



Ensomme Gamles Værn og DANSKE ÆLDRE RÅD inviterer til konference  
tirsdag d. 20. november 2012, Vingsted:

# Før livet bliver ubærligt - om forebyggelse af ensomhed

Vi har alle følt os ensomme på et tidspunkt i vores liv. Ensomhed er, når man savner nærvær i forhold til andre mennesker. Det kan også skyldes savnet af et bestemt menneske. Ensomhed er et livsvilkår, men bør ikke blive en permanent tilstand. Når et gammelt menneske føler sig ensom, er det ofte en følge af livsomstændigheder som tab af en ægtefælle eller venner, tab af den hverdag man kender og holder af. Det er en ensomhed, det kan være svært at afhjælpe.

Ensomme Gamles Værn (EGV Fonden) anslår, at mindst 65.000 mænd og kvinder over 65 år føler sig ensomme. Ensomhed er et stort problem for dem, det berører. Undersøgelser viser, at ensomhed forringer et menneskes livskvalitet væsentligt og øger risiko for sygdom, alkoholisme, depression og selvmord. Derfor er forebyggelse af ensomhed i dag et indsatsområde for hele samfundet. Socialminister Karen Hækkerup har netop bevilget 8,6 millioner kr. til projekter, der skal afhjælpe ensomhed blandt ældre, og i mange kommuner arbejder fagfolk med nye initiativer. Frivillige organisationer har i flere år gennemført projekter til at opspore og afhjælpe ensomhed, og Ensomme Gamles Værn igangsætter og støtter forskning og udviklingsarbejde, der skaber større viden om forebyggelse og ensomhed blandt gamle mennesker.

Ensomme Gamles Værn og DANSKE ÆLDRE RÅD arrangerer i samarbejde en landsdækkende, ældrepolitisk konference for at udbrede viden om og sætte fokus på forebyggende initiativer i forbindelse med ensomhed.

På konferencen vil følgende spørgsmål bl.a. blive diskuteret:

- Hvad er forskellen på at være alene og at være ensom?
- Hvordan samarbejder kommuner med frivillige organisationer om at forebygge ensomhed hos ældre?
- Hvilke konkrete initiativer afhjælper ensomhed hos plejehjemsbeboere?
- Hvad er ældre- /seniorrådenes rolle i forhold til forebyggelse af ensomhed?

Målgruppen for konferencen er ældre-/seniorråd, deres samarbejdspartnere, medlemmer og medarbejdere i frivillige organisationer og ældreorganisationer, embedsmænd/fagfolk fra kommuner og regioner, forskere samt kommunal- og landspolitikere.

**Tid:** Tirsdag d. 20. november 2012  
**Sted:** Vingstedcentret, Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten  
**Pris:** 850 kr. for ældre-/seniorrådsmedlemmer og medlemmer af Ensomme Gamles Værns repræsentantskab / 1.100 kr. for andre  
**Tilmelding:** Via DANSKE ÆLDRE RÅDs hjemmeside [www.danske-aeldreraad.dk](http://www.danske-aeldreraad.dk)  
**Tilmeldingsfrist:** Torsdag d. 8. november 2012

# Program

- 9.45 – 10.30** Indregistrering, kaffe og rundstykker
- 10.30 – 10.40** **Velkomst**  
*Kirsten Feld*, formand for DANSKE ÆLDRERÅD
- 10.40 – 11.20** **Ældre ensomme – hvad er problemet?**  
Ensomhed blandt ældre er et væsentligt problem, skønt de fleste ældre ikke er ensomme. Kultursociolog Christine E. Swane giver et overblik over området. Gamle mennesker på 75 år og derover, der har mistet deres ægtefælle, føler sig hyppigst ensomme – også fordi deres situation ofte er koblet med tab af førlighed, venner og anden familie. Ser man på det at kende én, man kan tale med, når man har problemer og brug for støtte, så mangler især fraskilte og ugifte ældre mænd nærkontakt. Til trods for, at ensomme udgør et mindretal blandt ældrebefolkningen, oplever Ensomme Gamles Værn et voksende skel mellem ensomme ældre og dem, der selv formår at skabe og fastholde et netværk. Hvordan overvindes dét skel, og hvad virker i forhold til at forebygge ensomhed?  
*Christine E. Swane*, direktør, Ensomme Gamles Værn
- 11.25 – 12.15** **Valgfrit seminar**
- 12.20 – 13.15** Frokost
- 13.20 – 14.10** **Valgfrit seminar**
- 14.15 – 14.50** **Ensomhed på plejehjem**  
Mange beboere på plejehjem føler sig ensomme. Samtalen forsvinder, fordi de enkelte beboere mangler overskud til at tale med hinanden. Det er ensomt ikke at blive hørt og set. Mange har behov for at have et andet menneske at tale med, om hvor svært det er. Netop dét at have et andet menneske at dele byrden med, er lindrende. Og for den der lytter, kan det være en berigelse. For ældre mennesker har livserfaringer, der hos nogle er omsat i livskundskab, som er værd at lytte til.  
*Henrik Brogaard*, gerontopsykolog, U9vers
- 14.55 – 15.10** Kaffepause
- 15.10 – 15.45** **Brobygning mellem frivillige og ældre borgere**  
I København bor mange ældre ensomme borgere. Hver fjerde ældre, der bor i plejebolig eller modtager hjemmepleje, føler sig ensom i dagligdagen. Kommunen indrykker årligt flere end 300 dødsannoncer for borgere, der dør alene uden venner og familie. Københavns sundheds- og omsorgsborgmester har sat et politisk mål for de næste tre år: Antallet af ensomme ældre københavnere skal halveres! Kommunen vil i samarbejde med frivillige kræfter løfte den sociale opgave og har ansat fem brobyggere til at skabe kontakt mellem frivillige og ældre københavnere.  
*Ninna Thomsen*, sundheds- og omsorgsborgmester, Københavns Kommune
- 15.45 – 15.55** **Afsluttende kommentar**  
*Kirsten Feld*, formand for DANSKE ÆLDRERÅD  
*Christine E. Swane*, direktør i Ensomme Gamles Værn
- 16.05** Busafgang mod Vejle

