

Opsamling ”Temadrøftelse om ensomhed” den 27. september 2022 Vig Forsamlingshus

”Ensomhed skal forstås som en subjektiv, ubehagelig følelse, der kan opstå når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Ensomhed kan både være relateret til antallet og kvaliteten af ens sociale relationer, for eksempel om man oplever dem som værende tillidsfulde og intime” (Lasgaard et al. 2020).

Social-, Ældre- og Psykiatriudvalget havde inviteret til en temadrøftelse om ensomhed, som fandt sted den 27. september 2022.

Temadrøftelsen om ensomhed er en udløber af Odsherred Kommunes Ældrepolitik, hvori der beskrives fire målsætninger, som skal udmøntes i fire temamøder.

Den 9. juni 2022 blev det første temamøde afholdt - dette omhandlede forskellige boligformer.

Temamødet om ensomhed er nummer to i rækken, og som det fremgår i ældrepolitikken handler målsætningen om ”at styrke og understøtte kommunens ældre borgeres mulighed for at indgå i fællesskaber og minimere risikoen for ensomhed blandt ældre”.

På temamødet blev der fokuseret på ensomhedens omfang og betydning, og præsenteret konkrete og praksisnære eksempler på, hvordan der kan arbejdes med ensomheden i kommunen. Gennem en række forskellige oplæg, dialog og paneldiskussion blev ældre og unges perspektiv på ensomhed belyst (se bilag 1), og ved deltagelse i workshops blev der i tolv forskellige grupper genereret forslag til indsatser med et forebyggelses- og/eller et afhjælpningsperspektiv.

Formålet med temamødet var at skabe forståelse for, at hvis udviklingen for alvor skal vendes, så er der brug for at tænke på tværs af både sektorer, fagområder og ressortområder - også i forhold til arenaer, vi ikke normalt ser som centrale for ensomheden. Dette blev også fremhævet af flere indlægsholderne.

Ca. 100 deltog i temamødet om ensomhed, og der var repræsentation af politiske udvalg, andre udvalg, foreninger og råd samt interesserede borgere. Deltagerlisten ses i bilag 2.

Der var formentlig lige så mange eller endnu flere gode bud på, hvordan ensomhed blandt både unge og ældre kan imødegås og afhjælpes - godt inspireret af de spændende indlæg. I det følgende præsenteres en opsummering af forslag, idéer og konkrete tiltag, som temadrøftelsen frembragte.

§ 17, stk. 4-udvalg

Maria Liv Holck, formand for Social-, Ældre og Psykiatriudvalget, orienterede om, at Byrådet i budgetaftalen for 2023+ har afsat 150.000 kr. til arbejdet med en ensomhedsstrategi. Der vil blive nedsat et midlertidigt ad hoc-udvalg, også kaldet et § 17, stk. 4-udvalg, med både politikere og repræsentanter fra foreninger, der skal arbejde med udarbejdelse af Ensomhedsstrategien.

Opsamling på input fra Workshop

Overskrift for workshop

"Hvilke konkrete erfaringer har I, og hvad kunne I godt tænke jer at fokusere på i det videre arbejde med at forebygge og reducerer ensomhed?" - Dette var spørgsmålet de tolv grupper skulle drøfte i workshoppen. I det følgende præsenteret et sammentræk af de mange forslag - samlet under syv temaer:

1. Tidlig opsporing - hvor finder vi de ensomme?

Ensomhed kan ramme alle alders- og samfundsgrupper, og antallet af ensomme er stigende. Konsekvenserne af ensomhed er store - både menneskeligt og samfundsøkonomisk. Den stigende ensomhed øger risikoen for, at flere og flere rammes af fysisk og psykisk sygdom.

Ensomhed truer livskvaliteten, og påvirker dermed den mentale sundhed. Det er derfor vigtigt at fokusere på tidlig opsporing, som flere af grupperne påpegede. Det kan dog være en stor udfordring at opspore ældre eller yngre mennesker, som er i risiko for ensomhed, og hjælpe dem i gang med aktiviteter, der giver mulighed for at etablere meningsfulde fællesskaber/netværk.

