

nsburger Puzzle

Original
Ravensburger
Quality



KORTLÆGNING AF DIGITALE FÆLLESSKABER

januar 2025

RAMBOLL

Bright ideas.
Sustainable change.

Indholdsfortegnelse

Indledning

- Baggrund og formål
- Begrebsafklaring
- Metode og datagrundlag

Resultater

- Erfaringer med digitale fællesskaber og ældres ensomhed og trivsel
- Motivation og barriere for deltagelse
- Målgruppen for digitale fællesskaber

Anbefalinger til Københavns Kommune

- Design af den gode digitale indsats
- Opmærksomhedspunkter i det videre arbejde

Bilag

Baggrund og formål

Rambøll Management Consulting gennemfører på vegne af Københavns Kommunes afdeling for Fællesskaber i Center for Ældrelev og Innovation en kortlægning, der har til formål at tilvejebringe viden om virkning, anvendelse og tilrettelæggelse af digitale fællesskaber målrettet ældre. Dette med henblik på at kunne tilrettelægge de bedst mulige tilbud i fremtiden – både egne tilbud og indgå i samarbejde med relevante samarbejdspartnere om digitale fællesskaber målrettet ældre, ensomme borgere.

Baggrund

På baggrund af en tidligere kortlægning af eksisterende forsknings- og praksisnær litteratur om forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt ældre, *Ensomhedsanalyse – Forebyggelse og nedbringelse af ensomhed blandt ældre i Københavns Kommune** ved vi, at der de seneste år i både forskning og praksis er kommet et større fokus på etableringen af sociale fællesskaber eller aktiviteter samt digitale og velfærdsteknologiske løsninger målrettet ældre og ensomhed.

Kortlægningen viser, at de digitale og velfærdsteknologiske løsninger er mangeartede, men der er særligt inden for de seneste år opbygget en større viden og erfaring med en-til-en interventioner i borgerens eget hjem samt brugen af digitale dialogværktøjer. Dette skyldes i vid udstrækning ønsket om at mindske de negative konsekvenser hos borgere som konsekvens af social isolation under COVID-19. På baggrund af disse er der således begrænset – men stigende – evidens for, at teknologier rummer potentiale for at forbedre livskvaliteten og reducere ensomheden blandt ældre. Det være sig teknologier målrettet borgere i eget hjem, som muliggør den ældre i at have samtaler med teknologien (stemmeteknologi) eller samtaler med slægtninge.

Ligeledes viser kortlægningen, at deltagelsen i et fællesskab eller en aktiviteter kan fremme fællesskabsfølelsen og nedbringe ensomhed blandt ældre. Det kan være deltagelse i workshops eller arbejdsfællesskaber, såsom erindringsklubber eller anden aktivitet. Disse kan understøtte udviklingen af sociale fællesskaber og derved reducere ældres ensomhed og øge deres livskvalitet.

Ovenstående giver således anledning til at undersøge, hvorvidt der ved brug af digitale løsninger kan etableres og gennemføres fællesskaber, som kan bidrage til at nedbringe ensomheden blandt ældre?

Kortlægningens undersøgelsesspørgsmål



Hvilke nationale og internationale erfaringer er der med digitale fællesskaber målrettet forebyggelse og mindskning af ensomhed blandt ældre?

Hvordan kan digitale fællesskaber understøtte forebyggelse og mindske ensomhed blandt ældre?

Hvilke fællesskabstyper har vist positive virkninger?



Hvad er de teknologiske og sociale barrierer for ældre borgeres deltagelse i digitale fællesskaber?

Hvilke digitale færdigheder og erfaringer skal borgere have for at deltage?

Hvilke sociale barrierer kan være en hindring for at deltage i digitale fællesskaber?



Hvem er målgruppen for digitale fællesskaber?

Hvilke målgrupper kan opnå udbytte af forskellige typer af digitale fællesskaber?

Begrebsafklaring

Ensomhed

Vi ved, at de negative konsekvenser af ensomhed medfører forringet livskvalitet og dårligere sundhed for den enkelte samt flere udgifter i et samfundsøkonomisk perspektiv.*

Ensomhed defineres almindeligvis som en subjektiv og uønsket følelsesmæssig tilstand, der opstår som følge af en oplevet diskrepans mellem personlige og sociale behov. Følelsen af ensomhed kan opstå, når man er alene og savner social kontakt og nærhed.

Ensomhed kan dog også eksistere, når man er omgivet af andre mennesker, i det det handler om ens følelse og egen oplevelse. Det er i den forbindelse væsentligt at skelne mellem det at være alene, som er en objektiv vurdering af, om de sociale behov er dækket, og ensomhed som er en subjektiv vurdering af ens egen følelse af at få dækket egne sociale behov.

Man skelner typisk imellem tre forskellige typer af ensomhed:**

- **Social ensomhed** handler om fraværet af sociale relationer, fx på grund af utilstrækkeligt eller utilgængeligt netværk, der fx kan skyldes tab af vennegruppe eller kolleger.
- **Emotionel ensomhed** handler om fraværet af tætte og fortrolige relationer, fx ægtefælle, nær ven eller familie.
- **Eksistentiel ensomhed** forekommer, når man ikke kan få afløb for tanker om livet og døden. Den eksistentielle ensomhed er ofte betragtet som et naturligt element i livets sidste faser.

*Holt-Lunstad et al. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review, Association for Psychological Science, 2015

**Om at møde ældre ensomme, Jessen, G. Fleischer, E. Månedsskrift for almen praksis, december 2013.

Fællesskab

Vi ved, at sociale relationer er et fundamentalt menneskeligt behov, som er afgørende for både vores velvære og overlevelse. Personer med stærke sociale bånd, eksempelvis via fællesskaber mv., har således 50 pct. større chance for at leve længere, end mennesker der lever i social isolation*.

Et fællesskab defineres ved, at det skaber følelsen af at høre til i en forsamling, samt en følelse af at man i en eller anden udstrækning deler værdier, normer og holdninger med en gruppe af individer. I et fællesskab skabes og udvikles relationer, som ikke blot udvikler fællesskabet, men også den enkelte.**

Litteraturen skelner mellem fire typer af fællesskaber:

- **Samfundsmæssige fællesskaber** er det, der binder individer i et samfund sammen. Båret af sociale kategorier som fx køn, etnicitet og religion samt geografiske områder.
- **Løse forbindelser** eller løsere bekendtskaber mellem mennesker, der færdes i samme miljøer eller institutionelle sammenhænge.
- **Grupper** som udspringer af hverdagslivets organisering. Samlinger af mennesker, som oplever at være fælles om noget. Har en praktisk funktion i hverdagen
- **Nære venskaber** som er den mest fortættede fællesskabsform i menneskers liv. De helt nære og intime relationer.

*Larsgaard, m.fl. Ensomhed blandt unge, DEFACTUM, Region Midtjylland, 2019

**Ensomhed og fællesskab, Hasselbalch, M, Vendelbo, L, Columbia, 2021

***Fællesskaber i ungdomslivet, Brusellus-Jensen et al., Center for Ungdomsforskning, 2023

Metode og datagrundlag

Kortlægningen af digitale fællesskaber er metodisk baseret på henholdsvis en litteraturkortlægning og interviews med ældre borgere og aktører på området. På denne side beskrives dataindsamlingsmetoderne og datagrundlaget overordnet. En uddybende beskrivelse, herunder metodiske overvejelser, kan findes i bilag 1.



