

Otte frivillige indsatser på ældreområdet – Aktiviteter, der skal modvirke ensomhed og funktionstab

Hovedresultater



Hovedresultater

Ensomhed i ældrelivet er en kompleks problemstilling med betydelige konsekvenser for både livskvalitet og helbred. Ensomhed er bl.a. relateret til kortere levetid, nedsat funktionsevne, nedsat sundhedsrelateret livskvalitet, nedsat mentalt velbefindende og svækkelse af kognitive funktioner.

Pulje til frivillige indsatser, der skal modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere

I perioden 2024-2025 har Social- og Boligstyrelsen via ansøgningspuljen 'Modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere' givet støtte til otte civilsamfundsorganisationer, som i samarbejde med den kommunale ældrepleje og andre aktører har arbejdet med aktiviteter, der har haft til formål at modvirke ensomhed og funktionstab blandt ældre. Sundhedsstyrelsen har givet faglig støtte til de otte projekter, og konsulentfirmaet Realize har procesunderstøttet projekternes læring og udvikling.

Virkning og videreudvikling af indsatser med principbaseret tilgang

De otte projekter har arbejdet med at omsætte, kvalificere og videreudvikle fire principper, som Sundhedsstyrelsen har udformet i samarbejde med civilsamfundsorganisationer og repræsentanter fra kommuner. De fire principper har fungeret som guidelines for de otte projekter, der har til formål at modvirke og forebygge ensomhed og funktionstab hos ældre. Principperne fremgår af Boks 1.

Boks 1 Principper for den frivillige indsats til at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere

1. Målret aktiviteterne til målgruppen

Princippet lægger vægt på, at aktiviteter tager udgangspunkt i ældres behov og livssituation, så de opleves som relevante og meningsfulde.

2. Gør det let for borgeren

Princippet betoner, at praktiske og sociale barrierer nedbrydes gennem tilgængelige tilbud, trygge rammer og en imødekommende atmosfære.

3. Skab meningsfulde oplevelser

Princippet fremhæver, at inddragelse af deltagernes ønsker og erfaringer styrker motivation og fastholdelse.

4. Samarbejd med ældreplejen

Princippet peger på, at samarbejde mellem frivillige og fagprofessionelle understøtter rekruttering, sammenhæng og kontakt.

Læs mere om de fire principper her: [Principper for den frivillige indsats til at modvirke ensomhed og funktionstab hos ældre borgere | Sundhedsstyrelsen](#)

VIVE har evalueret de otte projekter, der har varieret fra civilsamfundsorganisationer med smalle målgrupper, såsom ældre døve, ældre med sclerose, ældre med demens, ældre mænd i sorg eller ældre med ADHD – til projekter med bredere målgrupper, såsom ældre på plejehjem i Nordjylland, ældre i Tønder i selvhjælpsgrupper og ældre til sangarrangementer i Assens. VIVEs evaluering af de otte projekter har haft til formål at tilvejebringe viden om:

1. Hvordan de fire principper omsættes i overensstemmelse med puljens samlede formål om at modvirke ensomhed og funktionstab.
2. Hvordan samarbejdet med fagprofessionelle på ældreområdet og inddragelse af de ældre borgeres erfaringer har betydning for kvalificering, justering og konkretisering af de fire principper.
3. Hvilke virkninger brugen af principperne har for borgerne.

I det følgende præsenteres evalueringens hovedresultater som læringspunkter i relation til principperne og enkelte tværgående temaer.

Læring fra princip 1: Målgruppeafgrænsning er en løbende og dynamisk proces

Erfaringerne fra de otte projekter viser, at arbejdet med målgruppeafgrænsning er centralt for at udvikle meningsfulde aktiviteter, men at det samtidig bør forstås som en løbende og dynamisk proces. Projekterne har haft forskellige udgangspunkter for at definere deres målgrupper – fra brede, åbne målgrupper til mere snævert afgrænsede grupper baseret på diagnose eller livssituation. Uanset udgangspunkt har der på tværs af projekterne været behov for løbende at justere målgruppen i takt med øget viden om borgernes ønsker, behov og forudsætninger for deltagelse.

