

Sammen mod ensomhed

Inspirationsoplæg om
en national politisk strategi
mod ensomhed

Følgende organisationer
bakker op om
inspirationsoplægget:



Ældre Sagen

høreforeningen

Kræftens Bekæmpelse

JYSKE BANK

BØRNS
VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

LGBT+
DANMARK



ACOF
VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

DSF
DANSKE STUDERENDES FÆLLESRÅD

BL
DANMARKS
ALMENE
BOLIGER

» RED
BARNET
UNJDOM «

LOBL
BERG
Sammen med
RØDE KORS

SIND
LANDSFORENINGEN
FOR PSYKISK SUNDHED

KFUM
spejderne

RÅDET FOR
SOCIALT
UDSATTE

DIF
OLYMPISKE RINGE

DANSKE
GYMNASIER



NE
T
E
N
Gør ungdommen
mindre ensom

FRIVILLIGRÅDET

SOCIALPÆDAGOGERNE

SELVEJE DANMARK

Caritas
Danmark

CfDP
Center for Digital Pædagogik

Alzheimer
foreningen
Livet med demens

KFUM'S
SOCIALE
ARBEJDE

IDUF
DANSK
UNGDOMS
FÆLLESRÅD

Hjælp til liv, krop og sjæl
ULYKKEPATIENT
FORENINGEN

Danske
Døves
Landsforbund

HJERTE
FORENINGEN
Hvert slag tæller

Jens Peter Madsen
HISTORIEFORTÆLLER

Elderlearn.

Højskolerne

STORYBOX.DK

Fonden for
Socialt Ansvar

LOS
Landsorganisationen
for sociale tilbud

læse
foreningen

DANSK
ERHVERV



AART



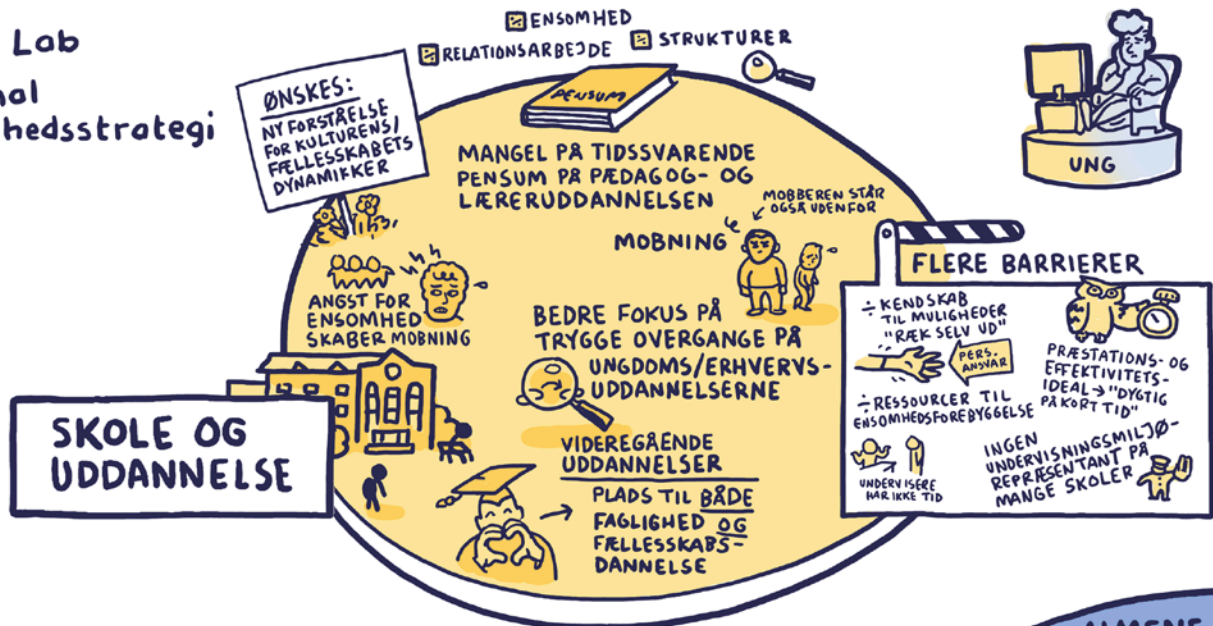
tuba



HVOR OG HVORDAN SKABES ENSOMHED?



Policy Lab
National
Ensomhedsstrategi



HVORFOR ER ENSOMHED ET PROBLEM?

700 EKSTRA DØDSFALD

19.000 EKSTRA SOMATISKE INDLÆGSELSE

3.000 EKSTRA PSYKIATRISKE INDLÆGSELSE

ARBEJDSLIV OG BESKÆFTIGELSE

OVERGANGE ER KRITISKE

INTET FOKUS PÅ NETVÆRK SOM LEDIG (NÅR MAN HAVNER I "NYT SYSTEM")

TRENDS PÅ ARBEJDSMARKEDET

MANGLENDE INKLUSION PÅ ARBEJDSPLADSEN

FLERE BARRIERER

- ARBEJDSGIVER-OPMÆRKSOMHED
- REDSKABER
- VIDEN OM UNDERSTØTTELSE AF MENSKER M. SÆRLIGE BEHOV
- SYSTEMER ER TUNGE OG SVÆRE
- BESKÆFTIGELSES-SYSTEM ALT FOR INDIVIDUALISERET



SUNDHED OG PLEJE

ENSOMHEDSPILEN PEGER BEGGE VEJE

ENKELTSTÅENDE SYGDOMSFORLØB

2 ÅRSAGER

ENSOM ENSOM ENSOM ENSOM ENSOM

LIVSPERSPEKTIV LÆNGEREVARENDE SÅRBARHED

SYGDOM BÆRES RUNDT I ALLE ARENAER

MANGLENDE INKLUSION

PÅRØRENDE

FLERE BARRIERER

- RELATIONSARBEJDE SES IKKE SOM KERNEOPGAVE
- MANGLENDE SAMARB. OG KOMMUNIKATION
- SUNDHEDS- OG PLEJEPERSONALE SKIFTER OFTE
- VIDEN
- FOKUS PÅ BROBYGNING TIL FELLESKABER UNDER INVEJELSE

HJEM OG BOLIG

BARRIERER

NYE BOFORMER
 • TREGHED I OMSTILLING TIL BOFORMER, DER FREMMER FELLESKABER
 • KONKURRENCE M. ANDRE PRIORITETER

FÅ FAT I DE ENSOMME
 HVEM HAR EJERSKAB?

SVÆRT SKIFT FRA SOCIALE AKTIVITETER TIL DYBE RELATIONER
 HVEM TAGER ANSVAR FOR DE LOKALE FELLESKABER?



VED OVERGANGEN GLEMES FELLESKABET, PÅRØRENDE OG FRIVILLIGE.
 • HELHEDSFORSTÅELSE VED UDSKRIVNING = BARRIERE

400.000 EKSTRA LÆGEKONTAKTER

820.000 EKSTRA DAGE MED SYGEFRAVER

SAMLEDE SAMFUNDS-OMKOSTNINGER

8,3 MIA. KR ÅRLIGT

Ensomhed - en stigende samfundsudfordring

Corona og samfundets nedlukning har sat fællesskaber og relationer under pres og skabt ensomhedskurver i højder, vi aldrig før har set. Men ensomhed er ikke kun et corona-anliggende, og ensomheden vil stadig være massivt til stede, når den sidste vaccine er givet.

Alt for mange mennesker i Danmark føler sig ensomme. 380.000 voksne oplever svær ensomhed^I. Det er mere end otte procent af befolkningen – og tallet er stigende^{II}. Hertil kommer 20.000 børn i alderen 11-15 år, svarende til seks pct. i denne aldersgruppe¹. Det estimeres, at ensomhed hvert år koster samfundet 8,3 mia. kr.²

Konsekvenserne af ensomhed er store – både menneskeligt og samfundsøkonomisk, og det er på tide, at vi handler på ensomhed som den store samfunds- og folkesundhedsudfordring, den reelt er. Lader vi ensomheden fortsætte med at stige, er der risiko for, at flere rammes af fysisk og psykisk sygdom, mistrivlsen vil øges, og det kan i sidste ende gå ud over vores produktivitet og sammenhængskraft.

Derfor er vi – med inspiration fra udlandet – gået sammen på tværs af sektorer, brancher og fagområder med en appel til Danmarks politikere:

TAG ENSOMHED ALVORLIGT!

Sammen har vi udarbejdet dette inspirationsoplæg, der giver indblik i, hvor vi som samfund kan tage fat for effektivt og langsigtet at få bragt ensomhedskurverne nedad. Oplægget er en indføring i udfordringer og løsningsmuligheder inden for fem centrale livsarenaer, hvor ensomhed spiller en rolle: Hjem og bolig, Skole og uddannelse, Fritid og fællesskaber, Arbejdsliv og beskæftigelse og Sundhed og pleje.

Vejviser til Christiansborg

Det er samtidig tænkt som en vejviser for Regeringen og Folketingets partier til en national politisk strategi mod ensomhed. En strategi, der ikke bare skal handle om enkeltindivider, men om at starte en national samtale om ensomhed. Om at fjerne de underliggende strukturelle årsager til ensomhed. Og om at skabe et forbundet samfund, hvor ensomheden ikke stiger, men falder.

I Svær ensomhed defineres som en score på 7 (fra 3-9) eller derover ifølge den internationalt validerede Three-Item Loneliness Scale (T-ILS), som indkredser følelsen af ensomhed med spørgsmålene: Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? Hvor ofte savner du nogen at være sammen med? Hvor ofte føler du dig udenfor? Gennem oplægget refererer 'Ensomhed' til svær ensomhed ifølge denne skala, medmindre andet er angivet. Når vi taler om ensomhed, er det altid uønsket. Alle data om ensomhedsforekomst er indsamlet før Corona.

II Larsen FB et al. (2018): *Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 1)*. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland. På baggrund af svarene på de to uændrede spørgsmål (isoleret fra andre og savner nogen at være sammen med) estimeres en stigning på op til 1,5 procentpoint.

Hvad er ensomhed?

Ensomhed skal forstås som en subjektiv, ubehagelig følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Ensomhed kan både være relateret til antallet og kvaliteten af ens sociale relationer, for eksempel om man oplever dem som værende tillidsfulde og intime. Selvom der er en sammenhæng mellem ensomhed og social isolation, er det vigtigt at skelne mellem disse, da man kan føle sig ensom uden at være alene, og omvendt kan man være alene uden at føle sig ensom.

Kilde: Lasgaard et al. 2020

Tid til et nyt syn på ensomhed

Der har i mange år været tendens til at betragte ensomhed udelukkende som et personligt eller socialt problem, der hang tæt sammen med det at være isoleret eller fysisk alene. Et problem, der skulle afhjælpes, primært gennem civilsamfundets indsatser og fællesskaber.

Det politiske fokus på ensomhed har derfor også hovedsageligt handlet om at afhjælpe ensomhed – ofte gennem indsatser til svækkede ældre og mennesker i socialt udsatte og sårbare positioner. Gennem de seneste syv år er der således afsat omkring en milliard kroner til indsatser, der skulle hjælpe mennesker ud af ensomhed³, men som langt fra altid var baseret på egentlig viden om, hvad der virker bedst. Indsatser, som har gjort gavn for enkeltindivider, men som hidtil ikke har formået at komme ensomheden til livs på samfundsniveau.

Der er ingen entydige forklaringer på, hvorfor ensomheden er taget til. Der er dog sket store forandringer, når det drejer sig om relationers

og fællesskabernes betydning i vores samfund. Familiebåndene er blevet løsere. Maskerne i den enkeltes netværk er blevet større. Et almindeligt studie- arbejds- og familieliv indeholder væsentligt flere skift end tidligere. Samtidig ser vi tegn på, at de menneskelige relationer i dag er under pres. Det kan handle om fokus på øget effektivitet. Vi slås med oplevelsen af mindre tid til at mødes og være sociale sammen – men omvendt har vi fået flere muligheder for at nå hinanden digitalt.

Ensomhed skabes overalt i samfundet

Erfaringer fra udlandet viser, at ensomhed med fordel kan ses i et bredere perspektiv – både når det gælder udfordringer og løsninger⁴. Vi ved, at alle kan rammes af ensomhed – også svær ensomhed – uanset alder og samfundsgruppe. Og at ensomhed også i høj grad kan opleves, når man er sammen med andre. Skal vi for alvor vende udviklingen, er der brug for at tænke på tværs af både sektorer, fagområder og ressortområder – også i forhold til arenaer, vi ikke normalt ser som centrale for ensomhed.

Forebyggelse af ensomhed og plads til sunde fællesskaber kræver, at vi indtænker relationer og fællesskaber i alle sfærer af vores liv. Og at samfundet understøtter gode rammer for alt fra vores familie-, fritids- og arbejdsliv, vores uddannelser og skoler til, hvordan vi bygger, skaber infrastruktur og leverer vores beskæftigelses-, social- og sundhedsindsatser og ældrepleje.

I England har man gennem en årrække betragtet ensomhed som et alarmerende samfundsproblem og på tværs af partipolitiske skel udviklet en national strategi mod ensomhed⁵. Der er udpeget en ansvarlig minister for ensomhed, mens strategien følges tæt af statsministeriet, og der er afsat ressourcer både her og i en lang række fagministerier. Siden er Skotland og Wales fulgt efter. Også vores nordiske naboland Norge har udviklet en strategi mod ensomhed⁶. Senest har Japan udpeget en ensomhedsminister i februar 2021.

Anbefalinger til arbejdet med at nedbringe ensomhed

På baggrund af udenlandske erfaringer samt vores viden og erfaringer på tværs af sektorer og fagområder i Danmark er her vores anbefalinger til, hvordan vi fremover skal arbejde videre med ensomhed i det danske samfund. Vi opfordrer til, at man desuden henter inspiration i den ensomhedsstrategi for civilsamfundet, der er udarbejdet i arbejdsgruppen om civilsamfund under Social- og Ældreministeriet 2021.

Anbefalinger til regeringen og Folketingets partier for at nedbringe ensomhed

ANERKEND PROBLEMET

- Anerkend ensomhed som en samfunds- og folkesundhedsudfordring
- Sæt et ambitiøst mål for at nedbringe ensomhed i Danmark

SKAB EN BRED NATIONAL STRATEGI MOD ENSOMHED

Strategien skal gå på tværs af sektorer og fagområder og understøtte, at relationer og fællesskaber tænkes ind som naturlig del af den måde, hvorpå vi:

- Tilrettelægger vores skole- og uddannelsesforløb og miljøerne omkring dem
- Tilrettelægger fritidsaktiviteter og andre sociale fællesskaber med mere brobygning og flere inkluderende fællesskaber
- Forebygger, behandler og støtter patienter og borgere i sundhedsvæsenet og plejesektoren
- Tilrettelægger vores arbejdspladser og arbejdsliv - også i forhold til ledige
- Bygger og udvikler vores byrum, lokalmiljøer og infrastruktur

SKAB MERE VIDEN, FLERE REDSKABER OG MÅL FREMGANG

- Skab viden om, hvad der virker, ved at nedsætte et nationalt videnscenter om ensomhed
- Udbred redskaber om forebyggelse, opsporing og afhjælpning af ensomhed til alle, der møder mennesker, der oplever ensomhed (frontmedarbejdere, civilsamfund, virksomheder, skoler og arbejdspladser)
- Mål på udviklingen af ensomhed hvert 2. år – også hos børn og unge og på kommunalt niveau

KICKSTART HANDLING

- Lav en national handlingsplan som en del af en national ensomhedsstrategi, der hurtigt sikrer udbredelse, opskalering og løbende understøttelse af tiltag, som vi ved forebygger, opsporer og afhjælper ensomhed
- For at sikre at lokale behov og viden tænkes ind, bør der etableres lokale ensomheds-partnerskaber, som spiller en central rolle i processen. Partnerskaberne skal sammensættes på tværs af sektorer og fagområder (f.eks. kommune, region, praktiserende læger, civilsamfund, erhvervsliv, trossamfund, uddannelsesinstitutioner m.fl.)
- Start en national samtale, så vi sammen kan nedbryde tabuer og fordomme om ensomhed

Der bør fra nationalt hold tilføres ressourcer til at implementere strategien og andre initiativer nævnt herover.

