

Anbefalinger fra §17.4 opgaveudvalget

Det gode seniorliv

August 2025

FORORD

Guldborgsund Kommunes fælles strategiske kerneopgave er at "styrke borgernes muligheder for at mestre egen tilværelse og i samarbejde med borgerne sikre, at alle kan indgå i relevante fællesskaber".

Hvordan skaber vi de bedste rammer for et godt og meningsfuldt ældre og seniorliv i Guldborgsund Kommune – nu og i fremtiden?

Det spørgsmål har været omdrejningspunktet for §17, stk. 4 udvalgets arbejde fra sommeren 2024 til august 2025. I takt med, at vi bliver flere ældre, der lever længere, stilles der nye krav til både vores velfærd og til den måde, vi som kommune skaber muligheder for trivsel, fællesskab og at mestre egen tilværelse, også i alderdommen.

I udvalget har vi valgt at have et forebyggende fokus i vores arbejde. Vi blev ret hurtigt klar over, at et godt seniorliv ikke alene handler om at undgå sygdom, men i lige så høj grad om at føle sig som en del af noget, have noget at stå op til og at kunne mestre sin hverdag – på egne præmisser.

Vores 7 anbefalinger, med 23 initiativer, bygger på både forskning, borgernes og foreningernes stemmer, viden fra de der til daglig har deres gang om de ældre og seniorerne, samt den ny ældrereform og sundhedsreform – og vi håber, med den viden, at anbefalingerne vil være med til at forme og styrke fremtidens seniorpolitik i Guldborgsund Kommune.

I arbejdet har det været særligt vigtigt for os at lytte til de mennesker, det handler om. Vi har talt med mere end 100 seniorer, interviewet frivillige og foreninger, afholdt temamøder og mødt en lang række ildsjæle. Alle har bidraget med vigtig viden og erfaringer – og vist os, hvor meget engagement og potentiale der findes i og omkring Guldborgsund kommunes seniorliv.

Arbejdet i udvalget har vist os at "Det gode seniorliv" skabes i fællesskab – mellem ældre selv, pårørende, foreninger, frivillige, civilsamfund, erhvervsliv og kommune. Derfor peger mange af vores anbefalinger på behovet for nye måder at samarbejde på, bedre koordinering og stærkere brobygning mellem kommune og civilsamfundet. Det gælder ikke alene i forhold til at forebygge ensomhed, understøtte overgange i livet og skabe adgang til meningsfulde fællesskaber og aktiviteter, men også i at understøtte de pårørende, frivillige og foreninger der hver dag yder en uvurderlig indsats.

Jeg vil gerne takke alle, foreninger, frivillige, udvalgsmedlemmer, administrationen og alle andre der har bidraget med tid, viden og perspektiver. Jeres input har været meget værdifuldt og afgørende for udvalgets arbejde.

Jeg håber derfor med udgangspunkt i ovenstående, at anbefalingerne vil blive brugt aktivt – ikke blot som inspiration, men som konkrete afsæt for handling, med ønsket om, at flere seniorer og ældre i Guldborgsund Kommune får mulighed for at leve den bedste udgave af det liv de ønsker – hele livet.

Med venlig hilsen

Dennis Fridthjof, formand for §17, stk. 4-udvalget 'Det gode seniorliv'.

INDLEDNING

I den politiske aftale for byrådsperioden 2022-2025 blev det aftalt at nedsætte et §17, stk. 4 udvalg, også kaldet opgaveudvalget, som hvert år arbejder med et politisk prioriteret tema. Fra 1. juli 2024 til august 2025 har temaet for udvalget været 'Det gode seniorliv'.

Opgaven for opgaveudvalget har været at komme med anbefalinger til, hvordan Guldborgsund Kommune kan fremme gode seniorliv, forstået ved oplevet trivsel, velvære, selvstændighed og livskvalitet i hverdagen.

FOKUS PÅ FOREBYGGELSE

Tidligt i arbejdet valgte udvalget at have et stærkt forebyggende blik på arbejdet. Dette med baggrund i, at der bliver flere og flere ældre, der skal leveres velfærd til inden for samme økonomi. Oplægget fra Ældre og Omsorgsudvalget var derfor, at opgaveudvalget skulle se på, hvordan Guldborgsund Kommune kan sikre gode rammer for en aktiv og sund aldring, så flere ældre bevarer deres funktionsevne og er selvhjulpne længst muligt.

Sund aldring er en betegnelse for, at man i takt med stigende alder bevarer en relativt god helbreds-tilstand og et godt funktionsniveau. Det er af Sundhedsstyrelsen beskrevet ved fire komponenter (Sundhedsstyrelsen 2021):

- 1) Aktiv deltagelse i livet, 2) Højt kognitivt niveau og fysisk funktionsniveau, 3) Fravær af sygdom og sygdomsrelateret funktionsnedsættelse, 4) Mental sundhed

Derudover var opdraget til opgaveudvalget at fokusere på, hvordan vi bedst kan forebygge og afhjælpe ensomhed blandt seniorer.

På nationalt niveau har der over en årrække været en stigning i andelen, der oplever ensomhed. Af Ældreprofilen (Sundhedsstyrelsen 2023a) fremgår, at tegn på ensomhed er relativt udbredte blandt ældre, og at andelen stiger i takt med, at alderen stiger. Ensomhed kan bide sig fast og være langvarig og kan have store konsekvenser på både individ- og samfunds niveau.

I den nationale strategi 'Sammen mod ensomhed' (Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed 2023) fremgår, at ensomhed øger risikoen for fysisk og psykisk sygdom, for tidlig død, og at det er den faktor, der har størst betydning for tab af livskvalitet. Samme sted påpeges nødvendigheden af, at vi i kampen mod ensomhed både kigger på, hvordan vi kan afhjælpe ensomhed ved at stille meningsfulde fællesskaber til rådighed samt, hvordan vi kan komme det i forkøbet, så vi kan forhindre ensomhed i overhovedet at opstå.

KOBLING TIL ÆLDREREFORM OG SUNDHEDSREFORM

Opgaveudvalget har haft to centrale bagtæpper for arbejdet, ældrerformen og sundhedsreformen. Den 19. december 2024 blev en ny ældrelov vedtaget. I den lægges der også vægt på en forebyggende indsats over for ældre med særligt blik på at understøtte en alderdom med mest mulig selvhjulpethed. Som en del af loven er der krav om, at der iværksættes opsøgende indsatser målrettet ældre, hvor der vurderes at være et forebyggelsespotentiale. Derudover stiller ældreloven krav om, at varetagelsen af ældreområdet skal ske i tæt samspil med pårørende, civilsamfund og lokale fællesskaber.

Den 15. november 2024 indgik regeringen en aftale om en sundhedsreform, hvor der bl.a. skal investeres i sundhedstilbud tæt på borgerne, og hvor der skal indføres en ny folkesundhedslov. Tankerne i loven er, at kommunerne skal forpligtes til at skabe rammer og vilkår, der kan fremme et godt helbred på tværs af forvaltninger og med inddragelse af civilsamfund, almene boligorganisationer, lokale virksomheder mv.

FAKTA

- 28.7 % af borgere i Guldborgsund er 65 år eller derover (Danmarks statistik 2025)
- I 2035 forventes andelen af borgere over 65 år at stige til 32.4% (Danmarks statistik 2025)
- Ca. hver 5. borger over 80 år i Guldborgsund modtager hjemmepleje (19,53%) (Egne data fra KMD NEXUS)
- Andel af borgere over 80 år i kommunen forventes at stige fra 7.73% i 2025 til 10.73% i 2035 (Danmarks statistik 2025)
- Andelen af ældre med dårligt fysisk og mentalt helbred stiger med alderen og især +80-årige scorer lavt på fysisk og mentalt helbred (Sundhedsstyrelsen 2023a)
- Ca. 8% af alle ældre over 65 år viser tegn på ensomhed og andelen stiger med alderen (Sundhedsstyrelsen 2023b).

FAKTA

Ensomhed kan ramme alle. Ofte indtræder ensomhed i forbindelse med større skift og overgange i livet, og for nogle kan det sætte sig mere fast og være langvarigt.

Faktorer af betydning for at udvikle ensomhed i livsfasen som ældre (Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed 2023):

- Alvorlig eller længerevarende sygdom
- Alvorlig eller længerevarende sygdom hos pårørende
- Miste partner, pårørende og andre nære sociale relationer
- Sansetab, herunder særligt syn eller hørelse
- Mentale/fysiske begrænsninger
- Flytning
- Bo alene eller på plejehjem
- Ufrivillig pension
- Skilsmisse
- Indgå i færre sociale aktiviteter
- Ikke længere få hjælp fra en pårørende
- Være afhængig af støtte/pleje/andet
- Social isolation
- Hjemløshed
- At være en del af en minoritet, fx etnisk.

7 ANBEFALINGER SAMT ANBEFALING TIL DET VIDERE ARBEJDE

§17, stk. 4 udvalget præsenterer her 7 anbefalinger til, hvordan gode seniorliv kan fremmes i Guldborgsund Kommune.