Litteraturkortlægning

Kortlægningen er indledt med en litteraturkortlægning ud fra formålet at identificere et bredt og tværgående grundlag af eksisterende videnskabelig og praktisknær viden med relevans for digitale fællesskabers betydning for ensomhed blandt ældre. Der er inddraget videnskabelig og praksisnær litteratur indhentet i forbindelse med ensomhedsanalysen fra 2023 samt afsøgt ny viden fra Danmark og sammenlignelige lande, herunder Sverige, Norge, Tyskland og England i perioden 2018-2024.

Studierne er kategoriseret i hhv. en bred gruppe bestående af studier fra landene Danmark, Norge, Sverige, Finland, Holland, Tyskland, Wales, Nordirland, Canada, USA, Spanien, Italien, Belgien, England samt en nær gruppe bestående af studier fra landene Danmark, Norge, Sverige, Finland, Holland, Tyskland, England, Wales og Irland.

Interviews med borgere i målgruppen

For at understøtte kortlægningen er der gennemført otte interviews med borgere i målgruppen for digitale fællesskaber samt relevante aktører med praksiserfaring med digitale fællesskaber for ældre. De interviewede borgere er udvalgt i samarbejde med hjemmeplejen Amager og Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby. Borgerne er kortvarige eller varige lejlighedsbundne på grund af sociale og/eller fysiske årsager. Disse interviews har haft til formål at sikre viden om borgernes erfaringer, ønsker og behov i forbindelse med deltagelse i forskellige former for fællesskab, herunder erfaringer med fællesskab, brugen af digitale redskaber samt erfaringer/overvejelser om deltagelse i digitale fællesskaber.

Dataindsamlingen er gennemført fra oktober til december 2024.



Litteraturkortlægning



Interviews



Repræsentanter fra læseforeningen

To interviews med hhv. læseguide og projektleder á 45 minutter varighed.



Borgere i målgruppen

Seks fysiske interviews i borgeres hjem á 30 minutters varighed.

Resultater

ERFARINGER MED DIGITALE FÆLLESSKABER OG ÆLDRES ENSOMHED

I dette afsnit præsenteres viden identificeret i kortlægningen af, hvordan digitale fællesskaber kan understøtte forebyggelse og mindske ensomheden blandt ældre.

Dette gøres ved, at der på de næste to slides præsenteres de digitale indsatsformer, som indikerer at have positiv effekt på ældres ensomhed. Dette suppleres med data fra interviews med ældre borgere. På baggrund af erfaringerne knyttet til de enkelte indsatser såvel som borgernes perspektiver udledes i næste afsnit *"Virksomme elementer i et (digitalt) fællesskab for ældre"*, som bør medtænkes i en mulig fremtidig udviklingsproces.

Kort om datagrundlaget

Overordnet viser litteraturkortlægningen, at der som reaktion på COVID-19 er sket en stigning i national og international viden om digitale indsatser. Dette skyldes blandt andet et behov for at imødekomme de negative effekter på menneskers fysiske og mentale sundhed, herunder oplevelsen af ensomhed som følge af uønsket isolation.

Til trods for et stigende vidensgrundlag om digitale indsatser, så er det i denne sammenhæng vigtigt at fremhæve, hvordan der på tværs af de inddragede studier efterlyses et stærkere evidensgrundlag. I flere af de inddragede reviews konkluderes det, at der er tale om mange mindre studier med svage studiedesign, uklare målgrupper og inkonsistente resultater. Det skal i den forbindelse bemærkes, at der i litteraturkortlægningen primært er identificeret viden om indsatser, som ønsker at reducere ældres ensomhed gennem fællesskabsfremmende aktiviteter.

Med blik for det sparsomme datagrundlag, som denne kortlægning kan præsentere, indikerer analysen, at det i udviklingen af digitale fællesskaber er relevant at skelne mellem, om aktiviteten rækker ud til *eksisterende netværk* og/eller *nye relationer*. De inddragede studier, som præsenteres i dette afsnit, berører på forskellig vis denne skelnen og dets betydning for effekten på ældres ensomhed.



Skærmkaffe

I Social Udviklingscenters erfarings- og læringsopsamling (5) beskrives det, hvordan deltagelsen i en virtuel gruppe for flere af de ældre betød, at de fik opfyldt et socialt behov og skabt nye relationer. Dertil fremhæves fordelene ved at mødes over et fælles tredje, da det sætter en styret ramme for samtalen, som på sigt kan åbne op for samtaler af mere personlig karakter.



Videobaserede besøg

Flere studier viser, at beboere på plejehjem, der brugte videokonferencer til at kommunikere med familie og venner, oplevede en reduktion i ensomhed (27, 33). Fælles for flere af indsatserne er det, at de er afprøvet under COVID-19, og de retter sig mod beboere på et plejehjem og deres eksisterende netværk.

Flere studier undersøger desuden **KOMP-teknologien** (Computeren med én knap), som er designet til at styrke kontakten (gennem video, beskeder og deling af billeder) mellem ældre og deres netværk. Platformen er designet til ældre med begrænset teknologisk erfaring. Ét af studierne konkluderer, at brugen af KOMP øger de ældre borgers sociale tilfredshed (23), hvilket formodes at kunne have betydning for de ældres oplevelse af ensomhed.



Exergames og onlinespil

Flere reviews rapporterer om lovende resultater i forhold til styrket social trivsel, inklusiv effekt på ensomhed og social isolation (9, 32). Det fremhæves, at for ældre med fysiske handicap viser exergames med peers og børnebørn at have positiv effekt på deres sociale trivsel (9). I evalueringen af gamingappen "Playing Together App", som har til formål at styrke kommunikationen på tværs af generationer, udtrykte deltagerne, at deltagelsen styrkede tilhørsfølelsen (32).

ERFARINGER MED DIGITALE FÆLLESSKABER OG ÆLDRES ENSOMHED



Informations- og kommunikationsteknologi (IKT)

Et review konkluderer, at aktiv deltagelse i SNSs (virtuelle fællesskaber på sociale medier) kan være med til at reducere ensomhed og social isolation, hvorimod passiv brug kan forstærke brugerens oplevelse af ensomhed. Et andet review viser, at ældre, der regelmæssigt brugte internettet til at kommunikere med familie og venner, rapporterede lavere niveauer af ensomhed. Det understreges i den forbindelse, at IKT primært er effektivt til at opretholde eksisterende relationer og ikke til at skabe nye (27).

I et studie undersøges effekten af **Fik@ room**, som er en online platform designet til kommunikation mellem ældre (30). Studiet konkluderer, at der ses en tendens til, at deltagernes ensomhed reduceres i takt med brugen af platformen, og deltagerne beskrev, hvordan de udviklede venskaber gennem platformen. En pointe som udfordres i flere studier, hvor det understreges, at digitale fællesskaber i mindre grad egner sig til at etablere nye venskaber (9, 27, 35).



Samtaleagenter og sociale robotter

Brugen af robotteknologi konkluderes i flere studier at have positiv effekt på ældres ensomhed (9, 26, 27). Af forbeholde nævnes det, at selvom robotter kan tilbyde selskab og støtte, er det afgørende at bevare fokus på ægte menneskelig interaktion, især i plejesektoren (26). Dertil påpeges det, at den ældre kan opleve tristhed, når robotten fjernes (9). Det understreges, at der mangler forskning på området.



Computertræning

Flere studier understreger vigtigheden af indsatser, hvor træning af ældres digitale færdigheder sættes i fokus (4B, 7, 27, 38). Formålet med IT-vejledningen er at skabe en ny indgang til fællesskaber, da betingelserne for at kommunikere med det omkringliggende samfund styrkes.

Denne antagelse bekræftes på tværs af flere af studierne, hvortil det præciseres, at de nye kompetencer modvirker utryghed og følelsen af udenforskab, styrker kommunikationsmulighederne med familie og venner, og derudover udtrykker deltagere i et af studierne, at det har givet dem styrket mod på at deltage i aktiviteter og fællesskaber (7).



