

Rapport om projekt Ensomhed

Det Forebyggende Team 2015-2017



VIBORG
KOMMUNE

Indholdsfortegnelse

Baggrund for projektet	s. 3
Definition af ensomhed	s. 3
Målgruppe	s. 3
Formål	s. 3
Mål	s. 4
Handlinger	s. 4-6
Undersøgelser og resultater	s. 7-9
Indsatser mod ensomhed og motivations grad	s. 9
Konklusion på projektet	s. 10-12
Bilag 1. Serviceloven § 79a	s. 13
Bilag 2. Definition af de 3 former for ensomhed	s. 14
Bilag 3. Ensomhed folder	s. 15-16
Bilag 4. Baseline spørgeguide	s. 17-20
Bilag 5. Followup spørgeguide	s. 21- 24

Rapport om projekt "Ensomhed" år 2015-17

Det Forebyggende Team Viborg Kommune

Det Forebyggende Team i Viborg Kommune består af 4 medarbejdere: sosu. assistent s. 30 t/uge, ergoterapeut 30 t /uge og 2 sygeplejersker 28 t / uge. De forebyggende hjemmebesøg har lovhjemmel i Servicelovens § 79a, som blev mål tilrettet januar 2016. Borgere, der ikke modtager personligt og praktisk hjælp, modtager tilbud om forebyggende hjemmebesøg.

- Første tilbud gives når man fylder 75 år.
- Fra 80 år gives der obligatoriske tilbud om forebyggende hjemmebesøg årligt.
- Som noget nyt blev loven mål tilrettet januar 2016 til også at omfatte borgere i aldersgruppen 65 til 80 år, der er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne (bilag 1).

Baggrund for projektet

Det forebyggende team har valgt ensomhed som fokusområde i årene 2015-17. Baggrunden for fokusområdet er, at ensomhed kan være meget helbredstruende for ældre. Ensomme mennesker har 14 procents større risiko for tidlig død end andre¹. Der har tillige været et politisk ønske i Viborg Kommune om at sætte fokus på emnet.

Definition af ensomhed

Ensomhed er ikke det, at være alene, men at føle sig alene.

Der findes 3 typer af ensomhed (bilag 2)

- Eksistentiel (tankemæssig) ensomhed
- Følelsesmæssig ensomhed
- Social ensomhed

Tankemæssig og følelsesmæssig ensomhed relaterer sig til kvalitet af nærhed og kontakt med andre. Den gode samtale kan være med til at lindre. Social ensomhed drejer sig i højere grad om muligheden for at være sammen med andre.

Målgruppe

Målgruppen er ældre + 75 årige, som ikke modtager hjælp til både personlig og praktisk bistand. Det vil sige forholdsvis raske hjemmeboende ældre. I undersøgelsens periode har 5.271 borgere fået tilbud om forebyggende besøg.

Formål

- Via de planlagte forebyggende hjemmebesøg opspore, forebygge og afhjælpe ensomhed.
- Opspore, forebygge og afhjælpe ensomhed blandt ny blevne enker og enkemænd i målgruppen.
- At mindske tabu omkring ældres ensomhed.

¹ "Den farlige ensomhed" Magasinet Sundhed, april 2015"

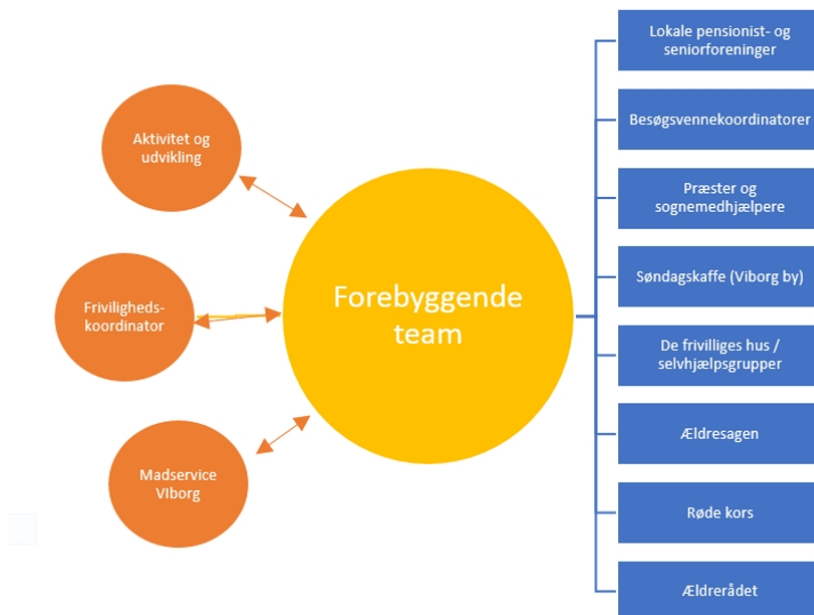
Mål

- Medvirke til at mindske antallet af ældre, der oplever ensomhed som et problem.
- Medvirke til at mindske følelsen af ensomhed hos den enkelte ensomme ældre.
- Øge fokus på ensomhed blandt ældre.
- Styrke samarbejdet omkring ensomhed med vores samarbejdspartnere både i privat og offentligt regi.