Et fællestræk ved anbefalingerne er, at de kalder på tæt samarbejde og kollektive udviklingsprocesser ikke bare mellem fagområder, men også med tæt inddragelse af borgere, civilsamfund og erhvervsliv. Flere af anbefalingerne kan også med fordel inkludere flere målgrupper og fordrer til tværgående løsninger.

På næste side gives et samlet overblik over udvalgets syv anbefalinger samt konkrete handlingsforslag formuleret som initiativer. Hver anbefaling og hvert initiativ vil efterfølgende blive yderligere beskrevet og begrundet med afsæt i udvalgets samlede arbejde. Flere af anbefalingerne griber ind i hinanden, men kan læses selvstændigt.

Målgruppen for anbefalingerne er seniorer, der som udgangspunkt forstås som borgere i alderen 65+ årige. Det er vigtigt at have for øje, at begrebet *seniorer* dækker over et stort aldersspænd, og at det kan være meget individuelt, hvornår man betragter sig som senior, og hvilken fase af seniorlivet man befinder sig i.

Opgaveudvalget har afholdt en lang række aktiviteter i forbindelse med udarbejdelsen af anbefalingerne:

- 9 udvalgsmøder med oplæg og drøftelser med relevante aktører på ældreområdet
- 3 temamøder med bred deltagelse af aktører fra civilsamfund, almen praksis og medarbejdere på primært ældreområdet
- Interview med 110 seniorer om 'det gode seniorliv' (borgerundersøgelse)
- Interview med 15 foreninger om 'det gode samarbejde' (frivillig- og foreningsundersøgelse)
- Besøg hos seniorbofællesskaber i Slagelse og Køge samt besøg hos Dansk Almennyttigt Boligselskab

Opgaveudvalget har bestået af repræsentanter fra byrådet samt fra relevante aktører på ældreområdet:

- Dennis Fridthjof (A)
- Johannes Kristensen (C)
- Louise Sparre Flørning (L)
- Peter Bring-Larsen (L)
- Peter Müller (Ældrerådet)
- Georg Klitmøller (Ældresagen)
- Tonny Pedersen (Frivilligcenteret)
- Britt Toft Østergaard (Folkesundhed)
- Emma Eriksson (Hjemmeplejen)
- Lina Møller Lauridsen (Plejehjem)

DE 7 ANBEFALINGER – OG DE 23 INITIATIVER

ANBEFALING 1: SKAB EN GOD OVERGANG FRA ARBEJDSLIV TIL SENIORLIV

- 1.1: Byd velkommen til seniorlivet og mobilisér frivilligt engagement
- 1.2: Nye samarbejdspartnere i forberedelse til seniorlivet

ANBEFALING 2: UDVIKL ET BÆREDYGTIGT FRIVILLIGMILJØ PÅ SENIOROMRÅDET

- 2.1: Gentænk samarbejde med civilsamfundet
- 2.2: Lokale fællesmøder
- 2.3: Tilbyd hjælp til administration
- 2.4: Brug Unitii
- 2.5: Anerkend frivillige

ANBEFALING 3: SYNLIGGØR TILBUD OG AKTIVITETER FOR SENIORER

- 3.1: Udvikl eller indkøb en fælles digital platform
- 3.2: Facilitér lokale senior-sammenkomster
- 3.3: Markedsfør tilbud og aktiviteter

ANBEFALING 4: PRIORITER TIDLIG OPSPORING AF SENIORER I SÅRBARE SITUATIONER OG LIVSFASEOVERGANGE

- 4.1: Bevar opsøgende indsats i form af forebyggende hjemmebesøg
- 4.2: Anvend faste teams som arena for tværfagligt samarbejde
- 4.3: Social henvisning - via egen læge
- 4.4: Udvikl opsøgende indsatser i samarbejde med civilsamfund, trossamfund og erhvervsliv

ANBEFALING 5: GIV SÆRLIG STØTTE TIL SENIORER I SÅRBARE SITUATIONER OG LIVSFASEOVERGANGE

- 5.1: Etablér en fællesskabsguide
- 5.2: Etablér en forløbskoordinator-funktion til særligt sårbare borgere
- 5.3: Kortlæg behov og støttemuligheder for ældre pårørende
- 5.4: Samarbejd med foreninger om at tage godt imod nye seniorer

ANBEFALING 6: SKAB TILGÆNGELIGHED TIL AKTIVITETER

- 6.1: Tilbyd hjælp til kørsel til sårbare seniorer
- 6.2: Invester i frivilligbusser
- 6.3: Stil seniorvenlige faciliteter til rådighed

ANBEFALING 7: BOLIGEN SOM RAMME FOR ET GODT SENIORLIV

- 7.1: Facilitér seniorbofællesskaber
- 7.2: Inviter bolig- og andelsforeninger til samarbejde

ANBEFALING 1:

SKAB EN GOD OVERGANG FRA ARBEJDSLIV TIL SENIORLIV

BAGGRUND FOR ANBEFALINGEN

Overgangen fra arbejdsmarked til seniorliv er en af livets store overgange. Heldigvis går overgangen for størsteparten godt, og mange nyder den nyfundne frihed og fylder hurtigt dagene med forskellige aktiviteter. Men der er også nogle, der føler tab af identitet og retning, og kombineret med nedsat fysisk og social aktivitet kan det være en uheldig kurs, der ikke styrer mod et seniorliv i trivsel og med godt helbred.

Sundhedsstyrelsen har på baggrund af forskning udviklet 10 gode råd til, hvad der kan skabe en god overgang fra arbejdsliv til gode, sunde og meningsfulde seniorliv. Flere af rådene flugter med det, vi ved, fremmer sund aldring: *Skab gode vaner, Vær aktiv, Gør noget meningsfuldt, Husk de sociale relationer.*

Det anbefales at understøtte denne livsovergang og samtidig benytte timingen til at få mobiliseret det frivillige potentiale, der ligger hos nye seniorer. De har meget at byde på i et frivilligt arbejde og bør blive set som en vigtig ressource i civilsamfundet til gavn for både dem selv og for samfundet som helhed.

Vi ved fra Frivillighedsundersøgelsen (VIVE 2024) og Center for Socialt Frivilligt Arbejde, at netop aldersgruppen 66-75 år er gruppen med flest frivillige (44%). Fra samme kilde ved vi, at frivillige engageres, når de:

- Bliver interesserede
- Bliver opfordret eller valgt
- Føler det nødvendigt.

Ligeledes ved vi, at frivillige typisk motiveres ved:

- At kunne gøre noget på områder, der interesserer dem
- At deltage i sociale fællesskaber, som de kan lide
- At kunne gøre noget, som er vigtigt for lokalsamfundet.

Ser vi på, hvad der generelt afholder os fra at engagere os i frivilligt arbejde, viser samme undersøgelse, at den væsentligste forklaring er, at det foretrækkes at bruge tiden på noget andet (52%). Men det er værd at bemærke, at 19% nævner, at de aldrig er blevet spurgt, og 11% at de ikke ved, hvordan de skal komme i gang. Det taler for, at vi skal blive bedre til at byde nye seniorer velkommen til seniorlivet og samtidig invitere til at engagere sig som frivillig.

INITIATIV 1.1: BYD VELKOMMEN TIL SENIORLIVET OG MOBILISÉR FRIVILLIGT ENGAGEMENT

Byd proaktivt nye seniorer velkommen til seniorlivet, og benyt lejligheden til at inspirere til et godt og aktivt seniorliv. I den forbindelse er det vigtigt at have for øje, hvad nye seniorer er optaget af.

Seniorlivet spænder over mange år og har ifølge en livsfaseteori flere faser (Kongsholm 2020):

- Selvrealisering – udvikling og realisering
- Ny senior – det gode liv og tid til alt
- Rutinesenior – tryk og gentagelser
- Hjemmegående senior – magelighed og sikkerhed
- Den afhængige – afhængighed og omsorg

Der er i kommunen gode erfaringer fra et tidligere initiativ i samarbejde mellem Biblioteket, Frivilligcenteret og Center for Sundhed og Omsorg. Nye seniorer blev inviteret til faglige oplæg i lokalområderne og deltog i et afsluttende arrangement på biblioteket. Samtidig blev det formidlet,

hvorfor og hvordan de kunne engagere sig i frivilligt arbejde. Lignende arrangementer kan blive afholdt lokalt, fx er der også gode erfaringer med at aktivere nye seniorer i udvikling af nye fællesskaber og aktiviteter til gavn for både dem selv og andre seniorer i et lokalområde.

Generelt er det vigtigt at, vi inviterer til aktivt medborgerskab og gør det nemt at henvende sig, hvis man vil være frivillig. Det skal også gælde, hvis blot man er nysgerrig eller ønsker dialog, at være medskaber eller at afprøve at være frivillig, jf. behov for fælles digital platform nævnt i initiativ 3.1.

