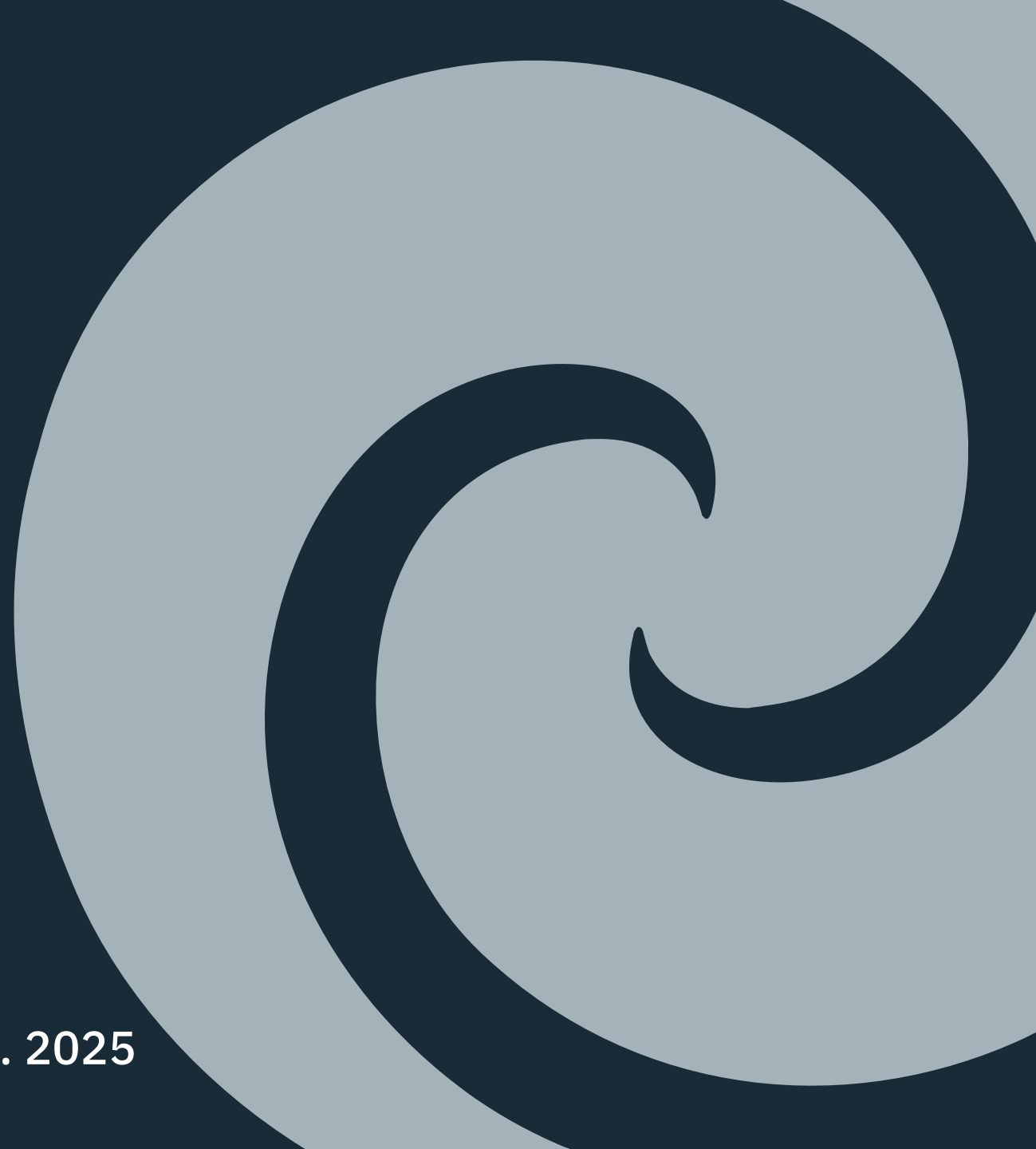
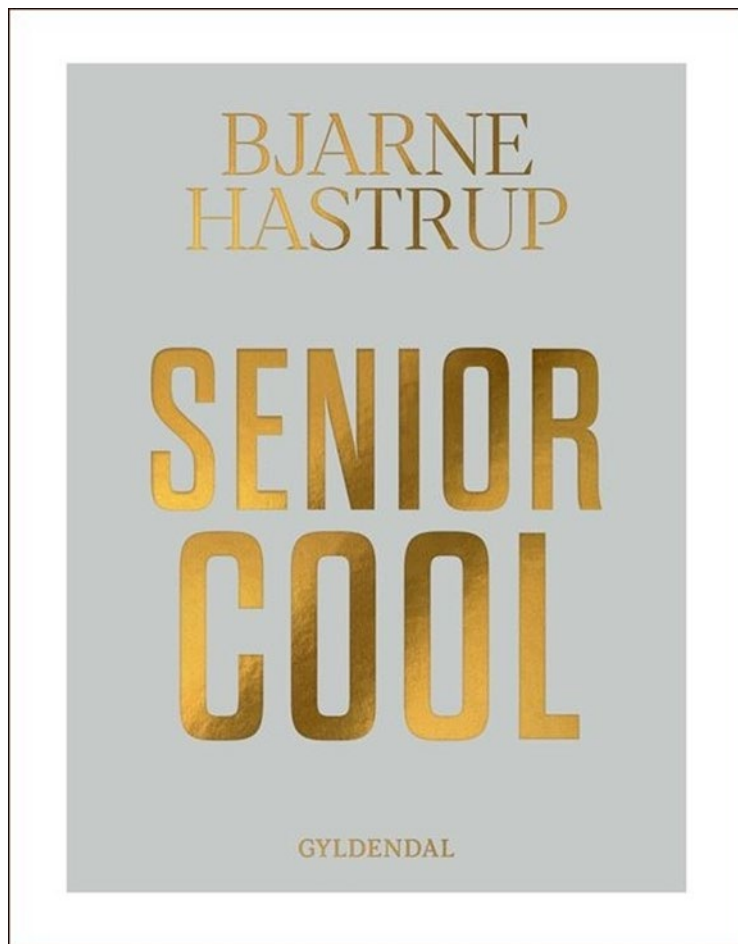


