellige aktører internt i organisationen, fx mellem de forebyggende medarbejdere og aktivitetscentre i kommunerne og på tværs af kommune og eksterne aktører. Det fremhæves på tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund, at det er centralt at have en tydelig arbejdsdeling og jævnlige møder mellem de involverede samarbejdspartnere, hvor der er mulighed for at danne personlige relationer og sikre et godt samarbejde om borgerne.

Nedenfor præsenteres tre cases fra projekter, der arbejder med at bygge bro mellem opsporende initiativer og aktivitetstilbud. De tre cases er fra projekter forankret i kommuner med det til fælles, at kommunerne opsporer borgerne og i samarbejde med frivillige organisationer arbejder for at få borgerne til at deltage i aktiviteter. Der præsenteres cases fra:

- Roskilde Kommune: Etablering og forankring af varige mandefællesskaber
- Halsnæs Kommune: Opsporing i visitationen og brobygning til relevante aktivitetstilbud
- Horsens Kommune: Vi løfter i flok – fra forebyggende hjemmebesøg til aktiviteter i civilsamfundet.



## Etablering og forankring af varige mandefællesskaber

Roskilde Kommune



**Målgruppe**  
Mænd 60+



**Antal borgere**  
Ca. 80



**Samarbejdspartnere**  
Røde Kors

### Kort om projektet

Roskilde Kommune har oprettet mandefællesskaber for mænd 60+ i sårbare positioner med henblik på at fremme trivsel og forebygge ensomhed. Kommunen har et særligt fokus på at bygge bro fra de opsporende initiativer til deltagelse i mandefællesskaberne. Kommunen anvender en række forskellige kanaler til opsporing af borgerne, eksempelvis forebyggende hjemmebesøg, annoncering i lokalaviser og på sociale medier, visitation, hjemmepleje mv. For at imødekomme eventuelle barrierer for mændene i forbindelse med deltagelse i mandefællesskaberne, bliver mændene kontaktet af en medarbejder fra projektet, når de bliver tilmeldt. Medarbejderen taler med mændene om deres interesser for at afdække, hvilket mandefællesskab de passer bedst ind i og for at give dem en oplevelse af at være velkomne i fællesskabet. Mændene matches således i et mandefællesskab, hvoraf nogle har fokus på et særligt tema som læsning eller natur. Hvert mandefællesskab består af 6-8 mænd. Når mændene er rekrutteret, afholdes fire opstartsmøder, som faciliteres af kommunen. Formålet med de første to møder er, at mændene kan lære hinanden at kende, mens der ved de efterfølgende to møder arbejdes på at bygge et fællesskab. Der vælges en tovholder for gruppen, og der aftales regler for fællesskabet, fx hyppighed af møder. Fælles for mandefællesskaberne er, at de er forpligtende, og at der er tavshedspligt i forbindelse med møderne. Den forpligtende del skal sikre, at mændene er engagerede i et kontinuerligt fremmøde, mens tavshedspligten understøtter, at mændene frit kan dele historier og udfordringer. Efter de fire første møder bliver mandefællesskaberne båret videre af mændene selv, som aftaler, hvor ofte de vil mødes, og hvad temaet for deres møde skal være. De fleste mandefællesskaber mødes herefter ca. hver 14. dag. Deltagelse i mandefællesskaberne er betinget af, at mændene i en vis grad er selvhjulpne, og derfor er det krav for deltagelse, at mændene kan gå minimum 300 m. I formidlingen til mændene gøres der opmærksom på, at de selv skal drive fællesskabet videre efter de første fire gange, og at kommunen stiller lokaler til rådighed.

---

*"Når mændene har meldt sig til, ringer vi til dem og får en uformel snak. Her afdækker vi deres interesser og finder ud af, hvilket mandefællesskab, de passer bedst ind i."*

Frivillig aktivitetsleder

---

### Organisering og samarbejde

Kommunen samarbejder med Røde Kors om indsatsen. Efter projektperiodens udløb bidrager kommunen fortsat til opsporing, men Røde Kors overtager ansvaret for at bygge

bro og understøtte mændenes deltagelse i fællesskaberne. Det sker blandt andet ved, at de frivillige i Røde Kors kontakter mændene, inden de begynder i mandefællesskaberne for at medvirke til en god opstart. I etablering af samarbejdet er der afholdt opstartsmøde, og igennem projektperioden er der løbende afholdt møder mellem kommunen og Røde Kors for at sikre et godt samarbejde om projektet og en god overgang til forankring af indsatsen i Røde Kors. Roskilde Kommune har udarbejdet en håndbog, der beskriver elementerne i indsatsen. Håndbogen kan anvendes af aktivitetsledere og frivillige i Røde Kors i videreførelsen af indsatsen og som grundlag for at udbrede mandefællesskaberne til andre kommuner, andre lokalafdelinger i Røde Kors eller andre frivillige foreninger.

### Arbejdsredskaber og metoder

Kommunen har fokus på at imødekomme eventuelle barrierer for deltagelse i mandefællesskaberne. Det sker ved aktivt at kontakte mændene, inden de begynder i fællesskaberne, så mændene allerede kender én, når de starter. Derudover er der etableret en ramme for møderne, hvor "Ugen, der er gået" fx er et fast punkt på dagsordenen i mange mandefællesskaber, hvilket bidrager til tryghed og forudsigelighed for mændene. Kommunen har løbende gennemført målinger af ensomhed<sup>10</sup> og trivsel<sup>8</sup> hos mændene samt kvalitative interviews for at følge udviklingen, når de indgår i mandefællesskaberne.

#### Udbytte for borgerne



Mændene oplever generelt øget trivsel og mindre ensomhed, når de deltager i mandefællesskaberne. Mange mænd giver udtryk for, at de har fået nye venskaber, og at mandefællesskaberne giver dem noget at se frem til. Mændene oplever at blive beriget af at høre om hinandens liv, og de giver udtryk for en større mening i tilværelsen, fordi de oplever at betyde noget for andre og blive en del af et fællesskab.

#### Udbytte for aktørerne



Kommunen påbegyndte arbejdet med mandefællesskaber i 2017 og har på baggrund af både tidligere tiltag og erfaringer fra projektet udviklet et gennemprøvet koncept for mandefællesskaber, som har potentiale til at blive spredt til andre organisationer. Kommunen har i tillæg hertil opbygget en solid viden om, hvilke kommunikationsstrategier, der virker til målgruppen.

---

*"Ensomhed er den største dræber, når man er gammel. Det er et argument for mig selv og andre for at indgå i mandefællesskaberne (...) Det betyder meget for mig at få mit netværk udbygget og få flere mænd ind i mit liv. Jeg glæder mig altid til, at vi skal snakke igen – om barndom, ungdom, rejser og meget andet."*

Mand, 71 år

---



### Gode råd til etablering af mandefællesskaber

- For at understøtte deltagelse i mandefællesskaberne er det vigtigt, at der etableres en indledende kontakt til mændene. Kontakten kan etableres af kommunen, en frivillig eller en anden deltager.
- Det er centralt, at frivillige, der kender til konceptet for mandefællesskaberne, er ansvarlige for de første fire møder for at sikre en god opstart.
- Et fælles forum, fx en julefrokost, hvor mændene på tværs af mandefællesskaber kan mødes kan være en fordel. Herigennem kan mændene blive en del af et større fællesskab.
- Tilgængelige lokaler hos kommunen eller foreninger er vigtigt, hvis mændene ikke ønsker at mødes hjemme.