Handlinger

Handlinger i forhold til interne og eksterne samarbejdspartnere.

Ældre- og Sundhedsudvalget afholdte i samarbejdet med Ældrerådet indledningsvis et fællesmøde for alle interessenter (frivillige organisationer, frivillighedskonsulenten, Aktivitet og Udvikling Vesterparken og Klosterhaven samt Madservice). På mødet blev der skabt en dialog om, hvordan parterne hver især arbejdede, med at nedbringe antallet af ensomme, og hvordan der kunne samarbejdes omkring det.



Figur 1. giver et overblik over vore samarbejdspartnere.

Handlinger i forhold til borgeren.

- Den 22. oktober 2015 arrangerede Det forebyggende team sammen med frivillighedskoordinatoren og Ældrerådet en Temadag i Tinghallen med overskriften **Ensomhed og fællesskaber i by- og lokalsamfund**. En lang række lokale foreninger deltog med stande, hvor de fortalte om deres tilbud. Fra kommunal side deltog Madservice Viborg, Aktivitet og Udvikling samt Det Forebyggende Team. Biskop Henrik Stubbjær gav et oplæg omkring ensomhed. I alt deltog 710 personer, og der var 17 stande. Standene repræsenterede en bred vifte af aktivitetstilbud og der var en god geografisk fordeling. Der har været positive tilbagemeldinger fra mange deltagere. De foreninger, der havde en stand på dagen, er efterfølgende blev bedt om at vurdere dagen på en skala fra 1-4, gående fra meget tilfredsstillende til ikke tilfredsstillende.

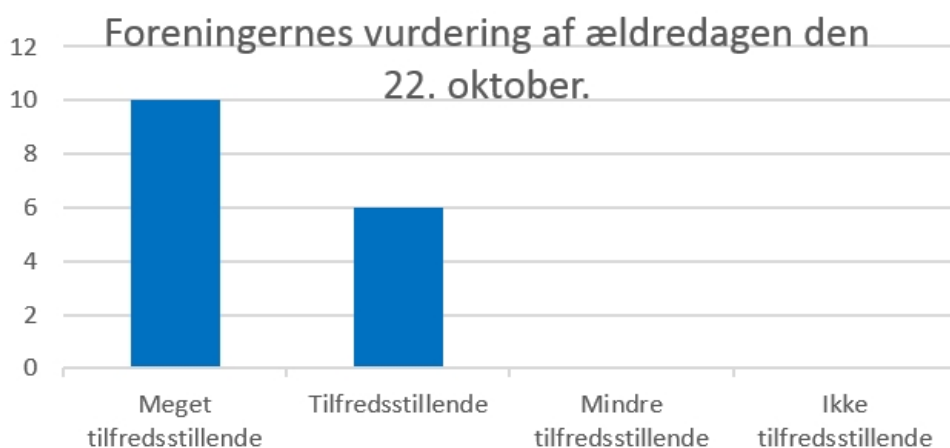


Fig. 2 viser foreningernes vurdering af temadagen

Øvrige tiltag

- Teksten i de breve, der blev sendt vedrørende tilbud om forebyggende hjemmebesøg blev ændret, så det fremgik at der var fokus på ensomhed.
- Ved alle de forebyggende hjemmebesøg blev der talt om ensomhed, hvis borgeren var indforstået med det.
- Der blev udfærdiget et screeningsredskab, som kunne lægges i et system, hvor der kunne trækkes data ud og måle effekten før og efter (bilag 4 og 5).
- Hos de borgere, hvor screeningen viste, at de var ensomme i middel eller svær grad, blev der sammen med borgeren fundet handlinger/tiltag som forsøg på, at nedbringe følelsen af ensomhed. Borgeren blev tilbudt en opfølgende samtale efter ½ år.
- Hvor der var behov for det, blev der formidlet kontakt til relevante samarbejdspartnere (besøg venner, præster, madservice, aktiviteten, de Frivilliges Hus, mm)

- Det forebyggende team har holdt oplæg i pt ca. 13 frivillige foreninger med overskriften Sundhedsfremme og Forebyggelse for seniorer, hvor ensomhed var et af fokus emnerne.
- Ny blevne enker og enkemænd i målgruppen blev tilbudt et besøg 6 uger efter de var blevet alene. I alt 150 enke/enkemand fik i perioden tilbud om besøg, hvoraf 104 takkede ja.
- Der blev udarbejdet en folder om ensomhed til uddeling under besøg og temamøder (bilag 3).
- Det blev foranlediget, at Viborg kommune indgik en 2 årig partnerskabsaftale med NEFOS. NEFOS er et Netværk for Selvmordsramte. NEFOS og Viborg Kommune ønsker med aftalen, at indgå i et samarbejde omkring ””De glemte ældre og gamle mennesker, der er efterlevende efter selvmord eller nær pårørende til familiemedlemmer, der truer eller har udført selvmord ”.

