

Er ensomhed blandt ældre en samfundsudfordring?



ÆLDREFÆLLESSKABER OG KULTUR
Tænketanken Fremtidens Biblioteker

Tine Rostgaard

Professor

VIVE

27.november 2017

Dagens oplæg

- Hvad er ensomhed?
- Hvad er mekanismerne og konsekvenserne?
- Hvem er de ensomme ældre og hvor mange er de?
- Hvad kan indsatsen være? Kulturelle aktiviteter?

Begrebet ensomhed

- Ensomhed betragtes som en **individuel oplevelse** af at føle sig alene.
- Ensomhed hænger sammen med **kvaliteten af den enkeltes relationer** frem for antallet af kontakter
- At føle sig ensom er ikke det samme som at være alene. Man kan være **selvvalgt alene**, men man vælger ikke selv at føle sig ensom.
- Ensomhed defineres i dansk sammenhæng typisk som følelsen af at være **'uønsket alene'**; dvs. alene, når man hellere vil være sammen med andre
- Men man kan også føles sig ensom, **selvom man er sammen med andre**, ofte pga. funktionstab som nedsat hørelse/sproglige udfordringer, så man ikke kan følge med i 'lokalsnakken'.
- Definitionen af ensomhed handler derfor også om at konkret **'føle sig ensom'** (men mere stigmatiserende måde indkredse det på)
- Dog kun **moderat overlap** mellem at føle sig uønsket alene og ensom
 - fx 43 % af ældre svarer bekræftende til begge spørgsmål. Dette kunne tyde på, at en del af de ældre, der ofte er uønsket alene, ikke ofte føler sig ensomme, mens en del ældre føler sig ensomme, selvom de ikke ofte er uønsket alene (Lasgaard og Friis, 2014)

Mekanismerne

Livsfænomen:

- Begrænset viden, men indikation af kronisk ensomhed over livet for 10-15% af befolkningen (Jopling & Sserwanja)

Kultur og kulturskift:

- Kan afspejle oplevelsen af den samlede 'kvalitet' af intime relationer og mis-match mellem forventninger og oplevelse
 - Ældre med anden etnisk baggrund udtrykker fx mere ensomhed
 - Ældre i Syd Europa fx ofte mere ensomme end nordpå

Ensomhed blandt ældre, andel 65+ der ofte føler sig ensomme, forskellige EU lande