Vejviser til en national strategi mod ensomhed i Danmark

Der er stort potentiale i at tænke i nye baner, hvis vi skal have bugt med den voksende ensomhed. Vi kan ikke det hele, og ikke på én gang. Men første skridt er at øge opmærksomheden på, at ensomhed er et reelt og betydningsfuldt samfunds- og folkesundhedsproblem, som vi ikke kun kan løse – hverken fagligt eller politisk – inden for den personlige eller sociale sfære.

HVEM: Selvom regeringen og Folketingets partier ikke kan løse ensomhedsproblemet alene, spiller de en vigtig rolle i forhold til at samle og understøtte nøgleaktørerne, katalysere lokalt samarbejde og handling, måle fremgang og sikre den relevante viden og udbredelsen af den. Ensomhed skal løses gennem en strategisk og systematisk indsats på tværs – både imellem partier, ministerier, sektorer og fagområder.

HVAD: Regeringen og Folketinget bør gå forrest med udgangspunkt i et ambitiøst mål for at nedbringe ensomheden. Målet skal fastsættes som del af processen, hvor den nationale strategi udarbejdes. Målet skal nås gennem en national strategi mod ensomhed, som skal ligge færdig sommeren 2022 med en tilhørende handlingsplan, som kan implementeres fra 2023.

HVOR: Strategien foreslås forankret i Statsministeriet og bør udarbejdes med bred inddragelse af relevante ministerier og såvel offentlige som ikke-offentlige aktører inden for områderne: Sundhed, social- og ældre, bolig, børn og undervisning, uddannelse og forskning, transport, integration, kultur, kirke, beskæftigelse, ligestilling og erhverv. De relevante ministerier bør inddrages.

HVORDAN: Efter inspiration fra England foreslås der nedsat en folketingsgruppe på tværs af partier med ensomhed som fokus til at kvalificere og følge strategiprocesen og implementering af strategien. Der bør ligeledes nedsættes en tværministeriel indsatsgruppe, som står for at koordinere implementeringen af strategien i tæt samarbejde med en tværsektoriel sparringsgruppe. Mennesker, der har oplevet eller oplever ensomhed, skal selvfølgelig også inddrages.

Disse står bag inspirationsoplægget:

Inspirationsoplægget 'Sammen mod ensomhed' er udarbejdet med udgangspunkt i inddragelsesprocessen 'Policy Lab om en national ensomhedsstrategi' i april og maj 2021, hvor følgende organisationer deltog:

BL, Børns Vilkår, Dansk Erhverv, Danske Erhvervsskoler og Gymnasier, Danske Gymnasier, Danske Handicaporganisationer, Danske Regioner, Danske Universiteter, DEFACTUM (Mathias Lasgaard), DGI, DIF, DUF, FOA, Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark, Frivilligrådet, KL, Kræftens Bekæmpelse, LGBT+Danmark, Mary Fonden, PLO, Red Barnet, Røde Kors, Rådet for Socialt Udsatte, SIND, Socialpædagogernes Landsforbund, Ventilen, Ældre Sagen.

Ældre Sagen og Røde Kors har faciliteret processen.

Herudover har en række organisationer i de fire coronapartnerskaber på social/ældreområdet samt i Folkebevægelsen mod Ensomhed valgt at være medunderskrivere. Alle organisationer, der er medunderskrivere af oplægget, kan ses med navn og logo på oplæggets første sider.

Da oplægget går på tværs af en lang række fagområder, kan der blandt de mange forslag og anbefalinger være nogle, som ikke alle medunderskrivende organisationer har en holdning til eller har mandat til at bakke op om.

Ensomhed i Danmark

Hvordan opstår ensomhed? Mennesker i alle aldre og i alle dele af samfundet kan rammes af ensomhed. Det er den ældre, der mister ægtefælle eller førlighed, førtidspensionisten, der er socialt isoleret, alenemoren, der står uden netværk, ægtefællen til den demensramte, barnet, der ikke trives i klassen, eller den unge, der flytter til en ny by ved studiestart.

Ofte indtræder ensomheden i forbindelse med større skift og livsovergange – f.eks. ved flytning, skole- eller studiestart, skilsmisse, eller hvis man selv eller ens ægtefælle bliver alvorligt syg⁷. Ved visse livsovergange kan der for nogen opstå kortvarig ensomhed. Men for andre vil følelsen fortsætte og sætte sig mere langvarigt som svær ensomhed med negative personlige og samfundsmæssige konsekvenser til følge. Den kortvarige følelse af ensomhed er en naturlig del af livet, men den svære ensomhed over længere tid skal vi forebygge og afhjælpe.

Sammenhæng til andre udfordringer

Vi ved, at der er en sammenhæng mellem svær ensomhed og det at have andre udfordringer, som f.eks. arbejdsløshed eller misbrugsproblemer⁸, eller at leve med et handicap, fysisk eller psykisk kronisk sygdom eller multisygdom. Her oplever man oftere at stå uden for de fællesskaber, som findes på arbejdsmarkedet, på uddannelsesinstitutioner og i civilsamfundet⁹. Desuden er forekomsten af ensomhed højere blandt mennesker, der tilhører en seksuel eller etnisk minoritet¹⁰.



380.000 voksne
føler sig svært
ensomme

Generelt er der en sammenhæng mellem ensomhed og social isolation. Det er derfor ikke overraskende, at risikoen for ensomhed er større blandt personer, som kun sjældent har kontakt til venner, familie og beboere i lokalområdet. Det gælder også for personer, som kun sjældent deltager i fællesspisninger og fritidsaktiviteter sammen med andre, og for personer, der bor alene, eller lever uden en partner¹¹. Vi ved også, at ensomheden i alle aldersgrupper er steget kraftigt under corona-nedlukningen, hvor mange har været socialt isoleret¹².

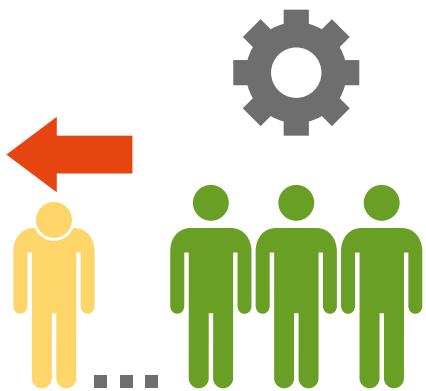
Familien har betydning

For børn og unge gælder det, at de er i større risiko for at føle sig ensomme, hvis deres forældre er arbejdsløse, eller hvis der er skilsmisse, dødsfald eller alvorlig sygdom i familien¹³. Forskning peger desuden på, at unges ensomhed hænger sammen med, at de oplever høje præstationskrav, og at de føler, de skal være perfekte og præstere i alle livets arenaer¹⁴.

Ensomhed er således en kompleks problemstilling med forskellige årsager, som ofte bunder i flere samtidige udfordringer, der går på tværs af livsarenaer og ressortområder.



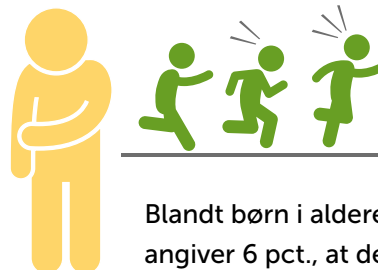
Risikoen for svær
ensomhed er mere
end dobbelt så høj,
når man bor alene



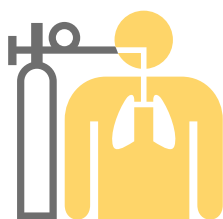
Blandt arbejdsløse personer oplever 23 pct. svær ensomhed



Dobbelt så mange personer med en etnisk minoritetsbaggrund oplever svær ensomhed, sammenlignet med personer der har etnisk dansk baggrund



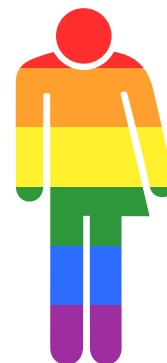
Blandt børn i alderen 11-15 år angiver 6 pct., at de føler sig ensomme tit eller meget tit – svarende til 1-2 børn i hver folkeskoleklasse. 125.000 unge mellem 16-29 oplever svær ensomhed – det svarer til 12 pct.



Risikoen for ensomhed er markant større for personer med kroniske sygdomme. For personer med multisygdom er risikoen for svær ensomhed dobbelt så høj, sammenlignet med personer uden sygdom. Hver tredje person med en længerevarende psykisk lidelse føler sig svært ensom



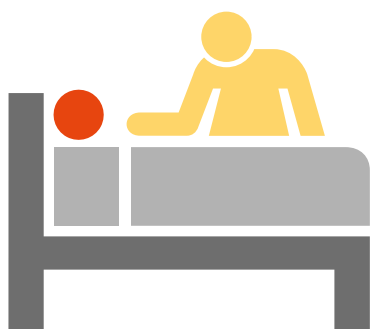
Knap hver fjerde person med et større fysisk handicap føler sig meget ofte eller ofte uønsket alene. For personer med et større psykisk handicap gælder det 40 pct.



Blandt LGBT+ personer føler 28 pct. sig svært ensomme



Blandt ældre (65+) oplever 55.000 svær ensomhed



Hver femte pårørende til et menneske med sygdom oplever svær ensomhed



Blandt socialt udsatte angiver 27 pct., at de i høj grad føler sig ensomme

Ensomhedens konsekvenser

Uanset alder og livssituation kan svær ensomhed have konsekvenser for den enkelte. Kroppen og hjernen er i en stress-tilstand, fordi man ikke får dækket det basale behov for menneskelige relationer. Empatien og selvværdet falder, de sociale kompetencer mindskes, og man mister troen på, at følelsen forsvinder. For mange medfører det også, at man stopper med at tage initiativ til at møde andre, og endda begynder at isolere sig bevidst¹⁵. På den måde bliver ensomheden i sig selv en barriere for at komme ud af den.

Hos børn og unge

Børn, der oplever ensomhed, har det dårligere fysisk og oplever lavere livstilfredshed og større mistro end deres jævnaldrende. På ugentlig basis har de symptomer som hovedpine, mavepine, nervøsitet, ondt i ryggen, søvnbesvær, svimmelhed, dårligt humør eller en følelse af at være ked af det. Hvert tredje barn, som tit eller meget tit føler sig ensom, har ugentligt 5-8 symptomer på mistro. Tilsvarende ses det kun hos 2 pct. af de børn, som sjældent eller aldrig oplever ensomhed¹⁶.

En analyse fra Børns Vilkår anslår desuden, at selvmordstanker forekommer i mindst 15 pct. af samtalerne om ensomhed på Børnetelefonen¹⁷.

Også blandt unge har ensomheden alvorlige sundhedskonsekvenser. Blandt 16-29-årige er ensomheden steget betydeligt over de senere år, og hver ottende ung i aldersgruppen føler sig i dag ensom¹⁸. Det svarer til mellem tre og fire i en typisk klasse på en ungdomsuddannelse og gør de unge til den aldersgruppe, hvor flest oplever svær ensomhed – kun overgået af de allerældste (90+ årige). Fire ud af ti unge, der oplever ensomhed, har samtidig et højt stressniveau og oplever søvnbesvær. En tredjedel er generet af angst og anspændthed. Der ses også en stærk sammenhæng mellem ensomhed og selvskade, depression og længevarende psykiske lidelser i denne aldersgruppe¹⁹.

Hos voksne og ældre

Ensomhed hos voksne er forbundet med både fysiske og psykiske helbredsproblemer. Svær ensomhed øger aldringsprocessen, mængden af stresshormoner, sænker immunforsvaret og kan derfor føre til sygdom²⁰. Forskning viser desuden, at ensomhed kan forbindes til større risiko for inaktivitet, rygning og anden risikoadfærd, øget risiko for hjerte-kar-sygdomme og hjertetilfælde, søvnproblemer og øget stress.

Ensomheden følger med

Har man følt sig ensom som barn, er risikoen for at opleve ensomhed som voksen større. Børneensomhed øger også risikoen for lavere livskvalitet og depression i det sene voksenliv.

tKilde: Birkjær & Kaats 2021

Ensomhed forbindes også med forringede kognitive evner, øget risiko for Alzheimers sygdom og i forhold til den mentale sundhed med depression, lavt selvværd, selvskadende adfærd og selvmordstanker. Dét, at føle sig ensom kan desuden føre til, at man oftere opfatter, forventer og husker andres opførsel som uvenlig. Dette kan øge social angst og få én til at trække sig yderligere, så der skabes en ond cirkel²¹.

En helt ny analyse slår fast, at ensomhed er den største trivselsbyrde blandt mennesker over 50 år og dermed den livsomstændighed, som er forbundet med det største tab af livskvalitet for denne aldersgruppe – højere end både Parkinsons, demens, kræft og en række andre alvorlige sygdomme. I modsætning til andre alvorlige begivenheder – f.eks. at miste en ægtefælle – er det ikke noget, man 'lærer at leve med'. Tværtimod falder livskvaliteten yderligere med tiden, hvis problemet ikke bliver løst²².

Den laveste forekomst af ensomhed ses blandt yngre ældre (65-79 år), herefter stiger ensomhed markant efter 80-års-alderen²³.

Ensomhed er i det lange løb en dræber. Ifølge Sundhedsstyrelsen lever mænd og kvinder, der oplever svær ensomhed, i gennemsnit hhv. 8,9 år og 6,3 år kortere end mænd og kvinder, der ikke oplever ensomhed²⁴.

For samfundet

Ensomhedens påvirkning af fysisk og psykisk helbred koster. I en rapport fra 2016 fastslår Sundhedsstyrelsen, at ensomhed hvert år koster det danske samfund 8,3 mia. kr. på grund af bl.a. ekstra kontakter i sundhedsvæsenet, ekstra lægekontakter og sygefravær. Mens behandling og pleje koster ca. 2,2 mia. kr., skyldes omkostninger på 7,8 mia. kr. tabt produktion, mens der skal fratrækkes 1,7 mia. kr. i sparet fremtidigt forbrug grundet tidlig død blandt mennesker, som føler sig ensomme²⁵.

Det reelle tal formodes dog at være større; Dels fordi ensomheden er steget siden det tidspunkt, data er fra (2013), dels fordi den målemetode, der er brugt, er forbundet med en underestimeret ensomhedsforekomst ('uønsket alenehed').

Analysen medtager heller ikke udgifter til f.eks. uddannelsesfrafald, manglende læring og ledighed pga. ensomhed og interventioner på socialområdet, skole- og uddannelsesområdet samt i civilsamfundet, som i dag anvendes på at afhjælpe den stigende ensomhed.

Mental trivsel og FN's verdensmål

FN's verdensmål har fokus på mental trivsel og forebyggelse. Mål 3 er at sikre et sundt liv for alle og fremme trivsel for alle aldersgrupper. Delmål 3.4 handler bl.a. om, at vi skal styrke mental sundhed.

Kilde: Globalgoals.org

Inspiration fra udlandet – en ny tilgang til ensomhed

I England valgte regeringen for tre år siden at gå fundamentalt anderledes til værks i arbejdet med forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed. På baggrund af Jo Cox kommissionen og i et tæt samarbejde med the Loneliness Action Group, en alliance af 50 organisationer på tværs af den offentlige, private og frivillige sektor, har den engelske regering indsamlet viden om de samfundsmæssige og strukturelle årsager til ensomhed. Et arbejde, som resulterede i en national strategi med 60 konkrete mål for forebyggelse og afhjælpning af ensomhed. Endvidere har den engelske regering udpeget en minister, som har det overordnede ansvar for strategiens implementering og koordinering af arbejdet. England var således det første land til at udarbejde en national ensomhedsstrategi, og siden fulgte flere lande efter.

Ensomhed "sker" overalt

Den engelske strategi ser ensomhed som et bredt samfundsmæssigt problem, som skal løses med strukturelle forebyggende og afhjælpende greb og på tværs af sektorer og ressortområder. Udgangspunktet for udviklingen af løsninger i den offentlige sektor er, at ensomhed ofte knytter sig til andre udfordringer, f.eks. det at håndtere livet med en kronisk sygdom eller at befinde sig i en økonomisk usikker situation. Således vil mange mennesker, som har øget risiko for at opleve ensomhed, være i kontakt med en række offentlige myndigheder. Derfor har den engelske regering som mål at opkvalificere frontpersonale og at styrke videndeling og brobygning på tværs af myndigheder og organisationer. Formålet er at fremme opsporing af borgere, som er i risiko for ensomhed, og sørge for, at de får et relevant socialt tilbud.