Flere grupper kom med forslag til, hvordan man kan arbejde med tidlig opsporing:

- Alle skal kunne opsøge ensomme.
- Opkvalificering af medarbejdere til at identificere ensomhed, og vide hvor man skal henvende sig.
- Forebyggende sygeplejersker - der er brug for mange opsøgende sygeplejersker.
- Tidlig opsporing af ensomhed i skolerne, herunder ordblindhed og ADHD.
- Kurser for frivillige.
- Vi skal være opsøgende for ensomme.
- De meget ensomme kommer ikke af sig selv.
- Hvad gør vi med dem, der falder lidt ved siden af?
- Hjemmeplejen og egen læge som indgang.
- Hjælp til at overskride de to dørtrin.

2. Flere ind i fællesskaber

Gode og nære relationer er ensomhedsforebyggende og -bekæmpende.

Sociale fællesskaber trådte frem som et centralt begreb i stort set alle grupper. Der blev peget på nødvendigheden af at få flere ind i meningsfulde og inkluderende fællesskaber med henblik på at forebygge/dæmme op/afhjælpe ensomhed.

At komme ind i nye fællesskaber kan være en vej til nye relationer og venskaber samt gode stunder og oplevelser. Det har vi som mennesker brug for hele livet - og særligt når livet forandrer sig. Der var stor opfindsomhed i gruppernes forslag til forskellige typer af indsatser/aktiviteter til fremme af sociale fællesskaber og livskvalitet:

- Inviter ind i fællesskaber.
- Fællesskaber på tværs.
- Foreninger og fællesskab.
- Hvem skal hjælpe én ind i fællesskaberne?
- Spisefællesskab.
- Digitale venner.
- Fælles aktiviteter: Spisning, strikkeforedrag mv.
- Mandeklub (spise frokost mv.).

- Åbne caféer på plejecentre for borgere i området.
- Alletiders højskole”, Vallekilde - højskoleophold for ældre ensomme som tidligere har været praktiseret.
- Aktiver de gode naboskaber/grundejerforeninger.
- Det er altid nemmere, når man følges med én - fx aktive fællesskaber.
- Fysiske fællesskaber.
- Tryghedsopkald.
- Besøgsvenner.
- Besøgsdyr.
- En ”social bus (en bus mod ensomhed. Man skal kunne mødes i ”sofabussen”, som periodevis skal være i forskellige områder af kommunen (fx en uge). Bussen er en ”reklame i at få fat i de ensomme m.fl.
- Mange ældre vil gerne hjælpe, men leder efter ”indgangen”.
- Forebyggende sygeplejersker kan hjælpe ind i fællesskaber.
- Tag din nabo med - projekt fra Kalundborg med fire kulturelle oplevelser.
- Nabohjælp.
- Etablering af ungdomsklubber i flere byer end Asnæs og Nykøbing.
- Husk den gode modtagelse i foreningslivet - der er to dørtrin, man skal over, først sit eget og dernæst ind i foreningslivet.

3. Målgrupper - hvem er de ensomme?

Flere grupper var optaget af typer af målgrupper i forhold til ensomhed.

Temadrøftelsen havde fokus på både yngre og ældre, men udfordringerne med ensomhed er ikke alene bundet op på alder og køn, blev det påpeget - fx skal borgere med udviklingshandicap og udsatte borgere også medtænkes:

- Huske flere aldersgrupper.
- Skabe relationer mellem forskellige aldersgrupper via et fælles tredje.
- Arrangementer for to generationer.
- Fokus på mænd.
- Fokus på mennesker med udviklingshandicap der uden støtte ikke kan søge fællesskaber.
- Fokus på mennesker uden netværk.
- Ung og ældre - fx +60 Del din passion og unge sårbare.
- Fokus på mennesker uden netværk - fx Kirkens Korshær.
- Udsatte borgere ind i eksisterende fællesskaber - hvordan, når midlerne til at støtte dem, der har brug for det, er væk?
- Tænk IT og løsninger som passer til målgrupperne.

4. En Social Vejviser - om at synliggøre muligheder

Det skal være nemt og enkelt for både borgere, medarbejdere, foreninger og frivillige ildsjæle at forebygge og/eller afhjælper ensomhed. Det er derfor vigtigt at have kendskab til indsatser, aktiviteter og tilbud i Odsherred Kommune. Sagt på anden vis, i kommunen er der masser af gode muligheder for at engagere sig - men disse muligheder skal være synlige for alle.