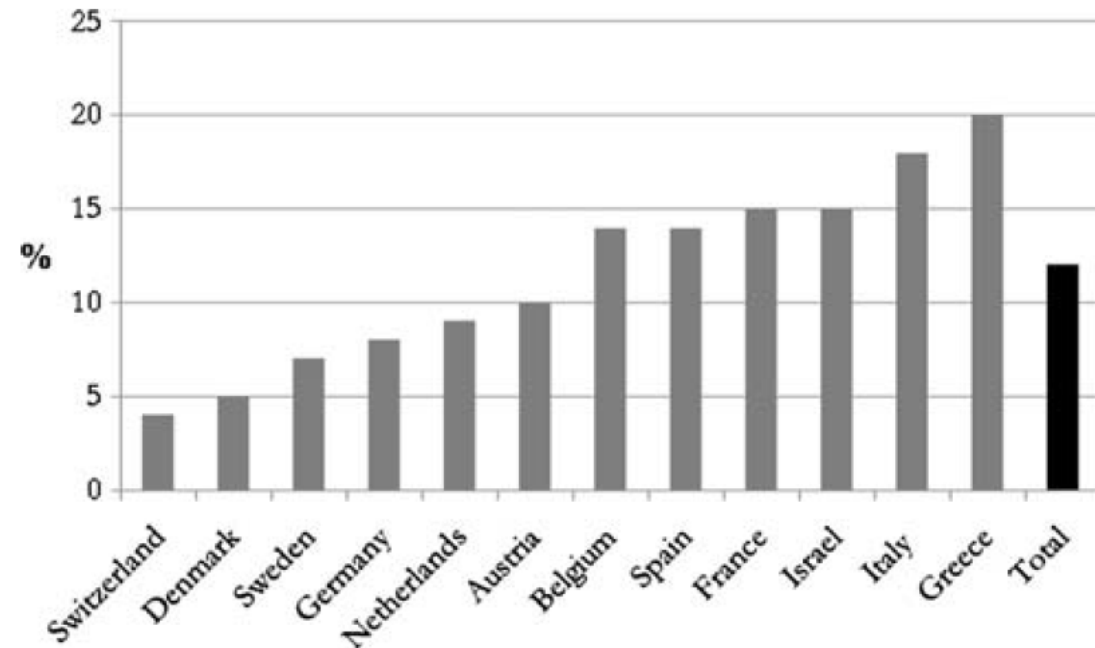


Fig. 1 Percentage of SHARE participants reporting substantial loneliness (feelings of loneliness almost all of the time or most of the time over the last week)

Kilde: Sundström.fl. 2016,EJA

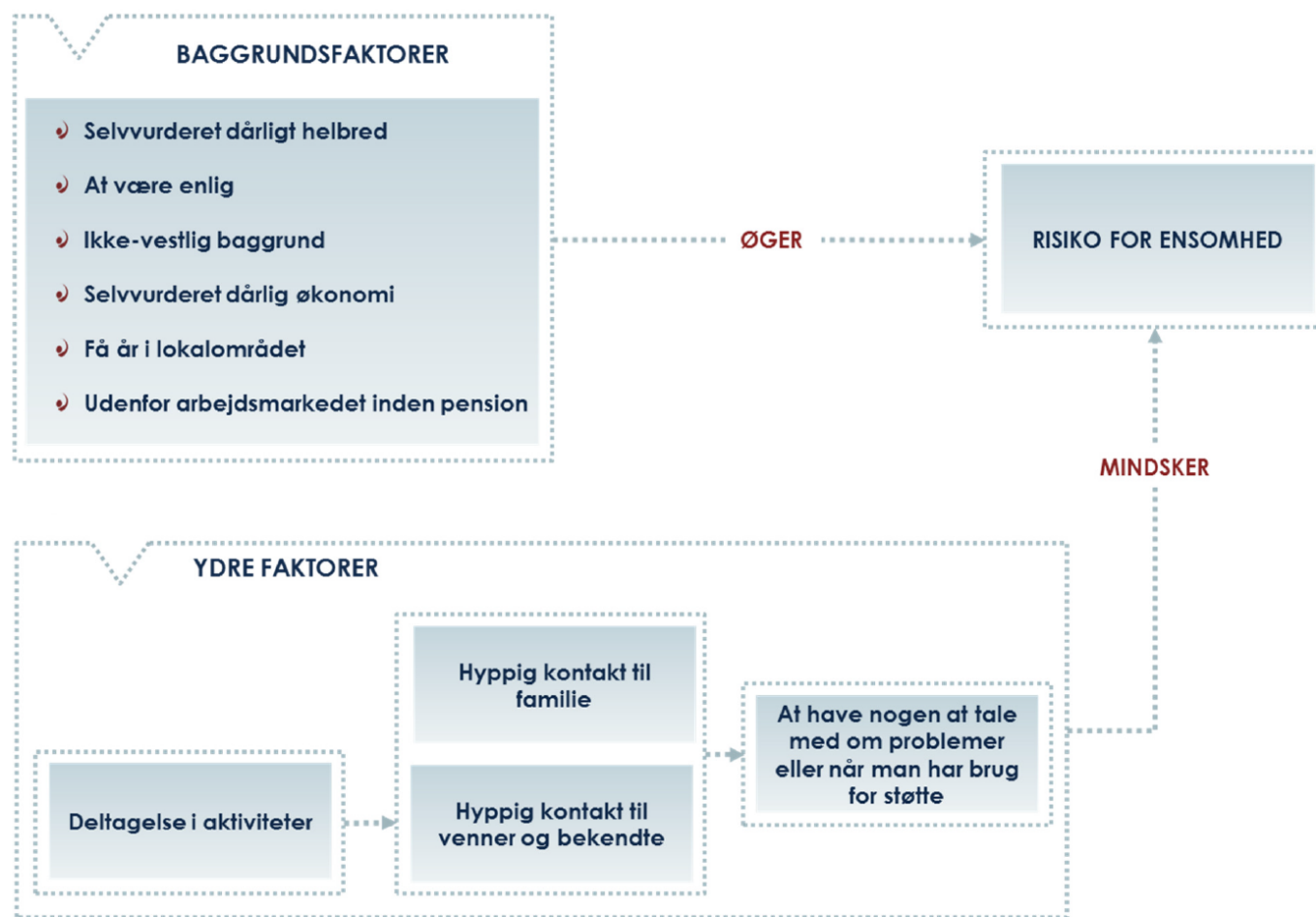
Ændring i livssituationer og livsbegivenheder

