

HENSIGTSER KLÆRING

Aftale mellem

Sørbyhallen, Sørby E-sport, Sørby Marked og Slagelse Kommune

om

Etablering og drift af ny B-hal ved den nuværende Sørbyhal

Slagelse Byråd har i budget 2021 indskrevet følgende beslutning:

"35. Parterne er enige om, at afsøge mulighederne for nye former for finansiering af idrætsfaciliteter med udgangspunkt i de konkrete ønsker til en ekstra hal i Sørbymagle ... Arbejdet med disse tre projekter igangsættes med det samme, og det er en fælles ambition, at der herigennem skabes modeller for udbygning af idrætsfaciliteterne i Slagelse Kommune".

Denne aftale har til formål, at tilvejebringe grundlaget for at igangsætte arbejdet en ekstra hal i Sørbymagle med udgangspunkt i samarbejdet mellem Sørby E-Sport og Slagelse Kommune, idet parterne lægger vægt på følgende:

1. Det økonomiske udgangspunkt er, at Slagelse Kommune **finansiere opførslen af idrætsfaciliteter i tilknytning til den eksisterende Sørbyhal indenfor en anlægsramme op til 33 mio. kr.** (inkl. moms – svarende til ca. 26 mio. kr. excl. moms) – jf. bilag 1.
2. De tilhørende ekstra driftsudgifterne forbundet med den ekstra hal skal som minimum efter en relativ kort indkøringsperiode kunne finansieres via de ekstra muligheder, de nye faciliteter giver for nye indtægter ved brug af hallen – jf. bilag 2.
3. Mht. finansieringen af anlægssummen anlægges et bredt perspektiv, således at afledte aktiviteter og effekter, herunder fx etablering af lokale arbejdspladser i direkte eller indirekte tilknytning til opførslen og brugen af hallen, kan indgå som en indirekte finansiering af projektet udover de ekstra indtægter, der måtte vise sig ved mulighederne nævnt i pkt. 2. Slagelse Kommune udarbejder estimat af dette, idet det af parterne skønnes, at projektet direkte mindst kan medføre op til 20 ekstra arbejdspladser i Slagelse Kommune.
4. **Den nye hal skal først og fremmest understøtte udvikling af Slagelse Kommune som et center for udviklingen af E-Sport i Danmark, og dette er det egentlige formål med projektet**, men hallen skal også kunne bruges til aktiviteter knyttet til Sørby Marked (også udover selve markedsdagene) samt andre relevante formål fx i forhold til den daglige brug af hallen.
5. **Det er et væsentligt element i projektet, at E-Sport Danmark forventes at placere dele af deres nationale sekretariat i tilknytning til den nye hal.**
6. Parterne forventer, at arbejdet med at forberede byggeriet kan igangsættes senest i foråret 2021, og at første spadestik kan tages inden 1. september 2021, idet den indledende politiske drøftelse af projekt fandt sted på Økonomiudvalgets møde den 7. december 2020. Det er ambitionen, at den formelle politiske beslutning om projektet, der er en forudsætning for at projektet kan gennemføres, forventes taget af Slagelse Byråd/Økonomiudvalg senest i starten af foråret 2021, men gerne før, og nærværende aftale danner baggrund for denne beslutning.
7. Parterne er enige om og lægger stor vægt på, at der som en del af projektet skal arbejdes specifikt med følgende tiltag:
 - a. Det er et højt prioriteret mål, at piger skal inddrages mere i e-sport.
 - b. Mulighederne for at inddrage og inkludere børn og unge (og deres familier) med særlige udfordringer - fx autisme - i e-sport skal i særlig grad forfølges.

- c. Mulighederne for at en eller flere folkeskoler i Slagelse Kommune på forskellige måder kan få gavn af denne satsning på e-sport skal udnyttes i tæt samarbejde med kommunens skoleområde og folkeskolerne.
- d. Mulighederne for at tiltrække flere børn og unge fra udsatte boligområder til e-sport skal følges.
- e. Der satses både på e-sport til de mange som breddeidræt, men der skal også være plads til, at unge gamere, der er mulighed for at gøres deres e-sport til en karriere, kan finde rum og støtte til dette.
- f. Det er et højt prioriteret mål, at ældre skal inddrages i relation til e-sport, herunder også med direkte i deltagelse i forskellige e-sports discipliner – jf. bilag 3 og 4.
- g. Det er et eksplicit mål, at der skal tiltrækkes e-sports finaler på nationalt og internationalt niveau.
- h. Mulighederne for, at e-sport kan understøtte motion på arbejdspladserne i Slagelse Kommune, evt. sammen med andre eksterne aktører, afdækkes.
- i. Mulighederne for at cementere Sørby Marked som et af Danmarks største markeder og udbygge markedsaktiviteterne skal følges og projektet skal understøtte eventuelle tiltag til at gennemføre andre aktiviteter at på andre tidspunkter af året i regi af organisationen bag Sørby Marked.
- j. Projekt skal udvide mulighederne for at afholde events i Slagelse Kommune, herunder også breddeidrætsstævner.

8. Parterne er desuden enige om, at der i processen eksplicit skal overvejes muligheder for at inddrage bæredygtighed og FN's verdensmål i projektet og i de konkrete forslag.

Parterne er enige om, at nærværende aftale er et forsøg på at arbejde anderledes med politikudvikling og inddragelse af interessenter i gennemførelsen og realisering af konkrete politiske beslutning. Parterne er desuden enige om, at processen indledes med et møde mellem parterne, hvor rammerne for det videre arbejde med projektet konkretiseres.

Slagelse, den

Sørby E-Sport:

Slagelse Kommune:

Anders Sørensen, formand

John Dyrby Paulsen (A), borgmester

Sørbyhallen:

Sørby Markedet:

Gregers Maglekjær, formand

Torben Hansen, formand (SIF-Venner)

Bilag:

1 – Vurdering af anlægsomkostninger

2 – Vurdering af ekstra indtægter

3 – Samarbejde om bekæmpelse af ensomhed blandt ældre mellem E-sport Danmark og Slagelse Kommune

4 – Notat "Til kamp mod ensomheden" fra E-sport Danmark

BILAG 1 A

KE VURDERING KENT UDFRA TILBUD FRA HALBYG

Budget for udvidelse af Sørbyhallen

Nedenstående budget er udarbejdet, som opfølgning på mødet tirsdag den 3. november, mellem Center for Kommunale Ejendomme og bestyrelserne tilknyttet Sørbyhallen.

Budgettet tager efter Sørbyhallens bestyrelses ønske udgangspunkt i det fremsendte tilbud fra Dansk Halbyggeri.

Der er dog budgetteret med en højere udgift til udvidelse af hallens parkeringsareal, dette med baggrund i størrelsen på det skitserede parkeringsareal, samt eksisterende forhold omkring hallen.

| | m ² | m ² pris | |
|--|----------------|---------------------|-----------------------------|
| Tilbygning fra Dansk Halbyggeri | 2700 | 7000 | 18.900.000 kr |
| Ny 1.sal over fitness | 160 | 9000 | 1.440.000 kr |
| Ombygning eksisterende 1. sal | 200 | 8000 | 1.600.000 kr |
| Ny parkering (asfalt) | 1500 | 1200 | <u>1.800.000 kr</u> |
| Samlede håndværkerudgifter ex. Moms | | | <u>23.740.000</u> |
| Øvrige udgifter | | | |
| Uforudsete udgifter | 10 % | | 2.374.000 |
| Moms | 25 % | | 6.528.500 kr |
| Øvrige udgifter ialt | | | <u>8.902.500</u> kr |
| Samlet anlægsudgift | | | <u>32.642.500</u> kr |

CKE gør opmærksom på, at der tages forbehold for en række uforudsete punkter, herunder:

Bundforhold i forhold til nødvendig fundering, eventuel omlægning af rør og ledninger i jorden under byggefeltet, samt eventuel forurening i jorden mv.

Der ud over, skal man være opmærksom på, at der i det tilbudte, ikke er indregnet etablering af køkken til bistroen eller nogen form for inventar.

Ligeledes bør man være opmærksom på om de tilbudte tekniske installationer, herunder ventilation, belysning, varmestyring mv. lever op til hallens ønsker, da disse kun er overfladisk beskrevet i det fremsendte tilbud.

