



# Sammen mod ensomhed

– en national 2040 Strategi  
for nedbringelse af ensomhed  
i Danmark

Udarbejdet af  
Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed

Maj 2023



# Indholdsfortegnelse

<b>DEL 1: VI SKAL STÅ SAMMEN MOD ENSOMHED</b>	<b>5</b>
1. Forord	5
2. Et alvorligt samfundsproblem	6
3. Vores mål: Halvering af ensomheden	8
4. Sådan læses strategi og handlingsplan	10
5. Hvad ved vi om ensomhed i Danmark?	11
6. Hvad skal der til for at vende udviklingen?	19
<b>DEL 2: MOD ET FÆLLESSKABS- OG RELATIONSVENLIGT SAMFUND</b>	<b>23</b>
7. Her skal vi arbejde for at nedbringe ensomhed på samfundsniveau	26
8. Her skal vi arbejde for at nedbringe ensomhed i vigtige livsarenaer	28
Livsarena: Hjem og bolig – der, hvor vi lever og bor	28
Livsarena: Dagtilbud, skole og uddannelse – der, hvor vi leger og lærer	32
Livsarena: Fritid og fællesskaber – der, hvor vi er aktive og sociale sammen	37
Livsarena: Arbejdsliv og beskæftigelse – der, hvor vi bidrager til samfundet og sikrer os et forsørgelsesgrundlag	41
Livsarena: Sundhed og pleje – der, hvor vi forebygger og behandler sygdom og modtager pleje	45
<b>DEL 3: KLAR TIL HANDLING – SAMMEN</b>	<b>49</b>
9. Et partnerskab klar til handling	49
Bilag 1. Politiske midler afsat til ensomhedsafhjælpende indsatser siden 2014	51
Bilag 2. Oversigt over medlemmer i det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (NPE)	52



# DEL 1: VI SKAL STÅ SAMMEN MOD ENSOMHED

## 1. Forord

Vi mennesker er sociale væsener. Vi har brug for at føle samhørighed med andre. Faktisk er relationer og fællesskaber så afgørende for vores trivsel, at står vi uden dem, bliver vores evne til at fungere i det daglige svækket. Føler vi os ensomme i længere tid, kan det være direkte skadeligt for os. Derfor er det stærkt bekymrende, at ensomhed er i vækst.

Ensomhed kan ramme os alle. Uanset hvor gamle vi er, hvor vi bor og hvor meget, vi tjener. Og den alvorlige stigning i ensomhed, vi har set gennem det seneste årti, er ikke kun skadelig og ulykkelig for os hver især, den er skadelig og ulykkelig for hele vores samfund – også økonomisk. Derfor er det her en udfordring, vi bliver nødt til at forholde os til – og som vi kun kan løse sammen.

Vi skal have skabt et samfund, der forebygger, at ensomhed overhovedet opstår. Vigtigheden af relationer til andre skal vægte langt højere end i dag. Og adgangen til fællesskaber skal tænkes systematisk ind i vores samfundsstrukturer og hverdagsliv.

Dette dokument er et første skridt i netop den retning: Et bud på Danmarks første strategi mod ensomhed. Målet er at knække den

stigende ensomhedskurve og få halveret ensomheden i den danske befolkning inden 2040.

Bag strategien og den tilhørende handlingsplan står Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed, der er nedsat af partierne bag den politiske aftale om social, sundheds- og arbejdsmarked for 2022: 115 aktører på tværs af sektorer og fagområder, som på historisk vis er gået sammen med et fælles budskab: Vi skal have et Danmark med mindre ensomhed!

Arbejdet er ambitiøst og vidtrækkende. Og vi er stolte af det. Det handler dybest set om, hvilket samfund, vi ønsker at leve i. Ønsker vi et samfund, hvor flere og flere mennesker føler sig isoleret og løsrevet fra deres omgivelser og medmennesker? Eller ønsker vi et samfund, hvor langt færre bliver ramt af ensomhed, og vi kan føle os forbundet gennem fællesskaber og meningsfulde hverdagsrelationer – til afgørende gavn for vores individuelle helbred og samfundets sammenhængskraft?

Denne strategi peger naturligvis på, hvordan vi kan opnå sidstnævnte. Og vi håber, du vil være med.

*Anders Ladekarl, generalsekretær Røde Kors og  
Bjarne Hastrup, Administrerende direktør, Ældre Sagen  
(facilitatorer for Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed)*

## 2. Et alvorligt samfundsproblem

Data viser, at ensomhed er et alvorligt samfundsproblem. Alt for mange mennesker i Danmark føler sig ensomme. Antallet har været stigende igennem en årrække, og ved sidste måling, der blev foretaget i 2021, oplevede mere end hver 8. dansker over 16 år ensomhed<sup>a</sup>. Det svarer til knap 600.000 personer.

Særligt blandt unge har vi set en markant stigning, som betyder, at hver 5. ung mellem 16 og 24 år oplever ensomhed<sup>1</sup>. Og hos børn mellem 11 og 15 år svarer knapt hver 10. barn, at det ofte eller meget ofte føler sig ensom<sup>2</sup>.

At opleve ensomhed kortvarigt er en naturlig del af livet. Men når ensomheden bider sig fast og bliver langvarig, kan det have store konsekvenser. Langvarig ensomhed fører ofte til alvorlig mistrivsel og øger risikoen for fysisk og psykisk sygdom og for tidlig død<sup>3</sup>. Det er en høj pris for den enkelte, men også for samfundet, hvor alene udgifterne til sundhed og pleje, ekstra førtidspensioner og tabt produktivitet pga. sygefravær vurderes at koste samfundet 7,4 mia. kr. årligt<sup>4</sup>.

Stiger ensomheden, som vi har set det over de seneste 10 år, vil flere rammes af mistrivsel og både fysisk og psykisk sygdom, og det vil bremse og skade produktiviteten og sammenhængskraften i vores samfund.

Vi har at gøre med en alvorlig tendens, og en udvikling, vi ikke kan ignorere. Den stigende ensomhed er i vores optik et alvorligt samfundsproblem, som vi bliver nødt til at løse.

### Tid til at handle

Der har i mange år været tendens til at betragte ensomhed som et personligt eller socialt problem, der hænger tæt sammen med, at den enkelte er isoleret eller fysisk alene.

Og det politiske fokus på ensomhed i Danmark har hovedsageligt handlet om at *afhjælpe* ensomhed ved at stille fællesskaber til rådighed for svækkede ældre og mennesker i socialt udsatte og sårbare positioner, mere end de har handlet om at *forebygge* ensomhed i et bredere perspektiv. Siden 2014 er der således fra Christiansborg afsat omkring en milliard kroner til indsatser, der skulle hjælpe mennesker ud af ensomhed<sup>b</sup>. Midler, som har gjort gavn for enkeltindivider, men som hidtil ikke har formået at komme ensomheden til livs på samfundsniveau.

Men ensomhed er et såkaldt vildt problem; komplekst og med tæt sammenhæng til andre store samfundsproblemer. At løse det kræver derfor en mangefacetteret indsats, hvor vi sætter ind på flere forskellige niveauer i samfundet og engagerer og forpligter os på tværs af fagområder og sektorer. Den stigende ensomhedskurve kan ikke bare knækkes med en one-size-fits-all-løsning; Her er der brug for et gennemtænkt, langt og sejt træk.

Det er med andre ord på tide, at vi som samfund bekæmper, handler på og opfatter ensomhed som den store samfunds- og folkesundhedsudfordring, ensomheden reelt er.

Vi skal blive ved med hjælpe dem, der allerede føler sig ensomme. Men vi skal også turde

a Den nationale Sundhedsprofil, 2021. Tallet 12,4 pct. angiver den del af respondenterne, der scorer 7 eller derover på den anvendte ensomhedsskala (T-ILS, Three Item Loneliness Scale). Denne score betegnes i litteraturen normalt som "svær ensomhed", mens man i Sundhedsprofilen har valgt betegnelsen "tegn på ensomhed". Når intet andet er specificeret i denne strategi, betyder "ensomhed" en score på 7 eller derover på ensomhedsskalaen T-ILS, altså svær ensomhed. Nyere analyser viser, at også moderat ensomhed (T-ILS = 5-6) medfører tab af livskvalitet, og at moderat ensomhed kan udvikle sig til svær ensomhed. Moderat ensomhed vil derfor også lejlighedsvis adresseres i strategi og handlingsplan.

b Fra Satspuljeaftaler, ensomhedsmillioner til kommunerne på FL19, Corona-indsatser, mv. (egen optælling, som fremgår af bilag 1).



## Hvad er ensomhed?

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*

tage livtag med de underliggende strukturelle årsager til problemet, så vi kan blive bedre til at forebygge, at ensomheden overhovedet opstår. Og vi skal erkende, at vi er nødt til at skabe et relations- og fællesskabsvenligt samfund, der understøtter meningsfulde relationer, så det bliver nemt at indgå i positive fællesskaber<sup>c</sup>.

## Første skridt – sådan bygger vi en vej sammen

Første skridt mod mindre ensomhed er allerede taget af Aftalekredsen bag SSA-reserven; de har nedsat Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (herefter partnerskabet/NPE) og bedt partnerskabet om at give et bud på Danmarks første strategi og handlingsplan mod ensomhed<sup>d</sup>.

På den baggrund og opfordring er partnerskabets 115 aktører på tværs af kommuner, regioner, virksomheder, organisationer, civilsamfund med flere for første gang gået sammen om at lægge sporene for et ambitiøst, effektivt og langsigtet arbejde med at få knækket den danske ensomhedskurve. Det sker med dette dokument, der er vores bud på Danmarks første strategi mod ensomhed og den tilhørende handlingsplan.

Vi starter ikke fra bunden. Mange aktører arbejder i forvejen med beslægtede dagsordener – som at fremme mental sundhed, afhjælpe mistrivsel, styrke fællesskaber, og et stigende antal af dem har allerede blikket rettet direkte mod at nedbringe ensomhed. Et vigtigt formål med en fælles strategi, er derfor også at få tænkt ensomhedsdagsordenen yderligere ind i eksisterende dagsordener, projekter og arbejds gange, så vi målretter og styrker alt det gode, der allerede findes eller er i støbeskeen. Samtidig skal vi have udpeget, hvor der er 'huller' og uudnyttede potentialer, vi som samfund kan have gavn af at arbejde videre med.

Med andre ord kan strategien mod ensomhed fungere som en katalysator, der styrker, skærper og kickstarter nødvendig handling på alle niveauer i vores samfund.

<sup>c</sup> Når vi i strategi og handlingsplan skriver om 'positive fællesskaber', er der tale om fællesskaber defineres ved tryghed, ligeværd og inddragelse. I positive fællesskaber er der plads til alle, plads til forskellighed og til, at alle har værdige deltagelsesmuligheder. Positive fællesskaber er i udgangspunktet åbne over for det større samfundsfællesskab, de er en del af, og bidrager til dette. I strategien benyttes 'fællesskaber' og 'positive fællesskaber' synonymt, medmindre andet er angivet. Definitionen er udarbejdet af NPE med inspiration fra *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?* Børns Vilkår, 2019.

<sup>d</sup> SSA står for social, sundheds- og arbejdsmarked, og kredsen er de partier og ordførere, der er med til at indgå aftalen. Fremover benævnt SSA-kredsen og SSA-aftalen.

### 3. Vores mål: Halvering af ensomheden

Ensomhed kan ikke udryddes helt, men andelen af mennesker i Danmark, der oplever ensomhed, *kan og skal* ned på et langt lavere niveau. Det af NPE fastsatte mål for denne strategi og den tilhørende handlingsplan er derfor, at vi som samfund *halverer forekomsten af ensomhed inden 2040* i den voksne danske befolkning over 16 år.

Når vi måler det, tager vi udgangspunkt i de nationale målinger fra 2017, som er den seneste måling foretaget inden Corona-nedlukningerne i 'normale tider'<sup>5</sup>. En halvering af ensomheden vil betyde, at andelen af befolkningen over 16 år, der oplever ensomhed, bringes ned fra 8,3 pct. til ca. 4 pct.

Når det gælder børnene, tager vi udgangspunkt i Skolebørnsundersøgelsen fra 2018, hvor 6 pct. af børnene i alderen fra 11-15 år oplevede ensomhed. Målet for strategien er her, at vi som samfund mindsker børnenes ensomhed til at være lige så lav som de voksnes, nemlig til 4 pct. inden 2040.

Hvis der indenfor den periode, strategien løber, bliver frembragt bedre ensomhedsdata for mindre børn under 11 år, vil der også blive sat et mål for at nedbringe ensomheden for denne aldersgruppe.

*En række 'mellemtider' skal sikre, at vi som samfund er godt på vej mod målet:*

**2030:** Vi skal se kurven knække, så ensomhed i den danske befolkning over 16 år ikke længe stiger, men falder. For aldersgruppen 11-15 år skal ensomhedsforekomsten være tilbage på niveauet for 2018.

**2035:** Vi skal se ensomhed i den danske befolkning over 16 år være *faldet til under udgangspunktet*. For aldersgruppen 11-15 år skal ensomhedsforekomsten være faldet til 5 pct.

**2040:** Vi skal se ensomhed i den danske befolkning over 16 år være *halveret i forhold til udgangspunktet*. For aldersgruppen 11-15 år skal ensomhedsforekomsten være faldet til 4 pct. svarende til voksenbefolkningens.

For at nå målet om at halvere ensomhed i voksenbefolkningen inden 2040, er det vigtigt, at vi har særligt fokus på gruppen af unge (16-24 år). Det skal vi, fordi de unge som tidligere nævnt udgør en stor del af den samlede befolkningsgruppe, der oplever ensomhed. Og fordi der samtidig er en høj risiko for, at de unge bærer ensomheden med sig videre ind i deres voksenliv<sup>6</sup>.

Derfor skal vi reducere andelen af unge, som oplever ensomhed, i mindst det samme tempo og omfang som i den samlede befolkning. Ensomheden blandt unge bør således reduceres til højst 6 pct. i 2040.

Undervejs er det også vigtigt, at vi har fokus på, hvor længe ensomheden varer for det enkelte menneske. Se mere i handlingsplanen under initiativ 1.

*"Ensomhed er opslidende og griber ind i alle livets forhold. Det bliver nærmest definerende for, hvem man er som person."*

*Mikkel, 35 år, har cerebral parese.*



# MÅL

## 2030:

Ensomhedskurven for den danske befolkning over 16 år knækkes – ensomheden stiger ikke længere, men er faldende. For de 11-15-årige er ensomhedsforekomsten på niveau med 2018 (6%)

## 2035:

Ensomheden i den danske befolkning over 16 år er faldet til under 2017-niveau (8%)  
For de 11-15-årige er ensomhedsforekomsten faldet til 5 %

## 2040:

Ensomhed i den danske befolkning over 16 år er halveret ift. 2017-niveau (4%)  
For de 11-15-årige er ensomhedsforekomsten faldet til 4 %

*“Det er helt utroligt vigtigt, at vi alle sammen er klar over, at når nogen henvender sig, så kan det være et menneske, der lige i det øjeblik udviser et mod, som vi er nødt til at værne om. Jeg kom selv ud af ensomheden, fordi folk netop tog imod mine nervøse forsøg på en første samtale.”*

Allan, præst. Citat bragt i artikelserien 25dagemodensomhed, Politiken

## Baggrund for strategien

Størstedelen af Folketingets partier (S, V, DF, RV, SF, EL, KF, ALT, LA, KD) blev med Aftalen om udmøntning af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet 2022-2025 enige om at afsætte midler til arbejdet med en national strategi mod ensomhed og en dertilhørende handlingsplan. Begge dele skulle udarbejdes af et Nationalt Partnerskab mod Ensomhed, som Røde Kors og Ældre Sagen er udpeget som facilitatorer for. Social- og Boligstyrelsen og et tværministerielt sekretariat i regi af Social-, Bolig- og Ældreministeriet har understøttet dette arbejde.

Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (NPE) består af 115 aktører på tværs af sektorer, brancher og fagområder (myndigheder, virksomheder, organisationer, civilsamfund, mv.), som alle har bidraget til indholdet i strategi og handlingsplan. Konkret er det sket gennem et større kick-off-arrangement, 10 workshops med deltagelse af i alt 100 organisationer og mere end 200 personer, samt aktørernes skriftlige input gennem flere høringsrunder. En tværgående arbejdsgruppe bestående af 34 centrale interessenter har haft særligt fokus på at kvalificere processen og materialet i og på tværs af de fem livsarenaer.

11 ministerier har givet fagligt input og har haft partnerskabets oplæg strategi og handlingsplan til faglig kommentering. Partnerskabet har således modtaget faglige input, men er alene ansvarlig for indholdet af det endelige udkast til strategi og handlingsplan

*Da oplægget til strategi og handlingsplan 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.*

## 4. Sådan læses strategi og handlingsplan

Partnerskabets arbejde har taget udgangspunkt i, at ensomhed opstår indenfor disse fem centrale livsarenaer, og dermed også bør forebygges og afhjælpes her:

- Hjem og bolig
- Dagtilbud, skole og uddannelse
- Fritid og fællesskaber
- Arbejdsliv og beskæftigelse
- Sundhed og pleje

Det, vi traditionelt set kalder socialområdet (indsatser rettet mod mennesker, der står i en sårbar eller udsat livsposition), indgår på tværs af alle fem arenaer, dog tydeligst i arenaerne; Hjem og bolig og Sundhed og pleje. Ligeledes identificeres en række brede problemfelter, der går på tværs af de fem arenaer.

Strategi og handlingsplan hænger tæt sammen og bør derfor læses i sammenhæng. Strategien sætter retning for, hvor vi skal fokuse

sere indsatsen som samfund (fokusområder), og handlingsplanen giver en række konkrete bud på, hvad vi skal gøre, og hvilke initiativer, vi skal iværksætte for at nedbringe ensomheden i Danmark.

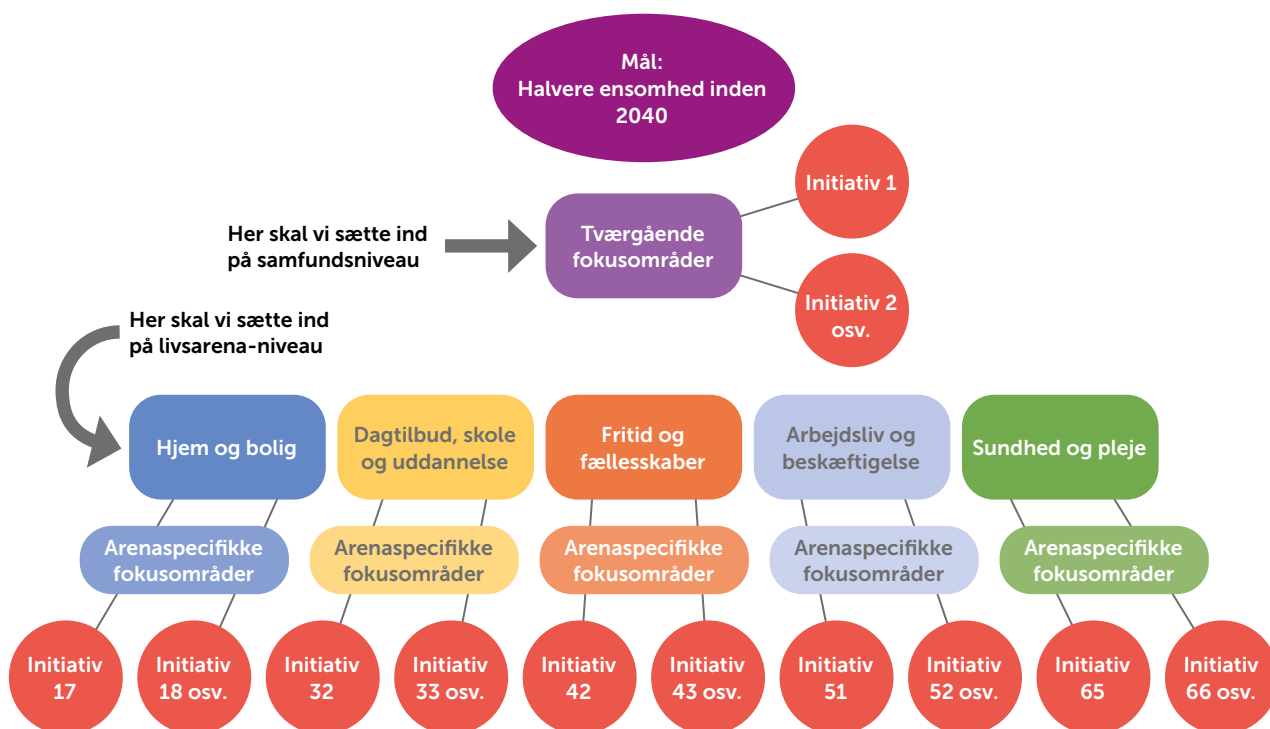
Strategien består af:

- 5 tværgående fokusområder – bredt på tværs af hele samfundet.
- 22 arenaspecifikke fokusområder fordelt inden for de 5 livsarenaer

Handlingsplanen består af:

- 75 tværgående og arenaspecifikke initiativer, der bør igangsættes for at nå målet om at halvere ensomheden inden 2040.