Med henblik på få overblik over de muligheder der kan forebygge og afhjælpe ensomheden samt fremme fællesskaber er det vigtigt, at der skabes synlighed og overblik over eksisterende aktiviteter, indsatser og tilbud. Rigtig mange grupper kom med forslag til indsatser, der kan medvirke til fremme af synligheden som kan samles under overskriften ”Udarbejdelse af en social Vejviser”:

- Større synlighed over tilbud.

- Bedre PR/markedsføring.
- Brug af digital platform.
- Husk ikke-Internetbrugere
- Udarbejde en social vejviser, som kan bruges af borgere, foreninger og medarbejdere.
- Fysisk katalog i postkassen og ved egen læge.
- En fælles folder over tilbud.
- Brug af mund til mund.
- Infospredning via kommunale medarbejdere.
- Vis unge og ældre fritidstilbuddene.
- En aktivitetsfolder ikke bare digitalt, men også i trykt form.
- Brochurer over tilbud - a la Nyborgmodellen.

5. Samarbejde på tværs og brobygning

At forebygge og afhjælpe ensomhed er en fælles sag. Det er derfor væsentligt, at der samarbejdes på tværs. Det gælder både når det handler om at opspore ensomme samt at planlægge og igangsætte aktiviteter/indsatser.

En forudsætning for at nedbringe ensomhed er, at der samarbejdes på tværs af kommunale afdelinger, skoler, institutioner, boligsociale områder, foreninger og organisationer. Samarbejdet kan bl.a. gå på tværs af fag og organisationer, det kan komme til udtryk gennem samarbejde mellem de frivillige, og kan tage form af brobygningen mellem administrationen og de frivillige:

- Samarbejde med social sygeplejerske, pædagoger, hjemmehjælper, lærer, præster, PPR.
- Samarbejde med frivillige organisationer - Røde Kors, SIND og mange, mange flere.
- Tværgående indsatser.
- Frivillige der samarbejder
- Brobygning mellem forvaltning og foreninger.
- Brobygning mellem frivillige og forvaltning.
- Bindeled mellem foreninger og kommune.
- Ansætte trivselskonsulent - kontakt mellem forvaltning, borgere, foreninger mv.
- God modtagelse i foreninger - kontaktperson.
- Frivillighedskordinator - udvikle funktionen.
- Kommunal facilitering af netværksdannelse.

6. Lokaler til aktiviteter og indsatser

Sociale fællesskaber har som oftest brug for at være forankret i nogle fysiske rammer - et mødested at praktisere fællesskaber. Der kan være brug for at etablere nye lokale mødesteder - fx i form af et frivillighedshus/frivillighedscenter/aktivitetshus/medborgerhus/foreningshus. Lån af allerede eksisterende ledige lokaler, der kan danne ramme for mange af de foreslåede aktiviteter og indsatser, er også en mulighed:

- Frivillighedshus.
- Frivillighedscenter/byg på det eksisterende.
- Fælles Hus/lokaler.
- Oprette Aktivitetshus i kommunen for alle sammen - ligesom medborgerhuset i Hørve.
- Etablere et frivillighedshus til foreninger m.fl. baseret på frivillig arbejdskraft.
- Frivilligbus for at nå alle dele af kommunen (store afstande).
- Udnytte faciliteter i kommunen.
- SFO-lokaliteter med på dagen.
- Involver private der har gildesale, lader osv. de kunne stille til rådighed.

- Foreningshus.
- Højbygård - ledige lokaler.
- Ledige lokaler og faciliteter skal udnyttes bedre.

7. Økonomi

Flere grupper udmeldte, at der skal bruges kapital til igangsætning af aktiviteter og indsatser - herunder også til transport:

- Startkapital for at komme i gang med diverse indsatser og aktiviteter.
- Økonomi til fællestransport.
- Bedre infrastruktur og transportmuligheder i den geografisk spredte kommune.
- Transport til og fra aktiviteter, læge genoptræning osv. er et problem. Svært at skaffe pga. kommunale begrænsninger.
- Understøttende økonomi.

Konklusion

En rød tråd i konklusionerne på dagen var, at en kommende ensomhedsstrategi skal virke og ikke ligge og samle støv, at der kan være behov for at få beskrevet de i forvejen mange eksisterende tilbud, der retter sig mod unge som ældre, der er uønsket og ufrivilligt ensomme som en slags Social Vejviser.