Særlige grupper af ældre er i særlig risiko for at opleve ensomhed og social isolation:

- Ældre der **mister ægtefælle eller samlever**
- Ældre med ægtefælle eller samlever, der er **alvorligt syg** (fysisk eller kognitivt)
- Ældre der har oplevet **tab af fysisk funktionsevne** (fx hørelse)
- **Ældre mænd** er særligt udsatte. Mange kommuner oplever, at der skal gøres en særlig indsats, hvis mændene skal rekrutteres til at deltage i lokale tilbud.



Baggrundsfaktorer og ydre faktorer som påvirker risiko for ensomhed



Kilde: Wahl-Brink m.fl. 2012

Konsekvenser

- Ældre, der oplever ensomhed:
 - Oplever over tid mindre selvværd og forringet livskvalitet/livsglæde
 - Oplever lavere selvvurderet helbred
 - Har øget risiko for sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, Alzheimers, depression mm.
 - Har markant større risiko for at modtage hjemmepleje end ældre, som ikke oplever ensomhed.
- Ensomhed har ligeså stærk indflydelse på dødeligheden som andre risikofaktorer som rygning, alkoholindtag, fysisk inaktivitet og overvægt
- Ældres ensomhed er derfor ikke kun et socialt problem: det øger presset på social- og sundhedssektoren og er en moralsk udfordring for et moderne og veludviklet velfærdssamfund

Konkrete tal på konsekvenserne af ensomhed

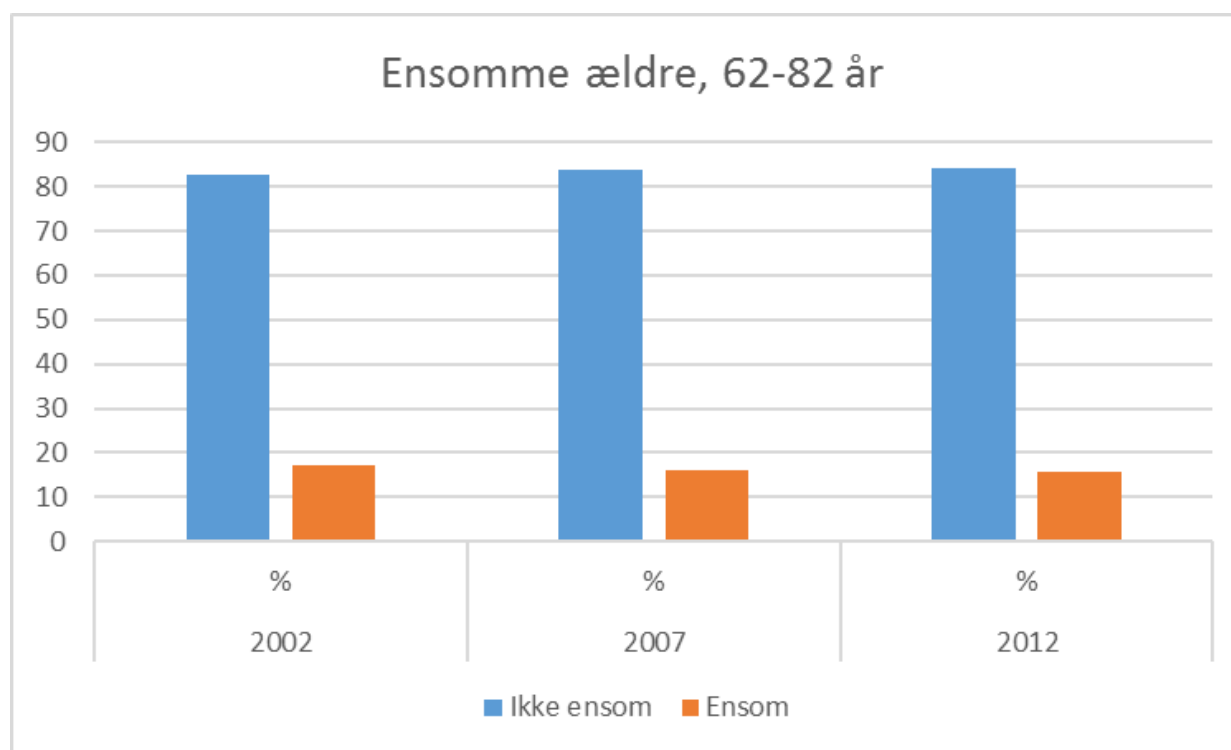
- 50.000-100.000 besøg hos alment praktiserende læger er relateret til svage sociale relationer (Swane, 2013)
- Mere end 3.000 indlæggelser om året er relateret til svage sociale relationer (ibid)
- 1.500-2.000 dødsfald om året kan relateres til svage sociale relationer (ibid)
- Knap 5.000 danskere over 65 år dør hvert år uden familie eller venner omkring sig (Juel m.fl. 2006).