Sammenhængen mellem mål, tværgående fokusområder, arenaspecifikke fokusområder og initiativer fremgår herunder:

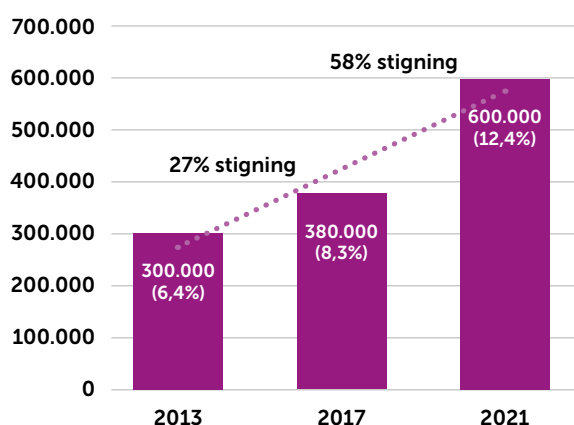


## 5. Hvad ved vi om ensomhed i Danmark?

### Hvor mange bliver ramt af ensomhed?

Som nævnt er ensomhed i Danmark steget betydeligt over de seneste 10 år blandt mennesker over 16 år<sup>e</sup>.

#### Ensomhed blandt +16-årige i Danmark 2013-2021



Da den seneste undersøgelse blev gennemført i foråret 2021, var rammerne for vores liv markant anderledes på grund af restriktioner og tiltag i forbindelse med Covid-19-pandemien. Det har med stor sandsynlighed påvirket nogle af resultaterne, som derfor skal ses i lyset af den særlige samfundssituation. Dog vurderes det ikke at kunne forklare hele stigningen<sup>f</sup>.

Særligt blandt unge er ensomheden steget markant, så mere end hver femte ung i alde-

ren 16-24 år føler sig ensom<sup>7</sup>. Det svarer til 145.000 unge. Og det gør de unge til den aldersgruppe, hvor flest oplever ensomhed. Kun blandt de allerældste over 90 år ser vi i andre undersøgelser en lignende høj andel<sup>8</sup>.

I den endnu ikke offentliggjorte Skolebørnsundersøgelse for 2022 svarer ca. 9 pct. af de 11-15-årige, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme<sup>9</sup>. Det er en stigning på 3 procentpoint siden undersøgelsen blev foretaget sidst i 2018, hvor kun 6 pct. svarede det samme. Der mangler generelt bedre viden om børns ensomhed, særligt om ensomhed blandt børn under 11 år.

### Hvordan opstår ensomhed?

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<sup>9</sup>.

<sup>e</sup> Analyser udført på basis af regionale sundhedsprofiler (2013 i Region Midtjylland og 2017 i alle regioner undtagen Region Syddanmark) og senest den Nationale Sundhedsprofil (2021) indikerer, at ensomhedsforekomsten i Danmark er steget betydeligt de seneste ca. 10 år. Ensomheden måles med det internationalt validerede redskab T-ILS. Målingen sker som del af de regionale sundhedsprofiler, og er siden 2013 blevet udført hvert 4. år. Her viser tal og analyser, at ensomhedsforekomsten i Danmark er steget betydeligt igennem de seneste ca. 10 år. T-ILS består af tre spørgsmål: Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med? Hvor ofte føler du dig udenfor? Svarkategorierne er "sjældent", "en gang imellem" og "ofte", der for hvert spørgsmål udløser hhv. 1, 2 eller 3 point. Man kan således samlet score 3-9 point. En score på 7 eller derover betegnes som svær ensomhed – i denne strategi blot "ensomhed". En score på 5-6 kan betegnes som "moderat ensomhed", der også kan have negative konsekvenser. En metodisk fejl i spørgeskemaet har underestimeret ensomheden i 2013 med ca. 1,5 procentpoint, og det reelle estimat for ensomheden i 2013 burde have været ca. 300.000, ikke 210.000. Kilde: *Hvordan har du det – sundhedsprofil for regioner og kommuner*, Bind 2, Region Midtjylland, 2017, s. 116, estimeres metodefejls konsekvens. Derudover er kilderne: *Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser, Temaanalyse, vol. 3, Hvordan har du det?* Lasgaard et al. Aarhus: CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, 2015; *Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 1)*, Larsen FB et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2018; *Ensomhed i Danmark*, Lasgaard et al., DEFACTUM 2020; Den nationale Sundhedsprofil 2021, SDU/SST, 2022.

<sup>f</sup> Selvom der her skal tages forbehold for, at tallene for 2021 er indsamlet under den anden nationale nedlukning pga. Covid-19, vurderer Sundhedsstyrelsen, at det ikke kan forklare hele stigningen. Kilde: <https://www.sst.dk/da/nyheder/2022/Det-gaar-den-forkerte-vej-med-unges-sundhed>

<sup>g</sup> Jf. Den nationale Sundhedsprofil for 2010, 2013, 2017 og 2021.

Samtidig ser vi tegn på, at de menneskelige relationer i dag er under pres i vores samfund<sup>10</sup>. 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<sup>h</sup>. 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<sup>11</sup>.

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 årsags-sammenhæng. 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

*”Når jeg kommer hjem, venter det samme, som jeg forlod: Stilheden, ensomheden, sofaen og Netflix. Det er et ligestillet netværk, jeg savner. En gruppe af lokale mænd og kvinder på min egen alder, som også har timer fri midt på dagen, og som interesserer sig for det samme som jeg. De behøver ikke være hjertesygge. Jeg vil faktisk hellere tale om bøger, rejser og de tv-serier, jeg følger med i, end om sygdom.”*

Preben, 65, førtidspensionist og hjertepatient.  
Citat bragt i artikel fra Hjerteforeningen.

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<sup>12</sup>. 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<sup>13</sup>.

På næste side ses en række af de faktorer, der typisk kan have betydning for at udvikle ensomhed i forskellige livsfaser<sup>14</sup>:

<sup>h</sup> Et nyt forskningsprojekt fra Roskilde Universitet kobler den stigende mistrivsel hos studerende til et stigende tidspres i uddannelsessystemet samt samfundets, uddannelsesinstitutionernes og den enkeltes billede af den "gode studerende". Kilde: *Students' Experiences of Psychosocial Problems in Higher Education*, Trine Wulf-Andersen et al., 2022.

## Gennem hele livet

- Diskrimination/eksklusion pga. fysiske og/eller psykiske handicap/funktionsnedsættelser
- At være en del af en minoritet, f.eks. etnisk, seksuel eller kønsmæssig
- Alvorlig eller længerevarende sygdom, særligt psykisk sygdom, og traumer
- Langvarig/alvorlig sygdom eller dødsfald i nærmeste familie
- Social isolation
- Sansetab, herunder særligt syn og hørelse
- Flytning
- Migration (herunder at være flygtning)

## Barn

- Mangel på legekammerater
- Mobning/afvisning i skolen eller i andre sociale fællesskaber
- For lidt tid/manglende interesse fra forældre
- Forældre oplever selv ensomhed
- Forældres skilsmisse
- Arbejdsløshed hos forældre
- Vold/overgreb i hjemmet
- Være anbragt
- Skift i skolen (ny lærer, ny klasse, ny skole)
- Manglende skolegang/skolevægring
- Social udsathed i familien

## Voksen

- Mangel på tætte venner
- Miste sin partner og nære sociale relationer
- Skifte/miste job og være arbejdsløs i længere tid
- Førtidspension
- Bo alene
- Bo på bosted
- Hjemløshed, misbrug, anden social udsathed
- Blive forælder og være på barsel
- Børnene flytter hjemmefra
- Skilsmisse
- Være afhængig af støtte/pleje/andet
- Mentale/fysiske begrænsninger

## Ung

- Mangel på tætte venskaber og social accept fra jævnaldrende
- Mobning/udelukkelse
- Være anbragt
- Bo alene
- Hjemløshed, misbrug og anden social udsathed
- Præstationskrav/stress
- Vold/overgreb i nære relationer
- Stå uden arbejde/uddannelse i længere tid
- Mange uddannelsesskift
- Mangel på kæreste (specifikt for unge mænd)

## Ældre

- Bo alene eller på plejehjem
- Ufrivillig pensionering
- Mentale/fysiske begrænsninger
- Miste sin partner og nære sociale relationer
- Skilsmisse
- Indgå i færre sociale aktiviteter
- Ikke længere få hjælp fra en pårørende
- Være afhængig af støtte/pleje/andet
- Hjemløshed

## Hvem oplever ensomhed?<sup>15</sup>

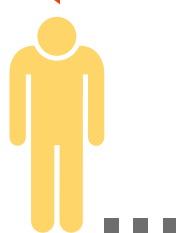
Selvom alle kan blive ramt af ensomhed, har mennesker i visse livssituationer eller indenfor visse grupper af befolkningen markant større risiko for at opleve ensomhed end andre. Som det ses af tallene herunder, er især mennesker, der befinder sig i en socialt udsat livssituation eller mennesker, der enten selv lever med en sygdom eller handicap eller er tæt på nogen, der gør, i særlig stor risiko. Også det at tilhøre en minoritetsgruppe kan spille ind<sup>i</sup>:



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



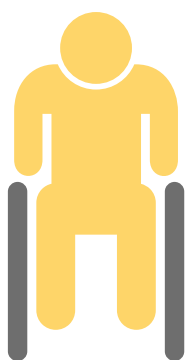
**600.000** voksne føler sig ensomme. Det svarer til **12,4 %** af befolkningen over 16 år



Blandt arbejdsløse personer oplever **23 %** ensomhed



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



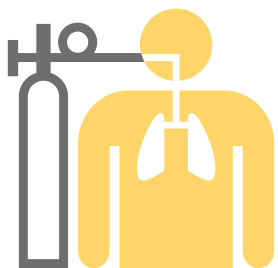
**Knap hver fjerde** person med et større fysisk handicap føler sig meget ofte eller ofte uønsket alene. For personer med et større psykisk handicap gælder det **40 %**



Blandt børn i 5.-8. klasse angiver **9 %** at de føler sig ensomme tit eller meget tit – svarende til **2 elever** i hver folkeskoleklasse. **145.000** unge mellem 16-24 år oplever ensomhed – det svarer til **22 %**

<sup>i</sup> Indvandrermedicinsk Klinik (Odense Universitetshospital) vurderer, at problematikken relateret til ensomhedsfølelsen blandt flygtninge og indvandrere er langt større, end vi hidtil har været bevidste om.





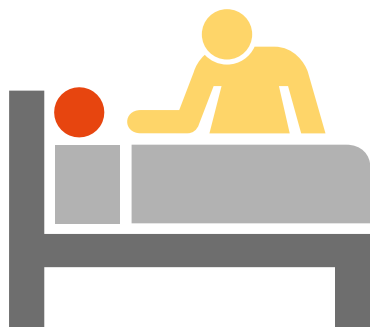
Risikoen for ensomhed er markant større for personer med kroniske sygdomme. For personer med multisygdom er risikoen for ensomhed mere end **dobbel så høj** sammenlignet med personer uden sygdom



**Mere end hver tredje** person med en længerevarende psykisk lidelse føler sig ensom



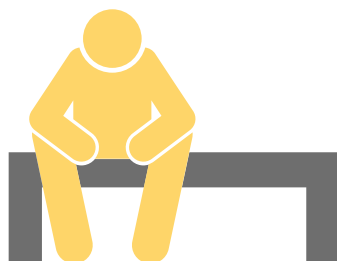
Blandt ældre +65 oplever **100.000** ensomhed. Det svarer til **8 %** af alle ældre +65 år



**Hver femte pårørende** til et menneske med sygdom oplever ensomhed



Blandt LGBT-personer føler **28 %** sig ensomme. Særligt er ensomhed udbredt blandt transpersoner, hvor **46 %** føler sig ensomme



Flere kvinder end mænd rapporterer ensomhed, men langt flere mænd end kvinder **har ikke nogen at betro sig til**

## Forskel på køn?

Piger og kvinder rapporterer generelt om højere ensomhed end mænd, når de bliver spurgt i spørgeskemaundersøgelser. Eksempelvis svarer dobbelt så mange piger som drenge i den nyeste undersøgelse om ensomhed blandt børn i alderen 11-15 år "ja" til, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme<sup>16</sup>. Blandt kvinder over 16 år rapporterer 14,1 pct. ensomhed, mens tallet for mændene er 10,7 pct<sup>17</sup>.

Nogle forskere sætter dog spørgsmålstegn ved, om mænd generelt svarer på samme måde på de typiske ensomhedsspørgsmål, som kvinder gør. Det skyldes, at spørgsmålene handler om en følelse, som for nogle mænd måske kan være vanskeligere at sætte ord på (se note e).

Andre undersøgelser kan tale for, at mænd har større socialt afsavn, end ensomhedstallene målt gennem spørgeskemaundersøgelser indikerer<sup>18</sup>. For eksempel svarer langt flere mænd end kvinder, at de sjældent eller aldrig har nogen at betro sig til<sup>19</sup>. Hver fjerde mand stifter slet ikke familie og har derfor ikke børn, og halvdelen af alle ufaglærte mænd bor alene<sup>20</sup>.

Og så ser vi i øvrigt, at fem gange flere mænd blandt de ældste begår selvmord sammenlignet med kvinder, hvilket kan tyde på, at mændenes afsavn er større end de selv rapporterer, da 36 pct. af alle selvmordsforsøg er knyttet til ensomhed<sup>21 22</sup>.

## Hvilke konsekvenser har ensomhed for den enkelte?

Mange undersøgelser dokumenterer konsekvenserne af ensomhed. De viser tydelig sammenhæng mellem det at opleve ensomhed og en øget risiko for at have eller få en lang række andre fysiske og mentale udfordringer<sup>23</sup>. Sammenhængen er kompleks, idet pilen i mange af tilfældene peger begge veje. Eksempelvis kan ensomhed øge risikoen for psykisk mistrivsel, ligesom psykisk mistrivsel kan øge

risikoen for at opleve ensomhed<sup>24</sup>. Herunder ses en række af de konsekvenser ensomhed kan have for mennesker i forskellige aldre<sup>25, 26</sup>:

### Barn og ung

- Børn har oftere end andre: Hovedpine, nervøsitet, ondt i maven, svimmelhed, dårligt humør, tristhed (primært børn)
- Selvmordstanker (fylder i min. 15 pct. af samtalerne om ensomhed på BørneTelefonen)
- Unge har oftere: Højt stressniveau, angst, anspændthed, søvnbesvær
- Stærk sammenhæng mellem ensomhed og selvskade, depression, længerevarende psykiske lidelser
- Dårligere social og faglig trivsel i skolen og frafald
- Større risiko for ensomhed, lav livskvalitet og depression som voksen
- Skolevægning
- Selvskade

### Voksen og ældre

- Dårligere fysisk og psykisk helbred
- Hurtigere aldringsproces, øget mængde stresshormoner og sænket immunforsvar
- Øget risiko for hjertekarsygdomme, hjertetilfælde, søvnproblemer og øget stress
- Tidlig død (2,4 år for mænd og 1,8 år for kvinder)

Ensomhed kan for målgruppen forbindes til:

- Større risiko for inaktivitet, rygning og anden risikoadfærd
- Forringede kognitive evner, øget risiko for demens
- Depression, lavt selvværd, selvskadende adfærd og selvmordstanker

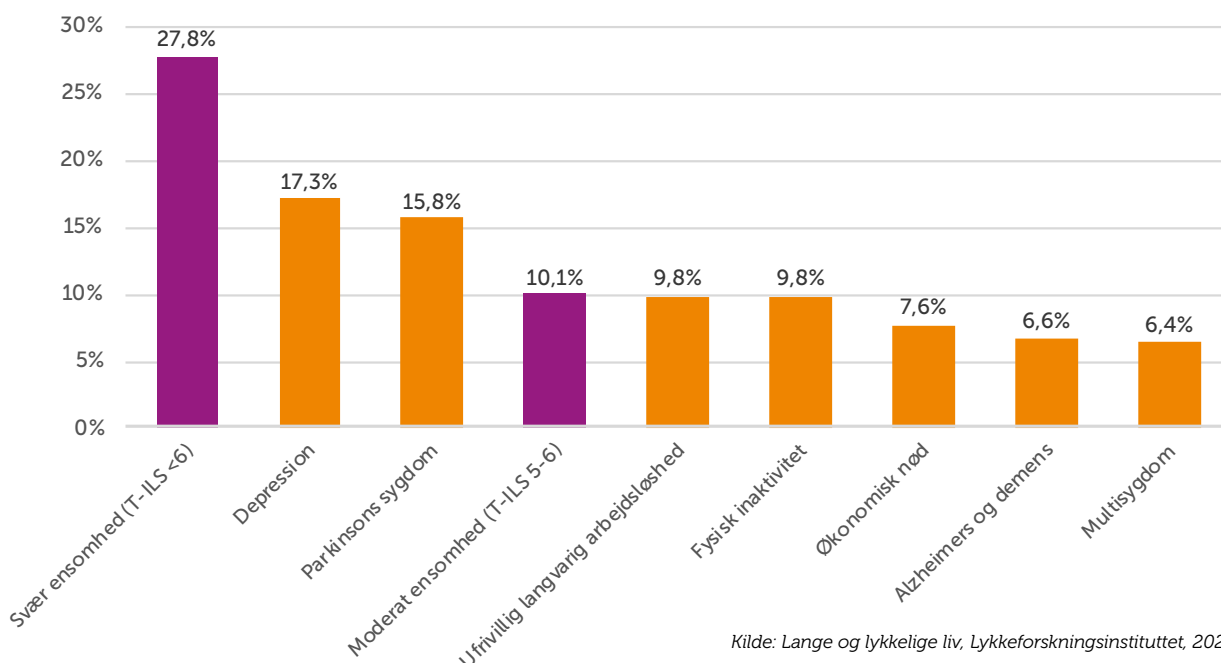
## Ensomhed giver størst tab i livskvalitet

Ensomhed er den livsomstændighed, som isoleret set forringer et menneskes livskvalitet mest; også mere end 25 andre belastende livsomstændigheder som f.eks. alvorlig fysisk sygdom, økonomiske problemer, skilsmisse og depression, viser en analyse fra 2021 af men-

nesker over 50 år<sup>27</sup>. Også 'moderat ensomhed' ligger relativt højt på listen over livsomstændigheder, der forringer livskvaliteten<sup>j</sup>.

Samtidig adskiller ensomhed sig fra de fleste andre svære livsomstændigheder ved, at man ikke vænner sig til den med tiden.

### % tab af livstilfredshed pr. person – fordelt på forskellige livsomstændigheder



Kilde: Lange og lykkelige liv, Lykkeforskningsinstituttet, 2021

## Svækker de sociale kompetencer

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 samvær<sup>28</sup>. 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 relationer<sup>29</sup>. Derfor kan sociale aktiviteter, fællesskaber og udbredelse af netværk ikke stå alene som løsning på ensomhedsproblematikken<sup>30</sup>.

j Figuren viser det gennemsnitlige tab af livstilfredshed for voksne over 50 år i Danmark, når der er kontrolleret for køn, alder, civilstatus, indkomst, gæld, uddannelsesniveau, jobstatus, antal børn, bopælsområde og survey-år. For at læse mere om 'svær ensomhed' – se note a. Kilde: Lange og Lykkelige Liv, Lykkeforskningsinstituttet, 2021.

## Samfundsmæssige konsekvenser

Ifølge Sundhedsstyrelsen fører ensomhed (her målt ved uønsket alenehed) hvert år til:

- 449.000 ekstra lægekontakter
- 17.000 ekstra somatiske og 8.900 ekstra psykiatriske indlæggelser
- 105.000 ekstra somatiske og 193.000 ekstra psykiatriske ambulante hospitalsbesøg
- 370 ekstra dødsfald
- 4.300 tabte leveår blandt mænd og 2.800 tabte leveår blandt kvinder
- 579.000 ekstra dage med langvarigt sygefravær
- 232 ekstra ny-tilkendte førtidspensioner<sup>k</sup>.

De reelle udgifter formodes dog at være langt større. Blandt andet fordi opgørelsen kun er baseret på den voksne befolkning over 16 år. Der er heller ikke medtaget udgifter til f.eks. uddannelsesfrafald, manglende læring eller ledighed pga. ensomhed eller til interventioner på f.eks. socialområdet, skole- og uddannelsesområdet og i civilsamfundet<sup>l</sup>.

*“Jeg har den her følelse af noget virkelig, virkelig tungt inde i mig, og jeg bliver trist. Og det værste er, at jeg ikke rigtig ved, hvad pokker jeg skal gøre. Når jeg kommer hjem fra arbejde, har jeg ingen overskud eller energi til at mødes med andre. Sådan noget sportsklub-agtigt. Der er også hele tiden noget på huset, der skal laves, så går jeg alene og ordner det. Eller gør rent. Det begrænser mine muligheder. At være alene giver en stor tomhed indeni. Og glæden ved at være til falmer altså noget, det må jeg sgu indrømme – altså ikke fordi jeg overvejer selvmord eller sådan noget, men glæden ved livet er lidt væk.”*

Kilde: Teddy, 52 år. Citat fra artikelserien 25dagemodensomhed, Politiken.