## Opsporing i visitationen og brobygning til relevante aktivitetstilbud

Halsnæs Kommune



### Målgruppe

Borgere 65+



### Antal borgere

Ca. 100



### Samarbejdspartnere

Paraplyen (aktivitetscenter)  
Frivilligcenter Halsnæs

### Kort om projektet

Halsnæs Kommune arbejder med at bygge bro fra opsporing af ensomme ældre i visitationen til deltagelse i aktiviteter og fællesskaber i kommunens aktivitetscenter eller Frivilligcentret. Idéen til indsatsen opstod, da kommunen oplevede, at flere borgere henvendte sig i visitationen, fordi de savnede selskab. Kommunen har med afsæt heri fokus på at anvende visitationens eksisterende kontakt til borgerne til at opspore ensomme ældre og understøtte deres deltagelse i aktivitetstilbud. Kommunen opsporer borgerne ved at lægge et fast element om borgerens trivsel ind i visitationssamtalerne, hvor borgernes risiko for ensomhed og mistrivsel vurderes. Forebyggelseskonsulenterne i kommunen har ligeledes gennem projektet fået øget opmærksomhed på ensomhed og mistrivsel på de forebyggende hjemmebesøg og har også mulighed for at understøtte, at borgerne deltager i nye fællesskaber. Hvis borgeren vurderes at være i risiko, følger kommunen op og forsøger i samarbejde med borgeren at finde et passende aktivitetstilbud i regi af kommunen eller Frivilligcenter Halsnæs. Hvis der savnes relevante aktiviteter, har kommunen mulighed for at oprette nye aktivitetstilbud. For at understøtte borgerne i at deltage i nye aktiviteter, har visitatorerne mulighed for at følge borgeren til aktiviteter og samtidig følge op på, om borgeren efterfølgende fortsætter i fællesskabet. Kommunen har opsporet flest ensomme ældre gennem visitationen. Borgerne i målgruppen har derfor i overvejende grad fysiske, psykiske eller sociale funktionsnedsættelser. I forbindelse med projektet har kommunen oprettet et frivilligt hjælpenetværk, hvor ældre borgere kan få hjælp af frivillige til forskellige opgaver, fx at hænge en lampe op, købe ind osv. Formålet med dette er dels at hjælpe de ældre med praktiske gøremål, men særligt at skabe en kontakt til de ældre, hvor de frivillige har mulighed for at gøre de potentielt ensomme ældre opmærksomme på aktiviteter i frivilligcentret.

### Organisering og kompetencer

Projektet, der er forankret i kommunens visitation, består af et samarbejde mellem visitationen, de kommunale aktivitetscentre og Frivilligcentret. Parterne har oplevet samarbejdet om at understøtte borgerne i at deltage i nye fællesskaber positivt og givende. Dette

---

*”Vi har fået meget mere fokus på ensomhed. Det er både en stor gevinst for borgerne, men også for os som kommune, så vi tidligt i mødet med borgerne kan hjælpe dem ind i et netværk.”*

---

Visitorator



kommer til udtryk ved, at visitatorerne blevet opmærksomme på, hvilke relevante aktivitetstilbud, der findes, mens aktivitets- og frivilligcentret har fået flere deltagere til deres aktiviteter. I forbindelse med projektet har alle visitatorerne i kommunen modtaget kompetenceudvikling. Konkret har de fået en uddannelse i kommunikation, hvor de blandt andet har lært om dialogbaseret praksis, herunder hvordan man indgår i en samtale med borgeren om dennes forudsætninger og muligheder. Kommunen vurderer, at denne kompetenceudvikling har været afgørende for projektet, fordi det har betydet, at visitatorerne i højere grad føler sig klædt på til at tale med borgerne om ensomhed og mistrivsel.

### Arbejdsredskaber og metoder

Kommunen anvender redskabet UCLA 3<sup>10</sup>, som består af tre spørgsmål, til at screene borgere for ensomhed. Redskabet bliver anvendt både som fast element i visitationssamtalerne og på de forebyggende hjemmebesøg. I forlængelse heraf har kommunen udviklet en metode til at spørge ind til trivsel og ensomhed hos borgeren, hvor der spørges ind til, hvordan borgeren generelt har det. Dette spørgsmål danner afsæt for at stille spørgsmålene i UCLA 3 og indgår i en samtale om trivsel og ensomhed med borgerne.

#### Udbytte for borgerne



De ældre giver generelt udtryk for, at de oplever at få et større netværk, når de deltager i aktiviteterne. Mange oplever mere indhold i livet og noget at stå op til. Flere giver i tillæg hertil udtryk for, at de nye relationer har givet dem fornyet mod på tilværelsen.

#### Udbytte for aktørerne



Halsnæs Kommune har gennem projektet fået øget fokus på ensomhed og mental trivsel – både i visitationen og på de forebyggende hjemmebesøg. Der er kommet fokus på at nå de ældre tidligt, så aktiviteter og fællesskaber kan medvirke til at forebygge mistrivsel.

---

*”Jeg er startet i Frivilligcentret, og vi taler utrolig godt sammen på holdet. Jeg har inviteret de andre hjem til mig til kaffe. Det er første gang, jeg har inviteret gæster i tre år!”*

Kvinde, 88 år

---



### Gode råd til hvordan visitationen kan fremme opsporing og deltagelse i relevante aktivitetstilbud

- Det er vigtigt, at medarbejderne i visitationen er motiverede for at bygge et ekstra element ind i visitationssamtalerne og tale med borgerne om mental trivsel.
- Etablering af et samarbejde med Frivilligcenter, aktivitetscentre og lignende kan skabe gode muligheder for at kunne henvise borgerne til relevante tilbud og samarbejde om overgangen fra opsporing til aktivitet.
- Det er en fordel at afsætte ressourcer i kommunen til opfølgning på borgernes trivsel for at understøtte borgernes fortsatte deltagelse i aktiviteter.



## Vi løfter i flok – fra forebyggende hjemmebesøg til aktiviteter i civilsamfundet

Horsens Kommune



### Målgruppe

Enlige mænd 65+



### Antal borgere

306



### Samarbejdspartnere

Horsens Provsti  
Ældre Sagen

### Kort om projektet

Horsens Kommune etablerer i samarbejde med Horsens Provsti og Ældre Sagen mandegrupper for enlige mænd. Kommunen har i projektet fokus på brobygning fra kommunens opsporing af mændene til deltagelse i mandegrupper etableret af provstiet eller Ældre Sagen. Opsporing af mænd til mandegrupperne sker på baggrund af et udtræk fra folkeregistret, hvor alle enlige mænd over 65 år får tilsendt et brev med dato og tidspunkt for et besøg i hjemmet. 1.300 borgere har fået tilbudt besøg af forebyggelseskonsulenterne i kommunen, heraf har ca. 600 taget imod tilbuddet. På hjemmebesøgene bliver borgerne præsenteret for muligheden for at indgå i en mandegruppe, og mændene bliver i mange tilfælde tilmeldt gruppen med det samme. De forebyggende medarbejdere vurderer hvilken gruppe, den enkelte mand bedst passer ind i. En uge inden mandegruppen starter op, bliver mændene kontaktet af en frivillig fra den pågældende mandegruppe. Dette medvirker til en god og tryk opstart i mandegruppen, fordi mændene allerede har etableret en relation til en person i fællesskabet før opstart. De frivillige er selv mænd over 65 år, hvilket bidrager til, at deltagerne føler, at de passer ind i fællesskabet. Indholdet i mandegruppen, eksempelvis foredrag, sang eller gåture, besluttet af mændene selv. Involveringen medvirker at engagere mændene i fællesskabet og understøtter, at de fortsætter med at deltage i grupperne. Mandegrupperne består af mellem otte og 15 mænd. Provstiet og Ældre Sagen rekrutterer frivillige mænd, som hjælper med at starte mandegrupperne op. I projektperioden har de frivillige været med til at opstarte 16 mandegrupper. Hensigten er, at mandegrupperne over tid kan drives af deltagerne selv, så de frivillige kan træde tilbage og medvirke til at etablere nye mandegrupper. Grupperne er geografisk fordelt i hele kommunen for at minimere borgernes transport, som ellers kan være en barriere for deltagelse i fællesskabet.

### Organisering og kompetencer

Projektet består af et samarbejde mellem kommunen, provstiet og den lokale afdeling af Ældre Sagen. Kommunens primære rolle er at opspore mænd i målgruppen, mens provstiet og Ældre Sagen rekrutterer frivillige og driver mandegrupperne. Derfor er et tæt samarbejde vigtigt for at sikre, at de borgere, som kommunen opsporer, får en god start i

---

*"Flere af mændene omtaler hinanden som venner nu. At bruge dét ord gør man ikke bare lige i den alder. Det betyder meget for dem."*

Forebyggende medarbejder

---

mandefællesskaberne. Det sker blandt andet ved at have fokus på, at forebyggelseskonsulenterne skaber tillid hos mændene og motivation for at deltage i mandegrupperne, samtidig med at de frivillige i provstiet og Ældre Sagen understøtter en god opstart. Kommunen peger på, at kompetenceudvikling af forebyggelseskonsulenterne i forhold til at håndtere en lidt yngre målgruppe blandt de ældre mænd kunne have været en fordel. Særligt efterspørges redskaber til, hvordan forebyggelseskonsulenterne kan tilgå de lidt yngre mænd og motivere dem for deltagelse i fællesskaber.

