



Principper for den frivillige indsats

– til at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere

Indhold

Indledning	3
Hvad er baggrunden for principperne?	
Hvad er formålet med principperne?	
Hvad bygger principperne på?	
Hvordan skal principperne bruges?	
Princip 1: Målret aktiviteterne mod målgruppen	4
Princip 2: Gør det let for borgeren	5
Princip 3: Skab meningsfulde aktiviteter	6
Princip 4: Samarbejd med ældreplejen	7
Referencer	8

UDKAST

Indledning

Hvad er baggrunden for principperne?

Sundhedsstyrelsen har som en del af initiativet "Modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere" udviklet fire principper for den frivillige indsats med det formål at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere. Initiativet er et resultat af aftalen om udmøntning af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejds-markedsområdet 2022-2025.

Social- og Boligstyrelsen udmønter i 2024 "Ansøgningspuljen til at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere". Puljen kan søges af civilsamfundsorganisationer og foreninger, og målet er blandt andet at teste og udvikle principperne.

Hvad er formålet med principperne?

Principperne har til formål at understøtte civilsamfundet og frivilliges arbejde med at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere.

Hvad bygger principperne på?

Principperne for den frivillige indsats til at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere er udviklet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med civilsamfundet, kommuner og fagprofessionelle.

Der har blandt andet været afholdt en workshop med en række foreninger, leverandører af ældrepleje og fonde for at dele viden og erfaringer med ensomhedsindsatser. Deltagerne har blandt andet været med til at udpege:

- Afgørende forudsætninger for at indsatser til ældre borgere kan lykkes
- Centrale elementer i aktiviteter til målgruppen
- Barrierer for at deltage i frivillige fællesskaber.

På baggrund af deltagernes bidrag har Sundhedsstyrelsen udledt en række gennemgående pointer, som er blevet sammenholdt med national og international viden og erfaringer på området. Der er blandt andet gennemført en litteraturgennemgang om, hvad der motiverer mennesker til at deltage i

hvh. ensomhedsforebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter. Desuden har ensomhedsforskere og civilsamfundsorganisationer bidraget med deres viden. Endelig bygger principperne på undersøgelser fra Sundhedsstyrelsens øvrige arbejde med relaterede initiativer.

Eksempler på Sundhedsstyrelsens initiativer for at forebygge ensomhed

- "Sundhedsfremme og sund aldring med særligt fokus på ulighed i sundhed og ensomhed". Inspiration til, hvordan man kan motivere og engagere sårbare ældre til at deltage i forebyggende og sundhedsfremmende aktiviteter.
- "Fællesskab på klippekort: Erfaringer fra Fællesskabspulje: Ensomme hjemmehjælpsmodtagere skal have mulighed for civilsamfundsdeltagelse". Indeholder blandt andet en række pejlemærker for arbejdet med ensomhed.

Læs mere på www.sst.dk

Formuleringen af principperne henter inspiration i Social- og Boligstyrelsens metode "kerneelementer", som anvendes til at beskrive lovende praksis.

Hvordan skal principperne bruges?

Hvert princip er bygget op om spørgsmålene: "hvad?", "hvorfor?" og "hvordan?".

Målet er at give svar på:

- **Hvad:** Indholdet i og målet med princippet
- **Hvorfor:** Princippet relevans
- **Hvordan:** Metoder og redskaber til praksis.

Hvert enkelt princip bygger på en række kilder, som findes i referencelisten, til inspiration og videre læsning

Princip 1

Målret aktiviteterne mod målgruppen

Hvad

Sørg for at målrette aktiviteterne mod den specifikke målgruppe for at højne sandsynligheden for, at I rekrutterer de rigtige.

Hvorfor

Forskning viser, at mange ensomhedsindsatser mangler en klar afgrænsning af målgruppen. Årsagen er fx, at man ønsker at inkludere alle, ikke har taget stilling til målgruppen, eller at informationen om aktiviteterne kan virke stigmatiserende for målgruppen. Flere undersøgelser peger nemlig på, at ældre har svært ved at identificere sig som ensomme.