Use of Immersive Virtual Reality

I et studie undersøges effekten af VR som et redskab til at reducere ældres oplevelse af ensomhed (2B). På tværs af to studier konkluderes det, at VR kan være med til at reducere ensomheden, hvortil det understreges, at det kan skyldes, at den afprøvede teknologi understøttede fysisk aktivitet i den virkelige verden, hvilket skabte mulighed for at møde andre mennesker. VR bliver i den forbindelse et greb til at understøtte ældre i at træde ind i fysiske fællesskaber.



Hvilke erfaringer hører vi om fra borgerne?

Fra interviewene hører vi om et hverdagsliv med sparsom social kontakt. Flere borgere udtrykker blot at have kontakt til hjemmeplejen, mens halvdelen fortæller om et hverdagsliv med kontakt til familie og/eller venner. For denne gruppe af borgere opretholdes kontakten ved fysiske besøg eller telefonopkald. Ingen af de interviewede borgere har erfaringer med at gøre brug af alternative digitale redskaber som en måde at fastholde og/eller genetablere relationer til eksisterende netværk eller som vej ind i nye fællesskaber.

Flertallet af borgerne er skeptiske over for konceptet, som de samtidig har vanskeligt ved at forstå meningen ved. Denne forudindtagede skepsis er også, hvad der fremhæves som værende af stor betydning for de ældres deltagelse i Skærmkaffe.

VIRKSOMME ELEMENTER I ET (DIGITALT) FÆLLESSKAB FOR ÆLDRE

"Jeg kunne forestille mig, at der skulle være en ret grundig indføring. Altså helt lavpraktisk. For det kan godt være, at man kan indkalde til et møde, men så skal du jo også kunne komme ind på det møde."

Læseforeningen

I dette afsnit præsenteres viden om borgernes **motivation og barrierer** for at deltage i digitale fællesskaber.

Virksomme elementer

På baggrund af de inddragede studier, hvori forskellige digitale fællesskabsfremmende indsatser analyseres, præsenteres i dette afsnit hvilke virksomme elementer, som vurderes at have en positiv betydning for ældres deltagelse i et digitalt fællesskab. Det er Rambølls vurdering, at disse bør indtænkes i en mulig fremtidig udviklingsproces.

På baggrund af den sparsomme litteratur om digitale fællesskaber medtages også perspektiver, der indikerer hvilke virksomme elementer, som har betydning for ældres deltagelse i fysiske fællesskaber.

Læseforeningen bidrager ligeledes med relevante erfaringer fra deres digitale læseklubber, som er med til at bekræfte de fremhævede virksomme elementer i et digitalt fællesskab.



At mødes over et fælles tredje

Den identificerede litteratur understreger potentialet i, at digitale fællesskaber har afsæt i et fælles tredje, hvor rammen er sat på forhånd. Dertil understreges det, at det fremmer ældres deltagelse i fællesskaber, når man kan mødes over fælles interesser og oplevelser (5, 7, 8, 35). Som eksempel finder vi Skærmkaffe, hvor rammen er sat af en facilitator, men hvor der er rum for, at samtalens fokus kan udvide sig i takt med, at deltagerne bliver trygge i hinandens selskab. Samme erfaring har Læseforeningen fra deres digitale læseklubber, hvor et litterært fælles tredje skaber afsæt for nye bekendtskaber.



Tilstrækkelig support

For at lykkes med at rekruttere og fastholde ældre i digitale fællesskaber, er det væsentligt at sikre et tilstrækkeligt supportsystem. Det drejer sig om både teknisk og relationel støtte, hvilket derfor også kalder på forskellige og stærke kompetencer blandt dem, som skal bistå de ældre (2, 5, 4B, 7, 8, 19, 30, 32, 36, 38). Der er i litteraturen flere eksempler på teknisk support, fx udbudte IT-kurser, men også støtten til at turde træde ind i et fællesskab fremhæves som værende af betydning for ældres deltagelse. Særligt betydningsfuldt bliver det for de ældre, der enten har et begrænset og/eller negativt erfaringsgrundlag.



Intuitiv teknologi

Brugervenlighed fremhæves som en væsentlig komponent i udviklingen af digitale platforme. For at ældre borgere skal finde motivation og mod på at begå sig online, skal det være lettilgængeligt at komme i gang (4B, 5, 9, 26, 29, 32, 33, 34, 36).



Brugerinddragelse

På tværs af indsatstyper optræder anbefalingen om at have brugerinddragelse som guidende princip i udviklingen af digitale fællesskaber for ældre. I den forbindelse fremhæves hensynet til den enkelte borgers behov og præferencer (2, 2B, 7, 8, 9, 12, 19, 23, 26, 30, 33, 34). Dette stiller krav om øget fleksibilitet og kalder på et styrket samarbejde på tværs (2, 4, 5, 4B, 8, 19), der kan tilgodese den enkelte borgers aktuelle livssituation, drømme og motivation. Perspektiver som vil udfoldes på side 10.



Individ vs. gruppe / digitalt vs. analogt

Det er på baggrund af litteraturen i denne kortlægning samt Ensomhedsanalysen* ikke muligt at give et entydigt svar på effektforholdet mellem 1:1 og gruppebaserede indsatser, når man ønsker at designe fællesskaber for ældre. En systematisk litteraturgennemgang af 136 effektstudier bekræfter denne konklusion og tilføjer dertil, at der heller ikke kan findes signifikante forskelle mellem digitale og ikke-digitale interventioner (12).

Selvom det ikke er muligt at fremhæve 1:1 frem for gruppe eller digitalt frem for analogt som de mest effektive virksomme elementer, så sættes der i Ensomhedsanalysen fokus på nogle særlige målgruppekaraktertræk, som indikerer at have betydning for, om et individuelt eller gruppeorienteret tilbud er det rette for den enkelte ældre. Dette uddybes nærmere på side 12.

ÆLDRES MOTIVATION OG BARRIERER FOR DELTAGELSE I DIGITALT FÆLLESSKABER

De interviewede borgere i kortlægningen har begrænsede erfaringer med at deltage i digitale fællesskaber. Derfor vil der på de kommende sider blive præsenteret nogle af de centrale elementer, som **motiverer** de ældre borgere til at deltage i et fællesskab, samt hvilke **barrierer** man skal have for øje i udviklingen af nye tilbud.

De ældres perspektiver bliver undervejs underbygget med eksempler fra deres hverdagsliv, som er forsøgt indfanget i de inddragede citater.

I det videre udviklingsarbejde bør følgende elementer indtænkes og overvejes i designet af eller vurderingen af digitale indsatser for Københavns Kommunes ældre borgere.

CENTRALE ELEMENTER SOM **MOTIVERER** TIL DELTAGELSE I ET DIGITALT FÆLLESSKAB



At kunne hjælpe andre

De ældre ser stor værdi i, at de igennem deres deltagelse kan hjælpe andre. Det styrker følelsen af at være noget for nogen.

"Det var egentligt også okay. [...] Det var det faktisk. [...] Ja, jeg kunne hjælpe nogen. Det var skide godt. [...] Som sagt jeg lider jo af OCD, så det der med at kunne hjælpe, det var lige sagen for mig. Altså det gav et eller andet."

Borger



At kunne videndele

De ældre finder værdi i at kunne dele ud af viden og erfaringer fra deres levede liv.

"Problemet er jo, at når jeg først går i gang med at snakke, så kan jeg blive ved i flere timer. De er jo meget interesserede i, hvad jeg har gået og lavet. Så fortæller jeg lidt om, både hvad der er sket, og hvad jeg har oplevet, og det synes de jo er meget spændende, ikke."

