

National handlingsplan mod ensomhed

Udarbejdet af Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed

April 2023

HØRINGSVERSION

Den nationale ensomhedsstrategi: Handlingsplan

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	3
2. Sådan læses handlingsplanen	4
3. Prioritering af initiativerne	5
4. Tværgående fokusområder og initiativer til handlingsplan	8
5. Hjem og bolig: Fokusområder og initiativer	21
6. Dagtilbud, skole og uddannelse: Fokusområder og initiativer	35
7. Fritid og fællesskaber: Fokusområder og initiativer	47
8. Arbejdsliv og beskæftigelse: Fokusområder og initiativer	55
9. Sundhed og pleje: Fokusområder og initiativer	63
Bilag 1. Forslag til budget for aktiviteter i perioden 2023-2025	73
Bilag 2. Et nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed	74

1. Indledning

Denne handlingsplan hænger tæt sammen med strategien 'Sammen mod ensomhed', og de bør læses i sammenhæng. Både strategi og handlingsplan er udarbejdet af det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (NPE), der i kommissoriet for partnerskabet og aftalen om udmøntning af reserven for 2022-2025 fik til opgave at udføre følgende opgaver:

- *Udarbejde en strategi, der sætter retning, og en tilhørende handlingsplan, som peger på konkrete løsninger for at bekæmpe ensomhed*
- *Igangsætte en national samtale om ensomhed*
- *Indsamle videnskabelig og praktisk viden og udbrede den til relevante aktører*
- *Understøtte udbredelse af indsatser – både forebyggende og afhjælpende*
- *Iværksætte lokale ensomhedspartnerskaber.*

Til arbejdet med at implementere strategi og handlingsplan og de øvrige initiativer, er der afsat 20,8 mio. kr. i 2023-2025 (2023-pl), når midler til facilitatorer og centraladministration er trukket fra^a.

I denne handlingsplan beskriver vi dels, hvordan de ovenstående opgaver kan løses inden for den givne økonomiske ramme (20,8 mio. kr.), dels hvilke yderligere initiativer, der skønnes nødvendige at sætte i gang i den kommende årrække for at nå målet om at halvere forekomsten af ensomhed i Danmark i 2040^b.

Mens nogle af disse yderligere initiativer vil kunne gennemføres indenfor allerede eksisterende økonomiske rammer ved at indtænke nye perspektiver, omlægge eksisterende indsatser eller prioritere anderledes, vil andre initiativer have behov for yderligere finansiering, hvis de skal gennemføres. Det kan ske ved at afsætte flere midler indenfor SSA-aftalen, hvor også de 20,8 mio. kr. er afsat, eller ved at afsætte midler på andre relevante dele af finansloven^c. Private fonde kan også spille en rolle i forhold til at finansiere nogle af initiativerne, hvor der er behov for viden eller mere kortvarige projekter med f.eks. udvikling og afprøvning.

Der er således ingen forventning om, at de aktører, som nævnes under hvert enkelt initiativ, skal udføre opgaven inden for deres eksisterende budgetter eller selv skal tilvejebringe den nødvendige finansiering. Denne finansiering må primært findes ved økonomisk, statslig prioritering af arbejdet med at bekæmpe ensomhed. Nogle af initiativerne vil kræve ændring af gældende lovgivning eller række ind i overenskomst-mæssige forhold, hvor sidstnævnte naturligvis er op til arbejdsmarkedets parter at beslutte.

Partnerskabet anbefaler, at handlingsplanen opdateres undervejs mod målet om at halvere forekomsten af ensomhed i befolkningen i 2040, så der tages højde for, hvad der allerede er implementeret, og for ny viden undervejs.

I handlingsplanen vil der løbende være henvisninger til gode aktiviteter og initiativer fra praksis, værktøjer, materialer, kampagner, mv.

^a Midlerne fordeler sig i perioden med 2023: 6,3 mio. kr., 2024: 4,5 mio. kr. og 2025: 8,9 mio. kr.

^b Se mere om det nøjagtige mål for nedbringelse af ensomhed i strategien s. 6-7.

^c SSA står for social, sundheds- og arbejdsmarked, og SSA-aftalen om udmøntning af reserven er den delaftale af finansloven, som hvert år indgås af SSA-aftalekredsen indenfor disse områder.

2. Sådan læses handlingsplanen

Den nationale strategi mod ensomhed har som overordnet mål at få halveret ensomhed i 2040 (i forhold til niveauet af ensomhed målt i den nationale sundhedsprofil i 2017). Strategien præsenterer partnerskabets bud på en række tværgående og arenaspecifikke fokusområder, vi skal prioritere som samfund for at nå målet. Denne handlingsplan beskriver partnerskabets bud på, hvilke konkrete initiativer, der skønnes nødvendige under hvert fokusområde.

Først præsenteres de tværgående fokusområder og initiativer, der hører herunder. Derefter præsenteres fokusområder for hver af de fem livsarenaer og initiativer, der hører under hver af disse.

Grå bokse: Tværgående

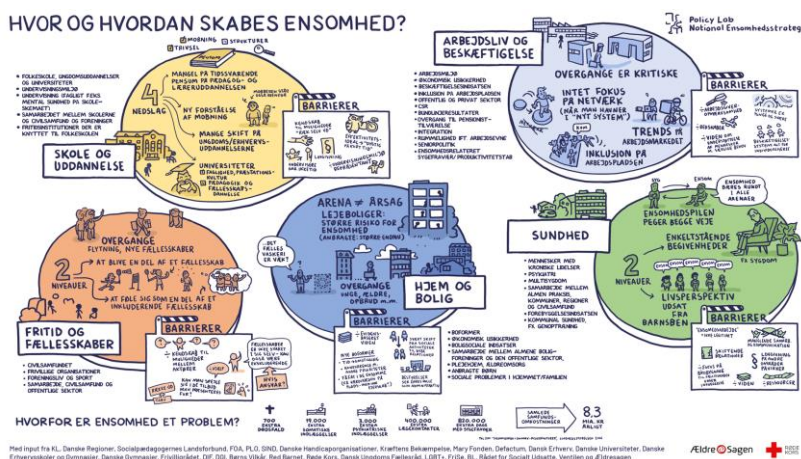
Orange bokse: Fritid og fællesskaber

Lyseblå bokse: Arbejdsliv og beskæftigelse

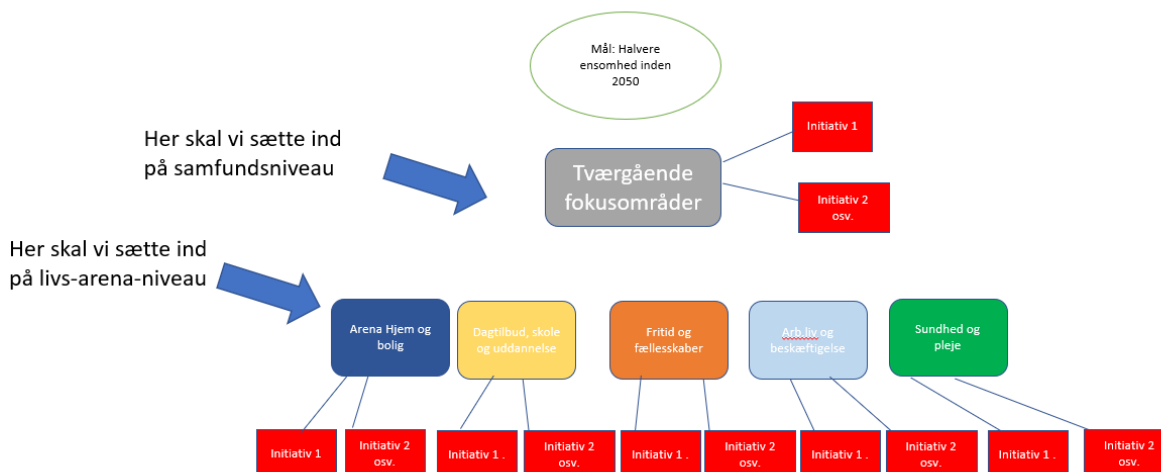
Gule bokse: Dagtilbud, skole og uddannelse

Grønne bokse: Sundhed og pleje

Blå bokse: Hjem og bolig



Sammenhængen mellem mål, tværgående fokusområder, arenaspecifikke fokusområder og initiativer fremgår herunder: [dette erstattes af gennemgående grafik gn. hele planen, der guider gennem farver]



3. Prioritering af initiativerne

Da bekæmpelsen af ensomhed kræver en langsigtet og mangefacetteret indsats på flere niveauer og på tværs af fagområder og sektorer, rummer handlingsplanen mange forskellige initiativer. Partnerskabet er klar over, at ikke alle initiativer i handlingsplanen vil kunne igangsættes med det samme. Derfor har partnerskabet i handlingsplanen prioriteret initiativer efter:

- Initiativer, der bør sættes i gang for de allerede politisk afsatte midler (20,8 mio. kr.) i perioden 2023-25
- Initiativer, der bør sættes i gang, og som kan sættes i gang indenfor eksisterende økonomiske rammer. Disse er i teksten mærket (X)
- Initiativer, der bør sættes i gang og som kræver yderligere finansiering. Disse initiativer er prioriteret indenfor en A-kategori og en B-kategori, hvor A er vigtigst at få sat i gang først. Disse er i teksten mærket (A) og (B)

Her følger et overblik over prioritering af initiativerne indenfor disse kategorier (ikke prioriteret rækkefølge)

Initiativer, der bør sættes i gang i perioden 2023-2025 for de 20,8 mio. kr., der allerede er afsat:

- Initiativ 5: Etabler en permanent landsindsats til afstigmatisering af ensomhed
- Initiativ 11: Viderefør Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed
- Initiativ 14: Viderefør Folketingets tværpolitiske netværk mod ensomhed
- Initiativ 15: Viderefør det tværministerielle sekretariat, der skal følge implementering af strategien
- Initiativ 16: Udvikl og afprøv modeller for tværsektorielle lokale partnerskaber mod ensomhed

Se bilag 1 for budget for initiativerne.

Initiativer, der bør sættes i gang og vurderes at kunne igangsættes indenfor eksisterende økonomiske rammer:

Initiativ 29: Understøt det lokale fællesskab gennem boligbestyrelser

Initiativ 35: Tænk ensomhed ind i kommissionen for det gode børne- og ungdomsliv
Initiativ 39: Start samtaler om ensomhed og relationer med elever, studerende og deres forældre
Initiativ 46: Understøt det gode værtskab
Initiativ 50: Fjern lovgivningsmæssige proceskrav ved sygdom
Initiativ 51: Opfordring til arbejdsmarkedets parter om at udbrede livsfasepolitikker via overenskomster
Initiativ 53: Gennemgå og revidér evt. relevante regler for beskæftigelse på særlige vilkår
Initiativ 57: Skab flere jobmuligheder med få timers arbejdstid for langtidsledige
Initiativ 65: Styrk ensomhedsfokus i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for Mental sundhed

Initiativer, der bør sættes i gang, og som vurderes at kræve yderligere finansiering:

Kategori A-initiativer

Initiativ 1: Følg udviklingen af ensomhed tættere gennem nationale målinger
Initiativ 2: Etabler et nationalt forsknings- og videnscenter for ensomhed
Initiativ 6: Udbred fællesskabsguides ('link workers') i flere lokalområder
Initiativ 7: Kortlæg og skab overblik over tilbud, der afhjælper og forebygger ensomhed
Initiativ 8: Udbred og udvikl støtteordninger, sociale træningsbaner og 1-1 relationer
Initiativ 9: Støt psykologbehandling for mennesker, der har sociale kognitionsproblemer
Initiativ 12: Giv nationale politikere redskaber til at fremme fællesskaber og relationer i lovgivning og politikker
Initiativ 17: Styrk viden om, hvordan byggeri og byudvikling kan fremme fællesskab, relationer og ligeværd
Initiativ 18: Understøt byggeri og byudvikling med fokus på at fremme fællesskaber og relationer
Initiativ 19: Prioritér fællesskabsfaciliteter, når boligbyggeri skal renoveres eller der bygges nyt
Initiativ 21: Støt etablering af et velfungerende hjem i sårbare livsovergange
Initiativ 22: Styrk hjemligheden på botilbud, institutioner og i ældreplejen
Initiativ 24: Styrk relationskompetencer og fokus på ensomhed i sociale indsatser til sårbare og udsatte mennesker
Initiativ 25: Skab adgang til transport uden barrierer
Initiativ 27: Styrk samarbejdet mellem almene boligafdelinger og det øvrige civilsamfund
Initiativ 28: Styrk lokale ejendomsfunktionærer, sociale viceværter og det boligsociale arbejde
Initiativ 30: Udvid adgangen til de almene boligorganisationers fælleslokaler
Initiativ 31: Hjælp mennesker i hjemløshed ind i relationer og positive fællesskaber
Initiativ 32: Styrk kompetencer til at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt børn og unge
Initiativ 33: Styrk opsporing af ensomhed på grundskoler og uddannelsesinstitutioner
Initiativ 34: Styrk fokus på børn og unge i større risiko for ensomhed
Initiativ 37: Skab tid og rum for unges relationsdannelse gennem uddannelserne
Initiativ 40: Skab flere og mere fleksible veje til uddannelse og job for unge i udsatte positioner og/eller med handicap
Initiativ 41: Skab flere forpligtende fællesskaber til unge uden uddannelse og job
Initiativ 42: Indfør stabil grundfinansiering og gode rammevilkår for civilsamfundet
Initiativ 45: Styrk civilsamfundets adgang til faciliteter og lokaler
Initiativ 48: Styrk fokus på bekæmpelse af ensomhed i aktivitets- og samværstilbud
Initiativ 49: Nedbryd økonomiske barrierer for deltagelse i foreningslivet

Initiativ 50: Flere mennesker bør tilbydes følgeskab og støtte ind i aktiviteter og tilbud
Initiativ 53: Styrk hjælp til fastholdelse ved sygdom
Initiativ 56: Lemp krav til fastholdelsesfleksjob
Initiativ 57: Opfordr større arbejdspladser til at tage en forholdsmæssig andel af medarbejdere blandt mennesker med handicap
Initiativ 59: Styrk brobygning og vejvisning for ledige til frivillige fællesskaber
Initiativ 60: Støt seniorer forud for og i forbindelse med overgangen til tidlig pension, seniorpension og førtidspension
Initiativ 61: Gør op med aldersdiskrimination på det danske arbejdsmarked
Initiativ 64: Byg værktøjskasse til ledere og medarbejdere med viden og redskaber, der kan forebygge og afhjælpe ensomhed
Initiativ 66: Vedtag en national folkesundhedslov
Initiativ 67: Styrk opsporing og henvisning i sundheds- og plejesektoren
Initiativ 68: Styrk brugen af forebyggende hjemmebesøg til opsporing og henvisning
Initiativ 69: Opspor ensomhed gennem almen praksis
Initiativ 70: Afdæk og udvikl metoder og redskaber til at arbejde med ensomhed i sundheds- og plejesektoren
Initiativ 71: Udbred metoder og redskaber til at arbejde med ensomhed i sundheds- og plejesektoren
Initiativ 72: Styrk adgang til fællesskaber, relationer og andre meningsfulde aktiviteter og brobygning under behandling og pleje
Initiativ 73: Styrk, aflast og skab netværk blandt pårørende til alvorligt og langvarigt syge
Initiativ 74: Giv social støtte i overgangen fra indlæggelse til eget hjem
Initiativ 75: Styrk overgangen fra børne- og ungdomspsykiatrien til voksenpsykiatrien

Kategori B-initiativer

Initiativ 3: Beregn de samfundsmæssige konsekvenser af ensomhed
Initiativ 4: Afprøv dansk model for trivselsøkonomiske beregninger vedr. ensomhed
Initiativ 10: Tilbyd selvhjælp/psykoedukation med fokus på ensomhed
Initiativ 13: Lav videns- og inspirationspakker til politikere i kommuner og regioner
Initiativ 20: Skab boliger til hele livet
Initiativ 23: Byg bro mellem institutioner og det omgivende lokalsamfund
Initiativ 26: Aktiver lokale boligforeninger til at fremme det gode naboskab
Initiativ 36: Styrk rammerne for og den faglige opmærksomhed på børns venskaber i dagtilbud og i overgangen til indskolingen
Initiativ 38: Styrk samarbejdet mellem dagtilbud, uddannelsesinstitutioner og civilsamfund
Initiativ 43: Understøt en lokal frivillig infrastruktur
Initiativ 44: Styrk kultur- og fritidslivets rolle i fællesskabsfremmende indsatser
Initiativ 47: Skab flere tilbud og aktiviteter for særlige og mindre målgrupper
Initiativ 54: Udbred mentorordninger med frivillig støtte til borgere i udsatte positioner på arbejdsmarkedet
Initiativ 57: Skab flere jobmuligheder med få timers arbejdstid for langtidsledige
Initiativ 61: Forsk mere i at fastholde seniorer på arbejdsmarkedet
Initiativ 62: Gør det muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet efter pensionen er påbegyndt og "pause" sin pension.

4. Tværgående fokusområder og initiativer til handlingsplan

Herunder følger de tværgående fokusområder (gengivet fra strategien) og tilhørende initiativer, partnerskabet anbefaler, der skal arbejdes med 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 et 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.

Initiativ 1: Følg udviklingen af ensomhed (A)

Hvorfor: Strategiens overordnede mål er at nedbringe ensomhedsforekomsten i Danmark. Forekomsten måles pt. kun hvert fjerde år i forbindelse med Den nationale sundhedsprofil. For de 11-15-årige måles den i Skolebørnsundersøgelsen hvert 4. år – dog med et års forsinkelse i forhold til Sundhedsprofilen. Hvis vi løbende skal kunne justere den samlede indsats mod ensomhed, er det nødvendigt at måle oftere på ensomhedens udbredelse.

Hvordan: Vi bør supplere Den nationale sundhedsprofil og Skolebørnsundersøgelsen med mere begrænsede befolkningsundersøgelser med fokus udelukkende på ensomhed, så vi får målepunkter hvert andet år, og gerne samtidig for voksen- og børneområdet (fra 6 år og frem)^d. Her er det positivt, at Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed m.fl. er i gang med et analysearbejde, der kan danne grundlag for en fireårig national Børne- og ungeprofil som pendant til Sundhedsprofilen for voksne. Ensomheden bør fremover måles på tværs af demografi og aldersgrupper og brydes ned på kommunalt og regionalt niveau, så kommuner og regioner kan bruge målingerne aktivt som arbejdsredskaber. Statens Institut for Folkesundhed udfører i 2023 en mindre udgave af Sundhedsprofilen med op til 25.000 respondenter, som muligvis kan bruges som model for fremtidige ekstramålinger på voksenområdet. Det er vigtigt, at de supplerende befolkningsundersøgelser spørger til ensomhed på samme vis som de undersøgelser, resultaterne skal sammenlignes med.

Det bør også overvejes, om den supplerende måling hvert andet år i kombination med Sundhedsprofilen kan gøres til et forløbsstudie, så antallet af mennesker, der rammes af langvarig ensomhed, kan kortlægges. Næste nationale sundhedsprofil udføres efter planen i 1. kvartal 2025, og data offentliggøres i 2026. Der bør foretages supplerende målinger i 2027, 2029 og så fremdeles.

^d Sundhedsprofilen er ekstremt omfattende og derfor meget kostbar at gennemføre. Hertil kommer, at databehandlingen af samme grund tager et helt år. Baselineundersøgelsen fra Silkeborg viser, at det kan gøres kortere og give mening på ensomhedsområdet.

Initiativet skønnes at kræve yderligere finansiering. Den bør være permanent.

Hvem: De myndigheder og universiteter, der i forvejen står for målinger på området samt Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed (se næste initiativ).

Initiativ 2: Etabler et Nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed (A)

Hvorfor: Der mangler forskningsbaseret viden om ensomhed – om årsager, opsporing og effektive interventioner og strategier til forskellige målgrupper. Et bredt forankret Nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed vil give en markant bedre forståelse af ensomhedens problemfelt, styrke evidensgrundlaget for indsats siden og skabe synergi med det praktiske og politiske niveau.

Hvordan: Der bør etableres et Nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed. Centret skal udvikle et tværfagligt forskningsmiljø, som bedriver anvendt forskning af højeste internationale kvalitet og sikrer effektive samarbejdsstrukturer imellem de forskellige forskningsmiljøer på området. Målet er videnskab, som er relevant for samfundet og har betydning for praksis, og at skabe viden, som kan bidrage til at mindske ensomhed og dermed forebygge sygdom – lokalt, nationalt og internationalt. Centret skal bygge ovenpå og supplere den vidensproduktion, der allerede er lavet på området af bl.a. DEFACTUM, Mary Fonden, Sundhedsstyrelsen, Statens Institut for Folkesundhed, Institut for Folkesundhed ved Aarhus Universitet og Institut for psykologi ved Syddansk Universitet. Etablering bør ske hurtigst muligt (2024), da centeret vil have afgørende betydning for at fremtidige ressourcer anvendes således, at de får maksimal effekt på at nedbringe ensomhedsforekomsten i Danmark. Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed er nærmere beskrevet i Bilag 2.

Der bør findes permanente midler til centret (se mere i bilag 2).

Hvem: Et eller flere danske universiteter og forskningshuse i samarbejde. Centeret indgår i et tæt samarbejde med andre aktører, der arbejder med ensomhed, herunder SST, SIF og regionerne. Indtil da – og eventuelt parallelt med etableringen af et Nationalt Forsknings- og Videncenter for Ensomhed – varetages dette arbejde i det foreslåede sekretariat fusioneret af NPE og Folkebevægelsen mod Ensomhed (FmE) med det formål løbende at indsamle erfaring og viden vedrørende ensomhedsforebyggelse og bekæmpelse og stille denne viden til rådighed for interessenter på tværs af sektorer.