### Arbejdsredskaber og metoder

Forebyggelseskonsulenterne har afholdt en opstartstutorial for de frivillige i provstiet og Ældre Sagen for at klæde dem på til at arbejde og interagere med målgruppen. Workshopen havde fokus på at give de frivillige kompetencer til at fungere som værter i mandegrupperne, samt til at skabe en god kontakt de ældre mænd, inden de begynder i fællesskaberne. Der er desuden etableret en mulighed for, at de frivillige kan kontakte forebyggelseskonsulenterne i kommunen, hvis de har spørgsmål eller er bekymrede for deltagere i mandegrupperne. Kommunen har desuden udviklet et overblik over aktivitetstilbud til målgruppen af ældre enlige mænd i kommunen, hvilket medvirker til, at de nye mandegrupper ikke overlapper med eksisterende tilbud. Dette overblik kan ligeledes anvendes til at placere nye mandegrupper på strategisk udvalgte lokationer i kommunen.

#### Udbytte for borgerne



Mændene i mandegrupperne oplever generelt at være en del af et fællesskab. Der etableres relationer, som ofte også dyrkes uden for mandegruppen. Flere oplever, at de har fået udvidet deres bekendtskabskreds i lokalområdet og nu har nogle at hilse på, når de går på gaden eller køber ind. Flere mænd oplever at have indflydelse og tage ansvar for, hvad der skal ske i mandegruppen, hvilket understøtter en følelse af at bidrage til gruppen. Nogle mænd indgår over tid som frivillige i grupperne.

#### Udbytte for aktørerne



Horsens Kommune har fået øget kendskab til provstiet og Ældre Sagen og er blevet bevidst om fordelene ved at samarbejde på tværs. Samarbejdet fortsætter således efter projektperiodens udløb. Kommunen har i tillæg her til kunnet drage fordel af provstiet og Ældre Sagens eksisterende netværk til at rekruttere engagerede frivillige.

---

*"Når man bliver alene, savner man at snakke med folk. Det kan man i mandegruppen."*

Mand, 97 år

---



### Gode råd til etablering af mandegrupper for enlige mænd

- Det er vigtigt at etablere et tæt samarbejde mellem kommune, provsti og forening for at sikre, at borgerne får en god og trykfuld opstart i mandegrupperne.
- Afholdelse af en opstartstutorial for frivillige med information og kompetenceudvikling kan styrke de frivilliges engagement i projektet og kompetencer, herunder evnen til at påtage sig en værtsrolle og skabe tryk og fællesskab blandt mændene i mandegrupperne.
- Kompetenceudvikling af forebyggelseskonsulenterne kan understøtte, at medarbejderne er klædt på til at gennemføre besøg hos en lidt yngre målgruppe blandt de ældre mænd.



## 5. Etablering af aktivitetstilbud

### 5.1. Aktivitetstilbud til ældre

I en lang række projekter – 25 ud af 30 – arbejdes der som en del af projektet med at etablere nye aktivitetstilbud til de ældre<sup>9</sup>. Baggrunden for dette er ifølge kommunerne, at eksisterende aktivitetstilbud til ældre har haft en overvægt af kvindelige deltagere, hvilket kan være en barriere for mændenes deltagelse. Det hænger blandt andet sammen med, at mændene kan opleve, at de ikke passer ind og dermed har svært ved at blive en integreret del af fællesskabet. Derudover påpeger flere aktører, at der har manglet konkrete aktivitetstilbud til særlige grupper af ældre i stor risiko for ensomhed og mistrivsel, herunder ældre med fysiske funktionsnedsættelser, som fx hørehæmmede og svagtseende og ældre med anden etnisk baggrund end dansk. Derfor arbejder størstedelen af projekterne med at etablere helt nye aktivitetstilbud. De etablerede aktivitetstilbud spænder bredt fra eksempelvis kursus for blinde og svagtseende til mandegrupper og træningsfællesskaber mv.

Nedenfor præsenteres erfaringer på tværs af projekter med fokus på, hvad der er vigtigt i forhold til etablering af aktivitetstilbud til ældre. Det belyses, hvordan projekterne har arbejdet med at sikre, at aktiviteterne opleves relevante af de ældre, så de har lyst til at deltage, og så de bliver ved med at deltage. I tillæg hertil ses der på, hvordan projekterne arbejder med at kommunikere til målgruppen om aktivitetstilbuddene. Endelig præsenteres fire cases, der arbejder med at etablere aktivitetstilbud til målgruppen.

### 5.2. Hvad er vigtigt i etablering af aktivitetstilbud til ældre?

I etableringen af nye aktivitetstilbud har kommuner, private aktører og civilsamfund på tværs gjort sig en række erfaringer om, hvilke aktivitetstilbud, der efterspørges af målgruppen. Følgende har vist sig at være vigtigt i etablering af aktivitetstilbud til de ældre:

- Involvering af borgerne i tilrettelæggelsen og tilpasning af aktivitetstilbuddet er vigtigt for, at det opleves relevant og meningsfuld for borgerne at deltage. Det kan fx ske ved, at borgerne på skift planlægger, hvad der konkret skal ske, når de mødes, hvilke emner, der skal på dagsordenen og hvilke foredragsholdere, der skal komme. Det kan også være, at borgerne selv laver aftaler med museer, naturvejledere osv. og på den måde indgår i planlægningen af aktiviteterne.
- Borgerne skal opleve, at de får noget ud af at deltage i et aktivitetstilbud. Det kan være nye kompetencer opnået gennem et kursus eller foredrag, en bedre fysisk form efter træningsaktiviteter eller opbygning af nye relationer.
- Aktiviteten skal være tilgængelig for borgerne – det kan fx sikres ved, at aktiviteten foregår i nærmiljøet, i borgerens hjem eller på plejecentret, hvor borgeren bor. Når aktiviteterne foregår i nærområdet, oplever borgerne ofte at få flere lokale bekendtskaber og en større tilknytning til lokalområdet.

- I de projekter, hvor aktiviteten alene retter sig mod mænd, er det en fordel, at der indgår mænd i gruppen af medarbejdere og frivillige, som er til stede under aktiviteten.

I etableringen af aktivitetstilbud er det desuden vigtigt, at kommuner, private aktører og civilsamfund overvejer, hvordan aktiviteterne kan gøres relevante, så borgerne fortsætter med at komme i aktivitetstilbuddet. Aktørerne har på tværs af projekter oplevet, at det kan være svært at fastholde borgerne i aktiviteter og fællesskaber, og der er afprøvet flere tiltag til at gøre aktivitetstilbuddene attraktive for borgerne. I tillæg til de elementer, der er nævnt ovenfor, fremhæver flere på tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund, at det er centralt for at fastholde borgerne, at de oplever at være til gavn, bidrage og være noget for andre. Her skabes en forpligtelse overfor fællesskabet, som ofte betyder, at borgerne møder frem til aktiviteter. Det kan fx være ved at have ansvar for en træningsøvelse eller for at lave kaffe. Det er særligt de ældre mænd, der betoner, at oplevelsen af at bidrage betyder noget for dem. For både mænd og kvinder er opbygningen af nye, meningsfulde relationer og venskaber samt oplevelsen af at være en del af et fællesskab med til at fastholde dem. Mange borgere fremhæver i tillæg hertil, at de oplever en fornyet mening i hverdagen, når der på bestemte ugedage er noget konkret at stå op til, hvilket ligeledes er med til at fastholde dem i aktiviteter.

Et opmærksomhedspunkt fra projekterne er, at sammensætningen af ældre i aktivitetstilbuddene kan have betydning for fastholdelsen. Her fremhæves det, at holdene gerne skal have den rette balance mellem mere og mindre ressourcestærke ældre. Ressourcer kan her være både fysiske og psykiske ressourcer. En god balance i gruppen bidrager til at sikre de ældres deltagelse over tid.

---

*”De ældre starter med at komme primært for aktiviteten, men der går ikke særlig længe før, at de primært kommer for det sociale og fællesskabet.”*

Projektleder

---



### Kommunikation om aktivitetstilbuddene til målgruppen

Kommuner, private aktører og civilsamfund har erfaret, at det har stor betydning, hvordan der kommunikeres om aktivitetstilbud til en målgruppe af ensomme eller potentielt ensomme ældre. Følgende elementer har på tværs af projekter vist sig at fungere godt i kommunikationen:

- Kommunikation om aktiviteter skal betone fællesskabet, samt at der er et udbytte for borgerne.
- Ord som ensomhed og mistrivsel tiltrækker ikke ældre i risiko for ensomhed, da de ikke ønsker at tilhøre en sårbar gruppe, der har brug for hjælp.
- Betoning af, at de ældre kan hjælpe andre til at få udbygget deres netværk er en fordel – mange ældre er motiverede af at gøre en forskel for andre.
- Det er vigtigt at understrege, at de ældre selv kan være med til at planlægge og påvirke indholdet i aktiviteten.

Citatet nedenfor viser et eksempel på, hvordan de ældre ofte reagerer på kommunikation, hvor det betones, at man skal være ensom for at tilhøre målgruppen for en aktivitet.