Borger



At kunne mødes om et fælles tredje

De ældre udtrykker at have positive erfaringer med at møde nye bekendtskaber gennem en aktivitet, et fælles formål eller lignende.

"Når jeg var til genoptræning efter operationen, så kommer man jo hinanden mere ved. Og man kunne komme med sjove bemærkninger til hinanden."

Borger

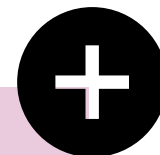


At kunne spejle sig i andre

Det går igen i flere af fortællingerne, at det har betydning for de ældre at træde ind i et fællesskab, hvor man oplever at have noget tilfælles med de andre.

"Jeg synes, det er faktisk vigtigt, at man møder nogle mennesker, som har samme, hvad hedder det, livsstil, og det kan man, ja det er så bare mit håb, ligesom bygge videre på."

Borger



ÆLDRES MOTIVATION OG BARRIERER FOR DELTAGELSE I DIGITALT FÆLLESSKABER

CENTRALE **BARRIERER** FOR ÆLDRES DELTAGELSE I ET DIGITALT FÆLLESSKAB

Manglende digitale erfaringer

Borgernes begrænsede digitale erfaringer kan udfordre deres forestillingsevne og deraf motivation for at deltage. Foruden tydelig kommunikation kan der være behov for at udfordre de ældres selvbillede.

"Det har jo også noget at gøre med, at man ikke er så meget hjemme i det. [...] at man ikke føler, at det er noget for en, altså sådan at man ikke kommer til at melde sig til i første omgang, fordi man ikke er vant til at lave sociale ting over computeren eller overhovedet lave ting på sin computer."

Læseforeningen



Negative erfaringer med deltagelse i fællesskaber

Flere borgere har negative/begrænsede erfaringer med at deltage i fællesskaber, hvilket stiller store krav til både rekruttering og fastholdelse.

"Nogle gange har man prøvet at få mig over i centeret derover. Til noget komsammen ikke. Det er også fint nok. Så har jeg prøvet. Og ved du hvad? Der var ikke en kæft, der talte til mig. I den time jeg var der. Der var mad og sådan noget. Og alle snakkede med hinanden. Undtagen mig. Jeg sad egentlig bare helt for mig selv. Det gad jeg fandme ikke mere."

Borger



Fysisk fællesskab anses som værdifuldt

Målgruppen er en generation, der er vokset op med det fysiske samvær i centrum, hvilket betyder, at der kan ligge en stor opgave i at oversætte og tydeliggøre, hvad det digitale er og kan have af positiv betydning.

"Jeg er født og opdraget med, og vokset op i et samfund, som jo altid har sagt til en, at det bedste, du kan gøre, det er at snakke med folk ansigt til ansigt. Det tror jeg et eller andet sted også, at det tæller sgu langt i dag."

Borger



Manglende digital tryghed

Flere borgere giver udtryk for manglende tro på egne tekniske evner og oplevelsen af at være overladt til sig selv. Dette indikerer, at der kan ligge en stor opgave i at skabe digital tryghed blandt borgere med begrænsede IT-færdigheder.

"Der er jo mange mennesker, de aner ikke, hvad en computer er [...]. Jeg har ikke nogen, der vil hjælpe mig."

Borger

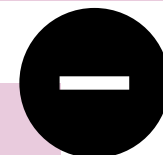


Frygt for at miste andre ydelser

En borger udtrykker frygt for at takke ja til et tilbud, da han tror, det vil være på bekostning af andre støttebevillinger. Dette indikerer, at der er brug for tydelig kommunikation, som kan skabe tryghed blandt de ældre borgere.

"Jeg kender jo til edb i forvejen, og jeg kan godt se fornuften i at etablere et edb-netværk, fordi det kan spare nogle medarbejdere, hvilket på sigt kan betyde, at de er i stand til at opfylde de normer, som Københavns Kommune har lovet på disse områder."

Borger



MÅLGRUPPEN FOR DIGITALE FÆLLESSKABER

I dette afsnit præsenteres kortlægningens analyse af, hvilken **målgruppe** af ældre der synes at kunne drage fordel af at deltage i et digitalt fællesskab.

I den forbindelse er det værd at bemærke, hvordan både litteraturen og Læseforeningen understreger, at digitale fællesskaber altid bør anskues som et alternativ til de borgere, for hvem de eksisterende fysiske fællesskaber ikke er en mulighed.

I litteraturen udledes det, at teknologi fungerer godt som supplement til fysisk kontakt, men må ikke have til formål at erstatte den (5, 23, 33, 3B, 35). Deltagelse i digitale fællesskaber viser sig i den forbindelse særligt relevant for personer, der har svært ved at forlade hjemmet pga. geografisk afstand, plejeforpligtelser eller kronisk sygdom (35). Dertil kommer de borgere, for hvem isolationen skyldes sociale årsager. Her kan digitale fællesskaber ligeledes være et relevant tilbud, som potentielt kan muliggøre nye deltagelsesformer i fremtiden.

Med afsæt i at digitale fællesskaber skal være et supplement til fysisk kontakt, bliver det for denne målgruppeanalyse relevant at opholde sig ved, **hvem den enkelte borger er**. Hvad er vedkommendes livssituation, og hvilke behov og drømme hører vi om?

Til at supplere denne analyse bør følgende spørgsmål besvares:



Er borgeren lejlighedsbundet af fysiske og/eller sociale årsager?



Hvilke teknologiske kompetencer har borgeren? Hvilke ressourcer har borgeren i sit netværk til at kunne understøtte brugen af teknologi?



Hvad er borgerens motivation for deltagelse? Hvilke erfaringer har borgeren med at indgå i et fællesskab?

Med afsæt i ovenstående spørgsmål vil der på næste side blive præsenteret en skelnen mellem tre persontyper, som er udledt på baggrund af kortlægningen, og som kan guide en i vurderingen af, for hvem et digitalt fællesskab synes at være et relevant tilbud.

I forhold til målgruppeanalysen er det samtidig relevant at genbesøge Ensomhedsanalysen fra 2023*. Heri beskrives en række målgruppekarakteristika for henholdsvis **individuelle** og **gruppeorienterede interventioner**, som også bør tages i betragtning, når målgruppen defineres.



Gruppeinterventioner er relevant for følgende målgrupper:

- Tidligere deltagelse i sociale fællesskaber
- Kortvarig ensomhed eller isolation
- Lever alene og har helbredsudfordringer
- Grundlæggende høj trykthed og tillid
- Ønsker dialog om et fælles tredje
- Livets transitionsfaser (eks. arbejdsliv til seniorliv).



1-1 interventioner er relevant for følgende målgrupper:

- Længerevarende ensomhed eller isolation
- Psykiske eller mentale problemstillinger (angst, depression)
- Gennemgår svære livssituationer
- Livets transitionsfaser (eks. ægtefælles død).

MÅLGRUPPEN FOR DIGITALE FÆLLESSKABER

På baggrund af kortlægningens resultater har Rambøll erfaret, at det er relevant at udlede **tre kategorier**, som bygger på særlige målgruppekarakteristika.

Opdelingen er en forsimplet måde at beskrive, hvad der i kortlægningen viser sig at være en meget heterogen gruppe.

Styrken ved denne opdeling er, at den kan guide i vurderingen af, hvem der er i målgruppen for digitale fællesskaber – og ikke mindst hvem der ikke er.

"Det siger mig ikke noget overhovedet [digitale fællesskaber], og jeg er heller ikke interesseret i, at det gør det."