# Seminarer

## 1. Læsegrupper med sårbare ældre

I det fortrolige møde mellem deltagere i læsegrupper formes et rum, hvor man har mulighed for at komme tættere på hinanden. Ensomme Gamles Værn har i samarbejde med Læseforeningen iværksat læsegrupper for sårbare ældre – med demens eller depression, ensomme og isolerede ældre samt indvandrere og flygtninge. Jon Dag Rasmussen fortæller om projektet belyst gennem antropologisk forskning, og Nanna Holm fortæller om erfaringer med bl.a. en læsegruppe for hjemmeboende mennesker med demens, hvor hun har læst højt.

*Jon Dag Rasmussen*, cand.pæd.antro., forskningsassistent i Ensomme Gamles Værn

*Nanna Holm*, cand.mag., koordinator i Læseforeningen

## 2. Ensomt eller aktivt ældreliv – et frivilligt valg

Projekt 'Ensomt eller aktivt ældreliv – et frivilligt valg' gennemføres i 25 kommuner spredt over hele landet og løber fra 2011 til 2014. Formålet er at skabe en forbindelse mellem ældre, der er for meget alene, og de mange frivillige foreninger og tilbud om samvær og aktiviteter. I projektets første år er der gennemført interviews med ensomme ældre og repræsentanter for frivillige foreninger samt observationsstudier i foreninger og aktivitetscentre. Hvem er de ensomme ældre? Og hvordan kan kommunen og de frivillige foreninger/organisationer samarbejde om at forebygge ensomhed?

*Mia Saskia Olesen*, antropolog, chefkonsulent og projektleder, Marselisborg – Center for Udvikling, Kompetence & Viden

## 3. Tryghedsvandringer – veje til tryghed og medborgerskab

Utryghed ved at færdes i nærområdet kan være en årsag til, at nogle ældre borgere isolerer sig og bliver ensomme. Tryghedsvandringer er et forsøg på bl.a. at forebygge isolationen. Her er forskellige beboere sammen om at vandre i deres eget nærområde og diskutere, hvad der gør dem trygge eller utrygge. Udover at give input til forbedringer kan vandringerne bidrage til en bedre fælles forståelse mellem forskellige beboergrupper.

*Finn Kjær Jensen*, antropolog, adm. direktør, Sekretariatet for Den Trygge Kommune

## 4. Besøgshunde på plejehjem

Ni kommuner og i alt 91 plejecentre er med i TrygFondens Besøgshundeordning, som blev startet i 2010. Erfaringerne med ordningen er positive. Både personale og beboere på plejecentre ser frem til besøgene fra hundene og deres ejere. Hundene liver stemningen op, og de giver anledning til gode snakke – også efter de er gået hjem. Hundene kan nogle gange give adgang til minder og ressourcer, som var gemt og glemt.

*Trine Heidemann*, underdirektør i TrygFonden

*Galina Plesner*, adfærdsbiolog og dyreadfærdsterapeut, konsulent på TrygFonden Besøgshunde

## 5. Solidt håndværk danner ramme om samvær på træværksted

Forskning viser, at ældre mænd er særligt udsatte for at blive ensomme. Samtidig er de i mindre grad end andre interesserede i de aktivitetstilbud, der findes i kommuner. Holstebro Kommune har formået at fange ældre mænds interesse med et træværksted. Her mødes ældre mænd – og enkelte kvinder – for at reparere eller lave nyt træarbejde. En kommunal koordinator fungerer som tovholder, men dét er de ældre selv, som står for den daglige drift. Ved at dyrke en fælles interesse og udnytte hinandens ressourcer danner træværkstedet ramme om et netværksdannende samvær, og gode solide håndværkstraditioner vedligeholdes.