# Bofællesskaber kan forebygge ensomhed for ældre

Bjarne Hastrup, Adm. Direktør  
Fredensborghusenes konference 27. feb. 2025





# Mange ældre danskere føler sig ensomme

100.000 ældre danskere føler sig ofte eller en gang imellem ensomme.

- 38 pct. af de enlige (flest mænd)
- 14 pct. af de samboende (flest kvinder)

Ensomhedstegn stiger blandt ældre med alderen, især i aldersgrupperne 75-84 år og 85 år eller derover.

**”Før jeg flyttede i bofællesskab, boede jeg i en etageejendom, hvor jeg kun så mine naboer, når vi gik forbi hinanden på trappen. Nu tager det jo 20 minutter at gå ned med skraldet, for man møder hele tiden én, man lige skal snakke med”**

Poul, beboer i alment seniorbofællesskab i Jylland.

Fra folderen:

”Ældre Sagens 13 gode råd til dig, som overvejer at flytte i bofællesskab.”

# Definition på ensomhed

Ensomhed er det at føle sig alene og forladt, og savne samvær med andre.

Det kan have mange udtryk:

- Mangel på social kontakt og netværk
- Mangel på nære relationer
- Ikke have den kvalitet i samvær med andre, man søger
- Ikke have nogle at betro sig til

Man kan ikke altid se, om en person er ensom



# Livssituationer og forhold gør os sårbare for ensomhed

Alle mennesker oplever fra tid til anden følelsen af ensomhed.

Ensomhed er ofte forbigående, men for en række mennesker bider ensomheden sig fast.

---

Skilsmisse

---

Pension

---

Tab af netværk og kollegaer

---

Tab af venner

---

Ny bolig / by

---

Høre- og eller synstab

---

Tab af ægtefælle

---

Dårlig økonomi

---

Dårligt helbred

---

Ringe adgang til bus eller pensioneret kørekort

---

# Ensomhed giver et dårligere helbred og mindre livskvalitet

Ensomhed hvert år er skyld i 770 tilfælde af for tidlig død i Danmark.