Driftsomkostninger

På baggrund af Sørbyhallens regnskab for 2019 og budget for 2020 kan der budgetmæssigt regnes med nedenstående afledte udgifter.

Nedenstående m² priser tager udgangspunkt i ovennævnte budgetposter omregnet fra Sørbyhallens eksisterende areal til arealet på den nye tilbygning.

| | m ² | m ² pris | |
|--|----------------|---------------------|--------------------------|
| Personaleomkostning | | | 360.000 |
| Administration | | | - |
| Vedligeholdelsesudgifter for idrætshaller | 2755 | 15 | 41.325 kr |
| Forbrugsudgifter | 2755 | 122 | 336.110 kr |
| Rengøring | 2755 | 20 | 55.100 kr |
| Service ventilation | 2755 | 10 | 27.550 kr |
| Forsikringer | 2755 | 41 | 112.955 kr |
| Inventar/redskaber | 2755 | 24 | <u>66.120 kr</u> |
| Samlede driftsomkostninger (ny hal) | | | <u>999.160</u> kr |

NOV 20

BILAG 1 B

KOMMUNALE JENDOMS VURDERING AF PROJEKTET UDFRA

Budget for udvidelse af Sørbyhallen

I nedenstående budget er der regnet med indexregulerede m² priser fra Molio
Der er arbejdet med differentierede m² priser for henholdsvis selve hallen med tilhørende faciliteter og de øvrige arealer, herunder køkken, bistro, festlokaler og 1.sal på eksisterende fitnesscenter.

PROJEKT
BESKRIV-
ELSE +
SKITSER

| | m ² | m ² pris | | |
|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------------------|----|
| Ny hal med tilknyttede funktioner | 1605 | 11860 | 19.035.300 | kr |
| Øvrige hal-arealer | 995 | 13230 | 13.163.850 | kr |
| Ny 1.sal over fitness | 155 | 13230 | 2.050.650 | kr |
| Ombygning eksisterende 1. sal | 200 | 8000 | 1.600.000 | kr |
| Ny parkering (asfalt) | 1500 | 1200 | 1.800.000 | kr |
| Samlede håndværkerudgifter | | | 37.649.800 | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|-------------------|--------|
| Øvrige udgifter | | | | |
| Inventar | | | - | 0% |
| Forundersøgelser | | | 188.249 | 0,50% |
| Landinspektør | | | 188.249 | 0,50% |
| Tilslutningsafgifter | | | 376.498 | 1% |
| Juridisk bistand | | | 376.498 | 1% |
| Rådgivning | | | 3.764.980 | 10% |
| Bygherrerådgivning | | | 1.505.992 | 4,00% |
| Uforudsete udgifter | | | 3.764.980 | 10,00% |
| Øvrige udgifter ialt | | | 10.165.446 | |

Samlet anlægsudgift

47.815.246

Der tages i det ovenstående forbehold for en række uforudsete punkter, herunder:
Bundforhold i forhold til nødvendig fundering, eventuel omlægning af rør og ledninger i jorden under byggefeltet, samt eventuel forurening i jorden mv.

Driftsomkostninger

På baggrund af indeksregulerede Molio priser for drift og vedligehold, kan der budgetmæssigt regnes med nedenstående afledte udgifter.

| | m ² | m ² pris | | |
|--|----------------|---------------------|------------------|----|
| Vedligeholdsudgifter for idrætshaller | 2755 | 125 | 344.375 | kr |
| Opvarmning af idrætshal | 2755 | 90 | 247.950 | kr |
| Afløbsafgifter | 2755 | 55 | 151.525 | kr |
| Brugsvand | 2755 | 20 | 55.100 | kr |
| Opvarmning af brugsvand | 2755 | 50 | 137.750 | kr |
| Elforbrug | 2755 | 195 | 537.225 | kr |
| Rengøring (365 dage om året) | 2755 | 170 | 468.350 | kr |
| Dagrenovation | 2755 | 18 | 49.590 | kr |
| Samlede driftsomkostninger (ny hal) | | | 1.991.865 | |

NOV. 20

BILAG 2



Sørby sport og event

Vi fremsender her vores beregning på hvor meget vi ville kunne betale ind til Sørbyhallen, via de events, esports arrangementer og lejeindtægter som Sørby sport og event vil kunne tilføre.

På nuværende tidspunkt har kontorfællesskabet Sørby Esport og Esport Danmark 5-6 arbejdspladser. Vi forventer at være 9-10 medarbejdere i slutningen af 2021.

| | |
|--|------------------------|
| Lejeindtægt esport kontorfællesskab | kr. 120.000,- |
| Forpagtnings leje af cafe område | kr. 60.000,- |
| Ekstra indtægt via Sørby Marked | kr. 150.000,- |
| Sørby Esport lan/bootcamps | kr. 90.000,- |
| Sørby Marked koncerter/events | kr. 75.000,- |
| Sørbymagle IF events aktiviteter | kr. 100.000,- |
| Sørbyhallen events m.m. | kr. 125.000,- |
| Esport Danmark events/lan | kr. 160.000,- |
| Bredde cups/stævner (i samarbejde med lokale idrætsforeninger, DGI og Danmarks idrætsforbund) | kr. 135.000,- |
| I alt | kr. 1.015.000,- |

Vi står naturligvis til rådighed for uddybende – hvis ovennævnte skulle give anledning til spørgsmål.

Med venlig hilsen

Anders Sørensen
Sørbymagle IF
Formand
tlf. 22720035

Med venlig hilsen

Gregers Maglekær
Sørbyhallen
Formand
tlf. 25542465

Med venlig hilsen

Torben Hansen
Sørbymagle IFs venner/Sørby Marked
Formand
tlf. 21710861



BILAG 3



Esport for ældre

Nye digitale fællesskaber

SAMARBEJDSAFTALE IMELLEM:

E-Sport Danmark

v. kommerciel ansvarlig Mikkel Andersen

Fælledvej 4, 4200 Slagelse

Tlf. 2242 0207 Mail: ma@esd.dk

&

Slagelse Kommune – Sundhedstilbud

v. områdeleder for Forebyggelse Merete Mørch

Ingemannsvej 61, 6

4200 Slagelse

Tlf. 2011 6105 Mail: memoe@slagelse.dk

Oplæg til fælles samarbejdsaftale

Slagelse Kommune og E-Sport Danmark ønsker med denne nedskrevne samarbejdsaftale at bekræfte et fælles samarbejde omkring implementering af E-Sport til målgruppen 60+ i Slagelse Kommune. Samarbejdsaftalen kommer til at dække E-Sport tilbud til både friske ældre, mindre mobile ældre, kronikere og ældre der af forskellige årsager ikke kan forlade hjemmet.

Samarbejdet ligger i forlængelse af Slagelse Kommunes ensomhedsprojekt "Vend ensomhed til livskvalitet og livsglæde", der igennem 2 år har været støttet af TrygFonden. I daglig tale kaldes projektet "På vej mod nye fællesskaber".

I de 2 år har der været igangsatt en række initiativer til glæde for de ældre i Slagelse Kommune, men projektet har ikke bevæget sig i retning af noget omkring IT.

Et perfekt match

Derfor har vi med stor interesse læst om og afholdt møder med E-Sport Danmark, der har fået idéen til at introducere de ældre til E-sport på flere niveauer. Og vi er helt klar på, at med E-Sport Danmarks viden på IT området via meget dygtige medarbejdere og frivillige og med Slagelse Kommunes kompetencer fra ensomhedsprojektet og med støtte fra 50 ansatte fællesskabs-ambassadører, sundhedskonsulenter, forebyggelseskonsulenter og pårørendevejledere vil vi være et perfekt match for hinanden, til glæde for de mange ældre i Slagelse Kommune.

I samarbejdet bliver det E-Sport Danmark, der står som projektleder.

CORONA krisen

Socialstyrelsen skriver på deres hjemmeside:

"Nedlukningen af Danmark af flere omgang p.g.a. CORONA krisen har medført, at mange flere mennesker end vanligt har oplevet social isolation og ensomhed. Især mennesker, der er i risikogruppe for kompliceret sygdomsforløb ved smitte med COVID-19, herunder ældre over 70 år og ældre med kroniske lidelser.