Hvem er de ensomme ældre og hvor mange er de?

- Tal baseret på Ældredatabasen, som gentages hver 5. år (seneste tilgængelig data fra 2012); ældre 62-82 år
- Operationalisering af ensomhed:
 - "Sker det nogen sinde, at De er alene, selv om De egentlig havde mest lyst til at være sammen med andre?" ('Ofte' og 'Af og til')
 - "Hvor ofte sker det at De føler Dem ensom?" ('Ofte' og 'Af og til')

Udbredelse af ensomhed blandt ældre

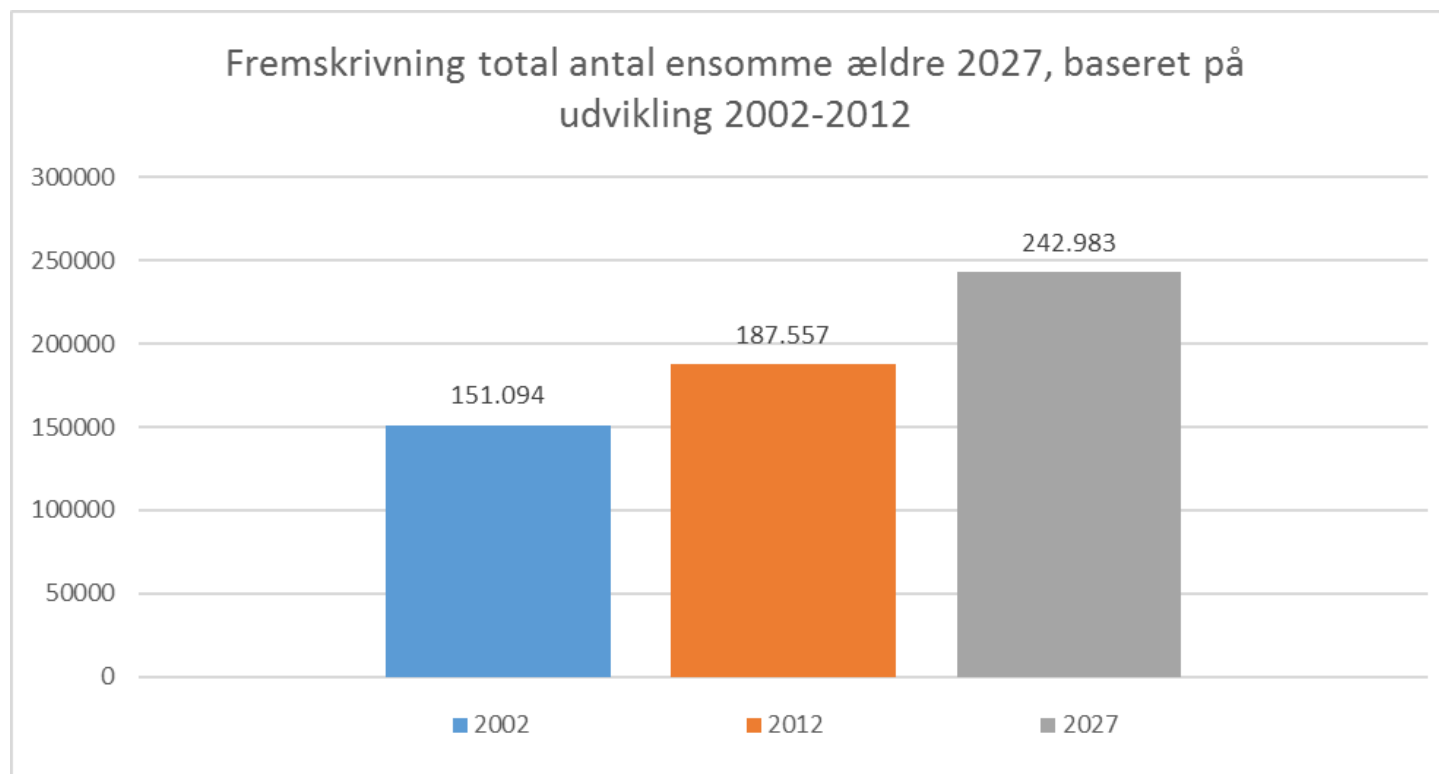
- Én ud af seks ældre 62-82 år føler sig ofte eller af og til ensom
- Ingen stigning i andelen af ensomme ældre over tid 2002-2012