---

*”Vores oprindelige idé var at koble frivillige mentorer med ensomme mænd for, at mentorerne kunne hjælpe de ensomme mænd ind i fællesskaber. Vi brugte det samme kommunikationmateriale til at opspore både frivillige mentorer og ensomme mænd. Det resulterede i, at vi kun fik tilmeldinger til frivillige mentorer. Ingen mænd ønskede at tilmelde sig som ensomme. Vi lærte helt klart noget om kommunikation til målgruppen her!”*

Projektleder

---

Nedenfor præsenteres fire cases, der alle arbejder med at etablere aktivitetstilbud til målgruppen. Der præsenteres cases fra henholdsvis en privat aktør, en kommune, et frivilligcenter og et plejecenter:

- Elderlearn: Etablering af social kontakt gennem sprogundervisning
- Gentofte Kommune: IT-vejledning i borgerens hjem – en ny indgang til fællesskaber for ældre
- Frivilligcenter Helsingør: Cafetilbud som indgang til andre fællesskaber og aktivitetstilbud
- Omsorgscentret Hjortespring: Fællesskab i mindre beboergrupper for borgere i risiko for ensomhed.



## Etablering af social kontakt gennem sprogundervisning

*Elderlearn*



### Målgruppe

Ældre borgere –  
fokus på mænd



### Antal borgere

442 ældre



### Samarbejdspartnere

Kommuner  
Organisationer/foreninger

### Kort om projektet

Elderlearn har etableret et aktivitetstilbud, hvor formålet er at matche ensomme ældre borgere med sprogstuderende, der ønsker at lære dansk, med henblik på at give de ældre glæden ved at bidrage til de sprogstuderendes læring og samtidig få nye bekendtskaber. Formålet med etablering af aktivitetstilbuddet er blandt andet at give ældre i risiko for ensomhed mulighed for at deltage en netværksskabende aktivitet, som kan foregå i deres eget hjem, hvor de derfor ikke er afhængige af transport. Elderlearn rekrutterer de ældre gennem samarbejder med kommuner via de forebyggende hjemmebesøg, på plejehjem, i hjemmeplejen og i sundhedshuse. Derudover rekrutteres der gennem forskellige organisationer og via nyheds- og sociale medier. Elderlearn har i projektperioden haft et særligt fokus på at tiltrække mænd. Når borgerne tilmelder sig, bliver de matchet med en sprogstuderende, hvorefter det første møde aftales. Elderlearn assisterer i opstartsprocessen og følger efterfølgende op på, om borgeren og den sprogstuderende fortsætter med at mødes. Mødet foregår i borgerens hjem eller på et offentligt sted efter borgerens ønske.

### Organisering og samarbejde

Elderlearn er ansvarlig for projektet og samarbejder med en række kommuner og foreninger om at opspore de ældre. Samarbejdet med kommuner og foreninger er centralt for at nå de ældre, og Elderlearn har i projektperioden afprøvet forskellige tilgange til at skabe interesse for at rekruttere til projekter, herunder forskellige former for kommunikationsmateriale. Det fremhæves, at rekrutteringen af de ældre ofte er afhængig af, at Elderlearn kommer i kontakt med en ildsjæl i kommunerne eller foreningerne, som brænder for Elderlearns koncept og sørger for at holde fokus i deres organisation på at rekruttere de ældre. Det har derudover vist sig at være vigtigt for rekrutteringen af ældre, at der er opbakning fra ledelsen af de forebyggende medarbejdere, medarbejdere i hjemmeplejen mv. for at skabe det nødvendige fokus på Elderlearns koncept.

---

*"Nogle ældre ser det som en stor fordel, at møderne foregår i deres eget hjem, mens andre, særligt de mindre ressourcestærke mænd, hellere vil mødes et offentligt sted. De bor måske alene og skammer sig over, hvordan de bor."*

---

Projektleder



### Arbejdsredskaber og metoder

Elderlearn har udviklet en metode til at lave gode match mellem de ældre og de udenlandske sprogstuderende. I matchet lægges vægt på, at parret har fælles interesser, at der er forholdsvis lav afstand mellem deres bopæle, og at mindst én af parterne er forholdsvis ressourcestærk. For at sikre et godt udbytte for både de ældre og sprogstuderende har Elderlearn udarbejdet inspirationsmateriale til, hvad parrene kan tale om, når de mødes. Elderlearn har en struktureret tilgang til opfølgning, hvor de ringer tre dage inden det første møde og derefter en, to og tre uger efter mødet for at følge op og vurdere, om der er behov for yderligere understøttelse i opbygning af relationen mellem den ældre og den sprogstuderende. Tre måneder efter første møde modtager både de ældre og de udenlandske sprogstuderende et survey som opfølgning på deres oplevelser. Endelig har Elderlearn arbejdet med at udvikle kommunikationsmateriale, som skal tiltrække mænd. Kommunikationsmaterialet fokuserer på at formidle "gode historier" om andre mænd, der allerede indgår som mentorer for sprogstuderende og fortælle om, hvilket udbytte det har givet forskellige mænd at deltage.

#### Udbytte for borgerne



Borgerne oplever generelt at være til gavn og bidrage, når de hjælper sprogstuderende med at lære dansk. Flere giver udtryk for en større livsglæde og mindre ensomhed. Mange får større kendskab til andre kulturer, hvilket særligt er vigtigt for borgere, der ikke selv er i stand til at rejse. Borgerne kan desuden få et bedre lokalt netværk og kendskab, hvis de er blevet matchet med en sprogstuderende i nærområdet. I sociale boligområder kan større kendskab til de udenlandske beboere i tilføjelse hertil give de ældre øget tryghed.

#### Udbytte for aktørerne



Elderlearn har i kraft af projektet haft bedre muligheder og ressourcer til at matche alle, der ønsker en samtalepartner. Elderlearn har opbygget brugbar viden om, hvordan konceptet bedst kan udbredes til flere kommuner og organisationer, samt om, hvordan der skal kommunikeres særligt til mænd. Endelig er organisationen blevet opmærksom på vigtigheden af et samarbejde med kommunale aktører for at opspore og rekruttere målgruppen.

---

*"Der kommer nogen og besøger mig, som jeg kan snakke med og have det hyggeligt med. Det gør, at jeg føler mig mindre ensom."*

Mand, 90 år

---



### Gode råd til etablering af netværk for ældre gennem sprogundervisning

- Det er en fordel, at der i starten løbende er kontakt mellem Elderlearn og de ældre for at sikre, at de føler sig trygge og har mod på at modtage en sprogstuderende i deres hjem.
- Matchingen skal tage højde for, at én af parterne har ressourcer til at planlægge møderne.
- For at opspore de ældre er det vigtigt at etablere et tæt og kontinuerligt samarbejde med relevante afdelinger i kommunerne samt med organisationer og foreninger, som er i kontakt med målgruppen.



## IT-vejledning i borgerens hjem – en ny indgang til fællesskaber for ældre

Gentofte Kommune



### Målgruppe

Borgere 60+  
fokus på mænd



### Antal borgere

110



### Samarbejdspartnere

Afdelinger internt i kommunen  
Frivillige organisationer

### Kort om projektet

Gentofte Kommune har i projektet etableret et aktivitetstilbud til potentielt ensomme ældre, hvor de ældre bliver tilbudt et IT-kursus i eget hjem (digital hjemmevejledning) med henblik på at give de ældre øgede muligheder for at komme i kontakt med offentlige myndigheder, opsøge nye netværksskabende aktiviteter og sociale relationer. Baggrunden for etablering af aktivitetstilbuddet er, at kommunen oplever, at de ældres manglende IT-kompetencer gør det sværere for dem at kommunikere med det omkringliggende samfund, hvilket kan føre til ensomhed og isolation. Det er centralt at rekruttere målgruppen via analoge kanaler, da målgruppen i udgangspunktet har begrænsede digitale kompetencer. Kommunen rekrutterer således til hjemmevejledningsforløbene gennem annoncer i lokalavisen, flyers og plakater i opgange og via de forebyggende hjemmebesøg, visitationen, hjemmeplejen og forskellige aktivitetstilbud i kommunen. Kommunen har i projektperioden oplevet, at det var nemmere end forventet at rekruttere deltagere til forløbene. Den digitale hjemmevejledning består af et kursusforløb af seks sessioner, hvor en projektmedarbejder fra kommunen kommer i borgerens hjem. Ved første møde gennemføres en trivsels-, ensomheds-, og IT-kompetencemåling, som giver medarbejderne mulighed for at tale med borgeren om dennes ønsker til IT-kompetencer med henblik på at identificere borgerens udgangspunkt og motivation for forløbene. De enkelte forløb bliver således tilpasset borgerens behov og udfordringer. I undervisningen lægges vægt på at undervise borgerne i, hvordan de selv kan finde løsninger på IT-udfordringer, så de bliver i stand til at fortsætte deres læring efter forløbet stopper.