Samtidig viser erfaringerne, at de fleste aktiviteter har været organiseret i afgrænsede fællesskaber, som har skabt tryghed, genkendelse og mulighed for erfaringsudveksling mellem deltagere i lignende livssituationer. Erfaringerne viser imidlertid også, at mere åbne fællesskaber har haft betydning for deltagerne på andre måder. Her har deltagerne oplevet det som meningsfuldt at indgå i et lokalt fællesskab og at danne relationer på tværs af livssituationer. Analysen peger på, at de to fællesskabsformer understøtter forskellige behov, og at det kan være relevant at arbejde med brobygning mellem dem.

Flere projekter har haft en ambition om at nå borgere i særligt sårbare positioner, men erfaringerne viser, at det i praksis ofte er borgere med relativt flere ressourcer, der har deltaget i aktiviteterne. Der har dermed været en spænding mellem ambitionen om at nå borgere i særligt sårbare positioner og de rammer, som aktiviteterne har været organiseret inden for, herunder forventninger om fremmøde, aktiv deltagelse og evnen til at indgå i fællesskaber uden følgeskab. Analysen peger på, at deltagelsesformer og organisatoriske rammer har betydning for, hvem der reelt får mulighed for at deltage.

Erfaringerne viser desuden, at målrettet og ikke-stigmatiserende kommunikation kan bidrage til at skabe opmærksomhed om aktiviteterne, men sjældent er tilstrækkelig i sig selv. Personlige invitationer og relationer har haft afgørende betydning for at engagere borgere, særligt blandt dem uden forudgående tilknytning til civilsamfundsorganisationen. Dette gælder især borgere i særligt sårbare positioner.

Samlet peger analysen på, at arbejdet med målretning ikke alene handler om at definere en målgruppe, men om løbende at tilpasse aktiviteter, rammer og kommunikation i samspil med borgernes behov og ønsker. Princip 1 kan dermed forstås som et dynamisk pejlemærke, hvor både målgruppeafgrænsning, fællesskabsformer og relationelle greb spiller sammen, når der arbejdes med at skabe gode forudsætninger for deltagelse.

Læring fra princip 2: At gøre det let at deltage kræver både fysisk og social tilgængelighed

Erfaringerne fra de otte projekter bekræfter princip 2's fokus på både fysisk og social tilgængelighed som vigtige forudsætninger for deltagelse. På tværs af projekterne har transport, fysiske rammer, økonomi og sociale forhold haft betydning for, om ældre borgere har haft mulighed for at deltage. Særligt transport har i flere projekter vist sig at være en barriere, især for borgere i sårbare positioner, hvor både lokal infrastruktur, afstande, parkeringsforhold og forventninger om selvstændighed har haft betydning. Erfaringerne peger samtidig på, at lokale tilbud, tydelig

information om adgangsforhold og samarbejde med fagprofessionelle med kendskab til målgruppen kan være væsentlige for at mindske disse barrierer.

De fysiske rammer har også haft stor betydning for deltagelsen. På tværs af projekterne har der været opmærksomhed på bl.a. adgangsforhold, bevægelighed i bygninger, skiltning, inventar og sansemiljø. Erfaringerne viser, at både overordnede forhold og mindre detaljer kan være afgørende for, om deltagerne oplever aktiviteter som tilgængelige og trygge.