Kilde: Ældredatabasen

Fremskrivning ensomhed blandt ældre

- Med stigende antal ældre, også sandsynligt at vi **antalsmæssigt får flere ensomme ældre i fremtiden**



Kilde: Ældredatabasen

Hvad karakteriserer de ældre ensomme?

- **Helbred**

- Store forskelle på ældre uden funktionsnedsættelse (14%) ift. 1 funktionsnedsættelse (24%) og 2+ funktionsnedsættelser (30%)”

- **Bomønster**

- Alene boende mere ensomme (34 %) end dem der bor sammen med andre (9 %)

- **Partnerstatus**

- Ældre med ægtefælle/partner mindre ensomme (8%) end ældre uden (31 %) (andre undersøgelser baseret på SHARE data viser højere ensomhed hvis man yder pleje og omsorg til ægtefælle/partner)

- **Køn**

- Flere ældre mænd (19%) er ensomme end kvinder (13%)

- **Uddannelse**

- Ældre med længere uddannelse end folkeskole er mindre ensomme (15%) end ældre med kun folkeskoleuddannelse (18%)



Hvad kan afhjælpe ensomhed?

- Primære indsatsstyper fokuserer på at skabe rammer for relationsopbygning.
- Kan tilrettelægges som:
 - **Gruppebaserede aktiviteter**
 - Eksempelvis: sorggrupper, samværsgrupper, pårørende grupper osv. (høj evidens)
 - **Individuelle indsatser**
 - Eksempelvis: besøgsvenner, motionsvenner, individuelle spisevenner. (moderat evidens)
 - **Foreningsaktiviteter**
 - Eksempelvis: pensionistforeninger, venneforeninger, aktivitetstilbud på centre mv. (Dog ingen påvist evidens)

Orienteringsformer

- Ensomme ældre orienterer sig om aktiviteter ift. :
 - Lokalaviser
 - Familie, venner og bekendte
 - Opslag på biblioteker (samt medborgerhuse, aktivitetscentre o.lign.), 19,5% (og langt flere end ikke-ensomme)
- Flere ensomme (15,8 pct.) end ikke-ensomme (5,6 pct.) oplever dog ikke at være orienteret om aktiviteter i lokalområdet.
- Kilde: Wahl-Brink m.fl., 2014