Samtidig har regeringen nedsat to forskellige netværk af virksomheder og organisationer,

som skal udvikle anbefalinger for tiltag mod ensomhed på arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner.

Jo Cox Commission on Loneliness blev nedsat af den nu afdøde parlamentariker Jo Cox i 2016. Dels for at undersøge, hvordan ensomhed reduceres i England, og dels for at accelerere regeringens politiske respons på ensomhedsproblemet. Kommissionen bragte aktører sammen på tværs af partier, sektorer og fagområder for at udvikle tiltag mod ensomhed. Den nationale strategi bygger i høj grad på kommissionens anbefalinger.

Kilde: The Jo Cox Foundation 2021

Transport, byrum og tabuer

Den engelske regering fremhæver desuden vigtigheden af en god infrastruktur. For at mennesker kan møde hinanden, kræver det, at der er gode mødesteder og ordentlige transportmuligheder. Infrastruktur er derfor en betydelig del af strategien – både hvad angår byggeri og transport: At gøre fællesskab og sociale relationer til et omdrejningspunkt for boligbyggeri og indretning af byrum. At sikre offentlig transport, som er tilgængelig for alle. Og ikke mindst at styrke den digitale inklusion af mennesker, som pga. alder eller funktionsnedsættelser har sværere ved at anvende digital kommunikation.

Ensomhed er både i England og herhjemme omgivet af stigma og tabu. Det opleves som pinligt, at man ikke er i stand til at skabe de relationer, man ønsker sig – og som et pro-

blem, der er rent personligt. Det gør, at mange vælger at skjule deres ensomhed, og det gør det svært at komme problemet til livs. Derfor er et mål for den engelske strategi at afstigmatisere ensomhed og starte en national samtale om problemet gennem landsdækkende kampanjer, offentlig kommunikation, obligatorisk skoleundervisning om ensomhed og en række andre initiativer.

Udrulningen af strategien vedrører hovedparten af regeringens ministerier og koordineres af civilsamfundsministeren^{III}. Der er nedsat en tværministeriel gruppe, hvor der er afsat tid blandt embedsmænd til at koordinere og arbejde med ensomhedssagen. Med tæt inddragelse af The Loneliness Action Group bærer de strategien frem og sikrer, at ensomhed kontinuerligt tænkes ind i regeringens arbejde. Der arbejdes på at indføre ensomhed som mål i regeringens Family Test – et instrument, der

^{III} Parliamentary Under Secretary of State, pt. Baroness Barran.

Ensomhed og det private erhvervsliv

Erhvervslivet har været en central primus motor og omdrejningspunkt i Englands arbejde mod ensomhed. Britisk Co-op var en af initiativtagerne til Jo Cox-kommissionen og har efterfølgende vedholdt et skarpt fokus på ensomhed og fællesskab både i praksis og politisk.

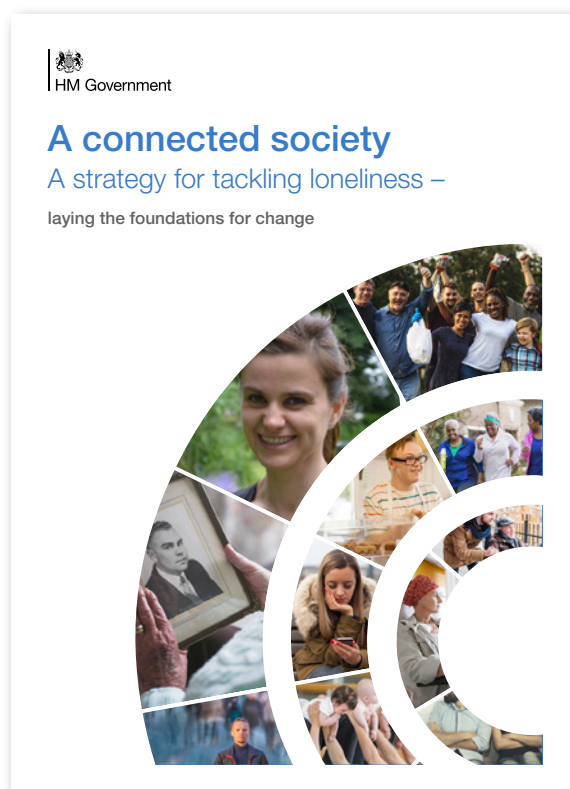
Begrundelsen for at gå ind i arbejdet var, at Co-op kunne se, ensomhed kostede på bundlinjen. Hvis medarbejdere følte ensomhed, klarede de deres opgaver og teamwork dårligere end ellers, mens social interaktion på arbejde betød øget produktivitet. Et studie fra Co-op og New Economics Foundation udregnede omkostningerne i den private sektor i England til op til 2,5 mia. britiske pund pr. år pga. sygefravær og nedsat produktivitet.

Herudover så Co-op, hvordan ensomhed påvirkede deres kunder, hvor mennesker der følte sig ensomme ofte kom flere gange om dagen for at købe en vare ad gangen, fordi de savnede menneskeligt selskab.

Kilder: Ozcelik & Barsade 2011

bruges på tværs af ministerier forud for implementeringen af en ny politik til at vurdere, hvordan den vil påvirke familier.

Det er ambitionen under implementeringen af den engelske strategi, at alle indsatser understøttes af dataindsamling og videndeling, så de mest virkningsfulde med tiden udbredes til hele landet. At lade sig inspirere af den engelske tilgang handler således ikke om at udrulle en færdigevalueret engelsk model i Danmark. For det første har den kun 2,5 år på bagen. Herudover er vores samfund også for forskellige. Det handler i stedet om at lade sig inspirere af den engelske tilgang, som en struktureret, helhedsorienteret og tværgående tilgang, der tager udgangspunkt i, at ensomhed kun kan løses, hvis man står sammen om det.



Livskvalitet som nationalt mål?

New Zealand har som det første land i verden indført et værktøj, der gør det muligt for regeringen at udvikle politik, hvor befolkningens livskvalitet er det centrale mål. Med dette værktøj har New Zealand i 2019 lanceret deres første Wellbeing budget. Sammen med en række andre lande har de tilsluttet sig The Wellbeing Economy Alliance, et 10-årigt projekt, hvor regeringer og organisationer samarbejder om at skabe forandringer i retning af at udbrede Wellbeing økonomier, hvor politik udformes ud fra menneskelig trivsel og bæredygtighed, og ikke kun ud fra økonomisk vækst.

Kilde: World Economic Forum 2019

Hvor og hvordan skal vi tackle ensomheden?

– et livsarena-perspektiv

Mange faktorer ud over det enkelte menneskes tilstand og livssituation spiller en rolle, når vi ser på, hvordan ensomhed opstår. Det kan f.eks. være lovgivning, ressourcer, viden, fysiske rum og kultur, der præger ensomheds- og fællesskabsdynamikker.

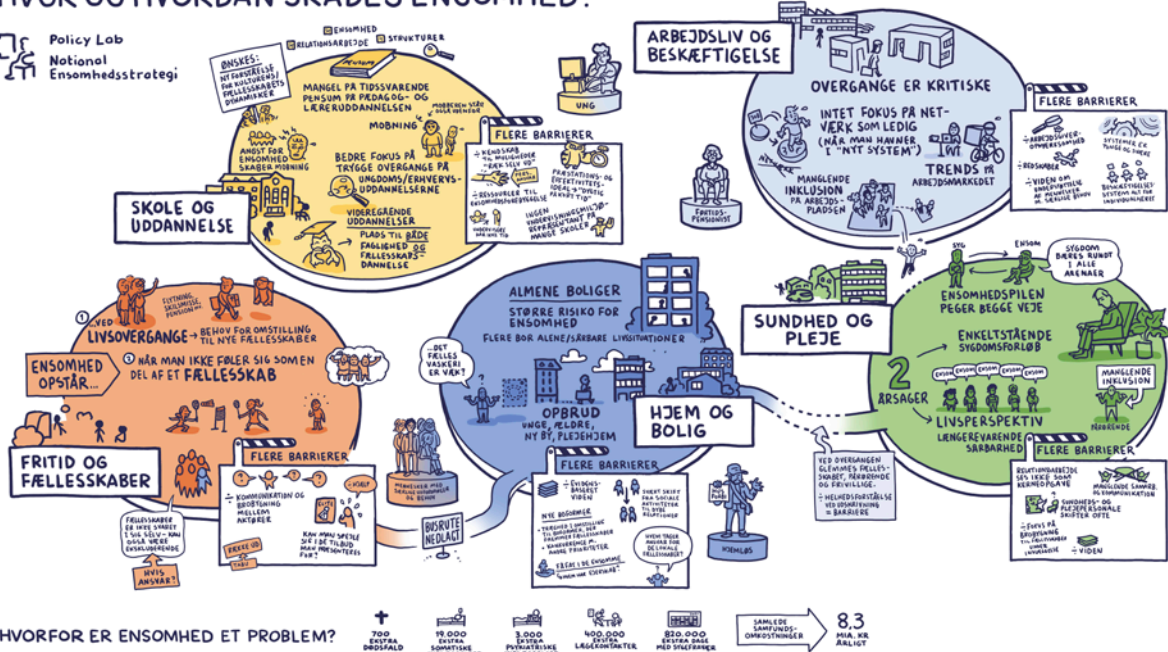
Ser man på ensomhed i det danske samfund i et bredere perspektiv, står det således klart, at udfordringer og mulige løsninger skal findes i mange forskellige livsarenaer og i samspillet mellem dem. Vi har udvalgt fem livsarenaer^{IV}, der er centrale for arbejdet med ensomhed. Arenaerne er:

- **Hjem og bolig**
- **Skole og uddannelse**
- **Fritid og fællesskaber**
- **Arbejdsliv og beskæftigelse**
- **Sundhed og pleje**

^{IV} Arenaerne skal ses som idealtyper, som er udvalgt for at konkretisere viden om, hvor og hvordan ensomhed opstår. I virkelighedens verden overlapper og interagerer arenaerne mere, end billedet viser. Og der kunne formentlig også udvælges andre og flere arenaer for ensomhed end disse fem.

HVOR OG HVORDAN SKABES ENSOMHED?

Policy Lab
National
Ensomhedsstrategi



Herunder beskrives det, hvilke dynamikker som er på spil i de fem arenaer, og hvilke barrierer og tilhørende løsningsmuligheder en national strategi mod ensomhed bør have fokus på. Når en ensomhedsstrategi gennem-

føres, bør der tilføres passende ressourcer til de aktører, der skal implementere den og tilknyttede opgaver. Det gælder også de forslag, der beskrives indenfor de 5 arenaer i de følgende afsnit.

Livsarena Hjem og bolig

Hjemmet og kvarteret, man bor i, har afgørende betydning for ens sociale trivsel. Selvom ensomhed sjældent opstår, fordi man bor et bestemt sted, kan rammerne omkring boformen og lokalområdet forstærke ensomheden og omvendt være med til at nedbryde eller forebygge den.

Teknologi og udvikling har betydet ændringer i de lokale fællesskaber. Hvor man før i tiden mødtes naturligt hos den lokale købmand og på vaskeriet, er varerne måske nu bestilt på nettet, og man har egen vaskemaskine. Det gør, at der er færre fysiske mødesteder og berøringsflader til andre mennesker. Omvendt har mange mulighed for at danne og vedligeholde relationer online i et omfang, der ikke har været muligt tidligere.

Boligform og civilstatus spiller ind

Vi ved, at ensomhed er mere udbredt blandt mennesker, der bor alene²⁶. Aktuelt bor mere end en million voksne i Danmark alene uden hverken partner eller børn, og antallet er stigende²⁷.

Der ses desuden en overrepræsentation af ensomhed blandt den ene million danskere, der bor i almene boligforeninger sammenlignet med personer i ejer- eller andelsbolig²⁸. Det stemmer overens med, at der er sammenhæng mellem ensomhed og manglende tilknytning til arbejdsmarkedet og lav grad af

uddannelse - noget, der gælder for en større andel af beboerne i de almene boliger, end personer der bor i andre boligtyper²⁹.

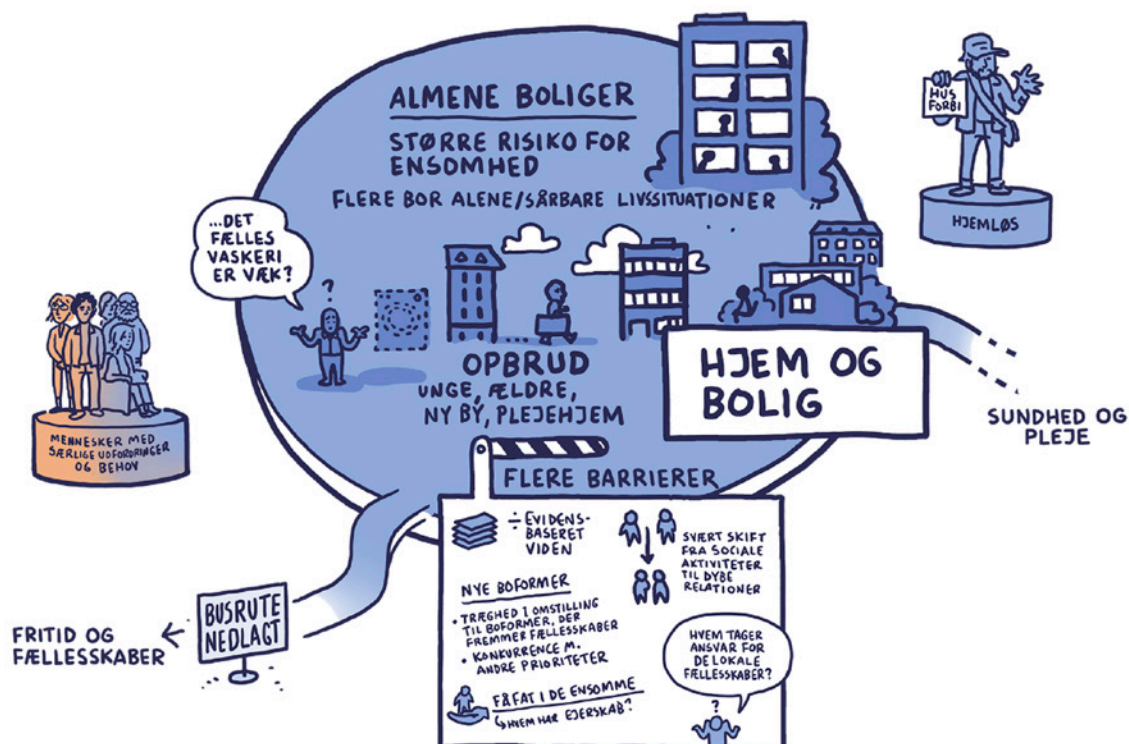
Anbragte børn og beboere på botilbud i øget risiko

Vi ved også, at ensomhed fylder mere hos mennesker, der pga. fysiske eller psykisk handicap, sygdom eller andre udfordringer bor på plejehjem eller sociale botilbud³⁰. Derudover viser forskningen, at det ikke at have et hjem også har betydning for ensomheden. Dette gælder børn og unge, der bor på døgninstitution^V, og i særdeles også for de 6.500 hjemløse, der lever i Danmark³¹.

Samtidig ved vi, at der findes særlige boformer - f.eks. kollegier og seniorbofællesskaber - som fremmer fællesskaber, øger livskvaliteten og forebygger ensomhed³². Måden vi planlægger uderummet i vores boligforeninger, lokalmiljøer og udvikler vores byer har også indflydelse på, hvor gode vilkår fællesskaberne har³³.

V 13 pct. af de anbragte børn og unge fortæller, at de ofte føler sig ensomme. Blandt jævnaldrende ikke-anbragte er det ca. 5 pct., der ofte føler sig ensomme: SFI (nu VIVE) 2017

Hvor og hvordan skabes ensomhed i arenaen Hjem og bolig?



Forskning viser, at ensomhed kan ramme én, når man flytter til en ny bolig eller til en ny by i forbindelse med forskellige livsovergange³⁴. Et barn, der flytter i forbindelse med forældrens nye arbejde, en ung person, som flytter i forbindelse med studiestart, en midaldrende person, som netop er blevet skilt, eller en ældre, der flytter i plejebolig.