Det forventes at en række ældre vil opleve negative konsekvenser længe efter Coronakrisens ophør. Derudover var ensomhed allerede før krisen et stort og voksende sundhedsproblem, der kalder på langsigtede løsninger på tværs af målgrupper, aldersgrupper og sektorer. Et særligt fokus er derfor, at få sat gang i en udvikling af nye digitale tilbud, herunder tilvejebringelse af nødvendigt hardware til svage ældre og oplæring i brug".

Og det er netop dette element, der bliver bærende i det nye E-Sport projekt i Slagelse Kommune.

Ekstern kommunikation:

E-Sport Danmark ønsker sammen med Slagelse kommune at indgå ved navn i alle pressemeddelelser, ligesom vi ønsker at godkende de pressemeddelelser der udsendes.

Det fremtidige samarbejde:

Samarbejdsaftalen er gældende fra 01.01.2021 til 31.12.2022. I november 2022 skal aftalen gendrøftes.

Den 22. januar 2021

På vegne af E-Sport Danmark – Kommerciel ansvarlig Mikkel Andersen

Den 22. januar 2021

På vegne af Forebyggelse i Slagelse Kommune Merete Mørch

Denne samarbejdsaftale følges op med:

- En projektbeskrivelse med tidsplan
- Et 2-årigt budget.
- Fondsansøgninger
- En organisationsplan.
- En præcisering af samarbejdspartnere på flere niveauer.
- En pressestrategi
- ½ årlige nyhedsbreve



Til kamp mod ensomheden – Esport for den ældre generation.



”Lad esport favne områder, som det var født til. Personligt mener jeg at det næsten er vores pligt som forbund for esport i Danmark at gøre noget for den ældre generation i samfundet, fordi vi kan. Lige så vel som vores børn og unge har behov og brug for opmærksomhed, succesoplevelser, nærvær, digital dannelse samt læring, lige så vigtigt er det at fokusere på vores ældre generation, de har nemlig de samme behov – bare på en anden måde.

Kan vi integrere de 2 generationer sammen i et fællesskab. Give dem oplevelser og værktøjer som skaber selvtillid, fællesskab, selvværd og værdi i livet da vil det automatisk modvirke ensomhed, stress og magtesløshed.

Forankringen af projektet kan ske i alle esportsforeninger som er gearret til det, værktøjet kan tilbydes til kommuner som kan se en værdi i at operere i forreste række i forhold til at være innovative og udnytte esporten på en positiv måde.

Derfor er den virkelige øvelse at kombinere de to målgrupper, de unge og de ældre og lade dem finde en form for dynamik sammen som giver værdi og samtidig integrerer generationerne sammen.”

Mikkel Lindegaard Andersen
Kommerciel direktør
Esport Danmark

Mange ældre har et aktivt socialt liv og en god kontakt til venner og familie. Men for nogle er hverdagen ofte eller af og til præget af følelsen af ensomhed. De savner kontakt med andre, eller de savner en anden type af kontakt, end den de oplever i hverdagen. En forudsætning for at kunne forebygge og mindske ensomhed er viden om, hvem ensomhed oftest rammer, og hvad der kan gøres.

For nogle ældre er hverdagen fyldt med fritidsaktiviteter og sociale begivenheder. De ser eller taler jævnligt med familien og har hyppig kontakt med venner og bekendte. For andre er livet efter pensionsalderen præget af tab; det kan være tab af arbejdsidentitet, ægtefælle eller førlighed. For nogle ældre kan hverdagen være svær.

En ud af ti er sjældent i kontakt med familie og venner. Denne undersøgelse viser en række tankevækkende resultater: Hver fjerde ældre føler sig ensom – men på forskellig vis. Ensomhed forstås oftest som det at være uønsket alene. Men ensomhed kan også være at føle sig alene, selvom man er sammen med andre. Hver fjerde ældre oplever ofte eller af og til at føle sig uønsket alene eller alene sammen med andre. Knap hver tiende af alle ældre oplever begge typer af ensomhed. Ensomhed er ikke et spørgsmål om alder. Der er ingen sammenhæng mellem ensomhed og datoen på fødselsattesten. Ensomhed hænger dog sammen med forhold, man er særligt udsat for som ældre, såsom et svigtende helbred eller det at være eller blive alene.

Med andre ord stiger risikoen for ensomhed markant, hvis helbredet forværres eller ægtefællen dør. Marginalisering i voksenlivet øger risikoen for ensomhed i ældrelivet. Ensomhed har en social slagside. Mennesker, der er uden for arbejdsmarkedet inden pensionsalderen eller har svært ved at få økonomien til at hænge sammen, har større risiko for at opleve ensomhed som ældre. Ensomhed blandt ældre rammer både på landet og i byen. Ensomhed skeler ikke til geografi.

Der er ikke belæg for at sige, at "det er lettere at gemme sig i byen" eller "man bliver lettere isoleret på landet", ligesom der ikke er sammenhæng mellem ensomhed og det at bo i en rig eller fattig kommune.

Nærvær mindsker risikoen for ensomhed hos ældre. Nøglen til at mindske risikoen for ensomhed ligger i samtalen, nærværet og fortroligheden.

Det handler om nærværet og kvaliteten i relationerne. At gå til gymnastik hver fredag mindsker ikke følelsen af ensomhed, hvis man ikke taler med nogen, når man er der. Både familie, venner og bekendte er vigtige samtalepartnere. Ensomme ældre vil gerne være en del af fællesskabet... Ældre, der oplever ensomhed, efterspørger aktiviteter i nabolaget, hvor socialt samvær er i højsædet, og hvor der er mulighed for at lære nye mennesker at kende.

Ældre, der oplever ensomhed, vil med andre ord gerne ud og møde nye mennesker. ... men har svært ved at komme afsted. Tvivlen om, hvad de møder, når de kommer et nyt sted hen, gør det svært at komme ud ad døren. Mange kommer ikke afsted, fordi de savner en at følges med. Nogle synes, det er svært at komme ind i fællesskabet, mens andre holdes tilbage af fysiske skavanker.

Ensomhed er en kompleks størrelse, som opleves forskelligt fra person til person. Oplevelsen af ensomhed hænger sammen med den enkeltes behov for socialt samvær og for at føle, at man har betydning i andre menneskers liv. Ensomhed forstås som regel som det at være uønsket alene. Det handler altså om, at man savner mere kontakt med andre mennesker.

I undersøgelsen ser vi også på omfanget af en anden type ensomhed, nemlig følelsen af at være alene, selvom man er sammen med andre. Den form for ensomhed rammer for eksempel, når man mister sin ægtefælle, nære venner eller sin funktionsevne. Omfang af ensomhed. Figuren på næste side viser

omfanget af ensomhed. Hver fjerde ældre oplever af og til eller ofte ensomhed. Men det er forskellige typer af ensomhed, de oplever. Hovedparten af de ældre, der oplever ensomhed, føler sig uønsket alene (20,1 pct ud af 24,5 pct). Halvdelen af de ældre, der oplever ensomhed, føler sig alene blandt andre (12,9 pct ud af 24,5 pct). I disse grupper er der et overlap – næsten hver tredje af dem, som oplever ensomhed, oplever begge typer af ensomhed. Dette svarer til, at knap hver tiende af alle ældre oplever begge typer af ensomhed. Ifølge undersøgelsen har halvdelen af de ældre hyppig kontakt med både familie og venner (1-2 gange om ugen eller oftere), mens hver 10. ældre sjældent har kontakt med både familie og venner (1-2 gange om måneden eller sjældnere). Overraskende er det, at selv de, som ser familie og venner sjældent, er tilfredse med kontakten.

Det kan der være flere årsager til. Ofte handler det om, at man ikke ønsker at være til besvær og godt kan forstå, at de yngre familiemedlemmer har travlt med børn, arbejde og fritidsinteresser. De fleste ældre oplever ensomhed på bestemte tidspunkter. Flere fortæller, at de føler sig mere ensomme om vinteren end om sommeren, ligesom aftenerne er sværere at komme igennem end dagene. For andre er højtiderne vanskelige. I det følgende ser vi nærmere på nogle af de interessante resultater, der er fremkommet af undersøgelsen.