Typiske barrierer for at deltage i aktiviteter

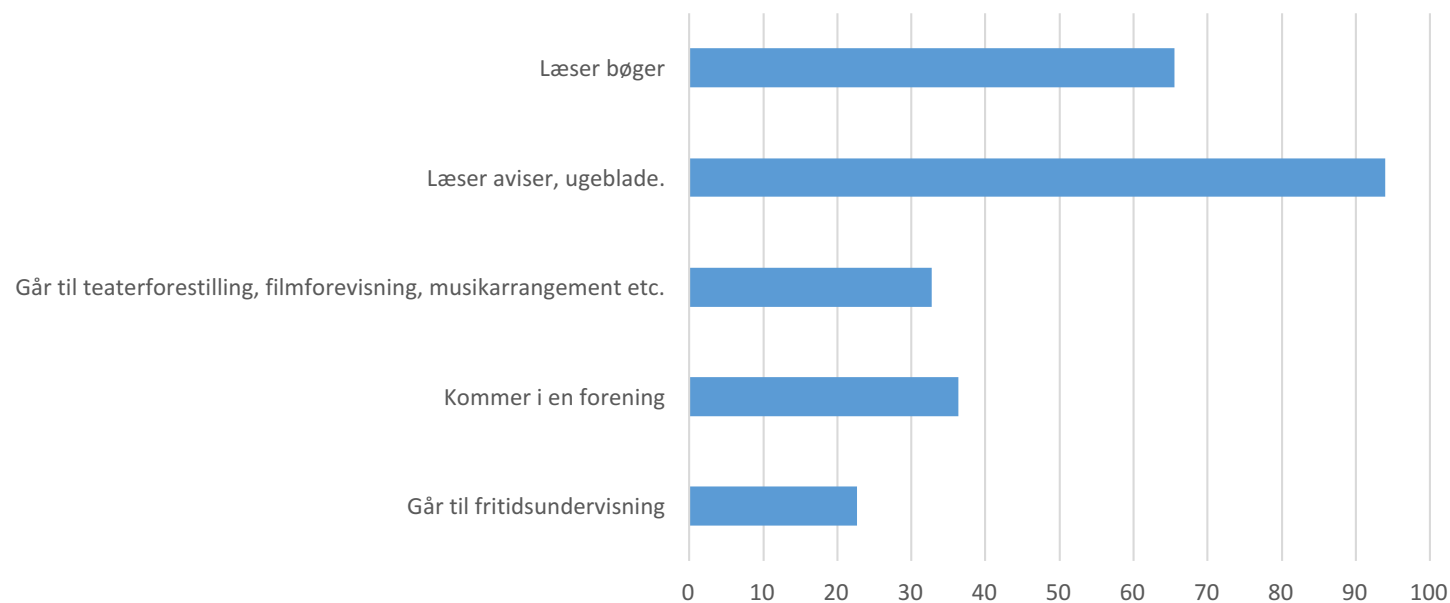
- Ensomme ældre savner nogen at følges med
- De kan ikke finde lokale tilbud, der passer til deres ønsker
- De oplever, at det er svært at komme ind i fællesskabet som ny
- De kan ikke komme frem/deltage pga. fysiske helbredsproblemer



Kulturforbrug og ensomhed

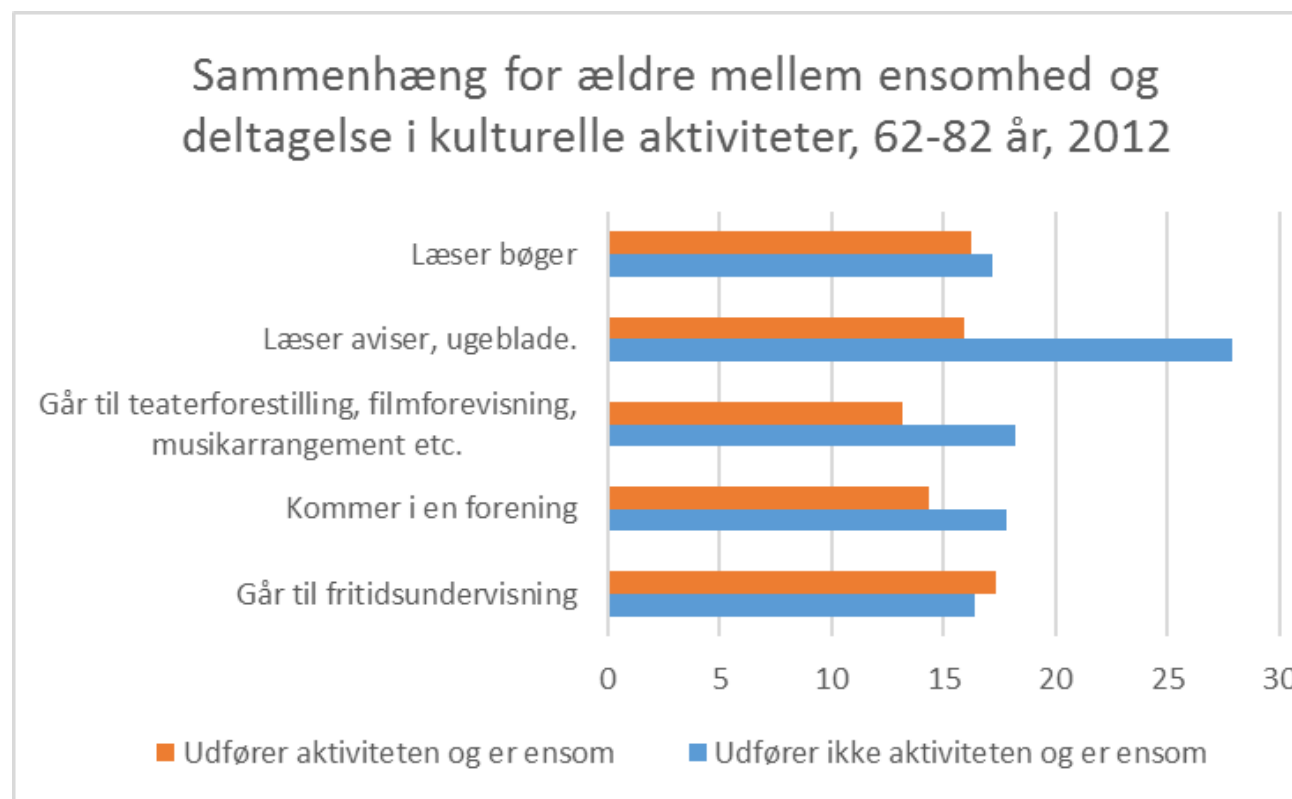
- Mange ældre deltager i forskellige kulturelle aktiviteter
- Især andelen af ældre, der læser bøger har været stigende siden 2002