Det kan også opstå, hvis man som barn bliver anbragt i en plejefamilie og senere som ung voksen skal etablere sig i en ny bolig. Eller når man som ældre mister evnen til at færdes og derfor sjældent kommer ud fra sin eksisterende bolig. Det kan f.eks. skyldes fysiske udfordringer, eller at der ikke er ordentlige transportmuligheder eller tilgængelighed til lokalsamfundet.

Kan vi indrette vores byrum som sociale mødesteder?

Sundhedsstyrelsen har for nylig udgivet et idékatalog til kommunale forvaltninger, organisationer mv. med eksempler på, hvordan de kan indrette byrummet med udendørs træningsfaciliteter, lokale mødesteder og kulturelle oplevelser, hvor der er mulighed for socialt samvær. Tanken er at forebygge ensomhed og øge borgernes livskvalitet ved at gøre byen brugbar.

Kilde: Sundhedsstyrelsen 2021

Følelsen af ensomhed kan også fastholdes eller forværres, når man ikke har kontakt til beboerne i sit lokalområde. Faktisk er ensomhed halvt så udbredt blandt personer, som har kontakt med de andre beboere mindst én gang om måneden, sammenlignet med dem, der har mere sjælden kontakt³⁵.

Det er på tide, at fællesskab og universelt design tænkes ind i vores infrastruktur og byggeri. At designe og indrette vores boliger og byrum på en måde, som skaber plads til alle, og som fremmer relationer, kan være med til at reducere ensomhed for en bred målgruppe. Samtidig kan vi afhjælpe ensomhed gennem de forskellige indsatser, som ligger omkring boligen og nærmiljøet.

Barrierer og potentialer

For at udnytte potentialet for at sætte ind mod ensomhed indenfor boligarenaen, er det afgørende at nedbryde de strukturelle barrierer, som står i vejen. I en national strategi mod ensomhed kan der blandt andet tages fat på udfordringer og løsninger i forhold til nedenstående:

Tænk fællesskaber ind i det byggede miljø

Forebyggelse af ensomhed gennem bl.a. møder mellem mennesker kan i højere grad end i dag tænkes ind i design af bolig, byggeri og byrum. Der kan f.eks. investeres i byggeri og byrum, som fremmer fællesskabsdannelse og relationer. Det kræver, at man fra politisk hold understøtter denne type byggeri både økonomisk og politisk:

- **ALTERNATIVE BOFORMER:** Hvordan kan vi skabe rammerne for, at både private bygherrer, almene boligselskaber og andre interesserede kan bygge eller skabe alternative boformer med bedre muligheder for socialt samvær og fællesskab? Det kan være seniorbofællesskaber, kollegier eller bofællesskaber på tværs af generationer eller for unge.
- **SOCIALE RENOVERINGER:** Investering i sociale renoveringer kan f.eks. indgå i en national ensomhedsstrategi og opprioriteres. I en social renovering tænkes den fysiske renovering sammen med boligområdets sociale liv, herunder fysiske tiltag som kan gøre det nemmere at bo, færdes og mødes i sit nærmiljø. Boliger og udearealer udvikles på en måde, som understøtter sociale relationer og naboskab. Det er også relevant at prioritere tilgængelighedsrenoveringer, der sikrer, at mennesker med nedsat mobilitet har mulighed for at komme rundt i boligen, bebyggelsen og lokalområdet.

- **FÆLLESSKABSFREMMENDE BYRUM OG FACILITETER:** Hvordan sikrer vi, at der arbejdes naturligt og målrettet med livet mellem husene og rammerne for fællesskaber i byrummet - både hvad angår faciliteter, mødesteder og understøttelse af foreningsliv? Det gælder eksempelvis ift. boligsociale helhedsplaner, områdeløft, bydelsudvikling og etablering af helt nye bydele, så civilsamfund og foreningsliv tidligt tænkes ind og får mulighed for at bidrage.
- **INFRASTRUKTUR:** Hvordan sikres en infrastruktur, som skaber forbindelse mellem større boligområder og resten af byen – f.eks. i tyndt befolkede områder uden for de store byer – der gør det muligt for borgere at tage del i lokalsamfundets aktivitetstilbud?

Styrk fokus på fællesskaber i boligpolitikken

Der kan sættes mere fokus på fællesskab og potentialerne for bekæmpelse af ensomhed i boligpolitikken:

- **HELHEDSPLANER:** De boligsociale indsatser kan tænkes som en platform til at fremme lokale sociale fællesskaber. Hvordan kan kommuner, boligorganisationer og øvrige civilsamfundsaktører understøttes i dette arbejde?
- **NABOSKAB:** Hvad kan der gøres politisk for at styrke naboskaber, som en vej til relationsdannelse og bekæmpelse af ensomhed?

Skab tværgående samarbejde

Samarbejdet på tværs af sektorer og ressortområder bør styrkes, så civilsamfundet tænkes mere systematisk ind som en ressource, der kan understøtte eller bygge bro til de offentlige myndigheders arbejde med sårbare og udsatte mennesker i eget hjem.

- **FRIVILLIG-STØTTER:** Er det muligt at tilbyde frivilligstøtter/besøgsvenner til alle mennesker, der oplever ensomhed på plejehjem, sociale botilbud, døgninstitutioner for anbragte børn og unge, i fængsler med flere?
- **SAMARBEJDE PÅ TVÆRS:** Hvad kan vi gøre for at styrke samarbejde og helhedstænkning omkring ensomhedsforebyggende og -afhjælpende indsatser på tværs af sundheds-, kultur-, social- og ældreområdet og boligområdet både nationalt og lokalt? Det gælder også i samarbejdet mellem kommuner, boligorganisationer og civilsamfundet.



Det med at sidde alene, det er nedbrydende

På et plejecenter i Sjælsø sidder Lau på 84. Han flyttede ind på plejecenteret med sin kone, da hendes demens blev værre og krævede ekstra pleje. Selvom hun var syg, havde de et godt ægteskab og gode stunder. "Vi kyssede hinanden godnat og holdt hinanden i hånden hver aften". De boede sammen på plejecenteret i et halvt år, indtil hun gik bort efter lang tids sygdom.

Siden er Lau blevet boende på plejecenteret. Hans hverdag er fyldt af daglige gøremål. Han kører ture, læser og nyder sit eget selskab, roen og de smukke omgivelser. "Jeg bor godt her" siger han. "Det er en dejlig lille lejlighed". Men han savner nogen at dele sin dagligdag med. Han havde delt alt fra rejser og fødselsdage til regnvejrsdage og morgenkaffe med sin kone. Nu er han ofte alene og med savnet af hans kone er også kommet en følelse af ensomhed. For selvom der er mennesker omkring ham, er der ikke nogen han kan ringe til og betro sig til og heller ikke nogen, der betror sig til ham.

Den daglige kontakt har stor betydning

Lau mærkede særligt ensomheden under corona, hvor kontakten til personale og de andre beboere var meget begrænset. "Vi har jo nærmest været spærret inde på vores værelser" fortæller han. "Man luller sig hen i en dvale, når man ikke har den daglige kontakt, der hvor man bor. Det med at sidde alene, det er nedbrydende. Det er meget ensomt".

For at føle sig mindre ensom, sørger Lau for at holde sig frisk og aktiv. Han går ture, får besøg af en besøgsven fra Ældre Sagen, taler med sine børnebørn og besøger sin bror. "Jeg er optimistisk. Det bliver man jo nødt til at være her i livet". Men selvom han holder sig i gang og værdsætter at være i selskab med både familie og besøgsven, tilføjer han, at ensomheden stadig kan trænge sig på, når han sidder alene tilbage om aftenen. For ham er ensomheden forbundet med ikke at kunne dele hverdagen med nogen. Han forklarer "Det er ikke bare, at familien kommer på besøg en gang om måneden. Det er den daglige hverdag".

Livsarena Skole og uddannelse

Børn og unge bruger størstedelen af deres vågne timer i skolen og sammen med andre elever eller studerende. Nære sociale relationer og positive fællesskaber er afgørende for børn og unges udvikling, læring og helbred, og fraværet af dem kan føre til ensomhed og mistrivsel. Danmarks Statistik har således foreslået i rapporten 'Vores mål', at ensomhed blandt elever i grundskolen og på de videregående uddannelser skal være en indikator for, om Danmark lever op til FN's verdensmål 4 om at fremme uddannelse og adgang til læring for alle.

Ensomhed blandt børn og unge er stor, og for de unge har den været stigende i en årrække. Foruden det store trivselsmæssige problem, det er, udgør ensomhed blandt unge en stor omkostning for uddannelsessektoren. Det viser sig f.eks. ved, at knap halvdelen af de studerende, som er droppet ud af en videregående uddannelse, angiver ensomhed som en af de primære årsager til deres frafald³⁶.

I mødet med børn og unge er skole- og uddannelsesarenaen helt central i forhold til at forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed. Her er mulighed for at styrke børnene og de unges kompetencer i forhold til at indgå i positive fællesskaber med andre børn og unge. Og for at afstigmatisere ensomhed og klæde fællesskabet på til at rumme forskelligheder. Dertil er der mulighed for at forberede børn og unge på de uundgåelige, men forhåbentlig forbigående, oplevelser af ensomhed, som et levet liv indebærer.

Har betydning for læring

Vi ved fra forskningen, at stærke fællesskaber og følelsen af at høre til har betydning for elever og studerendes trivsel, såvel som læring og faglige integration. Ved at reducere ensomhed i uddannelsessystemet, forbedrer man samtidig elevernes læring og forebygger frafald.

Ensomhed blandt børn

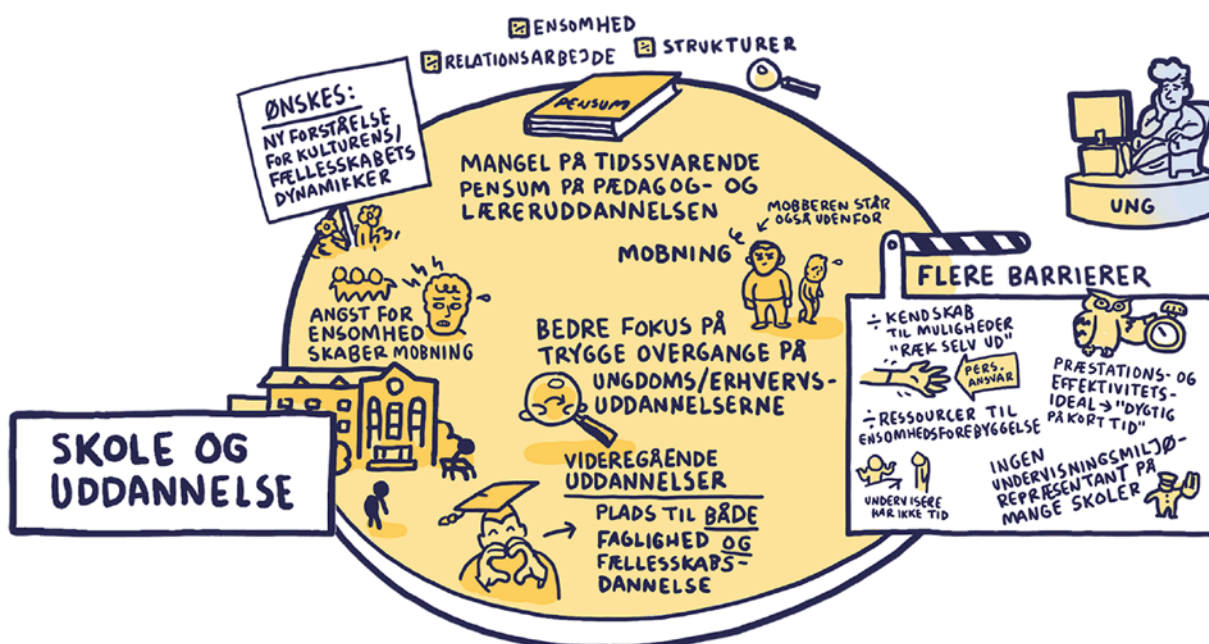
Der findes ikke en samlet national måling af ensomhed blandt børn svarende til T-ILS-målingerne blandt voksne (den nationale sundhedsprofil). Andre typer målinger giver os dog en god indikation på status. I nylige undersøgelser svarer 6-7 pct. af børn i 5. til 9. klasse, at de tit eller meget tit føler sig ensomme.

På de ældste årgange er det særligt pigerne, der er ramt af ensomhed – 1 ud af 10 af de 13-15-årige piger føler sig ensomme ofte eller meget ofte, mens det er 4 pct. af drengene.

Blandt de 16-29-årige føler 12 pct. sig svært ensomme – ser man bort fra de ældste ældre, er det mere end nogen anden aldersgruppe. Langt flere piger end drenge oplever ensomhed – det gælder for 10 pct. af mænd i alderen 16-29 år og 15 pct. af kvinder i samme aldersgruppe.

Kilder: Børns Vilkår og Trygfonden 2019, Statens Institut for Folkesundhed 2019

Hvor og hvordan skabes ensomhed i Skole- og uddannelsesarenaen?



Også i denne arena kan ensomhed opstå ved overgange i livet, for eksempel overgangen fra daginstitution til folkeskole, ved skoleskift, fra studie til praktik eller læreplads, når man starter på en ungdomsuddannelse eller en videregående uddannelse, eller skifter spor³⁷.

Følelsen af at være anderledes og forkert

Følelsen af ensomhed kan opstå, når man føler sig udenfor (føler sig anderledes, forkert, misforstået eller overset) og den kan opstå, når man føler sig ekskluderet fra fællesskabet. Det gælder særligt, hvis man oplever mobning eller krænkende handlinger – mod én selv eller dem omkring én, men kan også sagtens forekomme uden³⁸. Følelsen af ensomhed kan også opstå i hjemmet, f.eks. som følge af at man føler sig forkert eller uønsket, og senere tages med i skolen og fritidslivet.

Børn og unge, hvis forældre er arbejdsløse eller har psykisk sygdom er i særlig risiko for ensomhed. Det samme gælder for de børn og

unge, som oplever skilsmisse, alvorlig sygdom eller dødsfald i familien³⁹.

For et barn eller en ung person kan dårlige erfaringer med udelukkelse fra fællesskaber medvirke til, at man fremover selv melder sig ud af de sociale fællesskaber på forhånd – det er en selvforstærkende mekanisme⁴⁰. Ensomhed i barndommen har desuden enorme konsekvenser for ens trivsel i ungdoms- og voksenlivet. Har man oplevet svær ensomhed som barn, er der 70 pct. større sandsynlighed for, at man oplever svær ensomhed som voksen, og næsten dobbelt så stor sandsynlighed for, at man udvikler depression⁴¹.

Effektivitet kan skabe usikkerhed

En udfordring for social trivsel blandt unge er det generelle samfundsmæssige fokus på effektivitet i uddannelsessystemet – for eksempel i forhold til at træffe de rigtige valg tidligt i skole- og uddannelsesforløb og i forhold til fremdriftskrav. Erfaringen fra aktører på om-

rådet er, at effektivisering i uddannelsessystemet kan føre til, at studerende tror, at de skal kunne det hele fra starten. Det kan skabe usikkerhed og ensomhed. Det samme gør sig gældende på f.eks. erhvervsuddannelserne, hvor eleverne, kombineret med mange skift undervejs, skal nå at tilegne sig kompetencer i forskellige fag på meget kort tid. Samtidig er der også et fokus på karakterer, som kan påvirke elevernes trivsel. Vi ved fra studiemiljøundersøgelser, at følelsen af stress og ensomhed hænger tæt sammen blandt de studerende⁴². Mange vælger det sociale fra, hvis de oplever stress og føler sig fagligt presset på uddannelsen.

Svær ensomhed kan medføre, at man står udenfor uddannelsessystemet – og det at stå udenfor kan medføre ensomhed⁴³. Hver 10. ung i alderen 16-24 år er uden tilknytning til uddannelse eller arbejdsmarkedet, og blandt dem føler hver fjerde sig ensom⁴⁴. Mange af disse unge har også andre udfordringer⁴⁵.