Initiativ 3: Beregn de samfundsmæssige konsekvenser af ensomhed (B)

Hvorfor: Når omkostningen af ensomhedsforebyggende og -afhjælpende tiltag skal vurderes, er det vigtigt for beslutningstagerne også at have et detaljeret kendskab til de omkostninger, det vil have, hvis ensomhedsniveauet fortsætter som nu. Derfor bør der regnes på de samfundsmæssige konsekvenser af ensomhed, både direkte og indirekte.

Hvordan: Sundhedsstyrelsen gentager sine beregninger fra Sygdomsbyrderapporten med udgangspunkt i ensomhedsdata efter målemetoden T-ILS i stedet for 'uønsket alenehed'¹. Der bør på samme vis foretages beregninger ift. undervisnings- og uddannelsesområdet samt på socialområdet.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: SDU/SST, der sammen har lavet den seneste beregning på konsekvenser ift. sundhed, pleje og sygefravær fra 2023 og relevante styrelser på uddannelses- og socialområdet. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed.

Initiativ 4: Afprøv dansk model for trivselsøkonomiske beregninger vedr. ensomhed (B)

Hvorfor: Ensomheden har betydelige budgetøkonomiske konsekvenser for samfundet. Men først og fremmest influerer ensomhed afgørende på menneskers livskvalitet og livstilfredshed. Flere andre lande arbejder med trivselsøkonomiske beregninger, der sætter værdi på de livskvalitetsmæssige konsekvenser af ensomhed som et hjælpeværktøj til brug for de politiske prioriteringsprocesser.

Hvordan: Lykkeforskningsinstituttet, Impactly og Wellbeing Economy Alliance Denmark arbejder allerede på at udarbejde en dansk eller nordisk model for dette (Nordic Social Value Bank). Når en model er færdig, forventeligt i 2024, bør den afprøves på et afgrænset område ift. ensomhed i samarbejde med det relevante ressortministerium. Det kan f.eks. være på social- og boligområdet eller på beskæftigelsesområdet, hvor der kan laves nationale trivselsøkonomiske beregninger ift. ensomhedsinterventioner, som kan bidrage til at kvalificere den politiske prioritering på området.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Relevante aktører indenfor trivselsøkonomi i samarbejde med NPE 's sekretariat og relevante ressortministerier i samarbejde med Finansministeriet.

Fokusområde 2: Vi skal styrke en national samtale om ensomhed

En grundlæggende udfordring i forhold til at modvirke ensomhed er den skyld, skam og uvidenhed, 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.

Initiativ 5: Etabler en permanent landsindsats til afstigmatisering af ensomhed (A)

Hvorfor: Effektiv afstigmatisering og aftabuisering opnås ikke ved enkeltstående kampagneaktiviteter men ved en længerevarende fortaler- og kampagneindsats, der kan ændre den samlede befolknings syn på og adfærd over for ensomhed som samfundsproblem.

Hvordan: Der etableres en permanent landsdækkende afstigmatiseringsindsats med inspiration fra ['EN AF OS'](#) – en landsindsats vedrørende afstigmatisering af psykiske lidelser^e. Indsatsen skal arbejde systematisk og strategisk med at fremme åbenhed, viden og nedbringe stigmatisering og eksklusion af mennesker, der oplever ensomhed. Det kan f.eks. være ved at skabe større indsigt i ensomhed på skoler, i sundhedssystemet, på arbejdspladser, blandt medier, mv. Der kan også arbejdes med ambassadører, der taler åbent om deres oplevelser med ensomhed.

Det anbefales, at initiativet opstartes i 2023-2025 og finansieres af de afsatte midler fra SSA-aftalen af 2021, jf. budgettet i bilag 1. Det bør herefter videreføres permanent.

Hvem: Kan placeres i Sundhedsstyrelsen, hvor der kan trækkes på erfaringer fra EN AF OS. Aktører med tilsvarende aktiviteter (Mary Fonden, Ventilen, Fonden Ensomme Gamles Værn, Psykiatrifonden, m.fl.) inddrages. Inspiration kan også findes i initiativer fra England, f.eks. deres "Loneliness Awareness Week" og lonelynotalone.org, og også det årlige, landsdækkende initiativ [Danmark Spiser Sammen](#) i uge 17 og 45, initieret af Folkebevægelsen mod Ensomhed. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

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 hjælpetilbud til mennesker, der oplever ensomhed – uanset deres situation, 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 velfungerende 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.

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

Hvorfor: Fagprofessionelle med direkte kontakt til borgere, møder ofte mennesker, der oplever ensomhed. Men det kan være svært at vide, hvordan man kan hjælpe. I England har man med succes afprøvet konceptet 'social prescribing', hvor fagprofessionelle kan henvise til såkaldte 'link workers', der er trænet i at vurdere den enkelte borgers behov for hjælp. Samtidig kender de til lokale og nationale hjælpetilbud, som borgeren kan henvises videre til. Flere steder i Danmark ([Silkeborg](#), [Ringsted](#), [Vejle](#) og gennem projektet LIFT i Ballerup, Esbjerg og Vejle – se mere på s. 38) afprøver man lokale fællesskabsguides. Forsøget med fællesskabsguides i Silkeborg bliver evalueret i 2023, og det vurderes, at man på baggrund af evalueringen vil kunne begynde at udrulle konceptet til andre kommuner.

Hvordan: Der etableres en pulje til at igangsætte flere forsøg med fællesskabsguides, som matcher borgere henvist fra fagprofessionelle på tværs af sektorer (f.eks. læger, sygeplejersker, forebyggelseskonsulenter,

demenskoordinatorer, undervisere eller pædagogisk personale) med relevante tilbud og aktiviteter^f. Der kan som del af puljen også arbejdes videre på erfaringer fra Projekt Fællesskabsby, der afprøves som pilot i Ringsted, hvor fagpersoner som f.eks. apotekere, fodterapeuter, frisører, bodegapersonale, bagere, ejendomsfunktionærer, vejledes i muligheden for at henvise en borger med behov for fællesskaber til en fællesskabsguide. I Fællesskabsby har man også erfaringer med at vejlede almindelige borgere i at spotte ensomhed og videreformidle kontakt til en fællesskabsguide – betegnet ”Fællesskabsambassadører”^g.

På samme vis kan der arbejdes videre med erfaringerne fra den engelske by Frome, hvor almindelige borgere vejledes i at spotte ensomhed og videreformidle kontakt til en fællesskabsguide – en idé, der også afprøves både i Fællesskabsby Ringsted og i Frivilligcenter Amagers projekt med "[Samfundshjælpere](#)". Tilbuddene, der henvises til, vil typisk være i civilsamfundsregi, men kan også være offentlige. En væsentlig forudsætning for, at konceptet fungerer, er, at der findes relevante og tilstrækkelige tilbud at henvise til lokalt. Her har civilsamfundet også et ansvar for at stille sig til rådighed.

Der kan med fordel eksperimenteres med fællesskabsguides i både regionalt, kommunalt og civilsamfundsregi – eller med delt ansættelse. Projekterne bør evalueres, så der skabes viden til brug for en evt. senere national udbredelse af fællesskabsguides med modeller, der alle steder kan tilpasses den lokale kontekst.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering. Dog kan fællesskabsguides afprøves som del af de lokale partnerskaber – se mere i initiativ 16.

^fHenvisningen skal selvfølgelig ske i tråd med gældende GDPR-lovgivning og altid under forudsætning af samtykke fra borgeren.

Hvem: Regioner, kommuner, civilsamfundsorganisationer, faglige organisationer, boligorganisationer og lign. ift. at drive pilotprojekterne i tæt samarbejde med lokale aktører, der udbyder relevante hjælpeindsatser og aktiviteter til mennesker, der oplever ensomhed. Vidensinstitutioner ift. evaluering, herunder Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed.

En recept på fællesskab

I England kan praktiserende læger, apoteker, politi, hospitalspersonale og lignende offentlige instanser over hele landet udskrive såkaldte 'sociale recepter' (Social prescribing) til patienter, som har en social – og ikke medicinsk – problematik. De sociale recepter består i at henvise patienter til lokale tilbud med mulighed for fællesskab og sociale aktiviteter. Patienten tilknyttes en 'link worker' – en frivillig person, typisk fra en civilsamfundsorganisation – som selv støtter borgeren eller henviser til andre. Social prescribing gives til borgere med langvarige helbredsproblemer, psykisk sårbarhed, mennesker, der oplever ensomhed og isolation eller har andre komplekse sociale behov.

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

I det engelske 'Compassion projekt' i byen Frome i Somerset arbejder man med at vejlede almindelige borgere til at spotte tegn på ensomhed hos mennesker i deres nærmiljø og videreformidle kontakt til en fællesskabsguide. Frome har vist sig at være det første projekt, som har ført til en målbar reduktion i akutindlæggelser på hospitaler blandt byens befolkning.

Kilde: Polley et al. 2017, Sheffield Hallam University 2014. The Compassion Project, Abel, J. & Clarke, L., Aster. 2020, s. 39f; s. 157.

Initiativ 7: Kortlæg og skab overblik over tilbud, der afhjælper ensomhed (A)

Hvorfor: Der findes i dag ikke et opdateret overblik over, hvilke afhjælpende tilbud mod ensomhed, der findes i Danmark. Skal flere mennesker tilbydes et relevant afhjælpende tilbud, er der brug for at vide, hvor de kan gå hen. Samtidig skal det være nemt som f.eks. fagprofessionel, frivillig, pårørende eller hvis man selv oplever ensomhed, at få overblik og kontaklinformation på ensomhedsafhjælpende tilbud i lokalområdet. Det er også en forudsætning for, at fællesskabsguiden kan arbejde, at der findes en bred vifte af tilbud til mennesker, der oplever ensomhed, som fællesskabsguiden har overblik over og nemt kan finde frem til (se initiativ 8).

Hvordan: Tilbud, der afhjælper ensomhed kortlægges med øje for, at der bør være tilbud til forskellige alders- og målgrupper. Der arbejdes videre med de nationalt og lokalt forankrede civilsamfundsportaler, der allerede eksisterer, hvor man kan få overblik over lokale og nationale tilbud og aktiviteter – f.eks. [Socialkompas.dk](https://socialkompas.dk) udviklet af FRiSE og Aarhus Kommune, som pt. er udbredt i 20 kommuner, [Børnebasen.dk](https://bornebasen.dk), som har overblik over tilbud til børn, unge og familier i 33 kommuner, og Boblbergs [Findaktiviteter.dk](https://findaktiviteter.dk), der

er udredt i 6 kommuner, og som giver brugerne et overblik over aktiviteter og arrangementer^h. Flere kommuner har desuden implementeret oversigt over fællesskab til egen hjemmeside, f.eks. [Kolding Kommune](#) og [Vejle Kommune](#).

Overblikkene kan holdes opdateret lokalt af en ansvarlig administrator eller i samarbejde med de aktører, hvis tilbud henvises til på portalerne. Det bør tilstræbes, at portalerne med tiden kommer til at rumme oplysninger om de tilbud, der eksisterer, inden for alle fem typer af interventionsstrategier mod ensomhed (forklares i boksen nedenfor).

Ydermere anbefales, at Socialstyrelsen eller en anden relevant statslig aktør, igangsætter et arbejde med en national kortlægning af alle afhjælpende tilbud efter de fem interventionsstrategier. Hvis kortlægningen viser, at der nogle steder i landet ikke er adgang til relevante afhjælpende tilbud, afsættes midler til at udbrede og drive disse. Målet er, at alle, der oplever ensomhed, har et relevant tilbud i deres nærområde.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Kortlægningen bør finde sted på kommune- eller lokalsamfundsniveau i et samarbejde mellem kommunerne og lokale aktører fra alle sektorer.

Interventioner, der afhjælper ensomhed – hvad ved vi?

Mathias Lasgaard har i verdens største metastudie af ensomhedsafhjælpende interventioner screenet 136 effektstudier. Studiet kategoriserer de afhjælpende tilbud til personer, der allerede oplever svær ensomhed, i følgende fem interventionsstrategier:

- Socialt netværk – interventioner, der sigter mod at udvide deltagernes sociale netværk.
- Personlig social støtte, f.eks. besøgsven, mentor eller bostøtte, der brobygger til relevante netværkstilbud – interventioner, der tilsigter øget social støtte gennem regelmæssig omsorg.
- Social og emotionel færdighedstræning – interventioner, der tilsigter træning af sociale og følelsesmæssige færdigheder.
- Psykologisk behandling – interventioner, der sigter på at give indsigt i og ændre på u hensigtsmæssige tankemønstre eller negative følelser, herunder dem, der kan være opstået som følge af længevarende ensomhed (problemer med social kognition).
- Psykoedukation – interventioner, der tilsigter at give indsigt i og viden om ensomhed (både egen og andres).

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.

Alle de nævnte interventionsstrategier har vist lille til moderat effekt mod ensomhed. Der er dog fortsat brug for en betydelig forskningsindsats, der skal afdække, hvordan effekten kan maksimeres på tværs af forskellige alders- og risikogrupper, samt identificere eventuelle nye interventionsstrategier eller kombinationer af de eksisterende.

^h På Findaktiviteter.dk er der kalender og kortfunktionen, som gør, at man kan man sortere ud på datoer eller specifikke områder og få vejvisning hertil. Man kan også sortere på aktivitetskategorier, fx for børn, unge, motion osv. Findaktiviteter.dk benyttes i dag i seks kommuner (Aalborg, Assens, Faaborg-Midtfyn, Faxe, Gladsaxe og Nordfyns kommune).

Kilde: Christiansen et al. *Interventioner, der skal mindske ensomhed – en systematisk litteraturgennemgang af 136 effektstudier*. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2021.

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

Hvorfor: Forskning viser, at træning af sociale kompetencer i trygge omgivelser kan være med til at udvikle selvværd og sociale kompetencer hos mennesker, der føler sig socialt usikre som følge af svær eller længere tids ensomhed². Samme effekt kan opnås ved frivillig social støtte – f.eks. i form af en mentor- eller besøgsordning. Disse tilbud kan være tilstrækkelige i sig selv – eller være et springbræt til at deltage i større sociale grupper, bygge bro til venner og familie og danne relationer i andre arenaer i livet³.

Hvordan: Med afsæt i erfaringer fra eksisterende indsatser, der har vist god effekt, udbredes og udvikles *sociale træningsbaner* (digitale såvel som fysiske) samt ordninger med frivillig social støtte – også til nye målgrupper. Disse bør støttes gennem permanente midler til drift.

Eksempler på relevante *digitale sociale træningsbaner* er [GirlTalk.dk](#), [UngOnline](#), [Genlyd](#), [SnakSammen.dk](#), [Cyberhus.dk](#), og Menighedsplejens digitale tilbud "[Skærmkaffe](#)". Eksempler på *fysiske sociale træningsbaner* er Ventilen og Husrum for unge, Værket for mennesker midt i livet, og Fortæl for Livet for ældre. Eksempler på *støttende 1:1-relationer* mellem frivillige og borgere kan være *besøgstjenester*, hvor en frivillig over længere tid besøger f.eks. ældre eller psykisk sårbare borgere, borgere i fængsel eller i tiden efter løsladelse fra fængsel, forældre i udsatte positioner, kvinder udsat for vold eller nytilkomne flygtninge¹.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Aktører i civilsamfund og foreningsliv, herunder medlemmer af NPE, ift. at udvikle og udbrede tilbud. Folketinget, kommunale politikere og fonde ift. finansiering.

Initiativ 9: Tilbyd psykologbehandling til mennesker, der har sociale kognitionsproblemer som følge af ensomhed (A)

Hvorfor: Langvarig ensomhed påvirker menneskers tankemønstre og kan lede til problemer med social kognition, som gør det vanskeligt at indgå i sociale sammenhænge. Det kan medføre, at denne gruppe mennesker fastholdes i ensomhed. Forskning viser, at problemer med social kognition kan afhjælpes med psykologbehandling, f.eks. kognitiv terapi eller andre psykoterapeutiske metoder, der bl.a. adresserer social isolation og fremmer sociale egenskaber⁴.

Mindre ensomhed og social isolation for flygtninge

Det kan være svært for flygtninge at etablere netværk med personer, der ikke har samme baggrund, sprog og kultur som dem selv. I projektet 'Venner Viser Vej' drevet af Dansk Flygtningehjælp og Røde Kors, matches nytilkomne flygtninge enkeltvis eller i familier med frivilligvenner/familier. Udover selv at tilbringe tid sammen socialt, kan de frivillige også hjælpe med at lære det lokale foreningsliv eller det danske arbejdsmarked at kende. En [evaluering](#) af projektet (2023) viser, at deltagerne oplever mindre ensomhed og mindre social isolation.

Kilde: [ovenstående link].

Hvordan: Det anbefales, at reglerne for offentligt tilskud til psykologbehandling i Sundhedsloven udvides til også at omfatte mennesker, der grundet langvarig ensomhed har udviklet problemer med social kognition. Kognitiv terapi kan også tilbydes ved samtaleterapi i almen praksis i henhold til den gældende overenskomst med de praktiserende læger. Der kan evt. igangsættes et pilotforsøg med følgeforskning indledningsvist.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering, og hvis ordningen gøres til en del af en offentligt støttet psykologordning, bør midlerne være permanente.

Hvem: Folketinget ift. at ændre rammer for tilskud. Psykologforeningen og regioner ift. overenskomst. Praktiserende læger ift. at tilbyde terapi og have øget opmærksomhed på problemstillingen.

Initiativ 10: Styrk mulighederne for selvhjælpsgrupper og psykoedukation vedr. ensomhed (B)

Hvorfor: Forskning viser, at selvhjælpstilbud/psykoedukation kan have positiv effekt ift. at afhjælpe ensomhed⁵. Psykoedukation er traditionelt set viden om sygdommen, her om ensomhed, selvom den ikke er en sygdom. I selvhjælpsgrupper er der fokus på at dele viden, oplevelser og lære om selvhjælpsværktøjer, mestringsstrategier, øgede handlemuligheder og opbygge tro på egne evner. Der findes dog i dag ikke mange af denne type tilbud med fokus på ensomhed.

Hvordan: Der udvikles og afprøves selvhjælps/psykoedukationstilbud med fokus på at afhjælpe længerevarende ensomhed. Der bør her være fokus på at afprøve tilbud til forskellige mål- og aldersgrupper for at skabe øget viden på området. I arbejdet kan f.eks. hentes inspiration i de evidensbaserede selvhjælpskurser LÆR AT TACKLE, som drives af Komitéen for Sundhedsoplysning. Kurserne er udbredt i 70 kommuner med fokus på at tackle forskellige fysiske og psykiske sygdomme. Der kan med tiden også hentes erfaringer fra de selvhjælpsgrupper for ensomme unge og voksne over 18 år, som FriSe netop har igangsat.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Social- og Boligstyrelsen, Sundhedsstyrelsen, fonde eller relevante organisationer ift. at igangsætte udvikling og afprøvning af projekter. Kommuner og regioner ift. at udbyde/udbrede tilbud til relevante patienter, borgere og pårørende.

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 vane også at vurdere lovforslag, politikker og strategier ud fra en 'relationel bundlinje' – altså om de forventes at øge eller mindske muligheden, 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 omsættes til praksis.

Initiativ 11: Viderefør Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (A)

Hvorfor: Der er behov for at samle aktører, der kan og vil spille en rolle i forhold til at nedbringe ensomhed og omkring implementeringen af strategi og handlingsplan. Det følger af aftaleteksten bag SSA-aftalen for 2021, at partnerskabet bl.a. skal "samle og understøtte nøgleaktører og igangsætte en national samtale om ensomhed gennem folkelige aktiviteter. Derudover vil partnerskabet i forbindelse med både udarbejdelsen af strategien og handlingsplanen få til opgave at samle viden om redskaber og indsatser, der forebygger, opsporer og afhjælper ensomhed (...). Partnerskabet skal ligeledes understøtte udbredelsen af denne viden til virksomheder, frontmedarbejdere, civilsamfund og alle, der møder mennesker i ensomhed. Samtidig skal partnerskaberne understøtte udbredelsen af indsatser til bekæmpelse af ensomhed og iværksætte lokale ensomhedspartnerskaber."

Med aftalen og det følgende kommissorium for NPE's arbejde, er der afsat finansiering til facilitering af partnerskabet til og med 2023, selvom opgaverne skal løses til og med 2025. For at løse opgaver og understøtte implementeringen af handlingsplan og strategi, anbefales det, at NPE, herunder sekretariatsfunktionens, arbejde, fortsat understøttes efter 2023.

Hvordan: Det anbefales, at Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed videreføres med en sekretariatsfunktion. Partnerskabets rolle vil være at fungere som samlingspunkt for centrale aktører og sætte retning for samt følge implementeringen af den vedtagne strategi og handlingsplan mod ensomhed. Partnerskabet vil herudover dele viden til og mellem medlemmerne. Det kan bl.a. foregå gennem nyhedsbreve, seminarer eller i vidensnetværk for og på tværs af sektorer. Det foreslås, at sekretariatet fra 2024 fusioneres med Folkebevægelsen mod Ensomhed (FmE). Denne fusion forudsætter godkendelse i FmE's koordinationsgruppe.

Der er på SSA-aftalen afsat 3,3 mio. kr. til finansiering af Ældre Sagen og Røde Kors' facilitatorrolle for partnerskabet i 2022 (udstrakt t.o.m. 2023). Det foreslås, der afsættes varig finansiering til partnerskabets sekretariat fremover. Se mere i budgettet, bilag 1.

Hvem: Sekretariatsfunktionen varetages jf. kommissoriet for NPE i 2023 af Ældre Sagen og Røde Kors. Social- og Boligstyrelsen skal i løbet af 2023 afklare, hvordan sekretariatsfunktionen får en permanent struktur, og hvor sekretariatet skal placeres og forankres, eventuelt i den foreslåede fusion med Folkebevægelsen mod Ensomhed.

