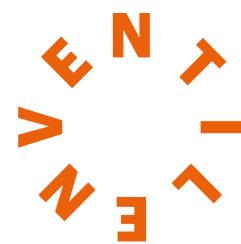


Ventilens udklip fra

Sammen

mod ensomhed

– en national 2040 strategi for nedbringelse af
ensomhed i Danmark
& National handlingsplan mod ensomhed



Gør ungdommen
mindre ensom

Her er Ventilens "pixi-version" af den [nationale ensomhedsstrategi](#) og [handlingsplan](#), som er udarbejdet i partnerskabet "[Sammen mod ensomhed](#)".

I denne noget kortere version har vi valgt at fokusere på de ting, vi, med vores 25 års erfaring, mener vil være mest effektivt. Vi ved mest om de unge, så det er her vores fokus er størst – men mange af tingene er væsentlige uanset alder.

Ensomhed er en subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår, når ens ønskede sociale relationer ikke svarer til ens faktiske sociale relationer. Ensomhed kan både handle om antallet og om 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 de to ting: Man kan føle sig ensom uden at være alene, og omvendt kan man være alene uden at føle sig ensom. Andelen af befolkningen, som føler sig ensom, er ca. 30 pct. højere end andelen, som føler sig uønsket alene, og der er kun et moderat overlap mellem de to grupper.

Ensomhed er en naturlig følelse, som alle mennesker kan opleve af og til gennem livet. Men når ensomheden bliver langvarig, forårsager den meget alvorlig mistrivsel og øger risikoen for fysisk og psykisk sygdom og tidlig død.

*Kilder: Lasgaard et al. 2020; Den nationale Sundhedsprofil 2021
Og "Sammen mod ensomhed" s. 7*

Ensomhed handler altså ikke (nødvendigvis) om alenehed – men kan lige så vel handle om, at man ikke føler sig tryk ved eller forbundet med dem, man er sammen med. Eller at man ikke har nogen eller kun for få nære relationer.

Det betyder også at de gode løsninger kun sjældent handler om at få folk ud at møde nogle flere – de kan i langt højere grad handle om at hjælpe mennesker til at få gode relationer til dem, de allerede kender. At sikre at når folk mødes, så føles det som et fællesskab. At fjerne både fysiske og mentale barrierer for deltagelse. At anerkende at når ensomheden først har bidt sig fast, skal man have hjælp til at komme ud af den – og meget mere.

Alle oplever ensomhed flere gange gennem livet. Det er en negativ, men naturlig følelse. Den ensomhed vi, og de andre bag strategien vil til livs, er den svære, alvorlige og langvarige ensomhed, der kan blive selvforstærkende og føre til (eller forstærke) både sygdom og udsathed.

Den nationale strategi mod ensomhed har som overordnet mål at få halveret ensomhed i 2040 (i forhold til niveauet af ensomhed målt i den nationale sundhedsprofil i 2017).

I Ventilen er vi helt enige – vi vedtog allerede for mange år siden en ambition om at kunne nedlægge os selv i 2062 – fordi der til den tid er så få unge, der oplever alvorlig ensomhed, at der ikke længere er brug for os.

Vi er nødt til at fokusere særligt på de unge. Dels er de 16-24-årige den aldersgruppe hvor langt flest føler sig alvorligt ensomme – det var 22,9% i 2021. Dels er det et tal, der har været stigende de sidste mange år. Det går altså den forkerte vej.

Vi ved at ensomhed er den livsomstændighed, som isoleret set forringer et menneskes livskvalitet mest – og at påvirkningen ikke tager af med tiden. Man vænner sig ikke til det. Og vi ved, at mennesker, der har oplevet alvorlig ensomhed i barndommen og ungdommen har lange liv foran sig. Liv der er i risiko for at blive fyldt eller præget af ensomheden hele vejen igennem.

Mennesker, der har levet med ensomhed, kan have dårlige erfaringer med fællesskaber, og frygten for nederlag kan være en barriere for at etablere sig i et nyt fællesskab. Forskning viser, at langvarig ensomhed kan føre til, at man undgår social interaktion som en måde at beskytte sig selv mod negative oplevelser ved socialt samvær²⁸. De sociale kompetencer svækkes, når de ikke er i brug. Ensomhed kan derfor over tid også i sig selv føre til, at man får sværere ved at indgå i relationer²⁹. Derfor kan sociale aktiviteter, fællesskaber og udbredelse af netværk ikke stå alene som løsning på ensomhedsproblematikken.