Fokus på overgange

Gode fællesskabsdannede initiativer omkring studerende ifm. studiestart er et vigtigt led i forebyggelsen af ensomhed. Et godt eksempel er First Year Experience – en tilgang, hvor de videregående uddannelsesinstitutioner støtter førsteårsstuderende i overgangen fra ungdomsuddannelserne og fokuserer på at give dem en følelse af at høre til. Der er et stort potentiale i at arbejde videre med disse indsatser – og dertil at videreføre faciliteringen også i resten af studieforløbet (f.eks. når studerende mødes i nye holdkonstellationer).

Kilde: Aarhus Universitet 2021

Barrierer og potentialer

Uddannelsessektoren rummer et stort potentiale i indsatsen mod ensomhed, da børn og unge her har mange kontaktflader med både jævnaldrende og voksne. For at få udbytte af det, kræver det dog, at vi tager fat i de strukturelle barrierer først.

Styrk de faglige forudsætninger og tidsmæssige rammer

Lærere, undervisere og pædagoger er nøglefigurer i ensomhedsindsatsen på børne- og uddannelsesområdet. Der er brug for at styrke de faglige forudsætninger og tidsmæssige rammer for, at de kan arbejde med relationsdannelse og inkluderende fællesskaber samt at håndtere ensomhed og mistrivsel blandt elever og studerende.

- **RELATIONSKOMPETENCER:** Hvordan sikrer vi, at ensomhed og relationskompetencer i højere grad indgår i pensum og undervisning på læreruddannelsen, pædagoguddannelsen, gymnasie- og universitetspædagogikum samt på diplomuddannelsen i erhvervspædagogik og for undervisere på professionshøjskoler?
- **RUM TIL SOCIAL TRIVSEL:** Hvordan kan vi skabe rum for og ikke mindst ressourcer til, at ledere, lærere, undervisere og pædagoger i højere grad kan understøtte den sociale trivsel blandt børnehavebørn, elever og studerende?

Tænk ensomhedsforebyggelse og -håndtering ind i undervisnings- og studiemiljø

Undervisnings- og studiemiljø har en betydning for elever og studerendes sociale og faglige trivsel. Der findes allerede forskellige funktioner, som med fordel kan udbredes til alle landets uddannelsesinstitutioner. På andre områder – f.eks. hvad angår mobning – er vi nødt til at tænke nyt.

- **UNDERVISNINGS- OG STUDIEMILJØ:** Der er behov for at udbrede undervisningsmiljørepræsentanter, elevcoaches, studievejledere og lignende funktioner. Særligt med fokus på de grupper af unge, som vi ved er i særlig risiko for at opleve ensomhed og ift. dem, der allerede oplever ensomheden.
- **FYSISK INDRETNING:** Hvordan sikrer vi, at den fysiske indretning understøtter fællesskabsdannelse? F.eks. at der er steder, hvor elever og studerende kan mødes og lave lektier, snakke eller dyrke sport eller andre fælles aktiviteter.
- **MOBNING:** Der er brug for en større indsats for, at alle børn og unge får en skolegang uden mobning (jf. undervisningsmiljøloven og folkeskoleloven). Gerne med udgangspunkt i anbefalinger fra Alliancen mod mobning og en helskoletilgang (Whole School Approach). Her er det vigtigt, at der også er fokus på digital mobning.

Start fælles samtaler om ensomhed og relationer

Mange børn og unge oplever ensomhed som tabubelagt. Kun fire ud af ti af dem, som oplever ensomhed, har fortalt det til nogen⁴⁶. Vi bør udnytte muligheden for fælles samtaler i uddannelsessektoren om ensomhed og relationsdannelse.

- **AFSTIGMATISERING:** Hvad kan vi gøre i uddannelsessektoren for at italesætte og afstigmatisere ensomhed blandt børn og unge?
- **BØRN OG UNGES VIDEN:** Kan vi gennem undervisning give børn og unge viden og redskaber til at inkludere andre jævnaldrende i alle de (også digitale) arenaer, som de indgår i?

Tænk også uden for uddannelsessystemet

Ensomhed blandt børn og unge er en kompleks problemstilling, som har rod i flere samtidige udfordringer, der går på tværs af skole-, uddannelse-, bolig- social- og sundhedssektor. Ensomhedsindsatsen bør således række uden for uddannelsessektoren og gå på tværs af sektorer og fagområder. Det handler også om at nå de unge, som er uden uddannelse.

- **BROBYGNING PÅ TVÆRS:** Der bør skabes mere brobygning og kendskab mellem dag- og uddannelsesinstitutioner, regioner, kommunalforvaltninger og civilsamfund, så pædagoger, lærere, vejledere og undervisere kan henvise en elev eller studerende til en fritidsaktivitet, en social frivillig forening eller et specialiseret fagligt tilbud, der er relevant for dem.
- **SÆRLIGE UDFORDRINGER:** Hvordan kan vi hjælpe de unge, som pga. funktionsnedsættelser, sygdom eller sociale udfordringer har sværere ved at få adgang til og gennemføre en uddannelse? Samt udbrede eksisterende ordninger med forlængede uddannelsesforløb, mentorordninger, ekstra lektiehjælp mv.?



Jeg fik jo tanken, at det også var min egen skyld

For Mads var folkeskolen en tid præget af mobning og ensomhed. Når han tænker tilbage, husker han, hvordan de andre legede, spillede bold, grinede og hyggede i skolens frikvarterer. Det var bare uden ham. "Inderst inde havde jeg jo lyst til at spørge, om jeg måtte være med. Men jeg var bange for reaktionen. Så jeg sagde ikke noget. Jeg gik bare for mig selv".

I årevis gik Mads alene med sin ensomhed og holdt følelserne inde i sig selv. Det resulterede i, at ensomheden og frustrationen efterhånden byggede sig op indeni ham. "Til sidst eksploderer man bare i følelser. Så er der følelser ud over det hele". Når det skete, vendte han sine frustrationer ud ad. Han slog fra sig, når han oplevede at blive drillet og endte ofte i slagsmål i skolegården. Ofte greb lærerne ind, men i stedet for den støtte han egentlig havde brug for, oplevede han bebrejdelse og skældud. "I starten prøvede jeg at italesætte, at det var fordi jeg følte mig mobbet", siger Mads. Men han følte ikke, at der blev lyttet. "Jeg fik jo tanken, at det også var min egen skyld".

Første ven gjorde forskellen

Men den sommer, da Mads startede i 10. klasse, skete der noget. En lejr tur med de nye klassekammerater endte med at byde på mere end tørt rugbrød og regnvåde sokker. For pludselig sad Mads ved siden af en dreng, hvor det hurtigt viste sig, at de havde de samme interesser. Han fik en ven, som han kunne grine og hygge med men også fortælle hemmeligheder og have svære samtaler med.

Ikke længe efter ledte en avisannonce i lokalavisen Mads på sporet af Ventilen, et socialt tilbud for ensomme unge. Her oplevede Mads, at han kunne tale om sin ensomhed. "Det var ligesom at stå på en 10-meters vippe. Men jeg har ikke fortrudt det siden."

I dag er ensomheden ikke længere en del af Mads' hverdag. For ham handlede det om at erkende, at han ikke havde behov for 30 bekendtskaber men i stedet fokusere på at opbygge en håndfuld tætte relationer. "Man kan føle sig ensom, selvom man er i et rum fyldt med mennesker. Det handler om de nære relationer. Det ved jeg i dag".

Livsarena Fritid og fællesskaber

At føle sig som del af et fællesskab og have nære relationer har central betydning for at kunne leve et liv med fysisk og mental sundhed⁴⁷. Forskning viser, at mennesker, der regelmæssigt deltager i sociale aktiviteter, har et stærkere socialt netværk end andre. Et netværk er en af de vigtigste faktorer for at vedligeholde mental og fysisk sundhed. Det er i de sociale netværk og fællesskaber, vi kan hente følelsesmæssig og praktisk støtte i hverdagen og hente robusthed til at overkomme både hverdagsproblemer og livskriser⁴⁸. Mennesker, der udfører frivilligt arbejde, har dobbelt så god mental sundhed som andre. Det får os til at føle os som del af noget større, og giver en følelse af at have betydning for andre, der kan være afgørende ift. at forebygge eller afhjælpe en følelse af ensomhed

Vi ved, at ensomhed er dobbelt så udbredt blandt personer, der sjældent dyrker fritidsaktiviteter sammen med andre, sammenlignet med dem, der gør det månedligt eller oftere⁴⁹. Fritidslivet er derfor en grundlæggende forudsætning for sunde, raske liv og forebyggelsen af ensomhed på tværs af alle aldersgrupper. Aktiv deltagelse i fællesskaber i fritidslivet kan fungere som et beskyttende skjold, når vi møder svære overgange eller perioder i arbejds- eller familieliv. Det er derfor vigtigt, at vi som samfund indretter os sådan, at muligheden for et aktivt fritidsliv er til stede i alle livsfasen – både for børn og unge, for børnefamilier, for dem der er midt i livet og for seniorer⁵⁰.

Særligt vigtigt når man mangler netværk

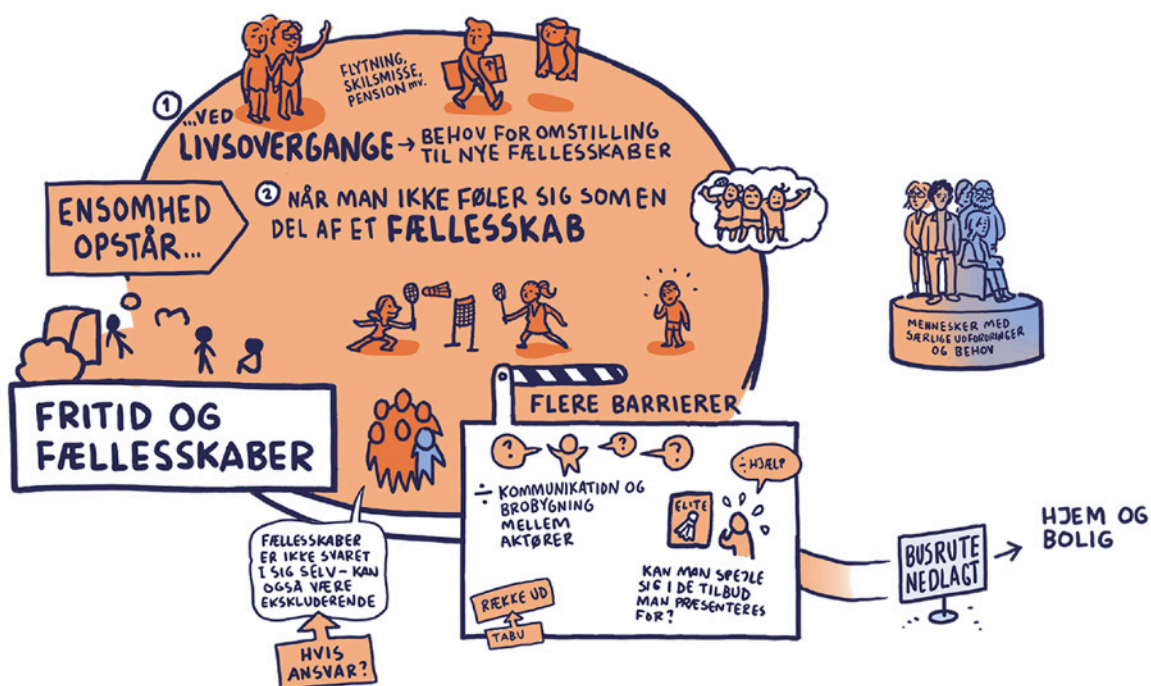
Dét, at være sammen med andre i fritiden er vigtigt for alle, men det kan have særlig vigtig betydning for mennesker med et mangelfuldt netværk eller få nære relationer. Det gælder eksempelvis for børn fra udsatte familier, som gennem foreningsliv og fritidsaktiviteter kan få et frirum og et fællesskab, hvor de kan mødes på lige fod med andre børn⁵¹.

Kulturelle tilbud – biblioteker, museer, højskoler, teatre mv. er også relevante at tænke ind i en indsats mod ensomhed. Her er der fysisk plads, og man kan mødes om interesser og aktiviteter, hvilket kan gøre det lettere at indgå i relationer. Og det er steder, det ikke er stigmatiserende at komme. Der er potentiale for i endnu højere grad at bruge kulturelle aktiviteter og institutioner som steder, hvor ensomhed forebygges og afhjælpes.

Civilsamfundets indsatser centrale

Stærke civilsamfundsorganisationer er vigtige i forhold til etableringen af sociale fællesskaber i lokalområdet. Idrætsforeninger, kulturelle, sociale og idébaserede foreninger, ungdoms-klubber, ældreforeninger, væresteder og aktivitetscentre, hvor folk i alle aldre kan mødes, udgør noget af det foreningsliv, som har en vigtig funktion både i forhold til forebyggelse og afhjælpning af ensomhed.

Hvor og hvordan skabes ensomhed i arenaen Fritid og fællesskaber?



Mange mennesker er selv i stand til at knytte an til den lokale sportsklub, ældreforening, fællesspisning på vejen eller i det lokale kor. Men for dem, der kæmper med ensomhed, dårlig sundhed, nedsat førlighed, sociale problemer eller dårlig økonomi, kan der være brug for andre og nemmere indgange – brobygning til fritidsaktiviteter, frivillige fællesskaber og sociale indsatser fra civilsamfundet. Også logistikken kan være en udfordring.

Det kan være børn fra sårbare og udsatte familier, som har et sparsomt netværk og spinkle familierelationer, og som ikke har mulighed for at betale kontingent til et fritidstilbud. Ældre med funktionsnedsættelser, som har svært ved at finde og komme hen til de tilbud, der er. Mennesker med fysiske, kommunikative eller kognitive handicap, som har behov for transport og ledsagelse til et foreningstilbud. Der kan også være mennesker med etnisk minoritetsbaggrund, som pga. sproglige og kulturelle barrierer har svært ved at finde frem til eller se sig selv i de eksisterende tilbud. Eller transpersoner, som pga. manglende (tryk)

adgang til sportsaktiviteter og -omklædningsrum, ikke kan deltage i sociale fællesskaber på lige fod med andre. Det kan også være unge eller voksne uden andre udfordringer, som ikke har råd, tid eller blot føler sig for socialt usikre til, at de tør opsøge foreningen. Eller som har dårlige erfaringer fra tidligere forsøg med sig i bagagen. Uanset årsagen, kan det at stå uden for fællesskabet skabe eller forstærke følelsen af ensomhed.

Fællesskab ikke altid løsningen

Ikke alle er dog klar til at indgå i et fællesskab. Mennesker, der har levet med ensomhed inde på livet, har ofte negative erfaringer med fællesskaber, og frygten for nederlag kan være en barriere for at etablere sig i et nyt fællesskab. Og svær ensomhed i sig selv fører til, at man får sværere ved at indgå i relationer⁵². For nogle mennesker vil der være behov for mentorordninger, besøgs- og følgevener og andre 1:1-relationer som skridt på vejen for at opøve sociale kompetencer. For andre kan tilrettelagte, gruppebaserede forløb være et første skridt. Men heller ikke alle fællesskaber

er klar til at inkludere. Og det er vigtigt at være opmærksom på, at dét at man deltag er i en aktivitet i fællesskab med andre, ikke nødvendigvis er det samme som, at man knytter relationer eller føler sig som en del af fællesskabet. Og det er netop relationerne og følelsen, der er væsentlig, set i et ensomhedsperspektiv. Det er derfor centralt, at vi får skabt mere og flere reelt inkluderende fællesskaber, med fokus på det gode værtskab fra start, og brobygning til disse, for at få alle med.

Barrierer og potentialer

Vi skal styrke adgangen til de positive fællesskaber – særligt for de mennesker, der har svært ved selv at knytte an. Det kræver bedre viden, mere fokus på brobygning og de rette rammer for både kommuner, institutioner og civilsamfund, herunder hele idræts- og foreningslivet. Også højskoler og trossamfund kan spille en vigtig rolle. Der er inspiration at hente i den nationale ensomhedsstrategi for civilsamfundet, som er under udarbejdelse i regi af Social- og Ældreministeriets arbejdsgruppe.