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

Hvorfor: Lovgivning og politikker laves ofte med et bestemt formål, men kan have utilsigtede konsekvenser – bl.a. for menneskers sociale liv og relationer. Vi skal gøre det nemmere for nationale politikere at få øje på konsekvenserne af deres arbejde ift. ensomhed – og lave politisk arbejde, der forebygger og ikke fremmer ensomhed.

Hvordan: Der udvikles en guide til ministre og Folketingets medlemmer mhp. at fremme mulighederne for fællesskaber og relationer. Herudover udvikles et screeningsredskab til at identificere ny lovgivnings

utilsigtede indflydelse på menneskers muligheder for at indgå i og opretholde nære relationer (inspiration fra England). Konkret kan man, når ny lovgivning fremsættes, forholde sig til, om lovforslaget har konsekvenser for menneskers muligheder for at indgå i fællesskaber og relationer på lige fod med, at man nu angiver om et forslag f.eks. har ligestillings- eller miljømæssige konsekvenser.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: NPE's sekretariat i samarbejde med det tværpoltiske netværk og Social-, Bolig- og Ældreministeriet samt andre relevante ressortministerier. Understøttes af Forsknings- og Videncenteret for Ensomhed.

Initiativ 13: Lav videns- og inspirationspakker til politikere i kommuner og regioner (B)

Hvorfor: Vi skal have skabt en kulturændring, så alle politikere i kommuner og regioner oplever et medejerskab i forhold til at løse ensomhedsproblemet og tænker perspektivet om fællesskab og relationer tydeligere ind i det arbejde, de laver.

Hvordan: Der udarbejdes pakker med viden og inspiration til, hvordan man som regional eller kommunal politiker kan arbejde med at nedbringe ensomhed. Det kan eksempelvis være kurser eller kampagner, der sætter fokus på menneskelige og økonomiske konsekvenser af ensomhed, og hvordan man som politiker kan arbejde med at styrke relationer og fællesskaber indenfor sit respektive arena-område. Der kan også udarbejdes et *idékatalog* med gode eksempler på arbejde med ensomhed, fællesskaber og relationer fra andre kommuner, regioner og fra udlandet.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: NPE's sekretariat udarbejder materialet i samarbejde med regionerne og kommunerne. Politikere i regioner og kommuner som modtagere. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

Aarhus for fællesskab og medborgerskab

Aarhus Kommune besluttede i 2022 sin egen strategi, der skal forebygge ensomhed. Strategien bygger på fire strukturelle indsatser:

- at udvikle byrum og samlingssteder, som kan fremme møder mellem mennesker
- at sikre støtte i livsovergange – når en ægtefælle dør, skilsmisser eller andre store skift i livet
- at skabe fællesskaber for alle
- at understøtte naboskab og medborgerskab.

Med strategien ønsker byrådet bl.a. at understrege, at ensomhed ikke ses som den enkeltes problem men som et samfundsproblem. Strategien rummer derfor også initiativer, der går på tværs af sektorer og fagområder.

Kilde: Aarhus Kommune

Initiativ 14: Viderefør Folketingets tværpoltiske netværk mod ensomhed (A)

Hvorfor: Hvis menneskers muligheder for at indgå i nære relationer skal opprioriteres politisk, er det af afgørende betydning, at politikere på tværs af partiskel og ordførerskaber løbende kan få viden, mødes, samarbejde med andre lande og deltage i events vedrørende ensomhed og fællesskaber. Alt sammen for at opnå et øget kendskab til ensomhedsudfordringen, og dermed bidrage til at fremme dagsordenen.

Hvordan: Det tværpolitiske netværk i Folketinget understøttes og betjenes som led i strategiimplementeringen. Tilsvarende kommunal- og regionalpolitiske netværk (evt. på tværs af kommuner og regioner) kan søges afprøvet.

Initiativet foreslås finansieret af de afsatte midler fra SSA-aftalen af 2021, jf. budgettet i bilag 1.

Hvem: Facilitatorerne for NPE. Herefter NPE's sekretariat.

Initiativ 15: Viderefør det tværministerielle sekretariat, der skal følge implementering af strategien (X)

Hvorfor: Hvis vi skal knække ensomhedskurven, kræver det, at flere fagområder bringes i spil – og i sammenhæng til andre eksisterende politiske dagsordener. Eksempelvis bør ensomhed indgå i kommissionen for det gode børne- og ungdomslivs arbejde (jf. initiativ 35).

Hvordan: For at sikre den tværministerielle forankring af ensomhedsdagsordenen og at implementeringen af strategien kobles sammen med eksisterende politiske dagsordener, foreslås nedsat et tværministerielt sekretariat på tværs af de 10 ressortministerier, der har bidraget med faglige input til strategien.

Initiativet forventes at kunne rummes indenfor eksisterende rammer.

Hvem: Det foreslås, at det tværministerielle sekretariat fortsat ledes af Social-, Bolig- og Ældreministeriet og derudover består af medlemmer fra Børne- og Undervisningsministeriet, Udlændinge- og Integrationsministeriet, Beskæftigelsesministeriet, Transportministeriet, Ligestillings- og Digitaliseringsministeriet, Uddannelses- og Forskningsministeriet, Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Miljøministeriet og Kulturministeriet.

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 vi ikke normalt forbinder 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, boligorganisationer, kirke- og kulturliv, uddannelsesinstitutioner, faglige organisationer og mange flere. Et fokus, der udover aktørerne fra selv kan understøttes politisk fra national hånd. Lokalt skal det ske gennem udvikling og afprøvning af lokale partnerskabsmodeller på tværs af relevante aktører.

Initiativ 16: Udvikl og afprøv modeller for tværsektorielle, lokale partnerskaber mod ensomhed

Hvorfor: Skal vi skabe synergi mellem de mange regionale og lokale aktører, der kan bidrage til at nedbringe ensomhed, er der derfor behov for at udvikle samarbejdsmodeller på tværs af sektorer.

Hvordan: Der igangsættes i første omgang 1-2 pilotprojekter med lokale tværsektorielle partnerskaber med fokus på at forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed. Formålet er at opnå flere erfaringer og viden om

initiativer og modeller, der senere kan udbredes på landsplan – herunder lokale fællesskabsguides, metoder til opsporing og afdækning og udbredelse af afhjælpende tilbud. Partnerskaberne udvikles med inspiration fra udlandet (bl.a. byen Frome i England) og eksisterende pilotprojekter i Danmark – herunder 'Flere i fællesskaber' i Silkeborg og '[Fællesskabsby](#)' i Ringsted. Også [Aarhus](#) og [Nyborg](#) har fokus på tværsektorielt samarbejde i deres ensomhedsstrategier – og flere er på vej, bl.a. [Odsherred Kommune](#). Der bør også videndeles med projekterne under puljen 'Flere ind i fællesskaber gennem lokale partnerskaber', som med midler (31,5 mio.) fra SSA-aftalen 2022 har fokus på at udvikle modeller for lokale partnerskaber med formålet om at styrke sårbare borgeres inklusion i fællesskaber^j.

Initiativet foreslås finansieret af de afsatte midler fra SSA-aftalen af 2021, jf. budgettet i bilag 1. Når der er tilstrækkeligt med erfaringer, kan der afsættes midler til fortsat drift og at udbrede konceptet flere steder i landet.

Hvem: Relevante medlemmer af NPE, udvalgte kommuner, regioner og lokale aktører i udvalgt(e) lokalområde(r) fra alle sektorer. Social- og Boligstyrelsen er bevilgende myndighed for ansøgningspulje, som medlemmer af NPE kan søge. Understøttes og evalueres af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed.

^j Jf. [Aftale om udmøntning af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet 2022-2025](#), s. 1.

5. Hjem og bolig: Fokusområder og initiativer

Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed foreslår, at følgende handlingsinitiativer sættes i gang 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. Det gælder f.eks. i arbejdet med kommunale lokalplaner, strategisk byplanlægning og når der udarbejdes boligpolitiske strategier og reformer, hvor der i højere grad 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.

Initiativ 17: Styrk viden om, hvordan byggeri og byudvikling kan fremme fællesskab og relationer (A)

Hvorfor: For at kunne designe vores boliger og byrum på en måde, der skaber plads til alle og fremmer relationer og rammerne for fællesskab, er der brug for at udbrede mere viden til de aktører, der beslutter, designer og udfører byggerier og byudvikling.

Hvordan: Vi skal styrke og udbrede viden og erfaring på området til de mennesker og brancher, der arbejder med at skabe og vedligeholde byggeri og boligområder, såvel offentlige som private. Det er f.eks. arkitekter, ingeniører, private og offentlige bygherrer, kommunale forvaltninger, kommunalpolitikere^k. Vi bør:

- Sikre ny og opdateret viden om fællesskabende byggeri og byudvikling på de relevante uddannelser og efteruddannelser samt mere forskning på området, herunder om 'universelt design' (se boks)
- Udbred erfaringerne med fællesskabsorienteret byggeri og sociale renoveringer⁶.
- Afsætte midler til pilotprojekter, der kan gøre os klogere på betydningen af forskellige beboersammensætninger og alternative boformer med bedre mulighed for socialt samvær og fællesskab – f.eks. seniorbofællesskaber, generationsbofællesskaber, fællesskabsorienterede studieboliger eller bofællesskaber. Dette er i tråd med det politiske fokus på at gøre det lettere for flere familier at bo sammen (jf. regeringsgrundlaget)⁷. Det kunne også være bofællesskaber for mennesker i udsatte positioner. Her er der god inspiration at hente fra eksisterende tilbud, f.eks. "skæve boliger" og "sociale mursten"^l.

^k Kommunerne har begrænsede muligheder for at planlægge for bestemte boligtyper og ejerformer. Der nedsættes en ministeriel arbejdsgruppe i forbindelse med planlovsaftalen om muligheder for at planlægge for ejerboliger. Denne forventes nedsat i 2023.

^l Mennesker i social udsathed (med misbrugsproblemer, psykiske udfordringer, mv.), som har svært ved at bo med andre mennesker, kan blive visiteret til en "skæv" bolig i Slagelse. Her forsøger socialpædagoger at matche hver enkelt borgers drøm om et hjem og yde støtte, når behovet er der. De har naboer, men kan vælge fællesskabet til og fra, og kan få støtte i det omfang, de har brug for det. Kilde: [Socialpædagogerne](#). A.P. Møllerske Støttefond og Realdania udarbejdede i 2017 rapporten 'Sociale Mursten', som undersøger, hvordan de fysiske rammer positivt understøtter og fremmer effekten af det sociale arbejde med udsatte og marginaliserede grupper i samfundet. Rapporten viste, at veldesignede fysiske rammer har potentiale til at understøtte

- Det anbefales, at virksomheder får mulighed for at søge lokale tilgængelighedspuljer, så de kan øge tilgængeligheden, når de skal bygge om eller bygge nyt, og når udearealer med offentlig adgang etableres.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Fagligt relevante organisationer og uddannelsesinstitutioner på byggeri-, arkitektur- og byudviklingsområdet. Social- og Boligstyrelsens vejledningsenhed om bo-byggefællesskaber, kommuner, regioner samt Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

Universelt design – hvad er det?

'Universelt design' er en designstrategi med eksplicit fokus på brugerne og udvikling af løsninger, der tænker menneskers evner, kundskaber, krav og ønsker ind fra starten. Det er "design for alle", dvs. en tilgang, der har fokus på at inkludere og sikre, at alle mennesker har lige adgang til deltagelse i det offentlige liv og rum. Universelt design er udformning af produkter, omgivelser, ordninger og tilbud, som i videst muligt omfang er tilgængelige for alle personer uden behov for særlig tilpasning til visse grupper. I praksis kan et eksempel på universelt design f.eks. være at tænke elevatorer ind som supplement eller alternativ til trapper.

(Danske Handicaporganisationer, handicap.dk)

Initiativ 18: Understøt byggeri og byudvikling med fokus på at fremme fællesskaber og relationer (A)

Hvorfor: Der er i dag en spirende interesse for fællesskabsorienteret byggeri, som fremmer fællesskaber og relationer, men det går kun langsomt fremad. Der er brug for at fremskynde udviklingen gennem tilvejebringelsen af viden, økonomiske incitamentter og bedst mulige lovgrundlag.

Hvordan:

- Eksisterende lovgivning og lokale regler om byggeri bør gennemgås med henblik på at fjerne eventuelle hindringer for at bygge mere fællesskabsorienteret.
- Kommuner bør understøtte fællesskabsorienteret byggeri og bofællesskaber, f.eks. ved at hjælpe med at anvise passende byggegrunde.
- Det bør være muligt at få viden og hjælp, hvis man ønsker at bygge eller bo mere fællesskabsorienteret (f.eks. oprette kollektiver, omdanne flergenerationsboliger, mv.)⁸.

og forstærke effekten af den sociale indsats – både i designprocesserne og i forhold til den færdige arkitektur. Eksempelvis oplevede ledere og medarbejdere positive effekter som f.eks. mindre tvang, færre konflikter og større modtagelighed for behandlinger og samtaler. I sidste ende har gennemtænkt design potentialet til øget livskvalitet hos brugerne, arbejdsglæde hos medarbejderne – og dermed også samfundsøkonomisk potentiale (*Sociale Mursten*, Den A.P. Møllerske Støttefond og Realdania, 2017, s. 7f).

- Byggerier, der fremmer relationer og fællesskaber, bør understøttes gennem støtteordninger og økonomiske incitamentsstrukturer. Private og offentlige bygherrer skal kunne hente inspiration til, hvordan der kan indarbejdes et fællesskabsfokus i byggeri.

Initiativet vurderes at kræve varig finansiering.

Hvem: Private og offentlige bygherrer samt aktører, der finansierer byggeri, Social-, Bolig- og Ældreministeriet, herunder Social- og Boligstyrelsens vejledningsenhed om bo-byggefællesskaber.

Initiativ 19: Prioritér at etablere tilgængelighed og fællesskabsfaciliteter, når boligbyggeri skal renoveres eller der bygges nyt (A)

Hvorfor: Fællesskabsfaciliteter både ude og inde er centrale for at skabe fælles aktiviteter og relationer mellem beboerne i et boligområde, og bør derfor prioriteres højt ved renoveringer og nybyggeri.

Hvordan: Etableringen af fællesskabsfaciliteter både indendørs og udendørs bør vægtes højt i alle renoveringssager. Der bør desuden sikres finansiel opbakning til etableringen af fællesskabsfaciliteter ved nybyggeri i den almene sektor. Det vil skabe de bedste mulige forudsætninger for et socialt liv beboerne imellem samt forebyggelse og afhjælpning af ensomhed. Der skal i den forbindelse lægges vægt på ikke bare at bygge mursten, men også at lave planer for driften, så der er de bedste forudsætninger for, at faciliteterne rent faktisk bliver benyttet til fælles aktiviteter i boligområdet.

Initiativet vurderes at kræve varig finansiering.

Hvem: Private, almene og offentlige bygherrer bør tænke potentialerne i fællesskabsfaciliteter ind.

Fokusområde 2: Skab fleksible boligløsninger og støtte 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 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.

Initiativ 20: Skab boliger til hele livet (B)

Hvorfor: Ændring af ens livssituation giver ofte behov for en anden type bolig – f.eks. hvis man får en funktionsnedsættelse eller på anden måde svækkes af sygdom eller alderdom. Det kan også være, hvis man bliver skilt, mister sin partner eller går på pension og har behov for en mindre bolig. Eller man som ung flytter til en ny by for at studere eller flytter fra sit kollegie eller sin ungdomsbolig. Ofte må man flytte til en ny bolig i et nyt lokalområde, og det udgør en risiko for at miste relationer og netværk.

Hvordan: Vi bør gøre det nemmere at tilpasse eksisterende boliger til nye behov og skabe fleksible boligområder, der passer til flere forskellige livssituationer. Det kan ske ved:

- At udbrede viden til beboere og beboerforeninger om, at det allerede i dag er muligt at forbedre og tilpasse sin eksisterende bolig via bl.a. råderetten i en almen bolig⁹. Det kan f.eks. være gennem installation af elektrisk styrede vinduer, bedre adgangsforhold til køkken og toilet, ændret rumfordeling, mv.
- At eksperimentere med og udbrede viden til bygherrer og byplanlæggere om potentialet i at bygge fleksible boliger, hvor selve boligen kan tilpasses i størrelse^m. Ydermere bør der eksperimenteres med at bygge fleksible boligområder, hvor det i samme boligområde er muligt at flytte imellem boliger i forskellige størrelse og til forskellige behov ved ændrede livsforhold.
- At udbrede brugen af en seniorboligstandard til byggeri blandt offentlige og private bygherrer. Standarden sikrer, at boligen er indrettet på en måde, så man kan blive boende, når man bliver ældre. Her kan tages udgangspunkt i PFA's seniorboligstandard.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Offentlige og private bygherrer, beboer- og boligforeninger, handicaporganisationer, patientorganisationer og andre relevante foreninger og organisationer. Viden kan f.eks. udbredes af Social- og Boligstyrelsen i samarbejde med relevante aktører.

Initiativ 21: Støt etablering af et velfungerende hjem i sårbare livsovergange (A)

Hvorfor: Et velfungerende hjem er centralt for trivsel, tryghed, stabilitet og socialt liv for både børn og voksne, men det kan være uoverskueligt eller opleves som umuligt at få det praktiske på plads, hvis man befinder sig i en udsat livssituation – eksempelvis som tidligere hjemløs eller hvis man netop er kommet ud af et voldeligt forhold. En presset økonomi kan også spille en rolle. Når boligen ikke indrettes til et hjem, der fungerer, har det negativ indvirkning på trivslen og på det sociale liv for beboerne i boligen.

Hvordan: Etablering af et velfungerende hjem i sårbare livsovergange bør understøttes gennem:

- At udvikle og udbrede indsatser, der hjælper sårbare borgere i udsathed til at etablere sig i eget hjem, udvikle en følelse af hjemlighed, tilhørsforhold og tryghed i boligen, og blive en del af lokalsamfundets fællesskaber. Der findes allerede fagprofessionelle indsatser på hjemløseområdet og frivillige indsatser på området for voldsudsatte kvinder, som kan inspirere til at udvikle indsatser til andre målgrupperⁿ.

^m Eksempelvis konceptet "Metabolig", som Rambøll og Henning Larsen har udviklet: <https://www.bolius.dk/fleksible-boliger-til-fleksible-liv-97403>

ⁿ F.eks. indsatsen 'Fra Bolig til Hjem', der skabt i et samarbejde mellem Røde Kors, Arkitektforeningen og Københavns Almene Boligselskab (KAB). Formålet er at støtte voldsudsatte kvinder og deres børn i den kritiske overgangsfase, når de flytter fra et krisecenter og skal etablere et nyt hjem. Kvinderne får indretningsstøtte fra frivillige arkitekter, der hjælper kvinderne med at skabe et hjem, der på bedst mulig vis kan danne ramme om en ny og tryk start for familien efter en kaotisk periode. Indsatsens

Det kan f.eks. være nyligt løsladte fra fængsler, psykiatriske patienter og anbragte unge. Desuden bør man udbrede anvendelsen af evidensbaserede bostøttemetoder, som er udviklet til borgere med behov for intensiv støtte i en kritisk overgangsfase^o.

- At sikre mennesker udsat for vold i nære relationer ret til økonomisk og praktisk støtte til flytning og startudgifter til at etablere et hjem med helt basalt indbo, som mange i disse målgrupper ikke har med sig. Det bør sikres uanset om man kommer fra krisecenter eller ønsker at flytte direkte i egen bolig fra en voldelig relation¹⁰. Retten bør indskrives i Servicelovens §109, da det lige nu er en ret baseret på individuel bedømmelse i kommunerne.
- At indskrive behovet for praktisk og relationel støtte til at etablere sig i egen bolig efter anbringelse i aftalen om efterværn i Barnets Lov. Her bør der også sættes fokus på at anbringe børn og unge tæt på allerede eksisterende netværk og relationer, hvis muligt (det gælder ikke for de sager, hvor social kontrol er en del af problematikken). Der bør også sættes fokus på at understøtte og vedligeholde de relationer, den unge allerede har med sig fra tidligere, så den unge bringer relationer og netværk med sig ind i voksenlivet, når anbringelsen ophører. Netværket vil måske samtidig kunne støtte den unge i at etablere en bolig og skabe hjemlighed.

Initiativet vurderes at kræve yderligere (og varig) finansiering.

Hvem: Civilsamfund, kommuner, regioner og andre myndigheder, der samarbejdes med – f.eks. Kriminalforsorgen og faglige organisationer. Folketinget ift. at foretage de relevante lovændringer.

Housing First – evidensbaseret bostøttemetoder på hjemløseområdet

Gennem 'Housing First' bliver hjemløse borgere tilbudt en bolig i et almindeligt boligbyggeri med en tidsbegrænset lejekontrakt og bostøtte. Housing First bygger på forståelsen at adgangen til en bolig er en basal menneskeret, og at en stabil boligsituation er forudsætningen for at stabilisere og forbedre f.eks. psykisk sygdom, misbrug og socialt netværk. Samtidig med tildelingen af en bolig modtager borgeren støtte fra en kommunal bostøttemedarbejder – både hvad angår sociale, psykologiske og praktiske forhold. Housing First-tilgangen har vist sig effektiv i at støtte mennesker i hjemløshed til at flytte i egen bolig og efterfølgende også i opretholdelsen af boligen. Dog mangler tilgangen fortsat udbredelse til flere af landets kommuner, og større anvendelse i de kommuner, der allerede arbejder med tilgangen.