Sammen mod ensomhed s. 17

Ensomheden har mange årsager – og mange ansigter. Mennesker, der lever med sygdom, har oplevet svigt eller lever som udsatte er i øget risiko for at opleve alvorlig ensomhed. Disse grupper tilsammen udgør dog langt fra alle de danskere, der føler sig ensomme. Og derfor er det afgørende, at vi ikke alene ser på ensomhed som (endnu) et udsatte-problem, men anerkender, at det nu rammer så mange og så bredt, at det er noget alle er i risiko for at opleve. Og at vi derfor tænker i at forebygge blandt alle danskere og sikrer at der også er afhjælpende tilbud til alle.

Ser vi på, hvorfor ensomheden er steget, er der ingen entydige forklaringer. Der er dog sket store forandringer, når det drejer sig om relationers og fællesskabernes betydning i vores samfund: Vi ser, familiebåndene er blevet løsere, og et almindeligt skole-, studie-, arbejds- og familieliv indeholder væsentligt flere skift end tidligere. Stadig flere mennesker har sjældent kontakt med venner og familie, og et stigende antal voksne har ikke nogen at tale med, hvis de oplever problemer.

Samtidig ser vi tegn på, at de menneskelige relationer i dag er under pres i vores samfund. Det kan handle om, at der er øget fokus på effektivitet, eller det kan handle om at være udsat for et øget forventnings- og præstationspres. Vi har oplevelsen af, at vi har mindre tid til at mødes og være sociale sammen – mens vi har fået flere muligheder for at nå hinanden digitalt og bruger mere tid online.

Ensomhedsproblematikken bør også ses i sammenhæng med den forværring af befolkningens mentale sundhed, vi har set over den seneste årrække og særligt ift. børn og unge – uden, at vi kan udpege den præcise årsagssammenhæng. Ensomheden opstår altså i et komplekst samspil mellem faktorer i det enkelte menneskes liv og faktorer i den kontekst, livet udfolder sig i. Det er derfor vigtigt ikke at individualisere problematikken eller sygeliggøre ensomhed, og udelukkende forsøge at hjælpe den enkelte, som oplever ensomhed.

Ensomhed kan ramme alle. Men ofte indtræder ensomhed i forbindelse med større skift og overgange i livet. Her kan der for nogle opstå en kortvarig og situationsbestemt ensomhed, som er en naturlig del af livet. Men for nogle vil følelsen fortsætte og sætte sig mere langvarigt fast med stærkt negative personlige og samfundsmæssige konsekvenser til følge. Det er sidstnævnte, langvarige ensomhed, vi som samfund især skal forebygge og afhjælpe.

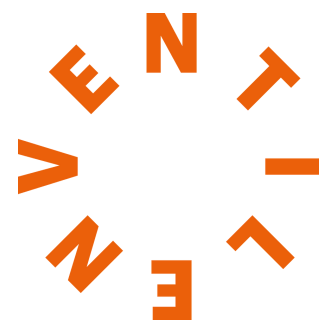
Sammen mod ensomhed s. 11-12

På ungeområdet er det værd at fokusere på uddannelserne. For jo, mange af de unge, der står udenfor job og uddannelse føler sig ensomme. Men det gør rigtig mange af dem, der er i gang med "den slagte vej" også. Sundhedsprofilen fortæller at 22,5% af danskere under uddannelse oplever alvorlig ensomhed.

Hvis vi vil den alvorlige ensomhed til livs kræver det at vi gør andet og mere, end vi hidtil har gjort, og at vi gør det på stort set alle livets arenaer. Vi skal ikke alene sikre, at de, der føler sig ensomme, får hjælp. Men også sikre, at lang færre ender med at opleve alvorlig ensomhed.

Noget kan gøres for midler, der allerede er i systemet. Noget kræver "kun" f.eks. opkvalificering og tilretning af eksisterende indsatser. Men en hel del vil kræve større investeringer – både i forebyggelse og afhjælpning.

De vigtigste fokusområder



Strategien og handlingsplanen er fulde af rigtig gode og vigtige forslag. Men der er også mange. Her er de fokusområder vi mener, man særligt bør prioritere, og som vi vurderer vil have den største effekt:

Tværgående fokusområde 1: Vi skal have mere viden og have den ud at virke

Vi skal vide mere om årsager, sammenhænge og interventioner. Forskningsfeltet skal samles og styrkes. Og det skal formidles til relevante faggrupper og organisationer.

Tværgående fokusområde 3: Vi skal opspore ensomhed og tilbyde hjælp, der virker

Der skal opspores systematisk hos alle alders- og samfundsgrupper. Og der skal være langt flere og mere tilgængelige ensomhedsspecifikke afhjælpende tilbud. Det der virker skal udbredes, og nye typer indsatser skal afprøves.

Tværgående fokusområde 4: Vi skal indtænke ensomhed på tværs af lovgivning og politikker

Der skal laves en model for at udregne en "relationel bundlinje", som alle lovforslag og reformer også bliver holdt op imod, så man ikke utilsigtet skaber mere ensomhed ud fra en intention om at rationalisere/øge faglighed/digitalisere ell.lign.