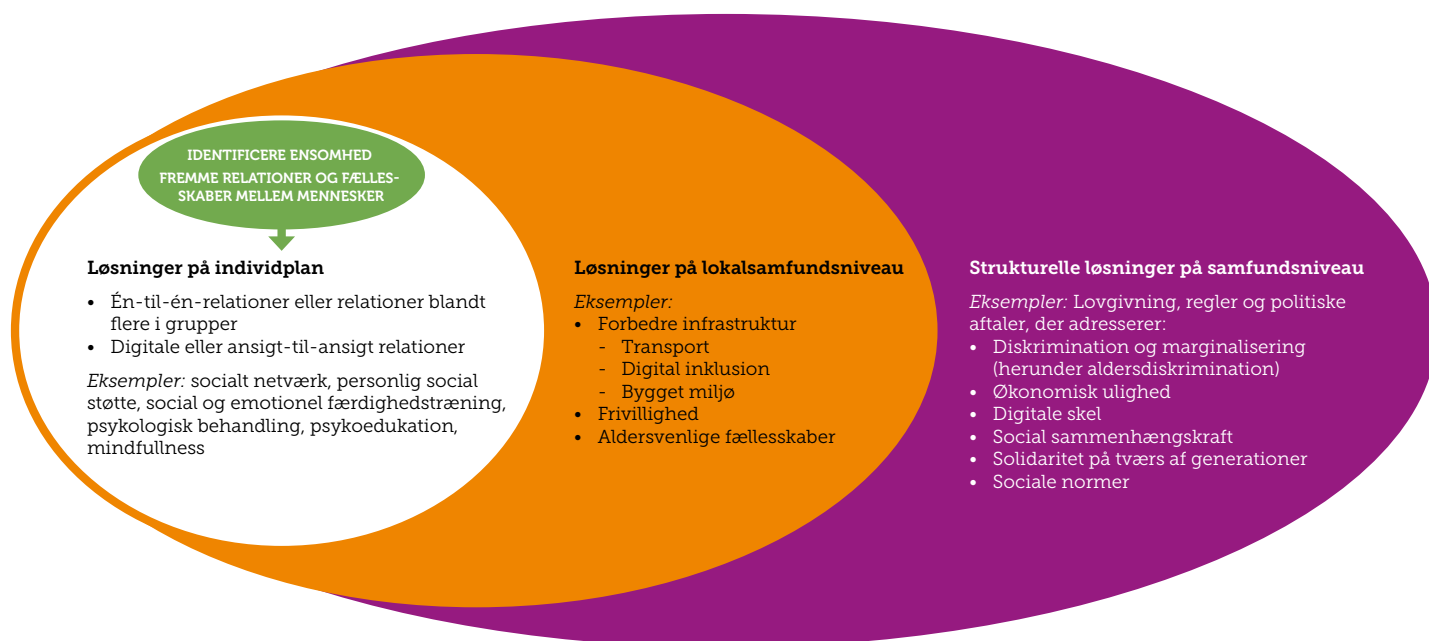
<sup>k</sup> I undersøgelsen er der justeret for undersøgelsesår, længst fuldførte uddannelse, rygning, alkohol, fysisk inaktivitet, BMI og kostmønster. *Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer*, Sundhedsstyrelsen, 2023. Grundet manglende tilgængelighed af registerdata i 2021 valgte Sundhedsstyrelsen at bruge data for uønsket alenehed fra 2017 frem for ensomhedsdata efter T-ILS fra 2021. Vi har valgt at bruge data for uønsket alenehed her, da vi ikke har nogen anden dansk opgørelse, der kan give en fornemmelse af de samfundsmæssige konsekvenser af ensomhed.

<sup>l</sup> Herudover kommer, at målemetoden, der er brugt, er forbundet med en underestimeret ensomhedsforekomst. Den er baseret på data for uønsket alenehed, som i SP17 var 6,3 pct., mens ensomhed efter T-ILS beregnes til 8,3 pct. på samme tidspunkt, jf. *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al. 2020.

## 6. Hvad skal der til for at vende udviklingen?

Partnerskabets bud på en strategi og handlingsplan bygger på flere vigtige principper for, hvordan ensomhed, og særligt langvarig ensomhed, kan nedbringes. Først og fremmest bygger de på WHO's systematik, der gør rede for, at man bliver nødt til at sætte ind mod ensomhed på flere forskellige niveauer<sup>31</sup>:

1. Løsninger på individplan
2. Løsninger på lokalsamfundsniveau og
3. Strukturelle løsninger på samfundsniveau.



Kilde: Social isolation and loneliness among older people, Advocacy brief, WHO, 2021

Desuden bygger vores strategi og handlingsplan på princippet om, at man må sondre mellem initiativer og indsatser, der *forebygger* ensomhed, og indsatser, der *afhjælper* ensomhed, når den allerede er opstået.

Grundtanken er, at ensomhed ikke kun skyldes personlige forhold i det enkelte menneskes liv, men at ensomhed også er resultatet af de samfundsstrukturer og rammer, som det enkelte menneskes liv udfolder sig i. Kun hvis vi løbende tilpasser disse rammer, så vi fremmer

alle menneskers muligheder for at indgå i og opretholde nære relationer, kan vi forebygge ensomhed effektivt.

Vi skelner desuden mellem indsatser overfor den *almene befolkning* (behov for at fremme mental sundhed og trivsel), *højrisikogrupper* (behov for målrettet forebyggelse), og *mennesker, der allerede oplever ensomhed* (behov for afhjælpning).

Disse perspektiver er taget med i udvælgelsen og prioriteringen af fokusområder og initiativer i strategi og handlingsplan.

Da der i dag findes begrænset evidensbaseret forskning om, hvad der virker i forhold til både at *afhjælpe* og især *forebygge* ensomhed, må vores strategi og handlingsplan betragtes som bedste bud på nuværende tidspunkt, og der vil være behov for løbende at validere indsatsernes virkning.

I forhold til eksisterende forskning om, hvilken type interventioner, der virker ift. at afhjælpe ensomhed, bygger arbejdet grundlæggende på viden fra verdens største metastudie foretaget af den danske forskergruppe ved DEFAC-TUM<sup>m</sup>. Herudover bygger det ift. det forebyg-

gende sigte på tankerne og forskningen bag ABC-partnerskabet<sup>n</sup>. Der suppleres desuden, hvor det er muligt, med eksisterende viden om forekomst og konsekvenser af ensomhed blandt forskellige befolkningsgrupper og i forskellige livssituationer. Dog er denne viden langt fra fuldkommen i dag.

Det samme er i vid udstrækning gældende for viden om effekten af forskellige initiativer, der nævnes gennem handlingsplanen. Årsagen til dette er, at relativt få initiativer i Danmark er evalueret i forhold til netop dette formål. Strategi og handlingsplan bygger således på en række antagelser om, hvad der kan have effekt.

*“Det med at sidde alene er nedbrydende. Selvom der er mennesker omkring mig, er der ikke længere nogen, jeg kan ringe og betro mig til. Og der er heller ikke nogen, der betror sig til mig.”*

Lau, 87 år, er enkemand og bor på plejehjem.

<sup>m</sup> Den danske forskergruppe ved DEFAC-TUM (Julie Christiansen, Claus Løvschall, Lisbeth Mølgaard Laustsen, Anne-Sofie Hargaard, Helle Terkildsen Maindal & Mathias Lasgaard) har i verdens største metastudie af ensomhedsafhjælpende interventioner screenet 136 effektstudier (*Interventioner, der skal mindske ensomhed*, DEFAC-TUM, 2021). Studiet kategoriserer de afhjælpende tilbud til personer, der allerede oplever svær ensomhed, i fem interventionsstrategier: Hjælp til øget socialt netværk, social støtte, social og emotionel færdighedstræning, psykologisk behandling og psykoedukation (viden til selvhjælp). Det er vigtigt i forbindelse med de to sidstnævnte strategier at understrege, at ensomhed ikke er en sygdom, men at ensomhed påvirker menneskers tankemønstre og kan lede til psykiske lidelser som f.eks. maladaptiv social kognition, der kan adresseres terapeutisk.

<sup>n</sup> ABC for mental sundhed – et værktøj til bedre trivsel, Nielsen et al., 2021.



# Nøgleaktører i bekæmpelsen af ensomhed

Der er allerede i dag centrale aktører, der arbejder på at bekæmpe ensomhed og bringe mennesker sammen. Den tilhørende handlingsplan fremhæver nogle af eksemplerne på dette vigtige arbejde. Strategien har fokus på at få disse aktører til at fortsætte deres gode arbejde – og på at andre følger efter gennem videndeling og samarbejde på tværs. Der forventes at være en stor synergieffekt i at tænke de mange gode, enkeltstående indsatser, der findes i dag, mere sammen.

**Nøgleaktøerne for, at strategien kan virkeliggøres, er:**

**Folketinget**, herunder aftalekredsen for SSA-aftalen, der har bestilt og skal præsenteres for strategien, og Folketingets tværpolitisk netværk mod ensomhed, som kan sikre politisk forankring og kontinuitet, og følge implementeringen af ensomhedsstrategi og handlingsplaner, der vil løbe over lang tid.

**Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (NPE)**, der er en åben gruppe med pt. 115 medlemmer på tværs af sektorer, brancher og fagområder, der opererer både lokalt, regionalt og nationalt. NPE's medlemmer kan blive grundstammen i lokale partnerskaber, der skal stå for implementering af strategien lokalt.

**Regeringen**, der med opbakning til den første nationale strategi mod ensomhed for Danmark kan stille sig i spidsen for ensomhedsdagsordenen – først og fremmest ved at sikre gode rammer og finansiering for en effektiv implementering af strategien i samarbejde med Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed. De til enhver tid siddende ministre kan løbende skabe gode rammer for, at andre aktører kan handle bedst muligt på ensomhed. Og ministrene kan indtænke menneskers behov for at indgå i nære relationer og fællesskaber i det lovgivningsmæssige og politiske

arbejde og vidensarbejde, hvor de også kan have ensomhedens alvorlige konsekvenser og særlige risikogrupper for øje.

**Regioner og kommuner**, der spiller en vigtig rolle i forhold til implementering af konkrete initiativer til bekæmpelse af ensomhed. Regioner og kommuner kan indtænke menneskers behov for nære relationer og fællesskaber i deres politiske og strategiske arbejde, ligesom de kan understøtte at dette fokus bliver mere tydeligt integreret i eksisterende indsatser og udvikling af nye.

**De fagprofessionelle** – sundhedspersonale, lærere, undervisere, pædagoger, pædagogiske assistenter, ergoterapeuter, socialpædagoger, socialrådgivere, m.fl. – har en enestående rolle i forhold til at forebygge, afhjælpe og henvise videre til relevante afhjælpende tilbud, når de ser ensomheden udspille sig. Hver dag udfolder den største del af børn og unges fællesskaber sig i velfærdstilbud som f.eks. dagtilbud, fritids- og ungdomstilbud, skoler og uddannelsesinstitutioner. Her grundlægger vi vores erfaringer med relationer og fællesskaber og dermed måden, vi som mennesker er sammen med hinanden på. Disse tilbud rummer således et stort potentiale ift. at forebygge ensomhed.

**Forsknings-, uddannelses- og vidensinstitutioner**, der løbende inden for relevante discipliner kan indsamle viden om effektive initiativer og interventioner til at forebygge og afhjælpe ensomhed, om forekomst, risikofaktorer, samfundsøkonomiske konsekvenser, mv. Og som kan sikre, at denne viden er tilgængelig for alle relevante aktører og faggrupper.

**Fonde** kan bringe vigtig viden frem, samle aktører fra forskellige sektorer, og finansiere og drive udvikling af nytænkende og tværsektorielle programmer med en større risikovillighed end offentligt finansierede indsatser.

**Alle arbejdsgivere, både offentlige og private**, der kan støtte deres medarbejdere i at være opmærksomme på deres sociale trivsel ved at hjælpe dem til at udvikle og holde fast i relationer på arbejdspladsen og udenfor denne. Herudover kan **virksomheder** støtte deres brugere og kunder såvel som det bredere samfund i at bygge sociale relationer – f.eks. ved at udvikle og udbyde services, der forebygger eller afhjælper ensomhed.

**Civilsamfundet** – både organisationer, foreningsliv, fonde, boligorganisationer, kulturinstitutioner, m.fl., der allerede spiller en afgørende rolle i forhold til at tackle ensomhed og bringe mennesker sammen. Civilsamfundet kan skabe stærke fællesskaber og hjælpe til at nedbryde de udfordringer, der isolerer mennesker eller grupper. Civilsamfundet kan med opdateret viden om ensomhed og risikofaktorer tage større ansvar for at sikre inklusion og tilgængelighed, og i forhold til at forpligte sig til at udbrede fællesskaber og aktiviteter yderligere, hvor der er behov. Desuden kan de organisationer og behandlere, der allerede aktivt afhjælper ensomhed i deres tilbud, fortsætte med kvalitetsudvikling, udbredelse og videndeling.

**Folkebevægelsen mod Ensomhed (FmE)**, der siden 2014 har fungeret som samlende platform for aktører fra alle tre sektorer, har i dag 99 medlemsorganisationer og finansieres af medlemmernes kontingenter. FmE bringer aktører sammen til sparring og videndeling, virker desuden som bindeled mellem forskere og praktikere, og har ved flere lejligheder finansieret analyser og undersøgelser på ensomhedsområdet.

**Familier, venner, og lokale fællesskaber**, har stor betydning i forhold til at række ud til hinanden og være åbne i forhold til nye sociale forbindelser og relationer – ikke mindst for mennesker, der oplever ensomhed. Enkeltpersoner kan blive mere involveret i deres lokalsamfund, f.eks. ved at blive frivillige. De kan holde øje med og tage kontakt til venner, familie og naboer. Lokalsamfund kan spille en aktiv rolle i forhold til at skabe relationer mellem mennesker og opbygge resiliens ved at skabe muligheder, der bringer mennesker sammen. De kan tage skridt i forhold til at inkludere de mest isolerede og sårbare i deres lokalområde, og dem fra en anderledes baggrund.

Desuden afhænger strategiens implementering af **den enkelte borger**, som understøttet af en national samtale om ensomhed, kan bidrage med personlige valg til den nødvendige kulturforandring og ændring af sociale normer.

# DEL 2: MOD ET FÆLLESSKABS- OG RELATIONSVENLIGT SAMFUND

Partnerskabets arbejde med strategi og handlingsplan tager, som tidligere beskrevet, udgangspunkt i fem livsarenaer, hvor ensomhed kan opstå og dermed forebygges, opspores og afhjælpes.

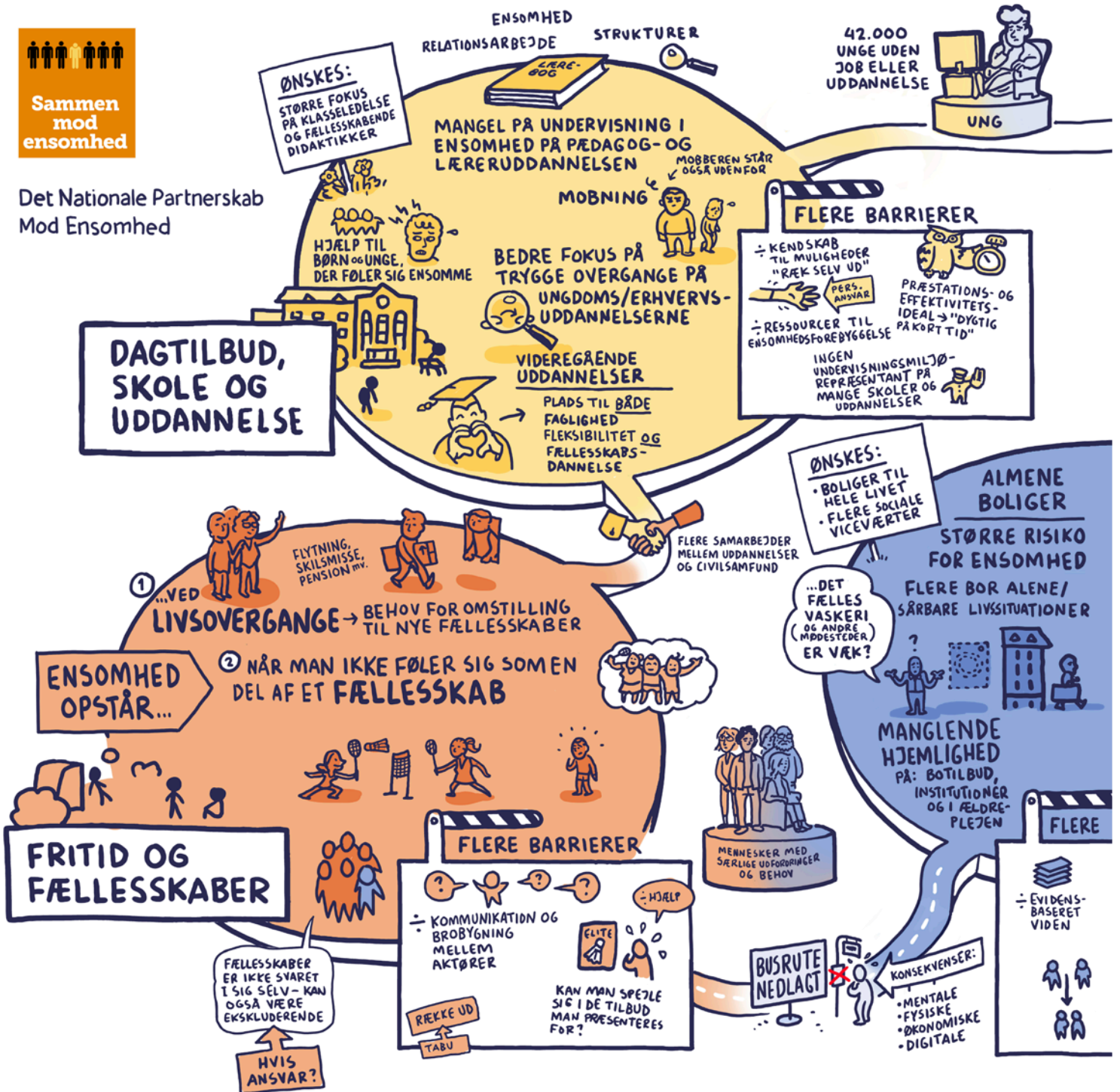
På de næste sider præsenteres hver livsarena og dens sammenhæng til ensomhed. For hver livsarena præsenteres også de fokusområder, partnerskabet anbefaler at arbejde videre med for at nedbringe ensomhed på området.

Nogle fokusområder er helt grundlæggende og går på tværs af de fem respektive arenaer. Disse benævnes 'De tværgående fokusområder'. De tværgående fokusområder sætter retning for det brede, tværgående arbejde med at nedbringe ensomhed og gøre Danmark til et mere relations- og fællesskabsvenligt samfund.

# HVOR OG HVORDAN SKABES ENSOMHED?



Det Nationale Partnerskab Mod Ensomhed



## HVORFOR ER ENSOMHED ET PROBLEM?



# ARBEJDSLIV OG BESKÆFTIGELSE

OVERGANGE ER KRITISKE

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

TRENDS PÅ ARBEJDSMARKEDET

FLERE BARRIERER

ALDERSDISKRIMINATION

REDSKABER

SYSTEMER ER TUNGE OG SVÆRE

TILSTRÆKKELIG FOKUS PÅ RELATIONER

VIDEN OM UNDERSTØTTELSE AF MENSKER M. SÆRLIGE BEHOV

BESKÆFTIGELSESSYSTEMER ER INDIVIDUALISERET

INDTÆNK ENSOMHED I NY LOVGIVNING

VIDEN

NATIONAL SAMTALE

OPSPORING

TILBYDE HJÆLP

TVERGÅENDE FOKUS

MANGLENDE INKLUSION PÅ ARBEJDSPLADSEN

FØRTIDS-PENSIONIST

# SUNDHED OG PLEJE

FOREBYGGENDE HJEMMEBES OG TIL OPSPORING HOS ÆLDRE

SYG

ENSOM

SYGDOM BÆRES RUNDT I ALLE ARENAER

ENSOMHEDSPILEN PEGER BEGGE VEJE

ENKELTSTÅENDE SYGDOMSFORLØB

2 ÅRSAGER

ENSOM ENSOM ENSOM ENSOM ENSOM

LIVSPERSPEKTIV LÆNGEREVARENDE SÅRBARHED

ULIGHED I SUNDHED

JEG KAN OGSÅ VÆRE ENSOM

PÅRØRENDE

FLERE BARRIERER

SUNDHEDS- OG PLEJEPERSONALE SKIFTER OFTE

IKKE NOK OPSPORING AF ENSOMHED

FOKUS PÅ BROBYGNING TIL FÆLLESSKABER UNDER INDLEGGELSE

VIDEN

# FRITID OG FÆLLESSKABER

OPBRUD UNGE, ÆLDRE, NY BY, PLEJEHJEM

HJEM OG BOLIG

BARRIERER

NYE BOFORMER

- TREGHED I OMSTILLING TIL BOFORMER, DER FREMMER FÆLLESSKABER
- KONKURRENCE M. ANDRE PRIORITETER

FRÆT I DE ENSOMME HVEM HAR EJERSKAB?

HVEM TAGER ANSVAR FOR DE LOKALE FÆLLESSKABER?

SVÆRT SKIFT FRA SOCIALE AKTIVITETER TIL DYBE RELATIONER

HUS FORBI

HJEMLØS

VED OVERGANGEN GLEMES FÆLLESSKABET, PÅRØRENDE OG FRIVILLIGE.