Flere og mere inkluderende fællesskaber:

Der er brug for flere inkluderende fællesskaber, så vi kan få alle med. Foreningsfrivillige i foreninger, der ikke har et socialt sigte, er ofte drevet af aktiviteten og er ikke nødvendigvis klædt på til det sociale, og det kan være vanskeligt for en træner i en idrætsklub at få øje på, hvem der er uden for fællesskabet:

- **FLERE CIVILSAMFUNDSINDSATSER OG FRIVILLIGE:** Hvordan styrker og udbreder vi civilsamfundets fællesskabsrettede og ensomhedsbekæmpende aktiviteter til alle, der har behov? Herunder, hvordan gør vi det lettere for alle samfundsgrupper at arbejde frivilligt – noget, vi ved, i sig selv forebygger og afhjælper ensomhed?
- **DET GODE VÆRTSKAB:** Hvordan kan vi styrke frivillige og foreningsansattes viden om ensomhed og klæde dem på i forhold til det gode værtskab og facilitering af inkluderende fællesskaber? Der er f.eks. brug for samling og udbredelse af den eksisterende viden på området.

- **PRÆSTATION:** Kan vi skabe flere fritidsaktiviteter med fokus på fællesskab frem for præstation – så f.eks. den 13-årige, der ikke er interesseret i at leve af det, stadig kan spille i band, eller så man som 50-årig kan starte til badminton eller i en løbeklub som nybegynder?
- **RISIKOGRUPPER:** Hvordan skaber vi fællesskaber, der bedre kan inkludere de grupper af mennesker, som vi ved er i øget risiko for at opleve ensomhed - f.eks. anbragte unge, mennesker med handicap, med psykisk sygdom, LG-BT+personer, førtidspensionister med flere?
- **EN ØKONOMISK HÅNDRÆKNING:** Der er brug for, at alle økonomisk trængte børn, unge, voksne og ældre har mulighed for at få en økonomisk håndsrækning til kontingent til fritids- og netværksaktiviteter. Bl.a. bør Fritidspasset udbredes til alle landets kommuner.
- **KULTURTILBUD:** Kan vi tænke adgangen til kulturelle tilbud (museer, teatre, folkekirken, biblioteksarrangementer, højskoler) ind i en national ensomhedsstrategi? Og overveje hvordan vi i højere grad kan bruge kulturinstitutioner som et led i en indsats mod ensomhed?

Lettere adgang for alle

Fællesskab, kulturtilbud og fritidsaktiviteter bør gøres tilgængelige for alle. I et forebyggende perspektiv bør vi gøre det nemt at få adgang til meningsfulde fritidsfællesskaber for den brede befolkning - uanset baggrund eller bopæl. Desuden er det vigtigt at overveje, hvad vi kan gøre for at hjælpe dem, der er i særlig risiko for ensomhed, ind i eksisterende fællesskaber.

- **FRITIDSVEJLEDNING OG BROBYGNING:** Der bør arbejdes systematisk med fritidsvejledning og brobyggende forløb på fx skole-, beskæftigelses- og sundhedsområdet, så både børn tidligt i barndommen samt unge og voksne får gode oplevelser i aktive, tilgængelige fællesskaber. Her er følgeskabsordninger og gode transportmuligheder til fællesskaberne vigtige.

Bedre kendskab og mere henvisning på tværs af sektorer

Både offentlige frontmedarbejdere og frivilligorganisationer kommer ofte i kontakt med mennesker, som kunne have behov for hjælp og støtte fra den anden part. Men vi ved for lidt om hinanden i dag til at kunne brobygge.

- **OVERBLIK OG KENDSKAB:** Hvordan får vi skabt et bedre kendskab til og overblik over relevante fællesskabs- og forenings-tilbud lokalt, som den enkelte frontmedarbejder i kommunen, almen praksis, regioner eller foreninger vil kunne henviser til?
- **ROLLEFORDELING:** Hvordan bliver vi klarere på struktur og rollefordeling for, hvilke opgaver, der er offentlige, og hvilke der er frivillige i forhold til forebyggelse, opsporing og afhjælpning af ensomhed?



En lettelse fordi man vidste, der var andre i samme situation

For Marina begyndte ensomheden, da hendes mor gik bort. Hendes mor havde været en fast følgesvend gennem livet, og hendes død var en stor sorg for Marina. Efterfølgende følte hun ikke, hun havde overskuddet til at deltage i noget socialt og sagde nej til kaffeaftaler, middage og gåture og inviterede heller ikke selv til besøg. "Til sidst har det jo nogle konsekvenser" siger Marina, som efter et stykke tid oplevede at finde sig selv uden nogle sociale relationer.

Ensomheden begyndte at omslutte Marinas hverdag. "Når man har siddet hjemme alene, og manden er til koncert, så tænker jeg, at jeg kunne have siddet med en veninde". Marina faldt ind i en rytme, hvor al tiden gik med passe de daglige pligter og sit arbejde. "Man blev irriteret og humørsvingende. Alt blev en vane med faste rutiner. Det kører man død i til sidst." Hun tænkte ofte i den periode, at det var for ensomt. Selvom hun havde både mand og datter, savnede hun at tale og grine med sine veninder. "Det var ikke det samme, som at have sin veninde omgangskreds".

Tid til at gøre noget ved ensomheden

En aften så hun et opslag på Facebook om Værket, et Røde Kors tilbud til voksne, der oplever ensomhed. Der vidste hun, at det var tid til at gøre noget ved ensomheden. "Det var udfordrende og på samme tid var det også en lettelse, fordi man vidste, der var andre i samme situation" fortæller Marina, om den første gang hun mødte op i Værket. "Det var om foråret. Det er lige der, hvor alt springer ud, vejret er godt og folk kører med musik i bilerne. Man havde en forventning til, at det skulle nok blive meget fedt det her".

I værket oplevede Marina igen at blive en del af et socialt fællesskab. Her blev der taget imod hende, som hun var. Hun fik nye bekendtskaber og oplevede at genlære sociale kompetencer, som hun i sin ensomhed havde glemt. I dag kan hun joke med fremmede i køen i Netto og grine af sig selv.

Netop humoren er vigtig for Marina. Hun fortæller, hvordan hun den anden dag cyklede hjem fra arbejde i silende regnvej. Da hun tror, hun er alene, bander hun regnvejret langt væk, men opdager pludselig, at der cykler en bag hende. "Der tænker jeg jo 'gad vide hvad hun har tænkt om mig'" griner Marina og tilføjer, at sådan havde hun ikke reageret, i den periode, hvor ensomheden havde overtaget. Der havde hun været indelukket og tilbageholden. "Jeg tør joke med det nu. Vende det til noget positivt. Og uden et sted at mødes med andre, der oplevede ensomhed, havde hun ikke været, hvor hun er i dag.

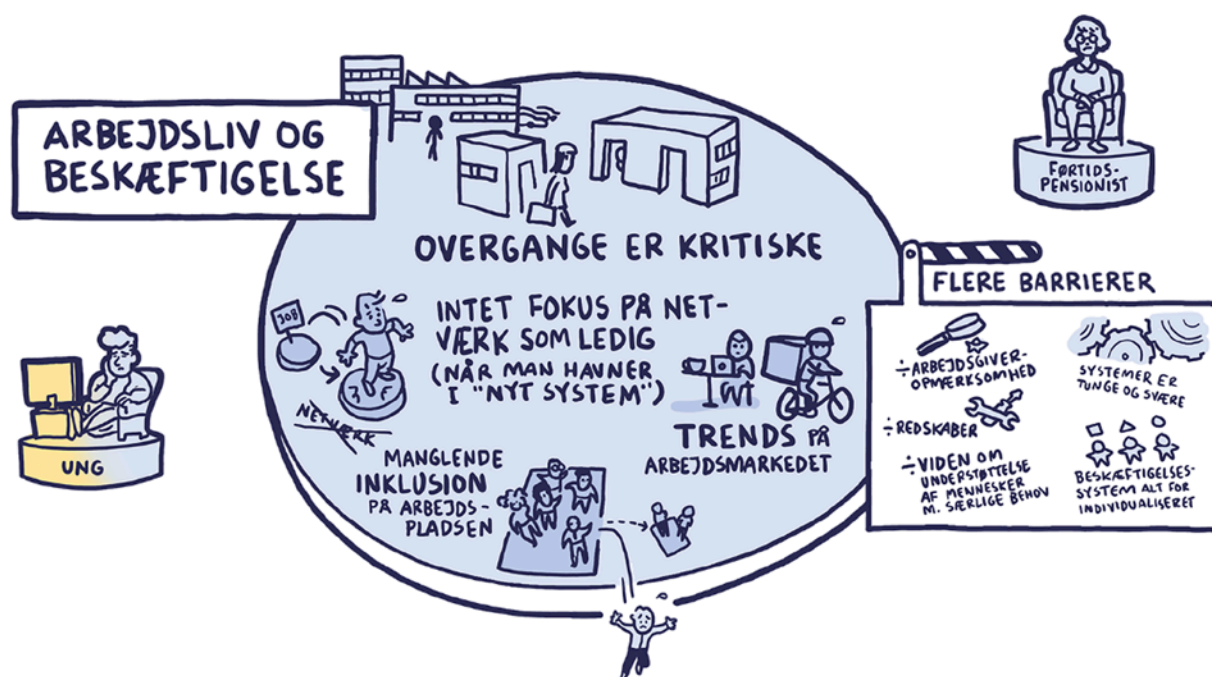
Livsarena Arbejdsliv og beskæftigelse

Vores arbejdsliv er en væsentlig del af vores liv og vores relationer og en vigtig kilde til fællesskab. Det udgør således en arena med mange muligheder for at forebygge ensomhed. At få og have et arbejde er en helt afgørende brik i at forebygge og begrænse ensomheden - både pga. de direkte relationer, man indgår i, og via følelsen af, at der er brug for en. Blandt de 130.000 arbejdsløse danskere er næsten hver fjerde ramt af ensomhed. Til sammenligning gælder det kun hver 20. person, som er i arbejde⁵³.

Arbejdsmarkedet er under hastig forandring - den digitale udvikling, freelancesegmentet og nye former for selvbeskæftigede skaber færre fysiske møder og gør kollegaskabet mere fragmenteret. Den digitale udvikling har givet os flere muligheder for kommunikation og fleksibilitet, men fraværet af det fysiske kollegiale samvær kan være hæmmende for relationsdannelse i arbejdslivet.

Det er derfor højaktuelt at rette opmærksomhed mod, hvordan vi kan sikre et godt socialt miljø i alle hjørner af arbejdsmarkedet. Det styrker ikke blot den enkeltes trivsel, men også medarbejdernes produktivitet, kvaliteten i indsatsen og samarbejdet om opgaven. Det forebygger sygefravær og er givende på bundlinjen. Det kan altså betale sig at investere i den såkaldt sociale kapital i en virksomhed eller organisation⁵⁴.

Hvor og hvordan skabes ensomhed inden for Arbejdslivs- og beskæftigelsesarenaen?



Overgange til og fra arbejdslivet kan være ensomhedsskabende. Når man går fra studieliv til praktikforløb eller fuldtidsarbejde, og fra arbejdsliv til pensionisttilværelsen, er det ikke kun en ny social arena, man skifter til, men en livsform. Også det at miste sit job eller skifte arbejdsplads kan være ensomhedsskabende.

Følelsen af ensomhed kan opstå på arbejdspladsen i manglen på samvær og kollegaskab. Nogle faggrupper er mere udsat for ensomhed end andre – f.eks. faggrupper med meget alene- eller nattearbejde. Og den forventede stigning i fjern- og hjemmearbejde efter Corona kan også få betydning.

Ledighed øger risikoen

Ensomhed rammer ofte de mennesker, som står uden for arbejdsmarkedet eller fra det fællesskab, som arbejdspladsen tilbyder⁵⁵. Det gælder for langtidsledige og personer på kontanthjælp, men også i særlig grad førtidspensionister. Går man på pension pga. dårligt helbred, eller fordi man følte sig presset til det, skaber det en forringelse af ens livskvalitet og øger ens risiko for ensomhed markant⁵⁶. Det gælder seniorer, der oplever nedslidning, eller som har vanskeligere ved at finde nyt arbejde grundet deres alder efter afskedigelse⁵⁷. Selv hvis pensionen er selvvalgt, er der tale om en stor livsforandring – noget vi ved skaber risiko for ensomhed.

Arbejdsmarkedet og beskæftigelsesindsatsen er derved en arena, som er helt central i ensomhedsindsatsen. Både ift. at styrke det sociale miljø på arbejdspladser, at skabe mere rummelighed på arbejdsmarkedet og at understøtte et godt socialt liv blandt ledige.

Barrierer og potentialer

For at fremme potentialet for relationsdannelse på arbejdspladsen og for at forebygge og afhjælpe ensomhed for dem, der er på kanten af eller uden for arbejdsmarkedet, er det nødvendigt at tage følgende opmærksomhedspunkter til overvejelse:

Skab fokus på den psykosociale trivsel

Et godt psykosocialt miljø skabes i et samarbejde mellem ledere og medarbejdere, men meget handler også om strukturer på arbejdspladsen. Fællesskaber, relationer og kollektive dynamikker skal tænkes ind i systemerne på arbejdsmarkedet.

- **TRIVSEL:** Ensomhed og relationer på arbejdspladsen kan indgå i en indsats for trivsel, og f.eks. ved at adressere det i eksisterende fora og undersøgelser med fokus på trivsel.
- **ARBEJDSPLADSKULTUR:** Der bør i en national ensomhedsstrategi være fokus på, hvordan der kan skabes arbejdspladskulturer, som understøtter gode relationer og kollegaskab. Det bør også gælde for dem, der er kortvarigt ansat, f.eks. i forbindelse med et praktikforløb eller en læreplads.

Viden og redskaber til arbejdsgivere

Arbejdsgivere skal have let adgang til viden og redskaber til at forebygge og afhjælpe ensomhed på arbejdspladsen og til at fastholde medarbejdere, der pga. sygdom, alder eller andet er i fare for at ryge ud af arbejdsmarkedet.

- **REDSKABER:** Arbejdsgivere bør tilbydes den nødvendige viden og de rette redskaber mod ensomhed – redskaber, som også er rettet mod at skabe gode relationer på arbejdspladsen. Kan det f.eks. indgå i de forskellige lederuddannelser og -kurser?
- **FASTHOLDELSE VED SYGDOM:** Hvordan understøtter vi fastholdelse af medarbejdere i forbindelse med længevarende sygdom, udredning og rehabilitering? Kan vi forsimple reglerne på området, så støttemuligheder bliver tilgængelige for alle virksomheder, og så arbejdsgivere kan sikre at så få som muligt, der bliver syge, ryger ud af arbejdsmarkedet og dermed risikerer at blive ramt af ensomhed? En idé kunne være et hjælpeorgan for arbejdsgivere, som kan rådgive og hjælpe virksomhederne i forhold til de dele af lovgivningen.
- **FLEKSIBILITET:** Vi har brug for et arbejdsmarked, der bedre kan rumme folk med nedsat arbejdsevne, f.eks. mennesker med handicap eller nedslidning, som kunne have stort socialt og meningsdannende udbytte af tilknytning til en arbejdsplads nogle ganske få timer om ugen – og som har stor risiko for at blive ramt af ensomhed, hvis de forlader arbejdsmarkedet før tid.

- **LIVSFASEPOLITIK:** Kan vi gøre mere for at udbrede og forbedre livsfasepolitikker, der kobler personalepolitiske tiltag med forskellige livsfaser^{VI}?

Tænk ensomhed ind på ledighedsområdet

Der skal skabes fællesskaber for ledige – det vil både forebygge ensomhed og øge chancen for at komme i job igen.

- **LEDIG-FÆLLESSKABER:** Er der i tilstrækkelig grad opmærksomhed på fællesskaber for ledige? Disse kan skabes på mange forskellige måder. F.eks. kan a-kasser, jobcentre og fagforeninger sætte ledige i gruppeforløb i ledighedsperioden som en form for 'ledighedskolleger', der kan modarbejde ensomhed og øge trivslen. Fællesskaberne kan også være digitale.
- **FRIVILLIGHED:** Kan det gøres lettere for ledige at arbejde frivilligt, mens de søger job - og for de frivillige organisationer at søge og rekruttere ledige som frivillige, evt. i et samarbejde med jobcenteret?