Ensomhed og svage sociale relationer er derfor ikke kun et socialt problem, men øger også presset på sundhedssektoren.

---

Depression

---

Demens

---

Højt blodtryk

---

Søvnforstyrrelser

---

Hjertekarsygdom

---

Stofskiftelidelser

---

# Ensomhed koster samfundet 8 mia. hvert år

## Ensomme går mere til lægen

Der er over 23.000 ekstra indlæggelser blandt personer, der er ensomme i forhold til personer, der ikke er ensomme.

Læger har 400.000 ekstra kontakter hvert år på grund af ensomhed.

Over 800.000 sygedage om året skyldes ensomhed.



# Forebyg og modvirk ensomhed i befolkningen

**Det er svært at række ud, hvis man er ensom.**

Ensomme mennesker opsøger ikke selv foreningslivets tilbud.

- Hjælpe mennesker ud af ensomhed
- Forebygge ensomheden gror fast

**Intet kendskab til aktiviteter eller tilbud**

**Besværligheder med at få/finde transport derhen**

**Det er svært at være den nye i gruppen**



# Fællesskab på recept

## Vesterbro- Sydhavnens forsøget

Lægerne udskriver sociale recepter til deres ældre ensomme patienter.

Lægens henvisning går til de lokale sociale brobyggere

- Brobyggerne tager kontakt til personen
- Sammen finder de et egnet lokalt tilbud
- Afklarer transport og eventuelt følgeskab



# Boligen som et værn mod ensomhed

Et godt naboskab og sociale netværk kan forøge livskvaliteten og forlænge livet.

Et netværk kan være en måde at skabe en følelse af tilhørsforhold.

Fælles daglige aktiviteter fremmer sociale interaktioner og gensidig støtte.

Din bolig kan understøtte samvær og interaktioner med andre.



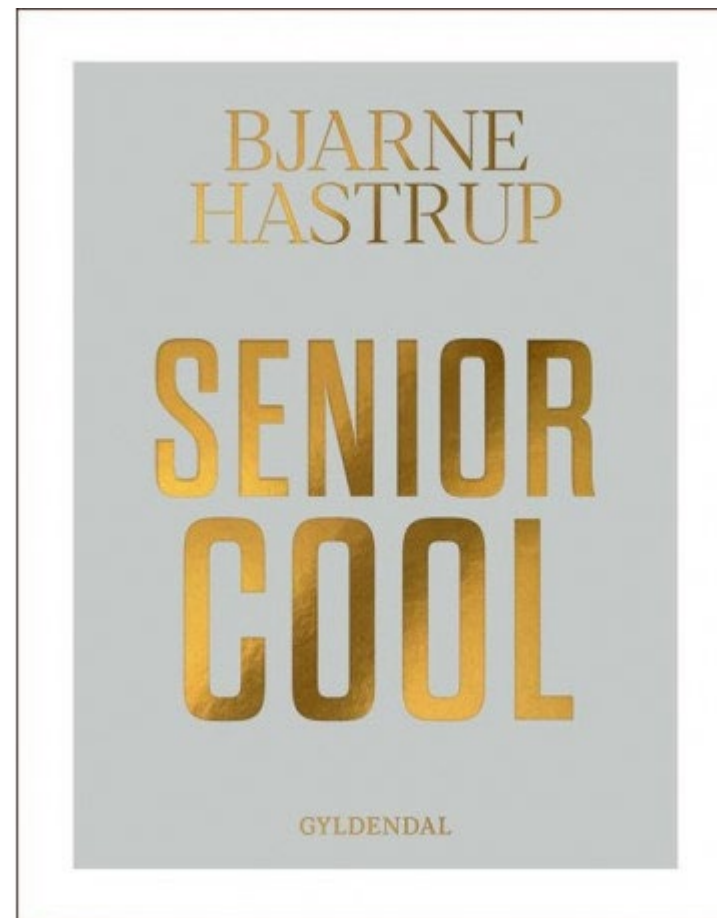
# Bofællesskaber – et hjem med plads til liv

Vores bolig udgør en helt fundamental ramme for vores liv.