HELVEDSFØRSTÅELSE VED UDSCRIVNING = BARRIERE

370 EKSTRA DØDSFALD

17.000 EKSTRA SOMATISKE INDLEGGELSER

8.900 EKSTRA PSYKIATRISKE INDLEGGELSER

449.000 EKSTRA LÆGEKONTAKTER

579.000 DAGE M. LANGVARIGT SYGEFRAVER

SAMLEDE SAMFUNDS-OMKOSTNINGER

7,4 MIA. KR ÅRLIGT

Bigger Picture

# 7. Her skal vi arbejde for at nedbringe ensomhed på samfundsniveau

Partnerskabet anbefaler, at der arbejdes med følgende tværgående fokusområder for at nedbringe ensomhed på samfundsniveau:

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

Der er behov for mere forskning i ensomhed – f.eks. i ensomhedens opståen, konsekvenser for fysisk og mental sundhed, og påvirkning af samfundet. Samtidig skal vi have skabt mere og bedre viden om, hvordan vi forebygger, opsporer og afhjælper ensomhed på individ, lokal -og samfundsniveau. Viden, redskaber og best practice skal udbredes systematisk til relevante faggrupper på tværs af sektorer, der møder ensomhed i hverdagen. Etablering af nationalt forsknings- og videnscenter om ensomhed vil kunne sikre vidensopbygning og bidrage til effektive samarbejdsstrukturer imellem forskellige forsknings- og vidensmiljøer på området på tværs af fagområder og sektorer.

## **Tværgående fokusområde 2: Vi skal styrke en national samtale om ensomhed**

En grundlæggende udfordring i forhold til at modvirke ensomhed er den skyld og skam, der er forbundet med at opleve ensomhed. Ikke alle, der oplever ensomhed, forstår selv følelsen og kan derfor heller ikke handle på den. Endelig er omgivelsernes uvidenhed om ensomhed og dens årsager en yderligere belastning. Derfor skal vi som samfund styrke en national samtale, som bidrager til, at ensomhed bliver afstigmatiseret og aftabuiseret. Det gælder også blandt de mennesker, der selv

oplever ensomhed. Målet er, at de tør række ud – og at alle andre omkring dem ved, hvordan ensomhed 'ser ud', og hvordan de kan handle på ensomhed i deres omgivelser. Samtidig skal vi kickstarte samtalen om, hvordan vi alle hver især som pårørende, medmennesker, bysamfund, virksomheder, myndigheder, organisationer, kulturinstitutioner, foreninger, m.fl. – kan hjælpe til at fremme relationer og positive fællesskaber, så ensomhed nedbringes.

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

Skal ensomheden nedbringes, er der brug for et samlet og systematisk set-up for at opspore, henvise og afhjælpe ensomhed. Som samfund skal vi sørge for adgang til relevante hjælpe-tilbud til mennesker, der oplever ensomhed – uanset deres situation, funktionsevne, alder og geografiske placering. Man skal vide, at man kan få hjælp – og relevante frontlinjemedarbejdere og fagprofessionelle over en bred kam skal kende tegnene på ensomhed, og vide, hvad de selv kan gøre, og hvordan de hjælper andre videre. En afgørende nøgle for et vel-fungerende set-up er, at der findes personer lokalt med viden og kompetencer, som kan vurdere behovet for hjælp hos den enkelte og matche personen med det rette tilbud.



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

Kvaliteten af menneskers nære relationer er den mest afgørende faktor for deres trivsel og livstilfredshed. Sammen skal vi udvikle en kultur, hvor beslutningstagere nationalt, regionalt og lokalt har vigtigheden af relationer og fællesskaber for øje, når de lovgiver og udvikler politik. Det skal blive en vane også at vurdere lovforslag, politikker og strategier ud fra en 'relationel bundlinje' – altså om de forventes at øge eller mindske muligheden for, at de mennesker, de implicerer, kan indgå i og bevare sociale relationer. Samtidig bør vi som samfund styrke fokus på det vigtige relationsarbejde og skabe gode rammer og vilkår for at fagprofessionelle kan udføre dette, når politikker og lovgivning skal omsættes til praksis.

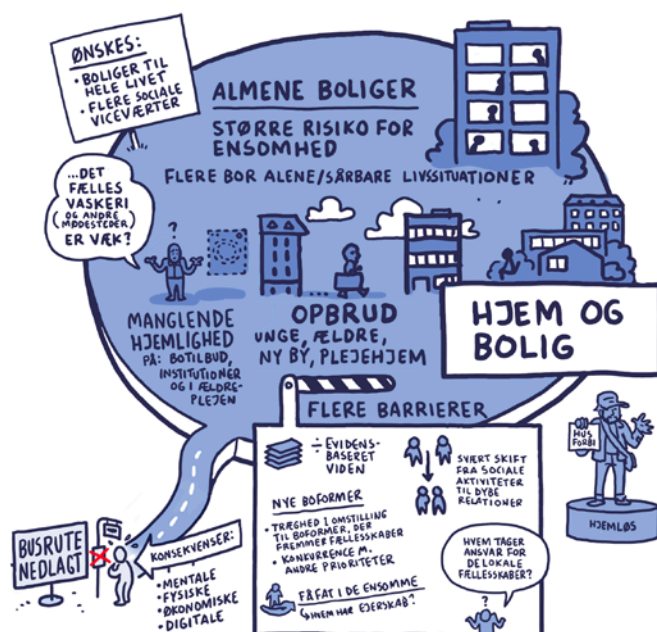
#### **Tværgående fokusområde 5: Vi skal styrke samarbejdet på tværs – også lokalt**

Allerede i dag arbejder mange forskellige aktører på at forebygge eller nedbringe ensomhed ud fra hver deres vinkel og faglighed. Et tættere og mere forpligtende samarbejde på tværs af sektorer og fagområder, der sætter alles viden og ressourcer i spil, vil kunne skabe synergi. Det gælder også i forhold til aktører, som ikke normalt forbindes med ensomhedsbekæmpelse, men som kan og ønsker at spille en vigtig rolle. Vi skal i højere grad prioritere videndeling og samarbejde på tværs af myndigheder, virksomheder, civilsamfund og foreningsliv, kulturliv, uddannelsesinstitutioner, faglige organisationer og mange flere. Et fokus, der udover fra aktørerne selv, kan understøttes politisk fra national hånd. Lokalt kan det ske gennem udvikling og afprøvning af lokale partnerskabsmodeller på tværs af relevante aktører.

## 8. Her skal vi arbejde for at nedbringe ensomhed i vigtige livsarenaer

Herunder følger for hver arena en beskrivelse af, hvilke dynamikker, der er på spil i forhold til ensomhed i hver af de fem arenaer – og hvilke fokusområder, vi som samfund skal sætte ind på, hvis ensomhed skal nedbringes.

### Livsarena: Hjem og bolig – der, hvor vi lever og bor



Hjemmet og kvarteret, vi bor i, har afgørende betydning for vores sociale trivsel. Selvom ensomhed sjældent opstår, fordi vi bor et bestemt sted, kan rammerne omkring vores bolig og lokalområde forstærke ensomheden eller omvendt være med til at afhjælpe eller forebygge, at den opstår. For nogle mennesker vil der dog være behov for mere end gode fysiske rammer. Her kan f.eks. en fagprofessionel indsats eller støtte fra civilsamfundet være en

nødvendig hjælp for at opbygge relationer og indgå i fællesskaber i deres lokalområde.

Den måde, vi omgås hinanden, har også betydning. Teknologi og udvikling har ført til ændringer i de lokale fællesskaber. Hvor man før i tiden mødtes naturligt hos den lokale købmand og på fællesvaskeriet, er varen måske nu bestilt på nettet, og man har egen vaske-maskine. Det betyder, at der helt naturligt er

færre fysiske mødesteder og berøringsflader til andre mennesker der, hvor vi bor.

Når vi kobler viden om ensomhed og viden om, hvordan og med hvem vi bor, træder en række andre risikofaktorer frem: Vi ved f.eks., at ensomhed er mere udbredt blandt mennesker, der bor alene. Det gjorde 1,1 mio. voksne i Danmark i 2021, og antallet har været stigende i mange år<sup>32 33</sup>. Vi ved også, at der er en overrepræsentation af ensomhed blandt den ene million danskere, der bor i almene boliger sammenlignet med personer, der bor i ejer- eller andelsbolig<sup>34</sup>. Det billede stemmer overens med vores viden om, at flere mennesker i almene boliger end i andre boligtyper bl.a. står udenfor arbejdsmarkedet og har en kortere uddannelse – faktorer, som vi ved kan føre til øget ensomhed. Bor man i en almen bolig, er der også større sandsynlighed for, at man aldrig eller sjældnere end én gang om måneden har kontakt med naboer eller beboere i lokalområdet, end hvis man bor i andre typer af boliger (42 pct. mod 35 pct.). Risikoen er endnu højere, hvis man bor i et socialt udsat boligområde (49 pct.)<sup>35</sup>.

Ser man på mennesker, der føler sig uønsket alene, er det de samme forhold, der gør sig gældende. Her føler 11,4 pct i almene boliger sig uønsket alene, 13,4 pct. i socialt udsatte boligområder, hvor det gælder 5,3 pct. i den øvrige befolkning. Det betyder, at de almene boligområder, herunder de boligområder, der går under betegnelsen 'parallelsam-

fund', bliver en vigtig arena for bekæmpelsen af ensomhed<sup>36</sup>.

Ensomhed er mere udbredt hos mennesker, der pga. fysiske eller psykiske handicap, sygdom eller andre udfordringer bor på plejehjem eller sociale botilbud<sup>37</sup>. Derudover viser forskningen, at hvis du ikke bor sammen med din familie som barn eller ung, eller hvis du slet ikke har et hjem, har det også betydning for din risiko for at opleve ensomhed. Det gælder f.eks. børn og unge, der bor i plejefamilier eller er anbragt under institutionslignende forhold<sup>o</sup>, og i særdeleshed også de mere end 5.800 borgere, der lever i hjemløshed i Danmark<sup>p</sup>.

Vi ved også, at der findes særlige boformer – f.eks. kollegier og seniorbofællesskaber – som fremmer fællesskaber, øger livskvaliteten og forebygger ensomhed. Og vi ved, at måden,

vi planlægger, udvikler og aktiverer udearealerne i by- og boligområder, ligeledes har indflydelse på, hvor gode vilkår fællesskaberne har<sup>38</sup>.

Forskning viser, at ensomhed særligt kan ramme én, når man flytter til en ny bolig eller til en ny by i forbindelse med forskellige livsovergange<sup>39</sup>: Det kan f.eks. være i forbindelse med familiens flytning, når

man er barn, i forbindelse med studieskift, når man er ung, eller i forbindelse med skilsmisse eller flytning til plejehjem, når man er ældre. Erfaringer viser også, at det kan være svært at

*"Nogle af dem, der flytter ind, siger, at hvis de skulle have deres egen lejlighed, så var de bange for at isolere sig. Jeg tror, de vokser rigtig meget i de fællesskaber, der er her. Vi har en madklub hver tirsdag, hvor de kommer og spiser – der handler det om at spise og være sammen. Det har en kæmpe, kæmpe effekt på ensomhed. De støtter op om hinanden."*

Nick, Boligsocial vicevært i startboliger for unge med behov for støtte, Østjysk Bolig.

<sup>o</sup> 23 pct. af de anbragte børn og unge fortæller, at de ofte eller meget ofte føler sig ensomme. Piger tilkendegiver langt hyppigere at de føler sig ensomme (33 pct.) sammenlignet med drenge (15 pct.), ligesom anbragte på institution oftere føler sig ensomme (31 pct.) sammenlignet med anbragte i familiepleje (15 pct.). Det vidner om, at der er en særlig udfordring i forhold til ensomhed for anbragte piger og anbragte på institution. Førstnævnte kan dog skyldes, at piger generelt er mere villige til at tilkendegive, at de føler sig ensomme, end drenge generelt er, som forskning viser (Ecces et al. 2020). Kilde: *Anbragte unges trivsel 2020*, VIVE, 2022.

<sup>p</sup> Tallet stammer fra VIVE's seneste hjemløsetælling, der baseres på en stikprøve, og det er derfor ikke alle hjemløse i Danmark, der er talt med her. Det reelle antal hjemløse i Danmark må heraf antages at være højere. Kilde: *Hjemløshed i Danmark 2022 - National kortlægning*, VIVE, 2022.

skulle flytte hjemmefra og etablere sig i sit eget hjem, hvis man som barn har været anbragt.

Ensomhed kan også opstå, når man som ældre mister evnen til at færdes, og derfor sjældent kommer ud fra sin bolig, eller at man pga. fysiske eller psykiske udfordringer har svært ved at komme til og rundt i lokalsamfundet eller finde ordentlige transportmuligheder. Derfor er fokus på mobilitet og infrastruktur også vigtigt at have med, når vi arbejder i denne livsarena.

Følelsen af ensomhed kan også blive fastholdt eller forværret, når man ikke har kontakt til sine naboer. Faktisk er ensomhed halvt så udbredt blandt personer, som har kontakt med andre i deres nærområde mindst én gang om måneden, sammenlignet med dem, der har en mere sjælden kontakt<sup>40</sup>.

For at udnytte potentialet for at nedbringe ensomhed indenfor boligarenaen, er det afgørende at nedbryde de strukturelle barrierer, der står i vejen, og understøtte samarbejdet mellem kommuner, borgere, boligorganisationer og det øvrige civilsamfund i udviklingen af indsatser, som bekæmper ensomhed, der hvor mennesker bor.

*”Vi føler os mere alene og udenfor samfundet. Vi keder os. Vi vil gerne i gang, vi vil gerne ud. Vi vil gerne ud at se nogle ting, og opleve nogle ting (...)”*

Natascha, beboer på ungeherberg

*”Når man ikke har andet, så slår ensomheden altså hårdt.”*

Steen, hjemløs og bruger af N.A.B.O.  
Begge citater er bragt i Magasinet Hjemløs, WeShelter

## **Livsarena:**

### **Hjem og bolig:**

#### **Anbefalede fokusområder**

Partnerskabet anbefaler, at der arbejdes med følgende fokusområder for at nedbringe ensomhed i livsarenaen  
**Hjem og bolig:**

#### **Fokusområde 1: Sæt større fokus på fællesskaber i bolig, byggeri og byrum**

Der skal større fokus på gode fysiske rammer for fællesskaber og fysiske mødesteder, som kan fremme mødet mellem mennesker i fremtidige såvel som eksisterende boligområder og byrum, og når der renoveres eller bygges nyt – både i større byer og i mindre bysamfund. Herunder bør vi fremme universelt design, som handler om at inkludere og sikre alle lige adgang til og deltagelse i det offentlige liv og rum<sup>q</sup>. Det gælder f.eks. i arbejdet med kommunale lokalplaner, strategisk byplanlægning, og når der udarbejdes boligpolitiske strategier og reformer, hvor der i højere grad end i dag skal tænkes i potentialet for at forebygge og bekæmpe ensomhed. Det gælder i forhold til alle typer af boligområder og byggerier, såvel offentlige som private.

#### **Fokusområde 2: Skab fleksible bolig-løsninger og støt i livets svære overgange**

For at fastholde vigtige relationer og fællesskaber, hvor vi bor, skal der tænkes i mere fleksible boligløsninger og sættes fokus på at forebygge og modvirke ensomhed i livets overgange og faser. F.eks. betyder boliger, der kan tilpasses i størrelse, at man kan blive boende tæt på sit netværk på trods af skilsmisse, alderdom, hvis man

<sup>q</sup> Universelt design som begreb forklares nærmere i handlingsplanen under livsarena Hjem og bolig, s. 25.

mister funktionsevne eller lignende. Det kan også handle om at placere seniorboligerne tæt på plejehjemmet, så man nemt kan få udgående støtte, når behovet opstår, og dermed ikke behøver flytte til et nyt kvarter. Samtidig skal vi sikre støtte til at bevare og skabe relationer og et velfungerende hjem, når vi i livets overgange flytter til en ny type bolig eller nyt område – det kan være på plejehjem, opholdssteder eller bosteder, fra krisecenter eller safehouse til egen bolig eller lignende.

### **Fokusområde 3: Styrk hjemlighed og rammer for relationer og fællesskaber på opholdssteder, bosteder og plejehjem**

At føle sig hjemme i sin bolig og have mulighed for at være en del af et fællesskab med dem, man bor sammen med eller kunne invitere andre ind i sit hjem, har stor betydning i forhold til at forebygge og afhjælpe ensomhed. Det kan dog være svært, hvis man bor på et opholdssted, bosted eller plejehjem, hvor ens hjem samtidig er nogens arbejdsplads. Samtidig er fællesskaberne på bosteder mv. ofte arrangerede, hvilket stiller krav til personalets faglighed og kompetencer i forhold til at skabe meningsfulde fællesskaber, som tager udgangspunkt i de personer, som indgår i dem. Vi skal derfor sætte ind for at styrke hjemligheden og fællesskaberne på landets opholdssteder, bosteder, plejehjem og i ældreplejen. Det kan bl.a. ske gennem mere viden om hjemlighed, øget inddragelse af beboerne, og ved at styrke personalets faglighed og kompetencer ift. at understøtte relationer og meningsfulde fællesskaber. Desuden bør der være fokus på at understøtte beboernes relationer uden for botilbud, plejehjem, mv., og på at modvirke, at institutioner lukker sig om sig selv.

### **Fokusområde 4: Styrk tilgængelighed og transport til fællesskaber i bolig- og nærmiljø**

Fysisk tilgængelighed, herunder adgang til fysiske faciliteter og transport til fællesskaber i bolig- og nærmiljøet, er en væsentlig forudsætning for at kunne deltage i sociale aktiviteter, og dermed vigtigt i forhold til at forebygge og afhjælpe ensomhed. Derfor skal tilgængelighed og transport til fællesskaber styrkes, så mennesker uanset bopæl, boform, funktionsniveau og øvrig livssituation og baggrund, kan tage del i sociale aktiviteter og tilbud i deres lokalområde. Det er i den forbindelse også centralt at have fokus på de borgere, som har brug for følgeskab til aktiviteter og fællesskaber, da mange mennesker af forskellige årsager ikke har mulighed for eller finder det svært at komme ud af deres hjem ved egen hjælp.

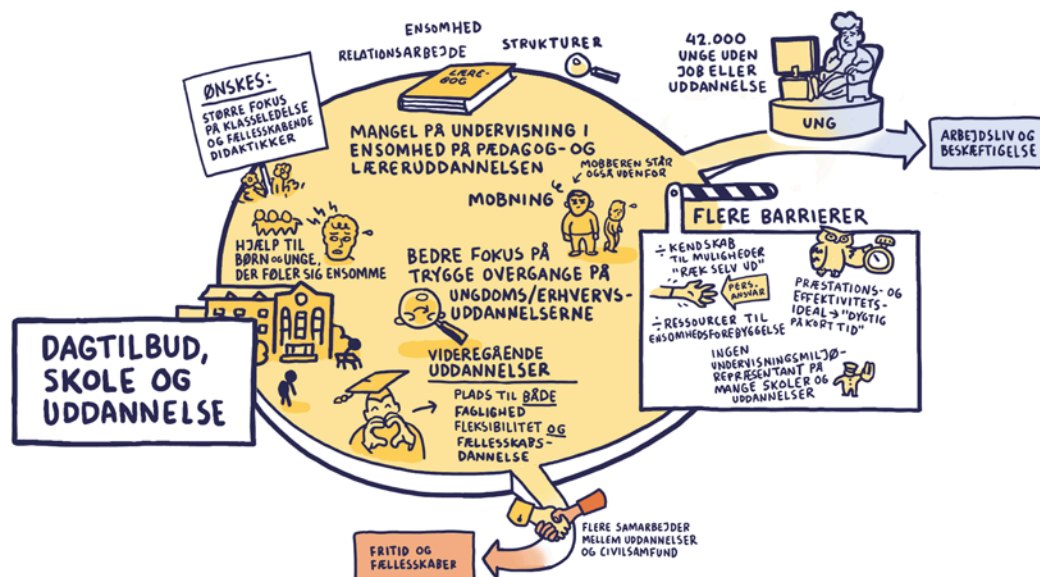
*Se mere om følgeskab under livsarenaen: 'Fritid og fællesskaber'.*

### **Fokusområde 5: Styrk samarbejde mellem boligforeninger og det øvrige civilsamfund om beboernes deltagelse og engagement i lokale aktiviteter**

Det boligsociale arbejde er en central komponent i forhold til at skabe og vedligeholde fællesskaber og trivsel i udsatte boligområder og bygge bro til andre fællesskaber – f.eks. foreningslivet. Derfor bør det boligsociale arbejde styrkes, ligesom samarbejdet mellem boligselskaber og civilsamfund bør understøttes og styrkes i relevante boligområder. Samtidig skal vi understøtte beboeres egen deltagelse og frivillige engagement i fællesskaber og aktiviteter i deres lokalområde, og fremme værdien af det gode naboskab.

*Se mere om civilsamfundets rolle i forebyggelse og afhjælpning af ensomhed under livsarenaen: 'Fritid og fællesskaber'.*

# Livsarena: Dagtilbud, skole og uddannelse – der, hvor vi leger og lærer



Nære sociale relationer og deltagelsesmuligheder i positive fællesskaber er vigtige for børn og unges udvikling, trivsel, læring og helbred, og fraværet af dem kan føre til ensomhed og mistro<sup>41 42</sup>.