Ved at målrette aktiviteterne mod målgruppen:

- Øges sandsynligheden for, at indsatsen kommer til at virke efter hensigten.
- Lettes rekrutteringen, fordi tilbuddet fremstår tydeligt og relevant for målgruppen.
- Mindskes sandsynligheden for, at der deltager borgere i aktiviteten, som den ikke er tiltænkt, og som derfor ikke har gavn af den specifikke indsats eller kan blive frustrerede over, at tilbuddet ikke lever op til deres forventninger.

Hvordan

- **Afklar formål, målgruppe og ressourcer.** Hvad vil I opnå? For hvem? Og hvilke rammer, kompetencer og øvrige ressourcer har I til rådighed?
- **Overvej vilkårene for aktiviteten.** Er der tale om et fællesskab, hvor mennesker i udsatte positioner indgår på lige fod med andre? Eller et afgrænset fællesskab for mennesker, der deler livserfaringer med fx fysisk, social eller psykisk sårbarhed?
- **Analysér målgruppen.** Afdæk borgernes ønsker og behov ved fx at spørge udvalgte repræsentanter for målgruppen, hvad der er vigtigt for dem i forbindelse med aktiviteten, og brug denne viden i jeres videre arbejde.
- **Kommunikér målrettet.** Vær tydelig omkring aktiviteten, målgruppen og inklusionskriterier i jeres oplysningsmaterialer, og distribuér dem steder, hvor målgruppen færdes, eller via relevante kanaler.
- **Undgå at stigmatisere.** Ingen mennesker ønsker at se sig selv som "ensomme" eller "skrøbelige". Overvej, hvordan sårbare deltagere kan rekrutteres til og inkluderes i fællesskabet uden at blive stigmatiserede. I den forbindelse kan man fx fokusere på deltagernes styrke eller potentialer.
- **Tilpas aktiviteten.** Overvej at give deltagere mulighed for en mere passiv deltagelse, indtil de er i stand til at være aktive. For nogle kan det fx være nok, at personen en gang i mellem har ansvar for at lave kaffen og på den måde bliver sluset ind i fællesskabet.
- **Udbred kendskabet.** Sørg for, at det opsporende fagpersonale i fx kommunen har grundlæggende viden om tilbuddet, inklusionskriterier og jeres rammer og kompetencer, så de kan henvise borgere i målgruppen.

Gør det let for borgeren

Hvad

Sørg for, at aktiviteten er tilgængelig - både praktisk og socialt - så det er nemt og trygt for borgeren at blive og være en del af den.

Hvorfor

Der findes solid viden om de barrierer, der kan gøre det svært for ældre at deltage i en aktivitet. Det drejer sig om især:

- **Transport:** Transporttid kan være en barriere for borgeren. Afstanden skal ikke nødvendigvis være særligt lang, før det er en forhindring for at tiltrække ældre borgere til aktiviteter, særligt når der er tale om skrøbelige borgere. Der er udbredt viden om, at borgere foretrækker, at aktiviteter og fællesskaber foregår lokalt.
- **De fysiske rammer:** Besværlig adgang med rollator og kørestol, manglende adgang til toiletter, dårlig belysning og akustik i lokalerne, hvor aktiviteten holdes, kan blive en barriere for deltagelse.
- **Økonomi:** Nogle borgere fravælger en aktivitet, fordi de ikke har råd til at betale for aktiviteter eller den transport, som kræves i forbindelse med deltagelsen.
- **Sociale aspekter:** For nye deltagere kan der være usikkerhed forbundet med at træde ind i et etableret fællesskab. Er man velkommen? Er der plads i fællesskabet? Endvidere er dysfunktionelle gruppedynamikker, fx klikedannelse, ofte en barriere for deltagelse i frivillige grupper og organisationer.