INITIATIV 1.2: NYE SAMARBEJDSPARTNERE I FORBEREDELSE TIL SENIORLIVET

Forberedelsen til et godt seniorliv kan med fordel begynde på arbejdspladsen og i samarbejde med fx fagbevægelser og pensionsselskaber. Faglige Seniorer som er en selvstændig organisation for fagbevægelsens seniormedlemmer har i samarbejde med Østifterne et tilbud, der hedder 'Seniorklar'. Seniorklar består af digitalt tilgængelige værktøjer, der skal hjælpe seniorer til at gå fra et aktivt arbejdsliv til et aktivt pensionistliv. Seniorklar tilbyder også rådgivning til arbejdspladser, der gerne vil understøtte medarbejdere i at tage stilling til, hvordan deres overgang skal se ud. Udvalget ser et potentiale i at anvende Seniorklar og gå i dialog med lokalt erhvervsliv og faglige organisationer om i fællesskab at understøtte denne fase i seniorers liv.

HVIS DU VIL LÆSE MERE

Sundhedsstyrelsens 10 gode råd til overgang til seniorlivet; [Godt i gang med seniorlivet | Borger | Sundhedsstyrelsen](#)

Seniorklar: [Bliv seniorklar her](#)

ANBEFALING 2:

UDVIKL ET BÆREDYGTIGT FRIVILLIGMILJØ PÅ SENIOROMRÅDET

BAGGRUND FOR ANBEFALINGEN

Et godt seniorliv er i følge seniorerne selv, "at der er noget at gå til". I udvalgets borgerundersøgelse pegede flertallet på, at et godt seniorliv handler om at have adgang til aktiviteter, fællesskaber og oplevelser. Og at det meget gerne må være i nærheden af ens bopæl, så man kan føle sig mobil, og det er overskueligt at deltage på trods af eventuelle fysiske begrænsninger.

Oplevelsen er, at vi har en mangfoldighed af tilbud om aktiviteter og fællesskaber i Guldborgsund Kommune, og bl.a. etableringen af Åbne Mødesteder har været et positivt bidrag til, at der er aktiviteter og faciliteter til at mødes i lokalområderne. Alt dette takket være det store engagement, der er i foreninger og blandt frivillige i kommunen.

Frivillige og foreninger er allerede med til at løfte en stor del af opgaven med at skabe gode seniorliv. De danner ramme for en stor buket af fællesskaber og er uden tvivl med til at skabe både fysisk, socialt og mentalt aktive seniorer, hvor man selv får mulighed for at bidrage og opleve, at man stadig har en funktion. Frivilligt arbejde er i sig selv en del af nøglen til at bevare et godt seniorliv, idet man på den måde er en del af et fællesskab samt oplever meningsfuldhed ved at skabe værdi for andre.

I den offentlige dagsorden italesættes det ofte, at velfærdssamfundet er under pres og oplever komplekse udfordringer, fx ensomhed. Svaret på dette er ofte, at der er brug for, at vi går nye veje og ser på løsninger på tværs af sektorer, herunder et tæt samarbejde med civilsamfundet. Velfærdsopgaven kalder med andre ord på, at kommunen som offentlig institution er nysgerrig og understøttende i at få forløst det civile potentiale i endnu højere grad (Clausen 2024).

Fra flere af frivilliges hovedorganisationer, fx Center for Socialt Frivilligt Arbejde (CFSA), fremhæves følgende som en forudsætning for det gode samarbejde mellem kommune og civilsamfund:

- At mødet er ligeværdigt
- At man er fælles om at definere og afgrænse problemet samt, hvad man ønsker at opnå
- At relevante aktører fra civilsamfund, offentlige organisationer m.fl. inddrages fra starten
- At man ser på løsninger i fællesskab.

På den måde sættes alle parter idéer og ressourcer i spil og vi får skabt lokalt bæredygtige og handlekraftige løsninger.

Opgaveudvalget har været i dialog med lokale frivillige og foreninger for at høre, hvilke ønsker de har til samarbejdet. Der blev det tydeligt, at de generelt ønsker samarbejde i form af inddragelse, information og dialog. Derudover blev følgende temaer nævnt som vigtige parametre i understøttelsen og bevarelsen af det frivillige engagement:

- Nemme og gode adgangsforhold til lokaler
- Adgang til økonomi i form af fx puljemidler
- Kendskab til hinandens aktiviteter
- Behov for synlighed
- Behov for alternative transportløsninger
- Ønske om samarbejde på tværs, fremfor fx at konkurrere om medlemmer og frivillige

Det frivillige engagement er under forandring, og flere ønsker at engagere sig ad hoc og mere uforpligtende, hvilket også kalder på nye og mere fleksible rammer for frivilligt engagement.

For at forløse det civile potentiale yderligere ser udvalget det som afgørende, at samarbejdet mellem kommune og civilsamfund prioriteres, forstærkes og at der til en vis grad sikres en struktur omkring

samarbejdet. Dette er i god tråd med den nye ældrelov, hvor der i §7 stk. 1 står, at *"Kommunalbestyrelsen skal samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger på ældreområdet. Rammerne for samarbejdet fastlægges af den enkelte kommunalbestyrelse"*. Frivilligcenteret i Guldborgsund har en central rolle i dette samarbejde og er en selvskreven samarbejdspartner i udviklingen af et bæredygtigt frivillighedsmiljø på seniorområdet.

INITIATIV 2.1: GENTÆNK SAMARBEJDE MED CIVILSAMFUNDET

Samarbejde med civilsamfundet er på manges dagsorden, og udvalget ser et øget behov for, at samarbejdet organiseres, faciliteres og koordineres på ny. Udvalget anbefaler, at der udarbejdes en rammeaftale for kommunens samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger på ældreområdet, herunder Guldborgsund Frivilligcenter, som kan sikre prioritering og stabilitet i samarbejdet. Rammeaftalen kan med fordel beskrive en fælles mission, organisering, adgang til lån af ressourcer, midler til støtte af frivilligt arbejde, forsikringsforhold, principper for anerkendelse mv. Rammeaftalen bør formuleres, så den understøtter lokal udvikling og bæredygtige frivilligmiljøer. Udvalget ser et potentiale i, at kommunen udarbejder en frivilligpolitik, så der skabes fælles holdning og kultur for samarbejdet med civilsamfundet.

Initiativ 2.1 kan ses som en forudsætning for flere af de øvrige initiativer under denne anbefaling.

INITIATIV 2.2: LOKALE FÆLLESMØDER

Invitér til, afhold og/eller deltag i lokale fællesmøder med bred deltagelse fra frivillige, foreninger, borgere, politikere, råd og nævn, ledere og medarbejdere i kommunen, frivilligcenteret samt lokalt erhvervsliv. Fællesmøderne skal både understøtte det tværgående samarbejde mellem aktører, styrke frivillige og foreningers samarbejde med kommunen, sikre tidligere inddragelse og sparring ift. nye idéer og tiltag, og kan indeholde faglige oplæg til fælles inspiration. Dette kan med fordel være en del af den anbefalede rammeaftale i initiativ 2.1.

Møderne kan ses som komplementerende til de nuværende dialogmøder på Åbne Mødesteder, som åbner op for et bredere samarbejde i lokalområdet. Det anbefales, at fællesmøderne afholdes lokalt 1-2 gange årligt. Der skal udpeges en tovholder for møderne, som sikrer dagsorden og bred deltagelse til møderne. Rollen kan være lokalt eller centralt forankret, ligesom det bør overvejes, om kommunen skal være tovholder, da kommunens rolle skal være faciliterende fremfor styrende.

INITIATIV 2.3: TILBYD HJÆLP TIL ADMINISTRATION

Flere frivillige og foreninger giver udtryk for, at det kan være økonomisk og administrativt udfordrende at være forening. Særligt mindre foreninger fortæller, at det kan være udfordrende at finde ressourcer til både at stå for aktiviteter og for administration. En løsning kan være at tilbyde administrativ hjælp til foreninger gennem Frivilligcenteret i Guldborgsund. Dette kunne være en løsning, hvor Frivilligcenteret kan bistå med oprettelse af nemkonto og CVR samt bogholderi. Denne løsning ses bl.a. i Mariagerfjord Frivilligcenter, og pt. arbejder FriSe (landsdækkende NGO) på at formulere en procedure for en lignende løsning. Dette forventes at kræve en tilførsel af ressourcer til Frivilligcenteret.

INITIATIV 2.4: BRUG UNITII

Unitii er en digital løsning udviklet til at støtte kommunens og foreningers behov for rekruttering af og kommunikation med frivillige. Kommunen og de frivillige foreninger kan bruge Unitii til at synliggøre og tiltrække flere frivillige til deres arrangementer samt organisere opgavedeling med sine frivillige. Borgere i Guldborgsund Kommune kan tilgå Unitii på deres telefon og tilmelde sig som frivillige til det, de ønsker. Dette falder godt i tråd med en tid, hvor flere og flere frivillige foretrækker at deltage ad hoc i en aktivitet. Guldborgsund Kommune har pt. købt adgang til Unitii, hvorfor løsningen er gratis for kommunen, foreninger og borgere at bruge. Det anbefales i samarbejde med Kultur og Fritid og

Frivilligcenteret at styrke udbredelsen af Unitii til alle foreninger og frivillige på seniorområdet samt at øge kendskabet i den brede befolkning.