Børn og unge kan føle ensomhed i familien, hvor de oplever, at de ikke passer ind eller får den nærhed, de har brug for fra deres forældre<sup>43</sup>. De kan også opleve ensomhed blandt deres jævnaldrende i de fællesskaber, de færdes i til hverdag<sup>43</sup>.

De fagprofessionelle i grundskolen, fritidstilbud og i dagtilbud er uddannet i at arbejde med processer, der understøtter fællesskaber – dels i undervisningen og dels gennem leg, udvikling, læring og trygge børnefællesskaber.

Men nogle gange vil man som fagprofessionel opleve at mangle tiden til det<sup>44</sup>. I dagtilbudene og fritidstilbuddene opleves normeringerne som mangelfulde, og vi ved, at nogle lærere

og pædagoger forlader jobbet, fordi de føler, at de ikke kan løfte opgaven tilfredsstillende under de gældende rammer og vilkår<sup>45</sup>. Dertil kommer store rekrutteringsudfordringer på skole- og særligt dagtilbudsområdet<sup>46</sup>. Rekrutteringsudfordringerne kan true kvaliteten, hvilket ifølge en undersøgelse fra EVA rammer særligt børn

i udsatte positioner i dagtilbud ekstra hårdt<sup>47</sup>. Dagtilbudschefene vurderer i undersøgelsen, at målrettet understøttelse omkring et barn forudsætter, at der er kvalificeret personale til at løse opgaven.

*”Jeg har lige arbejdet med drengene fra en 0. klasse over en periode, hvor de var sammen med mig om eftermiddagen, og hvor jeg lavede aktiviteter for at understøtte deres indbyrdes relationer. Vi gjorde det, fordi en dreng havde svært ved at komme ind i legene i drengegruppen. Og det virkede!”*

Kilde: Pædagog, citat fra BUPL's vilkårsundersøgelse 2022.

r I forskning om ensomhed skelnes der ofte mellem familierelateret og social ensomhed. Kilde: Ensom i en social verden, Psyke & Logos, 31, Lasgaard, 2010.

s Ifølge BUPL's vilkårsundersøgelse fra 2022, svarer 7 ud af 10 pædagoger, at de sjældent eller aldrig oplever at have en normering på stuen på 1 til 3 vuggestuebørn eller 1 til 6 børnehavebørn. Kilde: Vilårsundersøgelse, BUPL, 2022.



Erfaringen fra aktører i partnerskabet er, at trivsel, relationer og gruppedannelse fylder mindre i uddannelsen af fagprofessionelle på ungdoms- og videregående uddannelser end den

gør på dagtilbuds- og skoleområdet. Trivsel og ensomhed fremgår i dag ikke eksplicit af læringsmål eller moduler på hverken pædagogikum eller diplom i erhvervspædagogik for undervisere på ungdomsuddannelserne, og det er kun meget sjældent en del af undervisernes forudgående uddannelse eller kompetencer.

For at få udbytte af det store potentiale, der ligger i dagtilbuds- og uddannelsessektoren ift. at forebygge og afhjælpe ensomhed, kræver det, at vi som samfund tager fat på rammer og vilkår for de fagprofessionelles arbejde, herunder, at vi sikrer, at de nødvendige kompetencer er til stede.

*“Ensomheden startede for mig allerede i folkeskolen, hvor jeg blev udsat for mobning. Jeg havde aldrig haft en tæt relation før i 10. klasse, hvor jeg mødte min allerbedste kammerat. Det var en utrolig dejlig følelse, endelig at have en ven”*

Mads, 25 år, deltager i aktivitetstilbuddet Ventilen

## Relationer er afgørende for børns udvikling

Små børns chancer for at trives og klare sig godt, er ikke kun betinget af deres opvækstvilkår, men også

af deres adgang til fællesskaber i de mange timer i løbet af dagen, de tilbringer i et dagtilbud<sup>48</sup>. Det er i dagtilbud, at børn gør sig de første erfaringer med at være en del af et større fællesskab uden for familien. Derfor er det vigtigt, at pædagoger, pædagogiske assistenter og pædagogmedhjælpere kan understøtte og styrke børnenes relationer, så alle får mulighed for at deltage, for at få styrket deres selvværd og deres evne til selvregulering<sup>49</sup>. Det hænger både sammen med disse medarbejderes faglighed og med de rammer, der er for at kunne udøve fagligheden<sup>50</sup>.

### Sådan beskriver børn deres ensomhed

“Der er ingen, der lægger mærke til, om jeg er der”

“Jeg har det egentlig også bedst, når jeg er alene”

“Det er ligegyldigt, om jeg kommer i skolen, for jeg føler mig som luft i min klasse”

“Jeg er ikke med i klassens snapchatgruppe”

“Jeg føler mig ikke som en del af min familie”

“Jeg føler mig falsk, de andre tror, jeg er glad, og har det godt, men jeg skjuler, hvem jeg er”

“Jeg kan ikke finde dem, før vi har time igen”

Kilde: Børns Vilkår faghæfte om ensomhed til frivillige rådgivere på BørneTelefonen, 2019

### Når børn og unge viser tegn på ensomhed

- Undgår sociale aktiviteter med jævnaldrende i og uden for skolen, fordi de føler sig usikre og utilpasse
- Ikke går med ud i frikvartererne
- Kobler sig på andre uden at være rigtigt med
- Ændrer adfærd, for eksempel ved at trække sig fra sociale kontakter og aktiviteter
- Trives bedst ved meget strukturerede aktiviteter, hvor forventningerne er helt klare
- Tager overvejende kontakt til voksne i forbindelse med aktiviteter og opgaver i stedet for til deres jævnaldrende
- Konsekvent viser betænkeligheder eller nervøsitet ved fælles aktiviteter
- Undgår gruppearbejde, når det er muligt
- Virker utilnærmelig, og undgår kontakt
- Har fravær fra skolen.

Kilde: At stå udenfor - Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge? Børns Vilkår & TrykFonden, 2019.

## Hvordan opstår ensomheden blandt børn og unge?

Det gælder for børn og unge, ligesom for voksne, at ensomheden oftest ses som et individuelt problem – og at de børn og unge, som føler sig ensomme, ofte kan udvikle mistro til andre og selv trække sig socialt, når de føler sig ensomme. Denne misforståelse kan bidrage til, at barnet eller den unge bliver fastlåst i ensomheden<sup>51</sup>.

Også i denne arena kan ensomhed opstå ved overgangene i livet. Det kan f.eks. være overgangen fra dagtilbud til skole, fra skole til fritid, ved skoleskift, fra studie til praktik eller læreplads, når man starter på en ungdomsuddannelse eller en videregående uddannelse eller skifter spor undervejs<sup>52</sup>. Vi ved fra forskning, at deltagelse i positive fællesskaber og følelsen af at kunne bidrage og høre til, har betydning for elever og studerendes sociale og faglige trivsel, ligesom nære og trygge relationer er afgørende for den enkeltes udvikling og sociale kompetencer i ungdomsårene<sup>53</sup>. Fritids- og ungdomstilbud kan have en vigtig og meget positiv betydning for børn og unges trivsel og udvikling, og kan samtidig have en forebyggende og beskyttende effekt for børnene og de unge<sup>54</sup>. Her kan der være god mulighed for at styrke den faglige opmærksomhed på ensomhed, idet fritidstilbuddene har mere frie rammer til det forebyggende og opsporende arbejde end i den skemalagte skoledag.

Generelt er der både politisk og i praksis et stort fokus på mobning, hvilket også er nødvendigt, da ensomhed og mobning hænger sammen<sup>55 56</sup>. Dansk forskning viser gode erfaringer ift. at reducere mobning ved at arbejde ud fra det fællesskabsorienterede mobbesyn. Her arbejder de fagprofessionelle med mobning som et resultat af gruppedynamikker frem for et karaktertræk ved individuelle børn eller unge<sup>†</sup>.

Endelig ved vi fra studiemiljøundersøgelser, at følelsen af stress og ensomhed hænger tæt sammen blandt de studerende på de videregående uddannelser<sup>57</sup>. Mange vælger det sociale fra, hvis de oplever stress og føler sig fagligt presset på uddannelsen.

### Det digitale liv

Forskning peger på, at børn og unges digitale medieforbrug, hverken er entydigt negativt eller positivt for deres trivsel. VIVE's undersøgelse fra 2020 konkluderer eksempelvis, at det endnu er uvist, om det er adfærden på digitale medier, der påvirker trivslen, eller om mistrivsel fører til øget skærmforbrug. Det tyder dog på, at der er sammenhænge mellem massivt skærmforbrug og mistrivsel. Der er generelt et behov for mere forskning i sammenhængen mellem ensomhed blandt børn og unge og det digitale liv.

Kilder: [Børn og unges trivsel og brug af digitale medier \(VIVE, 2020\)](#); [Børn og Unge i Danmark, Velfærd og Trivsel 2022 \(VIVE\)](#). Se også [Notat om risiko- og beskyttelsesfaktorer for unges mistrivsel; \(A cross-Nordic Mapping of Associative Factors to the increase of Mental Distress among youth\) \(Nordisk Ministerråd, 2022\)](#)

† Forskere som Helle Rabøl Hansen og Dorte Marie Søndergaard slog med eXbus projektet i 2007-2011 fast, at mobning opstår når børn eller unge bliver usikre på deres plads i fællesskabet og kommer til at skubbe andre ud. Arbejdet med at skabe tryghed og deltagelsesmuligheder sker bl.a. gennem gruppe-/klassesledelse og fællesskabende pædagogikker/didaktikker.

## Forskelle mellem køn

Der findes ikke en samlet national måling af ensomhed blandt børn svarende til målingerne blandt voksne<sup>58</sup>. Andre typer målinger giver os dog en god indikation af, hvad status er. I Skolebørnsundersøgelsen fra 2022 oplever 9 pct. af børnene mellem 11-15 år ensomhed<sup>59</sup>. På de ældste årgange er det særligt pigerne, der er ramt af ensomhed – 13 pct. af pigerne i 9. klasse føler sig ensomme, mens det er 7 pct. af drengene<sup>60</sup>. Blandt de 16-24-årige føler 22 pct. sig ensomme – kun de ældste ældre har et tilsvarende højt niveau. Langt flere unge kvinder end unge mænd rapporterer, at de oplever ensomhed – det gælder for 18 pct. af mænd i alderen 16-24 år og 26 pct. af kvinder i samme aldersgruppe<sup>61</sup>.

Ifølge en ny undersøgelse fra Børns Vilkår er der blandt drenge stærke forventninger til, at de skal være seje og ikke må udvise sår-

barhed<sup>62</sup>. Drenge kan derfor have en tendens til at være tilbageholdende med at tale om, hvordan de har det af frygt for mobning og social eksklusion. Drenge kan derfor også i noget omfang have sværere ved at sætte ord på deres følelse af ensomhed, hvilket kan føre til underrapportering ved undersøgelser. Tilsvarende giver pigerne i undersøgelsen udtryk for følelsen af at skulle være perfekte. Denne perfektionskultur kan for mange føre til, at de ikke kan være autentiske, og derfor føler, at kun få mennesker kender deres rigtige selv.

Ensomhed kan være en stor udfordring blandt børn og unge med LGBT+-baggrund. En rapport fra LGBT+ Danmark og LGBT+ Ungdom fra 2021 viser, at 37 pct. af børn med en LGBT+ identitet i høj grad eller meget høj grad føler sig ensomme i skolen<sup>63</sup>.

*"Alle kender mig som en glad pige. Æn, der altid smiler og er i godt humør. Sandheden er, at jeg ofte græder mig selv i søvn. Jeg har masser af venner, men alligevel føler jeg mig så uendelig alene. Alle tror, jeg lever et perfekt liv, og at jeg er så lykkelig og har så meget overskud. Jeg har det forfærdeligt."*

Pige, 15 år. Citat fra BørneTelefonen. Kilde: Børns Vilkår<sup>104</sup>

## **Livsarena:**

### **Dagtilbud, skole og uddannelse: Anbefalede fokusområder**

Partnerskabet anbefaler, at der arbejdes med følgende fokusområder for at nedbringe ensomhed i livsarenaen Dagtilbud, skole og uddannelse:

#### **Fokusområde 1: Gør det til en kerneopgave at skabe og vedligeholde trygge, inkluderende fællesskaber**

De faglige rammer styrkes, så fagprofessionelle i højere grad kan arbejde ensomhedsforebyggende og -afhjælpende. Pædagoger, pædagogiske assistenter og pædagogmedhjælpere i dagtilbud bør have ressourcer og faglighed til at sikre deltagelsesmuligheder for alle børn i deres første fællesskaber uden for familien. Grundskolerne, fritidstilbuddene og ungdomsuddannelserne bør vedholde og udbygge deres fokus på elevernes trivsel i klassefællesskaberne, fritidsliv og online. På samme måde bør de videregående uddannelser arbejde for at skabe trygge og inkluderende fællesskaber.

#### **Fokusområde 2: Understøt børn og unges tilknytning til fællesskaber i overgange og skift**

Måden, vi organiserer vores uddannelsesforløb på, har stor betydning for børn og unges tilknytning til fællesskaber og dermed følelsen af ensomhed. Eksempelvis vil mange skift og overgange gøre det sværere for børn og unge at danne og vedligeholde relationer. På tværs af dagtilbuds- og uddannelsesniveauer er det helt afgørende, at beslutningstagere og ledere har blik for og viden om, hvilke rammer, der øger risikoen for ensomhed, og hvilke der fremmer inkluderende og forpligtende fællesskaber og mental sundhed for alle børn og unge.

#### **Fokusområde 3: Inviter civilsamfundets mange fællesskabsaktører ind**

Civilsamfundets mange tilbud om støtte, fællesskaber og relationer kan supplere de faglige

indsatser og være en effektiv hjælp i børn og unges vej ud af ensomheden. I mange tilfælde mangler der dog et kendskab til lokale tilbud og målgrupper, og en tradition for samarbejde mellem civilsamfund på den ene side, og regioner, kommuner, dagtilbud, grundskole og uddannelsesinstitutioner på den anden. Der etableres et styrket gensidigt samarbejde, så det bliver lettere at hjælpe barnet eller den unge ind i en egnet fritidsaktivitet eller en frivillig social forening.

#### **Fokusområde 4: Børn og unge skal opleve, at ensomhed er noget, de kan tale om**

Alle børn og unge ønsker grundlæggende at være en del af positive fællesskaber, og de ønsker, at fællesskaberne fungerer. De fagprofessionelle omkring børn og unge kan starte fælles samtaler om, hvad ensomhed er, og hvad gode fællesskaber består af. På den måde lærer børn og unge at genkende og handle på ensomhed hos sig selv og andre, og de bliver medskabere af inkluderende fællesskaber – fysiske og online.

#### **Fokusområde 5: Skab reel adgang til forpligtende fællesskaber for unge uden beskæftigelse eller uddannelse**

De fleste unge finder deres primære fællesskaber med jævnaldrende på arbejdet eller på deres uddannelsesinstitution – og har fritidsfællesskaber som et vigtigt supplement. De unge, der står uden for job og uddannelse, har ikke adgang til disse fællesskaber, og vi ved, at denne gruppe er i særlig risiko for at opleve ensomhed. Der bør være en større fleksibilitet i uddannelses tilbud på erhvervs-, ungdoms- og videregående uddannelser, så dem, der har brug for støtte eller mere tid til at uddanne sig, har den nødvendige fleksibilitet til at gøre det. Og der bør være særlig opmærksomhed på, at fagprofessionelle og civilsamfundsaktører kan hjælpe denne gruppe med at etablere og vedligeholde relationer og indgå i fællesskaber.

# Livsarena: Fritid og fællesskaber – der, hvor vi er aktive og sociale sammen



Vi ved, at det at føle sig som del af et fællesskab og have nære relationer har helt central betydning for at kunne leve et liv med fysisk og mental sundhed<sup>64</sup>.

Det er netop i de sociale netværk og fællesskaber, vi kan hente følelsesmæssig

og praktisk støtte i hverdagen, og her vi kan opbygge robusthed til at overkomme både hverdagsproblemer og livskriser<sup>65</sup>. Samtidig viser forskning, at det at udføre frivilligt arbejde i sig selv styrker den mentale sundhed i væsentligt omfang, fordi det får os til at føle os som en del af noget større og giver os en følelse af at have betydning for andre<sup>66</sup>. Frivillige fællesskaber har dermed også en forebyggende virkning mod ensomhed.

Vi ved, at ensomhed er dobbelt så udbredt blandt personer, der sjældent dyrker fritids-

*“Jeg blev mobbet i omklædningen i idræt i hele folkeskoletiden, hvilket resulterede i, at jeg aldrig har følt mig velkommen i nogle former for idrætsfællesskaber – særligt ikke holdsport.”*

Homoseksuel person, anonym. Citat bragt i DGI og DFI's kampagne: 'Bliv Gamechanger'

aktiviteter sammen med andre, sammenlignet med dem, der gør det månedligt eller oftere<sup>67</sup>. Mange unge finder desuden også et vigtigt frirum fra hverdagens pres i de organiserede fritids- og foreningsfællesskaber<sup>68</sup>.

Som samfund må vi indrette os sådan, at muligheden for et aktivt fritidsliv er til stede i alle befolkningsgrupper og også livsfaser – for børn og unge, for børnefamilier, for dem, der er midt i livet og for seniorer<sup>69</sup>.

## Særligt vigtigt, når man mangler netværk

Selvom det at deltage i organiserede fritidsaktiviteter og -tilbud kan være gavnligt for alle, har det en særlig betydning for mennesker, hvis personlige netværk er lille eller svagt. Det kan f.eks. være børn fra familier i udsathed<sup>70</sup>,

mennesker med etnisk minoritetsbaggrund<sup>71</sup>, og LGBT+ personer<sup>72</sup>. Men det er ikke altid nemt at finde vej ind i disse aktiviteter. Fællesskabsmålingen fra 2022 viser, at 25 pct. af de mest ekskluderede mennesker i Danmark ikke får dækket deres behov for at deltage i aktiviteter, hvor man møder andre mennesker<sup>u</sup>. Det bemærkes dog, at dette tal er faldet markant fra 2016, hvor 40 pct. af denne gruppe ikke fik dækket sit behov.

En undersøgelse fra 2018 viser, at unge med flygtningebaggrund ønsker at tage del i fællesskaber for alle unge, f.eks. den lokale fodboldklub, fremfor at deltage i parallelle fællesskaber eller oprettede indsatsler specielt for unge flygtninge<sup>73</sup>. Undersøgelsen peger dog også på en række barrierer, der begrænser unge med flygtningebaggrunds adgang til fællesskaber og venskaber. På det sociale plan kan det handle om manglende daglig kontakt og tætte relationer med danskere og særligt danske unge, og om manglende adgang til ungefællesskaber.

Der er også behov for at styrke borgere i udsatte og sårbare positioners mulighed for at bidrage til og deltage aktivt i frivillige fællesskaber. Forskning peger på, at de i højere grad end de generelt er det nu, ønsker at være noget for

*”Jeg har manglet sociale relationer – manglet nogle at tale med om hverdagens trivialiteter. Værket [tilbud mod ensomhed] har betydet, at jeg er kommet op af det hul, jeg var nede i. Jeg er blevet bedre til at tale om ensomhed, og om hvordan jeg har det det. Jeg er blevet mere mig.”*

Daniel, 33, frivillig i Ventilen og tidligere deltager i netværkstilbud mod ensomhed.

andre, f.eks. som frivillige, så de ikke bliver fastholdt i en position som modtagere af ydelser eller hjælp<sup>v</sup>. Her er der stadig et væsentligt potentiale i det danske civilsamfund.

## Fællesskab omkring kultur og folkeoplysning

Kulturelle og folkeoplysende tilbud – biblioteker, museer, højskoler, aftenskoler, 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. Da stederne ikke er rettet eksplicit mod mennesker, der føler sig ensomme, er der desuden ikke stigma forbundet med at komme der. Resultater fra puljeprojektet 'Kultur på Recept' peger på, at kulturel deltagelse kan have en positiv effekt i form af bl.a. øget social og mental trivsel for mennesker med symptomer på angst, stress

eller depression<sup>w</sup>. Der er således potentiale for i endnu højere grad at bruge kulturelle aktiviteter og institutioner som steder, hvor mistrivsel og ensomhed kan forebygges og afhjælpes.