*Ellen Greve*, sundhedschef, Holstebro Kommune

## 6. Samarbejde giver caféliv

Røde Kors og Ældre- og Handicapforvaltningen i Odense Kommune er gået sammen om et cafétilbud. Tilbuddet er rettet mod ældre i egne hjem, og målet er at forebygge ensomhed. Samværet i cafeerne er desuden med til at skabe nye sociale netværk for brugerne. Der er foreløbig fire cafeer placeret forskellige steder i Odense, hvor der bor mange ældre. Medarbejdere i kommunen med tæt borgerkontakt formidler tilbuddet til de ældre, der har behov for socialt samvær. Tilbuddet er et godt eksempel på, hvordan en kommune kan indgå et givtigt samarbejde med en frivillig organisation.

*Pia Andersen*, konsulent i Ældre- og Handicapforvaltningen, Odense Kommune

*Gerda Madsen*, aktivitetsleder for Røde Kors cafeerne, Røde Kors Odense

## 7. Måltidet – hverdagens sociale møde

Måltidet er per definition socialt. Når man skal spise, er ens sociale situation afgørende for, om det drejer sig om at få noget mad indenbords – "for det skal man jo" – eller om der er tale om et måltid. Lydmontagen om måltidets sociale aspekt er produceret for Ensomme Gamles Værn. Den giver et sjældent blik på ensomhed og det stille liv, som ikke er synligt for andre. Igennem montagen lytter vi intenst til udsagn om ensomhed i ældrelivet med måltidet som omdrejningspunkt, hvilket danner afsæt for refleksion og videre diskussion.

*Kenn Carlsen*, mag. art., Lyd Carlsen

# Praktiske oplysninger

- Tid** Konferencen afholdes tirsdag d. 20. november. Indregistrering fra kl. 9.45. Programmet begynder kl.10.30 og slutter kl. 16.00.
- Pris** Konferenceafgift er kr. 850 for ældrerådsmedlemmer og for medlemmer af Ensomme Gamles Værns repræsentantskab / for andre kr. 1.100.  
Prisen inkluderer morgenkaffe med brød, frokost inkl. 1 øl eller vand, eftermiddagskaffe med brød, bustransport mellem Vejle station og Vingstedcentret samt deltagermappe.
- Tilmelding** Elektronisk tilmelding via hjemmesiden, [www.danske-aeldreraad.dk](http://www.danske-aeldreraad.dk)  
Én tilmelding pr. deltager.  
Tilmeldingsfrist er *torsdag d. 8. november 2012*.  
Der er plads til 220 deltagere.  
Deltagerne registreres efter først-til-mølle-princippet.  
Hvis der skal tages særlige hensyn (kørestolsbrugere, diabetiker m.m.), bedes dette anført i tilmeldingen.
- Bekræftelse** Bekræftelser udsendes løbende fra d. 29. oktober til de mailadresser, der oplyses ved tilmeldingen. Faktura udsendes efter tilmeldingsfristens udløb. Ved flere tilmeldinger fra samme ældre-/seniorråd sendes en samlet faktura.
- Afmelding** Afmelding skal ske skriftligt til mail [ls@danske-aeldreraad.dk](mailto:ls@danske-aeldreraad.dk)  
Afmelding er vederlagsfri indtil 8. november.  
Ved afmelding mellem 8. november og 12. november refunderes 50 % af deltagerprisen.  
Efter 12. november refunderes deltagerprisen ikke.  
Tilmeldte kan i stedet vælge at sende en anden deltager.
- Adresse** Vingstedcentret, Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten, tlf.: 7586 5533
- Målgruppe** Ældre-/seniorrådsmedlemmer, deres samarbejdspartnere, medlemmer og medarbejdere i frivillige organisationer og ældreorganisationer, embedsmænd/fagfolk fra kommuner og regioner, forskere samt kommunal- og kommunalpolitikere.
- Bus** Der er gratis bustransport fra Vejle station til Vingstedcentret. Bus er afpasset togankomst kl. 9.26 fra København og kl. 9.12 fra Frederikshavn.  
Der er ligeledes gratis bustransport til Vejle station kl. 16.05 fra Vingstedcentret.  
Buskørsel fra Vingstedcentret til Vejle station tager ca. 35 min.  
Tog mod København afgår kl. 16.48 og 17.13.  
Tog mod Frederikshavn afgår kl. 16.54.
- Mere info?** Kontakt ældrepolitisk konsulent Lise Sørensen, DANSKE ÆLDRE RÅD på tlf. 3877 0164 eller pr. mail [ls@danske-aeldreraad.dk](mailto:ls@danske-aeldreraad.dk)