At være ældre er ikke ensbetydende med at være ensom. Myten om at der er en sammenhæng mellem alder og ensomhed er nemlig ikke sand. Til gengæld er der en række andre forhold, der øger risikoen for ensomhed. To faktorer øger risikoen for ensomhed markant: at have et selvvurderet dårligt helbred og at være enlig. To forhold man er mere udsat for som ældre, men som ikke direkte afhænger af alder. Risikoen for ensomhed er den samme uanset alder, når helbredet er i orden og man er i et parforhold. Hvordan helbred og parforhold influerer på risikoen for ensomhed, giver analysen en række spændende indsigter i. Et dårligt helbred Risikoen for ensomhed er omkring fem gange højere, hvis man vurderer sit helbred som dårligt. Et dårligt helbred er dermed den faktor, der øger risikoen for ensomhed mest, fordi det begrænser mulighederne for at udfolde sig socialt.

Nogle ældre fortæller, at de oplever ensomhed, når de ikke længere kan klare sig selv eller foretage sig det, der gennem hele livet har været vigtigt for dem. Andre fortæller, at ensomheden indtræffer, når helbredet gør, at de ikke længere kan besøge venner og familie så ofte som tidligere. At være enlig At man som ældre er enlig skyldes ofte, at ægtefællen er død. Sorgen over at have mistet gør det svært at få hverdagen til at hænge sammen. At være enlig øger risikoen for ensomhed markant. Risikoen for ensomhed er ca. tre gange større for enlige ældre end for ældre i parforhold.

Det at have en at dele livet og oplevelserne med betyder både, at man sjældnere er uønsket alene, og sjældnere føler sig alene sammen med andre. Det er særligt mænd, der synes, det er svært at være eller blive alene: Enlige mænd har større risiko for at opleve ensomhed end enlige kvinder. Samtidig viser undersøgelsen, at det at have en kæreste efter en samlevers eller ægtefælles død kan give en masse indhold og glæder – og være med til at forebygge ensomhed.



Ensomhed har en social slagside. Ældre, der var uden beskæftigelse inden pensionen, eller som selv vurderer, at de har en dårlig økonomi, har større risiko for at opleve ensomhed. Økonomi begrænser Nogle ældre er begrænsede af, hvordan de selv vurderer deres egen økonomi. En del ældre har måske ikke bil eller kørekort længere og vurderer, at deres økonomi ikke er til at tage bus eller taxa. Det øger risikoen for at opleve ensomhed, hvis man vurderer sin egen økonomi som dårlig. "Jeg skal da passe på pengene (...) Jeg har en veninde, men hun bor inde i Aarhus. Så det er lidt begrænset, hvor meget vi ses, igen fordi det koster jo, hver gang jeg skal nogle steder.

Det gør det selvfølgelig også, når man kører i bil, men jeg tror, at man tænker anderledes. Det er faktisk dyrt at tage bussen." Kvinde, 65 år Følelsen af at høre til Ældre mennesker, der ikke var i beskæftigelse, inden de gik på pension, har større risiko for at opleve ensomhed i alderdommen. Et andet aspekt, der også øger risikoen for ensomhed, er at have en ikke-vestlig baggrund. Det at blive ældre i et andet land, hvor sprog, kultur, normer og respekten for de ældre er markant anderledes end det, man er vokset op med, kan bidrage til følelsen af ensomhed. MARGINALISERING I VOKSENLIVET ØGER RISIKO FOR ENSOMHED I ÆLDRELIVET 10 Ensomhed blandt ældre: MYTER OG FAKTA Myterne er mange om, at det er lettere at gemme sig i byen, eller at man lettere bliver isoleret på landet. Men der er ingen sammenhæng mellem geografisk placering og risiko for ensomhed.

Analysen viser tydeligt, at geografi ikke har betydning for oplevelsen af ensomhed. Risikoen for ensomhed er med andre ord lige stor om man bor i en storby eller i et yderområde i Danmark. På samme måde har kommunens indkomstgrundlag ingen betydning for ensomhed. Det handler om at have mulighed for at komme ind i et fællesskab og få opbygget et netværk i sit nærområde. Tilflyttere er sårbare Risikoen for ensomhed er højere, jo kortere tid man har boet i lokalområdet. At tilflyttere er mere sårbare over for ensomhed hænger sammen med, at det tager tid at opbygge et netværk, men også at det kan være svært at være med i den lokale snak, hvis man er mere eller mindre nytillflyttet. En kvinde fortæller, at hun har været medlem af en pensionistforening i 25 år; lige siden hun flyttede til byen, hvor hun bor. Hun er efterhånden den ældste i foreningen, og hun deltager i arrangementer hver fjortende dag. Alligevel føler hun sig ofte som en udenforstående, fordi de andre taler om mennesker eller begivenheder i byen fra før hendes tid. Selv efter 25 år føler hun sig med andre ord som tilflytter. Hun oplever det nogle gange som så ubehageligt, at hun ikke har lyst til at deltage i foreningens aktiviteter, men alternativet er, at hun så næsten ikke ser nogen mennesker.

"Mange har gået i skole sammen og kender hinanden. Jeg er tilflytter. Så sidder de og taler sammen om nogen fælles bekendte, de kender. Når de taler om nogen, så kan jeg ikke følge med. Jeg er heller ikke så interesseret i det, for det er jo ikke nogen, jeg har kendt. Jeg sidder så bare, og så kan man så gå, når man har lyst. [...] Sidste søndag måtte jeg tage en dag i sengen, fordi jeg havde ondt i ryggen. Der tænkte jeg på, om jeg skulle holde op med at komme der, men så tænkte jeg, at så har jeg jo ikke nogen... så er der jo ikke nogen, jeg..."

Mange ældre vil gerne deltage i aktiviteter, men der er en række barrierer, som gør det svært at komme i gang. De årsager, som flest angiver, er:

- Jeg savner nogen at følges med
- Jeg har ikke kunne finde et tilbud, der passer
- Det er svært at komme ind i fællesskabet som ny

- Jeg kender ikke de lokale tilbud/aktiviteter godt nok til at vide, om de er interessante
- Jeg kan ikke komme frem/deltage, fordi jeg har fysiske helbredsproblemer

Det er alle årsager, man ved en målrettet indsats kan gøre noget ved. En del af de ældre, der oplever ensomhed, angiver manglende lyst som årsag til ikke at deltage i aktiviteter. For de ældre er det svært at sætte ord på, hvad den manglende lyst skyldes.

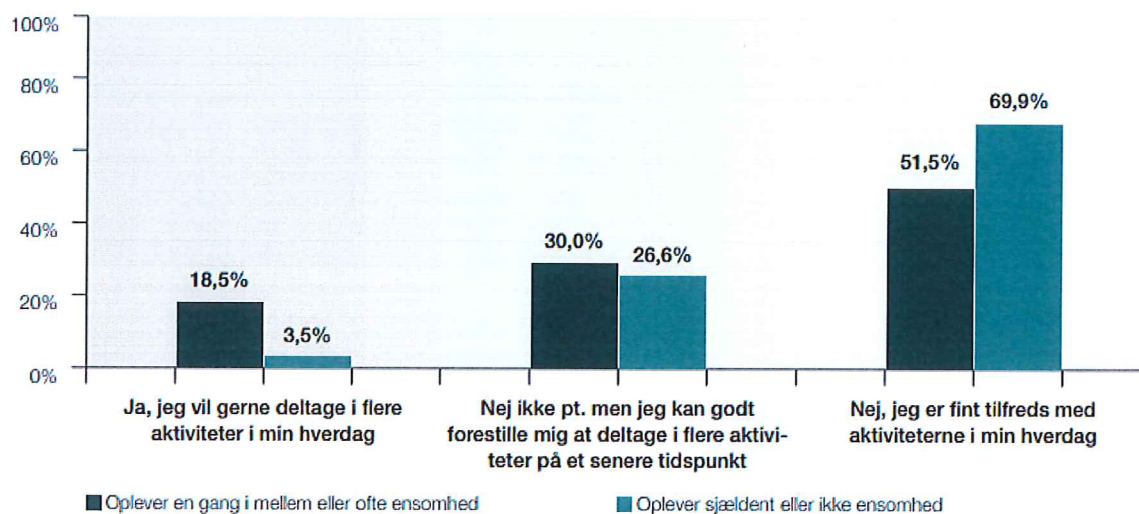
Det handler bl.a. om, at de ikke er vant til at være opsøgende eller en manglende energi. En lang række af de ældre, der oplever ensomhed, kommer således langt med et "kærligt skub" og en god modtagelse, så de gennem aktiviteterne kan opnå nære relationer.