### Organisering og samarbejde

Projektet er forankret i Pleje og Sundhed i Gentofte Kommune. En projektleder er ansvarlig for drift af projektet, og der er ansat to projektmedarbejdere til at besøge borgerne og give dem IT-vejledning. Der samarbejdes med de forebyggende medarbejdere og forskellige aktivitetstilbud i kommunen om opsporing af borgerne. Kommunen har lagt vægt på, at medarbejderne, der står for IT-undervisningen, skal have pædagogiske kompeten-

---

*"Mange ældre har tilmeldt sig, fordi de oplever, at de er nødt til det og ikke fordi, de har lyst. Vi vil gerne vise dem, at det også kan være sjovt."*

Projektmedarbejder

---

cer frem for IT-kompetencer eller kompetencer inden for sundhedsområdet. De pædagogiske kompetencer skal sikre, at borgerne får en god og tryk oplevelse med IT, hvor kommunikationen er tilpasset borgerens behov.

### Arbejdsredskaber og metoder

I forbindelse med opstart af et hjemmevejledningsforløb udfylder borgerne et spørgeskema, som indeholder en trivselsmåling<sup>88</sup>, en ensomhedsmåling<sup>10</sup> og en række spørgsmål, der afdækker borgerens IT-kompetencer og motivation for forløbet. Redskabet giver indblik i, hvordan borgeren har det og giver mulighed for at sammensætte et forløb, der er tilpasset den enkelte borgers behov og udfordringer. I IT-vejledninger anvendes blandt andet tegninger til at skabe forståelse for IT-systemer blandt de ældre, fx i forhold til begreberne internet, browser, faner osv. Kommunen har haft særligt fokus på, at de enlige mænd hurtigt påbegynder forløb.

#### Udbytte for borgerne



Borgerne oplever generelt at få nye eller forbedrede kompetencer inden for IT, hvilket modvirker utryghed og følelsen af at være uden for samfundet. Borgerne kan samtidig kommunikere med familie og venner på nye måder. Nogle borgerne giver desuden udtryk for at have mere mod på at deltage i aktiviteter og fællesskaber.

#### Udbytte for aktørerne



Gentofte Kommune har gennem projektet fået større viden om de ældres IT-behov samt om de ældres barrierer for at lære om IT. Kommunen har i tillæg hertil fået centralt viden om, hvordan der kan kommunikeres til målgruppen.

---

*"Det digitale kan afhjælpe ensomhed. Når man bliver mere digital, kommer man tættere på fællesskabet. Nu kan jeg fx sende en sms hver weekend til mine børnebørn og oldebørn – jeg har fået skabt en ny forbindelse til dem."*

Kvinde, 94 år

---



### Gode råd til etablering af IT-vejledning i borgernes hjem

- Det er vigtigt, at medarbejderne har stærke pædagogiske kompetencer for at sikre, at de ældre føler sig understøttet og trygge i undervisningssituationen.
- Opsporing af de ældre gennem lokalaviser og kommunale tilbud fungerer godt til at nå en målgruppe, der i udgangspunktet ikke er digital.
- Fokus kan med fordel være på at klæde de ældre på til at kunne løse IT-udfordringer fremfor at bistå med at løse enkeltstående problemer.
- Det kan være motiverende for de ældre at få forberedelsesopgaver mellem undervisningsgangene, ligesom det kan øge de ældres udbytte af undervisningen.



## Cafetilbud som indgang til andre fællesskaber og aktivitetstilbud

Frivilligcenter Helsingør



### Målgruppe

Borgere 60+  
selvhjulpne ift.  
personlig pleje



### Antal borgere

Ca. 60



### Samarbejdspartnere

Helsingør Kommune  
Lokale foreninger

### Kort om projektet

Frivilligcenter Helsingør har etableret et cafétilbud samt følgeskab til andre lokale tilbud. Hensigten med cafétilbuddet er at skabe rammer for, at både ressourcestærke borgere og borgere med begrænsede ressourcer får gode oplevelser med sociale aktiviteter og fællesskab og dermed blive motiveret til at deltage i andre aktivitetstilbud. Herudover indgår en gruppe frivillige i caféen, som særligt bidrager til at skabe sammenhold og fællesskab på tværs og understøtte de mindre ressourcestærke borgere i at indgå i samtalerne og fællesskabet. Cafémøderne afholdes ugentligt og ofte bygget op omkring et foredrag, fx ved en lokal forening eller en frivillig i caféen. Efter foredraget er der mulighed for socialt samvær i cafeen, hvor frivillige sidder med ved bordene og faciliterer samtalerne, når der er behov. Som følge af covid-19-restriktionerne, der begrænser samvær indendørs, har de frivillige i caféen arrangeret udendørsaktiviteter, fx gåture og "doorstep-besøg" hos de ældre. Disse elementer har bidraget til at give borgerne en oplevelse af at være en del af et fællesskab under nedlukningen af samfundet.

### Organisering og samarbejde

Projektet er forankret i Frivilligcenter Helsingør, hvor der er ansat en projektleder, som er ansvarlig for caféen. Caféen er etableret i samarbejde med rehabiliteringssygeplejersker, som ligeledes henviser de mindst ressourcestærke borgere. For at styrke de frivilliges kompetencer og understøtte dem i det udfordrende arbejde med ensomhed modtager de supervision fra sygeplejerskerne i forhold til at interagere med en sårbar målgruppe. Herudover undervises de frivillige i at facilitere samtaler, ligesom de modtager sparring i forhold til at sætte personlige grænser i arbejdet som frivillig. Der er i caféen fokus på, at

---

*"Caféen har været ugens højdepunkt for mange af deltagerne. Samtidig har den gjort, at nogle borgere har fået endnu flere aktiviteter at se frem til. Frivilligcenteret har et væld af aktiviteter, men det er ikke alle borgere, der dukker op af sig selv. Her i caféen får vi skabt en relation og spørger, om man ikke vil med til andre aktiviteter i frivilligcenteret. Det virker mere trygt, når man kan følges."*

deltagere og frivillige indgår på lige vilkår, da formålet er at etablere et trygt og ligeværdigt fællesskab, hvor borgere, der tidligere har haft svært ved at passe ind i fællesskaber, kan føle sig tilpas.

### Arbejdsredskaber og metoder

Frivilligcenter Helsingør har styrket aktivitetstilbuddet ved at klæde de frivillige på til at facilitere samtaler både i plenum og i mindre grupper, blandt andet ved brug af samtalekort. I tillæg hertil fungerer de frivillige som "bordformænd" i cafeen og har ansvar for, at alle kommer til orde, og at der skabes en tryk stemning. Der har i forbindelse med opstart af cafeen været fokus på at tale om positive elementer i borgernes liv og i mindre grad tale om sygdom og andre udfordringer. I takt med, at deltagerne i cafeen lærer hinanden at kende, er der gradvist opbygget et forum, hvor der også er plads til at tale om udfordringer og bekymringer i deltagerens liv.

#### Udbytte for borgerne



Borgerne giver generelt udtryk for, at de har fået en oplevelse af at være en del af et ligeværdigt og positivt fællesskab, og nogle borgere har etableret relationer, som går ud over caféen. Mange borgere har fået øget kendskab til lokalområdet og foreningslivet gennem oplæg og besøg, og de er blevet motiveret til at deltage i andre aktiviteter i frivilligcenteret.

#### Udbytte for aktørerne



Frivilligcenteret har opnået kendskab til en bredere gruppe af borgere, der er i målgruppen for deres udbudte aktiviteter. Rehabiliteringssygeplejerskerne har fået indblik i, hvordan de svageste borgere fungerer i sociale sammenhænge. De lokale foreninger har fået en platform til at udbrede kendskab og rekruttere nye medlemmer.

---

*"Jeg har mødt nogen her, som jeg er begyndt at ses med privat. Det er enormt hyggeligt. Vi havde nok ikke mødt hinanden, hvis det ikke var for caféen."*

Borger i caféen

---



### Gode råd til etablering af et cafetilbud til ældre

- Fokus på den optimale borgersammensætning er vigtig, så både mere og mindre ressourcerstærke borgere får gavn af at deltage, og der etableres en god stemning i caféen.
- Det er en fordel at gennemføre kompetenceudvikling for frivillige, blandt andet i at facilitere samtale og sætte personlige grænser, så caféen bliver en god oplevelse for både frivillige og deltagere.
- Rekruttering via forskellige kanaler er centralt for at nå ud til en bredere gruppe af borgere. Rekrutteringen kan med fordel ske gennem forebyggende hjemmebesøg, avis, lokalradio mv.
- Det er vigtigt, at der fastsættes et fast mødested og mødetidspunkt for at sikre forudsigelighed og tryghed for borgerne.