Samtidig viser erfaringerne, at tilgængelighed ikke kun handler om praktiske forhold, men også om rummelighed, tryghed og inklusion i fællesskaberne. Særligt for borgere i særligt sårbare positioner har værtskab, følgeskab, støtte og trygge sociale relationer haft stor betydning for deltagelse. De frivillige har her spillet en central rolle, både gennem deres erfaringsbaserede eller faglige kompetencer og gennem deres evne til at skabe kontakt, tryghed og spejling i fællesskabet. Analysen peger samlet på, at arbejdet med at gøre det let for borgeren helst skal forstås bredt: Deltagelse forudsætter både praktisk tilgængelighed og social understøttelse, og for nogle borgere kan fleksible deltagelsesformer, mulighed for uforpligtende fremmøde og individuelt tilpasset støtte, fx i form af følgeskab, være afgørende for, at deltagelse overhovedet er en mulighed.

Læring fra princip 3: Meningsfuldhed opstår i fællesskaber med fleksibilitet og mulighed for at bidrage

Erfaringerne med princip 3 peger på betydningen af meningsfulde fællesskaber, hvor deltagerne oplever at kunne bidrage, indgå i fleksible roller og blive mødt i deres egne ønsker og behov. For nogle deltagere har det haft særlig betydning, at de har været i et fællesskab med mennesker i samme livssituation. Derudover har meningsfuldhed for mange været knyttet til selve aktiviteten, eksempelvis at synge, danse, dyrke sport på egne præmisser eller få viden om et emne.

Erfaringerne viser, at fleksible deltagelsesformer og variation i roller er centrale forudsætninger for deltagelse. Muligheden for at deltage uden krav om synlighed, præstation eller verbal deltagelse har i flere projekter været afgørende for, at borgere overhovedet har kunnet være med. Det er også en læring, at deltagelse og engagement sjældent udvikler sig lineært, men varierer over tid og afhænger af kontekst, relationer og oplevelsen af tryghed.

Erfaringerne peger også på, at de frivillige spiller en central rolle i at understøtte fleksibilitet i deltagelsen. Deres måde at rammesætte aktiviteter, fungere som rollemodeller og være opmærksomme på gruppedynamikker bidrager til oplevelser af rummelighed og tryghed. Også uformelle rum og relationelle processer, fx samvær

og samtaler uden for de planlagte aktiviteter, har haft betydning for deltagernes oplevelse af at høre til i fællesskabet.

Analysen peger endvidere på, at fleksibilitet kræver tid til at bevæge sig mellem forskellige roller, og at udvikling fra én deltagelsesform til en anden ikke nødvendigvis bør forstås som et mål i sig selv. I forlængelse heraf viser erfaringerne, at overgange fra deltager til frivillig kræver aktiv invitation og opmærksomhed på deltagernes ønsker, behov og ressourcer. Graden af formalisering har betydning for, hvem der får adgang til frivilligrollen: Tydelige krav kan skabe kvalitet og klarhed, men kan også fungere som barrierer, mens mere fleksible og differentierede roller kan sænke tærsklen for engagement.

Analysen peger samlet på, at meningsfulde aktiviteter opstår i samspillet mellem fleksible rammer, relationel understøttelse og deltagernes mulighed for at bidrage på egne præmisser. Samtidig har meningsfuldhed værdi i sig selv, når deltagerne oplever eksempelvis samhørighed, mod eller glæde ved at bevæge sig, synge eller blive opslugt af en samtale.

Læring fra princip 4: Velfungerende samarbejder forudsætter tid, relationer og lokal forankring

Erfaringerne fra de otte projekter viser, at samarbejde har haft stor betydning for mulighederne for at opspore ældre, udvikle aktiviteter, henvise til relevante tilbud og fastholde kontakt til deltagerne. Civilsamfundsorganisationer har ikke kun samarbejdet med fagprofessionelle i kommunen, men også med andre aktører i lokalsamfundet, herunder biblioteker, kulturhuse, andre civilsamfundsorganisationer og lokale netværk. For civilsamfundsorganisationer med meget smalle målgrupper har samarbejde med kommunale fagprofessionelle i nogle tilfælde været mindre relevant, fordi de kommunale fagprofessionelle ikke altid har haft den specialiserede viden om – eller kontakt til – målgruppen.