Målet med partnerskabet:

- Mindske disse ældres mistrivsel, gennem samtaler.
- Mindske den følelsesmæssige ensomhed efter selvmord.
- Styrke brobygning mellem Sundhed og Omsorg, NEFOS og det frivillige netværk.

Hvordan har teamet kvalificeret sig til projektet.

- For at få kvalificeret vores dokumentation og effektmåling, fik Det forebyggende team kontakt til Sekretariatet i Job & Velfærd og der blev udfærdiget en spørge guide Baseline og Follow Up (bilag 4 + 5) Denne spørgeguide bruges fortsat efter projektet, til at undersøge grad og kategori af ensomhed hos relevante borgere.
- For at sikre en løbende kompetenceudvikling, har Det forebyggende team deltaget i konferencer på Regions plan og erfa-netværksmøder i Netværksgruppe Midt-Vest for forebyggende medarbejdere. Det forebyggende team har ligeledes selv været oplægsholdere bl.a. i SUFO, som er landsforeningen af ansatte i Sundhedsfremmende Og Forebyggende hjemmebesøg. Oplægget handlede, om vort arbejde i forhold til ensomhed under besøgene og netværksdannelse med det frivillige netværk i Viborg Kommune.
- Sammen med netværksdannelse med de frivillige foreninger (Røde Kors, Ældresagen, pensionistforeninger, boligforeninger, Ide og Udvikling, m.fl.) har Det forebyggende team haft stor faglig sparring med forsker Elene Fleischer løbende. Elene Fleischer er forsker stifter af NEFOS - det Frivillige Netværk for Selvmordspårørende. Sammen med selvmordsforsker Gert Jessen har hun udgivet bogen ” Når Himlen er nær”. De har oprettet hjemmesiden <http://ensomhed.info/>, hvor de forsøger med dokumentarfilm, portrætfilm og interview med fagpersoner, at klæde både ældre og fagpersonale på, til at være opmærksomme på ensomhed. Der har været afholdt møder med E.F. og netværket (de frivillige foreninger) hvor alle fik viden og redskaber til løfte at opgaven, til at mindske ensomhed blandt ældre.

Indsatser i forhold til det frivillige netværk.

- Det frivillige netværk har deltaget under hele projektet, først ved opstart med Temamøde i Tinghallen. Og det har deltaget i vore fællesmøder med Aktivitet og Udvikling samt Madservice og til temamøder om Ensomhed med Elene Fleischer. Der afholdes fremadrettet årlige møder med netværket for at udvikle vort samarbejde.

Undersøgelse og resultater

Fra projektets start til nu marts 2017 har i alt 5.271 borgere fået tilbud om et forebyggende hjemmebesøg efter serviceloven §79a.

Ud af de 5.271 tilbud har 2.712 modtaget besøg. Under samtalerne har der været fokus på ensomhed. Ensomhed kan være et tabu og det kan være følelsesmæssigt meget svært, at dele sine tanker med andre. Det forebyggende team har erfaret at de fleste gerne vil tale om ensomhed men de færreste ønsker at blive screenet.

Ud af de besøgte 2.712 borgere lod 389 sig teste ud fra "UCLA loneliness scale" screenings redskab (bilag 4). Efter ½ år fik de ca. 61 borgere, der var middel eller svær ensom tilbudt en opfølgende samtale og test bilag 5. 35 har været til efterfølgende samtaler efter ½ år. Det var ikke muligt at gennemføre opfølgende samtaler hos alle 61 bl.a. p. g. a dødsfald, flyt i ældre/plejebolig, sygdom, demens, depression eller borger er overgået til hjemmeplejen.

Kategorier		Procent	Antal
● Mand		32,39%	126
● Kvinde		67,61%	263
Total		100,00%	389

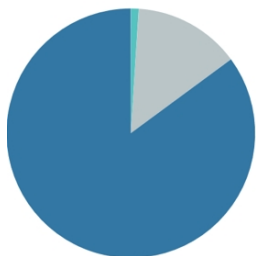
Figur 3 viser forholdet mellem køn af de 389 borgere, der deltog i undersøgelsen.

Kategorier		Procent	Antal
● Gift/samlevende		12,34%	48
● Enlig		15,42%	60
● Enke/enkemand		72,24%	281
Total		100,00%	389

Figur 4 viser forholdet mellem civilstand hos de 389 borgere, der deltog i undersøgelsen.

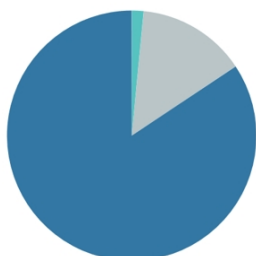
Fordeling af de 3 typer ensomhed hos de testede.