VI Se i øvrigt anbefalinger fra Seniortænketanken (2019): *Fremtidens seniorarbejdsliv*. Link: https://bm.dk/media/11817/seniortaenketanken_rapport.pdf



Når jeg kiggede på jobopslag, fik jeg det fysisk dårligt

Mikkel er uddannet indenfor kommunikation, 33 år gammel og har cerebral parese. For Mikkel har vejen ind på arbejdsmarkedet været fuld af bump af udfordringer og ensomhed. Da han først startede jobsøgningen, var det med optimisme og store drømme. Men han oplevede at få afvisning efter afvisning. Selvom det aldrig blev sagt højt, følte Mikkel, at arbejdsgiverne undgik at ansætte ham på grund af hans handicap.

”Jeg tænker på mit handicap som roden til alt ondt i mit liv” siger Mikkel. ”Det var en hård erkendelse, at der var ting, jeg ikke kunne”. Han følte, at der i en tid med fokus på effektivitet og hurtighed ikke var plads til ham.

Og flere år som ledig resulterede i, at Mikkel følte sig usikker på sit eget værd. ”Efterhånden begyndte mine studiekammerater at få job. Så begyndte jeg at tænke ’er der noget galt med mig som person?’”.

Mikkel fortæller, hvordan følelsen af ensomhed voksede sig større med tvivlen på ham selv. ”Når jeg kiggede på jobopslag, fik jeg det fysisk dårligt. Jeg fik ondt i halsen”. Som job-søgende skal man have selvtillid. Og det havde jeg ikke på daværende tidspunkt”.

Opslidende at være ensom

I den periode fortæller Mikkel, at han isolerede sig og sad derhjemme i afmagt. ”Jeg fik buret mig selv inde.”. ”Det er utroligt opslidende at være ensom. Det er indgribende i alle livets forhold og bliver nærmest definerende for, hvem man er som person.” forklarer han.

Men ét jobopslag skulle blive et vendepunkt for Mikkel. Efter at have søgt et job i Sammenslutningen for Unge med Handicap blev han gjort opmærksom på en stilling som frivillig. ”Jeg sagde til mig selv ’Mikkel, du kan ikke bare sidde her og glo’” fortæller Mikkel, der startede som frivillig. Her oplevede han både at indgå i et socialt fællesskab og samtidigt styrke sit CV med relevant arbejdserfaring. Sammen gav det ham selvtillid og fornyet energi til at søge arbejde.

I dag har Mikkel et flexjob. Det har gjort en stor forskel for Mikkel at være en del af det kollegiale fællesskab på arbejdspladsen. ”Det, at føle mig som en del af noget, det sætter jeg utroligt højt”. ”Jeg føler, trods mit handicap, at jeg har noget at tilbyde”.

Livsarena Sundhed og pleje

Ensomhed er tæt forbundet med både mental og fysisk sundhed: At leve med en sygdom kan skabe eller forstærke ensomhed. Omvendt er ensomhed svækkende for ens helbred og øger risikoen for at blive alvorligt syg, for eksempel med hjertekarsygdom, depression, angst eller demens⁵⁸. Er man ensom, er der samtidig forøget risiko for at dø tidligt. Pilen for årsag og konsekvens går altså begge veje med risiko for at skabe en ond cirkel for forværret tilstand på begge områder.

Også pårørende til mennesker med længerevarende sygdom er i øget risiko for ensomhed⁵⁹.

Ensomhedens påvirkning af fysisk og psykisk helbred koster i form af ekstra udgifter i sundhedsvæsenet og til pleje på 2,2 mia. kr. årligt⁶⁰. Når der justeres for rygning, alkohol, BMI og fysisk inaktivitet, er der i Danmark årligt grundlagt ensomhed⁶¹:

- 19.000 ekstra somatiske indlæggelser og 3.800 ekstra psykiatriske indlæggelser.
- 26.000 ekstra somatiske ambulante hospitalsbesøg og 190.000 ekstra psykiatriske ambulante hospitalsbesøg
- 400.000 ekstra lægekontakter
- 770 flere dødsfald
- 5.300 tabte leveår blandt mænd og 3.100 tabte leveår blandt kvinder

Sundheds- og plejearenaen – med behandlingsforløb, genoptrænings- og rehabiliteringsforløb, kort eller længerevarende pleje og de ændrede livsvilkår, som sygdom hos et menneske eller dets nærmeste skaber – er derfor en væsentlig arena i forhold til at forebygge, identificere og afhjælpe ensomhed.

Sammen om at skabe meningsfulde fællesskaber

Huset for Psykisk Sundhed er et samarbejde mellem Københavns Kommune og Region Hovedstaden, der siden 2016 har kunne tilbyde tværgående indsatser inden for psykiatri til personer, der er i behandling.

Huset for Psykisk Sundhed er brobyggere mellem civilsamfundet og det psykiatriske behandlingssystem, fordi frivillige foreninger er til stede i huset. På den måde forløber behandling parallelt med, at borgeren bliver introduceret til de meningsfulde og fællesskabsgivende aktiviteter, som civilsamfundet kan bidrage med.

Samarbejdet gør skridtet fra system til den virkelige verden kortere, og giver en uforpligtende vej ind i et fællesskab. Fællesskabet giver borgeren en tro på, at de er mere end bare deres sygdom, og det er værdifuldt for både psykiatrien og civilsamfundet.

*Kilde: <https://www.regionh.dk/presse-og-nyt/pressemeddelelser-og-nyheder/Sider/koebenhavns-kommune-og-region-hovedstaden-aabner-faelles-hus-til-mennesker-med-psykisk-sygdom.aspx>
<https://husetforpsykisksundhed.kk.dk/>*

Hvor og hvordan skabes ensomhed i Sundheds- og plejearenaen?



Mennesker er i øget risiko for ensomhed, når der sker store skift eller overgange i deres liv – og mange af disse relaterer sig til sygdom og død. Når alvorlig sygdom opstår hos en selv eller ens nærmeste pårørende, øges risikoen for ensomhed. Det kan gælde kræftpatienten, der for en periode må udgå af de dagligdags fællesskaber på arbejdspladsen, i familien og til badminton. Eller den unge, der rammes af psykisk sygdom og dropper ud af uddannelse og ungefællesskaber.

Svært at bevare tilknytningen til fællesskabet

Også de langvarige og kroniske sygdomme kan sætte spor i form af ensomhed. Med en alvorlig psykiatrisk diagnose, med KOL eller måske flere sygdomme på én gang (multisygdom), kan det være svært at bevare tilknytning til arbejdsmarkedet og andre fællesskaber. De pårørende bliver også ramt. Får ens ægtefælle demens eller Parkinson, isoleres man ofte med dem i hjemmet, og netværk og relationer til omverdenen svækkes gradvist.

Når man samtidig er udsat

Ulighed i sundhed er også central i forhold til udbredelse af ensomhed inden for sundheds- og plejearenaen. Lever man i en socialt udsat livssituation er risikoen for ensomhed væsentligt forhøjet⁶².

Sundhedsvæsenet og ældre- og plejesektoren – på både regionalt og kommunalt niveau og ift. almen praksis – er dermed en arena, hvor mange mennesker, som føler ensomhed eller er i stor risiko for at komme til at gøre det, passerer igennem eller tilknyttes i kortere eller længere tid. På hospitalet, ved den praktiserende læge, på det kommunale sundhedscenter, ved hjemmeplejen, på plejehjem eller i socialpsykiatrien. Mennesker, som vi skal blive langt bedre til at identificere, støtte og hjælpe ud af ensomhed – eller forebygge ensomhed hos fra start.

Barrierer og potentialer

Skal vi forebygge og afhjælpe ensomhed indenfor sundheds- og plejearenaen, er der behov for at se på grundlæggende strukturelle barrierer, som står i vejen for at kunne forebygge og afhjælpe ensomhed i sundhedsarenaen i dag.

Tænk ensomhed ind i rammer og incitamentsstrukturer

Ensomhed og sunde fællesskaber skal tænkes ind i de instrumenter og incitamentsstrukturer, vi styrer vores sundhedsvæsen efter.

- **SUNDHEDSLOVGIVNING:** Hvordan får vi tænkt forebyggelse og afhjælpning af ensomhed ind i relevant lovgivning og relevante retningslinjer og aftaler, der laves på sundhedsområdet? F.eks. sundhedsaftaler, forløbsprogrammer, fremtidens ældrepleje mv.?
- **FOLKESUNDHEDSLOV:** Kan en Folkesundhedslov, med ambition om at øge danskernes sundhed og trivsel gennem strukturelle tiltag og brede forebyggende indsatser på tværs af flere parter, hjælpe til at forebygge ensomhed? Med en folkesundhedslov vil sundhed og trivsel skulle tænkes på tværs af politikområder og ind i relevant lovgivning.

Giv relationsarbejde og 'holistisk menneskesyn' mere plads i sundhedsvæsenet

Danmark har i mange år arbejdet på mere effektivitet og bedre faglige resultater i sundhedsvæsenet og plejesektoren. Det er godt. Men der er også brug for, at vi forholder os til patientens samlede livsbillede, hvis vi skal lykkes med at forebygge og afhjælpe ensomhed, og de store konsekvenser, ensomheden

bringer med sig. Derfor bør kulturen i sundhedsvæsenet styrkes i forhold til at sætte større fokus på det hele menneske. Og relationsarbejde bør i højere grad ses som en del af de kerneopgaver, som vi skal have viden, tid til og redskaber til at arbejde med.

- **SUNDHEDS- OG PLEJEUDDANNELSER:** Hvordan kan vi styrke det element i grunduddannelser og efteruddannelse på sundheds- og plejeområdet, der handler om at arbejde med relationer og tænke i 'det hele menneske' og deres pårørende i forhold til at forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed? Og kan vi tænke nye faggrupper ind i sundhedsvæsenet og ældre- og plejesektoren, som i højere grad har denne ekspertise?
- **TID TIL RELATIONER:** Hvordan får vi skabt plads og tid i dagens specialiserede sundhedsvæsen og den kommunale sundheds- og plejeindsats til, at fagpersonerne kan udføre relationsarbejde og se på patientens samlede livssituation? Og at der også sikres fokus på de pårørendes egne relationer.
- **SOCIAL PRESCRIBING:** Kan 'Social prescribing' (se boks s. 45), som er omdrejningspunkt i den engelske ensomhedsstrategi, give mening og resultater i dansk sammenhæng? Og hvad siger resultaterne fra Silkeborg Kommune, hvor lignende ordninger afprøves i det store forsknings- og interventionsprojekt 'Flere i Fællesskaber'? Og resultaterne fra det igangværende projekt i en række kommuner med 'Motion og fællesskab på recept', hvor det undersøges, hvordan fysisk aktivitet og foreningsfællesskab kan integreres som supplerende led i sundheds- eller beskæftigelsesindsatser.

Skab mere og bedre data om ensomhed i relation til sundhed og trivsel

En barriere i forhold til at løse ensomhedsudfordringen i sundheds- og plejearenaen er, at vi ved for lidt. For at kunne sætte mere præcist ind med forebyggelse og afhjælpning, må vi vide mere om ensomhed – både i forhold til den enkelte borger og på aggregeret niveau.

- **PATIENTDATA:** Hvordan får vi skabt bedre data om, hvor ensomhed især opstår eller kan forebygges eller afhjælpes bedst i forskellige dele af sundhedsvæsenet? Hvordan er 'ensomhedens patientrejse'? Hvor er risikozonerne for forskellige typer patienter – og deres pårørende? Det er vigtigt, at det ikke bliver en bureaukratisk belastning med unødvendig dokumentation for frontpersonalet.
- **NATIONALE UNDERSØGELSER:** Hvordan er koblingen mellem ensomhed og sygdom i den enkelte region, og kommune og almen praksis, ikke mindst i ældre- og plejesektoren, men også for unge og voksne med psykiske udfordringer? Og hvad kan det f.eks. give os at udarbejde nationale børnesundhedsprofiler i hele landet i samarbejde med alle landets kommuner, eller få et overblik over ensomhed landsdækkende oftere end i dag, hvor den kun måles hvert 4. år?
- **FORSKNING:** Hvordan sikrer vi, at der investeres i forskning og dermed skabes et større evidensgrundlag for, hvordan vi sætter ind? Kunne der f.eks. oprettes flere deltidsstillinger, hvor personalet får mulighed for at kombinere deres (kliniske) arbejde med forskning, så forskningsresultater hurtigere kan implementeres gennem evidensbaserede tilgange?

Styrk brobygning til livet uden for behandling for patienter og kronisk syge borgere

Alvorlig eller langvarig sygdom kan blive 'et liv i venteposition', hvor man isoleres fra omverdenen eller bliver nødt til at trække sig fra sine normale fællesskaber og relationer. Her skal patienter i behandling i langt højere grad hjælpes til at knytte an til stærke relationer og fællesskaber - både under og mellem indlæggelser. Mennesker med længerevarende eller kronisk sygdom, herunder ældre med multisygdom, skal støttes i at tage del i 'det levede liv':

- **BROBYGNING:** Hvordan får vi styrket brobygning i sundhedsvæsenet til det omkringliggende samfund, særligt for de patienter, der er indlagt længe eller ofte? Og hvordan får vi hjulpet patienter og pårørende til at fastholde de relationer, de har fra før sygdommen?
- **PATIENTPLANER:** Hvordan tænker vi konkret relations- og fællesskabstilbud ind i patienternes forløbs-, genoptrænings- og rehabiliteringsplaner?
- **OPSPORING:** Hvordan sikrer vi, at frontpersonale i alle dele af sundhedsvæsenet og i ældre- og plejesektoren systematisk spørger til trivsel og kender til de lokale og relevante tilbud om relationer, støtte og fællesskaber, som der kan henvises til? Det gælder alle fra den praktiserende læge over psykologen i PPR og sundhedsplejersken til sygeplejersken på kræftafdelingen og social- og sundhedsmedarbejderen i hjemmeplejen eller på plejehjemmet.

Skab rammer for lokale samarbejder om forebyggelse og opsporing

Forebyggelse af ensomhed fylder alt for lidt, og den forebyggelse, der sker, foregår ofte i siloer og usystematisk gennem mindre projekter, der lukkes ned igen, når pengene udløber. Vi bør styrke og samtænke den lokale forebyggelse og opsporing af ensomhed og mental mistrivsel på tværs af sektorer og fagområder:

- **FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG:** Hvordan bruger vi de gode erfaringer fra forebyggende hjemmebesøg hos ældre, som opsporer ensomhed og fungerer som brobygger mellem borgeren og relevante tilbud i kommunen og lokalområdet i øvrigt? Ville det f.eks. give mening med forebyggende hjemmebesøg hos førtidspensionister og andre målgrupper, vi ved er i øget risiko for ensomhed?
- **LOKALE PARTNERSKABER:** Hvordan skaber vi bedre rammer for at forebygge ensomhed og mental mistrivsel lokalt? Vil formaliserede lokale partnerskaber kunne styrke koordinering, viden og samarbejde – f.eks. mellem region, kommune, praktiserende læger, civilsamfund, erhvervsliv?
- **HELHEDSSYN:** Hvordan understøtter vi deling af viden og samarbejde om ensomhedsproblemet på tværs af de funktioner og fagområder - offentlige såvel som ikke-offentlige, der møder mennesker, som slås med alvorlig eller langvarig sygdom? Det er alle fra jobcenterkonsulenter over den praktiserende læge til læreren i skolen. Og som del af dette – kan vi styrke mulighederne for, at fagfolk kan kommunikere på tværs af forskellige lovgivninger (fx PPR og almen praksis m.m.), så der kan arbejdes mere helhedsorienteret, hvor det giver mening for den enkelte borger, der føler sig ensom?

En recept på fællesskab

I England kan praktiserende læger, apoteker, politi, hospitalspersonale og lignende offentlige instanser over hele landet udskrive såkaldte 'sociale recepter' (Social prescribing) til patienter, som har en social – og ikke medicinsk – problematik. De sociale recepter består i at henvise patienter til lokale tilbud med mulighed for fællesskab og sociale aktiviteter. Patienten får en 'link worker' tilknyttet – en frivillig person, typisk fra en civilsamfundsorganisation, som selv støtter borgeren eller henviser til andre.

Social prescribing udskrives til borgere med langvarige helbredsproblemer, psykisk sårbarhed, mennesker der oplever ensomhed og isolation eller har andre komplekse sociale behov.

Foreløbige resultater viser, at en henvisning til en link worker medførte et fald i lægekonsultationer på 28 pct. samt 24 pct. færre akutindlæggelser. Studierne indikerer på den baggrund, at indsatsen med fællesskab på recept er omkostningseffektiv.