På tværs af projekterne har samarbejderne især haft karakter af koordinering, information og henvisning snarere end fælles udvikling og fælles praksis. Erfaringerne viser samtidig, at forskellige samarbejdsformer er relevante til forskellige formål: I nogle tilfælde er koordinering og henvisning tilstrækkeligt, mens et mere integreret samarbejde i andre tilfælde kan styrke fælles læring, handlingskapacitet og udvikling af mere sammenhængende indsatser. Der er desuden potentiale for stærkere synergi, når vidensdeling, erfaringer og henvisninger går begge veje mellem kommune og civilsamfund.

Et gennemgående fund er, at samarbejde er tids- og ressourcekrævende og i høj grad afhænger af tillid, kendskab og personlige relationer mellem aktørerne. Mange

projekter er startet dér, hvor civilsamfundsorganisationerne allerede havde eksisterende netværk, mens det har taget meget længere tid at etablere samarbejder, hvor der ikke har været sådanne relationer etableret på forhånd. Det er også en læring, at kontinuerlig dialog er nødvendig for at undgå misforståelser og understøtte samarbejdet i praksis.

Analysen peger samlet på, at lokal forankring er en grundsten for velfungerende samarbejder. Når projekterne har taget afsæt i eksisterende lokale fællesskaber og aktører, har det styrket både kapacitetsopbygning, legitimitet og mulighederne for forankring efter projektperioden.

Læring på tværs af principperne: Omsætning til praksis kræver tid, lokal forankring og arbejde med frivillige

Erfaringerne på tværs af de otte projekter viser, at principperne har fungeret som nyttige pejlemærker for udvikling og kvalificering af aktiviteterne, men også, at de har krævet oversættelse, tilpasning og fælles refleksion for at give mening i praksis. Især princip 4 om samarbejde har været oplevet som både centralt og vanskeligt, men erfaringerne peger også på, at arbejdet med målgruppeafgrænsning, lokal forankring og frivillige har været mere tids- og ressourcekrævende, end mange projektledere forventede. For flere projekter har det betydet, at opstartsfasen blev længere, og at aktiviteterne kom senere i gang end forventet.

På tværs af projekterne fremstår den afgrænsede projektperiode som et gennemgående rammevilkår, der har præget arbejdet med at omsætte principperne til praksis. Erfaringerne viser, at projekterne har måttet foretage løbende prioriteringer mellem bredde i aktiviteter og deltagere, dybde i relationsarbejde og tilpasning samt forankring og videreførelse efter projektperioden. Analysen peger dermed på, at tid er en central forudsætning, når indsatser skal udvikles i samspil med lokale aktører og ikke alene etableres som afgrænsede aktiviteter.

Erfaringerne viser samtidig, at lokal forankring har haft stor betydning for projekternes muligheder for at skabe bæredygtige aktiviteter. Hvor projekterne har kunnet bygge videre på eksisterende lokale fællesskaber, netværk og frivilligmiljøer, har det styrket både legitimitet, kapacitetsopbygning og mulighederne for videreførelse. Omvendt har manglende lokal forankring flere steder gjort det sværere at etablere relevante aktiviteter og samarbejder.

Endelig peger erfaringerne på, at frivillige har haft en meget vigtig rolle i projekterne. Frivilliges motivation, roller og mulighed for indflydelse har haft stor betydning for både aktiviteterne og mulighederne for at videreføre dem. Samtidig viser erfaringerne, at frivilligt engagement ikke kan tages for givet, men kræver

opmærksomhed på, hvad der opleves som meningsfuldt for de frivillige, samt plads til fleksibilitet og lokal tilpasning. Analysen peger derfor på, at arbejdet med frivillige med fordel kan tydeliggøres som et selvstændigt opmærksomhedspunkt, fx i form af et selvstændigt princip, i den videre udvikling af indsatserne.

Hovedresultater: Otte frivillige indsatser på ældreområdet – Aktiviteter, der skal modvirke ensomhed og funktionstab

VIVE/2026

HR_302656