INITIATIV 2.5: ANERKEND FRIVILLIGE

Frivillige skal anerkendes for deres engagement og bidrag til gode seniorliv. Særligt anerkendelsen i dagligdagen vurderes at være vigtig. At blive set, hørt og mødt af frivillige og ansatte aktivitetsledere og frivillighedskonsulenter er vigtige parametre i anerkendelsen. Udvalget opfordrer til, at frivilliges indsatser fejres og bliver markeret – evt. lokalt. Derudover er det vigtigt, at frivillige deltager på lige vilkår i arrangementer, som fx til påskefrokost på et plejehjem. Anerkendelsen af frivillige kan med fordel være en del af den anbefalede rammeaftale for samarbejdet med civilsamfundet.

HVIS DU VIL LÆSE MERE

Guide: 5 gode råd, når I udvikler kommunens frivilligpolitik, Center for Socialt Frivilligt Arbejde:
[guide_3691_1631537319.pdf](#)

Økonomiløsning i Mariagerfjord: <https://fcmf.dk/okonomi>

Unitii: www.unitii.dk

ANBEFALING 3:

SYNLIGGØR TILBUD OG AKTIVITETER FOR SENIORER

BAGGRUND FOR ANBEFALINGEN

Både seniorer og foreninger fortæller om en mangfoldighed af tilbud, og flere foreninger fortæller, at de oplever en god grad af deltagelse i deres aktiviteter.

Alligevel vurderer udvalget, at der er et uforløst potentiale ved at synliggøre og øge kendskabet til de muligheder, der allerede findes. Samtidig vurderes det, at en forstærket og struktureret synlighedsindsats vil gavne nye initiativer, der evt. sættes i søen.

Til alle temamøder afholdt af udvalget har manglende kendskab til tilbud og aktiviteter været et tema. Det gælder både blandt seniorer, pårørende, medarbejdere og befolkningen generelt. Flere efterspørger et sted, hvor man kan danne sig et overblik over tilgængelige tilbud og med nem adgang til, hvem man kan kontakte.

Pårørende og medarbejdere efterspørger det, idet de gerne vil hjælpe og bistå de seniorer, der har brug for en håndsrekning til at komme i gang med en aktivitet eller at finde et relevant fællesskab. Foreninger og frivillige efterspørger det, fordi de gerne vil kunne finde tilgængelige tilbud og aktiviteter, både for at kunne holde sig orienteret om, hvad der sker, hvem man evt. kan samarbejde med, og hvor man kan guide seniorer til at søge information.

Udvalget vurderer, at vi ved en øget synliggørelse kan opnå en positiv effekt ved både at gøre det nemt at finde tilbud for de seniorer, der kan selv, og ved at gøre det nemmere at hjælpe de seniorer, der har behov for en motiverende og støttende hånd til at finde tilbud.

For at opnå bedst effekt er det afgørende, at synliggørelsen omhandler kommunale tilbud, tilbud i foreninger, hos frivillige m.fl., og en virkeliggørelse forudsætter, at det foregår i et tæt samarbejde mellem civilsamfund, frivilligcenter og kommunen. Ligeledes er det vigtigt, at formidlingen både foregår digitalt, via fysiske informationsmaterialer samt via omtale og fysiske deltagelsesmuligheder i lokalområderne.

INITIATIV 3.1: UDVIKL ELLER INDKØB EN FÆLLES DIGITAL PLATFORM

Der er behov for et sted, hvor man kan orientere sig om tilgængelige tilbud og muligheder afhængigt af behov, interesse og lokation. Der efterspørges ikke flere digitale platforme, men der efterspørges én fælles platform, hvor både foreningers, frivilliges og kommunens tilbud til seniorer fremgår med tydelig angivelse af kontaktperson og telefonnummer. Det skal være nemt at tage kontakt. Dette kan udvikles som en del af Guldborgsund Kommunes hjemmeside målrettet seniorer, eller der kan anvendes Socialkompas.dk, som er en digital platform udviklet til at bygge bro mellem borger, civilsamfund og kommune. Socialkompas vil præsentere tilbud til alle målgrupper og være i et tæt samarbejde mellem Frivilligcenter og kommunen. I begge tilfælde er det vigtigt, at overblikkene holdes opdateret, og at der udpeges en ansvarlig administrator.

INITIATIV 3.2: FACILITÉR LOKALE SENIOR-SAMMENKOMSTER

Understøt eller facilitér lokale senior-sammenkomster, hvor seniorer kan mødes og fx afprøve mulige tilbud i deres lokalområde. Det vil understøtte den digitale platform med mulighed for lokale mærkbare oplevelser, der både kan synliggøre muligheder samt åbne for at afprøve tilbud uden forpligtelse. Dette skal naturligvis ske i tæt samarbejde med lokale frivillige, foreninger, borgere, erhvervsliv m.fl. og kan se forskelligt ud alt efter ressourcer, potentialer og ønsker i det givne lokalområde. Dette vil kunne udvikles med afsæt i de Åbne Mødesteder og i tæt samarbejde med hjemmeplejegrupperne. Eksempler på lokale

seniordage ses bl.a. i Ringkøbing-Skjern Kommune, hvor de via tæt samarbejde med civilsamfund og erhvervsliv har skabt festivaler i lokalområderne.

INITIATIV 3.3: MARKEDSFØR TILBUD OG AKTIVITETER

Mange foreninger markedsfører deres aktiviteter via fysiske flyers, Facebook og mund-til-mund. Det samme gør kommunen med deres tilbud til seniorer. Der vurderes at være et potentiale i, at kommunen i tæt samarbejde med foreninger, frivillige samt frivilligcenter understøtter markedsføringen via kommunens kanaler, fx i breve, KommuneNyt i lokalavisen, Facebook mv.

HVIS DU VIL LÆSE MERE

Eksempel på fælles digital platform med tilbud målrettet alle borgere: <https://socialkompas.dk/>

Eksempel på digitalt overblik målrettet 60+årige: <https://aktivsammen.vejle.dk/>

Kampagne mod ensomhed, 2025: <https://www.sbst.dk/vaer-en-som-raekker-ud>

ANBEFALING 4:

PRIORITER TIDLIG OPSPORING AF SENIORER I SÅRBARE SITUATIONER OG LIVSFASEOVERGANGE

BAGGRUND FOR ANBEFALINGEN

Udvalget har gennem hele perioden været særligt optaget af at sikre, at flere seniorer i sårbare situationer og livsfaseovergange får mulighed for at indgå i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber.

Seniorer med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, kronisk sygdom, begrænset socialt netværk og kontakt til andre, er i særlig risiko for forringet livskvalitet og ensomhed. Når man mister en ægtefælle, ikke længere kan det samme som før eller ikke er den samme mere, kan det være svært at komme tilbage til det fællesskab, man evt. før var en del af. Måske kan man heller ikke deltage i det samme som tidligere, og det kan være krævende at skulle ud og finde nye aktiviteter og fællesskaber.

Seniorer i sårbare situationer og livsfaseovergange er ofte ikke selv opsøgende. Tidlig opsporing er derfor afgørende for at kunne igangsætte forebyggende indsatser og give en hjælpende hånd ud i fællesskaber. En stor del af det opsøgende arbejde bør naturligt ligge der, hvor seniorer i sårbare situationer og livsfaseovergange befinder sig mest - i eget hjem.

Kommunen tilbyder i dag forebyggende hjemmebesøg til borgere, der stadig er selvhjulpne eller kun i begrænset omfang modtager hjælp. Besøgene er et vigtigt led i at opspore seniorer i sårbare situationer, som kommunen ellers ikke ville få øje på, før behovet for hjælp opstår.

Ifølge ældreloven § 4 skal kommunen fortsat *"tilvejebringe en generel forebyggende indsats over for ældre borgere i kommunen, herunder ved iværksættelse af opsøgende indsatser målrettet personer, hvor der vurderes at være et forebyggelsespotentiale"*. Tidlige opsøgende indsatser i form af forebyggende hjemmebesøg ses således fortsat som et vigtigt led i opsporing af seniorer i sårbare situationer og livsfaseovergange. Da vi ser ind i en nær fremtid med et stigende antal ældre, er der dog behov for i højere grad at prioritere de opsøgende indsatser, så de ældre med størst behov og forebyggelsespotentiale også får mest hjælp.

Det er kendt, at ensomhed er udbredt blandt seniorer og i særlig grad blandt seniorer, der modtager hjælp. Op mod 50 pct. af ældre, der modtager personlig pleje, oplever ofte eller en gang imellem at føle sig uønsket alene (Sundhedsstyrelsen 2016). Derfor er opgaveudvalget også optaget af at styrke tidlig opsporing af sårbare seniorer, der modtager hjælp i hjemmet, samt deres pårørende.

Medarbejdere i hjemmeplejen er ofte den faggruppe i kommunen med størst kontakt og kendskab til borgerne, og hjemmeplejen har igennem flere år haft fokus på tidlig opsporing af sygdom eller forværring heraf. Der er dog i dag ingen intern samarbejdsstruktur mellem hjemmeplejen og fagpersoner på forebyggelsesområdet, som f.eks. forebyggelseskonsulenter. Det vil derfor kræve nye samarbejdsstrukturer, der rækker ud over samarbejdet mellem de traditionelle sundhedsfaglige faggrupper, der indgår i de faste teams, for at sikre fokus, kompetencer og handlemuligheder for tidlig opsporing af sårbare seniorer i hjemmeplejen.

