



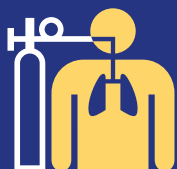
380.000 (over 8 pct.) voksne  
føler sig svært ensomme.  
Heriblandt er 125.000 unge  
mellem 16 og 29 år (12 pct.)



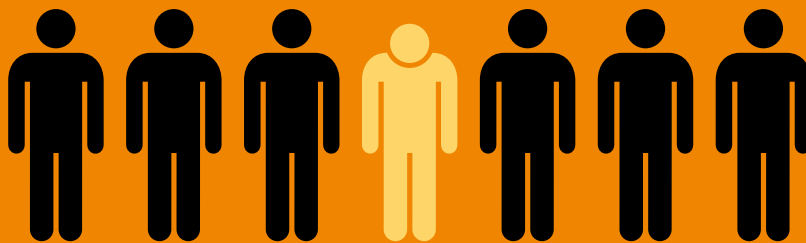
Blandt ældre (65+) oplever  
55.000 svær ensomhed



6 pct. af børnene i alderen  
11-15 år føler sig ofte eller  
meget ofte ensomme



Sygdom øger risikoen for  
ensomhed væsentligt.  
Har man multisygdom,  
er risikoen for svær  
ensomhed dobbelt så stor  
som for personer uden  
sygdom. Én ud af tre med  
længerevarende psykisk  
sygdom oplever svær  
ensomhed.



# Sammen mod ensomhed

Inspirationsoplæg om  
en national politisk strategi  
mod ensomhed

# Ensomhed - en stigende samfundsudfordring

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

Alt for mange mennesker i Danmark føler sig ensomme. Ensomhed kan ramme alle aldersgrupper, og tallet er stigende.

Det estimeres, at ensomhed hvert år koster samfundet mindst 8,3 mia. kr. Konsekvenserne af ensomhed er store – både menneskeligt og samfundsøkonomisk, og det er på tide, at vi handler på ensomhed som den store samfunds- og folkesundhedsudfordring, den reelt er.

Lader vi ensomheden fortsætte med at stige, er der risiko for, at flere rammes af fysisk og psykisk sygdom, mistrivslen vil øges, og det kan i sidste ende gå ud over vores produktivitet og sammenhængskraft.

Derfor er vi – med inspiration fra udlandet – gået 77 organisationer sammen på tværs af sektorer, brancher og fagområder med en appel til Danmarks politikere: TAG ENSOMHED ALVORLIGT!

## **Tid til et nyt syn på ensomhed**

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

Erfaringer fra udlandet viser, at ensomhed med fordel kan ses i et bredere perspektiv – både når det gælder udfordringer og løsninger. Vi ved, at alle kan rammes af ensomhed – også svær ensomhed – uanset alder og sam-

fundsgruppe. Og at ensomhed også i høj grad kan opleves, når man er sammen med andre.

Skal vi for alvor vende udviklingen, er der brug for at tænke på tværs af både sektorer, fagområder og ressortområder – også i forhold til arenaer, vi ikke normalt ser som centrale for ensomhed.

## **Ensomhed "sker" overalt i samfundet**

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

I England har man gennem en årrække betragtet ensomhed som et alarmerende samfundsproblem og på tværs af partipolitiske skel vedtaget en national strategi mod ensomhed. Der er udpeget en ansvarlig minister for ensomhed, strategien følges tæt af statsministeriet, og der er afsat ressourcer både her og i en lang række fagministerier. Siden er Skotland og Wales fulgt efter med lignende strategier og indsatser.

Også vores nordiske naboland Norge har udviklet en strategi mod ensomhed. Senest har Japan udpeget en ensomhedsminister i februar 2021.