## Fællesskab i mindre beboergrupper for borgere i risiko for ensomhed

Omsorgscentret Hjortespring



### Målgruppe

Primært mandlige beboere



### Antal borgere

160



### Samarbejdspartnere

Medarbejdergrupper på plejecentret

### Kort om projektet

Omsorgscenteret Hjortespring i Herlev (Københavns Kommune) har i projektet ansat en pædagog med henblik på at opspore beboere på plejecentret, der er ensomme eller mistrives for at etablere relevante aktiviteter til målgruppen. Aktivitetstilbuddet er igangsat for at understøtte beboere i risiko for ensomhed, der ikke har gavn af større arrangementer og fællesskaber, i at deltage i mindre og mere meningsfulde fællesskaber. Beboerne opspores ved anvendelse af en screening, som gennemføres af personalet på plejecentret. Screeningen giver en indikation på, om borgeren er i risiko for ensomhed og mistrivsel. På baggrund af screeningen gennemføres samtaler med pædagogen med fokus på at etablere tillid til og indsigt i beboerens behov, så pædagogen kan igangsætte relevante aktiviteter og sammensætte beboerne i mindre grupper. Der er blandt andet etableret beboergrupper baseret på fælles interesser med deltagelse af op til fire beboere. Oprindeligt skulle grupperne gå på tværs af plejecenteret for at skabe relationer mellem beboere fra forskellige afdelinger, men pga. covid-19 restriktionerne har det dog ikke været muligt.

### Organisering og samarbejde

En projektleder er ansvarlig for at drive projektet og sikre samarbejde mellem pædagogen og medarbejderne på plejecentret om etablering af de nye aktiviteter. Projektlederen understøtter, at der er en klar arbejdsdeling, hvor plejepersonalet opsporer beboerne, og pædagogen gennemfører samtalerne. En tydelig rollefordeling understøtter, at plejepersonalet oplever, at pædagogens samtaler med borgerne bidrager positivt til deres arbejde, samt de ikke pålægges omfattende ekstraopgaver. Det vurderes, at der kunne være skabt større organisatorisk opbakning til projektet, hvis der havde været afholdt et indledende orienteringsmøde for plejepersonalet om formålet med projektet og personalets rolle i projektet. Det vurderes vigtigt, at den ansatte pædagog har gode evner til at skabe relationer til beboerne, så pædagogen kan spore sig ind på deres motivation for at indgå i nye fællesskaber.

---

*"Pædagogen kommer ikke ind til beboeren, fordi hun skal vaske ham, give medicin eller udføre andre praktiske opgaver. Hun kommer bare ind og tilbyder sig som menneske. Det har gjort en stor forskel for beboere, som gennem længere tid har isoleret sig."*

Projektleder

---

### Arbejdsredskaber og metoder

Omsorgscentret Hjortespring har udviklet et opsporingsværktøj til at identificere beboere i ensomhed og mistrivsel. Plejepersonalet screener borgerne med dette værktøj ved at se på, om borgerne udviser tegn på mistrivsel, fx at de trækker sig fra fællesskabet, udviser depressive tegn, har et stort alkoholforbrug, har mistet en ægtefælle, er syg osv. På baggrund af plejepersonalets vurdering placeres borgerne i enten grøn (ingen tegn på mistrivsel), gul (1-2 tegn på mistrivsel) eller rød (3 eller flere tegn på mistrivsel) kategori. Pædagogen har på baggrund af denne inddeling samtaler med beboere i den gule kategori med henblik på at motivere dem til at indgå i et fællesskab. Beboere i den røde kategori vurderes i flere tilfælde for svage eller udfordrede til at kunne indgå i nye fællesskaber og er således ikke i målgruppen for projektet. Når pædagogen besøger beboerne i plejeboligerne, er beboernes ejendele og billeder i mange tilfælde et godt udgangspunkt for en samtale om deres livshistorie. På den måde kan pædagogen afdække beboernes interesseområder.

#### Udbytte for borgerne



Beboerne giver generelt udtryk for, at de oplever sig lyttet til, og at de tilbydes relevante aktiviteter. Nogle beboere oplever at blive en del af et nyt fællesskab, når de deltager i aktiviteter med andre med samme interesser. Plejepersonalet peger desuden på, at flere beboere blevet mere opsøgende og samtalelystne efter at have indgået i nye fællesskaber. Endelig peges der på, at flere af de svageste beboere, fx beboere med en demensdiagnose, har haft udbytte af samtalerne og fået mod på at prøve noget nyt.

#### Udbytte for aktørerne



Omsorgscentret Hjortespring er blevet opmærksomme på, at mindre gruppeaktiviteter kan fungere godt til at få beboerne til at indgå i fællesskaber. Derudover er omsorgscentret blevet opmærksom på, at tværfaglighed i tilgangen til beboerne kan give et stort udbytte. Endelig er der opnået læring om, at det er vigtigt at skabe en fælles forståelse for formålet med nye projekter på ledelsesniveau, på afdelingsniveau og helt ud til de forskellige medarbejdergrupper for at sikre organisatorisk opbakning.

---

*"Jeg kan ikke deltage i så meget længere, så det er dejligt med aktiviteter i mindre grupper. Jeg vil gerne være med, hvis de gør det igen."*

Beboer

---



### Gode råd til etablering af nye fællesskaber på plejecentre

- Det er vigtigt, at det pædagogiske personale har god tid til at opbygge relationer og tillid – både til beboere og plejepersonale.
- Beboernes ressourcer kan med fordel bringes i spil i fællesskaberne – fx i samtalebaseret eftermiddagskaffe, hvor der er fokus på at få en samtale i gang med udgangspunkt i beboernes interesser og livshistorier.





## 6. Forankring – etablering af bæredygtig drift

### 6.1. Forankring af projekterne i drift

Kommuner, private aktører og civilsamfund understreger på tværs, at man i projekterne har været med til at sætte fokus på, at ensomhed blandt ældre er en vigtig udfordring, og at det kan være svært at nå de ældre gennem eksisterende aktivitetstilbud og kanaler. Derfor arbejder en række kommuner, private aktører og civilsamfund målrettet med at videreføre de gode elementer i projekterne efter puljeperioden. På tværs af de 30 projekter arbejdes der i varierende omfang med at sikre en varig forankring af projekterne. I knap halvdelen – 14 ud af 30 projekter – arbejdes der målrettet med forankring af tiltagene<sup>99</sup>. Nedenfor præsenteres forskellige løsninger fra aktørerne på, hvordan projekter kan forankres, og vigtige elementer i processen fremhæves.

### 6.2. Tre overordnede modeller for forankring på tværs af projekterne

På tværs af projekterne er der fundet en række forskellige løsninger på, hvordan tiltagene kan forankres. Overordnet ses der tre forskellige løsninger på tværs:

- 1. Forankring i foreninger i lokalområdet.** Videreførelse af konkrete aktiviteter sker i samarbejde mellem kommuner og foreninger i lokalområdet. Ofte har de kommunale aktører iværksat initiativet, men har ikke ressourcer til at fortsætte i samme omfang efter puljeperioden. Det er erfaringen, at det ofte kan lette overgangen, at foreningen overtager driften i løbet af projektperioden. Der ses også tilfælde, hvor en kommune og forening i samarbejde har opstartet et initiativ, hvor kommunens rolle gradvist udfases.
- 2. Borgerstyrede aktiviteter.** Etablering af aktiviteter, der over tid kan organiseres og planlægges af borgerne selv, er i fokus her. Det kan fx være træningshold, hvor borgerne selv har ansvar for at vise en træningsøvelse, eller et mandehold, hvor mændene på skift eller i fællesskab planlægger indholdet på møderne. For at selvorganiserede aktiviteter kan fungere, er det vigtigt, at en eller flere borgere påtager sig en tovholderrolle og i et vist omfang tager ansvar for planlægning af aktiviteten. I nogle tilfælde er det en forudsætning, at kommune eller civilsamfund stiller lokaler til rådighed for borgerne.
- 3. Videreførelse af aktiviteten i mindre skala.** Tiltaget videreføres her i et mindre format efter puljeperioden. Her spiller det en rolle, hvor ressourcekrævende indsatsen er. Fx vil kommunerne ofte kunne fortsætte med at have en øget opmærksomhed på ældre i risiko for ensomhed ved forebyggende hjemmebesøg, i hjemmeplejen osv., mens det er mere krævende at drive en aktivitet, hvor en gruppe borgere mødes på ugentlig basis. Ved ressourcekrævende indsatser vælger nogle projekter derfor at skalere aktivitetstilbuddet ned for fortsat at kunne understøtte aktiviteten i daglig drift.