Hvordan

- **Placer tilbuddet tæt på.** Stræb efter at lade aktiviteterne foregå i målgruppens nærmiljø.
- **Organisér fælles transport.** Hvis det er muligt, kan der arrangeres fx fælles kørselsordning eller følgeskab til og fra aktiviteten.
- **Skab imødekommende fysiske rammer.** Gør det nemt, trygt og behageligt at møde frem til aktiviteten ved hjælp af fx lys, skiltning og ramper til rollator- og kørestolsbrugere.
- **Informér forud for fremmøde.** Sørg for tydeligt at beskrive tid og sted i oplysningsmaterialer, og informér også om, hvorvidt deltageren fx skal møde omklædt. Det er også oplagt at udnævne en kontaktperson, der forinden mailer eller ringer til det nye medlem med tilbud om at svare på eventuelle spørgsmål.
- **Tag godt imod.** Byd nye deltagere velkommen i fællesskabet. Flere organisationer har fx udarbejdet redskaber til at understøtte frivillige i deres rolle som værter og til at få nye deltagere til at føle sig velkomne. I den forbindelse er det også vigtigt at klæde de øvrige medlemmer på til at tage godt imod nye. Det er også muligt at tilknytte en særlig kontaktperson, så den nye deltager har en at følges med de første gange.
- **Vurdér prisen.** Hav fokus på, om tilbuddet er til at betale for målgruppen.

Skab meningsfulde aktiviteter

Hvad

Sørg for, at målgruppen oplever aktiviteten og deres egen rolle i den som meningsfuld for at motivere og fastholde deltagerne.

Hvorfor

Borgerens ønsker, erfaringer og behov spiller en vigtig rolle for lysten til at deltage i aktiviteter, og derfor er det afgørende at inddrage deltagerne for at sikre, at aktiviteten giver mening for den enkelte.

Når borgerne finder aktiviteten meningsfuld:

- højnes motivationen for at deltage
- øges oplevelsen af ejerskab
- styrkes lysten til at fortsætte
- øges sandsynligheden for adfærdsændringer.

Muligheden for at opnå noget nyt og følelsen af at bidrage til fællesskabet og være noget for andre er centrale elementer i at opleve en aktivitet som meningsfuld.

Forskning viser desuden, at ensomhedsindsatser har større sandsynlighed for positiv effekt, hvis aktiviteterne tilrettelægges, så deltageren har mulighed for at:

- Udvide eller deltage i sociale netværk
- Indgå i aktiviteter, der giver mulighed for at interagere med andre
- Opleve støtte og omsorg
- Træne sociale og følelsesmæssige færdigheder, fx skabe bevidsthed om og ændre negative tankemønstre.

Hvordan

- **Inddrag.** For at sikre motivation og ejerskab er det afgørende at tage deltagerne med på råd så tidligt som muligt i selve planlægningen og tilrettelæggelsen af aktiviteterne.
- **Afstem forventninger.** Afklar interesser og ønsker med potentielle deltagere. Hvilken form for fællesskab ønsker de? Hvad kan og vil de bidrage med? Hvordan ser de deres egen rolle i fællesskabet?
- **Tilbyd fleksibilitet.** Sørg for at facilitere både faste, etablerede aktiviteter og giv samtidig mulighed for, at deltagerne selv kan skabe nye aktiviteter – ud fra deres lyst og interesser.
- **Skab variation.** Giv mulighed for, at deltagerne indtager forskellige roller i planlægning og afholdelse af aktiviteter.
- **Kommunikér om mulighederne.** Det er vigtigt indledningsvis og løbende at tydeliggøre, at deltagerne selv kan være med til at planlægge og påvirke indholdet af aktiviteterne.
- **Fokusér på gevinster.** Motivationen er højest, når deltagerne oplever, at de får noget ud af at deltage i en aktivitet. Det kan fx være nye kompetencer, bedre fysisk form eller opbygning af nye relationer.
- **Følg op.** Spørg løbende til deltagernes motivation. Har ønsker og behov ændret sig?
- **Sørg for løbende udvikling.** Overvej, hvordan aktiviteten giver deltagerne mulighed for en progression, så alle har mulighed for at deltage og bidrage ud fra deres aktuelle ressourcer og ønsker.