# Anbefalinger til regeringen og Folketingets partier for at nedbringe ensomhed

## ANERKEND PROBLEMET

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

## SKAB EN BRED NATIONAL STRATEGI MOD ENSOMHED

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

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

## SKAB MERE VIDEN, FLERE REDSKABER OG MÅL FREMGANG

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

## KICKSTART HANDLING

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

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

# Vejviser til en national strategi mod ensomhed i Danmark

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

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

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

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

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

# Hvor og hvordan skal vi tackle ensomheden? – et livsarena-perspektiv

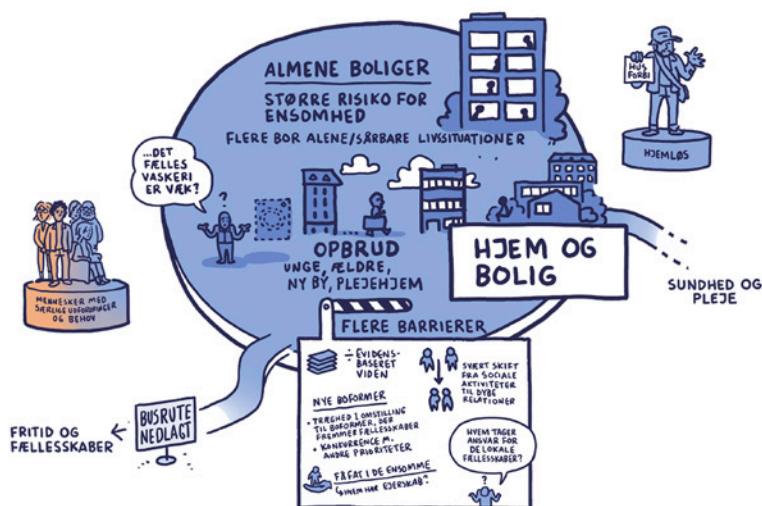
Mange faktorer ud over det enkelte menneskes tilstand og livssituation spiller en rolle, når vi ser på, hvordan ensomhed opstår. Det kan f.eks. være lovgivning, ressourcer, viden, fysiske rum og kultur, der præger ensomheds- og fællesskabsdynamikker.

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

Arenaerne er:

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

Ensomhed er en følelse, og derfor bliver det ofte u håndgribeligt og abstrakt, når vi taler om den. For at konkretisere ensomhed, har vi tegnet et landkort over ensomheden, der viser, hvor og hvordan den skabes i de fem arenaer.



## Hjem og bolig

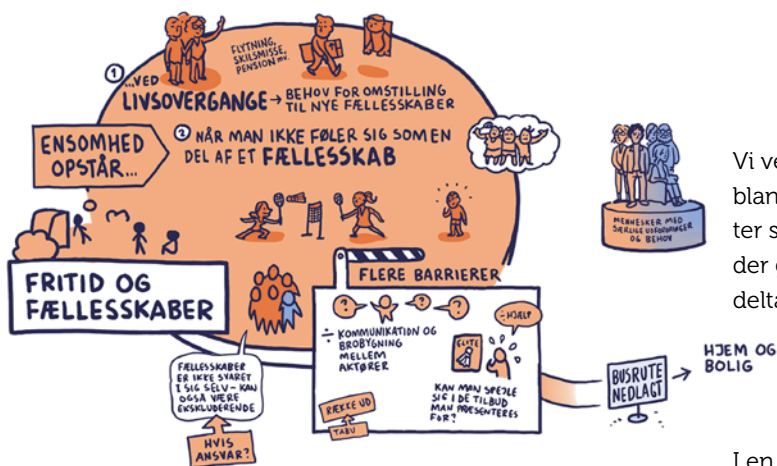
Hjemmet og kvarteret, man bor i, har afgørende betydning for ens sociale trivsel. Selvom ensomhed sjældent opstår, fordi man bor et bestemt sted, kan rammerne omkring boformen og lokalområdet forstærke ensomheden og omvendt være med til at nedbryde eller forebygge den.

Vi ved f.eks., at langt flere mennesker oplever svær ensomhed, hvis de bor alene, er beboere på et socialt botilbud eller er barn eller ung og anbragt uden for hjemmet. Og at ensomhed kan ramme, når man flytter til en ny bolig eller ny by – både som barn, ung og voksen.

I en national ensomhedsstrategi vil det være relevant at se på:

*Hvordan får vi tænkt fællesskaber ind i det byggede miljø – f.eks. i forhold til alternative boformer, sociale renoveringer, udvikling af byrum og infrastruktur?*

*Hvordan kan vi skabe endnu mere fællesskab gennem de boligsociale indsatser ved at understøtte samarbejdet på tværs af sektorer – f.eks. boligsektor, kommune, civilsamfund, erhvervsliv m.fl.?*



Vi ved f.eks., at ensomhed er dobbelt så udbredt blandt personer, der sjældent dyrker fritidsaktiviteter sammen med andre, sammenlignet med dem, der gør det månedligt eller oftere. Men det, at man deltager i en aktivitet sammen med andre, er ikke nødvendigvis det samme som, at man knytter relationer eller føler sig som en del af fællesskabet.