Borger



Borgere med motivation, teknologiske samt sociale forudsætninger

På baggrund af kortlægningens kvalitative interviews er det relevant at fremhæve én af seks borgere som tilhørende denne målgruppe. Karakteristisk for denne borger er det, at personen af natur er opsøgende på både viden, færdigheder (også digitale) og ikke mindst fællesskaber. Borgeren har rig erfaring med at indgå i sociale sammenhænge og begå sig digitalt, og personen italesætter selv en opmærksomhed på, at mange ældre, både med og uden familie føler sig ensomme, hvortil det digitale fællesskab kan være et relevant tilbud. I fortællingen står det tydeligt frem, hvordan borgeren søger de fysiske fællesskaber, og da borgeren tilhører kategorien af kortvarigt lejlighedsbundet af fysiske årsager, vil et digitalt fællesskab derfor kunne fungere som et meningsfuldt, midlertidigt tilbud.



Borgere som ikke (umiddelbart) ønsker at deltage, har basale tekniske forudsætninger og kan med den rette støtte motiveres.

Tilhørende denne gruppe finder vi fire ud af de seks interviewede borgere, hvis fortællinger bekræfter diversiteten i denne målgruppe. På tværs af fortællingerne er der flere fællestræk med betydning for denne kategorisering. Fælles for borgerne er det, dels at de har svært ved at forestille sig, hvad det vil sige at indgå i et digitalt fællesskab, dels at de som *udgangspunkt* ikke anser dem selv som tilhørende målgruppen for digitale fællesskaber, hvilket resulterer i en umiddelbar skepsis. Tre ud af de fire borgere fortæller om jævnlig kontakt til eksisterende netværk, og det understreges i den forbindelse, at det netop er netværket, som træder til, når der opstår IT-udfordringer. Den ene borger er varig lejlighedsbundet på grund af fysiske årsager, og de tre andres isolation fra det omkringliggende samfund (nye bekendtskaber) skyldes sociale forhold. Som understreget i litteraturen vil det i vurderingen af et digitalt tilbuds relevans for den enkelte borger være nødvendigt at tage afsæt i vedkommendes livssituation, behov for støtte og drømme. Er der potentiale for at styrke (eller genoptage) relationen til eksisterende netværk, eller er der behov for (og et ønske om) at opsøge nye bekendtskaber? Giver borgeren udtryk for kortvarige/midlertidige eller langvarige/vedholdende behov, og kan det digitale rum for nogen være en vej ind i de fysiske fællesskaber?



Borgere som hverken ønsker at deltage i nogen form for fællesskab eller har de teknologiske forudsætninger og/eller netværk til at hjælpe sig

Blandt de interviewede borgere er der én, hvis fortælling indikerer, at et digitalt fællesskab ikke vil være det rette tilbud. Denne borger udtrykker frustration over, at man i dag er påkrævet at begå sig online. Borgeren har ikke familie og venner, som kan bistå med dette. Borgeren ønsker ikke at være en del af noget fællesskab, og vi hører i den forbindelse heller ikke om kontakt til familie eller venner. I litteraturen fremhæves behovet for at aftabuisere følelsen af ensomhed, hvis man skal lykkes med at nå ud til de mest ensomme ældre. Denne pointe synes særlig relevant at have for øje i vurderingen af, hvad denne borger har behov for og drømmer om. Hvad er det fx et udtryk for, at borgeren, trods stor modstand på at opsøge nye fællesskaber, indvilliger i at deltage i et interview? Det kunne i denne sammenhæng indikere en søgen efter kontakt, hvortil et analogt, 1:1 format muligvis kunne være det rigtige tilbud.

Anbefalinger til Københavns Kommune

DESIGN AF DEN GODE DIGITALE INDSATS

På denne side præsenterer Rambøll tre komponenter, som Københavns Kommune bør forholde sig til i egen tilbudsudvikling eller ved indgåelse af samarbejde med eksterne leverandører af digitale fællesskaber.

De tre komponenter vurderes som vigtige i udviklingen af den gode digitale indsats med fokus på fællesskaber for ældre i ensomme positioner.



Målgruppen i centrum

Kortlægningen viser, at ældres motivation for at deltage i digitale fællesskaber er betinget af en oplevelse af meningsfuldhed. Første step i udviklingen af nye relevante tilbud er derfor at være nysgerrig og lydhør overfor, hvad målgruppens behov og drømme kalder på. I kortlægningen nævner borgerne eksempelvis et behov for kunne videndele eller mødes om et fælles tredje. Samtidig ønsker nogle et stort og andre et lille fællesskab, ligesom at nogle ældre foretrækker et kortvarigt fællesskab i forbindelse med en større livsomvæltning og andre et vedvarende socialt fællesskab. Nærværende kortlægning tegner således et billede af en heterogen ældregruppe, hvis deltagelse kalder på forskellige behov. For at kunne rekruttere såvel som fastholde de ønskede borgere er det derfor afgørende, at målgruppen oplever at blive hørt samt mødt af fleksible rammer. De fleksible rammer dækker blandt andet over at kunne imødesee forskellige behov for aktivitetsindhold, men også at kunne justere borgerens tilbud løbende.



Den bæredygtige organisering

Adgangen til og fastholdelsen af borgere i isolerede positioner er betinget af, at vi formår at arbejde på tværs af sektorer, og at alle indgår i dette samarbejde som projektpartnere med lige stort engagement og forpligtelse på at lykkes. Kortlægningens interviews med aktører fra Læseforeningen peger i den forbindelse på, at der er behov for indgå ligeværdige og langvarige samarbejder for opnå succes. Dernæst er det vigtigt at inddrage relevante aktører til at løfte de respektive opgaver og afstemme ressourceforbruget. Det kan være hjemmeplejen, som har et unikt kendskab til målgruppen og har kompetencerne til at være ambassadører for de digitale fællesskaber, men som også har begrænsede ressourcer, hvorfor det skal afklares i hvilket omfang, de kan indgå.



Løbende kapacitetsopbygning

I forbindelse med både rekruttering, implementering og forankring af digitale fællesskaber stilles der store krav til de involverede parter kompetencer. Det kræver stærke formidlings-, relations- og faciliteringsevner at lykkes med at skabe relevante og meningsfulde digitale deltagelsesmuligheder for ældre borgere, som muligvis ikke er vant til at begå sin online og/eller har begrænsede erfaringer med at indgå i sociale aktiviteter. Det kræver tydelig kommunikation og vedvarende understøttelse på både det personlige, sociale og teknologiske plan.

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER I DET VIDERE ARBEJDE

Som opsamling på denne kortlægning har Rambøll udledt fem opmærksomhedspunkter, som Københavns Kommunes afdeling for Fællesskaber i Center for Ældrelev og Innovation bør forholde sig til i det videre arbejde med udvikling og drift af digitale fællesskaber for ældre.

Opmærksomhederne udspringer af kortlægningens resultater, som overordnet set konkluderer, at der mangler viden på området.

En anbefaling til Københavns Kommune vil på den baggrund og med blik for både virksomme elementer såvel som barrierer være at tilgå udviklingsarbejdet på en eksperimenterende måde, hvortil de fem opmærksomhedspunkter til højre kan fungere som guidende principper.