Opgaveudvalget har i forbindelse med temamøder været i dialog med eksterne samarbejdspartnere, som praktiserende læger, menighedsplejen, frivillige og andre civilsamfundsaktører, som alle er i kontakt med seniorer. Her er det blevet tydeligt, at det kan være svært at overskue, hvilke tilbud og muligheder der findes, hvem der kan kontaktes og hvordan. Der er derfor behov for at styrke den opsøgende indsats, etablere nye partnerskaber og lette vejen ind til kommunen, så fagpersoner, trossamfund, civilsamfundsaktører, og erhvervslivet i højere grad får nem adgang til at henvise borgere videre til de rette fagpersoner i kommunen, som kan sikre hjælp og støtte ud i aktiviteter og fællesskaber.

INITIATIV 4.1: BEVAR OPSØGENDE INDSATS I FORM AF FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Det anbefales at bevare kommunens eksisterende opsøgende indsats i form af forebyggende hjemmebesøg for at sikre, at seniorer med et forebyggelsespotentiale fortsat bliver identificeret og tilbydes forebyggende indsatser. Det anbefales også fortsat at have et særligt fokus på seniorer, der mister deres partner.

Det anbefales samtidig, at man i højere grad målretter de forebyggende hjemmebesøg til de seniorer med størst behov og forebyggelsespotentiale. Dette kan bl.a. gøres ved at anvende screeningsværktøjet Wipp-360, der ved hjælp af et spørgeskema kan screene og differentiere mellem borgerne ift. behov. Wipp-360 er et gratis redskab udviklet i samarbejde mellem Slagelse Kommune og Syddansk Universitet og anvendes allerede i flere kommuner. I 2024 vandt Slagelse Kommune forebyggelsesprisen for netop deres brug af Wipp-360. Slagelse har vist resultater med bedre opsporing og prioritering af indsatser til borgere med størst behov og deraf en mere effektiv ressourceudnyttelse, som har betydet ressourcer til at iværksætte flere forebyggelsesindsatser.

INITIATIV 4.2: ANVEND FASTE TEAMS SOM ARENA FOR TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE

Det anbefales at gentænke de interne samarbejdsstrukturer for at sikre et større tværfagligt samarbejde mellem hjemmeplejens faste teams og andre af kommunens fagprofessionelle. Målet er, at borgere i sårbare situationer, der allerede modtager hjælp fra kommunen, opspores tidligere og tilbydes forebyggende indsatser. En ny samarbejdsstruktur skal sikre, at medarbejdere i de faste teams og andre af kommunens fagprofessionelle, så som forebyggelseskonsulenter, demenskoordinatorer og en eventuel fællesskabsguide, kan mødes og samarbejde om den tidlige opsporing af sårbare borgere. Hjemmeplejens faste teams anbefales som arena for samarbejdet.

Et øget tværfagligt samarbejde skal samtidig sikre:

- Øget viden og kompetenceudvikling blandt medarbejdere i de faste teams i hjemmeplejen til i højere grad at få øje på borgere i sårbare situationer
- Tidlig identifikation af pårørende/med-syge med et forebyggelsespotentiale, der rækker ud over de faste teams sundhedsfaglige tilbud.
- Bedre kendskab til handlemuligheder og en nemmere vej til handling for medarbejdere i de faste teams.

INITIATIV 4.3: SOCIAL HENVISNING - VIA EGEN LÆGE

Som en tidlig, forebyggende og opsporende indsats anbefales det at gøre det muligt for privatpraktiserende læger og evt. andre sundhedsprofessionelle at henvise borgere i sårbare situationer til kommunen, med det formål at hjælpe borgere videre i tilbud og fællesskaber i lokalsamfundet.

'Social Henvisning' som koncept anvendes allerede i flere kommuner som partnerskaber mellem sundhedsprofessionelle, kommunen og civilsamfundsaktører og understøtter muligheden for en helhedsorienteret løsning, der bygger bro og imødekommer borgerens behov på en ny måde. Målet er at styrke borgernes sundhed og trivsel.

INITIATIV 4.4: UDVIKL OPSØGENDE INDSATSER I SAMARBEJDE MED CIVILSAMFUND, TROSSAMFUND OG ERHVERVSLIV

Udvalget anbefaler at udvikle opsøgende indsatser, der medtænker aktører i civilsamfundet, trossamfund og erhvervslivet i det opsøgende arbejde. Gennem formelle partnerskaber med fx Menighedsplejen, Ældre Sagen, Dansk Folkehjælp og Røde Kors kan der udvikles et samarbejde og en model, hvor aktører som præster, frivillige og butikspersonale, der i kraft af deres funktion møder ældre borgere, klædes på til at kunne hjælpe med at identificere ældre med behov for støtte og henvise dem til relevante medarbejdere i kommunen. Henvisningen kan med fordel ske via forebyggelseskonsulenter eller en eventuel fællesskabsguide.

Derudover anbefales det, at kommunen gør det tydeligt, hvor man kan henvende sig, hvis man er bekymret for en ældre borger. Det skal være muligt at henvende sig anonymt og uden, at det kræver yderligere involvering.

HVIS DU VIL LÆSE MERE

Ældreloven (§4) <https://www.retsinformation.dk/eli/lt/2024/1651>

Wipp 360: [Borgertilfredshedsundersøgelser der skaber gladere borgere](#)

Sundhedsstyrelsen (2024) [Rapport Sundhedsfremme-og-sund-aldring.ashx](#)

ANBEFALING 5:

GIV SÆRLIG STØTTE TIL SENIORER I SÅRBARE SITUATIONER OG LIVSFASEOVERGANGE

BAGGRUND FOR ANBEFALINGEN

Anbefaling 5 ligger i naturlig forlængelse af Anbefaling 4. Opsporingen af seniorer i sårbare situationer og livsfaseovergange skal følges op af en særlig støtte, der kan inspirere, hjælpe eller guide seniorer ud i aktiviteter og fællesskaber.

Borgerundersøgelsen viste, at flere seniorer finder det svært at starte op i nye fællesskaber, når man f.eks. bliver alene eller mister fysisk funktion, men at seniorerne stadig gerne vil fællesskabet også langt op i alderen.

Der findes mange aktiviteter og fællesskaber i kommunen, så i mange tilfælde er det rette tilbud, der måske allerede. Men for seniorer i sårbare situationer, som måske har stået udenfor fællesskabet længe, er der ofte behov for en mere håndholdt støtte for at skabe tryghed ved opstart og sikre fastholdelse i fællesskabet. Det kan være i form at finde det rette tilbud ud fra ønsker, interesser og fysisk formåen, etablere kontakt eller sikre følgeskab de første gange; eller måske hjælpe med at etablere nye og evt. mindre fællesskaber, der passer bedre til borgeren.

Der ligger et stort potentiale for samarbejde mellem fagprofessionelle i kommunen og civilsamfundet for at få flere ældre i sårbare funktioner ud i fællesskaber. Samarbejdet kræver et stort kendskab til hinanden, så eksisterende indsatser bliver bragt i spil for relevante borgere, og hvor den ene hånd griber, når den anden slipper. Det kræver, at kommunen påtager sig opgaven med at bygge bro og investerer både tid og ressourcer i opgaven (Bech, Jørgensen og Rasmussen 2025). Flere kommuner har allerede etableret brobygningsfunktioner eller fællesskabsguides, og udvalget anbefaler, at man bl.a. kigger indad i kommunen for at etablere eller udvikle funktioner, der sikrer, at de mest sårbare ældre hjælpes godt ud i fællesskaber.

Forskningen viser, at oplevet ensomhed er lige så udbredt blandt ældre mennesker, der deltager i aktiviteter, som blandt dem, der ikke gør. Det er med andre ord ikke aktiviteten i sig selv, der mindsker ensomheden – det er følelsen af at blive set og hørt, at blive talt til og at have en betydning i andre menneskers liv (Sundhedsstyrelsen 2023b). Det er derfor afgørende, at aktiviteten ikke kun skaber rammer for fællesskab og samvær, men i høj grad også nærvær. Foreninger, frivillige og eksisterende medlemmer bør klædes på til at modtage nye medlemmer og fastholde deltagelse efterfølgende.

Seniorer i sårbare situationer og livsfaseovergange har ikke kun behov for hjælp til at komme ud i fællesskaber. Undersøgelser viser, at sårbare borgere generelt har lavere sundhedskompetencer (Sundhedsstyrelsen 2022a). Sundhedskompetencer er borgerens mulighed for at tilgå, forstå og handle på information om sundhed og inkluderer også evnen til at opsoge og navigere i sundhedssystemet. Borgerundersøgelsen viste, at flere borgere, som har oplevet pludselig opstået sygdom og tab af funktion, fandt det svært og uoverskueligt at finde rundt i det kommunale system. De oplevede ofte at have kontakt til mange forskellige medarbejdere, der ikke altid talte sammen. Der kan derfor være behov for en mere håndholdt og koordineret indsats til borgere i sårbare situationer, når der f.eks. både skal søges om praktisk hjælp og pleje, hjælpemidler, transport, bolig mm. Også her vil det være relevant at kigge indad i kommunen for at finde løsninger, der kan sikre de mest sårbare ældre hjælp til at navigere mere smidigt rundt i det offentlige system.