Samarbejd med ældreplejen

Hvad

Priorité et tæt samarbejde med leverandører af ældrepleje, så I kan supplere hinanden i arbejdet med at opspore målgruppen og udvikle og henvise til aktiviteter.

Hvorfor

Der ligger et stort potentiale i samspillet mellem civilsamfundet og offentlige aktører, fx leverandører af ældrepleje, hvor frivillige og fagprofessionelle kan supplere hinanden i indsatsen for at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere.

Sammen kan de:

- Opspore ældre borgere, der er i risiko for at udvikle ensomhed eller funktionstab
- Udvikle aktiviteter med relevans for målgruppen
- Henvise til relevante tilbud
- Sikre løbende kontakt til deltagere med henblik på fx at styrke motivation og fastholdelse.

Hvordan

- **Afdæk relevante samarbejdspartnere.** Hvem er i kontakt med målgruppen? Hvem beskæftiger sig allerede med ensomhedsinitiativer i området?
- **Afklar forventninger, roller og ansvar.** Der kan fx udarbejdes klare samarbejdsaftaler og fastlægges præcise arbejdsgange. I andre tilfælde kan jævnlige møder med en tydelig dagsorden også være tilstrækkeligt. Stræb efter en løbende dialog med relevante fagprofessionelle.
- **Kommunikér.** Skab kendskab til jeres aktiviteter og fællesskaber blandt relevante fagprofessionelle i lokalområdet. Det kan fx ske ved at holde oplæg til personalemøder eller invitere medarbejdere til at besøge jeres aktiviteter. Det er desuden relevant at udarbejde en oversigt over jeres aktiviteter i kommunens forskellige lokalområder. Sørg for, at oplysningerne løbende opdateres.
- **Del viden.** Undersøg fx hvilke fora med fagprofessionelle, det er muligt og relevant at deltage i. Det kan fx være i forbindelse med ensomhedsprojekter, møder i hjemmeplejen eller på aktivitets- eller dagcentre, i seniorråd eller på ledelsesmøder. Undersøg også, hvordan fagprofessionelle kan understøtte jeres frivillige til at tage bedst muligt imod målgruppen.
- **Inddrag evt. andre aktører.** Overvej, om der findes andre aktører, som kunne være relevante for jer at samarbejde med for at skærpe kendskabet og kontakten til målgruppen, fx boligforeninger, almen praksis, repræsentanter for menigheder, apoteker, supermarkeder og lignende.

Referencer

Til metoden

- Socialstyrelsen (2020): Håndbog i lovende praksis. Vidensbaseret udvikling af sociale indsatser.

Til princip 1

- Christiansen J, Løvschall C, Laustsen LM, Hargaard A, Maindal HT, Lasgaard M. (2021): Interventioner, der skal mindske ensomhed – en systematisk litteraturgennemgang af 136 effektstudier. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland.
- Rambøll (2020): Undersøgelse af inklusion af borgere i udsatte positioner i frivillige fællesskaber, Socialstyrelsen.
- VIVE (2019): Inklusion og deltagelse af sårbare borgergrupper i samskabende arenaer. Evaluering af tre partnerskaber mellem civilsamfund og kommuner.
- Sundhedsstyrelsen (2022): Erfaringer fra "Fællesskabspuljen: Ensomme hjemmehjælpsmodtagere skal have mulighed for civilsamsfundsdeltagelse".
- Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet (2018): Indsatser der fremmer ældres mentale sundhed – Et systematisk litteraturstudie af internationale undersøgelser, Sundhedsstyrelsen.
- Oxford Research (2019): Kommunale forebyggelsesindsatser for ældre, Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen (2015): Forebyggelse på ældreområdet. Håndbog til kommuner.
- Workshop afholdt den 5. marts 2022 med repræsentanter fra: Forum for Mænds Sundhed, Ældre Sagen, BL–Danmarks Almene Boliger, Danske Seniorer, Røde Kors, DGI Nordsjælland, Slagelse Kommune, Odense Kommune, Nyborg Kommune, Lokalforening for førtidspensionister Bornholm, referencegruppen for borgere og pårørende ved Videnscenter for værdig ældrepleje, Ingerfair, Center for Frivilligt Socialt Arbejde, Socialstyrelsen.