Følelsesmæssig ensomhed



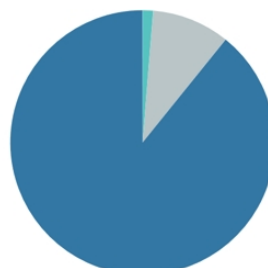
Svær ensom	4
Middel ensom	54
Ikke ensom	331
Total	389

Tankemæssig ensomhed



Svær ensom	6
Middel ensom	55
Ikke ensom	328
Total	389

Social ensomhed



Svær ensom	5
Middel ensom	37
Ikke ensom	347
Total	389

Figur 5 viser fordeling af de 3 ensomhedstyper hos de testede.

Samlet billede af undersøgelsen.

- Ud af 389 testede var 61 ensomme i middel/svær grad.
- Ud af disse 61 ensomme blev 35 testet igen efter ½ år.
- Ud af disse 35 anden gang testede var nu 16 ensomme. Det vil sige ca. halvdelen af dem, der blev testet anden gang, blev hjulpet ud af sin ensomhed. Dermed blev der opnået et bedre resultat end det ønskede 10 %, der var målet for 2016 (Mål og Midler)

Tilbudt besøg Antal breve	Udførte besøg	Udførte test I alt	Ensomhed 1. test Antal svær/middel ensom Ca. 61 borgere ud af 389	Ensomhed 2. test Antal svær/middel ensom Ca. 35 borgere ud af 61
5.271	2.712	389	Følelsesmæssig ensom 58 Tankemæssig ensom 61 Social ensom 42	16 16 16

Figur 6

Ovenstående viser, at faktisk samtlige 61 ensomme borgere var både følelsesmæssig og tankemæssig ensom. Den sociale ensomhed udgjorde den mindste del, hvilket kan overraske mange. Derfor overrasker det ikke, at de handlingsforslag de ældre ensomme fik og som virkede bedst (figur 7) ikke var aktiviteter. Det var derimod en samtale og individuel samvær med andre, der havde hjulpet mest på deres ensomhed.

Indsatser mod ensomhed og motivation.

Borgerne, som deltog i efterfølgende indsats og samtale blev spurt om hvad, der havde bidraget til en mindre ensomhedsfølelse.

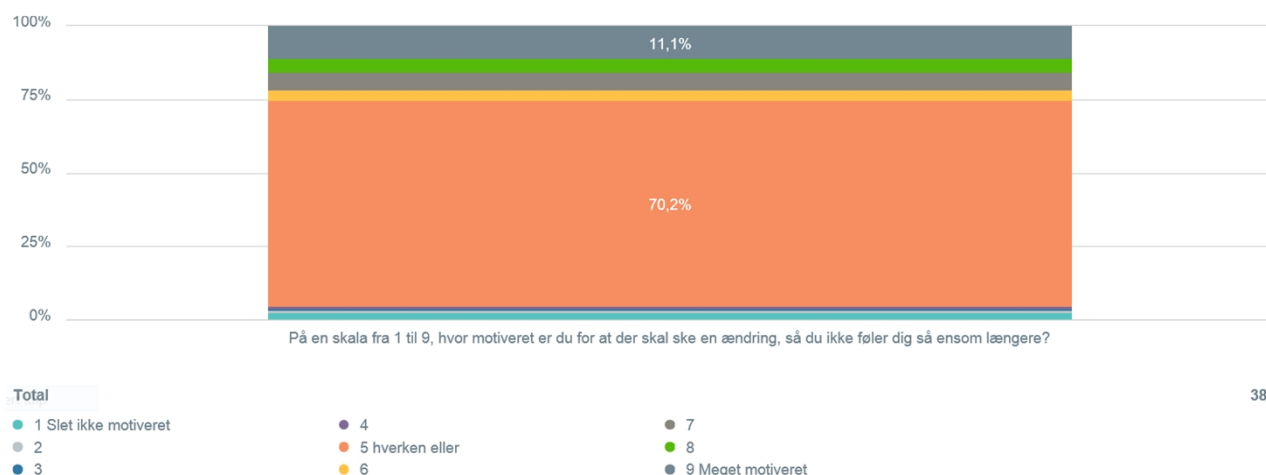
Handlinger

Kategorier	Procent	Antal
● Samvær - Individuel: (Besøgsvenner, telefonkæde, kontakannonce, veninde, præst)	34,29%	12
● Samvær - Gruppe: (Spisevenner, madservice, find venner, kirken, samvær)	22,86%	8
● Aktivitet - handling: (Aflastning af ægtefælle, aktivitets afd, motion.)	14,29%	5
● Samtalen: (Forebyggende hjemmebesøg)	65,71%	23
● Øvrige tiltag: (Læge, flytte m.v.)	22,86%	8
Total	100,00%	35

Figur 7 viser fordelingen på de enkelte kategorier af handlinger.

Motivationsfaktoren til at gøre en indsats, for at bedre sin ensomhedsfølelse, skulle de interviewede angive. En meget stor del 70% gav udtryk at de faktisk ikke var motiveret til at ændre ting i tilværelsen, for ikke at være ensom.