1

Identificer og tag afsæt i målgruppens ønsker og drømme

Som identificeret i kortlægningen er der tale om en heterogen målgruppe med forskellige livssituationer, ønsker, behov og drømme. Et meningsfuldt digitalt tilbud kan derfor ikke følge en standardiseret og ufleksibel form, men bør designes med udgangspunkt i, hvad de ældre borgere udtrykker. Hertil får det brugerinddragende princip afgørende betydning. Første spørgsmål at stille er derfor: *Hvilke(t) tilbud kalder vores målgruppe på, og hvordan kan de inddrages i udviklingen af nye fællesskabsfremmende tiltag?*

2

Definer målgruppen for jeres tilbud

Såfremt man ønsker at tilbyde digitale fællesskaber for lejlighedsbunde borgere, viser det sig på baggrund af kortlægningen relevant at have blik for, hvorvidt isolationen skyldes fysiske og/eller sociale/personlige årsager. At være lejlighedsbundet er ikke ensbetydende med, at man er i målgruppen for digitale fællesskaber. I denne analyse vil det være relevant at spørge sig selv: *For hvilke borgere er det givne digitale fællesskab det rette tilbud? Hvilke borgere har behov for noget andet? Er ønskerne og behovene forskellige afhængig af fx livssituation, bopælsområde mv.?*

3

Identificer de relevante projektpartnere og skab fælles fodslag

Både litteraturen og interviews understreger, at samarbejdet på tværs er nødvendigt for at lykkes med at skabe meningsfulde digitale tilbud til ældre i ensomme positioner. I kortlægningen af relevante projektpartnere er det væsentligt at have blik for, dels hvem der har adgangen til den givne målgruppe, dels hvilke kompetencer og ressourcer der er brug for i både rekruttering, implementering og forankring. Hertil bliver følgende spørgsmål relevante at stille: *Hvilke partnere kalder tilbuddets målgruppe på, og hvilke principper skal danne afsæt for et forpligtende samarbejde? Hvem gør hvad, hvornår og hvordan?*

4

Konkretiser og afprøv (forskellige) bæredygtige formater

Som belyst i denne kortlægning er der tale om et begrænset datagrundlag i forhold til effektfulde måder at skabe digitale fællesskaber for ensomme ældre. Med respekt for de tilgængelige ressourcer, og med blik for vigtigheden af at gribe borgerne, der hvor de er, bør det videre arbejde fokusere på designet og afprøvningen af mindre formater: *Hvilke ressourcer er til rådighed på tværs af projektpartnergruppen, og hvilke indsatstyper (og målgrupper) skaber det rum til?*

5

Følg løbende op på erfaringerne og juster ind efter behov

I det videre arbejde med at udvikle relevante fællesskabsorienterede tilbud for ældre borgere, både digitale og ikke-digitale, er det væsentligt at sikre en løbende viden- og erfaringsdeling mellem de involverede parter. En formativ evalueringspraksis vil skabe mulighed for løbende justeringer, herunder op- og nedskalering. Med et begrænset datagrundlag at stå på, vil det i det videre arbejde være relevant at opnå viden om best practice, som kan berige både internet og ekstern. Et vigtigt spørgsmål at stille er derfor: *Hvordan sørger vi løbende for at videndele om de erfaringer, som kan guide os i den videre udvikling?*

Bilag

Metode og datagrundlag - Litteraturkortlægning

Formålet med litteraturkortlægningen er at identificere et bredt og tværgående grundlag af eksisterende videnskabelig og praktisknær viden med relevans for digitale fællesskabers betydning for ensomhed blandt ældre.

Der er inddraget videnskabelig og praksisnær litteratur fra Danmark og sammenlignelige lande, herunder Sverige, Norge, Tyskland og England i perioden 2019-2024. Herudover er der inddraget litteratur indhentet i forbindelse med ensomhedsanalysen fra 2023* samt litteratur udleveret af Københavns Kommune.

Litteraturkortlægningen tager udgangspunkt i tematikkerne:

- 1) Fællesskab og ældre
- 2) Digitale løsning og velfærdsinnovation
- 3) Ensomhed og social isolation
- 4) Sundhedsfremme og forebyggelse
- 5) Et styrket samarbejde med civilsamfund og frivillige

Litteraturkortlægningen er gennemført i fire trin beskrevet til højre.



1. Systematisk søgning

Med metoden Rapid Evidence Assessment (REA) er der gennemført en både bred og systematisk søgning i videnskabelige databaser. Til strukturering af kortlægningens gennemførelse er der udviklet en søgeprotokol. Udover fremsøgning af relevante nøgleord til udvalg af søgeord og søgestreng, indeholder protokollen kriterier for inklusion og eksklusion.



2. Screening af abstracts

Der foretages en screeningsproces af abstracts i alle identificerede studier. Ud fra de foruddefinerede inklusions- og eksklusionskriterier vurderes det, hvilke artikler der efter relevans inkluderes i det videre arbejde. Dernæst foretages en kvalitetsvurdering af de inkluderede studier. Kvalitetsvurderingen beror især på kriterier for metodisk kvalitet (pålidelighed af resultater med udgangspunkt i normer for de konkrete forskningsdesigns).



3. Kategorisering

For at sikre litteratur fra de mest sammenlignelige lande med højst relevans i en dansk kontekst, blev der foretaget en yderligere geografisk afgrænsning, i en hhv. bred og nær gruppe. Den brede gruppe består af studier fra landene Danmark, Norge, Sverige, Finland, Holland, Tyskland, Wales, Nordirland, Canada, USA, Spanien, Italien, Belgien og England. Den nære gruppe består af studier fra landene Danmark, Norge, Sverige, Finland, Holland, Tyskland, England, Wales og Irland.



4. Øvrig litteratur

Der er efterfølgende gennemført en søgning på grå litteratur og rapporter fra udvalgte aktører inden for emnet, herunder Sundhedsstyrelsen, VIVE, Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab, Røde Kors, Ældre Sagen, Sundhedsministeriet, Ældreministeriet og Videnscenter for værdig ældrepleje (SST).

Datagrundlag - Litteraturkortlægning

Identificerede studier				
Grupper	Antal	Land	År	Tema
 DEN NÆRE	39 studier	20 Danmark 4 Norge 1 Holland 1 Finland 1 Sverige 1 Wales 1 Tyskland 10 Flere	2015 - 2024*	1) Fællesskab og ældre 2) Digitale løsning og velfærdsinnovation 3) Ensomhed og social isolation 4) Sundhedsfremme og forebyggelse 5) Et styrket samarbejde med civilsamfund og frivillige
 DEN BREDE	15 studier	Spanien Frankrig USA Canada	2018 - 2024	1) Fællesskab og ældre 2) Digitale løsning og velfærdsinnovation 3) Ensomhed og social isolation 4) Sundhedsfremme og forebyggelse 5) Et styrket samarbejde med civilsamfund og frivillige

Metode og datagrundlag - Interviews

For at understøtte litteraturkortlægningen er der gennemført interviews med ældre borgere i Københavns Kommune samt aktører fra Læseforeningen. Disse interviews har haft til formål at sikre viden om borgernes erfaringer, ønsker og behov i forbindelse med deltagelse i forskellige former for fællesskab, herunder erfaringer med fællesskab, brugen af digitale redskaber samt erfaringer/overvejelser om deltagelse i digitale fællesskaber.

Til interviewene udviklede Rambøll en temabaseret og eksplorativ spørgeguide, som blev kommenteret af Københavns Kommune. Denne tilgang havde til formål at belyse og indhente viden om undersøgelsens hovedspørgsmål, og derudover sikre fleksibilitet ift. at følge og udforske uforudsete temaer, herunder nye input og emner, der fylder hos borgerne.

Borgerne blev rekrutteret i samarbejde med Københavns Kommunes hjemmeplejeafdelinger – Hjemmeplejen Amager og Hjemmeplejen Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby. Dette skyldes, at borgerne i målgruppen ofte finder det betryggende, at informationen om denne slags interviews kommer fra personer, de kender og stoler på. Rambøll udviklede informationsmateriale til medarbejdere i hjemmeplejen samt pårørende, der fortalte om formålet med projektet og konsulenterne fra Rambøll. Borgerne blev tilbudt at gennemføre interviewet pr. telefon, virtuelt eller i eget hjem.