Stærke civilsamfundsorganisationer er vigtige i forhold til etableringen af sociale fællesskaber i lokalområdet. Idrætsforeninger, kulturelle, sociale og idébaserede foreninger,

u VIVE definerer 'eksklusionsgruppen' i Fællesskabsmålingen som 'de mest ekskluderede, som står uden for mange af samfundets fællesskaber'. Denne gruppe udgør 5 procent af befolkningen. I undersøgelsen har man benyttet metoden *latent klasseanalyse* til at identificere de tre hovedgrupper blandt respondenterne, nemlig majoritetsgruppen, risikogruppen og eksklusionsgruppen. Den latente klasseanalyse er en statistisk analysemetode, der grupperer de individer sammen, som inden for hver gruppe har et ensartet mønster på tværs af en række af undersøgelsens indikatorer. Kilde: *Fællesskabsmålingen*, VIVE, Tryk Fonden og Mary Fonden, 2022.

v Det fremgår bl.a. i tre partnerskaber, som Socialstyrelsen har understøttet og som er blevet evalueret af VIVE: [sbst.dk/voksne/civilsamfund/tilgange-og-erfaringer/partnerskaber](https://sbst.dk/voksne/civilsamfund/tilgange-og-erfaringer/partnerskaber). Desuden viser en evaluering, at peer-støtte rummer store udviklingspotentialer for udsatte og sårbare borgere. Det gælder både for dem, der yder og modtager støtten: [vive.dk/media/pure/12302/2561411https://www.vive.dk/media/pure/12302/2561411](https://www.vive.dk/media/pure/12302/2561411https://www.vive.dk/media/pure/12302/2561411)

w De fire kommuner Aalborg, Nyborg, Silkeborg og Vordingborg har i perioden 2016-2019 tilbudt mere end 800 borgere med let til moderat stress, angst eller depression at deltage i 'Kultur på Recept' – et 10 ugers fastlagt gruppeforløb med kulturaktiviteter to-tre gange om ugen med det formål at fremme den mentale sundhed og trivsel hos deltagerne i et samarbejde mellem kommune og kulturinstitutioner. Otte ud af ti deltagere er i bedre selvurderet trivsel, når forløbet afsluttes, dvs. deres trivselsscore er højere efter end før forløbet. Det er især den gruppe deltagere, der inden forløbet scorer lavest, der flytter sig. Deltagerne får et udadvendt pusterum og et fællesskab, der handler om noget andet end deres lidelser og udfordringer. På den måde er det en ny måde at træde ind i samfundet og kulturen, der fremmer deltageres trivsel og mestring. Deltagerne oplever desuden, at de får noget nyt at bidrage med i sociale sammenhænge, og at det giver nye indgange til lokalsamfundet og nye sociale netværk, idet det åbner deltageres øjne for de kulturelle muligheder i deres lokalområde (biblioteker, museer, mv.). Kilde: *Kultur på Recept – Tværgående evaluering*, Sundhedsstyrelsen, 2020. Kilde: [sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Kultur-paa-recept-tvaergaende-evaluering\\_foaraar-2020.ashx](https://sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Kultur-paa-recept-tvaergaende-evaluering_foaraar-2020.ashx)



ungdoms- og ældreforeninger, væresteder, aktivitetscentre, hvor folk i forskellige aldre kan mødes med flere og om fælles interesser, udgør en del af det foreningsliv, som har en vigtig funktion både i forhold til at forebygge og afhjælpe ensomhed.

Frivillige er en enorm ressource i vores samfund – med godt 1,8 millioner frivillige i Danmark, er vi et af de lande i Europa med flest frivillige<sup>74</sup>. Undersøgelser viser desværre, at færre unge end tidligere deltager i organiserede fritidsfællesskaber<sup>75</sup>. Samtidig kan manglen på mangfoldighed blandt frivillige være en barriere for at tiltrække flere frivillige, viser en undersøgelse fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde. Undersøgelsen viser bl.a., at 90 pct. af de sociale frivillige er af etnisk dansk oprindelse, at 75 pct. er kvinder, og at majoriteten er 56 år eller ældre<sup>76</sup>. Der er derfor potentiale i at udvikle mere mangfoldige frivilligfællesskaber, som man som potentiel frivillig – og også deltager – kan spejle sig i.

*“Det var svært for mig. Jeg stod helt uden familie og venner. Kendte ikke nogen her, og uden sproget kunne jeg ikke komme til at tale med nogen.”*

Ali, Flygtning fra Syrien<sup>105</sup>.

## Hjælp til at udvide netværket og indgå i relationer

Mange mennesker er selv i stand til at tage kontakt og melde sig ind i den lokale sportsklub eller i det lokale kor. For andre kan der være brug for alternative indgange. Det kan f.eks. ske via brobygning til fritidsaktiviteter, gennem andre frivillige fællesskaber eller sociale indsatser fra civilsamfundet.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at det at deltage i en aktivitet i fællesskab med andre ikke nødvendigvis er det samme som, at man knytter bånd eller føler sig som en del af fællesskabet. Det er netop relationerne og følelsen af at

høre til, der er væsentlig set i et ensomhedsperspektiv. Det er derfor centralt, at vi som samfund får skabt mere og flere reelt inkluderende fællesskaber med fokus på det gode værtskab fra start og med brobygning til disse fællesskaber for at få alle med.

## Mennesker, der kan have brug for hjælp til at få adgang til fællesskaber:

- Børn og unge fra familier, der ikke kan betale transport, kontingent og udstyr
- Børn og unge fra familier, som ikke har tradition for at deltage i foreningsliv
- Mennesker 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 tilbud, eller som behøver ekstra teknisk hjælp for at kunne deltage i fællesskaber online
- Mennesker med psykiske handicaps, som både kan have behov for ledsagelse af tryghedsårsager og have behov for støtte til at være i og opbygge relationer i fællesskaber
- Mennesker med etnisk minoritetsbaggrund, som pga. sproglige, økonomiske og kulturelle barrierer har svært ved at finde frem til, få adgang til eller se sig selv i de eksisterende tilbud
- Transpersoner, der kan mangle (tryk) adgang til sportsaktiviteter og omklædningsrum
- Unge eller voksne uden andre udfordringer, som blot føler sig for socialt usikre til, at de tør opsøge tilbuddet. Det kan være som følge af dårlige erfaringer fra tidligere forsøg.

## **Livsarena:**

### **Fritid og fællesskab:**

#### **Anbefalede fokusområder**

Partnerskabet anbefaler, at der arbejdes med følgende fokusområder for at nedbringe ensomhed i livsarenaen  
Fritid og fællesskaber:

#### **Fokusområde 1: Skab bedre rammer for at etablere og drive foreninger og frivillige sociale aktiviteter**

Civilsamfundet, herunder kulturinstitutioner og foreningsliv, skaber og understøtter allerede i dag tilbud og aktiviteter, som danner rammerne om positive fællesskaber. Det er afgørende, at de udbredes og understøttes, så vi sikrer adgang til et varieret og stabilt udbud af tilgængelige fællesskaber for alle på tværs af geografi, livssituation, alder og køn. Det kræver de rette rammer – økonomisk, politisk og praktisk. Der er behov for at sikre kontinuitet og økonomisk bæredygtighed gennem offentlig grundfinansiering, så aktiviteter og indsatser, der har vist sig at virke, kan fortsættes og udbredes udover udviklingsfasen. Samtidig bør civilsamfund holdes fri fra unødigt bureaukrati. Der bør også være fokus på gode muligheder og rammer for samarbejde med myndigheder og andre aktører lokalt.

#### **Fokusområde 2: Gør almene fællesskaber mere inkluderende**

For at forebygge og afhjælpe ensomhed er det ikke tilstrækkeligt, at der findes aktiviteter og tilbud at deltage i. Almene fællesskaber – f.eks. det brede foreningsliv – skal i højere grad end i dag være klædt på til at inkludere, så også mennesker med særlige behov eller sårbarheder kan være med. Det er nødvendigt, at frivillige og ansatte i civilsamfund, kulturinstitutioner, mv. har redskaberne til at skabe rammerne for fællesskaber, der kan inkludere flere og på bedre måder.

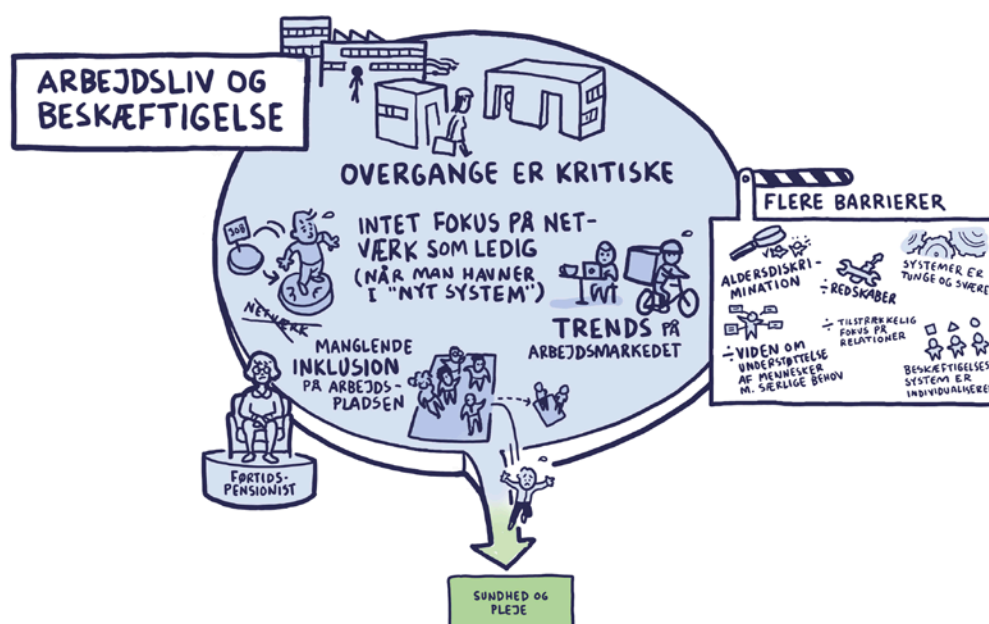
#### **Fokusområde 3: Der bør være flere spejlingsfællesskaber og aktiviteter for særlige og mindre målgrupper**

Det er ikke alle fællesskaber, der kan rumme alle, og ikke alle føler sig tilpas i alle fællesskaber. Derfor er der behov for flere tilbud til mennesker med særlige behov, og til minoriteter, hvor det er muligt at spejle sig selv og sin situation i andre. Disse tilbud findes i dag mest i de store byer. Vi bør sikre et større udbud og en større variation af tilgængelige fællesskaber på tværs af etnicitet, seksuel orientering, alder, køn, geografisk bopæl, mental sundhed, digitale kompetencer, fysisk og kognitiv funktion og andre skel. Der bør arbejdes for en bedre spredning af spejlingsfællesskaber og målgruppespecifikke aktiviteter rundt om i landet. Desuden rummer digital deltagelse gode potentialer for at inkludere nogle af de mennesker, der ikke føler sig tilpas i de vanlige måder, vi tilbyder fællesskaber på.

#### **Fokusområde 4: Styrk brobygning og adgang til positive fællesskaber og relationer**

Mange af os finder selv vej til positive fællesskaber, men står man i en sårbar eller udsat livssituation, eller lever med et handicap eller en sygdom, eller bare har dårlige erfaringer med fællesskaber, kan der være brug for hjælp til at komme i gang. Det kan være gennem særligt målrettede netværkstilbud, hjælp til at komme godt i gang med foreningslivet eller personlig social støtte som f.eks. en besøgsven eller en mentor. Samtidig skal vi mindske de barrierer, der i dag kan stå i vejen for, at mennesker i sårbare og udsatte positioner, fra minoritetsgrupper eller med handicap reelt kan deltage i og få glæde af fællesskaberne. F.eks. ved at fjerne fysiske barrierer for at deltage ved at gøre det muligt at betale kontingent til sportsklubben eller ved at have en at følges med, så man føler sig tryk sammen med nye fremmede. Her kan civilsamfundet blive bedre til at inddrage minoritetsgrupper blandt både deltagere og frivillige, f.eks. mennesker med handicap, etniske minoritetsdanskere og LGBT+-personer.

# Livsarena: Arbejdsliv og beskæftigelse – der, hvor vi bidrager til samfundet og sikrer os et forsørgelsesgrundlag



Vores arbejdsliv er en væsentlig del af vores tilværelse og en vigtig kilde til fællesskab og gode relationer. Det er således en arena med mange muligheder for at afhjælpe og forebygge ensomhed. At få og have et arbejde er en helt afgørende brik i at forebygge og begrænse ensomheden – også selvom det ikke er på fuld tid. Det handler både om de direkte relationer, man indgår i på arbejdspladsen, og om følelsen af, at der er brug for en. Og vi ved, at ensomheden er stor blandt mennesker, som ikke er i beskæftigelse – her oplever 22-28 pct. ensomhed, mens det kun gælder for 9 pct. af dem, som er i arbejde<sup>x 77</sup>.

I dag er arbejdsmarkedet under hastig forandring – den digitale udvikling, freelancesegmentet og nye former for selvbeskæftigelse

uden lønmodtagerstatus skaber færre fysiske møder og gør kollegaskabet mere fragmenteret<sup>78</sup>. Og selvom den digitale udvikling har givet os flere muligheder for kommunikation og fleksibilitet, kan fraværet af det fysiske kollegiale samvær være hæmmende for at danne relationer i arbejdslivet<sup>y</sup>.

Følelsen af ensomhed kan også opstå på arbejdspladser, hvor der mangler samvær og kollegaskab – f.eks. blandt faggrupper med meget alene- eller nattearbejde, hvor ensomhedsforekomsten er væsentligt forøget<sup>79</sup>. Stigningen i fjern- og hjemmearbejde efter Corona kan også få betydning.

Det er derfor vigtigt, at vi retter opmærksomhed mod, hvordan vi som samfund kan sikre

x Definitionen indeholder ikke studerende.

y Fremgår bl.a. af en undersøgelse fra HK i 2016 omkring arbejdsglæde, hvor 54 pct. af de 2.000 adspurgte respondenter mener, at kollegerne spiller den største rolle ift. at få en god arbejdsdag og et godt arbejdsliv. Det fremgår desuden af undersøgelsen, at det kollegiale samvær har en positiv indflydelse på vores produktivitet, dvs. hvor let vi som medarbejdere udfører vores arbejdsopgaver. Kilde: *Trivsel på arbejdspladsen afhænger af kollegaerne*, artikel bragt i CSR.dk, 2016.

et godt socialt miljø i alle hjørner af arbejdsmarkedet. Det styrker ikke blot den enkeltes trivsel, men også medarbejdernes produktivitet, samarbejde og kvaliteten i deres indsats<sup>80</sup>. Det forebygger endda sygefravær<sup>81</sup>. Alle disse elementer er givende, også for bundlinjen. Det kan altså betale sig at investere i den såkaldt sociale kapital i en virksomhed eller organisation.

Vi ved også, at overgange til og fra arbejdslivet kan være ensomhedsskabende. Når man går fra studieliv eller lærlinge-/elevforløb til sit første job i begyndelsen af arbejdslivet, og når man går fra arbejdsliv til pensionisttilværelsen, er det ikke kun en ny social arena, man skifter til, men en helt ny livsform. Mister man sit job eller skifter af anden årsag arbejdsplads, kan det også skabe ensomhed. Og endelig kan længere perioder med fravær fra arbejdspladsen, herunder graviditets- og barselsorlov, give anledning til oplevelse af ensomhed<sup>z</sup>.

### At stå udenfor arbejdsmarkedet øger risikoen

Ensomhed rammer ofte de mennesker, som står uden for arbejdsmarkedet og det fællesskab, arbejdspladsen tilbyder. Det gælder for langtidsledige og personer på kontanthjælp, men også i særlig grad for dem, der er på førtidspension. Går man på pension pga. dårligt helbred, aldersgrænser eller fordi man følte sig presset til det, forringer det ens livskvalitet og øger ens risiko for ensomhed markant<sup>aa</sup>. Den

øgede risiko gælder særligt to grupper: Seniorer, som forlader arbejdsmarkedet på grund af helbredsudfordringer – her er hver tredje ramt. Og seniorer, som går på pension på grund af aldersgrænser på arbejdspladsen eller en fyring i seniorlivet, hvor det pga. aldersdiskrimination er vanskeligere at finde et nyt job – her er hver sjette ramt<sup>82</sup>. Selv hvis pensionen er selvvalgt, er der tale om en stor livsforandring – noget, vi ved skaber risiko for ensomhed<sup>83</sup>.

Også andre grupper oplever store udfordringer

*”Jeg gik på specialskole, hvor der ikke blev taget hensyn til den lydoverfølsomhed, jeg har. De troede ikke på mig. Så jeg følte mig meget udenfor og var ked af det. Da jeg startede i job hos TV Glad, følte jeg, der blev taget hensyn, og jeg blev hørt. Mine kollegaer er det bedste, jeg har fået i mit liv. Det er fantastisk at være del af et fællesskab, og jeg er mere smilende og glad, end jeg har været før. Mine kollegaer hjælper mig rigtig meget, hvis jeg har en dårlig dag – og hvis de har en dårlig dag, så hjælper jeg dem med et kram.”*

Diana, medarbejder på TV Glad.

med at have adgang til arbejdsmarkedet og er dermed sårbare overfor at føle sig ensomme. Eksempelvis er kun 55 pct. af danskere med et handicap i beskæftigelse<sup>84</sup>, mens det gælder 84 pct. af dem, der ikke har et handicap. Og blandt de godt 45.000 unge, der hverken er i beskæftigelse eller under uddannelse, har 40 pct. et fysisk eller psykisk handicap<sup>85</sup>.

Der ses således et stort uudnyttet beskæftigelses-potentiale blandt mennesker med handicap, og

mange af disse mennesker ønsker sig faktisk et job<sup>86</sup>. NPE anerkender derfor regeringens ambition om, at for eksempel mennesker med handicap og kapacitet til at arbejde skal have bedre muligheder for at være en del af arbejdsfællesskabet<sup>87</sup>. Det understreger desuden behovet for endnu større fokus på rummelighed på arbejdsmarkedet, og på jobordninger ud over ordinær beskæftigelse som f.eks. skånjobs, fleksjobs, mv.

z Mange forældre oplever ensomhed under barselsorlov. En undersøgelse fra 2020 viser, at hver tredje mor på barsel føler sig ensomhed (analyse fra Bedre Barsel, 2020). Også fædre kan være udsatte, hvis deres etablerede sociale (mandlige) relationer ikke tager barselsorlov, eller har forståelse for dette.

aa *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær og Kaats, København: The Happiness Research Institute, 2021; *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.

*”Mine piger ser ikke nogen privat. Der er forskellige årsager til det. Den lille har Aspergers og den store, hun fungerer godt i skolen, men hun er sygemeldt [med en psykisk lidelse]. Personligt har jeg haft et forhold, hvor vi ikke har haft nogle venner. Jeg sidder tilbage uden venner. Så jeg ser ikke nogen mennesker. Derfor synes jeg også, det er fedt bare at have fire timer på arbejde fire gange om ugen, – så ser du da nogle mennesker.”*

Anonym far til to, tidligere modtager af Røde Kors Julehjælp.

En analyse fra 2020 viser, at risikoen for at opleve ensomhed er cirka dobbelt så høj for mennesker med anden etnisk baggrund end dansk sammenlignet med etniske danskere<sup>88</sup>. Der er mange kulturelle og socioøkonomiske faktorer, der ligger til grund for disse forskelle, men blandt disse er sandsynligvis også forskellen i beskæftigelsesfrekvens for de pågældende grupper. Øget tilknytning til arbejdsmarkedet for disse grupper vil give øget mulighed for at indgå i og opbygge relationer og netværk, der beskytter mod ensomhed.

Kun 52 pct. af alle transpersoner i Danmark er i beskæftigelse, sammenlignet med 87 pct. af dem hvis kønsidentitet stemmer overens med deres biologiske køn<sup>89</sup>. Også for denne gruppe ses et uforløst beskæftigelsespotentiale, som samtidig vil øge de pågældendes trivsel og nedbringe gruppens forhøjede ensomhedsforekomst.

Arbejdsmarkedet og beskæftigelsesindsatsen er dermed en arena, som er helt central i ensomhedsindsatsen. Både ved at øge beskæftigelsen for specifikke grupper, styrke det sociale miljø på arbejdspladser, skabe mere rummelighed på arbejdsmarkedet generelt og understøtte et godt socialt liv blandt ledige, vil man kunne forebygge og tilbyde en vej ud af ensomhed. Det er også værd at bemærke, at børn af personer, der står uden for arbejdsmarkedet, også har øget risiko for at opleve ensomhed<sup>90</sup>.

## Livsarena: Arbejdsliv og beskæftigelse: Anbefalede fokusområder

Partnerskabet anbefaler, at der arbejdes med følgende fokusområder for at nedbringe ensomhed i livsarenaen Arbejdsliv og beskæftigelse:

### Fokusområde 1: Gør relationsdannelse og -understøttelse til et højt prioriteret fokusområde på arbejdspladser

Ensomhed på arbejdspladsen kan forebygges ved at sikre høj trivsel og gode relationer mellem de ansatte. Derfor bør gode relationer mellem de ansatte understøttes og fremmes systematisk. Det gælder særligt på arbejdspladser med høj grad af alene- eller hjemmearbejde, freelancere, projektansatte og selvbeskæftigede, hvor adgang til relationer og fællesskaber kan være sværere end på arbejdspladser, hvor man mødes hver dag fysisk. Arbejdspladser bør herudover have særligt fokus på at yde menneskelig støtte og promovere relationer for medarbejdere i livsfaser, ved livsovergange og i andre overgange, hvor ensomhed typisk kan opstå.