FØLELSE AF MOTIVATION



Figur 8 viser motivations følelsen

Konklusion på projektet

Det forebyggende team har erfaret at de fleste gerne vil tale om ensomhed men de færreste ønsker at blive screenet. Der blev flest besvarelser fra enlige, hvilket viser ensomheden har sit favntag i denne gruppe. Selv om der lægges op til at tale om ensomhed, vælger borgeren selv, hvad der skal tales om. Derfor kommer andre problematikker først på banen f. eks. sygdom, brug for anden bolig, dødsfald i familien, sorg, osv. Disse aktuelle problemstillinger kan for nogle have vægtet højere end samtalen og testen for ensomhed. Det kan forklare, hvorfor ikke flere end ca. 13 % af de samlede besøgte i perioden lod sig teste. Ikke alle ensomme mestrede eller var motiveret for at prøve nye handlinger for at bedre sin situation. Det viser figur 8. Her må man erkende at man ikke kan "flytte" borgere, der ikke vil eller kan "flyttes". Ud fra testen har der været borgere der ikke kunne flyttes. Der kan være mange årsager: Det kræver mange ressourcer for den enkelte ensomme at rykke og det gøres ikke blot ved et besøg. Endvidere tager det lang tid, at ændre følelsen af ensomhed, hvilket ikke kan fremgå efter vor halvårslige opfølgning. Det kræver længere tid. Det forebyggende team har en formodning om, at nogle borgere efterfølgende vil kontakte os ved behov for hjælp i forhold til ensomhed.

Læring og fremadrettede perspektiver

Det forebyggende team havde en formodning om, at kunne opspore mange flere ensomme ældre end de 61 ud af 389. Muligvis kunne besøg og screening hos hjemmeplejens borgere vise et større antal ensomme. De forebyggende hjemmebesøg omfatter den gruppe ældre, der ikke modtager såvel praktisk som personligt bistand. Fordelingen af de enkelte kategorier af ensomhed overrasker ikke.

Den følelsesmæssige og tankemæssige ensomhed fylder mest hos ældre. Netop denne aldersgruppe oplever egen sygdom, tab af nærtstående, sorg og kriser. De to ensomhedsfølelser kan **ikke** aktiveres væk. Tværtimod kan det være overgreb at gøre det. Følelses- og tankemæssig ensomhed skal **lyttes** væk. Figur 4 viser helt klart at det, der hjælper denne gruppe, var individuel samvær/samtale enten med den forebyggende medarbejder, en besøgs ven, en ny veninde, telefonkæde eller præst. Samtalen med et fortroligt menneske har den største værdi.

Social ensomhed udgjorde den mindste del af de interviewede ensomme ældre. Tilbuddene hertil er mange og forskellige. Her viste der sig et øget behov for støtte, til at kunne op starte og deltage i tilbuddene. Denne udfordring arbejdes der videre med i netværket samt Aktivitet og Udvikling.

Det gode samarbejde med forsker Elene Fleischer, stifter af NEFOS, resulterede yderligere i at Viborg Kommune i dag har dannet partnerskab med NEFOS.

Samlet set blev målene for projektet opfyldt

- **Det forebyggende team skulle medvirke til, at mindske antallet af ældre, der oplever ensomhed som et problem.**

Ensomhedsfølelsen blev mindsket med mere end de 10 %, der var målet.

Antallet af middel/svær ensomme blev sænket fra 61 til at have 16 ud af 35, der var ensomme

Den forebyggende effekt ved samtalerne om ensomhed kan ikke dokumenteres.

Der er gjort et stort arbejde, for at dokumentere effekten af indsatserne, ved at anvende screeningsredskab og har indført data i program Enalyzer. På trods af dette har det været meget vanskeligt, at se effekten.

- **Øge fokus på ensomhed blandt ældre.**

Fokus på ensomhed blev spredt ud til de ca. 5.271 borgere, der modtog vore breve i perioden.

Temadagen i Tinghallen med 710 deltagere og 17 foreninger blev starten på den forstærkede indsats.

Der er lavet en folder om " Ensomhed " til uddeling og som samtaleemne i fremtidige besøg.

Der afholdes møder i pensionist og bolig foreninger, hvor bl.a. emnet ensomhed er på dagsorden.

- **Styrke samarbejdet omkring ensomhed med vores samarbejdspartnere både i privat og offentligt regi.**

Netværket med de frivillige foreninger er blevet en større samarbejdspartner med det forebyggende team nu end tidligere.

Der blev bl.a. på vor opfordring lavet nye selvhjælps grupper i De Frivilliges Hus for ældre, med det mål at finde nye venner. Der afholdes løbende årlige møder om hvert vort område og ser nye samarbejdsrelationer.

Projekt ensomhed har været en god forløber for næste fokusområde " Sårbarhed". Også her inddrages de netværk som er skabt gennem projektet.

Projektarbejdet har højnet samarbejde rent kommunalt med både Aktivitet og Udvikling, Madservice og frivillighedskoordinatoren.