Seniorer i sårbare situationer omfatter også ældre pårørende. Der trækkes ofte store veksler på medsyge ægtefæller eller samlever, og det kan være opslidende at stå på sidelinjen til en syg partner, især hvis sygdomsforløbet står på over længere tid. I Guldborgsund Kommune findes der bl.a. tilbud til pårørende til demente, aflastningspladser og enkelte *Lær at tackle*-kurser til pårørende til kronisk syge, men der

eksisterer ikke et overblik over, hvilke øvrige støttemuligheder der eventuelt findes, og om de eksisterende tilbud matcher de pårørende ældres behov.

INITIATIV 5.1: ETABLÉR EN FÆLLESSKABSGUIDE

Det anbefales at etablere en ny funktion i form af en fællesskabsguide, der kan bygge bro mellem borgere og foreninger og fællesskaber. Fællesskabsguiden skal være den personlige indgang for borgere, pårørende og fagpersoner, have kendskab til "systemet" og civilsamfundets aktiviteter og muligheder og kunne hjælpe borgere ud i relevante fællesskaber. Funktionen som fællesskabsguide eller brobygger er allerede etableret i flere kommuner bl.a. Silkeborg og Aabenraa med stor succes.

I Guldborgsund Kommunes Genoptræning er der også eksempler på brobygning, hvor få terapeuter har en brobygningsfunktion og hjælper borgere ud i foreninger efter endt genoptræningsforløb. Til trods for gode erfaringer opleves det, at der stadig tabes en del borgere i overgangen pga. krav til transport, tilbud, der ikke matcher behovet, eller manglede netværk, som kan sikre følgeskab og tryghed.

Fællesskabsguiden skal derfor, med udgangspunkt i borgerens behov også kunne tilbyde en håndholdt indsats i form af følgeskab ud i aktiviteter, understøtte etableringen af nye små fællesskaber samt matche borgere med hinanden/passende aktiviteter. Funktionen som fællesskabsguide kan varetages af en enkelt person eller fordeles ud, f.eks. som en del af forebyggelseskonsulenternes funktion eller med forankring i frivilligheden.

Initiativ 5.1 har sammenhæng til Initiativ 3.1 om udvikling eller indkøb af en fælles digital platform, der vil være et vigtigt redskab for fællesskabsguiden.

INITIATIV 5.2: ETABLÉR EN FORLØBSKOORDINATOR-FUNKTION TIL SÆRLIGT SÅRBARE BORGERE

For at sikre støtte og et sammenhængende borgerforløb i overgange fra f.eks. rask til syg anbefaler udvalget at etablere en forløbskoordinatorfunktion til særligt sårbare borgere, der modtager helhedspleje i eget hjem. Forløbskoordinatoren skal sikre den rette hjælp, støtte og ikke mindst koordinering mellem forskellige instanser. Samtidig skal forløbskoordinatoren sikre én kontaktindgang for borgeren og eventuelle pårørende.

Koordinatorfunktionen eksisterer allerede i kommunen til bestemte borgergrupper i form af demenskoordinatorer og en hjerneskadekoordinator. Udvalget anbefaler, at denne koordinerende funktion også tilbydes andre borgere i sårbare situationer med andre sygdomme eller komplekse problemer. Det foreslås at placere forløbskoordinatorfunktionen i Myndigheden blandt visitatorer tilknyttet hjemmeplejens faste teams, helt tæt på borgeren.

INITIATIV 5.3: KORTLÆG BEHOV OG STØTTEMULIGHEDER FOR ÆLDRE PÅRØRENDE

Udvalget anbefaler en kortlægning af behov og støttemuligheder for ældre pårørende. Kortlægningen bør bestå af en systematisk behovsanalyse gennem f.eks. interviews, fokusgrupper eller spørgeskemaundersøgelser blandt pårørende. Man kan med fordel også inddrage relevante fagpersoner og kigge på eksisterende tilbud for at kortlægge nuværende ressourcer og mulige civile samarbejdspartnere. Kortlægningen vil kunne identificere relevante tilbud og målgrupper, der bør tilbydes støttemuligheder, og danne grundlag for eventuelle nye indsatser, der både bygger på behov og evidens. Det kunne fx inkludere skræddersyede støtteforløb, afløsningsmuligheder eller netværksgrupper.

INITIATIV 5.4: SAMARBEJD MED FORENINGER OM AT TAGE GODT IMOD NYE SENIORER

Kommunen bør samarbejde med foreninger om at tage godt imod nye seniorer i sårbare situationer. Samarbejdet kan bl.a. indeholde hjælp til uddannelse af frivillige i foreninger baseret på DGI's *Den gode*

velkomst. Den gode velkomst fokuserer på at skabe en tryk og inkluderende introduktion for nye seniorer i foreninger. Det kan indebære en velkomstansvarlig, der sørger for personlig modtagelse, introduktion til aktiviteter og sociale arrangementer, samt en mentorordning, hvor nye seniorer får et erfarent medlem som kontaktperson. Derudover kan der være informationsmateriale og intromøder, der gør opstarten lettere og understøtter fællesskabet.

Samarbejdet på tværs af kommune og foreninger kan også styrkes ved at etablere netværksmøder, hvor frivillige i foreninger kan mødes med f.eks. fællesskabsguider, forebyggelseskonsulenter, frivillighedskonsulenter og brobyggere i genoptræningen og skabe bedre kendskab til hinanden.

HVIS DU VIL LÆSE MERE

Kvalitativ evaluering af Fællesskabsguiden – en indsats mod ensomhed i *Flere i Fællesskaber* i Silkeborg
[Fællesskabsguiden i Silkeborg Kommune](#)

DGI, Den gode velkomst <https://www.dgi.dk/raad-og-vejledning/rammer-og-kultur-i-foreningen/den-gode-velkomst>

ANBEFALING 6:

SKAB TILGÆNGELIGHED TIL AKTIVITETER

BAGGRUND FOR ANBEFALINGEN

Tilgængelighed har været et vigtigt tema gennem hele udvalgsperioden. At finde løsninger på udfordringer med mobilitet og transport har ligget udvalget meget på sinde og været genstand for tilbagevendende drøftelser både internt i udvalget og ved temamøder med eksterne aktører.

Vigtigheden af at sætte fokus på netop dette emne bakkes op af undersøgelser, der viser, at mobilitet og transport kan være væsentlige barrierer for, at sårbare ældre indgår i aktiviteter og fællesskaber. Undersøgelsen viser også, at både kommunale og civilsamfundsaktører i høj grad oplever at lykkes med at motivere sårbare ældre til deltagelse i meningsfulde aktiviteter ved at have fokus på tilgængelighed (Sundhedsstyrelsen 2022b).

Transportmuligheder er en afgørende del af det gode liv i en landdistriktskommune – også det gode seniorliv. For mange ældre er kollektiv transport den eneste mulighed, de har for at tage på indkøb, besøge venner og familie eller deltage i aktiviteter og fællesskaber uden for hjemmet. Men når der bliver længere og længere mellem busafgange, ruter nedlægges, eller helbredet og tab af fysisk funktion sætter en begrænsning for at benytte kollektiv transport, øges risikoen for social isolation.

Både regeringen og KL har sat fokus på udfordringerne med transport i landdistrikterne og behovet for at finde nye løsninger og muligheder, der i højere grad tager udgangspunkt i borgernes behov (KL 2024 og Regeringen 2024). Løsningerne bør findes i samarbejde med borgerne lokalt i kommunerne. Som en del af regeringens landdistriktsudspil er der bl.a. etableret en pulje til at støtte frivilligbusser, der stilles til rådighed for lokalsamfundet.

Transport var også et tema i borgerundersøgelsen. Den viste, at både adgang til transport samt økonomi var væsentlige barrierer for deltagelse i aktiviteter, fællesskaber, træning og andre sundhedstilbud. Det er derfor relevant ikke kun at finde løsninger, der giver bedre adgang til transport, men også løsninger, hvor økonomi ikke bliver en begrænsning.

En forudsætning for, at frivillige og foreninger fortsat kan tilbyde aktiviteter og fællesskaber, er tilgængelighed til egnede faciliteter. Frivillighedsundersøgelsen belyste udfordringer med tilgængelig og nem adgang til egnede lokaler og seniorvenlige faciliteter. Der var især ønske om i højere grad at få adgang til lokaler i dagtimerne, at gøre booking af lokaler nemmere samt at få et bedre overblik over ledige lokaler. Ikke mindst var adgang til senioranvendelige lokaler et stort ønske, så brug af rollator eller kørestol ikke er begrænsende for deltagelse.