## **Fokusområde 2: Gør det nemmere for mennesker i sårbare og udsatte positioner at blive en del af arbejdslivet**

At stå uden for arbejdsmarkedet øger risikoen for ensomhed markant, og for mennesker, der i forvejen befinder sig i udsatte og sårbare livssituationer eller har et handicap, er risikoen for at opleve ensomhed ekstra høj. Derfor skal vi skabe lettere adgang til at deltage i arbejdslivet for denne målgruppe i det omfang, de ønsker det og er i stand til det. Det kan ske ved at udbrede ordninger som fleksjob, KLAPjob (for mennesker med udviklingshandicap og andre kognitive vanskeligheder)<sup>ab</sup> mv. til langt flere offentlige og private arbejdspladser, end tilfældet er i dag. Dette kan understøttes af viden om best practice. Der bør ændres på lovgivning, der skaber barrierer, ligesom vi bør anspore arbejdsgivere til initiativer, der ligger udover lovgivningens krav. Også eksisterende medarbejdere bør inddrages i opgaven, da godt kollegaskab er en forudsætning for inklusion af sårbare grupper på arbejdspladsen. Endelig skal arbejdspladsernes fysiske indretning designes, så de fremstår inkluderende, også for medarbejdere med handicap.

## **Fokusområde 3: Forebyg ensomhed blandt ledige gennem frivillighed og fællesskaber for ledige**

Ledighed øger risikoen for social isolation, svækkede sociale kompetencer og ensomhed. Derfor bør vi styrke lediges adgang til at indgå i nye såvel som eksisterende relationer og fællesskaber, hvor de sociale kompetencer kan holdes ved lige, og risikoen for ensomhed mindskes. Det er også med til at styrke arbejdsparatheden. Ledige, særligt langtidsledi-

ge, og andre personer længst fra arbejdsmarkedet, bør understøttes i at udføre eller indgå i frivillige aktiviteter eller frivilligt, ulønnet arbejde, der kan skabe netværk, relationer og meningsfuldhed for den ledige. Det vil sandsynligvis forebygge ensomhed og øge muligheden for at komme i arbejde. Samtidig bør alle kommuner sammen med fagforeninger og andre relevante aktører arbejde systematisk med at initiere fællesskaber blandt ledige i samme lokalområde eller med samme faglige baggrund. Der bør tilrettelægges gruppebaseret assistance til jobsøgning, opkvalificering, netværksdannelse, frivillige aktiviteter, mv., som kan ske med udgangspunkt i best practice fra f.eks. eksisterende jobklubber.

## **Fokusområde 4: Alle bør have adgang til en velforberedt, fleksibel og frivillig overgang fra arbejdsliv til pension**

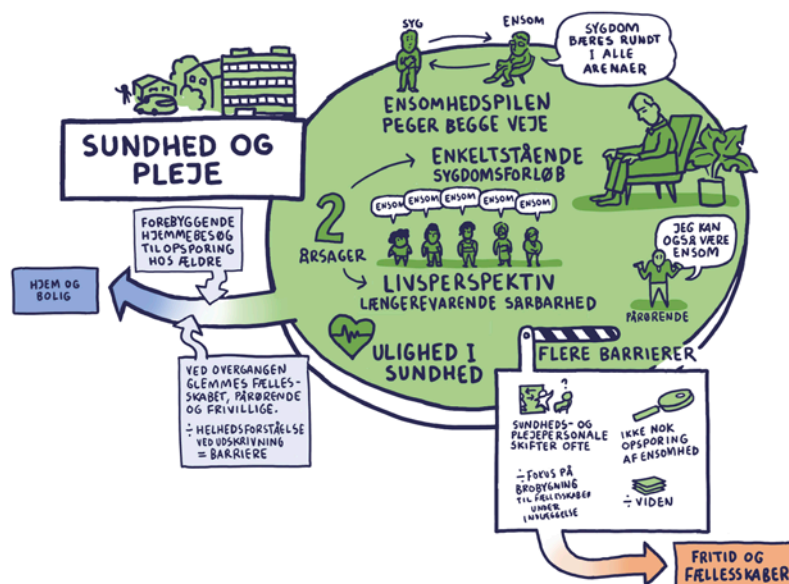
Risikoen for at opleve betydeligt forringet livskvalitet stiger, når man som senior forlader arbejdsmarkedet ufrivilligt og før tid<sup>91</sup>. Det gælder særligt for enlige, hvorfor ensomhed formodes at spille en rolle for tabet af livskvalitet. Der bør derfor arbejdes på et gennemgribende opgør med aldersdiskrimination på det danske arbejdsmarked, så færre seniorer forlader arbejdsmarkedet ufrivilligt.

Der bør også arbejdes på, at alle får adgang til en fleksibel og velforberedt tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet, så ensomhed som følge af tab af arbejdsfællesskabet, mindskes. Særligt vigtigt er det i forhold til personer, der bor alene og har et svagt netværk uden for deres arbejdsplads.

<sup>ab</sup> KLAPjob er en beskæftigelsesindsats under foreningen Lev, som laver løntilskudsjob og fleksjob til mennesker med udviklingshandicap og andre kognitive vanskeligheder. Det vil sige job til mennesker, der for eksempel har autisme, ADHD, muskelsvind, mv., der gør, at de har behov for støtte til at komme ind på det ordinære arbejdsmarked. Virksomheder, der ansætter mennesker KLAPjobs er f.eks. supermarkedskæder som Rema1000 og Meny, Kilde: klapjob.dk



# Livsarena: Sundhed og pleje – der, hvor vi forebygger og behandler sygdom og modtager pleje



## Stor sammenhæng med sygdom

Ensomhed er tæt forbundet med både mental og fysisk sundhed: At leve med en sygdom kan skabe eller forstærke ensomhed. På samme tid svækker ensomhed helbredet og øger risikoen for at blive alvorligt syg, f.eks. med hjertekarsygdom, depression, angst eller demens<sup>92</sup>. Oplever man øget ensomhed er det også associeret med forværring af symptomer hos mennesker med psykisk sygdom i krise<sup>93</sup>. Og er man ensom, er der samtidig en forøget risiko for at dø tidligt. Mænd og kvinder, som ofte føler sig uønsket alene lever i gennemsnit henholdsvis 2,4 år og 1,8 år kortere end mænd og kvinder, der ikke føler sig uønsket alene<sup>ac</sup>. Pilen fra årsag og konsekvens peger altså begge veje med risiko for at skabe en ond cirkel med forværret tilstand på begge områder. Eksempelvis vurderes en reduktion i ensom-

hed at kunne forebygge 11-18 pct. tilfælde af depression i befolkningen<sup>94</sup>.

Ensomhedens påvirkning af fysisk og psykisk helbred koster i form af ekstra udgifter i sundhedsvæsenet og til pleje 2,8 mia. kr. årligt. Det skyldes det høje antal af ekstra indlæggelser, ambulante hospitalsbesøg, lægekontakter og dødsfald, som ensomhed medfører<sup>ad</sup>. F.eks. er der 193.000 ekstra psykiatriske ambulante kontakter blandt personer, der ofte føler sig uønsket alene, i forhold til personer, der ikke ofte føler sig uønsket alene<sup>95</sup>.

## Sygdom skaber sårbare overgange

Mennesker er generelt i øget risiko for ensomhed, når der sker store skift eller overgange i deres liv – og disse skift kan også være forbundet med sygdom og død. Når alvorlig syg-

ac Tallene er ikke for ensomhed, men for uønsket alenehed, da vi har ikke bedre datagrundlag. I opgørelsen fra 2016 var levetidsreduktionen beregnet til 8,9 år og 6,3 år for henholdsvis mænd og kvinder. Tallene er ikke direkte sammenlignelige, da man i 2022 har ændret på datajusteringen. *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2023.

ad Tallet er justeret for længst gennemførte uddannelse, rygning, alkohol, BMI, fysisk inaktivitet og kostmønster. *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*, Sundhedsstyrelsen, 2023.

dom opstår hos en selv eller hos ens nærmeste pårørende, øges risikoen for ensomhed.

Det kan f.eks. gælde kræftpatienten, der for en periode må udgå af de gode fællesskaber på arbejdspladsen, i fami-

lien og til fodbold eller badminton. Eller den unge, der rammes af psykisk sygdom og må droppe ud af uddannelse og ungefællesskaber. På vejen "rundt i behandlingssystemet" sker der mange skift mellem myndigheder, forvaltninger, behandlere og kontaktpersoner, som gør det svært at få og bevare relationer. Hvilket især kan være udfordrende for mennesker med udviklingshandicap, der rammes af fysisk eller psykisk sygdom.

Også langvarige og kroniske sygdomme kan sætte spor i et menneske i form af ensomhed. Med en alvorlig psykiatrisk diagnose, med en kronisk sygdom eller måske flere sygdomme på én gang (multisygdom), kan det være svært at bevare en tilknytning til arbejdsmarkedet og andre fællesskaber. Det anslås f.eks., at kun omkring hver fjerde voksne person, der lever med psykiske lidelser i alderen 19-64 år, er i beskæftigelse, og næsten tre ud af fire er uden for arbejdsstyrken<sup>96</sup>.

Blandt nydanske LGBT+personer ser vi en meget dårlig psykisk sundhed og udbredt ensomhed. Her er 44 pct. i risiko for depression og langvarig stresstilstand, mens 33 pct. er ensom i en grad, som udgør et alvorligt problem målt med ensomhedsskalaen (T-ILS). Til sammenligning gælder dette for 25 pct. af de øvrige LGBT+ personer<sup>97</sup>.

*"Det var ikke fordi, jeg manglede nogen at tale med. Folk forstod bare ikke, hvad jeg gik igennem (...) Når man ikke selv har et barn med psykisk sygdom, forstår man ikke den sorg og afmagt, der følger med. Følelsen af ikke at slå til som forælder gjorde ondt, og jeg havde svært ved at få andre til at tage min situation alvorligt. Jeg blev stresset og følte mig meget alene i den periode."*

Maria, mor til en datter på 24 år, der lider af skizofreni, Kilde: Bedre Psykiatri

De pårørende bliver også ramt<sup>98</sup>. Får ens ægtefælle demens eller Parkinson, bliver man ofte isoleret med dem i hjemmet, og netværk og relationer til omverdenen risikerer som følge heraf at blive svækket mere

og mere, lidt efter lidt. Det samme gælder for pårørende til eksempelvis mennesker med psykisk sygdom, handicap eller misbrugere af alkohol eller stoffer<sup>99</sup>. Et studie fra Australien viser, at pårørende til personer med skizofreni er ti gange mere tilbøjelig til at være socialt isoleret og har en signifikant lavere livskvalitet end normalbefolkningen<sup>100</sup>. Vi ved desuden, at børn og unge hvis forældre har en psykisk lidelse eller nedsat funktionsevne i langt højere grad mistrives og føler sig ensomme<sup>101</sup>. Det samme gælder børn, hvis søskende bliver alvorligt syge<sup>102</sup>. En ny analyse viser, at mennesker, som er belastet af sygdom hos en nærtstående, har en ensomhedsforekomst på 23 pct. mod gennemsnittets 14 pct.<sup>103</sup>.

Sammenhængen mellem social udsathed, sygdom og ensomhed er tæt, for ensomhed forøger sygdom, og sygdom forøger ensomhed. Derfor er ulighed i sundhed også tæt knyttet til ensomhed<sup>ae</sup>.

Sundheds- og plejeområdet 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. Mennesker, som vi skal blive langt bedre til at identificere, støtte og hjælpe ud af ensomhed – eller forebygge ensomhed blandt dem fra start.

ae Data fra 2021 viser, at den gennemsnitlige ensomhed i befolkningen ligger på 14 pct., hvorimod den for borgere belastet af økonomiske forhold er 33 pct.; borgere med dårligt selv vurderet helbred 29 pct., og borgere med svag social støtte: 36 pct. Kilde: *Hvordan har du det – Sundhedsprofil for regioner og kommuner 2021, Bind 1, Region Midtjylland, 2022.*

**Livsarena:  
Sundhed og pleje:  
Anbefalede fokusområder**  
Partnerskabet anbefaler, at der arbejdes med følgende fokusområder i livsarenaen Sundhed og pleje:

**Fokusområde 1: Tænk fællesskaber og relationer ind i rammer og retning for sundheds- og plejeområdet**

Vi skal sætte ensomhedsudfordringen tydeligere på den sundheds- og plejepolitiske dagsorden og gøre det til en integreret del af den måde, vi tænker trivsel og mental sundhed på. Det kræver, at vi får udbredt kendskabet til ensomhedens alvorlige konsekvenser og den afgørende betydning af nære relationer og fællesskaber for menneskers livskvalitet og sundhed blandt politikere, forvaltninger, ledere og andre, der arbejder med rammer og retning på området. Målet er en kultur- og vidensændring, hvor vi på sigt tænker fællesskabs- og relationsperspektivet naturligt ind i den måde, vi laver politik, lovgivning, strategi og andre rammer på i sundheds- og plejesektoren.

**Fokusområde 2: Integrer 'ensomhedsblikket' i de eksisterende indsatser og sæt relationer i højsædet**

Vi skal skabe et vedvarende fagligt fokus på at hjælpe mennesker, der oplever ensomhed i sundheds- og plejesektoren. Forebyggelse, opsporing og afhjælpning af ensomhed, herunder et styrket fokus på relationer, hvor dette mangler, bør på sigt tænkes systematisk ind i indsatser, hvor det giver mening. Det kan f.eks. være under forebyggende hjemmebesøg, ved udskrivningssamtalen fra hospitalsafdelingen eller til konsultation hos den praktiserende læge.

**Fokusområde 3: Klæd sundheds- og plejepersonale på til at fremme relationer og fællesskaber og spotte og handle på ensomhed**

Kompetencer og handlemulighederne for sundheds- og plejepersonalet i regioner, kommuner og blandt private sundhedsaktører bør styrkes, når det gælder om at forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed. Derfor må vi gennem uddannelse og efteruddannelse tage hånd om at sikre opdateret viden om ensomhedens alvorlige konsekvenser og fortsat holde et stærkt fokus på relationskompetencer. Mens nogle grupper af sundheds- og plejepersonale vil kunne nøjes med lettere viden og træning, vil andre – f.eks. de, der ofte møder mennesker i forøget risiko for ensomhed – have behov for mere dybdegående viden, kompetencer og handlemuligheder. Vi bør desuden sikre, at nemt tilgængelige redskaber og metoder, der understøtter ledere og personales arbejde på ensomhedsområdet i sundheds- og plejesektoren, udvikles og udbredes. Både uddannelse, redskaber og metoder bør tænkes ind i sammenhæng med det allerede eksisterende fokus på psykisk trivsel og mental sundhed.

*"Jeg blev indlagt, da jeg var 19-20 år gammel. Jeg var indlagt i et år, hvoraf seks måneder var på lukket psykiatrisk afdeling. Lokalerne er helt hvide, og det er derinde, man er. Man er bare... Man er helt alene."*

Sara. Citat bragt i 'Unge fortæller', Ungdommens Røde Kors.

#### **Fokusområde 4: Styrk brobygning til civilsamfund og øvrige aktører – særligt i systemovergange og blandt højrisikogrupper**

Alvorlig eller langvarig sygdom, et liv på plejehjem eller med pleje i hjemmet må ikke betyde, at vi isoleres fra omverdenen og dens fællesskaber, og at vores liv "går i stå". Tværtimod skal vi som samfund understøtte, at det i disse sårbare situationer stadig er muligt at fortsætte med at være eller at blive en del af meningsfulde fællesskaber, relationer og aktiviteter. Derfor skal vi styrke dialog og aktiviteter, der bygger bro mellem sundheds- og plejesektoren og andre aktører som f.eks.

civilsamfund, uddannelsesinstitutioner og erhvervsliv gennem mere viden og konkrete samarbejder. Det er også vigtigt at inddrage organisationer, der repræsenterer og har specialviden om grupper i udsatte og sårbare positioner, herunder sårbare etniske minoriteter<sup>af</sup>. Social støtte er særlig vigtig i systemovergange mellem myndigheder, enheder, behandlere og kontaktpersoner – f.eks. i overgangen fra indlæggelse til eget hjem, eller fra børneunge-psykiatri til voksenpsykiatri – og blandt mennesker i høj risiko for ensomhed.

*"Hvis ens venskab går op i at tale om, at min søster er meget syg, at jeg er bange, at hun er selvmordstruet, at vi har måttet ringe til politiet – alle de dér meget tunge emner – så bliver jeg også svær at være sammen med. Så derfor er der nogle gange, hvor jeg ikke har lyst til at komme til arrangementer, fordi jeg ikke har lyst til at ødelægge en aften, fordi det, der fylder i mit liv, er så tungt. Og så sidder man hjemme alene og bliver ensom."*

Mette, pårørende til person med psykisk sygdom. Kilde: Bedre Psykiatri

---

af Den danske organisation Sabaah arbejder f.eks. for at forbedre minoritetsetniske LGBTI+-personers vilkår (læs mere på sabaah.dk).

# DEL 3: KLAR TIL HANDLING – SAMMEN

## 9. Et partnerskab klar til handling

Det står klart, at vi ikke kommer i mål med at knække ensomhedsudfordringen, hvis ikke vi alle bidrager – og derfor forpligter alle 115 medlemmer af det Nationale Partnerskab mod Ensomhed sig til at løfte der, hvor vi kan – gerne i samarbejde med hinanden.

Det er vigtigt at understrege, at aktørkredsen ikke begrænser sig til aktører og organisationer, der er direkte involveret i specifikke ensomhedsafhjælpende eller -forebyggende tiltag. Effektive interventioner forudsætter, at i særdeleshed de lokale partnerskaber er bredt sammensat af aktører, der tilsammen udgør en fuldstændig "værdikæde", der kan eksemplificeres ved denne rollebeskrivelse:

**Initiativtagerrollen** Mange partnerskabsmedlemmer har ideer, faciliteter og ressourcer til at sætte aktiviteter i gang for mennesker, der føler sig ensomme. Initiativtagerrollen er grundlæggende for strategien. Det kan være lokalt forankrede eller landsdækkende initiativer, som understøttes af de personer eller organisationer, som afholder eller faciliterer aktiviteten.

**Vidensrollen** Flere af partnerskabets medlemmer har beskæftiget sig indgående med ensomhed i en årrække, og har derfor opbygget betydelig viden om ensomhedens årsager og kendetegn. Denne viden er stillet til rådighed i rapporter, analyser og undervisningsmateriale, men de pågældende aktører kan også konsulteres direkte i forbindelse med design af konkrete interventioner.

**Opsporings- og kontaktrollen** Mennesker, der oplever ensomhed og social isolation, er ofte ikke selv opsøgende i forhold til initiativer og aktiviteter, der kunne hjælpe dem. Men de kan nås af "brobyggere", som i forskellige sammenhænge har kontakt til dem. Brobyggerne kan være både relevant offentligt og privat frontlinjepersonale og frivillige eller ansatte i civilsamfundsorganisationer.

**Kommunikationsrollen** Mange af partnerskabets medlemmer har kontakt til rigtig mange mennesker via f.eks. medlemsblade, digitale medier og fysiske arrangementer. Mennesker, der kan spille en rolle i afhjælpning af ensomhed. Partnerskabet skal bruge disse mange kommunikationskanaler aktivt.

**Logistikrollen** Nogle af partnerne kan stå for fysisk transport til aktiviteter i lokalområdet, så dette kan ske på en sundhedsmæssig forsvarlig måde. Andre partnere vil kunne hjælpe med levering af digital hardware, opkobling til internet og træning i brug af digitale værktøjer til deltagelse i tilbud. Atter andre kan hjælpe med at adressere sprogbarrierer.

**Følgeskabsrollen** Det er beviseligt lettere at deltage for første gang i noget nyt, hvis man får følgeskab af en anden (f.eks. frivillig eller medarbejder), og hvis arrangøren af en given aktivitet systematisk tilpasser sine tilbud til at tage imod nye, f.eks. ved at gøre brug af råd til godt værtskab, som forskellige organisationer har udviklet.

En del initiativer vil kunne gennemføres indenfor eksisterende rammer af aktørerne selv, men der vil også være en del initiativer, som har behov for ekstern finansiering. Her kan f.eks. fonde og virksomheder spille en aktiv rolle, ligesom der vil være behov for politisk finansiering fra Folketinget, der går udover de allerede afsatte SSA-midler.



# Bilag 1. Politiske midler afsat til ensomhedsafhjælpende indsatser siden 2014

Der er over de seneste ni år taget en række landspolitiske initiativer til forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed. De er dog sporadiske og har hovedsagelig fokus på en meget lille del af de ensomhedsramte, eller er initiativer taget i forbindelse med Corona-pandemiens voldsomme stigning i ensomhedsforekomst. Før Corona har man især fokuseret på de ældre, som kommunerne i forvejen har regelmæssig kontakt til, f.eks. hjemmehjælpsmodtagere, som imidlertid kun udgør ca. 10 pct. af den samlede ældrebefolkning og dermed en mindre del af de svært ensomme ældre. Ifølge NPE's egen optælling er der på området afsat følgende siden 2014:

## **Fremtidens Hjemmehjælp (2014)**

30 mio. kr. i 2016-19 til bekæmpelse af ensomhed blandt ældre som modtager meget hjemmehjælp – 13 projekter i 14 kommuner à maj 2019.

## **Satspuljeaftale 2016**

20 mio. kr. – bl.a. til arbejde mod social isolati- on på plejehjem.