(Kilde: [Housing First, Social- og Boligstyrelsens vidensportal](#))

overordnede formål er at skabe øget tryk og trivsel for målgruppen, og dermed bidrage til, at voldsudsatte kvinder og deres børn opnår bedre forudsætninger for at fastholde et liv uden vold. En evaluering af indsatsen fra VIVE i 2022 viser, at arkitekternes hjælp fremstår som en væsentlig katalysator for kvindernes hjemskabelsesproces. Der er således et stort potentiale for at udbrede indsatsen til andre byer og krisecentre. (Kilde: *Fra Bolig til Hjem - evaluering af frivillig indretningsstøtte til kvinder med børn efter et krisecenterophold*, VIVE, 2022).

^o For eksempel CTI (Critical Time Intervention), ICM (Intensive Case Management) og ACT (Assertive Community Treatment) – læs mere om disse tre indsatser i forhold til unge og voksne i hjemløshed på [Social- og Boligstyrelsens Vidensportal](#)

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.

Initiativ 22: Styrk hjemligheden på botilbud, institutioner og i ældreplejen (A)

Hvorfor: Følelsen af fysisk og mental hjemlighed er vigtig for alle mennesker, men kan være svær at opretholde for mennesker, der bor på botilbud, institutioner og i ældreplejen. Blandt andet fordi disse hjem samtidig er andres arbejdsplads. Det kan f.eks. gøre sig gældende for anbragte børn og unge, for voksne på bosteder og for ældre, der bor på plejehjem eller modtager pleje i eget hjem. Her bør det først og fremmest være et hjem, hvor man føler sig hjemme og har mulighed for at udfolde sit privatliv under frie forhold^p.

Hvordan: Vi bør udbrede viden om hjemlighed og inspiration til virkningsfulde indsatser til plejefamilier og personale på døgninstitutioner, bosteder og plejehjem, samt hos borgere, der får hjemmepleje. Det anbefales bl.a. at:

- Der undervises i hjemlighed på de relevante grund- og efteruddannelser. Kompetencer ift. at skabe hjemlighed bør indtænkes i tilrettelæggelsen af den nye børnefamilierådgiveruddannelse.
- Der udarbejdes og udbredes et katalog med fokus på at inddrage og samarbejde med beboerne om, hvordan inspiration til hvordan beboere på botilbud, institutioner og plejecentre, mv. kan indrette fællesarealer samt eget værelse eller bolig, så der skabes bedst mulige rammer for at udvikle en følelse af hjem. Her kan der hentes inspiration i de redskaber, der er udviklet af Videnscenter for Værdig Ældrepleje^q.
- Der etableres en pulje med fokus på at øge hjemligheden på botilbud, institutioner og i ældreplejen. Her kan man hente inspiration fra projektet 'Mere hjemlighed på plejehjem', hvor Sundhedsstyrelsen og Social- og Boligministeriet uddelte midler til udvikling af metoder til at inddrage beboerne, forbedring af plejehjemmenes fysiske rammer, lydmiljø, mv.¹¹ Der kan også tages udgangspunkt i Bolig- og Planstyrelsens inspirationsmateriale til indretning af plejecentre fra

^p En undersøgelse fra VIVE, der er ved at blive lavet på vegne af Social-, Bolig- og Ældreministeriet (afsluttes april 2023) om hjemlighed på plejehjem, peger på, at følelsen af at høre hjemme har stor betydning for den ældres trivsel og tryghed i overgangen til og i livet på plejehjem – kilde: [Hvordan skabes den hjemlige følelse på plejehjem, vive.dk](#)

^q De to redskaber, hhv. "Mit hjem-listen" og "Diamanten", har det formål at styrke borgernes oplevelse af hjemlighed, trivsel, selvbestemmelse og værdighed i eget hjem, når det samtidig er en arbejdsplads for plejepersonalet. Kilde: [Sundhedsstyrelsen](#)

2023, hvor det bl.a. anbefales, at indretningen af plejehjem er fleksibel, så den ældre bolig og fællesarealerne kan justeres og tilpasses i tråd med, at beboernes ønsker og behov ændres¹².

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Uddannelsesinstitutioner og undervisere, faglige organisationer, der repræsenterer personale og beboere og ledere af døgninstitutioner, bosteder, i ældreplejen og kommuner. Hertil relevante styrelser, f.eks. Sundhedsstyrelsen inkl. Videnscenteret for Værdig Ældrepleje¹³ eller Social- og Boligstyrelsen.

Hvad er 'Hjemlighed'?

Hjemlighed handler om at bo et sted, der føles som et rart og trygt hjem. Et hjem, som giver en oplevelse af at have en værdi og adgang til at høre til. For nogle borgere måske for første gang i lang tid. At føle sig hjemme handler både om de fysiske rammer og det sociale miljø. Hjemlighed handler derfor både om fysisk indretning, opbygning af fællesskaber og relationsarbejde. Det handler også om den enkeltes mulighed for at have et socialt liv og et privatliv – f.eks. i eget værelse eller lejlighed og på fællesarealerne – og hjemlighed kan derfor siges at være en vigtig forudsætning for forebyggelse af ensomhed. Når man arbejder med hjemlighed på et botilbud, betyder det noget, at man som borger har ret til at være med til at forme hverdagslivet, f.eks. indretning, typen af aktiviteter, daglige gøremål, hvem der ansættes, hvem man skal samarbejde med, mv. Følelsen af, at botilbuddet er et hjem, er tæt forbundet med både indflydelse og selvbestemmelse.

(Kortlægning af god kvalitet i praksis i bostøtten – En kvalitativ undersøgelse af kvalitet i bostøtte for mennesker med psykiske vanskeligheder, der bor i egen bolig, VIVE og Socialstyrelsen, 2021).

Initiativ 23: Byg bro mellem institutioner og det omgivende lokalsamfund (B)

Hvorfor: Døgninstitutioner, bosteder, andre institutioner og plejehjem ligger ofte tæt på eller i nærheden af andre typer boliger, men ofte er interaktionen ikke stor med de mennesker, der bor i det omkringliggende lokalsamfund. Det øger risikoen for isolation og ensomhed blandt beboerne. Naboskabet og samværet på tværs af døgninstitutioner, bosteder og andre institutioner – f.eks. herberger- og plejehjem, bør styrkes for at gøre det nemmere at bygge meningsfulde relationer og fællesskaber begge veje.

Hvordan: NPE anbefaler, at:

- Vi bør skabe mere viden, udbrede erfaringer og understøtte projekter, hvor døgninstitutioner, bosteder og plejehjem og frivillige organisationer styrker interaktionen og relationer på tværs. Samtidig kan beboerne inviteres ind som del af det lokale kultur og foreningsliv – f.eks. biblioteker, skoler. Her er det vigtigt, at også sårbare borgere i socialt udsatte positioner inddrages som aktive frivillige i foreninger og organisationer.
- På plejehjemsområdet er der gode erfaringer medsamspil med lokalområdet, som kan udbredes til andre områder. Der findes allerede i dag eksempler på frivillige fællesskabsaktiviteter på krisecentre og besøgsvenner i fængslerne, som kan virke som inspiration.

Som del af initiativet bør driftsherrer, ledere og medarbejdere understøtte en udvikling, hvor fagprofessionelle kan spille en central rolle i forhold til at bygge bro til foreninger, netværk og civilsamfund. I den forbindelse opfordres foreningerne/organisationerne/kirkerne til at tage kontakt til institutionerne.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Kommuner, boligforeninger, private ejere af og ledelse og personale på døgninstitutioner, bosteder, mv., samt frivilligorganisationer og sociale tilbud.

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

Hvorfor: Der er stor sammenhæng mellem forekomsten af ensomhed og fraværet af familiære relationer eller nære venskaber. For mennesker i udsatte positioner f.eks. som følge af et misbrug eller en psykisk sygdom, kan kontakten til familie og nære venner for nogle blive svær at opretholde. Eksempelvis viser Fællesskabsmålingen fra 2022, at 40 pct. af menneskene i den såkaldte 'eksklusionsgruppe'¹⁴ ikke har haft venner eller familie op besøg i de seneste to måneder¹⁴. Mange inden for denne målgruppe modtager allerede sociale støtteforanstaltninger, hvor medarbejderne på det sociale område kan spille en helt central rolle i arbejdet med at forebygge og afhjælpe ensomhed. Mens det fagprofessionelle personale på området (f.eks. socialpædagoger, psykologer, psykiatere, sociale viceværter og socialrådgivere) ofte er uddannet til at understøtte borgeren i at udvikle og fastholde meningsfulde relationer til venner, familie og frivillige fællesskaber, kan disse kompetencer imidlertid mangle hos personale uden faglig uddannelse – en gruppe, der udgør en stor andel af personalet på det sociale område i dag. F.eks. har mere end hver tredje medarbejder sociale bo- og døgntilbud ingen fagrelevant uddannelse¹⁵.

Hvordan: Der bør tages initiativ til en opkvalificering af medarbejdere på det sociale område, som kan sikre, at alle medarbejdere har viden og værktøjer til at arbejde med at forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed. Opkvalificeringen kan tage form af efter- og videreuddannelse og bør målrettes medarbejdere uden faglig relevant uddannelse, så de opnår et formelt og fagligt kompetent grundlag for at understøtte borgeren i at opsøge, udvikle og fastholde nære relationer og blive inkluderet i meningsfulde fællesskaber.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Relevante faglige organisationer og uddannelsesinstitutioner.

¹⁴ 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.

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.

Initiativ 25: Skab adgang til transport uden barrierer (A)

Hvorfor: Manglende eller besværlig adgang til transportmuligheder udgør ofte en barriere for leve et aktivt og socialt liv. Nogle mennesker oplever således store fysiske, mentale, økonomiske og digitale barrierer for at benytte sig af transporten. Det kan f.eks. være svært for ældre og mennesker med kognitive funktionsnedsættelser, hvis køb af billetter med kontanter og fysiske køreplaner afskaffes¹⁶. Har man nedsat mobilitet eller et fysisk handicap, kan det desuden være svært at komme hen til det sted, hvor bussen eller toget afgår.

Hvordan: Det er vigtigt at bevare, udvikle og forbedre muligheder for transport i hele Danmark. Det er i tråd med det politiske fokus på bl.a. at sikre stærk infrastruktur og busdækning, også i yderområderne¹⁷. Samtidig bør vi have fokus på at fjerne de barrierer, der kan være i at tage transport for visse målgrupper. Transportselskaber, relevante organisationer og relevante myndigheder bør sikre tilstrækkelig transportdækning alle steder i landet og finde veje til at undgå, at digitalt udenforskab eller mangel på fysiske hjælpemidler, gør det vanskeligt at benytte offentlig transport for ældre, mennesker med funktionsnedsættelser og lignende. Der bør nedsættes en arbejdsgruppe, der ser på, hvordan der skabes større tilgængelighed i offentlig transport på tværs af transportselskaber og brugerorganisationer.

Også som borgere må vi tage ansvar for at hjælpe hinanden i den offentlige transport. Opmærksomheden kan fremmes i offentligheden – f.eks. gennem kampagner som "Hjælp din medpassager – kig dig over skulderen på perronen og stationen for at se, om der en, som har brug for din hjælp."

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Transportselskaber, relevante organisationer, relevante myndigheder, herunder regionerne, som har et medansvar for den regionale kollektive transport, samt borgere.

Inspiration fra udlandet: 'Chatty benches', 'Chatty busses' og 'Chatty cafés' i England

I sommeren 2021 lancerede det britiske togoperatørselskab TransPennine Express, der opererer i Nordengland og Skotland, de såkaldte 'chatty benches'. Dette som et forsøg på at skabe flere samtaler mellem togkunder og dermed bekæmpe den stigende ensomhed i Storbritannien. På bænken er der placeret et skilt for at signalere, at dem, der sidder her, er åbne for samtaler med fremmede. Eksperimenter som 'chatty busses' og 'chatty cafés' været i gang i flere dele af England. Sidstnævnte er forankret i NGO'en 'The Chatty Café Scheme',

der via et samarbejde med en britisk cafékæde har etableret samtaleborde i omkring 440 caféer fordelt i hele Storbritannien.

(Kilde: *World's Longest Railway Bench gets Chatty in fight to end Loneliness*, tpexpress.co.uk; *Crossing Divides: Can a 'Chatty bus' combat loneliness*, bbc.com, thechattycafescheme.co.uk 2021.)

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.

Initiativ 26: Aktiver boligforeninger til at fremme det gode naboskab (B)

Hvorfor: Relationsdannelse og fællesskaber i et område kan styrkes gennem fokus på det gode naboskab og gode lokale fysiske rammer for mødesteder. Der bør særligt være fokus på inklusion af nytilflyttede, da flytning til et nyt område øger risikoen for ensomhed. Her er boligforeninger af alle slags vigtige aktører, der skal understøttes med viden og redskaber.

Hvordan: Der udarbejdes inspirationsmateriale til ejerforeninger, bestyrelser i almene boligafdelinger og andelsforeninger og grundejerforeninger med idéer til at nytænke og udnytte fysiske mødesteder i deres boligområde. Der bør samtidig udbydes hjælp til og mulighed for at søge midler til dette. For at styrke det gode naboskab, også til nytilflyttede, bør vi:

- Udbrede de gode erfaringer og materialer fra allerede eksisterende naboskabs-initiativer, f.eks. 'Fucking flink' og 'Hej Nabo!' og Vær med!⁵ til flere kommuner og til bestyrelser, ejerforeninger og grundejerforeninger, som de kan sætte i gang lokalt.
- Opsamle best practices og udbrede inspirationsmateriale til boligselskaber, ejerforeninger, andelsforeninger og grundejerforeninger til systematisk velkomst af nytilflyttede – f.eks. buddordninger eller opgangsrepræsentanter, der byder velkommen og introducerer nytilflyttede til opgangen, bebyggelsen, området, mv.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Boligorganisationer, civilsamfundet, kirker, private udviklere, kommuner, lokale medier, m.fl.

⁵ Et bredt flertal af Folketingets partier indgik i november 2020 en aftale om at fordele i alt 50 millioner kr. til indsatser imod ensomhed under coronapandemien. BL – Danmarks Almene Boliger modtog 15 millioner, som de skabte puljen 'Vær med', der kunne søges af almene boligorganisationer i hele landet. I alt har 89 projekter fået støtte fra puljen målrettet både børn, unge, voksne og ældre med det formål at forebygge og bekæmpe ensomhed gennem positive fællesskaber. En analyse af 'Vær med'-puljen viser, at initiativer, der støttedes herigennem, har styrket de sociale fællesskaber i boligområderne og fået flere beboere med. Nogle steder hilser flere beboere på hinanden, mens andre er begyndt at ses privat. Initiativerne har grundlæggende givet beboerne fælles oplevelser og et bedre kendskab til deres naboer Kilde: *Når fællesskaber reducerer ensomhed i almene boligområder*, SocialRespons for BL, 2022.

Eksempel fra virkeligheden – ‘Hej Nabo!’

I 2020 blev ‘Hej Nabo!’ lanceret – et initiativ, der fremmede naboskabet. Målet var at bringe naboer tættere sammen, skabe mere fællesskab og i sidste ende forebygge ensomhed. Initiativet opfordrede til, at vi alle gør flinke handlinger – smiler til hinanden, taler med hinanden, hjælper hinanden. Små, flinke handlinger, der bringer os sammen, og gør os trygge og glade for vores naboer og lokalmiljø.

(Kilde: fuckingflink.dk)

Initiativ 27: Styrk samarbejdet mellem almene boligforeninger og det øvrige civilsamfund (A)

Hvorfor: Der er allerede mange gode samarbejder mellem boligforeninger og det øvrige civilsamfund, og disse samarbejder skal både styrkes og udbredes. Dels betyder det, at der bringes flere aktiviteter og fællesskaber fra det omgivende samfund ind i de almene og måske udsatte boligområder; dels betyder det, at beboerne får bedre muligheder for at involvere sig i aktiviteter, der kan fremme fællesskab og potentielt modvirke ensomhed.

Hvordan: Vi skal gøre det nemmere at skabe tætte, længerevarende og velfungerende samarbejder mellem civilsamfund, boligforeninger og kommuner – også i boligsociale helhedsplaner. Helhedsplanerne er her et vigtigt redskab til at sikre, at der skabes de nødvendige aktiviteter og sker den rette koordinering i boligområderne med civilsamfundet. Dertil bør civilsamfundstilbud/aktiviteter i højere grad end nu komme ud til borgere i lokalsamfundet, f.eks. Mænds Mødesteder på plejehjem eller aktiviteter mellem den lokale kirke og gåklub.

Med inspiration fra metoden i det boligsociale arbejde, udvikles modeller for samarbejde mellem boligforeninger og det øvrige civilsamfund med henblik på at organisationers (foreninger, kirker, m.fl.) aktivitetstilbud bliver mere tilgængelige i boligområderne. Her kan bl.a. sættes fokus på blandet deltagelse og øget mulighed for rekruttering af frivillige i boligafdelingerne. Der bør sættes fokus på, at flere beboere får øjnene op for de aktiviteter, der foregår i foreningerne rundt omkring i de almene boligafdelinger. Samtidig er det vigtigt, at lokale fysiske faciliteter i øget grad stilles til rådighed for det øvrige civilsamfunds aktiviteter (se også initiativ 45).

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Boligforeninger, kommuner, civilsamfund – herunder forenings-, kirke- og kulturliv.

Initiativ 28: Styrk lokale ejendomsfunktionærer, sociale viceværter og det boligsociale arbejde (A)

Hvorfor: Der er ejendomsfunktionærer (viceværter) i alle landets almene boligområder. Disse kan spille en vigtig rolle for den lokale sociale sammenhængskraft. En undersøgelse viser, at en fast ejendomsfunktionær, som kender beboerne og er nem at få fat på, er en afgørende faktor for især de ældre beboeres trykthed og trivsel³³. Ejendomsdriften i almene boligområder centraliseres dog i stigende

grad for at effektivisere driften. Det giver økonomiske gevinster for beboerne, men i nogle tilfælde mindskes den daglige interaktion imellem beboere og ejendomsfunktionærer.

En social vicevært er en socialfaglig medarbejder, der kan være med til at sikre, at sårbare beboere får den støtte og rådgivning, de har brug for. De har både en opsporende, afhjælpende og forebyggende funktion i forhold til ensomhedsforekomst og mistrivsel.

Det er desuden vigtigt, at de boligsociale indsatser i landets udsatte boligområder fortsat udgør en lokal infrastruktur og metode, der sikrer en facilitering og tætte koblinger mellem boligorganisationer, beboere, civilsamfundsorganisationer, erhvervsliv, kommuner, mv. i udviklingen af de udsatte by- og boligområder.

Hvordan:

- Ejendomsfunktionærernes sociale potentialer og gevinster for et boligområde bør undersøges
- Der bør ske en udbredelse og kvalitetssikring i form af en fagrelevant uddannelse, der sikrer, at de sociale viceværter er klædt på med viden om og redskaber til at arbejde med ensomhed
- Der bør ligeledes sørges for en fastholdelse og udbredelse af de boligsociale indsatser og metoder, så den positive udvikling i de udsatte by- og boligområder kan videreføres og inspirere i andre kontekster. Landsbyggefondens ramme til boligsociale helhedsplaner bør derfor fastholdes.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Almene boligorganisationer, kommuner, BL – Danmarks Almene Boliger, Social-, Ældre- og Boligministeriet i forhold til implementering. Finansiering kan bl.a. sikres gennem Landsbyggefonden og øvrige fonde, almene boligorganisationer, samt pulje ved Social- og Boligstyrelsen til yderligere udbredelse af sociale viceværter.

Hvad er en 'social vicevært'?

En social vicevært er en opsøgende medarbejder, der har særligt fokus på borgere i udsatte positioner. Den sociale vicevært skal blandt andet sikre, at beboerne får den støtte og rådgivning, de har brug for. Gennem en brobyggende funktion kan den sociale vicevært tage hånd om de problemer, beboerne har. Det kan eksempelvis være at sikre en dialog med kommunen eller brobygge til gældsrådgivning, kommunale tiltag eller andre netværksaktiviteter. På den måde kan beboere opnå bedre trivsel ved hjælp til at få hverdagen eller økonomien til at hænge sammen.

(Kilde: Sociale Viceværter, Center for Boligsocial Udvikling 2017; KAB – kab-bolig.dk via søgning på "social vicevært" på hjemmesiden)

Initiativ 29: Understøt det lokale fællesskab gennem boligbestyrelser (X)

Hvorfor: Det lokale beboerdemokrati i almene boligforeninger, andelsforeninger, ejerforeninger og grundejerforeninger har et stort potentiale i forhold til at nedbringe ensomhed.

Hvordan: Vi bør i højere grad end i dag stimulere bestyrelser til at etablere, drive og understøtte fællesskaber og relationer lokalt. Samtidig bør vi inspirere og vejlede til, hvordan man i almene boligbestyrelser kan skabe rammerne for socialt velfungerende boligområder[†].

Hvordan: Vi bør:

- Styrke information og vejledning til bestyrelser i almene boligforeninger, andelsforeninger, ejerforeninger og grundejerforeninger om, hvordan man kan styrke lokale fællesskaber og forebygge og afhjælpe ensomhed. Det kan f.eks. være i form af helt konkrete værktøjer – også til, hvordan man bedre kan udnytte og skabe lokale mødesteder.
- Styrke information og vejledning til bestyrelser i almene boligforeninger, andelsforeninger, ejerforeninger og grundejerforeninger om, hvilke greb der kan have en positiv indvirkning på det mentale helbred og bekæmpelsen af ensomhed – f.eks. kæledyr, som forskning entydigt viser forebygger og mindsker ensomhed (se boks).
- I nogle boligområder kan negativ social kontrol være en udfordring. Det kan skabe mistillid blandt nogle beboere i forhold til at deltage i lokale aktiviteter. Det kan derfor også være hensigtsmæssigt at hjælpe beboere til at skabe forbindelse til netværk og aktiviteter uden for deres lokal-/boligområde.