Tanken om bofællesskaber stammer fra landbruget, hvor flere generation boede under samme tag.

Bofællesskaberne fik deres gennemslagskraft i 1960'erne.

Seniorbofællesskaberne skal ikke blot være boliger- de skal være rammen om et meningsfyldt liv.



# Den fælles hverdag i boligen og fællesskabet giver trivsel

**Sociale aktiviteter** som fælles måltider, fællesaktiviteter, og daglige samtaler

**Tryghed og støtte** i naboskabet

**Meningsfulde relationer**

Bedre **mental og fysisk sundhed** kva sociale interaktioner

Jeg holder af hverdagen  
Mest af alt holder jeg af hverdagen  
Den langsomme opvågningen til den kendte udsigt  
der alligevel ikke er helt så kendt  
Familiens på en gang fortrolige og efter søvnens fjernhed  
fremmede ansigter  
Morgenkyssene  
Postens smæld i entréen  
Kaffelugten  
Den rituelle vandring til købmanden om hjørnet efter mælk,  
cigaretter, aviser -  
Jeg holder af hverdagen  
Selv gennem alle dens irritationer

Hyldest til hverdagen - af Dan Turèll og Halfdan E, 1993

# Ældre Sagens 13 gode råd til potentielle beboere

## Fem udvalgte råd om hverdagen i et fællesskab

1. Flyt i tide.
2. Tag navnet bofællesskab bogstaveligt. Det er ikke for alle.
3. Du skal til en vis grad kunne tilpasse dig til fællesskabet.
4. Støt op om fællesskabet og fælles beslutninger
5. Din pyt-knap skal være stor.



**Ældre Sagens 13 råd til dig,  
som overvejer  
at flytte i bofællesskab**

Ældre @Sagen

# Men livet i et bofællesskab er ikke for alle

## Boliger med plads til fællesskab

Det kræver et stort overskud, at flytte ind og slå nye rødder og lære de andre beboere at kende.

Beboerne skal selv skabe og bidrage til fællesskabet.

Nye beboere skal bydes velkomne og indsluses i fællesskabet.

Bofællesskaber kan byde på nærvær og naboomsorg, men beboerne plejer ikke hinanden.



# Tryghedsboliger yder mere støtte og tryghed til fællesskabet

## Særlige bofællesskaber til sårbare ældre

Et visiteret tilbud fra Københavns kommune.

Egne lejligheder med fælles faciliteter

- Fælles opholdsrum og køkken
- Genoptræningsfaciliteter
- Sygeplejeklinik
- Hjemmeplejeenhed

### Guldbergs Have

Ældreboligområde

24 boliger

Åbnet i 2020



### Sundparken

Ældreboligområde

25 boliger

Åbnet i 2023



### Sølund

Plejehjem

22 boliger

Forventet åbning i 2029



# Tryghedsboliger med professionel støtte og omsorg

## Tryghedsboliger med omsorg og fællesskab

De fælles aktiviteter er drevet af beboere, mens personalet støtter og bakker op om dem.

Det sundhedsprofessionelle personale er tilstede i både dag- og aftentimer.



Sundparken på Amager. Foto: Anne Warrer Poulsen



# Fortsat umættet interesse for bofællesskaber



Mange flere bor i dag i bofællesskab end tidligere.



Mere hver fjerde **dansker** vil bo i et bofællesskab – især de yngre og de ældste deler denne drøm.



I dag findes **ca. 12.000 bofællesskabsboliger** ud af de ca. 3 mio. boliger, der findes i Danmark.



Der opføres i gennemsnit **godt 30.000 nye boliger om året.**

# Lav flere bofællesskaber og bekæmp ensomheden

Mange ensomme mennesker er ensomme, og den skal modvirkes og bekæmpes.

Hverdagslivet i et boligfællesskab kan modvirke og forebygge ensomhed.

Mange ældre ønsker at bo i fællesskab

**Så vi lad os få bygget og omdannet flere boliger til flere bofællesskaber!**



Ældre @ Sagen