De metodiske overvejelser knyttet til både datagrundlag, respondentgruppen samt interviewramme er beskrevet til højre.

Respondentgruppe

- Læseforeningen: To onlineinterviews af 45-60 minutters varighed med repræsentanter fra Læseforeningen, hvoraf den ene er projektleder og den anden er frivillig læseguide.
- Hjemmeplejen Amager: Fire ud af de fem udpegede borgere deltog i et interview. Én borger besvarede ikke Rambølls henvendelse. Alle borgere ønskede, at interviewet skulle foregå i deres hjem frem for digitalt, og interviewene varede mellem 30-45 minutter. Der er tale om en gruppe af borgere, der bor i egen bolig med forskellig grad af hjælp og pleje. Én borger er sengeliggende.
- Hjemmeplejen Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby: To ud af de fire udpegede borgere deltog i et interview. Én borger besvarede ikke Rambølls henvendelse, og én borger udtrykte at have takket nej til deltagelse. Begge de interviewede borgere ønskede, at interviewet skulle foregå i deres hjem frem for digitalt, og interviewene varede mellem 30-45 minutter. Begge borgere bor i egen bolig med forskellig grad af hjælp og pleje.

Metodiske overvejelser

- Det bør bemærkes, at kortlægningen beror på et lille datagrundlag bestående af otte individuelle interviews. Ambitionen har derfor også været at få en dyb indsigt i informanternes erfaringer og refleksioner knyttet til det at deltage i et fællesskab.
- I interviewene med de ældre borgere blev der anlagt en eksplorativ tilgang ud fra ønsket om at få en dyb forståelse for målgruppen. På baggrund af litteraturkortlægningen blev interviewet designet ud fra en formodning om, at de ældre borgere havde begrænsede erfaringer med at deltage i et digitalt fællesskab. En formodning som blev bekræftet i alle interviews. I interviewene blev der derfor sat fokus på borgernes livssituation, behov og drømme. Med en bevidsthed om behovet for at aftabuisere samtalen om ensomhed, var der i alle interviews et gennemgående fokus på positioneringen af den enkelte borger.
- I interviewene med Læseforeningen var formålet at få kendskab til deres erfaringer med at tilbyde digitale læseklubber med fokus på både facilitering af den enkelte aktivitet samt organiseringen mere overordnet.

Litteraturliste

nummer	Materiale	Udgivelsesår	Land
1	Dahm, Kristin Thuve Førland. Tiltak for å forebygge ensomhet blant eldre. Folkehelseinstituttet og Høgskulen på Vestlandet, 2022	2022	Norge
2	Badawy, A., Solberg, M., Obstfelder, A. U., & Alnes, R. E. (2022). Improvised use of a digital tool for social interaction in a norwegian care facility during the COVID-19 pandemic: An exploratory study. BMC Health Services Research, 2022,	2022	Norge
3	Afrapportering: video- og podcastfortællinger af ældre til ældre C:NTACT for Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune	2020	Danmark
4	Ansøgning til Boudlægspuljen – indsatser mod ensomhed blandt ældre, Foreningen Sydhavnens Seniorer.	Ukendt	Danmark
5	Skærmkaffe, Erfarings- og læringsopsamling. Socialt Udviklingscenter. 2024	2024	Danmark
6	Christensen, Gunvor & Mehlsen, Line, Aktive ældre i aktive fællesskaber i den almene boligsektor – Evaluering af metodeudviklingsprojekt i DAB. VIVE – Viden til Velfærd Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. 2021	2021	Danmark

nummer	Materiale	Udgivelsesår	Land
7	Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistrivsel hos ældre, Sundhedsstyrelsen, 2021	2021	Danmark
8	Tilgange til at motivere og engagere sårbare ældre til at deltage i meningsfulde aktiviteter. En kortlægning blandt forebyggende og sundhedsfremmende tilbud. Marselisborg Consulting for Sundhedsstyrelsen. 2022	2022	Danmark
9	Mari Gunnes; Ida-Camilla Løe; Jorid Kalseth, Exploring the impact of information and communication technologies on loneliness and social isolation in community-dwelling older adults: a scoping review of reviews. <i>BMC Geriatrics</i> . Volume 24, article number 215. 2024	2024	Flere
10	Kai Kang; Bart Hengeveld; Caroline Hummels; Ye Kang; Jun Hu. Enhancing social interaction in nursing homes through public tabletop displays: A field study of R2S. 2024	2024	Holland
11	Mette Marie Kristensen; Peter Simonsen; Marie-Elisabeth Lei Holm; Mette Steenberg; Josefine Ranfelt Andersen; Sarah Elizabeth Hvidberg; Anna Paldam Folker. Shared Reading as Mental Health Promotion Among Newly Retired Men: Design of a feasibility study. <i>Nordic Journal of Arts, Culture and Health</i> . Vol.2, Iss.2. 2020	2020	Danmark
12	Christiansen J; Løvschall C; Laustsen LM; Hargaard A; Maindal HT; Lasgaard M. Interventioner, der skal mindske ensomhed – en systematisk litteraturgennemgang af 136 effektstudier. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland. 2021	2021	Flere
13	Inspiration til indsats mod ensomhed blandt ældre, Sundhedsstyrelsen – Videnscenter for ældrepleje (hjemmeside)	2022	Danmark

nummer	Materiale	Udgivelsesår	Land
14	Sociale relationer - Notatserie om overgangen til livet uden for arbejdsmarkedet, Sundhedsstyrelsen	2022	Danmark
15	Anu Siren og Malene Rode Larsen: Ældres familiære og sociale relationer Analyser på baggrund af Ældredatabasens 5. bølge. VIVE, 2019	2019	Danmark
16	GPS for Folkesundhed. Ensomhed. Dansk selskab for folkesundhed	2018	Danmark
17	Marie Skov Kristensen, Kirstine Wodschow, Anne Illemann Christensen Carina Skaarup, Lau Caspar Thygesen, Annette Kjær Ersbøll. Ensomhed og svage sociale relationer blandt ældre - Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2019	2019	Danmark
18	Indsatser der fremmer ældres mentale sundhed– et systematisk litteraturstudie af internationale undersøgelser, udarbejdet af center for sundhedssamarbejde ved Aarhus universitet, 2017	2017	Danmark
19	Evaluering af projekter i puljen styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker, der modtager meget hjemmehjælp, Rambøll Management Consulting, 2019	2019	Danmark
20	Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistrivsel hos ældre - Erfaringsopsamling fra puljeprojekter. Sundhedsstyrelsen. 2021	2021	Danmark

nummer	Materiale	Udgivelsesår	Land
21	Styrket indsats mod ensomhed hos ældre mennesker med meget hjemmehjælp. Sundhedsstyrelsen. 2016	2016	Danmark
22	Simone Anna Felding; Lena Rosenberg; Karin Johansson; Sonja Teupen; Martina Roes. The Woman with the Dog: Relationships between Pet Robots and Humans in a Danish Nursing Home for People with Dementia. Journal of the Association for Anthropology and Gerontology. 2024	2024	Danmark
23	Sehrish Andleeb Akhtar. Socially connected while apart: the use of technology to increase social connection between nursing home residents and their relatives. 2024	2024	Norge
24	Forebyggelse af ensomhed blandt ældre - viden og inspiration til handling, Marselisborg	2015	Danmark
25	Andreas Nikolajsen, Morten Hedelund, Fortæl for livet - projektrapport. <i>Ensomme gamles værn</i> . 2016	2016	Danmark
26	Søraa, R. A., Fosch-Villaronga, E., Quintas, J., Dias, J., Tøndel, G., Sørgaard, J., ... & Serrano, A. Mitigating isolation and loneliness with technology through emotional care by social robots in remote areas. I: Mobile Technologies for Delivering Healthcare in Remote, Rural or Developing Regions. 2020	2020	Flere
27	Eric Balki; Niall Hayes; Carol Holland, Effectiveness of Technology Interventions in Addressing Social Isolation, Connectedness, and Loneliness in Older Adults: Systematic Umbrella Review. 2022	2022	Flere