Initiativet forventes at kunne løses indenfor eksisterende økonomiske rammer.

Hvem: Boligorganisationer, kommuner og civilsamfundsorganisationer i samarbejde med almene boligafdelinger, andelsforeninger, ejerforeninger og grundejerforeninger.

Kæledyr kan forhindre og mindske ensomhed

Forskning viser, at kæledyr har en signifikant positiv betydning for menneskers mentale helbred. Et større engelsk studie (6.000 respondenter), viste, at dem, der ejede et kæledyr under covid-19 nedlukningen, oplevede en mindre tilbagegang i deres mentale helbred og en mindre stigning i følelsen af ensomhed sammenlignet med dem, der ikke ejede et kæledyr. Dette fund bakkes op af en mindre dansk kvalitativ undersøgelse fra 2021 foretaget af DAB og Ældre Sagen. Her spørges beboerne ind til deres forståelse af en socialt velfungerende boligafdeling, hvor det at have kæledyr betragtes som en måde at overvinde ensomhed på. Det fremgik af undersøgelsen at kæledyr gør, at man i højere grad kommer ud og i kontakt med andre. Det tyder altså på, at kæledyr kan være et af de mere enkle og virksomme greb i indsatsen mod ensomhed.

Kilder: *Human-animal relationships and interactions during the Covid-19 lockdown phase in the UK: Investigating links with mental health and loneliness*, Ratschen et al., 2020; *Socialt velfungerende boligafdelinger*, Ældre Sagen og DAB, 2022.

[†] Almenboliglovens §6b bestemmer, at Boligorganisationen skal drage omsorg for, at de almene boligafdelinger er økonomisk og socialt velfungerende. Mens der er stort fokus på den økonomiske drift i alle boligorganisationer, herunder i afdelingsbestyrelserne, er det ikke i samme omfang prioriteret at sikre, at det sociale liv er velfungerende.

Initiativ 30: Udvid adgangen til de almene boligorganisationers fælleslokaler (A)

Hvorfor: Der er en stor værdi i at lade borgere på tværs boformer og boligområder bidrage til fællesskabet i et alment boligområde ved at give adgang til fælleslokaler i afdelingen for f.eks. frivillige organisationer. Det kan bidrage med liv og aktivitet til et boligområde.

Den gældende lovgivning på området betyder, at det er boligafdelingen selv, der beslutter, i hvilket omfang man ønsker at invitere organisationer og borgere til at bidrage til og deltage i de aktiviteter, der foregår i den pågældende afdelings fælleslokaler/-faciliteter. Der er imidlertid ikke udbredt tradition for dette. Såfremt aktiviteten indebærer en økonomisk belastning for afdelingen, skal dette endvidere godkendes i det kommunale tilsyn. Der er således en række barrierer i forhold til at højne aktivitetsniveauet i fælleslokalerne, og dermed styrke fællesskaber og nedbringe ensomhed.

Hvordan: De almene boligorganisationer informerer og guider afdelingsbestyrelser i hvordan, der kan etableres samarbejde med lokale civilsamfundsorganisationer, herunder aktiveringen af fælleslokaler og beboerhuse.

Initiativet medfører begrænsede omkostninger, der kan afholdes indenfor de almene boligselskabers eksisterende kommunikationsindsats – eller alternativt søges organiseret centralt via BL og finansieret af fond.

Hvem: De almene boligselskaber og BL – Danmarks Almene Boliger.

Initiativ 31: Hjælp mennesker i hjemløshed ind i positive relationer og fællesskaber (A)

Hvorfor: Ensomhed er en velkendt problematik blandt mennesker i hjemløshed. Mange kan have svært ved at opretholde nære, langvarige relationer, og derfor har mange deres primære netværk blandt personale og øvrige gæster på herberger og væresteder. Flere hjemløse efterspørger sociale fællesskaber, hvor alkohol og rusmidler ikke er omdrejningspunktet.

Hvordan: Der bør prioriteres og udbredes sociale indsatser, som støtter hjemløse i at opsøge, udvikle og fastholde nære relationer og indgå i meningsfulde fællesskaber. Dette kan ske gennem socialpædagogisk støtte, følgeskab og brobygning, som også kan skabe den nødvendige motivation til at fastholde et liv i egen bolig. Der bør herudover udvikles initiativer til voksne mennesker i hjemløshed med inspiration i Hjem til Alle-alliancens arbejde med hjemløshed blandt unge (se boks), som har fokus på at skabe fællesskaber, som man kan spejle sig i og støtte sig op ad i processen med at gennemføre et positivt livsbaneskift¹⁸.

Der er god erfaring med at inddrage frivillige i det socialfaglige arbejde på herberger og i den kommunale rusmiddelbehandling. Der bør være mere fokus på, hvordan professionelle aktører omkring målgruppen kan arbejde professionelt med at bygge bro til frivillige foreninger og fællesskaber, f.eks. gennem inddragelse af frivillige som supplement til det pædagogiske arbejde. Det er i den sammenhæng vigtigt at tænke mennesker i hjemløshed som en ressource i det frivillige arbejde, så de ikke fastholdes i en position som modtagere af ydelser eller hjælp.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Civilsamfundet, kommuner og fonde i samarbejde med de fagprofessionelle, der arbejder med målgruppen.

Unge på kanten inviteres ind i private boliger og på kollegier

'Hjem til Alle' er en alliance af 20 partnere på tværs af sektorer med et fælles mål om at stoppe hjemløshed blandt unge. Alliancen arbejder for, at alle unge har adgang til bolig, støtte og netværk gennem en række forskellige initiativer – herunder initiativet 'Bo-Sammen'. Her får unge i eller på kanten af hjemløshed adgang til private boliger og hverdagsfællesskaber med andre unge. Bikubenfonden har siden 2016 reserveret 10% af boligerne på deres kollegier i hhv. København og Odense til unge i hjemløshed.

Kilde: hjemtilalle.dk

6. Dagtilbud, skole og uddannelse: Fokusområder og initiativer

Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed foreslår, at følgende handlingsinitiativer sættes i gang 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. Pædagogisk personale i dagtilbud bør have ressourcer og faglighed til at sikre deltagelsesmuligheder for alle børn i deres første fællesskaber uden for familien. Grundskolerne, fritidsinstitutionerne 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.

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

Hvorfor: Alle fagprofessionelle bør have den nødvendige viden, der gør dem i stand til at forebygge og afhjælpe ensomhed i dagligdagen i mødet med børn og unge. I undervisningen bør der være et vedvarende fokus på tydelig klasseledelse og fællesskabende didaktikker^u. Pædagogisk personale og lærere bør ligeledes have fokus på at igangsætte dialoger med børn og unge om adfærden på de sociale medier. På tværs af dagtilbuds- og grundskoleområdet anbefales, at lærere og pædagogisk personale løbende modtager efter- og videreuddannelse i deres fag, så de hele tiden kan udvikle deres arbejde med trivsel som en naturlig del af undervisningen eller pædagogikkens form og indhold¹⁹.

^u *Klasseledelse* handler om tydelige instruktioner, aftaler og rammesætning for både elever og klassen som helhed. Når man skal understøtte gode relationer mellem eleverne, handler det bl.a. om aktivt at ændre i gruppesammensætning og organisering, hvis der er noget, der ikke fungerer. *Fællesskabende didaktikker* skaber et fælles 'vi' for klassen i undervisningen, hvor alle elever oplever at kunne bidrage og lykkes, hvor undervisningen er relevant, aktuel og meningsfuld for eleverne.

Hvordan:

- *Målrette uddannelsen af fagprofessionelle på dagtilbuds, grundskole og ungdomsuddannelsesniveau:* Det anbefales, at undervisere på pædagogikum, erhvervspædagogisk diplomuddannelse og de enkelte professionsuddannelser integrerer undervisning om ensomhed, herunder f.eks. forebyggelse, afhjælpning, risikofaktorer og konsekvenser, i relevante fag og moduler. Der bør udarbejdes målgruppetilpasset undervisningsmateriale efter en konkret vurdering af behovet herfor
- *Psykologer, rådgivere, socialrådgivere, FGU-undervisere^v, jobcentersagsbehandlere, KUI-vejledere og andre vejledere* bør opbygge kompetencer til at kunne tale med børn og unge om ensomhed og henvise og bygge bro til relevant hjælp
- *Personale og ledere på grundskole-, ungdoms- og videregående uddannelser* bør få viden om inkluderende fællesskaber og ensomhed for elever og studerende.
- *Den pædagogisk-psykologisk rådgivning (PPR)* bør opnå viden og redskaber til at tage udgangspunkt i et mere forebyggende og kontekstbaseret syn på mistrivsel^w.
- *Undervisningsmiljørepræsentanter (UMR)* bør udbredes, så det benyttes af flere uddannelsesinstitutioner på tværs af uddannelsessystemet, og der bør angives minimumskrav til hvornår og hvordan UMR involveres. Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) tilbyder UMR-kurser, der bør udbredes og videreføres. UMR være med til at sikre elevernes perspektiv, når skolen eller uddannelsen arbejder med undervisningsmiljøet, og hermed sikre god trivsel og læring for alle.

Viden og redskaber kan på tværs af faggrupper udbredes via undervisningsmateriale og diplomer eller moduler på efter/videreuddannelse. Faglig sparring, viden og redskaber til at arbejde med ensomhed kan bl.a. indhentes fra de statslige praksis- og læringskonsulenter i Styrelsen for Undervisning og Kvalitet, samt fra aktører som f.eks. Studenterrådgivningen, Red Barnet, Husrum, Projekt Network, Ventilen, Mary Fonden, Psykiatrifonden og Børns Vilkår's FagTelefon.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: De relevante parter på børne-, undervisnings-, uddannelses- og forskningsområdet. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

Initiativ 33: Styrk opsporing af ensomhed på grundskole- og uddannelsesinstitutionerne (A)

Hvorfor: En del børn og unge, der oplever ensomhed, får ikke den hjælp, de har brug for. Dels fordi deres mistrivsel kan være svær at få øje på, dels fordi nogle er tilbøjelige til at holde problemerne for sig selv.

Hvordan:

- Der kan være øget fokus på at understøtte rammerne omkring de fællesskaber, børn og unge færdes i dagtilbuddene, fritidstilbuddene eller i klassen. Det er her, det professionelle arbejde med børn og unges deltagelsesmuligheder først og fremmest foregår, og derfor også her den første

^v FGU står for Forberedende Grunduddannelse, og er et fleksibelt uddannelsesstilbud til unge under 25 år, der ikke har gennemført eller er i gang med en ungdomsuddannelse og som heller ikke er i beskæftigelse ([Børne- og Undervisningsministeriet](#)).

^w Et kontekstbaseret syn på mistrivsel går bl.a. ud på at se mistrivsel som noget, der også skabes i sociale samspil. Derfor er afsættet fællesskaberne frem for det enkelte barn mhp. at sikre alle børn og unges deltagelsesmuligheder.

indsats mod ensomhed foregår. Ved behov kan der henvises til afhjælpende tilbud (se overbliksskema bilag 3) for børn og unge, der oplever ensomhed, i samarbejde med en vejleder, skolepædagog eller AKT^x.

- Der kan igangsættes forsøg med at styrke den faglige opmærksomhed på ensomhed i dagtilbud, fritidstilbud og grundskolen, så børn, der oplever langvarig ensomhed, opdages og hjælpes. Denne indsats kan med fordel samtænkes med indsats 1.2 i 10-års planen for psykiatrien, der har fokus på at udvikle værktøjer til tidlig opsporing af børn og unge i mistrivsel. I arbejdet med indsats 1.2 anbefales, at ensomhed tilføjes som markør for mistrivsel^y. Det anbefales derudover, at ensomhed tilføjes som element i grundskolernes arbejde med anti-mobbestrategier.
- Der kan igangsættes forsøg, hvor ungdomsvejledere og -rådgivere arbejder systematisk med opsporing af ensomhed på ungdomsuddannelser f.eks. ved brug af et opsporingsredskab. Her kan man med fordel følge implementeringen af udviklingsprojektet LIFT.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Centraladministration, kommuner, skole- og uddannelsesinstitutioner kan sikre den økonomiske og ledelsesmæssige understøttelse af initiativet. Ledelse på forvaltningsniveau og i praksis skal understøtte initiativet i praksis. Pædagoger, lærere og undervisere kan, med de rette redskaber og rammer, udføre initiativet. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

Lift: Et samarbejde mellem fonde, kommuner, forskere i ensomhed og civilsamfundstilbud

Mary Fonden udvikler og afprøver projektet LIFT i Ballerup, Vejle og Esbjerg kommune i perioden 2023-26 i samarbejde med Ventilen og DGI. Projektet er for unge 16-20-årige, der føler sig svært ensomme. Ideen er at give et helhedsorienteret tilbud til de unge. I første omgang er der fokus på at opspore de unge, der oplever ensomhed og som ikke selv opsøger hjælp. Til dette arbejde udvikles et opsporingsværktøj, der via ni spørgsmål kan anvendes til at screene unge for ensomhed. Ideen er at disse unge gennem en Lift-vejleder (fællesskabsguide) bliver hjulpet videre til relevante tilbud eller fællesskaber med udgangspunkt i den enkelte unges behov og interesser. På sigt er det ideen at få etableret varige fællesskaber for de unge og at bidrage til, at etablerede fællesskaber bliver bedre til at rumme ensomme unge.

Kilde: Mary Fonden, Ventilen og DGI

Initiativ 34: Styrk fokus på børn og unge i større risiko for ensomhed (A)

Hvorfor: Selvom ensomhed kan ramme alle, kan nogle børn og unge være i større risiko end andre børn og unge. Undersøgelser viser f.eks., at børn og unge fra familier med svag socioøkonomisk baggrund, med handicap (jf. initiativ 40), med etnisk minoritetsbaggrund og LGBT+ personer er i særlig risiko^{20 21 22}.

Derudover ved vi, at fraværet af en tæt relation til familien har betydning for børn og unges

^x AKT står for Adfærd, Kontakt og Trivsel, og dækker over lærere og pædagogers arbejde med børns trivsel i skolen og daginstitutioner. AKT-arbejdet består i arbejde målrettet med at undgå problemadfærd hos børn og elever, og det er således en central del af at forebygge eksklusion af elever med adfærdsproblemer ([Danmarks Lærerforening](#)).

^y Følgende fremgår af indsats 1.2 i 10-årsplanen for psykiatri: *Med henblik på forebyggelse af psykisk mistrivsel og psykiske lidelser hos børn styrkes den tidlige og forebyggende indsats i grundskolen, bl.a. med fokus på børn i særlig risiko. Det foreslås at afdække erfaringer og udvikle og afprøve værktøjer, der skal kunne anvendes i grundskolen, hvor lærere skal kunne genkende begyndende mistrivsel samt have forståelse for tidlige symptomer på psykisk lidelse.*

ensomhedsfølelse²³. Nogle børn og unge, der er berørt af negativ social kontrol eller en æresrelateret konflikt, kan også opleve ensomhed²⁴. Slutteligt oplever mange børn og unge af forældre med psykisk sygdom social isolation og ensomhed^{25, 26, 27 28 29}. Se mere om risikofaktorer ift. ensomhed på s. 11 i strategien.

Hvordan: Lærere, pædagogisk personale, undervisere og ledere bør som led i kompetenceudvikling, jf. initiativ 32 kende til de relevante risikogrupper og vide, hvordan man kan arbejde med at understøtte inkluderende fællesskaber i og udenfor studie- og skoletid. Derudover anbefales, at:

- Der på nationalt og lokalt plan arbejdes videre med anbefalingerne på børne- og ungeområdet fra LGBT+ handlingsplanen fra 2022³⁰. Anbefalingerne her går bl.a. på at undersøge LGBT+ elevers trivsel, at igangsætte politiske drøftelser om seksualundervisning på læreruddannelsen, dialogmøder om LGBT+ fokus i anti-mobbestrategier, oplysning, rådgivning og øget støtte, mv.
- Der sikres adgang til ungdomsuddannelser, fællesskaber og foreningsliv for børn og unge med handicap eller etnisk minoritetsbaggrund. Se initiativ 40, 47 og 48.
- Lærere og pædagogisk personale har en opmærksomhed på børn og unges familiære relationer og inddrage forældrene i et ligeværdigt og anerkendende samarbejde
- Undervisere og lærere rustes til at identificere, tale med og støtte et barn eller ung, som vokser op i en familie med psykisk sygdom. Dette kan blandt andet ske ved at udbrede kendskabet til 'Det Nationale Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom' ([Kombu](#)) samt Børns Vilkårs Fagtelefon.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Centraladministration, kommuner, elev- og studenterorganisationer og uddannelsesinstitutioner bør sikre den økonomiske og ledelsesmæssige understøttelse af initiativet. Ledelse på forvaltningsniveau og i praksis skal understøtte initiativet.

Opsporing af ensomhed i klassefællesskaberne

Der findes mange forskellige redskaber og tilgange til opsporing af ensomhed og til at undersøge klassefællesskaberne, som den enkelte lærer, skolepædagog eller underviser kan arbejde med. Det kan bl.a. være følgende:

- *Sociogram som opsporingsmodel* indeholder spørgsmål som: "Nævn de fire bedste venner, du har". Hvis der er én eller flere i klassen, der aldrig bliver nævnt, kan det være et tegn på at denne elev er i ensomhed, hvorefter arbejdet med et mere inkluderende klassefællesskab begynder³¹.
- *Relations- og venskabsskemaer* fra Dansk Center for Undervisningsmiljø kan hjælpe fagprofessionelle med at få overblik over børnenes relationer. Kan også bruges i dagtilbud³².
- *ASK-modellen* kan hjælpe med at få blik for klassekulturen og hvilke sociale dynamikker, der kan udvikle sig i utrygge og destruktive retninger³³.
- *Opsporingsredskabet*, der er udviklet til LIFT.

I alle tilfælde er det afgørende, at de fagprofessionelle har kompetencer, ressourcer og muligheder for at reagere relevant og hurtigt på resultaterne af opsporingen.

Initiativ 35: Tænk ensomhed ind i kommissionen for det gode børne- og ungdomsliv (X)

Hvorfor: Med regeringsgrundlaget fra december 2022 er det besluttet at nedsætte en kommission for det gode børne- og ungdomsliv, der bl.a. skal have fokus på indflydelsen af sociale medier og andre større samfundstendenser³⁴.

Hvordan: Det anbefales, at:

- Kommissionen for det gode børne- og ungdomsliv har fokus på sammenhængen mellem mistrivsel og ensomhed med inspiration i NPE's strategi og handlingsplan, og at relevante faglige aktører og organisationer med viden om ensomhed inddrages i kommissionens arbejde som medlemmer, følgegruppe eller som videnspersoner.
- Kommissionen bør også have fokus på, at der opbygges og udbredes mere viden om det digitale liv og sociale mediers effekter på børn og unges fællesskaber, mistrivsel og ensomhed. Her bør være fokus på, hvordan en styrkelse af den digitale dannelse hos børn og unge og bedre rammer for deres digitale liv, kan mindske risikoen for ensomhed og fremme konstruktive fællesskaber online.

Initiativet forudsættes finansieret i regi af kommissionens arbejde.

Hvem: De relevante parter på sundheds-, børne-, undervisnings-, uddannelses- og forskningsområdet samt på området for ligestilling og digitalisering. Der kan hentes inspiration ift. digital dannelse i det nye initiativ mellem Red Barnet, Børns Vilkår, Medierådet for Børn og Unge og Center for Digital Pædagogik, der har fået støtte til området.

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 børn og unge.

Initiativ 36: Styrk rammerne for og den faglige opmærksomhed på børns venskaber i dagtilbud og i overgangen til indskoling (B)

Hvorfor: En uhjulpen overgang fra dagtilbud til fritidstilbud og skole øger risikoen for, at børn mistrives eller kommer i vanskelige læringssituationer³⁵. Overgangen kan opleves særligt udfordrende for børn med særlige behov og/eller børn i udsatte positioner³⁶.

Mange kommuner benytter tidlig SFO (også kaldet forårs-SFO, førskoletilbud, mv). Ifølge de nyeste tal er det er op mod 60 pct. af eleverne i skoleåret 2020/2021, der har gået i tidlig SFO². I samme undersøgelse

² Børn, der har gået i tidlig SFO har 2 pct. højere mistrivsel i børnehaveklassen sammenlignet med børn, der ikke har gået i tidlig SFO. Forskellene i trivsel ser dog ud til at være udlignet i 1. klasse. For børns skoletilfredshed, selvtillid, årligt fravær og sproglige færdigheder i børnehaveklassen er resultaterne ikke målt med tilstrækkelig statistisk sikkerhed til at kunne tale om en reel sammenhæng. *Tidlig SFO's betydning for børns trivsel, fravær og sproglige færdigheder*, VIVE (2022).

påvises, at disse børn trives lidt dårligere i børnehaveklassen end børn, som ikke har gået i tidlig SFO. Dertil kommer, at den gennemsnitlige normering i tidlig SFO er lidt lavere (flere børn pr. voksen) end i børnehaven³⁶. En undersøgelse fra 2023 viser, at der er stor forskel på, hvordan tidlig SFO er organiseret, herunder ift. forældresamarbejdet, i hvilken grad personale fra dagtilbud følger med i tidlig SFO, og i hvilken grad faste børnegrupper prioriteres³⁷.