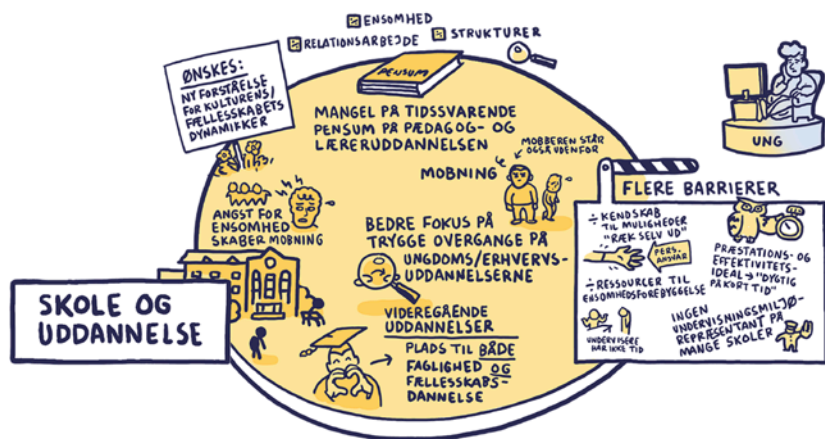
I en national ensomhedsstrategi vil det være relevant at se på:

*Kan vi skabe flere og mere inkluderende fællesskaber - f.eks. ved at klæde foreningsfrivillige og -ansatte på til det gode værtskab?*

*Hvordan gør vi fællesskab, kulturtilbud og fritidsaktiviteter tilgængelige for alle? Og kan vi skabe bedre kendskab og mere henvisning på tværs af sektorer?*

## Fritid og fællesskaber

At føle sig som del af et fællesskab og have nære relationer har central betydning for at kunne leve et liv med fysisk og mental sundhed. Forskning viser, at mennesker, der regelmæssigt deltager i sociale aktiviteter, har et stærkere socialt netværk end andre. Og et netværk er en af de vigtigste faktorer for at vedligeholde mental og fysisk sundhed.



ensomhedsskabende. Også det at stå uden for uddannelsessystemet kan skabe eller forværre følelsen af ensomhed.

I en national ensomhedsstrategi vil det være relevant at se på:

*Hvordan styrker vi de faglige forudsætninger og tidsmæssige rammer for, at lærere, undervisere og pædagoger kan arbejde med relationsdannelse og inkluderende fællesskaber?*

*Hvordan kan vi tænke ensomhedsforebyggelse og håndtering ind i undervisnings- og studiemiljø? Kan vi f.eks. udnytte muligheden for fælles samtaler i uddannelsessektoren om ensomhed og relationsdannelse?*

*Hvordan kan vi mindske ensomhed blandt de unge, som pga. funktionsnedsættelser, sygdom eller sociale udfordringer, har sværere ved at få adgang til og gennemføre en uddannelse?*

## Skole og uddannelse

Børn og unge bruger størstedelen af deres vågne timer i skolen og sammen med andre elever eller studerende. Nære sociale relationer og positive fællesskaber er afgørende for børn og unges udvikling, læring og helbred, og fraværet af dem kan føre til ensomhed og mistrivsel.

Mobning og eksklusion i skolen kan skabe ensomhed. Samtidig kan et stort fagligt pres være





## Sundhed og pleje

Ensomhed er tæt forbundet med både mental og fysisk sundhed: At leve med en sygdom kan skabe eller forstærke ensomhed. Omvendt er ensomhed svækkende for ens helbred og øger risikoen for at blive alvorligt syg - for eksempel med hjertekarsygdom, depression, angst eller demens. Er man ensom, er der samtidig forøget risiko for at dø tidligt.

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

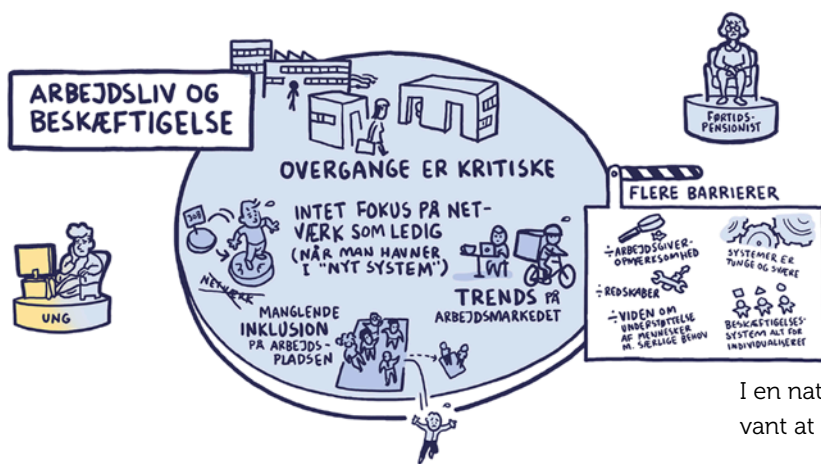
I en national ensomhedsstrategi vil det være relevant at se på:

*Hvordan tænker vi ensomhed ind i de rammer og incitamentsstrukturer, vi styrer vores sundhedsvæsen efter? Og kan vi give relationsarbejde og 'holistisk menneskesyn' mere plads i sundhedsvæsenet?*

*Hvordan skaber vi mere og bedre data om ensomhed i relation til sundhed og trivsel?*

*Kan vi styrke brobygningen til livet uden for behandling for patienter og kronisk syge borgere?*

*Hvordan skaber vi rammer for lokale samarbejder om forebyggelse og opsporing?*



## Arbejdsliv og beskæftigelse

Vores arbejdsliv er en væsentlig del af vores liv og vores relationer og en vigtig kilde til fællesskab. Det udgør således en arena med mange muligheder for at forebygge ensomhed. At få og have et arbejde er en helt afgørende brik i at forebygge og begrænse ensomheden – både pga. de direkte relationer, man indgår i, og via følelsen af, at der er brug for en.

Ledighed øger risikoen for ensomhed. Således er hver fjerde blandt Danmarks 130.000 arbejdsløse ramt af ensomhed. Men følelsen af ensomhed kan også opstå i mangel på samvær og kollegaskab på arbejdspladsen. Eller når man oplever skift, f.eks. fra studie til arbejdsliv.

I en national ensomhedsstrategi vil det være relevant at se på:

*Hvordan skaber vi fokus på den psykosociale trivsel på arbejdsmarkedet og arbejdspladskulturer, som understøtter gode relationer og kollegaskab?*

*Kan vi give arbejdsgivere lettere adgang til viden og redskaber til at forebygge og afhjælpe ensomhed på arbejdspladsen?*

*Hvordan tænker vi ensomhed ind på ledighedsområdet?*

Læs mere om de enkelte arenaers udfordringer og potentialer i forhold til at bekæmpe ensomhed i det fulde udspil Sammen mod ensomhed s. 19-45.

## Følgende organisationer er medunderskrivere af inspirationsoplægget:

Albertslund Kommune	Hjerteforeningen
Allerød Kommune	Høreforeningen
Alzheimerforeningen	Jysk børneforsorg/Fredeshjem
AOF Center Odense	Jyske Bank
BL	Kalundborg Kommune
Boblberg	KFUM's Sociale Arbejde
Børns Vilkår	KFUM-Spejderne i Danmark
Caritas Danmark	Kirkens Korshær
Center for Digital Pædagogik	Kræftens Bekæmpelse
Center for Mental Sundhed, Odense	LGBT+ Danmark
Dansk Erhverv	LOS
Dansk Folkehjælp	Læseforeningen
Dansk Socialrådgiverforening	March mod Ensomhed
Danske Døves Landsforbund	Mødrehjælpen
Danske Fysioterapeuter	Nyborg Kommune
Danske Gymnasier	PLO
Danske Handicaporganisationer	Red Barnet Ungdom
Danske Patienter	Red Barnet
Danske Regioner	Røde Kors
Danske Studerendes Fællesråd	Rådet for Socialt Udsatte
Danske Erhvervskoler- og Gymnasier	Samvirkende menighedsplejer
Demenskoordinatorer DK	SAND
DGI	Selveje Danmark
DIF	Silkeborg Kommune
DRYS IND	SIND
DSR	Socialpædagogernes Landsforbund
DUF	Storybox
Eden Denmark	SUFO
Elderlearn	TUBA
Ensomme Gamles Værn	UlykkesPatientForeningen
FOA	Ungdommens Røde Kors
Fonden for Socialt Ansvar	Ventilen
Forbundet Kultur og Information	Ældre Sagen
Foreningen af Folkehøjskoler	Aarhus Kommune
Foreningen Ligeværd	AART
Friskolernes Hus / Dansk Friskoleforening	
Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark	
Frivilligrådet	
GF Fonden	
Guldborgsund kommune	
Headspace Danmark/Det sociale Netværk	
Historiefortæller, Jens Peter Madsen	

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