I det daglige arbejde bruger Det forebyggende team viden fra projektet om ensomhed, tester fortsat de borgere, det kunne være relevant. Det giver en fin bro til næste fokusområde sårbarhed. Ydermere resulterede samarbejdet med forsker Elene Fleischer i, at Viborg Kommune indgik partnerskab med NEFOS. Det må konkluderes, at det ikke er selve undersøgelserne, der har givet det største udbytte af projektet. Derimod har det været meget værdifuldt med det fokus, der har været på ensomhed. Større samarbejde med netværket og kommunale instanser giver resultater på den lange bane fremover.

Bilag 1

Lov om social service § 79a

§ 79 a. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde mindst et årligt forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, der er fyldt 80 år, og som bor i kommunen, jf. dog stk. 2 og 3.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde et forebyggende hjemmebesøg til alle borgere, som bor i kommunen, i deres fyldte 75. år.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen skal tilbyde forebyggende hjemmebesøg efter behov til borgere i alderen 65 år til 79 år, som er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne, og som bor i kommunen.

Stk. 4. Kommunalbestyrelsen tilrettelægger besøgene efter behov, jf. dog stk. 1 og 2.

Stk. 5. Kommunalbestyrelsen kan vælge at undtage de borgere, som modtager både personlig pleje og praktisk hjælp efter § 83, fra ordningen om forebyggende hjemmebesøg.

Stk. 6. Sundheds- og ældreministeren kan fastsætte regler om de kommunale forpligtelser efter stk. 1-5, herunder om samordning med andre generelle kommunale forebyggende og aktiverende foranstaltninger og om andre måder at gennemføre det forebyggende hjemmebesøg på end ved besøg i hjemmet.

Bilag 2

Tankemæssig ensomhed

Når vi oplever meningsløsheden

- Hvad er meningen og hvorfor netop mig?
- Hvad er meningen med livet og hvad er døden for et fænomen
- Hvad er meningen med lidelse
- Hvordan har jeg forvaltet mit liv

Denne form for ensomhed er tanker – hvor der ikke kan findes svar. Denne form for ensomhed kan ikke tales væk, men tankerne kan deles og ensomheden mindskes ved at dele tankerne med en person, der respekterer og ligeværdigt drøfter det tankemæssige problem.

Finder det ældre menneske situationen meningsløs må hjælperen acceptere dette. Trøst og bortforklaringer er overgreb.

Emotionel (følelsesmæssig) ensomhed

Når vi oplever at være alene med vores følelser

- Kun jeg har det sådan – og ingen andre. Jeg har ingen at dele mine følelser med.
- Jeg får ikke længere et kærtegn, et kærligt blik eller en let berøring af den person jeg elsker,
- Jeg savner og føler mig forladt
- At gå fra tosomhed til alene hed og savnet opleves som en fysisk smerte

Denne form for ensomhed, det dybe savn – den store tomhed som ikke kan fyldes op – fordi den savnede er borte. Denne form for ensomhed handler om følelser og kun hvis andre med tiden kan erstatte den savnede bliver ensomheden mindre. Savnet og følelserne får mig til at føle mig værdiløs

Denne form for ensomhed kan ikke tales væk – men lyttes til og ved at blive lyttet til får man værdi.

Social ensomhed (det at isolere sig)

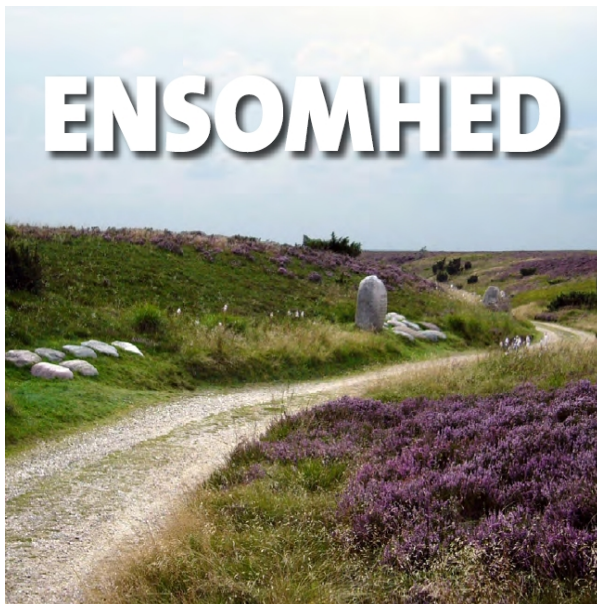
Når der ikke er nogen nære relationer

- Jeg har kun mig selv og der er ingen, jeg har lyst til at være sammen med
- Der er ingen der vil være sammen med mig
- Når jeg går hjemme og ikke snakker med nogen i en uge.

Denne form for ensomhed kan mindskes ved aktivitet at handle/gøre noget sammen med andre.