Hjem og Bolig - Fokusområde 3: Styrk hjemlighed og rammer for relationer

Alle steder, hvor vi som samfund sætter rammen for folks hjemmeliv bør vi sikre mulighed for at det føles som et hjem og at man har mulighed for at mødes med andre, have gæster m.v. Det gælder så vel på plejehjem og opholdssteder – som på bosteder, sygehuse, i ungdomsboliger m.v.

Dagtilbud, skole og uddannelse – Fokus område 1

Gør det til en kerneopgave at skabe og vedligeholde trygge, inkluderende fællesskaber. Det skal være en kerneopgave for institutioner, undervisere og fagfolk hele vejen fra vuggestue til kandidatgrad – og ikke særligt for dem, der arbejder med børn og de yngre unge.

Dagtilbud, skole og uddannelse – Fokus område 2

Understøt børn og unges tilknytning til fællesskaber i overgange og skift. Ungdomsliv er præget af rigtig mange overgange og skift, både i uddannelses og -fritidsliv. Vi ved at det er risikozoner for ensomhed, så ved målrettede indsatser både før, under og efter, vil vi kunne forebygge.

Dagtilbud, skole og uddannelse – Fokus område 5

Skab reel adgang til forpligtende fællesskaber for unge uden beskæftigelse eller uddannelse. Når du er et sted i livet, hvor du ikke har jævnlige omgang med jævnaldrende på din uddannelse eller dit arbejde, kan der være særligt behov for at kunne deltage i eksisterende eller nye fritidsfællesskaber, for at få opfyldt dine sociale behov. Dette skal der være fokus på og plads til – uanset om det anses som jobrettet eller ej.

Fritid og fællesskab – Fokusområde 1: Skab bedre rammer for at etablere og drive foreninger og frivillige sociale foreninger

På kultur- og idrætsområdet udgør foreningslivet for mange de fællesskaber, der fungerer. På det sociale område udgør organisationerne ofte den hjælp, der er at få. Der for er det afgørende at det bliver lettere både at etablere og drive foreninger lokalt og nationalt på begge områder.

Fritid og fællesskab – Fokusområde 2: Gør almene fællesskaber mere inkluderende

Bare fordi man er sammen og laver noget sammen, er det ikke det samme som et fællesskab. Mange føler sig udenfor til fodbold eller til foredraget på biblioteket, selvom de er sammen med "ligesindede". Det er derfor afgørende at ansatte og frivillige trænere og ledere i det brede forenings- og kulturliv bliver rustet til i højere grad end i dag at skabe rammerne for at flere føler sig som en del af fællesskabet.

Fritid og fællesskab – Fokusområde 3: Styrk brobygning og adgang til positive fællesskaber og relationer

Mennesker, der allerede oplever ensomhed, eller har andre udfordringer kan have brug for hjælp for at kunne opsøge og deltage i de fællesskaber, der kan opfylde deres sociale behov. Det kan være økonomisk hjælp, personlig støtte eller brobygning.

Arbejdsliv og beskæftigelse – Fokusområde 3: Forebyg ensomhed blandt ledige gennem frivillighed og fællesskaber for ledige

Som ledig har du få daglige kontakter, og mange oplever også et socialt stigma hvis ledigheden bliver langvarig. Derfor bør vi styrke lediges adgang til at indgå i såvel eksisterende som nye relationer og fællesskaber. Indsatser kan tilrettelægges gruppebaseret – og økonomiske ydelser og aftaler kan tilrettelægges, så man fortsat kan deltage i forudgående sociale sammenhænge og f.eks. også frivilligt arbejde.

Sundhed og pleje – Fokusområde 3: Klæd sundheds- og plejepersonalet på til at fremme relationer og fællesskaber og spotte og handle på ensomhed

Alle, der arbejder med mennesker, også i sundheds- og plejesektoren, bør have viden om hvad ensomhed her og hvordan man ved at arbejde fællesskabs- og relationsbaseret kan forebygge den, og hvordan man ser og hjælper de mennesker, der alligevel oplever alvorlig ensomhed.

De vigtigste handlinger

Der er – heldigvis – rigtig meget vi kan gøre for at forebygge ensomhed, og for at hjælpe dem, der lever med alvorlig ensomhed. Nedenfor er de punkter fra handlingsplanen, som vi vurderer, er vigtigst og vil have størst effekt. Rigtig mange af dem handler om at få viden og ensomhedsfaglighed ud i de enkelte faggrupper, institutioner og tilbud. Enkelte steder knytter vi en kommentar til initiativerne – ellers kan du læse uddybningen af dem i [partnerskabets handlingsplan](#).

