

## OM FORSKNINGSMOTALEN

Forskningsomtalen er laget av Høgskulen på Vestlandet, i et samarbeidsprosjekt med Kunnskapskommunen Helse Omsorg Vest. Omtalen skal være til støtte for beslutningstakere i kommunenes helse- og omsorgstjenester.

## FORSKNINGSOMTALE

# FELLESTREKK FOR VIRKSOMME TILTAK MOT ENSOMHET BLANT ELDRE

Virksomme tiltak mot sosial isolasjon og ensomhet kjennetegnes av at de er tilpasset lokale forhold, involverer de eldre i planleggingen av tiltak og skaper engasjement. Det er konklusjonen i en [oversiktsartikkel fra 2018 fra Gardiner og medarbeidere](#).

Byrådsavdeling for helse og omsorg i Bergen kommune ønsket oppsummert forskning om tiltak som kan være effektive og virksomme for å forebygge ensomhet blant eldre.

## HOVEDBUDSKAP

Formålet med oversiktsartikkelen var å identifisere tiltak som kan redusere sosial isolasjon og ensomhet blant eldre, og å identifisere fellestrekk ved tiltakene som hadde gunstig virkning.

Artikkelen konkluderte med at virksomme tiltak mot ensomhet kjennetegnes ved at de er:

1. *Tilpasset lokale forhold.* Utgangspunktet kunne være anbefalte nasjonale og evidensbaserte retningslinjer, anbefalinger og tiltak. De mest virkningsfulle tiltakene var slike som ikke ble kopiert fra slike anbefalinger, men i stedet tilpasset lokale kontekster og tradisjoner.
2. *Brukermedvirkning.* Det vil si at de eldre selv var involvert i utforming og gjennomføring av tiltakene. De deltok i planlegging, utvikling og utforming av tiltak og aktiviteter. Slike tiltak synes også å ha lengre varighet og større betydning, i motsetning til tiltak og aktiviteter som ble organisert av andre, for de eldre.
3. *Mulighetsskapende og engasjerende.* Dette er tiltak som involverer bruk av kreativitet og det å arbeide mot felles mål og utfordringer. Dette bidrar i større grad til dannelse av nye sosiale nettverk.



## BAKGRUNN

*Ensomhet* er en ubehagelig følelsesmessig tilstand som følge av manglende eller utilstrekkelige sosiale relasjoner. Det innebærer et følelsesmessig misforhold mellom eksisterende og ønskede sosiale forbindelser. Ensomhet kan være situasjonsbestemt eller vedvarende og av ulik styrke: mild, påtrengende eller intens.

Ensomhet er noe annet enn sosial isolasjon. *Sosial isolasjon* dreier seg om at fravær av, eller det å ha få sosiale relasjoner til andre mennesker, uten at dette nødvendigvis medfører ensomhet. En person kan føle seg ensom selv om han/hun har mange sosiale relasjoner, og motsatt, kan føle seg vel og trives selv med få eller ingen venner. Fenomenet ensomhet knyttes altså til personens ønsker og forventninger og ikke nødvendigvis til det sosiale nettverkets størrelse. Til tross for ulik betydning, studeres ofte ensomhet og sosial isolasjon sammen, på grunn av deres ofte lignende negative effekt på helse og velvære (Cotterell, Buffel, & Phillipson, 2018; Galvez-Hernandez, González-de Paz, & Muntaner, 2022). Ensomhet og sosial isolasjon anses som et folkehelseproblem ettersom det er forbundet med en rekke negative psykiske og fysiske helsekonsekvenser, som lavere levealder, dårligere immunforsvar, hjerte- og karsykdommer og søvnvansker (Courtin & Knapp, 2017).

Forekomsten av alvorlig ensomhet synes å være noe høyere blant eldre aldersgrupper enn yngre.

Utbredelsen av ensomhet blant eldre varierer mye fra land til land: fra 30-55 % i Øst-Europa til 10-20 % i Nord- og Vest-Europa, men dette kan også være knyttet til ulike forventninger og kulturelle normer (Hansen & Slagsvold, 2015). Det er påvist sammenheng mellom ensomhet blant eldre og lav sosioøkonomisk status, helseproblemer og det å ikke ha en partner (Hansen & Slagsvold, 2015).