Hvordan: Stærke børnefællesskaber er fundamentet for et godt børneliv³⁸. Derfor er det afgørende, at venskaber understøttes af det pædagogiske personale i dagtilbud og i overgangen mellem dagtilbud og grundskole. Det anbefales, at:

- *Pædagogisk personale i dagtilbud* har et fokus på børns venskaber og på at invitere børn ind, der ikke byder sig selv til. Forældrene har et medansvar, som betyder, at forældrene indgår i at skabe et velfungerende børne- og forældrefællesskab præget af anerkendelse af alle familier. Forældrebestyrelsen kan inddrages i dette arbejde.
- *Børns deltagelse i fællesskaber* understøttes i overgangen mellem dagtilbud og skole/fritidstilbud. Et tættere samarbejde mellem pædagogisk personale og lærere i overgangen kan understøttes af f.eks. drøftelser af trivsels- og deltagelsesforståelser samt fælles forløb og aktiviteter. Der kan f.eks. udpeges en formel tovholder fra både ledelsen i dagtilbud og skole/SFO. Ledelsen, pædagogisk personale og lærere kan orientere sig i og gøre brug af EVA's dialogredskab *Fælles om en god skolestart*³⁹.
- *Der bør være vedvarende fokus på kvaliteten i tidlig SFO* og på samspillet mellem børn og pædagogisk personale i tidlig SFO^{40 41}.
- *Ved overgange i forbindelse med skoleskift og lign.* bør der være et særligt fokus på at understøtte, at eleven bliver en del af fællesskabet i klassen og i fritidstilbud. I tilfælde, hvor der er tale om anbragte børn og unge, overflytning fra special- til almenklasse eller på anden vis et barn eller en elev i en særlig sårbar position, bør tilknytningen til fællesskabet være en central del af den tværprofessionelle indsats.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Centraladministration og kommunalforvaltninger kan sikre den økonomiske og ledelsesmæssige understøttelse af initiativet. Ledelse på forvaltningsniveau og i praksis kan understøtte initiativet i praksis. Spørgsmål i relation til den gode overgang mellem dagtilbud, fritidstilbud og grundskole kan tages op i regi af Sammen om Skolen og Kvalitetsforum for Dagtilbud^ø.

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

Hvorfor: For mange skift gennem uddannelsessystemet kan medvirke til, at unge får svært ved at etablere og vedligeholde relationer, hvilket kan have betydning for deres følelse af ensomhed⁴².

Hvordan: Der skal være tid og gode rammer for relationsdannelse på uddannelserne, og det anbefales, at:

³⁶ En undersøgelse viser, at der i tidlig SFO er 7,5 barn pr. voksen om formiddagen og 11,6 børn pr. voksen om eftermiddagen VIVE (2022). Lovkravet om minimum et pædagogisk personale pr. seks børn i daginstitutioner til 3-6-årige børn træder i kraft 1. januar 2024. *Normeringer i fritidstilbud*, Mortensen et al, VIVE, 2022.

^ø Sammen om skolen og Kvalitetsforum for Dagtilbud er de to store partnerskaber på dagtilbuds- og grundskoleområdet ledet af Børne- og Undervisningsministeren, der samler de største aktører (faglige organisationer, KL og andre) på disse områder.

- *De relevante parter på erhvervsuddannelser, ungdoms- og videregående uddannelser ser kritisk på de mange skift, der er i uddannelsessystemet.* Uddannelses- og praktikforløb bør struktureres på en måde og have en varighed, så der er reel mulighed for at nå at danne sociale relationer blandt de studerende. Det anbefales, at der er gruppedannelsesaktiviteter ved alle overgange i uddannelser, og ikke kun studiestart – f.eks. ved hver semesterstart, hvor mange skifter fag og får nye holdkammerater, de ikke nødvendigvis kender fra tidligere. Der bør være en særlig opmærksomhed på at understøtte relationsdannelse blandt elever på erhvervsuddannelserne. Her medfører uddannelsens opbygning hyppige skift for eleverne mellem ophold på hhv. skoler og arbejdsplads, og hvor elevgruppen er meget sammensat, idet den bl.a. består af helt unge 15-årige, der kommer lige fra grundskolen, og voksne, som senere i livet ønsker at tage en erhvervsuddannelse.
- *Ved studiestart* kan de studerende præsenteres for lokale tilbud og aktiviteter. Det kan f.eks. være ved markedspladser, hvor den lokale badmintonklub, autismeforening eller musikskole kommer ud med stande. Et godt eksempel på dette er Aarhus Universitets 'First Year Experience'^å. Nytilflyttede bør løbende tilbydes støtte og vejledning ind i aktiviteter og foreninger. Også Ungetrivselsrådet peger i '[6 bud på bedre trivsel](#)' på, at der bør sikres en introduktion på alle uddannelser, hvor man præsenteres for byen, lokale foreninger og mulige fritidsaktiviteter^{aa}.
- *Understøttelse af relationer ved store skift i livet.* Ungdomsuddannelsesinstitutioner besidder ikke nødvendigvis viden om unges livsomstændigheder, såsom forældres skilsmisse, det at flytte hjemmefra eller blive diagnosticeret med en somatisk eller psykisk sygdom. Der bør derfor være tilbud om støtte, som de unge selv kan opsøge og evt. hjælpes ind i. Også Ungetrivselsrådet [anbefaler](#), at der bør være mentorsamtaler for elever på ungdomsuddannelserne med henblik på at forebygge mistrivsel. For de videregående uddannelser kan de unge oplyses og vejledes om Studenterrådgivningens tilbud, hvis de har behov for støtte eller hjælp.
- *Fokus på ledsagelse ved behov.* En del børn og unge med handicap og psykiske lidelser vil have brug for hjælp for kunne deltage i sociale aktiviteter i tilknytning til deres uddannelsessted. Efter §97 kan mennesker med behov herfor få 15 timers ledsagelse til selvvalgte aktiviteter om måneden.
- *De unges egne initiativer understøttes.* Elever og studerende på skoler og uddannelsesinstitutioner inddrages og understøttes i at etablere og drive de aktiviteter og fællesskaber, de selv ønsker. Dette kan f.eks. ske ved at stille ledige lokaler til rådighed, at der udbydes kommunale eller nationale puljer til uddannelsesinstitutioner, samt at uddannelsesinstitutioner stiller kontaktpersoner og medarrangører til rådighed. Disse medarrangører kan dels hjælpe med det praktiske, og dels med at sikre at tilrettelæggelse af aktiviteterne så vidt muligt er inkluderende og fremmer fællesskabsfølelsen.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

^å 'First year experience' er en tilgang, hvor de videregående uddannelsesinstitutioner støtter førsteårsstuderende i overgangen fra ungdomsuddannelserne og fokuserer på at give dem en følelse af at høre til. Kilde: Aarhus Universitet, 2021.

Hvem: Centraladministration, kommuner, elev- og studenterorganisationer og uddannelsesinstitutioner bør sikre den økonomiske og ledelsesmæssige understøttelse af initiativet. Ledelse på forvaltningsniveau og i praksis skal understøtte initiativet.

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 social frivillig forening.

Initiativ 38: Styrk samarbejdet mellem dagtilbud, uddannelsesinstitutioner og civilsamfund (A)

Hvorfor: Selvom der ofte er velvilje og åbenhed for samarbejde mellem civilsamfund og dagtilbud- og uddannelsesinstitutioner, er det ikke altid muligt for de fagprofessionelle i en travl hverdag at få et overblik over alle de tilbud, der eksisterer i civilsamfundet. Også i regeringsgrundlaget lægges der op til at give kommunerne bedre mulighed for at inddrage civilsamfundet i velfærdsopgaver⁴³. Initiativet kan med fordel tænkes sammen med initiativ 1.1 i [10-års planen for psykiatrien](#), der går på at oprette lettilgængelige tilbud i kommunerne til børn og unge med psykisk mistrivsel og symptomer på psykisk lidelse. Her er hensigten, at etableringen af tilbuddene ske med kobling til lokale civilsamfundstilbud, f.eks. Ungdommens Røde Kors, Headspace og TUBA, og dermed styrke grundlaget for at inddrage de gode erfaringer fra civilsamfundstilbud med at nå sårbare børn og unge i mistrivsel. Også organisationer som Ventilen og Husrum bør inddrages i dette arbejde, idet disse organisationer arbejder specifikt med ensomhed.

Hvordan: Udvikling og afprøvning af flere lokale samarbejder mellem uddannelsesinstitutioner og civilsamfundstilbud, der har til formål at afhjælpe og forebygge ensomhed for børn og unge. I arbejdet med initiativ 1.1 i 10-årsplanen for psykiatrien bør ensomhed eksplicit indgå som mistrivselssmarkør.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Dagtilbud, grundskole- og uddannelsesinstitutioner, herunder elev- og studenterorganisationer, i samarbejde med de respektive kommuner og lokale civilsamfundsaktører.

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. Lærere, pædagogisk personale og undervisere 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.

Initiativ 39: Start samtaler om ensomhed og relationer med elever, studerende og deres forældre (X)

Hvorfor: Langt de fleste – også børn og unge – vil føle sig ensomme en gang imellem. Nogle børn og unge oplever svær, langvarig ensomhed. Uanset hvilken form, ensomheden tager, vil den for den enkelte ofte opleves tabubelagt. Kun fire ud af ti af de børn og unge, som oplever ensomhed, har fortalt det til nogen⁴⁴. Ved at igangsætte fælles samtaler om ensomhed, kan børn og unge få en forståelse af ensomhed og af at alle kan rammes af følelsen. Det kan afstigmatisere ensomhed og skabe grobund for at flere tør åbne op. Børn og unge vil samtidig kunne lære, hvordan de kan få hjælp, og hvordan de selv kan være med til at skabe inkluderende fællesskaber – også online og efter skoletid.

Hvordan:

- Lærere og undervisere i dansk, engelsk, matematik, samfundsfag, psykologi, religion, kristendomskundskab, mv. kan integrere ensomhed som led i deres undervisning (f.eks. litteratur om emnet, statistik-regnestykker med afsæt i sundhedsprofilens tal, mv.) Røde Kors har sammen med Mary Fonden har udviklet undervisningsmateriale om ensomhed og fællesskaber til gymnasier, der kan hentes gratis [her](#).
- Dilemmaspil om ensomhed og relationer kan også benyttes. Røde Kors, Børns Vilkår og Red Barnet har udviklet spil om ensomhed til [mellemlinnet](#), og et undervisningsmateriale til indskolingen er under udarbejdelse. Silkeborgs Ungebyråd har ligeledes udarbejdet et klassesæt, der omhandler ensomhed^{bb}. De Folkekirkelige Skoletjenester har ligeledes udarbejdet en række lokale [undervisningsforløb](#) med fokus på 'utilstrækkelighed', fællesskab og ensomhed.
- På ungdomsuddannelser og videregående uddannelser kan man som led i opstartsaktiviteter, ved hold- og gruppeskift, arbejde med samtaler og øvelser om gode fællesskaber, og gøre opmærksom på, hvor man kan henvende sig, hvis man oplever ensomhed.
- I grundskolen kan samtalen om ensomhed tages op i klassens tid, Sundheds- og seksualundervisning og Familieundervisning (SSF) eller i fritidstilbuddene. Samtalen kan handle om ensomhed og hvad der er hjælpsomt at gøre, hvis man selv eller andre føler sig ensomme. Samtalen bør befinde sig på et generelt niveau, så det ikke får karakter af gruppeterapi, hvor eleverne taler om eksisterende ensomhed i klassen. Lærerne kan her vælge at benytte [lærervejledningen](#) til arbejdet med ensomhed og fællesskaber, udarbejdet af Røde Kors, Børns Vilkår og Red Barnet.
- Til forældremøder kan lærere lægge op til en samtale med forældrene om, hvordan man bedst understøtter trygge, inkluderende fællesskaber. Her kan Børns Vilkårs [værktøj Trivselshjælperen](#) evt. benyttes. Nogle forældre deltager ikke eller sjældent i forældremøder, f.eks. på grund af sproglige eller erfaringsmæssige begrænsninger⁴⁵. Det er derfor i denne sammenhæng vigtigt også at indtænke initiativer målrettet denne gruppe.

Initiativet vurderes ikke at kræve yderligere finansiering.

^{bb} Klassesættet indeholder faktakort om ensomhed samt en række dilemmakort, aktivitetskort og dialogkort. På aktivitetskortene er der forslag til forskellige små klasselege og -aktiviteter, som skal ryste klassen sammen og styrke fællesskabet (Kilde: <https://silkeborg.dk/Kommunen/Nyheder-Kommunen/Ungebyraadet-saatter-fokus-paa-ensomhed-med-ungekongres>).

Hvem: Lærere, undervisere samt øvrigt pædagogisk personale er de primære aktører, der står for at facilitere og understøtte samtalerne om ensomhed og relationer.

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 uddannelsesstilbud 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.

Initiativ 40: Skab flere og mere fleksible veje til uddannelse og job for unge i udsatte positioner og/eller med handicap (A)

Hvorfor: Hver 10. ung i alderen 16-24 år er uden tilknytning til uddannelse eller beskæftigelse, og blandt dem føler hver fjerde sig ensom^{cc}. Hvis vi får flere unge i uddannelse og beskæftigelse, øger vi de unges netværk, økonomiske muligheder og selvværd, hvilket kan være et skridt på vejen ud af ensomhed. I den forbindelse bør der også være opmærksomhed på, at ensomhed og dårlige oplevelser med mobning og udelukkelse kan være en barriere for, at unge påbegynder en uddannelse og gennemfører denne eller fastholder et arbejde.

Hvad karakteriserer udfordringerne hos de unge uden uddannelse eller beskæftigelse?

Den største tredjedel af denne gruppe unge har svage faglige forudsætninger sammen med en psykiatrisk diagnose, f.eks. depression, angst, OCD, mv. Eller en kombination af f.eks. svage faglige forudsætninger, psykisk sårbarhed eller sociale udfordringer, kriminalitetshistorik eller misbrug. *En anden (lille) tredjedel* har kun en enkelt udfordring – det kan være særdeles dårlige folkeskolekarakterer eller en psykisk diagnose. *Den sidste tredjedel* er den eneste registrerede udfordring den manglende ungdomsuddannelse, dvs. med hverken udpræget fagligt svage forudsætninger eller alvorlige sociale eller sundhedsmæssige udfordringer.

Kilde: *Erkendt, forsøgt løst, uløst*, Reformkommissionen, 2021.

Under indlæggelse i psykiatrien er det de færreste unge, der kan fortsætte deres uddannelse⁴⁶. Det kan føre til afbrudte uddannelsesforløb, som kan være kilde til ensomhed hos unge, der er eller har været

^{cc} *Unge uden job og uddannelse – hvor mange, hvorfra, hvorhen og hvorfor?*, VIVE, 2017, *Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard, DEFACTUM, 2020. I SP21 er forskellen i ensomhedsprævalens mellem de forskellige ungdomsgrupper udvisket – efter alt at dømmes fordi de nationale restriktioner medførte stor isolation og ensomhed også blandt f.eks. unge under uddannelse og i beskæftigelse. I 2017 var ensomhedsprævalensen blandt de 16-29-årige 12,3 %, mens den i samme aldersgruppe var 22,4 % for arbejdsløse.

udfordret af psykisk sygdom. Med 10-årsplanen for psykiatrien indgår ligeledes en målsætning om, at flere børn og unge med psykiske lidelser fuldfører hhv. grundskolen og en ungdomsuddannelse.

En ny undersøgelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd viser, at mindst 40% af de 45.000 unge uden uddannelse og beskæftigelse, har et eller flere fysiske, psykiske eller andre handicap^{47dd}. I tråd med de politiske prioriteter på området, anbefaler NPE, at der bør være bedre rammer for et langt mere fleksibelt ungdomsuddannelsessystem, hvor man bedre kan planlægge og tilrettelægge undervisningen efter, at nogle unge med handicap ikke kan tage uddannelsen lige så hurtigt som andre^{ee}.

Hvordan: Det politiske fokus på arbejdet med unge uden uddannelse eller beskæftigelse fastholdes. Det foreslås at:

- Der sikres økonomisk understøttelse og udbud af flere ASF-klasser og andre særligt tilrettelagte klasser på det gymnasiale område^{ff}. Det vil gøre det økonomisk muligt for uddannelsesinstitutioner at udbyde hold for unge med særlige behov. En evaluering viser, at der fremover vil være behov for flere klasser, da antallet af børn med ASF-diagnoser er stigende⁴⁸. Desuden viser evalueringen, at unge i ASF- og andre særligt tilrettelagte klasser udvikler sig personligt og socialt og danner fællesskaber med klassekammerater. Evalueringen peger på, at det for mange af disse unge er første gang, de er en del af et fællesskab og får venner.
- De særligt tilrettelagte ungdomsuddannelser for unge udviklingshæmmede og andre unge med særlige behov (STU) bør styrkes^{gg}. Der er behov for at forbedre tilsynet med kvaliteten af disse tilbud, så flere unge i denne målgruppe opnår uddannelse.
- Alle grundskoler og ungdomsuddannelser bør have adgang til specialiseret viden og ressourcepersoner, som eks. kan komme fra den nationale videns- og specialrådgivningsorganisation (VISO). VISO leverer målrettet rådgivning på det sociale område og på specialundervisningsområdet. Nogle undervisere og læreres manglende forståelse for børn og unges handicap kan medvirke til, at disse elever mistrives og føler sig ensomme⁴⁹.
- Ungdomsuddannelsesinstitutioner og EUD kan bl.a. efter gældende regler tilrettelægge forlængede uddannelsesforløb for elever, der på grund af funktionsnedsættelse eller tilsvarende vanskeligheder er forhindret i at følge undervisningen på normal vis. Det er ligeledes muligt på ungdomsuddannelser og videregående uddannelser at søge specialpædagogisk støtte (SPS). Der bør formidles viden om disse muligheder og forpligtelser ift. at inkludere unge med handicap.
- Oplysningerne om de gældende regler for unge, der på grund af sygdom i længere tid ikke kan følge den almindelige undervisning, bør udbredes^{hh}. På den måde får flere unge mulighed for at

^{dd} De nyeste tal fra Børne- og Undervisningsministeriet viser, at det er 42.000 unge uden uddannelse eller beskæftigelse.

^{ee} I regeringsgrundlaget beskrives, hvordan regeringen vil undersøge, hvordan man kan skabe mere fleksible uddannelsesveje for studerende med handicap. *Ansvar for Danmark, 2022.*

^{ff} ASF-klasser er en specialklassemodel for unge med en diagnose inden for Autisme Spektrum Forstyrrelser (ASF), som vurderes at have faglige forudsætninger for at gennemføre en ordinær gymnasial uddannelse gennem særligt tilrettelagte klasser med op til 12 elever. Der er i dag 14 ASF-klasser på landsplan ([Børne- og Undervisningsministeriet](#)).

^{gg} STU er en treårig ungdomsuddannelse, og er rettet mod unge under 25 år. Der er 5700 elever i gang med en STU i 2022 og tilgangen er ca. 2000 årligt. Der er indgået et forlig med stor set alle partier i Folketinget om STU, og det endelige lovforslag afventes. I 2025 bliver der oprettet en onlineportal med information om STU, så flere unge får et overblik over mulighederne.

^{hh} Gymnasieloven: §62. Elever og kursister, der midlertidigt på grund af sygdom i længere tid ikke kan følge den almindelige undervisning, skal have tilbud om sygeundervisning. For personer, der f.eks. er indlagt før påbegyndelse af en gymnasial uddannelse og lignende, er det f.eks. muligt at tage en toårig Hf digitalt via Hf-enkeltfag på en VUC.

fortsætte deres uddannelse under eller efter indlæggelse, eks. gennem forlængelse af uddannelsestid, virtuel undervisning, enkeltfag, støtte eller tilbud om sygeundervisning.

- I lighed med regeringsgrundlaget foreslås det at udarbejde en fritidsjobstrategi, der mindsker barrierer for unges adgang til fritidsjob og giver systematisk adgang for unge til beskæftigelse, f.eks. gennem partnerskaber mellem skoler, kommuner, boligselskaber og lokale virksomheder. Her kan trækkes på erfaringerne fra projektet 'Fra Fritidsjob til Faglært' i Køge og Greve Kommune.
- Der bør være fokus på at udbrede klubtilbud for de ældste unge i flere kommuner. Der er gode erfaringer med klubtilbud, som bygger bro til fritidsjob og ungdomsuddannelse⁵⁰.
- Der bør være fokus på at udbrede individuelle støtteordninger for unge uden uddannelser og job. Her kan hentes inspiration i f.eks. Røde Kors' frivilligbaserede job- og uddannelsesmentorordninger, der tilbydes forældre i udsatte positioner og kvinder udsat for vold i nære relationer. En ny VIVE-evaluering viser gode resultater med at få mennesker i udsatte positioner i beskæftigelse eller fastholdt i uddannelseⁱⁱ.

Initiativet vurderes til at kræve varig finansiering.

Det er i april 2023 besluttet at oprette en vidensenhed for børn og unge med særlige behov (VIBUS) i Børne- og Undervisningsministeriet. VIBUS skal udvikle det faglige grundlag for en styrket indsats for børn og unge med særlige behov, herunder indsatser relateret til unge i målgruppen for STU og ASF-klasser. Formålet er at sikre, at elever på landets grundskoler og ungdomsuddannelser får den støtte, de har behov for, for at klare sig bedst muligt igennem deres skolegang. Det faglige grundlag forventes færdigt i 2025.

Der henvises *Én vej til alle* og [10 anbefalinger](#) om hvordan unge i højere grad sikres en vej til uddannelse, job og fællesskaber.

Hvem: De relevante parter på grundskole- og uddannelsesområdet i samarbejde med kommuner, civilsamfund og centraladministration. NPE kan sikre synergi og koordinering til Det nationale partnerskab om unge uden for job og uddannelse, som der er afsat midler til som led i SSA-aftalen 2022-25.

Initiativ 41: Skab flere forpligtende fællesskaber til unge uden uddannelse og job (A)

Hvorfor: Uddannelse kan for mange unge være vejen ud af ensomhed og udsathed⁵¹. Samtidig er det langt fra sikkert, at det er vejen ud af ensomhed for alle. Mange vil have andre udfordringer, der i sig selv øger risikoen for ensomhed. Uanset hvor lang vejen er til uddannelse eller beskæftigelse, er det nødvendigt for at forebygge at ensomheden opstår eller vokser, at de unge i deres hverdag kan indgå i nære relationer og fællesskaber.