Men der er også en gruppe ældre, som skal have yderligere hjælp til at komme ud af ensomheden. "Jeg har det skidt, indtil jeg ved, hvor jeg skal sidde henne og helst ved nogen, som jeg kender, hvis der er en plads. Så kan jeg blive utrolig taknemmelig for et smil, og 'værsgo her er en stol'.

Det går lige dybt ind." Kvinde, 79 år "Jeg mangler mine ben, for havde jeg mine ben, så kunne jeg komme ud og se meget mere, end jeg gør. Men jeg har vænnet mig til det, så det gør så heller ikke noget (...) Jeg ville gerne mere ud, men der er ikke ret mange, der tør køre med mig. De siger, at det er for strengt at køre med mig. Hvis bare de, der kom engang i mellem, kunne køre en tur med mig.

De fleste er så bange for, at vi skal vælte med hele kørestolen, og hvad skal de så gøre." Kvinde, 90 år "Det er som sagt et forsamlingshus med nogle aktiviteter, men hvorfor jeg ikke er kørt derop, det ved jeg squ ikke. [...] Der kommer en hjemmesygeplejerske en eller to gange om året, og hun bebrejder mig også, at jeg ikke melder mig til det der stolegymnastik, men det gør jeg bare ikke."

Kunne du tænke dig at deltage i flere aktiviteter i din hverdag?



Problemstilling

- Hvordan flytter vi ældre ensomme til nye fællesskaber der samtidig bidrager til en større grad af deres mentale sundhed, og hvordan flytter vi de ældre som har svært ved at begå sig fysisk over i et fællesskab med andre.
- Kan man via esport nå ud til en større del af de ensomme ældre ved at kompetence udvikle dem til at begå sig både "offline" og "online"?

- *Kan man flytte de ældre som ikke ønsker at begive sig ud af lejligheden eller huset til at ville begå sig online i stedet hjemmefra sammen med andre i samme situation. For derved på sigt at modne dem til at ville deltage i et fysisk fællesskab.*
- *Kan esport digitalt danne de ældre til i højere grad at kunne begå sig digitalt i samfundet?*
- *Kan esport være værktøjet som de ældre hjælp til selv at kunne modvirke ensomhed ved selv at række ud til andre hjemmefra.*
- *Kan man integrere den unge generation med den ældre, og sammen lade dem skabe succesoplevelser, selvtillid og selvværd hos hinanden igennem leg og læring?*
- *Kan man igennem esport modvirke de generationskløfter teknologien har skabt ved at give generationerne indblik i hinandens verden, om ikke andet så for en kort stund. Kunne det være berigende for barnebarnet og bedsteforældrene at tilbringe tid sammen igennem esportsforeningen og interagerer sammen?*

Vi i Esport Danmark definerer esport på den måde at den indeholder hele bredden indenfor "gaming" lige fra lille Anton på 8 år som spiller "Fortnite" til "Device" som spiller for Astralis foran millioner af tilskuer til Bedstemor Olga på 72 som spiller Wordfeud mod sin datter derhjemme.

Esport er den eneste " fritidsaktivitet" som man kan dyrke alene derhjemme på værelset eller fysisk sammen med andre i esportsforeningen, men stadig opnå fællesskabsfølelsen. Man kan gå så vidt at kalde esport for evolutionen af sport. Den beholder de klassiske dyder og værdier fra foreningerne men benytter sig af teknologiens positive effekter til at ramme så bredt så muligt.

Der er samtidig emperi på at esport nu er kompetenceudviklende og har en positiv udviklende effekt på ens kognitive evner.

Opsummering

I dag ved vi at mere end 700.000 fra 60+ spiller elektroniske spil på deres computer, tablet eller telefon. Vi ønsker at give dem mulighed for at deltage i fællesskaber hvor de spiller sammen og derved kombinerer begge områder. I samme forbindelse vil vi også lave indsatser for at hjælpe ældre med IT-forståelse samt brug af IT i forhold til de problemstillinger de møder i dagligdagen.

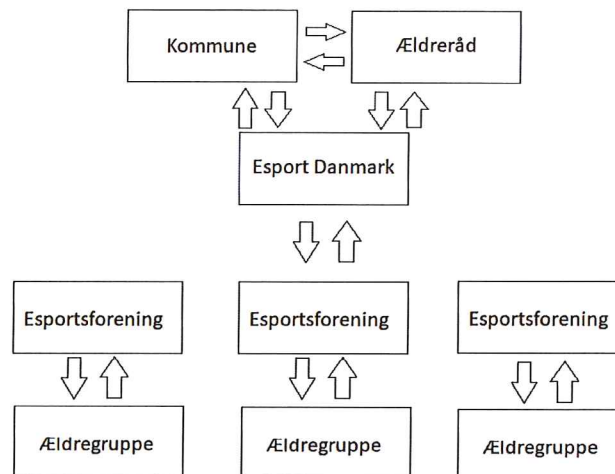
Effekten af projektet skal være at øge den mentale sundhed gennem sociale aktiviteter blandt de ældre samt at bekæmpe ensomheden blandt målgruppen, hvilket Covid-19 har gjort værre i løbet af 2020.

Ovenstående giver et kort indblik i de indsatser vi ønsker at udvikle, og som forbund har vi direkte adgang til 200 esportsforeninger i hele landet, som vi ønsker at udvikle projektet sammen med. Vi kan derfor udvikle attraktive forløb for både foreningen samt den ældre målgruppe, og vores projekt skal efter pilotforløbet være bærende, udviklende og blivende som et fremtidigt indsatsområde.

Til at finansiere projektet ønsker vi at ansøge Sydbank fonden og udarbejde pilotprojektet i samarbejde med Slagelse kommune.

Projektet skal udrulles nationalt og nedenstående model tydeliggør det organisatoriske. Esport Danmark bliver projektleder på projektet og vil facilitere kommunikation med esportsforeningerne, og det er Esport Danmark der er ansvarlig i forhold til opstillede mål og kriterier overfor kommune og ældreråd. Esportsforeningerne vil rapportere til Esport Danmark omkring deres erfaringer med projektet og den

feedback de modtager i deres lokale nærområder. Denne information vil blive undersøgt i et bredt perspektiv til justeringer og eventuelle nye udviklingstiltag. Dette vil blive formidlet videre på et strategiske niveau til den pågældende kommune og ældreråd, hvorefter projektet og forløbene vil blive yderligere optimeret.



Lokal survey i Slagelse Kommune

Vi har kontaktet 30 ældre mennesker i alderen 60 - 80 år i Slagelsebymidte en formiddag og adspurgt dem om projektet. 27 ud af de 30 var meget begejstret for ideen og kom med forskellige input til et godt forløb. Ud fra dette samt i kombination med egne strategiske tanker har vi sammensat et program som kan ses sidst i casen.

Af de adspurgte var der 20 kvinder og 10 mænd, og det er vigtigt at notere. Flere af kvinderne fortæller at initiativet er godt og det var godt med et indsatsområde og et projekt, der også vil ramme mændene i målgruppen. Deres fornemmelse er, at mændene bliver negligeret lidt.

Gennem vores snakke med de finder vi ud af de har kendskab til esport, da mange følger med hos især børnebørnenes stigende interesse for området, såvel som også nogle af deres børn spiller meget computer. Det er interessant, fordi deres børn og børnebørn er dem der hjælper dem med de tekniske udfordringer, de står overfor i hverdagen, og begyndte de at få et "fælles sprog" indenfor It og spil, kan det give noget til deres relation. Samtidig er der den udfordring, at de ældre oftest har brug for mere hjælp end hver 2., 3., 4. uge, når de får besøg af den nærmeste familie.



Pilotprojektet og tanker bag

Den måde vi bruger de teknologiske løsninger og udstyr samt det læringsmiljø vi ønsker at skabe, tager standpunkt i de teoretiske tanker omkring positiv psykologi udarbejdet af Martin Seligma. Hans PERMA-model med udgangspunkt i følgende områder: Positive følelser, engagement, sociale relationer, mening og realisering skal være gennemgående i projektet med udgangspunkt i de relationelle mellem de ældre, opbygning af læringskompetencer og det skabe miljø, hvor som udviklingen foregår i.