Tiltak mot sosial isolasjon og ensomhet kan deles inn i 1) en-til-en tiltak, 2) gruppetiltak, 3) helse- og sosialtjenestetiltak, 4) teknologibaserte tiltak, 5) naboskapstiltak og 6) strukturelle tiltak på befolkningsnivå (Cotterell, Buffel, & Phillipson, 2018).

Regjeringen har i [Folkehelsemeldingen Meld. St. 19 \(2018–2019\)](#) kapittel 3 laget en strategi for å forebygge ensomhet (2019-2023).

### HVA ER DENNE INFORMASJONEN BASERT PÅ?

Oversiktsartikkelen fra Gardiner og medarbeiderne er basert på en såkalt 'integrative review', det vil si en systematisk kunnskapsoppsummering av både kvantitative effektstudier og kvalitative casestudier. Styrken med en slik tilnærming er at den fanger opp varierte og komplekse perspektiver på fenomenet. Søkelyset rettes ikke bare på om et tiltak virker, men også på hvorfor, hvor og på fellestrekkene og mekanismene bak effektive tiltak.

Artikkelen bygger på søk etter studier publisert på engelsk mellom 2003-2016 i de seks forskningsdatabasene PubMed, Medline, CINAHL, PsychInfo, ScienceDirect og EMBASE, i tillegg til søk etter rapporter utgitt av kompetansesentre og andre organisasjoner. 1228 referanser ble identifisert og ble gjennomgått med hensyn på relevans og kvalitet. Til sammen 39 av dem ble vurdert som tilfredsstillende i henhold til inklusjonskriteriene. Disse referansene ble studert inngående og tematisert og beskrevet. Seks av de 39 studiene var randomisert kontrollerte studier, 21 hadde andre kvantitative studiedesign, ti var kvalitative studier og to var kombinerte studier.

Studiene som inngår, representerer en stor bredde av ulike undersøkte tiltak mot ensomhet blant eldre. Tiltakene ble gruppert i følgende seks delvis overlappende temaområder:

1. *Gruppebaserte sosiale treffpunkt*, for eksempel knyttet til frivillig innsats, venne- og interessegrupper, dagsentra og digitale videotreff.
2. *Gruppebaserte terapeutiske tiltak* gitt av terapeuter og helsepersonell, for eksempel humorterapi, mindfulness, stressmestringskurs, erindringsgrupper og kognitive og sosiale støttegrupper.
3. *Tjenesterelaterte tiltak* drevet av ansatte innenfor de ordinære helse- og sosialtjenestene, rettet mot hjemmeboende eldre eller beboere på sykehjem.

4. *Tiltak som involverer dyr*, som hund, katt og andre kjæledyr.
5. *Vennskapsstimulerende tiltak* med mål om å bidra til nye vennskap. Dette var ofte en-til-en tiltak i regi av frivillige, enten ansikt til ansikt eller via telefon eller annen digital kommunikasjon.
6. *Fritids- og læringstiltak* som for eksempel tilbud knyttet til hagebruk, sport, frivillig arbeid og pc/internettbruk.

### TILLIT TIL RESULTATENE

Når vi oppsummerer studier og presenterer et resultat, er det viktig å si noe om hvor stor tillit vi kan ha til resultatene. Det handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. Den omtalte kunnskapsoppsummeringen inkluderte både kvantitative effektstudier og kvalitative casestudier, samt kombinasjonsstudier som anvendte både kvantitative og kvalitative forskningsdesign. Målet var å forstå underliggende prosesser bak de gunstige tiltakene. Dette er en styrke når en søker å identifisere fellestrekk ved tiltakene som viser seg å ha positive virkninger. Forfatterne har brukt det såkalte «Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews» (PRISMA-ScR). Dette er et hjelpemiddel i analyse og rapportering av systematiske litteraturoversikter. Studienes metodiske kvalitet er vurdert i henhold til tre hovedkriterier:

1. Metodisk kvalitet og resultatpålitelighet.
2. Metodisk relevans for å besvare forskningsspørsmålene.
3. Temaets relevans for å besvare kunnskapsoppsummeringens problemstilling.

Til tross for at det er mange studier knyttet til ensomhetsreducerende tiltak, konkluderer forfatterne med at evidensgrunnlaget ennå er forholdsvis svakt og at det trengs mer robuste studier.