På eud: §58. Eleven eller lærlingen og virksomheden har krav på, at uddannelsestiden forlænges, i det omfang det er nødvendigt, for at eleven eller lærlingen kan nå uddannelsens mål, hvis eleven eller lærlingen på grund af sygdom er fraværende fra oplæringsvirksomheden i mere end 10 procent af den fastsatte uddannelsestid. Obs: Det kan være sværere med fjernundervisning på uddannelser med praktisk undervisning, herunder særligt tiden i oplæringsvirksomheden.

ⁱⁱ VIVE-evalueringen viser bl.a., at 24% af forældrene med jobmentor kommer i job efter endt mentorforløb, og at 92% af forældre med uddannelsesmentor fastholdes i uddannelse. *Familien i fokus. Slutevaluering af Røde Kors' sociale indsatser til familier i udsatte positioner*, VIVE, 2023.

Hvordan: En beskæftigelses- og uddannelsesindsats kan ikke stå alene, men bør understøttes af indsatser, der handler om at sikre forpligtende fællesskaber og relationer for denne målgruppe. Et forpligtende fællesskab eller relation kan f.eks. være en tryk relation mellem den kommunale sagsbehandler og den unge, at være aktiv som frivillig eller fortsætte med at spille på fodboldholdet i en forening, eller et aktiveringstilbud, hvor den unge føler sig velkommen og accepteret. Det foreslås, at:

- *Samarbejdet mellem udskolingen og vejlederne fra den kommunale ungeindsats (KUI)* udbredes og understøttes^{jj}. KUI bør også hjælpe unge ind i forpligtende fællesskaber, f.eks. ved at videreformidle kontakt til relevante klubtilbud eller tilbud i civilsamfundet. Man kan med fordel lade sig inspirere af Aarhus kommunes tilbud til unge uden job og uddannelse, der dels indeholder job- og uddannelsesrettede forløb, og dels tilbud i civilsamfundet i samarbejde med Frivilligcenter Aarhus. I Ballerup, Esbjerg og Vejle, der er en del af projektet LIFT (se s. 37), screenes der for ensomhed blandt de unge, der er i kontakt med jobcenteret.
- Det sociale bør indtænkes i valget af den unges aktiveringstilbud. Det vil sige, at hvis den unge ikke trives socialt (f.eks. føler sig mobbet eller holdt udenfor) i et aktiveringstilbud, bør den unge tilbydes støtte til at få det til at lykkes. Hvis det herefter fortsat er en udfordring, bør det ses som en legitim grund til at stoppe og vælge noget andet.
- Det anbefales at de relevante parter på beskæftigelsesområdet genbesøger og skaber klarhed om reglerne for deltagelse i frivilligt, ulønnet arbejde og frivillige aktiviteter, når man modtager offentlig forsørgelse. Relevante civilsamfundsaktører bør inddrages i arbejdet.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: De relevante parter på beskæftigelsesområdet og uddannelsesområdet i samarbejde med kommuner og centraladministration.

7. Fritid og fællesskaber: Fokusområder og initiativer

Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed foreslår, at følgende handlingsinitiativer sættes i gang for at nedbringe ensomhed i livsarenaen Fritid og fællesskaber.

^{jj} De kommunale vejledningenheder yder vejledning til eleverne i 7.-10. klasse, og frem til de er 25 år, hvis de ikke er i gang med eller har gennemført en ungdomsuddannelse. [Vejledning ved Den kommunale ungeindsats \(KUI\) | UddannelsesGuiden \(ug.dk\)](#)

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.

Initiativ 42: Indfør stabil grundfinansiering og gode rammevilkår for civilsamfundet (A)

Hvorfor: Gode rammevilkår, gennemskuelige kriterier og langsigtet økonomisk stabilitet er helt afgørende, hvis civilsamfundets tilbud og aktiviteter skal planlægge langsigtet og dermed fungere mest effektivt og stabilt, og hvis velafprøvede tilbud skal udbredes^{kk}.

Hvordan: Det anbefales at arbejde for at lette det administrative og bureaukratiske pres, der gør det mere besværligt at drive og oprette foreninger og civilsamfundstilbud. Generelt bør man sikre sig at krav og procedurer står mål med det beløb, der søges om og uddeles. Her kan tages udgangspunkt i tidligere anbefalinger, der er udarbejdet på området af diverse arbejdsgrupper.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering. Denne bør være permanent. Anbefalinger til afbureaukratisering forventes at kunne indføres indenfor eksisterende økonomiske rammer.

Hvem: Social- og Boligministeriet med inddragelse af civilsamfundet, særligt Civilsamfundets Brancheforening ift. modellen og herudover også Frivilligrådet og kommunerne ift. afbureaukratisering.

Initiativ 43: Understøttelse af lokal frivillig infrastruktur (B)

Hvorfor: Frivilligheden er en drivkraft for, at forebyggende og afhjælpende tilbud og aktiviteter kan eksistere. Men frivillighed forgår, hvis den ikke understøttes og anerkendes – også lokalt. Der er også behov for ressourcer, koordinering, og et tæt og smidigt samarbejde mellem civilsamfund og kommuner lokalt. Her spiller frivilligcentre og de kommunalt ansatte frivilligkoordinatorer en vigtig rolle.

Hvordan: Frivilligcentre eller lignende institutioner bør udbredes til alle kommuner, og samarbejdet mellem de kommunale frivillighedskoordinatorer og frivilligcentre bør styrkes.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark (FRiSE), kommunalforvaltninger, frivilligcentre og medlemmer af NPE.

^{kk} Et eksempel her er Røde Kors' og Ældre Sagens vågetjeneste.

Initiativ 44: Styrk kultur- og fritidslivets rolle i fællesskabsfremmende indsatser (A)

Hvorfor: Kultur- og fritidslivet kan skabe gode rammer for fællesskaber, hvor man mødes om en fælles interesse eller et delt formål. Aktiviteter og grupper, hvor man mødes om f.eks. madlavning, kunst, litteratur eller film, kan være lettere at opsøge og deltage i, end aktiviteter, der er direkte rettet mod socialt samvær. Det har stor værdi for de fleste mennesker at indgå i fysiske fællesskaber. Samtidig er der også gode erfaringer med at afholde online-arrangementer med kunst som det fælles tredje. Det giver flere mulighed for at deltage – også på tværs af geografiske distancer – og kan være en bro til at mødes fysisk senere hen.

Hvordan:

- *Udvidelse af regeringens oplæg til kulturtilbud til unge i udsathed.* Med udgangspunkt i regeringens oplæg til kulturtilbud til unge i udsathed, bør tilbuddet udvides, så det indbefatter flere målgrupper og giver adgang til forskellige typer af aktiviteter og tilbud. Med inspiration fra den engelske ensomhedsstrategi og 'kulturvitaminer', kan borgere tilbydes et klippekort, med hvilket de kan deltage i et aftenskolekursus, en foreningsaktivitet eller lignende.
- *Strategisk brug af kulturinstitutioner som fora for udvikling af fællesskaber og bedre trivsel.* Museer, biblioteker, teatre, m.m. landet over har gode erfaringer med at bruge kunst og kultur aktivt i fællesskaber mod ensomhed. En øget indsats for at udbrede viden og værktøjer på området vil styrke bevågenheden om, at kulturel deltagelse kan være vigtig for at bekæmpelse af mistrivsel.
- *Udvikling og udbredelse af digitale tilbud og aktiviteter, f.eks. digitale kulturrejser, guidet fælleslæsning eller lign.* For mange, der oplever alvorlig ensomhed og er socialt usikre, eller af andre årsager ikke kan eller tør deltage i kultur- og fritidstilbud, kan muligheden for digital deltagelse være afgørende.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Kulturministeriet, i samarbejde med Social-, Bolig- og Ældreministeriet, kulturinstitutioner, biblioteker og relevante fonde.

Initiativ 45: Styrk civilsamfundets adgang til faciliteter og lokaler (A)

Hvorfor: For mange civilsamfundsorganisationer er det ofte en udfordring at finde faciliteter og lokaler til aktiviteten. Her kan faciliteter, der allerede bruges til andre formål i f.eks. dagtimer eller på hverdage, men står ubrugte resten af tiden, tages i brug.

Hvordan: Lokale aktører med egnede fysiske faciliteter (privat og offentlig) bør i højere grad end i dag stille deres faciliteter til rådighed for civilsamfundets aktiviteter i lokalområdet, når de ikke bruges til deres primære formål. Derudover undersøges det, hvorvidt vilkår og rammer i Folkeoplysningsloven angående anvisning af lokaler og faciliteter samt lokaletilskud kan overføres til frivillige sociale foreninger på § 18-området.

Dækning af ekstra omkostninger til rengøring, el, varme, mv. må afgøres i det konkrete tilfælde.

Hvem: Kommuner, kulturinstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner, kirker, aktivitetscentre for seniorer og fælles arealer på plejehjem, idrætshaller, boligorganisationer og virksomheder, der har lokaler, der kan stilles til rådighed for frivillige aktiviteter eller organisationer. Social- og Boligstyrelsen ift. at undersøge krav til offentlige faciliteter. Lokale aktører (offentlige og private) ift. at undersøge særlige lokale krav.

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.

Initiativ 46: Understøt det gode værtskab (X)

Hvorfor: At møde op til en aktivitet er ikke tilstrækkeligt til at sikre, at mennesker føler sig som del af et fællesskab. Derfor bør der være fokus på at understøtte det gode værtskab, som øger sandsynligheden for, at nye deltagere føler sig godt modtaget, og hurtigt bliver en aktiv og bidragende del af fællesskabet.

Hvordan: Med udgangspunkt i gode erfaringer, udbredes og understøttes følgende:

- Eksisterende tiltag om det gode værtskab udbredes, eksempelvis [Ældre Sagens materiale Det gode værtskab](#), DGI's forskellige materialer [Bliv Gamechanger](#), [Sæt fokus på fællesskabet](#) og [værktøj målrettet inklusion af mennesker med flygtninge- og indvandrerbaggrund](#), Sammenslutningen af Unge Med Handicaps (SUMH) projekt [Fælles om fritiden](#), Danmarks Biblioteksforenings [håndbog](#) og Røde Kors' [Den gode velkomst]. Også [CFSA](#) og DUF har udarbejdet [værktøjer](#) og [guidelines](#) til at øge inklusionen og tilgængeligheden i foreninger.
- Flere frivilligforeninger kan afgive løfte om godt værtskab og evt. tilslutte sig en mærkningsordning for organisationer, der uddanner sine frivillige i godt værtskab. Her kan man lade sig inspirere af DGI's ordning "[velkomstforeninger](#)"¹¹.
- I 2022-2025 pågår et [modningsprojekt i Social- og Boligstyrelsen](#) om at øge børn og unge med handicaps deltagelse i fritidsfællesskaber. Der kommer bl.a. til at blive udviklet redskaber til, hvordan man kan tage godt imod børn og unge med handicap, hvordan man kan tilpasse aktiviteten til barnet/den unge, og hvordan man kan ryste gruppen sammen.

Initiativet vurderes ikke at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Aktører i civilsamfund, kulturinstitutioner og foreningsliv, herunder medlemmer af NPE bl.a. som led i den nationale samtale mod ensomhed.

¹¹ DGI's velkomstforeninger er de foreninger, der gør en særlig indsats for at tage godt imod nye. Deri ligger implicit, at de gør en aktiv indsats for at gøre deres fællesskaber tilgængelige og tage godt imod, så dem, der har sværere ved at møde op, bliver taget godt imod og føler sig velkommen. Kilde: <https://www.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/aktive-voksne/velkomsten/meld-jer-som-velkomstforening>

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 større 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, kønsidentitet, alder, køn, geografisk bopæl, mental sundhed, digitale kompetencer, fysisk og kognitiv funktion samt andre skel. Der bør arbejdes for en bedre spredning af spejlingsfællesskaber og målgruppespecifikke aktiviteter rundt 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.

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

Hvorfor: Det er vigtigt, at aktiviteter målrettet særlige og mindre målgrupper er tilgængelige i alle områder af landet. Mennesker bør kunne opsøge fællesskaber blandt ligesindede – hvis det er det, de ønsker - uanset hvor de bor. Der bør f.eks. være flere tilbud til unge, der oplever ensomhed (eks. Ventilen^{mm}), flere lokale tilbud til ældre (enlige) mænd, der mangler ligesindede at spejle sig, f.eks. Mænds Mødestederⁿⁿ eller Mandefællesskaber gennem Ældre Sagen^{oo}. Det kunne også være en udbredelse af initiativer som f.eks. SINDs tilbud om besøgsvenner målrettet mennesker med psykiske vanskeligheder, AURA for LGBT+ unge under 18 år, samt [Brug Bolden](#), der er fodboldfællesskaber for unge i social udsathed.

Hvordan:

- Bevillingsgivere (fonde, kommuner og centraladministration) bør overveje, om tilbud eller tiltag til mennesker med særlige behov og/eller med minoritetsbaggrund kan indgå som et kriterium i tildelingen af støtte. Generelt bør der være mindre fokus på deltagerantallet i tildelingen af midler, ligesom der bør være fokus på at tildele midler til aktiviteter og tilbud udenfor de større byer.
- Der bør sikres et øget fælles fokus på udbredelse og adgang til fællesskaber for særlige og mindre målgrupper fra foreninger, fonde, kommuner, regioner, styrelser, virksomheder, m.fl. Bl.a. kan der sættes fokus på, hvordan der rekrutteres i disse områder, om flere tilbud kan suppleres eller omlægges til digitale fællesskaber, mv. I forlængelse af dette, bør der være fokus på at skabe mere mangfoldighed blandt de frivillige, da undersøgelser viser, at mangel på mangfoldighed er en barriere for at tiltrække flere frivillige⁵².
- Det bør være lettere at få hjælp til at gøre tilbud og aktiviteter tilpasset og relevante for flere målgrupper – herunder mennesker med særlige behov og mennesker med minoritetsbaggrund. Denne viden kan indhentes fra relevante aktører med viden på området, f.eks.

^{mm} Ventilen er en frivillig social organisation hvis formål er at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt unge. Ventilen driver tilbud landet over for unge, der føler ensomhed, og arbejder derudover for at skabe viden og debat om ensomhed blandt unge. De har pt. 23 lokale tilbud i 21 byer i Danmark (pr. februar 2023). Kilde: ventilen.dk/om-ventilen

ⁿⁿ Mænds Mødesteder er fællesskaber for mænd i alderen +18 år, som mødes om aktiviteter, de finder interessante. Konceptet er udviklet og igangsat af Forum for Mænds Sundhed, der er et partnerskab, som arbejder for at skabe lighed i sundhed med fokus på mænds sundhed. Kilde: mmdanmark.dk

^{oo} Ældre Sagen tilbyder aktiviteter kun for mænd med fokus på faglighed, konkrete aktiviteter og fælles interesser – kaldet Mandefællesskaber. Der er tale om aktiviteter, der passer til alle slags mænd uanset interesse, fysik og livssituation. Læs mere på: aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/hverdagsliv/samvaer-og-stoette/samvaer-for-maend

Ungdomskredsen, Dansk Handicapforbund, LGBT+ Danmark, Ventilen, Verdens Kvinder i Danmark eller DFUNK. På den måde kan vi sikre at mennesker med særlige behov og minoriteters ønsker til tilbud og aktiviteter er i fokus, som civilsamfund, kulturinstitutioner og fritidsforeninger kan tænkes ind i forhold til udbredelse og tilpasning af aktiviteter.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Fonde, kommuner og centraladministration ift. beslutningen om hvor og hvilke projekter, der tildeles økonomisk støtte. Aktører i civilsamfund og foreningsliv, herunder medlemmer af NPE ift. at sikre inddragelse og inklusion af flere målgrupper i egne projekter.

Initiativ 48: Styrk fokus på bekæmpelse af ensomhed i aktivitets- og samværstilbud (A)

Hvorfor: Aktivitets- og samværstilbuddene (AST) efter servicelovens §14 giver mennesker med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer en mulighed for at komme hjemmefra og være en del af aktive og meningsfulde fællesskaber^{pp}. Der ligger et stort potentiale i at styrke kendskabet til disse tilbud samt i at styrke tilbuddenes fokus på positive fællesskaber og ensomhed.

Hvordan: Det anbefales, at de relevante parter på området undersøger, om AST skal styrkes med henblik på at sikre, at flere mennesker i udsatte positioner får mulighed for at blive en del af disse fællesskaber. Herunder bør det undersøges, om der er behov for et øget samarbejde og brobygning mellem AST og civilsamfundstilbud. For at sikre, at AST får et styrket fokus på at forebygge ensomhed, anbefales det, at medarbejdernes opnår kompetencer til at se tegn på samt reagere på ensomhed. Ydermere anbefales, at betydningen af fællesskaber indgår i de kommunale kvalitetsbeskrivelser for AST.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: De relevante parter på socialområdet i samarbejde med civilsamfundsaktører.

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.

^{pp} Efter Servicelovens §104 skal kommunerne tilbyde [aktivitets- og samværstilbud](#) (AST) til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer. AST drives af kommunerne eller af civilsamfundsorganisationer.

Initiativ 49: Nedbryd økonomiske barrierer for deltagelse i foreningslivet (A)

Hvorfor: For nogle er det økonomiske råderum en barriere for at indgå i fritidsaktiviteter. For børn er fritidspasset en effektiv måde at nedbryde den barriere. Fritidspasset er allerede udbredt i mange kommuner og kan med fordel udvides og gøres mere tilgængeligt. Man kan derudover overveje at indføre tilsvarende modeller for andre alders- og befolkningsgrupper.

Hvordan:

- *Fritidspasset bør være et nationalt ensartet og landsdækkende tilbud.* Det vil sikre, at adgangen til fritidsaktiviteter ikke afhænger af geografisk bopæl og at brugen af fritidspas ikke mindskes grundet svært tilgængelige kommunalt specifikke forhold.
- *Fritidspas til voksne.* I dag er fritidspasset henvendt til børn og unge, men fritidspasset bør tildeles andre grupper, der er særligt udsatte for ensomhed, f.eks. mennesker med handicap, flygtninge, voksne med begrænsede økonomiske ressourcer, voksne med kroniske lidelser, unge uden job eller uddannelse, mv. Det kan også tilpasses, så det gælder for studerende det første år af deres uddannelse.
- *Fritidspasset bør gøres mere tilgængeligt.* På nuværende tidspunkt kræver tildeling af fritidspas ofte mange fysiske møder i kommunen, indsendelse af kvitteringer og andre systematiske krav. Det skaber barrierer for de målgrupper, som har størst behov.
- *Uddeling af fritidspas bør ledsages af muligheden for at søge støtte til indkøb af udstyr og muligheden for at søge støtte til transport.* Økonomiske barrierer for at deltage i aktiviteter er ikke blot kontingentbetaling, men også manglende mulighed for at erhverve det nødvendige udstyr. Der skal derfor være bedre muligheder for at søge støtte til indkøb af f.eks. fodboldstøvler, en computer eller en guitar. Herudover kan penge til transport til fritidsaktiviteten være en økonomisk barriere.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Folketinget, Social, Bolig- og Ældreministeriet.

Fripladstilskud til fritidstilbud

Nyere undersøgelser viser, at færre børn fra socioøkonomisk lavere stillede familier deltager i fritid/klub-tilbud.⁵³ Dette på trods af, at det allerede nu er muligt via det såkaldte kommunale fripladstilskud at opnå fuldt eller delvist økonomisk støtte til at få en plads i fritidstilbud. Det er vigtigt, at relevante civilsamfundstilbud, der henvender sig til børn og familier i udsatte positioner, ved, at dette allerede i dag er en mulighed, og videreformidler denne information til deres målgrupper. På den måde sikrer vi, at børn vedligeholder deres venskaber fra skolen i fritidstilbud. Fsva. ungdomsskoler er det lokalt reguleret, om der tilbydes friplads.

Initiativ 50: Flere mennesker bør tilbydes følgeskab og støtte ind i aktiviteter og tilbud (A)

Hvorfor: For mennesker med særlige behov kan ledsagelse og følgeskab til aktiviteter sikre en tryk indgang i fællesskaber.

Hvordan: Der findes forskellige modeller for støtte, følgeskab og ledsagelse efter serviceloven. Bl.a. skal kommunerne tilbyde socialpædagogisk ledsagelse og støtte (efter §85) til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer, hvilket i nogle tilfælde kan blive relevant i forbindelse med deltagelse i sociale aktiviteter, fritids- og kulturtilbud mv. Serviceloven §97 tildeler ligeledes 15 timer om måneden til ledsagelse til personer, der ikke kan færdes alene på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne.

I nogle tilfælde kan civilsamfundets tilbud om støtte supplere de kommunale tilbud, og i andre tilfælde samarbejdes der mellem kommuner og civilsamfundstilbud om ledsagelse og følgeskab.