### Opmærksomhedspunkter i forankringen

På tværs af kommuner, private aktører og civilsamfund understreges det, at det er centralt at være opmærksom på forankring allerede i de indledende faser af projektet. Det gør det muligt at involvere og oplære frivillige og/eller foreninger i metoder og tilgange tidligt i processen, hvilket gør en eventuel overgang til drift i andet regi lettere. I tillæg hertil er det ofte gavnligt med samarbejde på tværs af kommune og civilsamfund, fordi kommunen, som tidligere fremhævet, har en særlig styrke i forhold til at komme i kontakt med de ældre, mens civilsamfundet kan etablere aktiviteter, som i høj grad er drevet af frivillige kræfter og derfor ikke kræver løbende finansiering.

Nedenfor præsenteres to cases, der begge har arbejdet målrettet med at forankre tiltag efter puljeperiodens udløb:

- Slagelse Kommune: Aktivitets- og træningsfællesskaber i nærmiljøerne
- DGI Nordsjælland: Case: Outdoor og fællesskab for mænd.





## Aktivitets- og træningsfællesskaber i nærmiljøerne

Slagelse Kommune



### Målgruppe

Borgere 65+, som vurderes i risikogruppe



### Antal borgere

82



### Samarbejdspartnere

Lokale boligforeninger

### Kort om projektet

Slagelse Kommune har med udgangspunkt i erfaringer fra et tidligere projekt valgt at tilbyde træningsfællesskaber til ældre borgere i lokale boligforeninger. Der er i projektet fokus på gradvist at give de ældre selv ansvar for træningsfællesskaberne for at understøtte en bæredygtig forankring af projektet, hvor kommunen involveres minimalt i selve afviklingen af træningen. I den indledende tilrettelæggelse af træningsfællesskaberne har kommunen lagt vægt på, aktivitetstilbuddet skal være tilgængeligt for borgerne. Derfor har kommunen valgt, at aktiviteterne skal foregå lokalt for at minimere borgernes transport. Borgerne opspores gennem de forebyggende hjemmebesøg og via beboermøder i boligforeningerne. Træningsfællesskaberne starter op ved, at en medarbejder fra kommunen afvikler de første 3-6 træninger, hvorefter borgerne selv gradvist bliver ansvarlige for at facilitere træningen. Der trænes to gange om ugen. Træningen varer 45-60 minutter, og efterfølgende er der mulighed for kaffe og socialt samvær. Kommunen er opmærksom på at identificere borgere med god social kapacitet på holdet, som kan overtage en tovholderfunktion fra den kommunale medarbejder. Når træningsfællesskaberne er selvkørende, deltager den kommunale medarbejder med maksimalt tre ugers mellemrum for at sikre, at afviklingen af træningen fungerer og for at præsentere holdet for nye træningsøvelser. Kommunen oplever, at der på denne måde sikres en forankring af træningsholdene, som kræver minimal indsats fra kommunen, og som samtidig giver de ældre en oplevelse af selv at have ansvar for deres fællesskab.

### Organisering og samarbejde

Projektet er forankret i Center for Sundhed og Ældre i Slagelse Kommune, hvilket giver mulighed for et tæt samarbejde med de forebyggende medarbejdere, som bidrager til opsporing af borgere i projektet. Boligforeningerne spiller ligeledes en vigtig rolle i opsporing af borgerne, og kommunen understreger, at samarbejdet med boligforeningerne er centralt for projektet. Ud over at bidrage til opsporingen kan boligforeningerne stille lokaler til

---

*”Det er centralt, at man fjerner transport som en barriere for deltagelse. Derfor er det vigtigt at facilitere træningshold meget lokalt – i deres eget boligområde.”*

Projektleder

---

rådighed til træningen i borgernes nærområde, hvilket er med til at understøtte en varig forankring af træningsfællesskaberne.

### Arbejdsredskaber og metoder

Kommunen har fokus på at gøre borgerne i stand til selv at overtage ansvaret for træningen. Det understøtter både en varig forankring og bidrager til at motivere borgerne. Inddragelsen sker blandt andet ved at give borgerne ansvar for et element af træningen, fx får hver borger en øvelse, de er ansvarlige for at instruere i til den kommende træning. Dette skaber en forpligtelse for fællesskabet, og kommunen oplever, at borgerne er mere tilbøjelige til at møde op til træningerne, når de har ansvar for hele holdets udbytte af træningen. Kommunen har fokus på både at styrke borgernes sociale netværk og deres fysiske funktionsniveau. Derfor følger kommunen borgernes progression gennem projektet ved at måle deres oplevelse af ensomhed<sup>10</sup>, trivsel<sup>8</sup>, fysiske performance<sup>11</sup> samt selvurderet livskvalitet og helbredstilstand<sup>12</sup>. Kommunen har gennemført en opstarts-, midtvejs- og slutmåling på borgerne i løbet af projektet. Resultaterne er dog præget af, at de ældre i nogen grad har været isoleret i projektperioden på grund af covid-19.

#### Udbytte for borgerne



Borgerne giver udtryk for, at deltagelse i træningen betyder, at de får et lokalt netværk. Flere fremhæver, at de tidligere kun kendte få personer i nærområdet, men gennem deltagelse i træningsfællesskabet har fået flere relationer, som også dyrkes uden for holdet. Mange borgere giver desuden udtryk for, at deres fysiske tilstand er forbedret, dels på grund af selve træningen, men også, at træningsfællesskabet har givet dem mod på at være mere aktive i deres hverdag.

#### Udbytte for aktørerne



Kommunen har oplevet, at projektet har givet et øget handlerum til de forebyggende medarbejdere, der har fået mulighed for at henvise til et lokalt tilbud. Derudover har kommunen fået et øget kendskab til borgere, som de ellers ikke ville være nået ud til. Dette medvirker til, at kommunen kan iværksætte flere forebyggelsesinitiativer, hvilket både er til gavn for borgerne og kommunen.

---

*"Hvis ikke man kommer ud, når der er træning, går de andre hen og banker på. Det virker ikke så ensomt at bo alene, når man har et godt naboskab."*

Mand, 81 år

---



### Gode råd til etablering af træningsfællesskaber i nærmiljøerne

- Det underbygger en varig forankring af træningsfællesskaberne, at de ældre selv gøres i stand til at stå for træningerne, hvor de eksempelvis hver får ansvar for en øvelse. Desuden motiverer det og forpligter de ældre til at møde op og giver en oplevelse af fællesskab på holdet.
- Ressourcestærke ældre i lokalområderne kan understøtte, at de mindre ressourcestærke ældre deltager i træningerne og fællesskabet. Det kan fx ske ved at følges til træningen og/eller reagere, når deltagere på holdet ikke møder op.
- Det er centralt, at der etableres et samarbejde med både forebyggelseskonsulenterne i kommunen og med de lokale boligforeninger. Begge kan bidrage til opsporingen, og de lokale boligforeninger kan derudover bidrage til at sikre forankring gennem adgang til lokaler i borgernes nærområde.



## Outdoor og fællesskab for mænd

DGI Nordsjælland



**Målgruppe**  
Mænd 60+



**Antal borgere**  
135



**Samarbejdspartnere**  
Frivilligcenter Hillerød  
Hillerød Kommune

### Kort om projektet

DGI Nordsjælland har i samarbejde med Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune oprettet en række mandehold. Mandeholdene mødes om træning og gåture i naturen efterfulgt af socialt samvær. DGI Nordsjælland har i tilrettelæggelsen af mandeholdene arbejdet målrettet for at sikre en varig forankring. Derfor er der valgt en struktur, hvor mandeholdene i 12 uger understøttes af DGI, hvorefter holdet skal forankres i en lokal forening, fx en fodboldforening, et forsamlingshus eller lign. Her fortsætter træningen i de rammer, den pågældende forening har til rådighed. Til hvert mandehold er der tilknyttet to frivillige trænere, som selv er mænd over 60 år. DGI har udviklet et kort uddannelsesforløb for de frivillige trænere for holdene, hvor de både undervises i de fysiske elementer i træningen og i, hvordan de kan skabe gode sociale rammer. Der er omkring 15 mænd med på hvert hold. DGI Nordsjælland har fokus på tre elementer for at gøre mandeholdene relevante og attraktive for mændene; at aktiviteten foregår i naturen, at mændene skal have pulsen op, og at der er et godt fællesskab og sammenhold omkring aktiviteten. Deltagerne får kendskab til mandeholdene gennem DGI's, Frivilligcentrets og kommunens kanaler. Kommunen opsporer blandt andet gennem forebyggende hjemmebesøg og hjemmeplejere, mens frivilligcentret leder mænd, der allerede kommer til aktiviteter i centret, i retning af mandeholdene. DGI oplever, at det har været særligt udfordrende at rekruttere de mest sårbare i målgruppen.