Kilde: Polley et al. 2017, Sheffield Hallam University 2014

Forebyggelse på tværs af sektorer

Det sektorfri forebyggelseslaboratorium binder partnere sammen på tværs af sektorer, offentlig og privat, og som rækker langt udover sundhedsvæsenet. I styregruppen for laboratoriet sidder KL, PLO, Sund By Netværket og Sundhedsstyrelsen. Laboratoriet faciliterer brede forebyggende partnerskaber i Danmark, hvor indsatserne dokumenteres. Der er bl.a. fokus på at mindske social ulighed og styrke trivsel og mental sundhed. En aktuel indsats i en kommune sætter fokus på at skabe bedre mental sundhed på tværs af kommunens forvaltninger og med involvering af lokalsamfundet, herunder borgere, erhvervsliv, civilsamfund med flere. Laboratoriet stiller et forskningsbaseret sekretariat til rådighed, som leverer hjælp til evalueringdesign, implementering, fundraising, partnerskabsdannelse, facilitering og projektledelse.

Kilde: Danske Regioner



Jeg føler, at jeg er spærret inde i et fængsel

Da Lenas mand, Leif, for seks år siden fik en hjerneblødning, blev alt i hendes liv pludseligt forandret. Ægteparret måtte sælge deres hus, og kommunen fandt en bolig til dem, hvor hjemmeplejen var tilknyttet. "Jeg blev revet op med rode, kan man godt sige", fortæller Lena. Hendes følelse af ensomhed opstod allerede i det øjeblik, Leif blev udskrevet fra genoptræningshjemmet, og Lena oplevede at skulle klare alting selv. "Jeg stod meget alene og med et stort ansvar og var ikke vant til at håndtere én, der var så dårlig, som han var. Der følte jeg mig allerede meget ensom", forklarer hun.

Lena husker, at alting gik meget stærkt. Leif blev udskrevet med kort varsel, og hun følte sig efterladt uden instruktioner. "Der manglede jeg virkelig nogen, som var der for mig og kunne fortælle mig, hvad det hele drejede sig om. Jeg følte mig bare meget alene – Palle alene i verden".

I forlængelse af hjerneblødningen rammes Leif også af en senskade. Han får epilepsi. Og selvom han tager medicin, kan han stadig få anfald dag og nat. Det betyder, at Lena ikke tør forlade ham ret lang tid ad gangen. "Jeg føler, at jeg er spærret inde i et fængsel. Jeg kan ikke komme nogen steder."

Savner tid og overskud til at se andre mennesker

Følelsen af ensomhed mindskes, når Lena kommer ud og ser andre mennesker. Men det er ikke meget, hun gør det. Leif har en besøgsven gennem kirken, og når hun kommer en gang om ugen, har Lena halvanden time for sig selv, hvor hun kan komme ud. Men tiden er knap - på den halvanden time skal hun nå til tandlægen, på apoteket og i Netto – så det er hurtigt ind og ud. Det er på mange måder et stressende liv, konstaterer Lena. "Jeg er jo på hele tiden – husk nu at bestille medicin og bleer hjem. Det er et stort arbejde at passe et andet menneske," siger hun. Lenas livssituation levner heller ikke meget tid til at pleje sit netværk. Hun ser sjældent sine børne- og oldebørn, og hun må sige nej næsten hver gang, hun inviteres med til noget.

Lena har svært ved at se sig selv i de netværksgrupper, der findes. Og hun kan ikke komme afsted til de tilbud, der er, når hun skal tage sig af Leif. Hun drømmer derfor om, at der kunne komme en afløser i hjemmet, hun føler sig tryk ved, så hun kan komme ud og møde andre mennesker. "Bare en gang om måneden", forklarer hun beskedent. Det kunne for eksempel være et netværk med andre pårørende: "Sådan en gruppe kunne jeg virkelig godt bruge. Jeg synes det er meget svært at finde – selvom der må være mange af dem. De må jo være der et sted."

Barrierer på tværs af arenaer

Ensomhed er, som det fremgår af gennemgangen af de fem arenaer, et problem, der både skabes og løses i mange forskellige dele af vores liv, og som mange af samfundets aktører kan være med til at påvirke. Nogle barrierer er knyttet til en specifik arena, men mange går på tværs og fordrer derfor, at vi tænker og arbejder stærkere sammen.

Herunder er bud på centrale barrierer og behov, der fylder i alle arenaer, som vi skal have nedbrudt for at mindske ensomhed i Danmark.

Silotænkning

Ensomhed er et komplekst socialt fænomen, som ofte knytter sig til flere samtidige udfordringer på tværs af forskellige livsarenaer, f.eks. i skolen, dagtilbud, fritid og hjemmet eller i sundhedssektoren og på arbejdspladsen. Forebyggelse og afhjælpning af ensomhed er et fælles ansvar, som kun løses via et samarbejde på tværs af sektorer og ressourcer. Det kræver først og fremmest, at vi nedbryder silotænkning omkring systemer og målgrupper - både i projekter, i drift og i strategiske målsætninger. Lokale og nationale partnerskaber om ensomhed kan fremme samarbejdet.

Relationer og fællesskaber er ikke prioriteret i lovgivning

Selvom det ikke er tilsigtet, er der elementer i lovgivningen, som kan hæmme muligheden for relationsdannelse og på andre måder er ensomhedsskabende. Det gælder inden for den lovgivning, der knytter sig til de fem arenaer, men også lovgivning på eksempelvis transportområdet. Menneskers behov for gode sociale relationer og sunde fællesskaber bør tænkes ind i al relevant lovgivning.

Ikke nok fokus på at fremme fællesskaber i vores fysiske rammer

Hvordan vi indretter vores byrum, lokalsamfund og institutioner (skoler, arbejdspladser, foreningsfaciliteter, kulturinstitutioner m.m.) har betydning for muligheden for at møde hinanden og skabe relationer. I et samfund hvor flere bor og arbejder alene, og ny teknologi har reduceret omfanget af fysiske møder, er der brug for, at vi tænker nyt, når vi bygger og indretter boliger, arbejdspladser, institutioner og byrum. Vi bør investere i inkluderende byggeri og byplanlægning, der fremmer møder mellem mennesker. Og indtænke teknologi, der kan understøtte relationer og ikke virker ekskluderende.

Tabu og berøringsangst

Oplevelsen af ensomhed som et tabubelagt emne gør det svært at række ud eller tage imod hjælp, når man har ensomhed tæt inde på livet. Det gælder for alle aldersgrupper. Derfor er det vigtigt, at vi får startet en national samtale på alle niveauer, som bidrager til, at den enkelte i højere grad italesætter sin oplevelse af ensomhed, så vi sammen får nedbrudt tabuet og stigmaet. Landsdækkende kampagner og offentlig kommunikation om mental sundhed og ensomhed skal understøtte den indsats.

For lidt opsporing og uddannelse

Mennesker, der oplever ensomhed, er sjældent selv opsøgende i forhold til de sociale aktiviteter og tilbud, der findes. Validerede screeningsredskaber og uddannelse af frontpersonale i den offentlige og private sektor er derfor et nødvendigt led i en national ensomhedsstrategi. Ikke mindst er der brug for en tæt organisering mellem de funktioner, som opsporer, og de tilbud, der findes lokalt.

Vi ved for lidt – og deler ikke det, vi ved

Vi mangler viden om, hvad der virker mod ensomhed og evidensbaserede redskaber til at forebygge ensomhed i alle arenaer. Der er behov for mere forskning og udbredelse af viden om forebyggende og afhjælpende tiltag mod ensomhed. Det kræver systematisk opsamling på projekter – for at se virkningen og det økonomiske udbytte, også på lang sigt. Og en arbejdsform, hvor den viden også bliver brugt i eksisterende og fremtidige indsatser. Der kan med fordel etableres et nationalt videnscenter om ensomhed – det vil desuden skabe grobund for brobygning mellem organisationer.

Slutnoter

- ¹ Skolebørnsundersøgelsen 2018, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2019
- ² Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer, Eriksen, L. et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2016
- ³ Ældre Sagens beregninger (2020) på baggrund af satspuljeaftaler 2016-2019, FL19 og diverse puljer ifm. Corona
- ⁴ *A connected society – A strategy for tackling loneliness*, HM Government, 2018; *A connected Scotland - Our strategy for tackling social isolation and loneliness and building stronger social connections*, Scottish Government, 2018; *Connected Communities - A strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections*, Welsh Government, 2020
- ⁵ *A connected society – A strategy for tackling loneliness*, HM Government, 2018
- ⁶ *Saman mot einsemd- Strategi for å forebyggje eisemd (2019-2023)*, Helse- og omsorgsdepartementet, 2019
- ⁷ *Ensom i en social verden*, Lasgaard, M., Psyke & Logos, 31, 2010; *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020; *Undersøgelse af ensomhed hos mennesker med sygdom, pårørende til menneske med sygdom samt mennesker, der har været udsat for en livsændrende begivenhed*, Folkebevægelsen mod Ensomhed, 2016
- ⁸ *Fællesskabsmålingen*, SFI (nu VIVE) for Trygfonden, 2017
- ⁹ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020; *Unge uden job og uddannelse – hvor mange, hvorfra, hvorhen og hvorfor?*, VIVE, 2017; *Personer med handicap – Hverdagsliv og levevilkår*, VIVE, 2016
- ¹⁰ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020; *Udfordringer og stigma i forhold til at have en LGBTI-identitet*, ALS Research for Ligestillingsafdelingen, Miljø- og Fødevarerministeriet, 2020
- ¹¹ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ¹² *Danskernes ensomhed siden starten af COVID-19 pandemien – opdateret*, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, 2021
- ¹³ *Børn og unge i Danmark - Velfærd og trivsel 2018*, VIVE, 2018; *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og Trygfonden, 2019
- ¹⁴ *Det er vigtigt at være en succes... men det er bare ikke altid, at det lykkes!*, Center for Ungdomsstudier, 2017
- ¹⁵ *Loneliness: Human nature and the need for social connection*, Cacioppo, J. & Patrick, W., W.W. Norton & Company, 2008
- ¹⁶ *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og Trygfonden, 2019
- ¹⁷ *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og Trygfonden, 2019
- ¹⁸ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ¹⁹ *Ensomhed blandt unge*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2019.
- ²⁰ *Loneliness: Human nature and the need for social connection*, Cacioppo, J. & Patrick, W., W.W. Norton & Company, 2008
- ²¹ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020; *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær, M. & Kaats, M., København: The Happiness Research Institute, 2021; *Loneliness: Human nature and the need for social connection*, Cacioppo, J. & Patrick, W., W.W. Norton & Company, 2008; *Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women*, Steptoe, A. et al., 2004
- ²² *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær, M. & Kaats, M., København: The Happiness Research Institute, 2021
- ²³ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ²⁴ *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*, Eriksen, L. et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2016
- ²⁵ *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*, Eriksen, L. et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2016
- ²⁶ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020; *Ensomhed i Aarhus – evaluering af et samskabelsesprojekt*, Lasgaard, M. et al., Aarhus, DEFACTUM, 2017
- ²⁷ *80.000 flere singlehusstande på ti år*, Nybolig 2020; *Husstande*, Danmarks Statistik, 2021
- ²⁸ *Almene beboere er mest ensomme*, Fagbladet Boligen 2, 2018
- ²⁹ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020; *Almene beboere er mest ensomme*, Fagbladet Boligen 2, 2018
- ³⁰ *Forebyggelse af ensomhed blandt ældre - viden og inspiration til handling*, 1. udgave, 1. oplag, Marselisborg - Center og Udvikling, Kompetence og Viden, 2015
- ³¹ *Anbragte børn og unges trivsel 2016*, SFI (nu VIVE), 2017; *Fællesskabsmålingen*, SFI (nu VIVE) for Trygfonden, 2017
- ³² *Modvirker ensomhed i studieårene*, AART, 2019; *Ældres ensomhed kan også bygges væk*, Realdania, 2019
- ³³ *Sociale renoveringer skal bekæmpe ensomhed*, BL, 2018
- ³⁴ *Ensom i en social verden*, Lasgaard, M., Psyke & Logos, 31, 2010
- ³⁵ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ³⁶ *Frafald og studieskift*, Styrelsen for Forskning og Uddannelse, 2018
- ³⁷ *Ensomhed blandt unge*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2019; *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og Trygfonden, 2019
- ³⁸ *Nye perspektiver på mobning*, Hansen, HR. & Søndergaard, DM. Pædagogisk Psykologisk Tidsskrift, 51, Herfølge: Skolepsykologi, 2014
- ³⁹ *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og Trygfonden, 2019
- ⁴⁰ *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*, Ensomme Gamles Værn for Mary Fonden, 2014; *Ensom i gymnasieskolen: En landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almene – og erhvervs-gymnasiale uddannelser*, Lasgaard, M. & Kristensen, N., Ventilen, 2009
- ⁴¹ *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær, M. & Kaats, M., København: The Happiness Research Institute, 2021
- ⁴² *Stress blandt de studerende*, Dansk Magisterforening, 2017

- ⁴³ *Unge uden job og uddannelse – hvor mange, hvorfra, hvorhen og hvorfor?*, VIVE, 2017; *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ⁴⁴ *Unge uden job og uddannelse – hvor mange, hvorfra, hvorhen og hvorfor?*, VIVE, 2017; *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ⁴⁵ *Unge uden job og uddannelse – hvor mange, hvorfra, hvorhen og hvorfor?*, VIVE, 2017; *Personer med handicap – Hverdagsliv og levevilkår*, VIVE, 2016
- ⁴⁶ *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og Trygfonden, 2019
- ⁴⁷ *The village effect: Why face-to-face contact matters*, Pinker, S., 2015; *Evidensen bag ABC-budskaberne*, ABC
- ⁴⁸ *Evidensen bag ABC-budskaberne*, ABC
- ⁴⁹ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ⁵⁰ *Måling af mental sundhed*, Nielsen, L. et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2017
- ⁵¹ *Udsatte børns fritidsliv*, SFI (nu VIVE), 2007; *Barnets velfærd i centrum – ICS håndbog*, Socialstyrelsen, 2014
- ⁵² *Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser*, Lasgaard, M. & Friis, K., Aarhus: CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, 2015; *An overview of reviews: the effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course*, Victor, C. et al., What Works Centre for Wellbeing, 2018
- ⁵³ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ⁵⁴ *Ledelse med social kapital giver høj produktivitet*, Edwards, K. et al., DTU Management Engineering, 2014
- ⁵⁵ *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ⁵⁶ *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær, M. & Kaats, M., København: The Happiness Research Institute, 2021; *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, M. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020
- ⁵⁷ *Arbejdsløse seniorer søger oftere job end yngre – men har sværere ved at få et*, Epinion for Fagbevægelsens Hovedorganisation, 2019
- ⁵⁸ *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær, M. & Kaats, M., København: The Happiness Research Institute, 2021
- ⁵⁹ *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær, M. & Kaats, M., København: The Happiness Research Institute, 2021; *Undersøgelse af ensomhed hos mennesker med sygdom, pårørende til menneske med sygdom samt mennesker, der har været udsat for en livsændrende begivenhed*, Folkebevægelsen mod Ensomhed, 2016
- ⁶⁰ *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*, Eriksen, L. et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2016
- ⁶¹ *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*, Eriksen, L. et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2016
- ⁶² *Fællesskabsmålingen*, SFI (nu VIVE) for Trygfonden, 2017

Sammen mod ensomhed

Inspirationsoplæg om en national politisk strategi mod ensomhed

Udarbejdet på baggrund af Policy Lab om en national ensomhedsstrategi, Maj 2021.

Ansvarshavende udgivere:
Røde Kors og Ældre Sagen.

Gengivelse og citater er tilladt med kildehenvisning.

Grafisk produktion: GrafikDesign.

Ensomhed fylder mere og mere i Danmark. Det har enorme konsekvenser – både for det enkelte menneskes fysiske og psykiske sundhed og for samfundsøkonomien. Skal vi for alvor vende udviklingen, er der brug for at tænke på tværs af både sektorer og fagområder. Med viden og perspektiver fra en lang række organisationer og med afsæt i erfaringer fra udlandet, er vi derfor gået sammen om dette inspirationsoplæg. Et oplæg som giver konkrete bud på, hvordan vi som samfund kan nedbringe ensomheden.