Kilde: Elene Fleischer, Center for Forskning og Forebyggelse

Bilag 3



Her kan du få hjælp

- Selvhjælpsgruppe, Viborg selvhjælpsgruppe Vesterbrogade 1, 8800 Viborg telefon nr.20 44 60 30
- Samtale med præst, psykolog, egen læge, pårørende, og gode venner
- Forebyggende medarbejder, eller anden kommunal medarbejder
- Sorg grupper (forebyggende medarbejder kan oplyse nærmere)

Kommunens forebyggende medarbejdere:

Område : Karup, Fjends, Grønhøj, Ravnstrup, og dele af Viborg midtby
Britta Kempe tlf. nr. 51 49 08 93. Mail: bk7@viborg.dk

Område: Viborg By, Hald Ege, Finderup, Dollerup og Birgittelyst
Britta Koppelgaard tlf. nr. 51 49 08 95. Mail: bk8@viborg.dk

Område: Møltrup, Tjele, Løgstrup og Engelsborg
Karin Hebsgaard tlf. nr. 51 49 08 96. Mail: kh5@viborg.dk

Område : Bjerringbro, Rødkærsbro, Houkær, Overlund, Rindsholm, Vinkel, Tapdrup og Bruunshåb
Dorte Weis Moeslund tlf. nr. 51 49 08 94. Mail: dwe@viborg.dk

Telefontid: Vi træffes bedst på hverdage imellem kl. 08.00-09.00

Pjecen er udarbejdet af det forebyggende team i Viborg kommune

Ensomhed blandt ældre

De fleste ældre lever et godt socialt liv, men for nogle er ensomhed et stort og ofte overset problem. Ensomhed har store konsekvenser for den enkeltes livskvalitet, helbred og trivsel. Ensomhed er ikke det at være alene, men at være uønsket alene.

Når du oplever ensomhed kan du miste initiativ, energi og mod til at skabe kontakt til andre.

Ensomhed kan være, at du føler dig alene og mangler selskab af venner eller familie. Ensomhed kan også være at du føler dig alene, selvom du er sammen med andre. Situationer mange kan ikke genkende til.

Det kan være svært at tale om ensomhed, men heldigvis er der mange muligheder for at bryde den.

Ensomhed inddeles i 3 kategorier

Social ensomhed er når du:

- Ikke har nogle nære relationer
- Har oplevelsen af kun at have dig selv
- Ikke har nogen du har lyst til at være sammen med

Her kan du have brug for et lille skub/ ledsagelse for at kunne benytte dig af sociale tilbud.

Følelsesmæssige ensomhed er når du:

- Oplever at være alene med dine følelser
- Føler kun jeg har det sådan - og ingen andre
- Savner og føler dig forladt
- Ikke længere får et kærtegn, et kærlig blik eller en let berøring af nogen du holder af.

Tankemæssig ensomhed er når du:

- Føler dig værdiløs
- Ikke oplever en mening med livet – "hvorfor netop mig?"

Oplever du følelsesmæssig og tankemæssig ensomhed er det vigtigt at du bliver lyttet til og forstået, for at bryde ensomheden. Her er social aktivitet ikke løsningen, det kan derimod ofte øge oplevelsen af ensomheden.

Ensomheden kan variere i omfang og dybde, mange oplever det som en forbigående følelse. Men når følelsen bliver vedvarende, er den invaliderende og du har brug for hjælp.

Det er ofte ikke så meget der skal til for at gøre en forskel.

Bilag 4

Spørgeguide test 1 Baseline

Ensomhed

1. Id-nummer - 4 tal, f.eks. 1234

Angiv værdi

☐ - - - -

2. Køn:

Angiv kun ét svar

☐ Mand

☐ Kvinde

3. Civilstatus

Angiv kun ét svar

☐ Gift/samlevende

☐ Enlig

☐ Enke/enkemand

4. FØLELSERMÆSSIG ENSOMHED (EMOTIONEL)
(Kan ikke tales væk, lytte har værdi – kræver erstatning)

Angiv kun et svar pr. spørgsmål

	1 Helt uenig	2 Meget uenig	3 Uenig	4 Lidt uenig	5	6 Lidt enig	7 Enig	8 Meget enig	9 Helt enig
Jeg har en fortrolig, jeg kan dele mine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

følelser
med

Jeg føler
jeg får
tilstrække
lig med
omsorg/
berøring
(et kærlig
blik, et
knus)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jeg føler
mig aldrig
alene, når
jeg er
sammen
med
andre.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jeg føler
mig aldrig
afvist

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Point i alt:

Angiv kun ét svar

- ☐ 4-12 Svær ensom
- ☐ 13-24 Middel ensom
- ☐ 25-36 Ikke ensom

6. TANKEMÆSSIG ENSOMHED (EKSISTENTIEL) (Rumme og acceptere, trøst og bortforklaring er overgreb)

Angiv kun et svar pr. spørgsmål

	1 Helt uenig	2 Meget uenig	3 Uenig	4 Lidt uenig	5	6 Lidt enig	7 Enig	8 Meget enig	9 Helt enig
Jeg oplever en mening med livet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har opnået det med livet, jeg gerne vil.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Point i alt