### Organisering og samarbejde

Projektet består af et samarbejde mellem DGI Nordsjælland, Frivilligcenter Hillerød og Hillerød Kommune samt af et samarbejde med de lokale foreninger, som mandeholdene skal forankres i efter de første 12 uger. Samarbejde med lokale foreninger er særligt vigtigt for at understøtte en varig forankring af mandeholdene, fordi holdene skal integreres

---

*"Ved den første træning spiller træneren en stor rolle. Mændene er som en ny skoleklasse – de sidder hver for sig og taler ikke så meget sammen. Derfor er det faktisk vigtigere, at trænerne er gode værter, end at de er trænere. Jeg synes, trænerne er rigtig gode til at bruge de værktøjer, de lærer på kurset til at få gang i det sociale."*

Projektleder

---

som et fast tilbud hos de lokale foreninger. For at motivere til dette fremhæver DGI Nordsjælland over for foreningerne, at mandeholdene kan fungere som et godt supplement til foreningernes eksisterende aktiviteter, hvor etablering af mandehold giver foreningerne mulighed for at tilbyde en aktivitet til en ældre målgruppe. Frivilligcentret og kommunen har primært en rolle i projektet i forhold til opsporing af målgruppen, mens DGI har det overordnede ansvar for uddannelse af trænere, afvikling af holdene mv.

### Arbejdsredskaber og metoder

DGI Nordsjælland har ved opstart af mandeholdene og igen efter 12 uger gennemført en måling af mændenes fysiske tilstand ved brug af en Senior Fitness Test<sup>13</sup>. Testen indikerer, at mændene opnår fysiske forbedringer i løbet af perioden. DGI Nordsjælland har udarbejdet en manual for mandeholdene, der skal gøre konceptet tilgængeligt for andre lokalafdelinger af DGI. Derudover har DGI Nordsjælland sammensat en træneruddannelse, som alle DGI-instruktører på seniorområdet kan undervise på. Det vil således være enkelt for DGI at undervise nye frivillige trænere. Under uddannelsen undervises trænerne blandt andet i, hvordan de kan facilitere både sociale og fysiske elementer, herunder fysisk træning, balanceøvelser, kognitive øvelser mv.

#### Udbytte for borgerne



Borgere giver generelt udtryk for, at de oplever at være en del af et fællesskab. De får mulighed for at møde andre mænd, som ønsker at forbedre deres sundhed og fysik gennem træning i naturen. Flere mænd giver udtryk for, at deres humør forbedres af at deltage på mandeholdene – både fordi træningen er opløftende for dem, og fordi det sociale sammenhold på holdene giver dem en oplevelse af fællesskab. Nogle mænd har derudover gennem træningen fået øget mod på at bruge naturen til gåture eller træning for sig selv.

#### Udbytte for aktørerne



DGI Nordsjælland har fået øget kendskab til målgruppen af ældre mænd – særligt i forhold til, hvad der appellerer til mændene. Derudover har DGI Nordsjælland etableret en samarbejdsrelation med frivilligcentret, hvilket i mindre grad har været brugt tidligere. DGI Nordsjælland har oplevet dette samarbejde positivt.

---

*"Det er ikke bare et kendskab til de andre mænd – det er et kammeratskab. Vi har et kanon godt hold og sammenhold!"*

Mand, 80 år

---



### Gode råd til etablering af mandehold

- Det er centralt, at der etableres en række samarbejder; både med kommune og frivilligcenter i forhold til opsporing af mændene og med lokale foreninger med henblik på varig forankring af mandeholdene.
- Frivillige trænere med gode sociale evner er en fordel, så de kan understøtte, at der skabes et fællesskab mellem mændene – både i forbindelse med træningen og det sociale samvær.

# Bilag

## Bilag 1: Fokusområder i de 30 projekter

Projekt	Opsporing	Brobygning - fra opsporing til aktiviteter	Etablering af aktivitets- tilbud	Foran- kring
Brøndby Kommune	x		x	
Dansk Blindesamfund	x		x	
Det Blå Sted, Blå Kors Danmark	x		x	
DGI Nordsjælland	x		x	x
DGI Storkøbenhavn	x		x	
Elderlearn	x		x	x
Favrskov Kommune	x	x		x
Frederikshavn Kommune	x	x		
Frivilligcenter Helsingør	x		x	x
Frivilligcenter og Selvhjælp Græsted	x	x		
Frivilligcenter Rudersdal	x		x	x
Gentofte Kommune	x		x	
Halsnæs Kommune	x		x	x
Horsens Kommune	x	x	x	x
VI-SENIOR – Netværk for etniske minoritetsældre	x	x		x
Muhabet Aarhus	x		x	
NEFOS - Netværket for selvmordsramte	x		x	
Odense Kommune	x	x	x	x
Omsorgscentret Hjortespring		x	x	
Ringkøbing-Skjern Kommune	x	x		
Roskilde Kommune	x	x	x	x
Røde Kors Hovedstaden	x	x	x	
Røde Kors National Afdeling	x		x	
Slagelse Kommune	x		x	x
Sorø Kommune	x	x	x	
Syddjurs Kommune	x	x	x	x
Televindu			x	x
Vallensbæk Kommune	x		x	x
Vedvarende Energi	x		x	
Vordingborg Kommune	x	x	x	

---

## Referenceliste

- <sup>1</sup>Ældresagen (2021): Prisen for ensomhed er høj.
- <sup>2</sup> Hawkley og Cacioppo (2010): Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms
- <sup>3</sup> Swane, Christine (2013): Ensomhed i alderdommen. Ældres ensomhed kan opspores – og lindres.
- <sup>4</sup> Hertil kommer ét projekt, der i puljeperioden er gået konkurs og derfor ikke indgår i erfaringsopsamlingen.
- <sup>5</sup> Ensomme Gamles Værn: Tabu om ensomhed – Det kræver mod at tale om sin ensomhed. <https://www.egv.dk/om-ensomhed/omensomhed2/tabuet-om-ensomhed>
- <sup>6</sup> De to projekter, der ikke har arbejdet med opsporing, har haft plejehjemsbeboere i målgruppen. Et samlet overblik projekterne fremgår af bilag 1.
- <sup>7</sup> For mere viden om forebyggende hjemmebesøg, se Sundhedsstyrelsens vejledning "Forebyggende hjemmebesøg til ældre" - <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/vejledning-om-forebyggende-hjemmebesoeg-til-aeldre>
- <sup>8</sup> Trivselsmålingen er gennemført med WHO-5, som er et generisk mål for trivsel. Det består af fem spørgsmål om, hvordan borgeren har følt sig tilpas i de seneste to uger. WHO-5 måler graden af positive oplevelser og kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel og velfindende (Socialstyrelsen).
- <sup>9</sup> Et overblik over projekterne fremgår af bilag 1.
- <sup>10</sup> Målingen af ensomhed er gennemført med UCLA-3, også betegnet T-ILS (Hughes et al., 2004). T-ILS består af disse tre spørgsmål: 1) 'Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?' 2) 'Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?' og 3) 'Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?'. Svaremulighederne er 'sjældent', 'en gang imellem' og 'ofte'. Tilsammen danner spørgsmålene en skala rangerende fra 3-9. En høj score indikerer høj grad af ensomhed. (Larsgaard og Friis, 2015)
- <sup>11</sup> Målingen af fysisk præstation er gennemført med Short Physical Performance Battery (SPPB). Testen består af en række fysiske øvelser, som den ældre skal gennemføre. For hver øvelse gives et antal point, der resulterer i en samlet score.
- <sup>12</sup> Livskvalitet måles med European Quality of life – 5 Dimensioner (EQ-5D), som består af fem spørgsmål inden for bevægelighed, personlig pleje, sædvanlige aktiviteter, smerte/ubehag og angst/depression. Hvert område kan besvares på tre niveauer: Ingen problemer, nogle/moderate problemer og kan ikke udføre/ekstreme smerter, og på baggrund heraf vurderes den ældres livskvalitet.
- <sup>13</sup> Senior Fitness Test (SFT) er en samling af syv funktionstests, der måler fysisk formåen hos ældre.



**Sundhedsstyrelsen**  
Islands Brygge 67  
2300 København S

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Sundhed for alle** ♥ + ●