Vi ønsker i samarbejde med Ældresagen, Ældrerådet i Slagelse samt den lokale esportsforening at køre et trial-run i 3 større byer, hvor en gruppe på 10 - 20 personer ældre (afhængig af regler på dette tidspunkt) i samarbejde med den lokale kommune, bliver inviteret op i det lokale esportscenter hvor projektet har base og aktiviteterne afholdes. De ældre vil her få mulighed for at socialiserer sig med andre, spille spil med eller mod hinanden, hygge, drikke og spise samt stille spørgsmål omkring teknologi og udfordringer i dagligdagen.

Miljøet er vigtigt

Omgivelserne vil være bygget op på en sådan måde at rummet er hyggeligt, varmt og indbydende. Bordene vil være sat op i grupper og der vil være adgang til en storskærm, som alle kan se. Der er 30 iPads tilgængelige som alle er sat op med de spil som brugerne ønsker at spille og samtidig vil den ligne en hvilken som helst anden iPad med de gængse Apps som e-mail, E-boks osv, så der mulighed for den enkelte personer at bruge dem i forbindelse med hverdagsløsninger. Der vil hver anden uge blive introduceret et nyt spil/app som vi mener der vil have relevans for målgruppen. Det er op til dem selv om de ønsker at benytte spillet/appen i forbindelse med deres besøg i esportscenteret eller måske hjemme.

Vi ønsker at det skal føles som "hjemme", men samtidig skal det foregå sammen med andre i et eksternt miljø så man får fornemmelsen af at man oplever noget nyt. Møbler, udstyr, mad, drikke, indhold vil tage udgangspunkt i netop hvad denne gruppe af ældre ønsker og det som de sætter pris på. Tiden i esportscenteret vil foregå ved at man spiller mod hinanden eller med sig selv via iPad/PC og der vil blive serveret noget at drikke samt lidt at spise. Derudover er der også mulighed for at snakke om andre ting eller stille spørgsmål omkring dagligdagens tekniske udfordringer med mobiltelefon, computer eller andet. Der er meget teknologi der kan være nyt for de ældre, og derfor kan områder som at sende en sikker mail, tjekke e-boks for undersøgelser på sygehuset, online-abonnementer på læsestof, lære at opdatere apps eller måske bruge søgemaskiner til at finde ny viden være områder, man kan få hjælp til.

Programmet vil løbende blive reguleret så det matcher og stemmer overens med den feedback, der kommer fra deltagerne. Som udgangspunkt vil der være adgang flere af ugens hverdage i tidsrummet 10:00-13:00, hvilket dog afhænger af interesse og restriktioner i samfundet. Der vil yderligere blive afholdt specielle arrangementer med børnebørn / børn / venner i weekender hen over året.

Aktiviteter

Aktiviteterne kan være en af mange, og det vigtigste er at de foregår i afslappet atmosfære hvor nysgerrighed, leg og læring er de primære drivkræfter. Her kommer nogle eksempler som de ældre vi mødte i Slagelse bymidte blandt andet nævnte:

- Spil på iPad (kort, wordfeud, yatzy osv.)
- Undervisning i nye spil og apps på tablet (specielt udvalgt til målgruppen i relation til motivation og relevans)
- Spørgsmål omkring tekniske problemstillinger hos brugerne
- Gode snakke internt i gruppen
- Support og hjælp under besøget
- Små "fysiske" pauser med sving, udstrækning, vrid og rotationer i udvalgte muskelgrupper

I forbindelse med introduktionen til en ny app vil de ældre få kompetencer til at igangsætte og bruge app'en. Efterfølgende vil den ansvarlige i lokalet blot være til stede for at observere, hjælpe og svare på spørgsmål, og de ældre vil derfor selv have mulighed for at lære den nye app at kende, hvis de ønsker det. Der vil derfor ikke være pres på at de skal bruge den, men introduktionen vil give dem indblik i hvad app'en / spillet kan, og derefter skal de selv vurdere relevansen.

I forhold til gennemgang i brug af spil og apps samt andre lignende ting vil der være en storskærm hvor det vil blive vist og undervist i praksis. Ligeledes vil vi løbende holde informationsindlæg som der er relevante i forhold til nuværende samfundsmæssige udfordringer hos den ældre generation.

Besøget i det lokale esportscenter vil have små "fysiske" pauser, hvor de ældre kort vil få bevæget kroppen, så den ikke sidder stille i samme position under hele forløbet. I stedet sørger den ansvarlige underviser for at der kommer ilt rundt i hele kroppen, hvilket selvfølgelig sker med udgangspunkt i de besøgendes fysiske muligheder.



En historie til inspiration

"Lydene af trykkene på computermusen fylder stuen i 78-årige Jette Nordvigs lille lejlighed i Holte nord for København. Koncentreret læner hun sig fremad i kontorstolen, så hun bedre kan se, hvad der forgår på skærmen på den lille bærbare computer. Et øjeblik har hun glemt alt omkring sig, mens hun forsøger at finde en megafon, som gemmer sig et sted i det skibsvrag, som er afbildet på skærmen."

"I dag spiller hun et såkaldt hidden objects-spil (gemte genstande), hvor man på tid skal finde en række ting på skærmen. Men på den bærbare computers skrivebord ligger flere andre spil, ligesom hun også har en PlayStation 4 spillekonsol og to par virtual reality-briller i lejligheden. Det absolutte yndlingsspil er Tomb Raider, hvor man spiller milliardærvængen, arkæologen og gravrøveren Lara Croft. Et historiedrevet action mættet skydespil. Netop fortællingen om heltinden Lara Croft er helt central for, hvorfor Jette Nordvig er vild med serien af spil."

"Det er ligesom at læse en god bog. Med den afgørende forskel, at i bogen er det forfatteren, som beslutter, hvem der skal vinde og tabe. Mens det i computerspillet er mig, der skaber historien," fortæller hun og fortsætter: Nogle gange er det som at være der selv. Og det er da fuldstændigt fantastisk, at det på den måde kan tage dig til en anden verden."

"Foran den lille computerskærm leder Jette Nordvig stadig efter megafonen. Tøvende lader hun musen løbe hen over billedet, indtil der endelig er gevinst. Med et fast tryk på musen klikker hun på den lille tegning og kommer med et lille begejstret udråb. Hun rykker lidt tættere på skærmen på jagt efter det næste objekt"



Baggrundviden og data

Ovenstående person der er hovedperson i artiklen vi henviser til i slutningen af dokumentet bruger tid og kræfter på digitale spil. 16 procent af de ældre over 75 år spiller dagligt eller næsten dagligt. Og tallet er 25 procent for de lidt yngre mellem 65 og 74 år. Det viser nye tal fra Danmarks Statistik. At tallet ligger så højt vil nok overraske mange, fortæller lektor på institut for kulturvidenskaber på Syddansk Universitet Sara Mosberg Iversen, som forsker i seniorers brug af digitale medier og ikke mindst computerspil.

Og blandt de ældre er interessen for computerspil ikke noget, man taler om. Forklaringen på det, mener lektoren, ligger delvist i, at computerspil passer dårligt ind i vores protestantiske arbejds-etik. Mange anser det for lidt af et tidsspilde, og derfor er det ikke noget, man taler højt om. Det interessante og noget som

samtidig spiller ind er, at der er en fortælling om, at seniorer er aktive langt ind i alderdommen. Et ideal som mange ældre mennesker også selv spejler sig i.

Der er flere årsager til, at de ældre spiller digitale spil. Men Sara Mosberg Iversen taler om, at der er tre overordnede typer af spillere:

1. De, der bruger det som en form for hjernegymnastik, og som aktivt bruger det til at holde sig selv og sindet i gang.
2. De, som gør det for at slappe af og skabe en pause i en hverdag, der ellers kan være fyldt op af pligter og aktiviteter.
3. De, som spiller, fordi det er en social aktivitet.

"Overordnet set fortæller de alle sammen, at de spiller, fordi det er sjovt og udfordrende. Det bliver en del af deres rutine. En af hverdagens pauser," fortæller hun.

Dykker man yderligere ned i tallene fra Danmarks Statistik, fremgår det, at 69 procent af de 64-75-årige fortrinsvis spiller digitale spil på deres mobiltelefon eller tablet. Og det er ifølge Sara Mosberg Iversen, fordi disse har en meget lettilgængelig og intuitiv brugerflade.

"Når mobilspil er særligt populære skyldes det i høj grad deres flygtighed" fortæller Anne Mette Thorhauge. Hun er lektor på institut for medier, erkendelse og formidling ved Københavns Universitet og har især beskæftiget sig med, hvilken rolle digitale spil har i vores hverdag.