Frivillighedsundersøgelsen belyste også udfordringer med tilgængelighed for de mange mindre fællesskaber, der findes lokalt. Fællesskaber, der ikke er funderet i en forening, har ikke mulighed for at booke og anvende kommunens lokaler, som er til rådighed for etablerede foreninger. De skal derfor ofte leje sig ind i lokaler, og selvom de oplever at få tilskud til deres aktiviteter, går disse tilskud ofte udelukkende til at dække lokaleleje.

INITIATIV 6.1: TILBYD HJÆLP TIL KØRSEL TIL SÅRBARE SENIORER

Udvalget anbefaler, at ældre i sårbare situationer tilbydes hjælp til kørsel i form af både økonomisk støtte og praktisk hjælp til bestilling af transport. Initiativet har stærk sammenhæng til Anbefaling 5 om at give særlig støtte til seniorer i sårbare situationer og livsfaseovergang og vil kunne understøtte flere af initiativerne i Anbefaling 5.

Der vil være behov for at definere rammerne for transport i forhold til økonomi, antal ture, og hvad hjælpen kan ydes til, men rammerne bør samtidig ikke begrænse, at hjælpen i et vist omfang kan tilpasses borgerens individuelle funktionsniveau, behov og ønsker.

Udvalget har hentet inspiration fra Svendborg Kommune, som tilbyder kørsel til aktiviteter i bl.a. pensionistforeninger, til seniorer, som af helbredsmæssige grunde ikke selv kan komme til og fra aktiviteten - eller hvis der ikke er nogen offentlige transportmuligheder i lokalområdet. Udvalget ser, at transporten i Guldborgsund Kommune på samme måde kan ydes til seniorer i sårbare situationer, hvor mobilitet og transport ellers ville være en begrænsning for deltagelse i fællesskaber og aktiviteter i lokalområdet. Samtidig anbefales det, at transporthjælpen også ydes til sårbare seniorer, der efter ældreloven eller servicelovens §86 stk. 1 og 2 deltager i træning uden for hjemmet. Kontaktpersoner i de enkelte foreninger og aktiviteter kan med fordel stå for bevilling af kørslen og bestille denne via en administrativ kontakt i Center for Sundhed & Omsorg.

INITIATIV 6.2: INVESTÉR I FRIVILLIGBUSSE

Både frivillige, foreninger og borgere efterspørger mere fleksible transportmuligheder. Som en løsning anbefaler udvalget at investere i frivilligbusser i form af en eller flere minibusser, som stilles til rådighed for frivillige og foreninger. Frivilligbusser vil være en måde at understøtte frivilligt engagement og sikre lighed i adgang til tilbud og fællesskaber.

Udvalget anbefaler, at brugen af frivilligbusser udvikles i fællesskab med de frivillige, så de tilpasses lokale behov. Initiativet referer således til Anbefaling 2 om udvikling af et bæredygtigt frivilligmiljø med fokus på ligeværdigt samarbejde og inddragelse af lokale behov og ønsker, når nye initiativer skal udvikles.

Frivilligbusser er ikke en ny idé. Frivillige har tidligere oplevet stor glæde ved at have adgang til kommunens plejehjemsbusser, som har været brugt til transport af seniorer til og fra aktiviteter i lokalområdet og til foreningsture rundt omkring i kommunen. Vi har allerede frivillige chauffører, der gerne vil bidrage til løsningen, og en organisering, der er klar ved f.eks. at organisere busserne omkring Åbne Mødesteder.

Frivilligbusser er også kendt fra bl.a. Vordingborg Kommune, hvor en kommunalt finansieret minibus, Frøen, drives af lokalrådet i Jungshoved og løser udfordringer med begrænset offentlig transport i området. Løsningen er for borgere i alle aldre og vil være en anden måde at anvende frivilligbusser på, der rækker ud over kun at løse transportudfordringer på seniorområdet. Kommunen bør stå for drift og forsikring af busser og evt. chauffører, mens selve ordningen bør være frivilligt drevet i forhold til booking og chaufførbemanding. Udvalget foreslår, at der fastsættes en mindre brugerbetaling pr. tur til at håndtere udgifter til den almindelige drift.

INITIATIV 6.3: STIL SENIORVENLIGE FACILITETER TIL RÅDIGHED

Udvalget anbefaler, at der stilles flere seniorvenlige faciliteter til rådighed i alle dele af kommunen. Seniorvenlige faciliteter bør bestå af flere lokaler med:

- Adgangsforhold, der er egnede til kørestolsbrugere, gangbesværede og svagtseende
- Handicapegnede toiletfaciliteter
- Beliggenhed tæt på offentlig transport
- Parkeringsmuligheder for handicappbiler.

Øget tilgængelighed skal også sikres ved adgang til flere lokaler i dagtimerne, da flere seniorer afstår fra at deltage i aktiviteter om aftenen pga. helbred eller utryghed ved kørsel efter mørkets frembrud. Nemmere tilgængelighed bør også sikres via et bedre overblik over ledige lokaler samt et nemmere booking- og nøglesystem. Udvalget anbefaler, at seniorvenlige faciliteter også stilles gratis til rådighed for seniorfællesskaber og aktiviteter, der ikke er etableret i en forening.

Ud over at der bør kigges på en bedre udnyttelse af lokalekapaciteten i eget center, opfordrer udvalget til samarbejde med andre fagcentre om udnyttelse af alle kommunens faciliteter bedst muligt. Dernæst vil det være relevant også at gå i dialog med private aktører, ungdomsuddannelser, kirker mm. om muligheder for at indgå samarbejde om lån af faciliteter, alt sammen med det formål at skabe bedre tilgængelighed lokalt.

HVIS DU VIL LÆSE MERE

Svendborg: [Kørsel til foreningsaktiviteter og aktivitetscentre - Svendborg Kommune](#)

Frøen, Vordingborg kommune [Delebussen Frøen – jungshoved.net](#)

ANBEFALING 7:

BOLIGEN SOM RAMME FOR ET GODT SENIORLIV

BAGGRUND FOR ANBEFALINGEN

Der er i kommunens ny boligpolitik fra 2024 fokus på, at der skal være flere boliger til ældre for at tilpasse udbud til fremtidens behov. I politikken er der fokus på, at der skal være et varieret udbud af boligtyper, der tager hensyn til seniorers behov for mindre boliger, ældrevenlig indretning og høj tilgængelighed pga. mulig nedsat fysisk funktionsevne. Der refereres også til, at ældre efterspørger nærhed til indkøb, sundhedstilbud, kultur, foreningsliv, aktiviteter, offentlig transport samt grønne områder.

Udvalget har set på, hvordan boligen ud over størrelse, indretning og placering kan være med til at understøtte det gode seniorliv. Det er værd at bemærke, at flere seniorer i udvalgets borgerundersøgelse gav udtryk for, at et godt sted at være netop er i hjemmet. Hjemmet er uden tvivl en vigtig ramme for oplevelsen af et godt seniorliv og det centrale er at føle sig selvhjulpne og tryk i hjemmet.

Men hjemmet kan også føles som en isolation, særligt for de ældre, hvor mobilitet er blevet en udfordring, og hvor behov for hjælp til transport trænger sig på. På den baggrund har udvalget været undersøgende på, hvordan seniorbofællesskaber kan fremme gode seniorliv. Der opleves i disse år en øget efterspørgsel efter boliger, hvor seniorer bor sammen, og seniorbofællesskaber skyder op i hele landet. I 2024 forventes det ifølge Videntcenteret Bolius, at 31 nye seniorbofællesskaber åbner rundt i landet.

Realдания er en aktiv aktør i at inspirere boligmarkedets aktører til at udvikle boformer, der fremmer sociale fællesskaber, og som kan afhjælpe ensomhed og fremme livskvalitet i alderdommen. De har i en undersøgelse af ældres livskvalitet i seniorbofællesskaber vist, at 93% af beboerne i seniorbofællesskaber oplever øget livskvalitet, og 76% oplever bedre sociale relationer (Realдания 2019).

Udvalget har været på besøg i to typer af seniorbofællesskaber, et seniorfællesskab i Slagelse og et generationsfællesskab for børnefamilier og seniorer i Køge. Fælles for de to bofællesskaber er, at det er lejeboliger bygget op omkring fælles arealer og med nem tilgang til fællesspisning, aktiviteter og socialt samvær. I Slagelse bor 80-90 seniorer, primært enlige, og fællesskaber, hjælp og aktiviteter drives af beboerne selv. I Køge bor ca. 400 personer, fordelt ligeligt mellem seniorer og børnefamilier, også med enlige i overtal. Her har man som en del af lejernes boligudgift prioriteret at ansætte en fællesskabskoordinator, der igangsætter og understøtter aktiviteter samt sikrer god modtagelse af nye beboere.

Udvalget ser et potentiale i, at der udvikles seniorbofællesskaber i Guldborgsund Kommune. Det vil give boligformer, der understøtter gode seniorliv samt giver mulighed for at reducere kommunale omkostninger på ældreområdet. Rambøll Management har belyst sammenhængen mellem ældres boformer og kommunale udgifter og peger på, at der kan være en besparelse i transporttid for plejepersonale ved at ældre bor nær hinanden, og at der kan være en reduktion i behov for praktisk hjælp, idet bofællesskaber i højere grad sørger for nabohjælp til praktiske gøremål.