Til princip 2

- Marselisborg – Center for udvikling, Kompetence & Viden (2012): Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi?.
- Sundhedsstyrelsen (2015): Forebyggelse på ældreområdet. Håndbog til kommuner.
- Dansk Selskab for Patientsikkerhed (2019): Sikkert Seniorliv.
- Ældre Sagen (2019): Det gode værtskab.
- PwC (2021): Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistroivsel hos ældre. Erfaringsopsamling fra puljeprosjekter, Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen (2008): Fysisk aktivitet og ældre.
- Sundhedsstyrelsen (2024): Sundhedsfremme og sund aldring.
- VIVE (2018): Inklusion og deltagelse af sårbare borgergrupper i samskabende arenaer – Evaluering af tre partnerskaber mellem civilsamfund og kommuner.

Til princip 3

- VIVE (2018): Inklusion og deltagelse af sårbare borgergrupper i samskabende arenaer – Evaluering af tre partnerskaber mellem civilsamfund og kommuner.
- Sundhedsstyrelsen (2009): Lighed i sundhed – sundhedsfremme og forebyggelse målrettet borgere uden for arbejdsmarkedet.
- SFI, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (2007): Socialt udsatte borgeres sundhed - barrierer, motivation og muligheder, Sundhedsstyrelsen.
- NIRAS (2015): Erfaringer med at løfte sundheden i nærmiljøet - Evaluering af 12 kommuners indsat for forebyggelse og sundhedsfremme i nærmiljøer med høj koncentration af mindre ressourcestærke borgere, Sundhedsstyrelsen.
- PwC (2021): Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistro hos ældre, Sundhedsstyrelsen. Erfaringsopsamling fra puljeprojekter.
- Sundhedsstyrelsen (2008): Fysisk aktivitet og ældre.
- Sundhedsstyrelsen (2020): Forebyggende hjemmebesøg til ældre. Vejledning.
- Marselisborg – Center for udvikling, Kompetence & Viden (2015): Forebyggelse af ensomhed blandt ældre – Viden og inspiration til handling.
- Sundhedsstyrelsen (2015): Forebyggelse på ældreområdet. Håndbog til kommuner.
- Oxford Research (2019): Kommunale forebyggelsesindsatser for ældre, Sundhedsstyrelsen.
- Christiansen J, Løvschall C, Laustsen LM, Hargaard A, Maindal HT, Lasgaard M. (2021) Interventioner, der skal mindske ensomhed – en systematisk litteraturgennemgang af 136 effektstudier. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland.
- Forum for Mænds Sundhed (2020): Kommune, kend din mand! Guide til bedre inddragelse af mænds sundhed i kommunen.

Til princip 4

- Sundhedsstyrelsen (2019): Gode ældre med trivsel og sundhed. Fagligt oplæg til handlingsplanen for "Det gode ældre" 2019.
- Ibsen B., Levinsen K. (2017): Kommunale institutioners samarbejde med foreninger og frivillige – omfang, holdninger og udfordringer, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.
- Socialstyrelsen: Vidensportalen på det sociale område, tendenser i det frivillige engagement.
- Socialstyrelsen: Vidensportalen på det sociale område, Understøttende aktører på civilsamsfundsområdet.
- Sundhedsstyrelsen (2024): Sundhedsfremme og sund aldring.
- Center for Frivilligt Socialt Arbejde (2021): Det frivillige sociale engagement i Danmark. Frivilligrapport 2019-2021.
- PwC for Sundhedsstyrelsen (2021): Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistro hos ældre. Erfaringsopsamling fra puljeprojekter.

Sundhed for alle ♥ + ●