"Et spil som Candy Crush spiller man alene på et tidspunkt, hvor det passer ind i ens dag. Men samtidig kan man følge med i sine venners aktiviteter, give dem gaver og sende små beskeder. Det er en meget indirekte form for konkurrence og kommunikation," siger hun.

Derfor er det også et godt værktøj til at komme ud af den sociale isolation, som nogle ældre kæmper med. Det kan nemlig fjerne følelsen af, at man er påtrængende eller krævende i sit behov for kommunikation og kontakt. Som eksempel nævner hun en kvinde i 50'erne, der var med i et studie om mobilen i hverdagen. Hun var nyligt fraskilt og boede alene. Dagligt spillede hun Wordfeud med hendes veninder, hvilket for hende var en måde at have en uforpligtende lille sludder over morgenbordet. Og det siger rigtigt meget om, hvilken betydning de digitale spil kan have i hverdagen, mener Anne Mette Thorhauge.

"Hvis hun nu i stedet havde sendt en sms, så ville det også ligge implicit, at hun forventede et svar. Men ved at spille Wordfeud fik hun det uforpligtende sociale samvær og samtale, som man kan have brug for og savne. Især når der ikke er en ægtefælle eller hjemmeboende børn, som man kan snakke om alt eller intet med."

Hvad spiller de ældre?

- 66 procent spiller klassiske spil som Hjerterfri eller Scrabble-lignende spil, wordfeud eller andre krydsordsspil
- 19 procent spiller puslespil som Tetris eller Bubble Trouble.
- 4 procent spiller skydespil som Counter-Strike.
- 3,5 procent spiller action-eventyrspil som Tomb Raider.
- 3,5 procent spiller strategispil som Civilizations.

Ældre, digitalforståelse, brug af teknologi og digital dannelse.

"Oplevelsen af medieteknologi i hverdagen er et element af aldringen og alderdommen, som bliver overset, fordi fokus fx ofte er på, hvad de ældre kan lide at se i tv, om de ældre kan finde ud af at bruge nye medier, eller på hvilke problemer teknologien teoretisk set kan løse i det aldrende samfund. De ældres oplevelse af pludselig at skulle bruge mental energi på at forholde sig til medieteknologier, som ellers har været en helt integreret del af hverdagen, bliver der ikke fokuseret på.

Som del af forskningsprojektet ["Aldring og alderdom i medierne og ældre menneskers mediebrug"](#), som er støttet af VELUX FONDEN, har Cecilie Givskov undersøgt, hvordan 22 enlige kvinder i alderen 74-89 lever og ældes sammen med de medieteknologier, som har været og stadig er en væsentlig del af deres liv. Hun har interviewet og observeret de 22 kvinder i deres hjem.

Undersøgelsens resultater er netop publiceret bl.a. i artiklen ["Growing old with media technology and the material experience of ageing"](#) i det videnskabelige tidsskrift European Journal of Cultural Studies."



Cecilie Givskov, der ekstern lektor på Københavns Universitet på institut for kommunikation fortæller:

"Flere af kvinderne fortæller om, at hverdagsrutiner som fx telefonsamtaler eller film-sening, som de ikke tidligere har skænket en tanke, bliver noget, de skal bruge energi på eller helt må opgive. Man kan sige, at medieteknologien bliver påtrængende i stedet for at være noget, som bare er en del af baggrunden" mens hun tilføjer:

"En af kvinderne siger fx, at hun har skruet væsentligt ned for samtaler i telefon med en veninde, fordi de ikke længere har deres fastnettelefoner og lyd kvaliteten i moderne mobiltelefoner ikke var god nok til, at de kunne høre hinanden. En anden fortæller, at hendes nye tv og gamle videoafspiller ikke "taler sammen", så hun ikke længere kan se de film, hun elsker at se. Og at hun ikke kan overskue at gå ned i forretningen og få hjælp til det. En tredje fortæller at den ekspedient der plejede at hjælpe hende med computerspørgsmål, ikke er i butikken længere, og nu ved hun ikke hvor hun skal få hjælp"



Store individuelle forskelle

Der er i Cecilie Givskovs materiale mange lignende eksempler på, at tidligere lydfri teknologi giver problemer med alderen, men også eksempler på det modsatte: At ny medieteknologi giver de ældre muligheder, som alderssvækkelse har frataget dem. Hendes undersøgelse viser fx at ældre ikke altid ser så meget til familie og venner, men at de gennem Facebook og lignende video-apps kan følge med i deres liv, hvilket er en kilde til glæde i hverdagslivet, som ikke længere byder så meget på fysisk kontakt.

Esport Danmark vil tage samfundsansvar

Ovenstående oplysninger taget i betragtning er det vores pligt som forbund for esport og gaming at gøre noget for den ældre generation i samfundet. Lige så vel som vores børn har behov og brug for succesoplevelser, nærvær, digital dannelse samt læring, så har den ældre generation det helt samme behov – bare på en anden måde.



Programmet, effekt og afledte effekter i et sundsfagligt perspektiv.

Første møde med hvert hold vil være et introduktionsmøde hvor deltagerne får lov at hilse på underviseren som er en ung mand/kvinde fra esportsforeningen.

- På første møde vil man kort gennemgå en række ting som vil være med til at bestemme IT-kompetencerne hos de ældre. Dernæst vil man i rummet tale åbent omkring hvordan de benytter tablets,/computer/telefoner i dag og om hvor ofte de benytter dem til spil og leg og hvad det giver dem. Der spises sammen og man får lov at hilse på andre i gruppen. Til slut gennemgår kort hvad der er blevet gennemgået på dagen og hvad der vil ske næste gang, ligeledes vil hver medlem modtage et senior medlemskab til foreningen i form af et medlemskort som giver dem fri adgang til centeret, de unge mennesker og alle dem relateret til esportsforeningen alle ugens dage. Der vil blive fortalt at i altid er velkomne og har de udfordringer med forskellige ting som en ungt medlem fra foreningen (ligegyldigt hvem) kan hjælpe med så skal de ikke tøve.
- Der er altid aktivitet i centeret, de ældre vil have et bord som er deres og som de altid kan komme op og sidde ved, dermed tilhørsforholdet til foreningen allerede fra dag 1.
- Anden møde vil starte med velkomst, dernæst vil der blive undervist i brugen af spil 1. og alt det der kræves for at spille det, downloade en email-app, tilføje hinanden i gruppen som kontakt, downloade spillet fra app-store, åbne spillet, agerer i spillet, tilføje hinanden i spillet og så selvfølgelig spille spillet mod eller med hinanden. På samme dag vil man igen snakke åbent omkring gode/dårlige ting i forhold til spillet og om alle mulige andre ting som de gruppen oplever, snakken her er internt i gruppen med vejleder som der interagerer som han/hun nu ser bedst. Dagen afsluttes med at gennemgå hvad man har gennemgået i dag, og hvad der skal gennemgås næste

uge. Næste uges undervisning vil altid starte med et repetitionsspil af sidste uges spil, inden man starter introduktionen til det næste spil.

- Med forbehold kan man vælge at kun at introducerer nye spil hver 2 eller 3. uge for at sikre indlæring og forståelse hos alle. Dette er op til vejlederen at bedømme ud fra niveauet hos gruppen. Det er vigtigt at der hver gang snakkes omkring hvordan man oplevere udfordringer i hjemmet i forhold til den digitale verden, og at man åbent for diskuteret det og afhjulpet problemet, enten med det samme, eller ved at medlemmet lige kommer forbi centeret den næste dag. Det er vigtigt at alle skal føle sig velkommen til altid at komme op i centeret hvis de har lyst til at se de unge mennesker spille, hvis de vil hjælpe til med noget eller selv har brug for hjælp.