- ☐ 2-6 Svær ensom

☐ 7-12 Middel ensom

☐ 13-18 Ikke ensom

8. SOCIAL ENSOMHED (Mindskes ved aktivitet og samvær) Angiv kun et svar pr. spørgsmål

	1 Helt uenig	2 Meget uenig	3 Uenig	4 Lidt uenig	5	6 Lidt enig	7 Enig	8 Meget enig	9 Helt enig
Jeg har mulighed for, at være sammen med andre i det omfang jeg ønsker.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg synes der går passende tid imellem jeg taler med nogen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har en oplevelse af, at dem jeg kontakter vil være sammen med mig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg føler mig som en del af min familie /vennekreds	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har mulighed for at være sammen med andre, når jeg har lyst til det.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9. Point i alt

☐ 5-15 Svær ensom

☐ 16-30 Middel ensom

☐ 31-45 Ikke ensom

10. FØLELSE AF ENSOMHED

Angiv kun et svar pr. spørgsmål

	1 Helt uenig	2 Meget uenig	3 Uenig	4 Lidt uenig	5 Hverken eller	6 Lidt enig	7 Enig	8 Meget enig	9 Helt enig
Jeg føler mig IKKE ensom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11. FØLELSE AF MOTIVATION

Angiv kun et svar pr. spørgsmål

	1 Slet ikke motiveret	2	3	4	5 Hverken eller	6	7	8	9 Meget motiveret
På en skala fra 1 til 9, hvor motiveret er du for at der skal ske en ændring, så du ikke føler dig så ensom længere?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bilag 5.

Spørgeskema Followup

1. Ensomhed - followup

Spørgeskema om ensomhed blandt ældre i Viborg Kommune.
Tryk "Næste" for at komme i gang med spørgeskemaet.

2. Id-nummer - 4 tal, f.eks. 1234

☐ _ _ _ _

3. Køn:

☐ Mand

☐ Kvinde

4. Civilstatus

☐ Gift/samlevende

☐ Enlig

☐ Enke/enkemand

5. FØLELSESMÆSSIG ENSOMHED (EMOTIONEL) (Kan ikke tales væk, lytte har værdi – kræver erstatning) (Angiv kun et svar pr. spørgsmål)

	1 Helt uenig	2 Meget uenig	3 Uenig	4 Lidt uenig	5	6 Lidt enig	7 Enig	8 Meget enig	9 Helt enig
Jeg har en fortrolig, jeg kan dele mine følelser med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg føler jeg får tilstrækkelig med omsorg/ berøring (et kærlig blik,	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

et knus)

Jeg føler mig
aldrig alene,
når jeg er
sammen
med andre.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jeg føler mig
aldrig afvist

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. Point i alt

- ☐ 4-12 Svær ensom
- ☐ 13-24 Middel ensom
- ☐ 25-36 Ikke ensom

7. TANKEMÆSSIG ENSOMHED (EKSISTENTIEL) (Rumme og acceptere, trøst og bortforklaring er overgreb) (Angiv kun et svar pr. spørgsmål)

	1 Helt uenig	2 Meget uenig	3 Uenig	4 Lidt uenig	5	6 Lidt enig	7 Enig	8 Meget enig	9 Helt enig
Jeg oplever en mening med livet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg har opnået det med livet jeg gerne vil.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Point i alt:

- ☐ 2-6 Svær ensom
- ☐ 7-12 Middel ensom
- ☐ 13-18 Ikke ensom

9. SOCIAL ENSOMHED (Mindskes ved aktivitet og samvær) (Angiv kun et svar pr. spørgsmål)

	1 Helt uenig	2 Meget uenig	3 Uenig	4 Lidt uenig	5	6 Lidt enig	7 Enig	8 Meget enig	9 Helt enig
Jeg har mulighed for, at være sammen med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

andre i
det
omfang
jeg
ønsker.

Jeg synes
der går
passende
tid
imellem
jeg taler
med
nogen

Jeg har
en
oplevelse
af, at
dem jeg
kontakter
vil være
sammen
med mig

Jeg føler
mig som
en del af
min
familie/
vennekre-
ds

Jeg har
mulighed
for at
være
sammen
med
andre,
når jeg
har lyst til
det.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Point i alt:

- ☐ 5-15 Svær ensom
- ☐ 16-30 Middel ensom
- ☐ 31-45 Ikke ensom

11. FØLELSE AF ENSOMHED (Angiv kun et svar pr. spørgsmål)

	1 Helt uenig	2 Meget uenig	3 Uenig	4 Lidt uenig	5	6 Lidt enig	7 Enig	8 Meget enig	9 Helt enig
Jeg føler mig IKKE ensom	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12. Handlinger. (Angiv gerne flere svar) - (Vælg op til 5 svaralternativer)

- ☐ Samvær - Individuel: (Besøgsvenner, telefonkæde, kontaktannoncer, veninde, præst)
- ☐ Samvær - Gruppe: (Spisevenner, madservice, find venner, kirken, samvær)
- ☐ Aktivitet - handling: (Aflastning af ægtefælle, aktivitets afd., motion.)
- ☐ Samtalen: (Forebyggende hjemmebesøg)
- ☐ Øvrige tiltag (læge, flytte mm)