Udvalget ser også et potentiale i at understøtte gode seniorliv i eksisterende boligområder. Hos BL – Danmarks Almene Boliger, som er en interesse- og brancheorganisation for almene boligorganisationer, er der fokus på at understøtte sundhed og trivsel i de almene boligområder. Data viser, at andelen med dårlig sundhedstilstand og lav mental trivsel generelt er højere i almene boliger end i ikke-almene (BL 2023). På den baggrund har BL og KL i 2024 indgået et partnerskab om 'Fælles som Lokal Sundhed', hvor der arbejdes med at skabe en sundhedsstruktur, fremskudte sundhedstilbud og civil handlekraft, der til sammen skal fremme lokal sundhed i almene boligområder. Nogle af de væsentlige nøglepersoner i denne dagsorden er ejendomsfunktionærerne, idet de har en unik position for at spotte tegn på mistrivsel og sygdom og er en vigtig samarbejdspartner i det forebyggende arbejde.

Udvalget har med samme afsæt været på besøg hos Danmarks Almennyttige Boligselskab (DAB), som har et strategisk fokus på at styrke beboerdemokratier og lokale fællesskaber i almene boligselskaber. De

har udviklet et koncept for 'Aktive fællesskaber' med formål om at fremme trivsel, livskvalitet og gode og trygge boligområder. Aktive fællesskaber er forankret i et sekretariat i DAB, hvor ansatte har til opgave at understøtte frivilligt engagement og udvikling af initiativer tilpasset de enkelte boligafdelinger spredt i hele landet. Et af initiativerne er, at de faciliterer et netværk af frivillige fællesskabsambassadører, der i de lokale boligafdelinger danner netværk, hjælper aktiviteter i gang, hjælper naboer i gang med en aktivitet mm.

INITIATIV 7.1: FACILITÉR SENIORBOFÆLLESSKABER

Udvalget anbefaler, at vi som kommune går i dialog med private initiativtagere og investorer i forhold til at understøtte udvikling af seniorbofællesskaber i Guldborgsund Kommune. Det kan både være bofællesskaber målrettet seniorer og generationsfællesskaber. Som en del af denne dialog kan kommunen med fordel tilbyde byggegrunde, hvor det er attraktivt at bygge senior- og/eller generationsbofællesskaber. Det anbefales at inddrage erfaringer fra eksisterende seniorbofællesskaber, fx. Agorahaverne og PLUS husene samt analyser og erfaringer fra Realdania, der har støttet udviklingen af seniorbofællesskabsprojekter i hele landet. Et opmærksomhedspunkt er, at adgangen til et seniorbofællesskab skal være for alle ældre og med særlige hensyn til ældre, der er ringere stillet økonomisk.

INITIATIV 7.2: INVITER BOLIG- OG ANDELFORENINGER TIL SAMARBEJDE

Udvalget anbefaler, at kommunen inviterer almene boligforeninger og andelsforeninger til dialog og mulige samarbejder om at understøtte trivsel og sundhed hos beboerne. De boligforeninger, udvalget har talt med i foreningsundersøgelsen, bekræfter, at boligforeningerne allerede gør meget for at fremme fællesskaber. Alligevel ser udvalget et potentiale i at være undersøgende på, om der er områder eller initiativer, vi i fællesskab kan fremdyrke. Et konkret initiativ kan være at understøtte rollen som ejendomsfunktionær, så denne oplever sig hjulpet i, hvordan man kan hjælpe en borger, man ser, har behov for hjælp.

Andre konkrete initiativer kan være at samarbejde omkring inddragelse af aktører i civilsamfundet. Fx har Ældre Sagen med donation fra TrygFonden i 2024 søsat et initiativ 'Samvær lige om hjørnet', hvor fokus er at inddrage seniorer i sårbare positioner i samvær og fællesskab tæt på, hvor de bor. Indsatsen er tænkt til at skulle foregå i tæt samarbejde med lokale boligforeninger.

HVIS DU VIL LÆSE MERE

Realdania Seniorbofællesskaber: [Rum og fællesskaber for ældre](#)

Partnerskab mellem BL og KL: [Fælles om lokal sundhed](#)

Dansk almennyttigt Boligselskab: [Aktive fællesskaber i boligafdelingerne](#)

Projekt i Ældresagen: [Samvær - lige rundt om hjørnet - tryghed.dk](#)

ANBEFALINGER TIL DET VIDERE ARBEJDE

Som nævnt i indledningen lander disse anbefalinger i en tid, hvor reformer på ældreområdet er højaktuelle, og hvor implementeringen kun lige er begyndt. Det er en tid, som kalder på, at vi gentænker og innoverer den måde, vi i dag leverer ældrevelvære på. Forebyggelse og fokus på at fremme sunde og gode seniorliv og at udskyde behovet for hjælp er for alvor kommet på dagsorden, og netop derfor ser udvalget det som den perfekte timing at aflevere sine anbefalinger til både Ældre & Omsorgsudvalget og Byrådet.

Opgaveudvalget indstiller til, at anbefalingerne bliver bragt i spil i implementering af ældrereformen og sundhedsreformen, og håber, at de vil danne grundlag for initiativer og prioriteringer i det fremadrettede forebyggende arbejde målrettet ældre borgere.

Samlet set kan de 7 anbefalinger og dertilhørende forslag til initiativer fremtræde ressourcekrævende i en tid, hvor der er pres på kommunens økonomi, og hvor fremskrivningen af antal ældre er stigende. Men det er værd at lægge mærke til, at mange af initiativerne handler om at gentænke opgaveløsning og at forbinde de mange aktører, der gerne vil bidrage til, at flere har gode seniorliv. Kommunens rolle er i mange af initiativerne at tage initiativ, at invitere til dialog og samarbejde og at bidrage til at forstærke det, der allerede er søsat. Andre steder lægger initiativerne op til at se på den nuværende opgaveløsning og evt. organisere og prioritere den på en anden måde. Endelig er der også initiativer, der vil kræve en tilførsel af ressourcer afhængig af omfang og ambitionsniveau.

Konkret anbefales det, at:

- Der politisk tages stilling til en prioritering af de listede anbefalinger og initiativer.
- Ældre og Omsorgsudvalget i samarbejde med andre fagudvalg udarbejder en handleplan for implementering af anbefalingerne. Handleplanen præsenteres i Byrådet, så der sikres ejerskab på tværs af relevante fagudvalg.
- Anbefalingerne indarbejdes i Byrådets nye planstrategi og i relevante fagudvalgs nye udvalgsstrategier i forbindelse med ny byrådsperiode 2026-2029.
- Administrationen fortsat er undersøgende og inviterer til dialog med relevante aktører om implementering af anbefalingerne.
- Der til anbefalinger, der kræver tilførsel af ressourcer, afdækkes investeringsbehov og potentiel værdiskabelse. Der kan evt. afdækkes muligheder for at søge fonde og puljemidler til at bidrage til finansieringen.

LITTERATURLISTE

Bech, Jørgensen og Rasmussen (2025). Hvordan transformerer vi fremtidens sundhedsvæsen? FADL's Forlag.

BL – Danmarks Almene Boliger (2023). Sundhedstilstanden blandt beboere i almene boliger.

Clausen, Mads Roke (2024) Det civile potentiale – Frivillighed som svar på velfærdsstatens omsorgssvigt. Gads Forlag

Danmarks statistik (2025)

Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (2023a). Sammen mod ensomhed – en national 2040 Strategi for nedbringelse af ensomhed i Danmark.

KL – Kommunernes Landsforening (2024). Danmark skal hænge sammen. KL's udspil til fremtidens kollektive trafik.

Kongsholm, Louise Byg (2020). Fra vugge til krukke - Livsfaser og forbrug.

Realdania (2019). Ældres livskvalitet i seniorbofællesskaber - Hvad ved vi?

Regeringen (2024). Sammenhæng og balance. Regeringens landdistriktsudspil.

Sundhedsstyrelsen (2016). Styrket indsats mod ensomhed hos ældre mennesker med meget hjemmehjælp.

Sundhedsstyrelsen (2021). Sund aldring. Udvikling i Danmark i løbet af de seneste årtier

Sundhedsstyrelsen (2022a). Sundhedskompetence i det danske sundhedsvæsen. En vej til mere lighed.

Sundhedsstyrelsen (2022b). Tilgange til at motivere og engagere sårbare ældre til at deltage i meningsfulde aktiviteter.

Sundhedsstyrelsen (2023a). Ældres sundhed og trivsel. Ældreprofilen 2023 baseret på Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen, Den Nationale Sundhedsprofil og udvalgte registre.

Sundhedsstyrelsen (2023b). Videnscenter for ældrepleje. Forebyggelse af ensomhed hos ældre.

VIVE (2024). Frivillighedsundersøgelsen 2024. En repræsentativ befolkningsundersøgelse af udviklingen i danskernes frivillige arbejde.