## **Satspuljeaftale 2017**

4,5 mio. kr. til Ældredatabasen, som nu også benytter T-ILS (se note 1).

## **Satspuljeaftale 2018**

28,3 mio. kr. til Fællesskabspuljen – hjælp til ensomme ældre hjemmehjælpsmodtagere. Udmøntet til ni kommuner i sensommeren 2018 efter genopslag.

## **Satspuljeaftale 2019**

Handlingsplan for det gode ældreliv – inkluderer også ensomhed; 165 mio. kr. til implemen- tering (senere reduceret med ca. 100 mio. kr.); ensomhed nævnt i forbindelse med indsats for pårørende; 35 mio. kr. til særlig pulje for at modvirke mistrivsel blandt ældre, særligt mænd, herunder ensomhed; Fællesskabspulje 2.0 – 21 mio. kr.

## **FL19**

400 mio. kr. over fire år til bekæmpelse af ensomhed, tab af livsmod, sorg og selvmord. Midlerne udmøntes til kommunerne som et særtilskud på baggrund af nøglen i tilskuds- og udligningssystemet for udgiftsbehovet på ældreområdet.

Under Coronapandemien er der ved politiske aftaler nedsat fire partnerskaber til bekæmpel- se af ensomhed og mistrivsel blandt særligt udsatte grupper. I forbindelse med aftalerne er der afsat 215 mio. kr. til socialt udsatte, 165 mio. kr. til ældre og efterfølgende igen 50 mio. kr. til den samlede gruppe. Den 3. februar 2021 afsattes yderligere 27 mio. kr. til udsatte børn, unge, voksne og mennesker med handicap.

SSA-reserveaftalen for 2022-25 indebærer yderligere ca. 70 mio. kr. til ensomhedsbe- kæmpelse, heraf 25,5 mio. kr. til et nationalt ensomhedspartnerskab og den nationale en- somhedsstrategi.

Der er i alt afsat over 1 mia. kr. til bekæmpelse af ensomhed og mistrivsel i perioden 2014-21.

# Bilag 2. Oversigt over medlemmer i det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (NPE)

## MEDLEMMER AF NPE

3F

Albertslund Kommune

Alzheimerforeningen

Arkitektforeningen

Baba

Bedre Psykiatri

Bella Rejser

Blossom

Boblberg

Boligselskabernes Landsforening (BL)

BUPL

Bydelsmødre

Børns Vilkår

Børns Voksenvenner

Caritas Danmark

Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA)

Center for Sund Aldring

Centralbibliotekerne

Cykling uden Alder

DAB

Danmarks Biblioteksforening

Dansk Erhverv

Dansk Flygtningehjælp

Dansk Folkeoplysnings Samråd

Dansk Handicapforbund

Dansk Selskab for Fysioterapi i Arbejdsliv

Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF)

Danske Døves Landsforbund

Danske Erhvervsakademier

Danske Fysioterapeuter

Danske Gymnasieelevers Sammenslutning

Danske Gymnasier

Danske Handicaporganisationer (DH)

Danske Professionshøjskoler

Danske Regioner

Danske Seniorer

Danske Universiteter

Danske Ældreråd

De Anbragtes Vilkår

Demenskoordinatorerne i Danmark

DFUNK

DGI

DIF

Daginstitutionernes Landsorganisation (DLO)

Drys Ind

Eden Danmark

Ergoterapeutforeningen

Faglige Seniorer

Fibromyalgi- og smerteforeningen

FOA

Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark

Fonden Ensomme Gamles Værn

Fonden for Socialt Ansvar

Foreningen Ligeværd

Forsikring og Pension

Forum for Mænds Sundhed

FriSe

Frivilligcenter Helsingør	Menighedsplejen i Danmark
Frivilligrådet	Mødrehjælpen
Fællesskabsby Ringsted	Parkinsonsforeningen
Guldborgsund Kommune	PFA
Headspace/Det sociale netværk	Praktiserende Lægers Organisation (PLO)
Helsingør Stift	Psykiatrifonden
Hjerteforeningen	Recovery Bulls
HK	Red Barnet
Højskolerne	Red Barnet Ungdom
Impactly	Røde Kors
Jysk Børneforsorg	Rådet for Socialt Udsatte
Jyske Bank	Samfundshjælperne
KFUK	Samværd
KFUM spejderne	Selveje Danmark
KFUM's sociale arbejde	SIND
Kirkens Korshær	Sjælesorg på nettet
Kofoeds Skole	Socialpædagogerne
Komiteen for Sundhedsoplysning	Socialt Udviklingscenter (SUS)
Københavns Stift	Startlinjen
Landsforeningen af Væresteder	Statens Museum for Kunst
Landsforeningen for ansatte i SUNDheds- fremmede FOrebyggende hjemmebesøg (SUFO)	Studenterrådgivningen
Landsorganisationen for Sociale Tilbud (LOS)	UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole
Lev	Udviklingshæmmedes Landsforbund (ULF)
LGBT+ Danmark	Ungdommens Røde Kors
Lær for Livet	Ventilen
Læseforeningen	Verdens kvinder i Danmark
March mod Ensomhed	Viborg Stift
Marselisborg	WeShelter
	Ældre Sagen
	Økonomer uden Grænser

## Slutnoter

- <sup>1</sup> *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen, A. I., et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>2</sup> *Skolebørnsundersøgelsen 2022*, Statens Institut for Folkesundhed 2023.
- <sup>3</sup> *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.
- <sup>4</sup> *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>5</sup> *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.
- <sup>6</sup> *Ensamhet bland äldre personer i Norden*, Dahlberg et al., 2020; *Quality not quantity: Loneliness subtypes, psychological trauma, and mental health in the US adult population*, Hyland et al., 2018.
- <sup>7</sup> *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>8</sup> *Ensomhed i Danmark*, Lasgaard et al., DEFACTUM, 2020.
- <sup>9</sup> *Skolebørnsundersøgelsen 2022*, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2023 (endnu ikke offentliggjort).
- <sup>10</sup> *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>11</sup> *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>12</sup> *Godt i gang med seniorlivet. Inspiration til indsatser målrettet seniorer i overgangen mellem arbejdsliv og pension*, Sundhedsstyrelsen, 2021; *Opposing Association of Situational and Chronic Loneliness with Interpersonal Distance*, Sarpota et al., Brain Sci, 2021.
- <sup>13</sup> *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær & Kaats, København: The Happiness Research Institute, 2021.
- <sup>14</sup> Kilder til bokse: *Explorant vivencies multigeneracionals*. Martinez et al., Barcelona: Fundació Privada Amics de la Gent Gran, 2018; *What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?*, Office for National Statistics, 2018; *Sansesvækkelse i alderdommen – et etnografisk studie*, Fonden Ensomme Gamles Værn, 2020; *This is how it feels to be lonely: A report on migrant and refugees' experiences with loneliness in London*, The Forum, 2014; *Alone and caring: Isolation, loneliness and the impact of caring on relationships*, Carers UK, 2015; *Trapped In A Bubble: An investigation into triggers for loneliness in the UK*, British Red Cross and Co-Op, 2016.
- <sup>15</sup> Kilde: *Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Sundhedsstyrelsen, 2022; *Skolebørnsundersøgelsen 2018*, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2019; *Fællesskabsmålingen 2022*, Mary Fonden, TrygFonden og VIVE, 2022; *Ensomhed i Danmark*, Lasgaard et al, 2020; *Folkebevægelsen mod Ensomhed*, 2016, *Familier udenfor. En undersøgelse af ensomhed, trivsel og afsavn blandt familier i udsatte positioner 2021*, Røde Kors.
- <sup>16</sup> *Skolebørnsundersøgelsen*, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2022.
- <sup>17</sup> *Sundhedsprofilen*, Sundhedsstyrelsen, 2021.
- <sup>18</sup> *Mange unge mænd er uden nære relationer*, Forum for Mænds Sundhed, 2023.
- <sup>19</sup> *Sundhedsprofilen*, Sundhedsstyrelsen, 2021.
- <sup>20</sup> *Hver fjerde mand får aldrig børn*, Jyllands posten, 2020.
- <sup>21</sup> *Dødsårsagsregisterets årsrapporter*, Center for selvmordsforskning, Sundhedsdatastyrelsen.
- <sup>22</sup> *Hvad vil du gøre, hvis du møder et menneske med selvmordstanker?*, Psykiatrifonden, 2018.
- <sup>23</sup> *Ensomhed i Danmark*, Lasgaard et al., 2020.
- <sup>24</sup> *The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality Traits*, Vanhalst et al., 2012.
- <sup>25</sup> *Kilder til boks om ensomhedens konsekvenser for børn og unge: At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og TrygFonden, 2019; *Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel* 2018, VIVE, Ottosen, M.H., 2018; *Ensomhed blandt unge*, DEFACTUM, Region Midtjylland, Lasgaard et al., 2019; *Ensom i gymnasieskolen: En landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almene- og erhvervsgymnasiale uddannelser*, Lasgaard, M. & Kristensen, N. Udgivet af Ventilen, 2009.
- <sup>26</sup> *Kilder til boks om ensomhedens konsekvenser for voksne og ældre: Loneliness: Human nature and the need for social connection*, Cacioppo, J et al., 2008; Holt-Lundstad, J. et al. (2015): "Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review." *Perspectives on Psychological Science*, 10(2): 227-237; *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; *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*, Eriksen, L. et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2016.
- <sup>27</sup> *Lange og lykkelige liv*, Lykkeforskningsinstituttet, 2021
- <sup>28</sup> *Opposing Association of Situational and Chronic Loneliness with Interpersonal Distance*, Sarpota et al., Brain Sci, 2021.
- <sup>29</sup> *Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser*, Lasgaard & Friis, 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 et al., What Works Centre for Wellbeing, 2018.
- <sup>30</sup> *Opposing Association of Situational and Chronic Loneliness with Interpersonal Distance*, Sarpota et al., Brain Sci, 2021.
- <sup>31</sup> *Social Isolation and Loneliness among older people*, Advocacy brief, WHO, 2021.
- <sup>32</sup> *Ensomhed i Danmark - analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard. et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.
- <sup>33</sup> *80.000 flere singlehusstande på ti år*, Nybolig, 2020; *Husstande*, Danmarks Statistik, 2021.
- <sup>34</sup> *Almene beboere er mest ensomme*, Fagbladet Boligen 2, 2018.
- <sup>35</sup> *Almene beboere er mest ensomme*, Fagbladet Boligen 2, 2018.
- <sup>36</sup> *Ensomhed i Danmark – en analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020; *Almene beboere er mest ensomme*, Fagbladet Boligen 2, 2018.
- <sup>37</sup> *Forebyggelse af ensomhed blandt ældre - viden og inspiration til handling*, 1. udgave, 1. oplag, Marselisborg - Center og Udvikling, Kompetence og Viden, 2015.
- <sup>38</sup> *Sociale renoveringer skal bekæmpe ensomhed*, BL, 2018.
- <sup>39</sup> *Ensom i en social verden*, Lasgaard, Psyke & Logos, 31, 2010.
- <sup>40</sup> *Ensomhed i Danmark – en analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.
- <sup>41</sup> *Beretning fra formandskabet*, Rådet for Børns Læring, 2022; *Pædagogens Relationskompetence*, Klinge & Brandt, 2022.
- <sup>42</sup> *Ensom i en social verden*, Lasgaard, Psyke & Logos, 31, 2010; *At stå udenfor – hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og Tryg Fonden, 2019.
- <sup>43</sup> *Ensomhed hos børn og unge*, TrygFonden og Børns Vilkår, 2019.
- <sup>44</sup> *Bekymrede pædagoger: Stress, angst og ensomhed breder sig hos skolebørnene*, BUPL's vilkårsundersøgelse, 2022

- <sup>45</sup> *Hvordan skaffer vi flere pædagoger? 11.000 pædagoger arbejder uden for faget*, Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 2020; *Nyuddannede: Kun 6 ud af 10 læreruddannede arbejder i folkeskolen*, Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 2022.
- <sup>46</sup> *Rekrutteringssurvey*, Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, 2022.
- <sup>47</sup> *Udfordringer i understøttelse af børn i udsatte positioner: En national undersøgelse blandt dagtilbudsschefer*, EVA, 2022.
- <sup>48</sup> *EVA tema om pædagogisk relationskompetence*, EVA, 2022.
- <sup>49</sup> *EVA tema om pædagogisk relationskompetence*, EVA, 2022.
- <sup>50</sup> *Beretning fra formandskabet*, Rådet for Børns Læring, 2022.
- <sup>51</sup> *Ensomhed hos børn og unge*, TrygFonden og Børns Vilkår, 2019.
- <sup>52</sup> *Ensomhed blandt unge*, Lasgaard et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2019; *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns vilkår og TrygFonden, 2019.
- <sup>53</sup> *Stress blandt de studerende*, Dansk Magisterforening, 2017.
- <sup>54</sup> *Fritids- og ungdomsklubbers betydning for børn og unges trivsel og udvikling*, Petersen & Sørensen, Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse, 2021.
- <sup>55</sup> *Når det er svært at være ung i DK – viden og råd om unges trivsel og mistrivsel*, Center for Ungdomsforskning, 2011; *Ensom i en social verden*, Lasgaard, Psyke & Logos, 2010.
- <sup>56</sup> *Ensomhed er mobningens tvilling*, emu, 2022.
- <sup>57</sup> *Stress blandt de studerende*, Dansk Magisterforening, 2017.
- <sup>58</sup> *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>59</sup> *Ensomhed blandt børn og unge*, Børns Vilkår, 2019.
- <sup>60</sup> *Skolebørnsundersøgelsen, 2022*, Statens Institut for Folkesundhed, 2023.
- <sup>61</sup> *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>62</sup> *Børn og unge kæmper for at passe ind*, Børns Vilkår, 2022.
- <sup>63</sup> *Stop diskrimination i skolen – LGBT+ elevers trivsel og vilkår i grundskolen*, LGBT+ Danmark og LGBT+ Ungdom, 2021.
- <sup>64</sup> *The village effect: Why face-to-face contact matters*, Pinker, 2015; *ABC for mental sundhed – et værktøj til bedre trivsel*, Nielsen et al., 2021.
- <sup>65</sup> *Kunsten som forum. Et forskningsoplæg om kunst og sociale fællesskaber*, Tygstrup et al., Statens Kunstfond, 2017.
- <sup>66</sup> *Formal Volunteer Activity and Psychological Flourishing in Scandinavia: Findings from Two Cross-sectional Rounds of the European Social Survey*, Santini et al., Social Currents, 2019.
- <sup>67</sup> *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2020.
- <sup>68</sup> *Frirum som et værn mod mistrivsel – en undersøgelse af unges frirum fra præstations- og forventningspres*, Dansk Ungdoms Fællesråd og Tænketanken Mandag Morgen, 2022.
- <sup>69</sup> *Måling af mental sundhed*, Nielsen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2017.
- <sup>70</sup> *At stå udenfor - Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår & TrygFonden, 2019.
- <sup>71</sup> *Ensomhed i Danmark – en analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., DEFACTUM, 2020.
- <sup>72</sup> *Stop diskrimination i skolen LGBTQ+ elevers trivsel og vilkår i grundskolen*, LGBT+ Danmark, 2021.
- <sup>73</sup> *18+ Læringsrapport*, Røde Kors, Ungdommens Røde Kors & Bikuben Fonden, 2018.
- <sup>74</sup> *Frivilligrapporten, Befolkningsundersøgelsen*, CFSA, 2017.
- <sup>75</sup> *Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020*, Rask et al., 2020.
- <sup>76</sup> *Den korte vej til et godt match*, CFSA, 2022.
- <sup>77</sup> *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>78</sup> *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*, Christensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2022.
- <sup>79</sup> *Trivsel: Mange 3F'ere føler sig ensomme*, Fagbladet 3F, 2019.
- <sup>80</sup> *No Employee Is an Island: How Loneliness Affects Job Performance*, Wharton University of Pennsylvania, 2018.
- <sup>81</sup> *Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer*, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2023.
- <sup>82</sup> *Fremtidsstudiet 2021, Ældre Sagen*, 2021.
- <sup>83</sup> *Godt i gang med seniorlivet. Inspiration til indsatser målrettet seniorer i overgangen mellem arbejdsliv og pension*, Sundhedsstyrelsen, 2021.
- <sup>84</sup> *Handicap og Beskæftigelse*, VIVE, 2021.
- <sup>85</sup> *Unge med handicap står oftere uden job og uddannelse*, AE for DH, 2022.
- <sup>86</sup> *Handicap og beskæftigelse 2020 – Viden til at understøtte, at flere personer med handicap kommer i beskæftigelse*, VIVE, 2021.
- <sup>87</sup> *Ansvar for Danmark – Det politiske grundlag for Danmarks regering*, Regeringen, 2022.
- <sup>88</sup> *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., DEFACTUM, 2020.
- <sup>89</sup> *Kortlægning af homo- og bisekuelles samt transpersoners levevilkår og samfundsdeltagelse*, VIVE, 2022.
- <sup>90</sup> *At stå udenfor: Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, TrygFonden og Børns Vilkår, 2019.
- <sup>91</sup> *Overgangen til livet uden for arbejdsmarkedet*, VIVE, 2020.
- <sup>92</sup> *Ensomhed i Danmark – en analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., DEFACTUM, 2020.
- <sup>93</sup> *Loneliness as a predictor of outcomes in mental disorders among people who have experienced a mental health crisis: a 4-month prospective study*, Wang et al., BMJ Psychiatry, 2020.
- <sup>94</sup> *Exploring the experiences of loneliness in adults with mental health problems: A participatory qualitative interview study*, Birken et al., 2023.
- <sup>95</sup> *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*, SDU for Sundhedsstyrelsen, 2023.
- <sup>96</sup> *Demografiske og socioøkonomiske forskelle i kontaktmønster til psykiatrien – analyse*, Sundhedsministeriet, 2018.
- <sup>97</sup> *Nydanske LGBT+personers levevilkår og støttebehov*, Als Research for Styrelsen for International Rekruttering og Integration, 2022.
- <sup>98</sup> *Lange og Lykkelige Liv*, Birkjær & Kaats, København: The Happiness Research Institute, 2021; *Undersøgelse af ensomhed hos mennesker med sygdom, pårørende til mennesker med sygdom samt mennesker, der har været udsat for en livsændrende begivenhed*, Folkebevægelsen mod Ensomhed, 2016.
- <sup>99</sup> *Indsatser til voksne pårørende på socialområdet*, VIVE, 2022.
- <sup>100</sup> *Quality of Life and Social Isolation Among Caregivers of Adults with Schizophrenia: Policy and Outcomes*, Hayes et al., Community Mental Health Journal, 2015.
- <sup>101</sup> *Trivsel og hverdagsliv blandt børn og unge som pårørende og efterladede*, Jørgensen et al., Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2019.
- <sup>102</sup> *Børn som pårørende*, Danske Patienter, 2016.
- <sup>103</sup> *Hvordan har du det? Sundhedsprofil for region og kommuner – 2021, Bind 1*, Region Midtjylland, 2022.
- <sup>104</sup> *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og TrygFonden, 2019.
- <sup>105</sup> *Fælles fremtid for flere. Politiske anbefalinger til investering af en fællesskabsmillion*, Røde Kors, 2019.

Følgende organisationer  
bakker op om strategien:



Ældre @ Sagen



WeShelter  
Socialt arbejde siden 1893



BØRNS VILKÅR  
SAMMEN STOPPER VI SVIGT



SELVEJE DANMARK



DANSK ERHVERV





SOCIALPÆDAGOGERNE



Albertslund Kommune



MARSELISBORG CONSULTING



GULDBORGSUND





Mary Fonden har gennem udarbejdelsen af strategien bistået med viden og faglig sparring ud fra deres erfaringer med at forebygge og afhjælpe ensomhed

**Sammen mod ensomhed**

– en national 2040 Strategi  
for nedbringelse af ensomhed i Danmark

Udarbejdet af Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed

1. udgave, maj 2023

Ansvarshavende udgivere:  
Røde Kors og Ældre Sagen.

Gengivelse og citater er tilladt med kildehenvisning.

Grafisk produktion: GrafikDesign.

Ensomhed kan ramme os alle. Uanset hvor gamle, vi er, hvor vi bor og hvor meget, vi tjener. Og den alvorlige stigning i ensomhed, vi har set gennem det seneste årti, er ikke kun skadelig og ulykkelig for os hver især, den er skadelig og ulykkelig for hele vores samfund – også økonomisk. Derfor er det her en udfordring, vi bliver nødt til at forholde os til – og som vi kun kan løse sammen. Vi skal have skabt et samfund, der forebygger, at ensomhed overhovedet opstår. Vigtigheden af relationer til andre skal vægte langt højere end i dag. Og adgangen til fællesskaber skal tænkes systematisk ind i vores samfundsstrukturer og hverdagsliv.

Dette dokument er et første skridt i netop den retning: Et bud på Danmarks første strategi mod ensomhed. Målet er at knække den stigende ensomhedskurve og få halveret ensomheden i den danske befolkning inden 2040. Bag strategien og den tilhørende handlingsplan står Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed, der er nedsat af partierne bag den politiske aftale om social, sundheds- og arbejdsmarked for 2022: 115 aktører på tværs af sektorer og fagområder, som på historisk vis er gået sammen med et fælles budskab: Vi skal have et Danmark med mindre ensomhed!