nummer	Materiale	Udgivelsesår	Land
28	Elderly care and digital services: Toward a sustainable sociotechnical transition. Human-Centered digitalization and services, Pekkarinen, S., Melkas, H., & Hyypiä, M. 259-284. 2019	2019	Finland
29	Befolkningens oplevelser og udfordringer i et digitalt samfund - med fokus på ældre. Epinion 2023	2023	Danmark
30	Johansson-Pajala, R. M., Gusdal, A., Eklund, C., Florin, U., & Wågert, P. V. H. A codesigned web platform for reducing social isolation and loneliness in older people: a feasibility study. Informatics for Health and Social Care, 48(2), 109-124. 2023	2023	Sverige
31	Choi, H. -K., Lee, K., & Lee, S. -H.. Developmental Study on "Smart Silver Care": A Mobile Application to Alleviate Loneliness in Older Adults within the Community. Healthcare, 11(17), 2023	2023	Flere
32	Jeroen Janssen; Bas Châtel; Nora Den Heijer; Rob Tieben; PhD; Menno Deen3, PhD; Rense Corten; Geeske Peeters; Marcel Olde Rikkert. A Digital Gaming Intervention to Strengthen the Social Networks of Older Dutch Adults: Mixed Methods Process Evaluation of a Digitally Conducted Randomized Controlled Trial. 2023	2023	Holland
33	Burholt, V., Percival, J., & Morgan, D. J. Communication technologies in older people's long-distance family relationships, and the impact on isolation and loneliness. Information, Communication & Society, 27(5), 2023	2023	Wales
34	Erik Børve Rasmussen; Clemet Askheim; Bjarne Oppedal; Marit Haldar. Varm teknologi mot ensomhet blant eldre? En skriptanalyse av kommunikasjonsløsningen Komp. Tidsskrift for samfunnsforskning, Vol. 62, Issue 4. 2021	2021	Norge

nummer	Materiale	Udgivelsesår	Land
35	Williams, T., Lakhani, A., & Spelten, E.. Interventions to reduce loneliness and social isolation in rural settings: A mixed-methods review. <i>Journal of rural studies</i> , 90, 76-92. 2022	2022	Flere
36	Schelisch, L., & Walter, R.. Digital networking in home-based support of older adults in rural areas: Requirements for digital solutions. <i>Sustainability</i> , 13(4), 1946. 2021	2021	Tyskland
37	Mary-Ann Jarvis; Anita Padmanabhanunni; Yusencha Balakrishna; Jennifer Chipps. The effectiveness of interventions addressing loneliness in older persons: An umbrella review. 2020	2020	Flere
38	Nutchar Wiwatkunupakarn; Chanapat Pateekhum; Chanchanok Aramrat; Wichuda Jirapornchaoren; Kanokporn Pinyopornpanish & Chaisiri Angkurawaranon. Social networking site usage: A systematic review of its relationship with social isolation, loneliness, and depression among older adults. 2022	2022	Flere
39	Poscia, A., Stojanovic, J., La Milia, D. I., Duplaga, M., Grysztar, M., Moscato, U. and Magnavita, N.. Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. <i>Experimentalgerontology</i> , 102, 133-144. 2018	2018	Flere
1B	Rodríguez-Giralt, Israel; López-Gómez, Daniel; Beneito-Montagut, Roser. Digital Social Connectedness as a Lifeline for Older People: Use and Non-use of VinclesBCN During the Pandemic. <i>International Journal of Disaster Risk Science</i> . 2024	2024	Spanien
2B	Dinet, Jérôme; Morère, Yann; Nouchi, Rui; Sakaki, Kohei; Clanche, Fabien; Casteran, Matthieu. Breaking social isolation for older people living alone with technology. <i>Behaviour and Information Technology</i> . 2024	2024	Frankrig

nummer	Materiale	Udgivelsesår	Land
3B	Adèle Gauthier; Cécile Lagarde; France Mourey; Patrick Manckoundia. Use of Digital Tools, Social Isolation, and Lockdown in People 80 Years and Older Living at Home. <i>Environmental Research on Public Health</i> . 2022	2022	Frankrig
4B	Alexander Seifert; Shelia R. Cotten; Bo Xie. A Double Burden of Exclusion? Digital and Social Exclusion of Older Adults in Times of COVID-19. 2020	2020	Flere
5B	Fields N, Xu L, Greer J, Murphy E. Shall I compare thee...to a robot? An exploratory pilot study using participatory arts and social robotics to improve psychological well-being in later life. <i>Aging Ment Health</i> . 2019	2019	USA
6B	Pauly T, Lay JC, Kozik P, Graf P, Mahmood A, Hoppmann CA. Technology, physical activity, loneliness, and cognitive functioning in old Age. <i>GeroPsych</i> . 2019	2019	Canada
7B	Williams JM. Using computer-mediated communication to reduce loneliness in older adults [Ph.D.]: The Florida State University; 2018	2018	USA
8B	National Academies of Sciences, Division of Behavioral, Social Sciences, Medicine Division, Board on Behavioral, Sensory Sciences, ... & Loneliness in Older Adults. Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system. National Academies Press, 2020	2020	USA
9B	Marie-Soleil Hardy; Chaimaa Fanaki; Camille Savoie; Clémence Dallaire; Mashelle Wilchesky; Maria Cecilia Gallani; Marie-Pierre Gagnon; Maude Laberge; Philippe Voyer; André Côtéc; Vincent Couture; Bernadette Dallaire. Acceptability of videoconferencing to preserve the contact between cognitively impaired long-term care residents and their family caregivers: A mixed-methods study. 2022	2022	Canada

nummer	Materiale	Udgivelsesår	Land
11B	Lillian Hung; Sophie Corinne Yang; Margaret Chen-Mei Lin; Irene Chen; Kevin Dong; Erika Young. 'I want him to tell me he loves me': A smart audio device, Tochie, for resident-family connection in long-term care. International Journal of Older People Nursing. Vol. 18, Issue 3, 2023	2023	Canada
12B	Siqi Wang; Steven Reaves; Michelle Newman; Salvador Castaneda; Erin Emery-Tiburcio. CATCH-ON Connect: a tablet intervention to address social isolation and loneliness. Ageing Technology and Mental Health. Volume 28, 2024 - Issue 4. 2023	2023	USA
13B	Dinet, J., Morère, Y., Nouchi, R., Sakaki, K., Clanche, F., & Casteran, M. Breaking social isolation for older people living alone with technology. Behaviour & Information Technology, 43(9), 1740–1751. 2023	2023	Frankrig
14B	Keya Sen; Nida Laheji; Zo Ramamonjiarivelo; Cecil Renick; Randall Osborne; Brad Beauvais. Examining the Effect of Contactless Intergenerational Befriending Intervention on Social Isolation Among Older Adults and Students' Attitude Toward Companionship: Content Analysis. 2023	2023	USA
15B	Hausknecht, S., Vanchu-Orosco, M., & Kaufman, D. Digitising the wisdom of our elders: Connectedness through digital storytelling. Ageing & Society, 39(12), 2019	2018	Canada

Bright
ideas.
Sustainable
change.

RAMBOLL