Givet ovenstående metodik og tilgang til "undervisningen" vil den direkte effekt være at medlemmet bliver bedre til brug af tabletten, og i særdeleshed den app/spil som man har arbejdet med. Ligeledes vil den konstante repetition sikre forankringen endnu bedre, alt sammen igennem en legende tilgang til det. Der er ingen krav, eller test man skal kunne. Jo mere hjælp den ældre skal have jo bedre. Fordi igennem den egentlig og åbenlyse undervisning og læring kommer der et par meget vigtige afledte effekter. Nemlig at medlemmet bliver bedre til at benytte tabletten og dens basale funktioner som navigering, kommunikation og måder hvorpå man kan få hjælp, samt hjælp til selvhjælp. En anden afledt effekt af ovenstående skal være, at i og med kompetencerne i forhold til at navigerer digitalt bliver bedre, så forsvinder noget af fortvivlelsen i forhold til ikke at kunne åbne sin eboks, eller sende en mail og lignende. Ensomheden forsvinder fordi de nu er med i et fællesskab som mere eller mindre har samme fællesnævner i forhold til udfordringer, men som også oplever de samme succesoplevelser. "Håbet er at efter endt forløb, at medlemmet sidder derhjemme en kold vinter dag/aften, at de lige via skype ringer til et andet medlem, til et barnebarn eller datter/søn" fordi det nu er en mulighed for dem. Deres ensomhed forsvinder gradvist i takt med at de bliver bedre og mere kompetente til at bruge IT og samtidig får øjnene op for hvilke muligheder det giver dem, samt fjerner noget af frygten ved at bruge det og være nysgerrige, ligeledes bliver tidligere problemer i hverdagen nu lettere at løse. Deres mentale sundhed er altså løftet, de går fra at være bevidst inkompetente til at være bevidst kompetente. Det gør noget ved dit selvværd at vide at du ikke skal bruge hjælp til alting. Vi som samfund bliver ved med at kræve mere og mere af de ældre digitalt, da alting effektiviseres og gøres digitalt, hvilket er naturligt, men er det i virkeligheden fair at kræve dette af en person som ikke har evnerne eller kompetencerne til at gøre det. Er det i virkeligheden ikke vores pligt at sørge for at give dem kompetencerne og evnerne, og samtidig kigge de bivirkninger, som vores digitale verden og pandemien giver, lige i øjnene. Bivirkninger som er nævnt i ovenstående som ensomhed, isolation, håbløshed og fortvivlelse eller summet op "forringet mental sundhed".

Afledte effekter af ovenstående kan henføres til nedenstående.

- Højere trivsel
- Sundere mentalt helbred
- Selvtillid
- Selvværd
- Kompetenceløft
- Mindre stress
- Bedre immunforsvar
- Mindre grad af afhængighed af det offentlige
- Mindre sygdom

- Evner til at række ud til omverdenen gennem teknologi
- Mindre ensomhed
- Gladere
- Bedre fysik
- Fællesskabsfølelse, at være en del af noget større, både offline og online.
- Udvikling af kognitive evner.

Ovenstående forløb er sat til at vare 40 uger. Efter endt forløb vil hvert medlem modtaget et bevis på at man har bestået "esport for ældre".

Programmet der tilbydes målgruppen i foreningen, tager udgangspunkt i en almindelig dag. Tidsrummet vil være 10 – 13 med frokost, som beskrevet tidligere, men kan også være 10 – 12.

Afhængig af interesse og antal interesserede og deltagende personer vil dette foregå x antal gange om ugen i samarbejdet med ældrerådet i den pågældende kommune samt kommunen selv.

De indledende tanker om programmet ser ud således:

Ældresporet samt program.

Vil bestå af tre forløb, på ca. tre måneders varighed pr. forløb, og indeholde aktiviteter, der veksler mellem fysiske og online møder. Hvert forløb vil rumme to hold á op til 10 personer. Hvert hold inviteres 2-3 gange om ugen ned til Nordhuset, hvor projektet har base og aktiviteterne afholdes. Denne lokation er valgt for at gøre det lettest muligt for målgruppen at deltage. Til møderne vil de ældre deltagere få mulighed for at socialisere med andre, få undervisning i brugen af pc og tablets, spille spil med hinanden samt stille spørgsmål omkring teknologi og udfordringer i dagligdagen.

Aktiviteterne vil bl.a. omfatte:

- a) Undervisning i spil og apps på tablet og pc (specielt udvalgt til målgruppen i relation til motivation og relevans).
- b) Undervisning i brugen af sociale medier og andre platforme til kommunikation og netværksskabelse.
- c) Lettere fysiske øvelser, der er særligt udvalgt til at supplere de mere stillesiddende aktiviteter.
- d) Undervisning i brugen af eboks, emails, NEMID, Sundhedsplatformen mv.
- e) Barnebarns/bedsteforældre dage i weekender

Der er desuden en intention om at skabe aktiviteter, der blander projektets to målgrupper, til fælles glæde og gavn for deltagerne. Dette er et element, der vil blive udforsket og udviklet undervejs i forløbet, i samarbejde med deltagerne. Esport Danmark og SIK har, hver for sig, stor erfaring med at gennemføre undervisning. De vil løbende evaluere indhold, tilgange mv., så det matcher målgrupperne bedst muligt.

Det overordnede mål for projektet er at skabe øget trivsel, bredere netværk og derigennem mindre ensomhed blandt deltagerne. Det forventes, at der vil være en umiddelbar positiv effekt for de deltagende borgere. Vi forventer samtidig at projektet kan bidrage til, at der anvendes færre ressourcer på mental trivsel, sygdom og mistrivsel.

Styregruppen har opstillet følgende konkrete mål for projektet:

Op til 550 borgere i den ældre målgruppe deltager i metodeudviklingsprojektet pr. år

75% af deltagerne i den ældre målgruppe angiver efter forløbet, at de oplever at have fået udvidet deres netværk.

75% af deltagerne i den ældre målgruppe, som inden forløbet har angivet en grad af ensomhed, oplever en mindre grad af ensomhed efter forløbet.

80% af deltagerne i den ældre målgruppe ønsker at fortsætte i esportsforeningen efter endt forløb.

Hawthorne eksperimenterne som inspiration.

Formålet med ovenstående er at vise interesse for målgruppen, observere dem og tage dem med i den teknologiske udvikling side om side med ungdommen hvor grupperne hjælper hinanden med at forstå hver deres perspektiv. Vi ønsker at hjælpe og forstå de ældre i forhold til hvordan de ønsker at benytte IT, teknologi og gaming i deres dagligdag.

Ultimativt ønsker vi at der skabes en læring omkring hvordan vi får den ældre generation endnu mere integreret i forhold teknologi og brugen heraf og det er oplagt at den unge generation lærer fra dig, fordi begge generationer kan tilbyde hinanden så mange ting.

Samtidig ser vi mange muligheder for at udvikle projektet, det kunne være at gruppen af ældre en lørdag eller søndag kunne tage et barnebarn eller andet familie/venner med og hygge med dem et par timer. Det kunne også være at det ældre medlem har en ven/veninde som man ønsker at tage med.

Covid-19 situationen og den isolationen den giver for mange ældre gør lige nu at mange ældre bliver mentalt syge af at være isoleret, og det er ikke optimalt. Lige nu ser vi ikke tiltag i et samfundsperspektiv, der omfavner de ældre og den teknologi der gør at de kan være en del af fællesskabet endnu mere.

I forhold til dette, synes vi at det giver utrolig god mening at man som forening tager et samfundsansvar og det perspektiv at den yngre generation hjælper de ældre med deres kompetencer og derved tager sig af dem. Der er brug for det relationelle mellem begge parter, og de skal gøre ting sammen.





Budget

Budget er vedhæftet

Eskaleringsmuligheder.

- Barnebarnsdag – Lad Bedsteforældrene tilbringe tid sammen med barnebarnet hvor der spilles på ipads/computer, og i det hele taget hygger sig. 1 time
- E-boks kurser, Skype kurser,
- Tag en ven med – Spil dit yndlingsspil mod en god ven eller et familiemedlem.
- Deltagerne kunne gå fra at være ældre, til udfordrede unge, handicappede/autister, et værktøj til integration i samfundet.

Kilder

Der er brugt følgende kilder i relation til ovenstående skriv.

<https://danskgerontologi.dk/wp-content/uploads/2018/09/201512.pdf>

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/aeldre-elsker-digitale-spil>

<https://kognitivfokus.dk/trivsel-og-egenomsorg/perma-modellen/>

<https://www.investopedia.com/terms/h/hawthorne-effect.asp>

<https://www.egv.dk/>

[The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness \(positivepsychology.com\)](https://www.egv.dk/)

[Reading: The Hawthorne Studies | Introduction to Business \(lumenlearning.com\)](https://www.egv.dk/)