

## Simon brød ud af ensomheden

*Ingen måtte se hans ensomhed. Derfor gemte han sig på skolens toiletter. I dag giver Simon Skov-Amundsen håb til andre, der føler sig ensomme. For der er mange veje ud*

Hurtigt låser han døren ind til toilettet og sætter sig fuldt påklædt på brættet. Simon skal nemlig ikke tisse. Han skal have frikvarteret til at gå, uden at nogen finder ham. Så han gemmer sig på toilettet, men ikke i så lang tid at det bliver påfaldende. 5 minutter og så er det videre til et nyt skjulested.

Sådan brugte den nu 28-årige Simon Skov-Amundsen en stor del af frikvartererne, da han gik skole. Mobbet blev han ikke, han var bare ikke en del af fællesskabet og vidste derfor ikke, hvad han skulle gøre af sig selv. I dag er det slet ikke til at forstå, at den sympatiske unge mand, med det tillidsvækkende blik engang gemte sig for sine jævnaldrende. Men sådan var det. Nu er hans personlige erfaring hans største motivation, når han gennem foredrag nedbryder tabuer om ensomhed. Det gælder også, når han den 24. april står klar i Sct. Thomas Sognelokaler for at fortælle sin personlige historie.

### Ensomhed kan ramme alle

- Ensomhed er den ubehagelige følelse, der opstår, når vores behov for social kontakt ikke stemmer overens med den faktiske kontakt. Vi kan opleve det, når vi er alene, og når vi er sammen med andre. De fleste oplever det indimellem, hvilket er helt uskadeligt. Det er først når man er ensom gennem længere tid, at ensomheden bliver både sundhedsfarlig og stadig mere vanskelig at bryde ud af, fortæller Sven Heinemeier Rasmussen, formand for SIND Frederiksberg og fortsætter:
- Ny forskning viser, at ensomhed typisk opstår i bestemte livssituationer. Når man skifter arbejde eller uddannelse, går på pension eller bliver skilt, og især hvis man bliver syg i længere tid. Det viser, at alle er i risiko for at blive ensomme. Det er altså ikke kun nogle særligt mærkelige mennesker eller kattermødre, men os alle, der kan blive ensomme.

Ensomhed betragtes derfor heller ikke længere som et individuelt problem, men et strukturelt problem, som vi alle skal være med til at løse. Det er baggrunden for, at SIND Frederiksberg med støtte fra Frederiksbergfonden nu igangsætter en række initiativer, der skal gøre det lettere at komme fri af ensomheden. Startskuddet er et temamøde "Giv ensomheden baghjul" hvor Simon Skov-Amundsen fortæller sin historie.

- Det forbandende ved ensomheden er, at når den først har bidt sig fast, så nedsætter den vores sociale kompetencer og vores evne til at selv opsøge andre. Så vi har brug for hjælp, når vi bliver ensomme, understreger Sven Heinemeier Rasmussen.

### Unge og syge er ekstra udsatte

Ensomheden blandt unge er stigende. Helt ekstremt var det under nedlukningerne i coronatiden, men ensomheden blandt unge er stadig større end før corona. I 2017 oplevede 8,2 % af danskerne sig ensomme, under corona i 2021 steg tallet til 12,4 % mens det i 2023 var 9,6 %, fremgår det af Folkebevægelsen mod ensomheds hjemmesiden. Her man også se at unge, der mistrives psykisk, er ekstremt udsatte. Hvert tredje menneske, der lever med psykiske vanskeligheder, oplever langvarig ensomhed.

Mennesker, der lever med alvorlige psykiske sygdomme, fortæller, at ensomheden ofte opleves som værre end selve sygdommen. Sygdommen kan man få redskaber til at mestre, mens ensomheden og følelsen af at være udenfor bare bliver værre og værre. SIND Frederiksberg vil gøre en særlig indsats for at forebygge at unge, der lever med psykisk mistrivsel, bliver fanget ind af ensomheden, fortæller Sven og understreger:

- Takket være midlerne fra Frederiksbergfonden har vi mulighed for at søsætte nye aktiviteter for og med unge. Aktiviteter, hvor unge gør noget sammen med andre unge. Det er de unge, der selv bestemmer, hvilke aktiviteter de vil sætte i gang. Hvis der er unge på Frederiksberg, der gerne vil være med til at præge arbejdet, er de meget, meget velkomne.

For Simon Skov-Amundsen var det først, da han fandt modet til at række ud mod andre, at han fik brudt ensomhedens onde cirkel.

- Folkeskolen og gymnasiet var for mig nogle meget svære år, for jeg knækkede aldrig koden til, hvordan jeg kunne blive en del af fællesskabet. Å da jeg skulle studere, besluttede jeg mig for, at jeg ville prøve at starte forfra. Jeg tog derfor en - for mig dengang - stor chance, da en medstuderende spurgte hvem jeg var. Jeg fortalte ham åbent om, at jeg spillede rollespil og det fandt vi hinanden omkring. Det blev første skridt ud af ensomheden, da jeg gennem ham blev en del af et nyt fællesskab og flyttede ind i hans kollektiv på Frederiksberg, fortæller Simon, har venner, en kæreste og arbejder som projektleder i PeerMissionen.

## **Giv ensomheden baghjul**

Den 24. april kl.17-19 holder SIND Frederiksberg temamødet: Giv ensomheden baghjul. I Sct. Thomas Sognelokaler (ved [Den Grønne Sti](#)), [Rolighedsvej 29B, Frederiksberg](#)  
Her kan man høre Simon Skov-Amundsens fulde historie.

I løbet af mødet kan deltagerne:

- Deltage i verdens sørgeligste quiz
- Få indsigt i ensomhedens natur
- Få indflydelse på de nye ensomhedsbekæmpende tilbud

Temamødet er gratis, og der vil blive serveret lidt mad. Af hensyn til maden bedes du tilmelde sig på [kultur.frb@sind.dk](mailto:kultur.frb@sind.dk) senest den 22. april.