Ældre 62-82 år, 2012



Kilde: Ældredatabasen

- Sammenhæng med at være ensom:
 - og ikke at læse aviser og ugeblade
 - Ikke at gå til teaterforestilling etc.
 - Ikke læse bøger
- Men kausalitet uklar: hvad leder til hvad?
 - Yderligere analyser viser at det at deltage i kulturelle begivenheder ikke 'kurerer' ensomhed. Det der over tid forårsager ensomhed er at miste sin ægtefælle/partner



Kilde: Ældredatabasen

Konklusion: Aflivning af nogle myter om ensomhed

De fleste ældre føler sig ikke ensomme

- Men hver sjette person 65+ oplever ofte eller af og til ensomhed.

Alder i sig selv er ikke årsag til ensomhed

- Man kan også være ensom på andre tidspunkt i livet, men når man bliver gammel ændres hverdagens sociale og kropslige vilkår sig

Der er ikke tegn på stigende ensomhed blandt ældre

- Men det kan have alvorlige konsekvenser for den enkelte at være ensom. Og der kommer flere ældre

Ensomhed blandt ældre er ikke kun et individuelt problem

- At være ensom øger behovet for sociale og sundhedsydelser samt risiko at dø. Ensomhed er derfor et samfundsproblem, såvel som en moralsk samfundsudfordring

Kilder og links

- Wahl-Brink m.fl. (2012): Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi? En undersøgelse om ensomhed hos ældre i 25 kommuner.
- Swane, Christine (2013): Ensomhed i alderdommen. Ældres ensomhed kan opspores – og lindres. Månedsskrift for Almen Praksis , 91. årg., nr. 9, s. 670-77.
- Juel K, Sørensen J, Brønnum-Hansen H. (2006) Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. København: Statens Institut for Folkesundhed
- Platz, Merete (2005): Et ældreliv i ensomhed. Hellerup: Gerontologisk Institut.
- Marselisborg (2012): Barrierer og muligheder for et socialt ældreliv – En interviewundersøgelse blandt ensomme ældre i Midt- og Sydjylland”.
- Lasgaard, M. og Friis, K. (2014) ”Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser”
- Links:
 - Ældre og ensomhed: Ensomme Gamles Værn , www.egv.dk Aktivtaeldreliv.dk, Ensomt eller aktivt ældreliv – et frivilligt valg’
 - Ensomhed generelt: Ensomhed.info.dk, Maryfonden, Folkebevægelsen mod Ensomhed’, ’Netwerk’ – Sådan!’ og ’Værket