*Vurdering av overføringsverdi:* Ingen av de 39 gjennomgåtte artiklene er fra Norge. En er fra Finland. Studiene er gjennomført i land med til dels andre kulturelle og velferdsstatlige kjennetegn enn det som er vanlig i Norge. Overførbarhet og relevans må derfor tolkes med forsiktighet.

### OM DENNE FORSKNINGSMOTALEN

Byrådsavdeling for helse og omsorg i Bergen kommune skal utrede og utvikle tiltak for å forebygge ensomhet og psykiske plager blant eldre. Som grunnlag i dette arbeidet ønsket de en eller flere kunnskapsoppsummeringer over forskning om tiltak som har vist seg å være virksomme for å forebygge ensomhet.

Dette skal inngå som kunnskapsgrunnlag for rullering av kommunens folkehelseplan, samt i annet planarbeid i kommunen, som for eksempel ny seniorplan, tilskuddsordning mot ensomhet og i høringsvar til regjeringens Bo trygt hjemme-reform. Gjennom et systematisk litteratursøk identifiserte vi følgende tre kunnskapsoppsummeringer som mest relevante for ovenfornevnte tema:

- Poscia, A., Stojanovic, J., La Milia, D. I., Duplaga, M., Grysztar, M., Moscato, U., . . . Magnavita, N. (2018). Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. *Experimental gerontology*, *102*, 133-144. doi: <https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.11.017>
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. *Health & Social Care in the Community*, *26*(2), 147-157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
- Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. (2018). Preventing social isolation in older people. *Maturitas*, *113*, 80-84. doi: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.04.014>

I denne forskningsomtalen er Gardiner, Geldenhuys & Gott sin artikkel omtalt og delvis Cotterell Buffel, T., & Phillipson sin artikkel. En omtale av artikkelen til Poscia og medarbeiderne finner du [her](#).

Det innledende systematiske søket for å finne relevante kunnskapsoppsummeringer ble utført av forskningsbibliotekar Kjetil Sletteland ved Høgskulen på Vestlandet. Funnene ble gjennomgått av Oddvar Førland, Senter for omsorgsforskning vest, Høgskulen på Vestlandet og Kristin Thuve Dahm, område for helsetjenester, Folkehelseinstituttet. Førland og Thuve Dahm har skrevet denne forskningsomtalen.

## KILDER OG REFERANSER

Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. *Health & Social Care in the Community*, *26*(2), 147-157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>

Poscia, A., Stojanovic, J., La Milia, D. I., Duplaga, M., Grysztar, M., Moscato, U., . . . Magnavita, N. (2018). Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. *Experimental gerontology*, *102*, 133-144. doi: <https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.11.017> (Se forskningsomtalen om denne publikasjonen her).

### Andre referanser (disse er ikke gjennomgått med hensyn på kvalitet):

Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. (2018). Preventing social isolation in older people. *Maturitas*, *113*, 80-84. doi: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.04.014>

Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health & Social Care in the Community*, *25*(3), 799-812. doi: <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>

Galvez-Hernandez, P., González-de Paz, L., & Muntaner, C. (2022). Primary care-based interventions addressing social isolation and loneliness in older people: a scoping review. *BMJ Open*, *12*(2), e057729. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057729>

Hansen, T., & Slagsvold, B. (2015). Late-Life Loneliness in 11 European Countries: Results from the Generations and Gender Survey. *Social Indicators Research*, *129*(1), 445-464. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1111-6>

Gabarron, E., Hoas, H., & Johnsen, E. (2016). Kunnskapsoppsummering: Sosial, digital kontakt for å motvirke ensomhet blant eldre. Nasjonalt senter for e-helseforskning: [https://ehealthresearch.no/files/documents/Rapporter/NSE-rapport\\_2016-07\\_Kunnskapsoppsummering\\_Sosial\\_digital\\_kontakt.pdf](https://ehealthresearch.no/files/documents/Rapporter/NSE-rapport_2016-07_Kunnskapsoppsummering_Sosial_digital_kontakt.pdf)

Barstad, A. (2021): SSB analyse 2021/08: Blir vi stadig mer ensomme? <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>

Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. (2018). Preventing social isolation in older people. *Maturitas*, *113*, 80-84. doi:<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.04.014>

---