Initiativ 11: Viderefør det Nationale Partnerskab mod Ensomhed

Det er afgørende for at sikre fremdrift og dialog på tværs, at der er et sekretariat eller nogle organisationer, der tager ansvar for det. Om partnerskabet skal være i den nuværende form, er ikke så vigtigt, men der skal være nogen, der har opgaven og bliver honoreret for den. Og at det ikke alene bor hos ministerierne (initiativ 15).

Initiativ 1: Følg udviklingen af ensomhed tættere gennem nationale målinger

Ellers kan vi ikke se om vi lykkes. Og den type målinger er en forudsætning for at vi bliver klogere på problemet.

Initiativ 2: Etablér et nationalt forsknings- og videnscenter for ensomhed

Initiativ 7: Kortlæg og skab overblik over tilbud, der afhjælper og forebygger ensomhed

Initiativ 8: Udbred og udvikl støtteordninger, sociale træningsbaner og 1-1 relationer

Der findes en hel del tilbud om at komme et sted og møde andre. Men der findes langt færre ensomhedsspecifikke tilbud der centrerer sig om at fungere som sociale træningsbaner eller støtteordninger, selvom vi ved, at den type tilbud virker. Dem, der findes, bør udbredes – og der bør afprøves og etableres flere typer.

Initiativ 32: Styrk kompetencer til at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt børn og unge

Rigtig mange af de undervisere og fagfolk, som unge møder i deres hverdagsliv har ikke fået viden om ensomhed og fællesskaber, eller redskaber til at arbejde med det, som en del af deres uddannelse. Det bør vi ændre.

Initiativ 37: Skab tid og rum for unges relationsdannelse gennem uddannelserne

Fællesskab har også betydning for fagligheden. De mange skift og overgange i uddannelsessystemet skaber ensomhed og gør at mange unge bruger unødvendigt mange kræfter på det relationelle. Vi bør kigge på antallet af skift. Og på hvordan vi bedst hjælper de unge før under og efter de skift, der ikke kan undgås.

Initiativ 33: Styrk opsporing af ensomhed på grundskoler og uddannelsesinstitutioner

Initiativ 6: Udbred fællesskabsguides ('link workers') i flere lokalområder

Initiativ 69: Opspor ensomhed og henvis til hjælp gennem almen praksis

Rigtig mange (unge) er udelukkende i kontakt med sundhedssystemet, når de er hos deres praktiserende læge – her bør der være viden om ensomhed og mulighed for at blive guidet hen til et afhjælpende tilbud.

Initiativ 12: Giv nationale politikere redskaber til at fremme fællesskaber og relationer i lovgivning og politikker

Initiativ 70: Afdæk og udvikl metoder og redskaber til at arbejde med ensomhed i sundheds- og plejesektoren

Initiativ 24: Styrk relationskompetencer og fokus på ensomhed i sociale indsatser til sårbare og udsatte mennesker

Ensomhed er et problem, der fortjener opmærksomhed i sig selv – ensomheden forsvinder ikke, selvom din sygdom bliver behandlet eller du får en bolig. Og ensomheden kan være med til at fastholde dig i din udsathed. Derfor bør de indsatser, der er målrettet sårbare og udsatte mennesker også have en særsomt opmærksomhed på ensomheden i højere grad, end mange har i dag.

Initiativ 38: Styrk samarbejdet mellem dagtilbud, uddannelsesinstitutioner og civilsamfund

Til en start bør man kende til hinanden, så man kan henvise til det rigtige hjælpetilbud, hvis der er brug for det - eller hjælpe med at sluse børn og unge (og voksne og ældre) ind i den relevante fritidsforening.

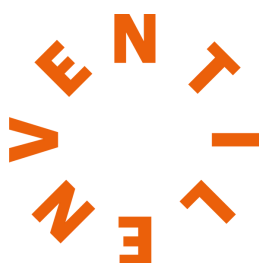
Initiativ 42: Indfør stabil grundfinansiering og gode rammevilkår for civilsamfundet

For uden det kan vi ikke tage vores del af arbejde med at rumme og hjælpe de mennesker, der måske ellers ville stå helt udenfor.

Initiativ 47: Skab flere tilbud og aktiviteter for særlige og mindre målgrupper

Et fællesskab kan aldrig være for alle, noget gør det særligt. Men vi skal som samfund sørge for at alle kan finde et fællesskab. Det skal derfor være lettere at skabe og finde tilbud og aktiviteter der måske kun er tiltænkt få – men hvor de få ikke har andre steder at gå hen med deres interesse eller behov.

Initiativ 64: Byg værktøjskasse til ledere og medarbejdere med viden og redskaber, der kan forebygge og afhjælpe ensomhed



Gør ungdommen
mindre ensom