- *Retten til et rimeligt niveau af ledsagelse bør sikres for alle voksne, der ikke kan færdes på egen hånd. Ledsagelsen bør give mulighed for selvvalgt deltagelse i sociale fællesskaber og aktiviteter. Der er i dag mennesker med ledsagelsesbehov, som ikke i tilstrækkelig grad får mulighed for at deltage i sociale aktiviteter, idet de har behov for socialpædagogisk bistand i forbindelse med ledsagelsen⁵⁴.*
- *Følgeskab til børn i udsatte positioner udbredes med udgangspunkt i erfaringer fra eksisterende indsatser, f.eks. [Fritids guiderne KBH](#) og [Plads til Alle](#)⁹⁹. På samme måde sikres udbredelse af eksisterende *følgeskabsordninger målrettet voksne og ældre*, der er udfordret i at deltage i et aktivitetstilbud. Her kan civilsamfund, kommuner og frivilligcentre spille en rolle, hvor [Aarhus](#), [Roskilde](#), [Veje](#), [Ældre Sagens](#) og [AOF's](#) tilbud bl.a. kan bruges som inspiration.*
- *Følgeskab til etniske minoriteter, der i mindre grad har kendskab til muligheder indenfor fritids- og foreningslivet, bør tilbydes en tilpasset støtteordning. Nogle kommuner har sundhedsformidlere, som taler andre sprog, og som kan formidle viden og kultur-, social- og sundhedstilbud. Gennem [Fritidspuljen](#) tilbyder Dansk Flygtningehjælp Integration bl.a. støtte til forældre med flygtningebaggrund med viden og øget forståelse for foreningslivet, så de er bedre rustet til at bakke op om deres børns fritidsdeltagelse¹⁰⁰.*
- *Følgeskab for børn og unge med handicap, eks. projektet [Fritid med Bistand](#), hvor et barn tilbydes fritidspas og vejledning ind i et fritidsfællesskab, der matcher barnets interesser, samt brobygning mellem barn og fritidsfællesskab.*

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Aktører i civilsamfund og foreningsliv.

Se desuden initiativ 8.

⁹⁹ Fritids guiderne er et samarbejde mellem Københavns Kommune og Red Barnet [FritidsGuiderne KBH | FritidsGuiderne KBH \(kk.dk\)](#), som er en brobygningsindsats, der arbejder for at give børn og unge i udsatte boligområder et aktivt fritidsliv. |

¹⁰⁰ DRC Integration tilbyder ligeledes støtte til foreninger som ønsker at lave lokale foreningsaktiviteter for børn, unge og familier, som er nye i det danske foreningsliv samt økonomisk hjælp til denne gruppe børn, så de nemmere kan deltage i fritidsaktiviteter.

8. Arbejdsliv og beskæftigelse: Fokusområder og initiativer

Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed foreslår, at følgende handlingsinitiativer sættes i gang 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.

Initiativ 51: Fjern lovgivningsmæssige proceskrav ved sygdom (X)

Hvorfor: Mennesker, der rammes af længerevarende sygdom eller funktionsnedsættelse, er i stærkt forøget risiko for at opleve ensomhed og mistrivsel. Denne kan forværres af proceskrav, der kan virke stressende og mistillidsfulde, og tilmed besværliggøre ansættelse af personer, som f.eks. lever med en kronisk sygdom eller funktionsnedsættelse.

Hvordan: Fjern lovgivningsmæssige proceskrav i sygeperioden vedr. sygedagpengeregler og erstat dem med mere behovsstyrede tiltag, som defineres i dialog med den enkelte borger og vedkommendes arbejdsgiver. Det kan f.eks. være en individuel aftale om, hvornår man ringer og inviterer til sygefraværssamtaler, mv.

Initiativet vurderes at kunne gennemføres indenfor eksisterende økonomiske rammer.

Hvem: Lovgivende myndighed.

Initiativ 52: Opfordring til arbejdsmarkedets parter om at udbrede livsfasepolitikker via overenskomster (X)

Hvorfor: Større skift i tilværelsen påvirker menneskers sociale liv og øger risikoen for at opleve ensomhed. En del af disse skift eller livsfaser har direkte tilknytning til de pågældendes beskæftigelse: modtagelse og *onboarding* af nye medarbejdere og i særdeleshed unge, der påbegynder deres første ordinære job eller kun har begrænset eller ingen erfaring fra det danske arbejdsmarked; under barsel og i tiden efter tilbagevenden til arbejdspladsen; under og efter perioder med længerevarende sygdom, herunder stress; perioder, hvor medarbejdere er pårørende til nærtstående, der rammes af langvarig sygdom; ved overgangen mellem arbejdsliv og pensionstilværelse samt ved overgang til ansættelse på andre vilkår.

Hvordan: Opfordring til arbejdsmarkedets parter om at indføre livsfasepolitikker i overenskomsterne med specifikke tiltag for alle relevante livssituationer, herunder også mulighed for fleksible aftale mellem

arbejdsgiver og -tager, der tager højde for individuelle, midlertidige hensyn, f.eks. skånebehov, behov for hjemmearbejde, mv.

Initiativet vurderes som udgangspunkt ikke at kræve yderligere finansiering

Hvem: Arbejdsmarkedets parter.

Initiativ 53: Styrk hjælp til jobfastholdelse ved sygdom (A)

Hvorfor: Risikoen for at miste sit job i forbindelse med længerevarende sygdom er betydelig.

Kombinationen af længerevarende sygdom og arbejdsløshed medfører en meget markant øget risiko for at opleve ensomhed. Særligt mindre arbejdspladser uden egen HR-afdeling kan have vanskeligt ved at kende til mulighederne for at fastholde medarbejdere i tilfælde af længerevarende sygdom.

Hvordan: Det anbefales, at der udvikles og udbredes effektiv og rettidig hjælp til jobfastholdelse ved sygdom, mistriksel eller andre behov.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: F.eks. pensionskasser, kommunernes sygedagpenge-teams, fagforeninger og andre aktører.

Initiativ 54: Gennemgå og revidér evt. relevante regler for beskæftigelse på særlige vilkår (X)

Hvorfor: Tilknytning til arbejdsmarkedet har meget stor betydning for menneskers sociale liv og oplevelse af meningsfuldhed. Det kan derfor have store negative konsekvenser for mennesker, hvis de ufrivilligt mister tilknytningen til arbejdsmarkedet. Dette gælder ikke mindst, når årsagen er grundet nedsat arbejdsevne, nedslidning eller manglende behov for fuldtidsbeskæftigelse.

Hvordan: Regler og rammer for deltidsbeskæftigelse, herunder fleksjob, jobdeling, job med løntilskud til førtidspensionister, mv. gennemgås af en ekspertgruppe med henblik på at sikre nemmest mulige adgang for personer, der grundet manglende kapacitet til eller behov for fuldtidsbeskæftigelse på ordinære vilkår, får lettere adgang til arbejdsmarkedet og de hertil knyttede muligheder for at indgå i sociale relationer til arbejdsmarkedet. Derudover bør det være et mål at få fleksjobledigheden ned på samme niveau som den generelle ledighed. Endelig bør det overvejes at gøre ordningen med socialt frikort permanent – en ordning, som giver de mest udsatte bedre muligheder for at deltage i samfundets arbejdsfællesskaber, bidrage hertil og opleve værdi og fællesskab i hverdagen.

Initiativet vil medføre begrænsede udgifter til regel gennemgang. Kan afholdes af f.eks. Beskæftigelsesministeriet.

Hvem: Ekspertgruppe med deltagelse af arbejdsmarkedets parter, relevante ressortministerier og andre aktører med viden på området.

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 i 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)^a 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 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.

Initiativ 55: Udbred mentorordninger med frivillig støtte til borgere i udsatte positioner på arbejdsmarkedet (B)

Hvorfor: Borgere i udsatte positioner har i forvejen øget risiko for at opleve ensomhed. Lettere adgang til arbejdsmarkedet vurderes at kunne reducere denne risiko.

Hvordan: Med udgangspunkt i virkningsfulde mentorordninger for f.eks. tidligere indsatte adgang til arbejdsmarkedet udvikles og udbredes tilsvarende ordninger for andre sårbare målgrupper som f.eks. mennesker med fysisk eller psykisk handicap, med brug af rusmidler, i hjemløshed, voldsudsatte, transpersoner, mennesker udsat for traumatiserende hændelser, borgere med begrænsede dansk kundskaber og ringe eller ingen kendskab til det danske arbejdsmarked, mv. I tråd med de politiske prioriteter på området anbefales det at sætte mål for, at flere med handicap kan bidrage på arbejdsmarkedet⁵⁵.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Civilsamfundsorganisationer i samarbejde med arbejdsmarkedets parter, kommuner.

Initiativ 56: Lemp krav til fastholdelsesfleksjob (A)

Hvorfor: De nuværende regler betyder, at man skal have været ansat i minimum 12 måneder på særlige vilkår og til fuld løn, før man kan overgå til et fastholdelsesfleksjob på sin vante arbejdsplads. Det betyder udgifter for arbejdsgiver, som er ud over det rimelige, og det betyder usikkerhed for den enkelte. Resultatet af de gældende regler er, at alt for mange mister muligheden for fortsat at være ansat på deres vante arbejdsplads efter f.eks. at være ramt af sygdom. Det er til skade for både den enkelte og den virksomhed, som mister en skattet kollega. Afskedigelsen medfører øget risiko for ensomhed.

Hvordan: Lempelse af betingelserne for fastholdelsesfleksjob vil give flere mennesker i udsatte positioner mulighed for at forblive ansat på deres nuværende arbejdsplads trods varig begrænsning i arbejdsevne. Lempelsen kunne f.eks. være reduktion af periodekravet for ansættelse under særlige vilkår fra 12 til tre måneder.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Lovgiver.

Initiativ 57: Opfordr større arbejdspladser til at tage en forholdsmæssig andel af medarbejdere blandt mennesker med handicap (A)

Hvorfor: Mennesker med handicap står i meget stor udstrækning uden for arbejdsfællesskabet. Det formodes at forøge deres i forvejen forhøjede risiko for at opleve ensomhed.

Hvordan: Lovgiver skal understøtte med et bedre regelsæt, der giver rammer og styrker mulighederne på arbejdspladserne. Ved at bruge trepartssystemet kan der indgås aftaler, så både offentlige og private arbejdspladser i højere grad kan tage en forholdsmæssig andel af medarbejdere blandt mennesker med særlige behov, efter inspiration fra elev-lærlingemodellen.

I den praktiske implementering af forpligtelsen kan man lade sig inspirere af eksisterende løsninger som KLAP-jobs for mennesker med udviklingshandicap og jobordninger for andre marginaliserede grupper, herunder hjemløse, tidligere indsatte, m.fl.⁵⁵ Man kan ligeledes lade sig inspirere af IPS, som er en beskæftigelsesindsats, der både i Danmark og internationalt har vist signifikant positive effekter i forhold til at støtte personer med svære psykiske lidelser til at opnå og fastholde ordinær beskæftigelse eller uddannelse. I aften om [10-års planen for psykiatrien](#) (indsats 2.7) er der aftalt, at IPS udbredes for de mest udsatte unge med psykiske lidelser i kontanthjælpssystemet. [Projekt Morfeus](#) fra Aarhus kommune har fokus på at hjælpe mennesker med skizofreni i beskæftigelse og kan også tjene til inspiration.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Via lovgivning, trepartsaftaler og aftaler på arbejdspladser og med bidrag fra kommuner og civilsamfundet.

Initiativ 58: Skab flere jobmuligheder med få timers arbejdstid for langtidsledige (B)

Hvorfor: Erfaringer ('JobFirst') viser, at ansættelse i ordinære jobs i få timer ugentligt til at begynde med øger det sandsynligheden for senere at opnå ordinær ansættelse på fuld- eller deltid.

Det antages, at flere udsatte ledige også kommer ud af social isolation via deres tilknytning til en arbejdsplads.

Hvordan: Større fokus på ansættelse i (få) ordinære timer for personer langt fra arbejdsmarkedet for bl.a. at modvirke social isolation. Der bør også ses på incitamentsstrukturen for denne jobtype. I dag beregnes dagpengesatsen efter hver ansættelse, og det betyder, at job på få timer giver en lavere dagpengesats, hvilket kan afholde ledige fra at tage småjobs.

⁵⁵ 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 (klapjob.dk).

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Arbejdsgiverne i samarbejde med den kommunale beskæftigelsesindsats.

'JobFirst'-metoden

JobFirst-metoden er en metode, der sigter på, at få borger ind på arbejdsmarkedet. Den bygger på tre principper. Det ene handler om, at borgeren skal ind på arbejdsmarkedet, dvs. at borgeren skal have et job på en arbejdsplads. Det andet er en afklaring af borgerens jobmål og motivation. Også dette sker mens borgeren er på en arbejdsplads. Det tredje princip handler om, at enhver borger kan bidrage på arbejdsmarkedet med det rigtige jobmatch.

(Kilde: [Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering](#) (STAR))

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 langtidsledige, 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.

Initiativ 59: Styrk brobygning og vejvisning for ledige til frivillige fællesskaber (A)

Hvorfor: Mange ledige vil opleve bedre trivsel, mindre ensomhed og få vedligeholdt eller opbygget deres sociale kompetencer gennem deltagelse i eller som frivillige i aktiviteter og fællesskaber. De ledige, der er langt fra beskæftigelse og måske har et nedsat helbred kan også opleve styrket selvværd, når de oplever at de ressourcer de har kan gøre gavn i et frivilligt regi.

Hvordan: Gennem et styrket samarbejde mellem jobcentre, frivilligcentre og fællesskabsguides, som kan agere som brobyggere og vejvisere til et frivilligt fællesskab^{tt}. Fællesskabsby^{tt} i Ringsted kan evt. bruges som eksempel. Herudover bør alle kommuner sammen med fagforeninger, a-kasser og andre relevante aktører arbejde systematisk med at initiere fællesskaber blandt ledige, hvor de ikke allerede findes. Et eksempel på eksisterende tiltag er [seniornetværk for ledige seniorer](#), som med fordel bør udbredes – også til andre målgrupper. Frivillige organisationer bør være opmærksomme på, at mennesker, der er i længerevarende kontakt med den kommunale beskæftigelsesindsats, kunne have stort udbytte af at deltage i frivillige aktiviteter eller frivilligt ulønnet arbejde, og derved udnytte deres kompetencer eller blive del af et

^{tt} Eller nye ansvarlige for beskæftigelsesindsatsen i kommunerne, jf. *Ansvar for Danmark*, Regeringen, 2022.

fællesskab og bidrage til lokalsamfundet. De frivillige organisationer opfordres derfor til at være proaktive i deres kontakt til den kommunale beskæftigelsesindsats.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Frivilligcentre, fællesskabsguides, lokalt civilsamfund, lokale fagforeninger, a-kasser, virksomheder og den kommunale beskæftigelsesindsats.

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^a. Det gælder særligt for enlige, hvorfor ensomhed formodes at spille en rolle for livskvalitetstabet. 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.

Initiativ 60: Støt seniorer forud for og i forbindelse med overgangen til tidlig pension, seniorpension og førtidspension (A)

Hvorfor: Seniorer, der trækker sig fra arbejdsmarkedet grundet f.eks. nedslidning og dårligt helbred har øget risiko for at opleve ensomhed efterfølgende, bl.a. fordi mange af dem er aleneboende og har haft deres arbejdskolleger som deres vigtigste sociale relationer.

Hvordan: Støtte skal rettes til de borgere, som søger tidlig pension eller seniorpension samt førtidspension, f.eks. i form af vejledning til deltagelse i frivilligfællesskaber – som deltager eller som frivillig. Det kan også være støtte i form af en fortsat tilknytning til arbejdspladsen som frivillig mentor for lærlinge eller lignende.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Støtten og vejledningen etableres i samarbejde med arbejdspladsen, faglige organisationer, kommuner og lokalt civilsamfund.

Initiativ 61: Gør op med aldersdiskrimination på det danske arbejdsmarked (A)

Hvorfor: Hver sjette senior angiver selv, at de forlader arbejdsmarkedet ufrivilligt grundet firing eller aldersgrænse på arbejdspladsen (push-faktorer)⁵⁶. Seniorer oplever i højere grad diskrimination end yngre borgere ved efterfølgende jobsøgning, da 20 % af arbejdsgiverne i strid med loven frasorterer ansøgere alene pga. alder⁵⁷. Der er desuden tegn på, at seniorer er overrepræsenteret ved afskedigelser i det offentlige⁵⁸.

Hvordan: Der iværksættes en indsats, som gør op med myterne om ældre medarbejders arbejdsevne og produktivitet, der kan ligge til grund for aldersdiskriminationen, samt indskærper over for arbejdsgivere, at frasortering alene på aldersindikation ved rekruttering er ulovlig. Desuden øges vidensgrundlaget for aldersdiskrimination på det danske arbejdsmarked, og situationen følges løbende med undersøgelser. Der bør også ses på muligheden for fjernelse af resterende aldersgrænser på arbejdsmarkedet, f.eks. for præster og dommere, fleksjobgrænser, aldersgrænse for, hvor længe man kan få stillet hjælpemidler til rådighed på arbejdspladsen, mv.

Initiativet vurderes at kræve varig finansiering.

Hvem: Beskæftigelsesministeriet i samarbejde med arbejdsmarkedets parter og relevante interesseorganisationer. Initiativet bør tænkes i sammenhæng med regeringens partnerskab, der skal øge beskæftigelsen blandt seniorer, og har netop aldersdiskrimination som en af mærkesagerne.

Initiativ 62: Forsk mere i at fastholde seniorer på arbejdsmarkedet (B)

Hvorfor: Fortsat tilknytning til et arbejdsfællesskab efter pensionsalderen forebygger ensomhed og øger trivsel og livskvalitet samt forbedrer seniorernes økonomi, hvilket også har betydning for deres sociale liv og bevægelsesfrihed. Beskæftigelsen blandt seniorer ligger under niveauet for vores nabolande, og seniorer er en værdifuld ressource, der besidder viden og erfaringer, som kan komme arbejdsmarkedet til gode. Herved øges arbejdsudbuddet desuden. Der er brug for mere viden om dette.

Hvordan: Øget forskning i fastholdelse af seniorer, der ønsker at blive på arbejdsmarkedet – også efter pensionsalderen kan bl.a. bestå i at:

- Samle og udbrede viden
- Udvikle redskaber
- Give råd og vejledning til kommune/virksomhed/organisation, der gerne vil arbejde med seniorrådgivning.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Forskning og vidensudbredelse kan forankres i et videns- og kompetencecenter for seniorarbejdsliv efter [norsk forbillede](#).

Initiativ 63: Gør det muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet efter pensionen er påbegyndt og ”pause” sin pension (B)

Hvorfor: En del pensionister oplever at savne deres arbejdsliv og har vanskeligt ved at finde sig til rette i deres nye tilværelse uden for arbejdsmarkedet^{uu}. Hvis man ikke kan pause sin ratepension, vil den økonomiske gevinst ved at genindtræde på arbejdsmarkedet være meget begrænset pga. ekstra beskatning. Gruppen der fortryder, at de har forladt arbejdsmarkedet og savner deres kolleger og arbejdsliv formodes at have ekstra risiko for mistrivsel og ensomhed.

^{uu} Ældre Sagens Fremtidsstudie 2021 viser, at 29 % af pensionisterne gerne ville have fortsat længere. Kilde: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2019/Analyse-af-overgangen-fra-arbejdsliv-til-pensionistliv>.

Hvordan: Fjern reglen om, at man ikke kan sætte sine ratepensionsudbetalinger på pause, så det bliver lettere og uden økonomisk straf for pensionister, der måtte ønske det, midlertidigt at vende tilbage til arbejdslivet.

Initiativet vurderes ikke at medføre yderligere finansiering.

Hvem: Lovgivende myndighed.

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

NPE anbefaler at følgende konkrete redskaber indgår i en værktøjskasse, som både ledere og medarbejdere skal have adgang til. Idéen er inspireret af [BFA's](#) (De 5 Branchefællesskaber for Arbejdsmiljø) redskaber og vejledninger til opretholdelse af et godt arbejdsmiljø.

Værktøjskassen kan indeholde følgende elementer:

- "Livsfasefora" – f.eks. barselsnetværk, netværk for seniorer på arbejdspladsen, netværk for yngre ansatte, netværk for praktikanter og lærlinge, netværk for studentermedhjælpere og andre unge deltidsansatte, samt netværk for sygemeldte.
- Modeller for organisering af arbejdspladsen på en måde, som understøtter trivsel og fællesskaber. Inspiration til at arbejde med inkluderende fællesskaber på jobbet kan udbredes i eksisterende netværk (Lions, Rotari, InnerWheel, Young Enterprise Leaders og erhvervsklubnetværker, mv).
- Vejledning for god inklusion på arbejdspladsen, der kan gøres til en del af arbejdspladsens personalepolitik.
- Buddyordninger til medarbejdere med særlige behov. Udbrede oplysninger om, at jobcentre allerede nu giver tilskud til virksomhedsmentorordninger (tilskud til løn/medarbejderudvikling), for udpegede mentorer, der bistår nye medarbejdere med særlige behov/udfordringer.
- Ledelsesudvikling i inklusion og mangfoldighed på arbejdspladsen med information om hvordan man indretter sin arbejdsplads, så den fremmer fællesskaber og inklusion.
- Ensomhed og generel psykisk mistrivsel i f.eks. trivselsmålinger, dialogværktøjer mv., samt opmærksomhed på, at det er en fælles forpligtelse at understøtte det kollegiale fællesskab.

9. Sundhed og pleje: Fokusområder og initiativer

Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed foreslår, at følgende handlingsinitiativer sættes i gang for at nedbringe ensomhed 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.

Initiativ 65: Styrk ensomhedsfokus i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for Mental sundhed (X)

Hvorfor: Vi skal sikre, at ensomheds-, relations- og fællesskabsperspektivet er tænkt ind i retningslinjer og inspirationsmateriale for kommunernes forebyggelsesarbejde.

Hvordan: Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for mental sundhed har til formål at understøtte kommunernes arbejde med at fremme borgernes mentale sundhed og styrke den kommunale indsats for at forebygge udvikling af dårlig mental sundhed⁵⁹. Det foreslås, at pakken gennemgås mhp. at ensomheds-, relations- og fællesskabsperspektiv står centralt og opdateret i forhold til alle aldersgrupper, når Sundhedsstyrelsen skønner det relevant.

Initiativet vurderes at kunne løses indenfor eksisterende økonomiske rammer.

Hvem: Sundhedsstyrelsen ift. at opdatere publikationen på et relevant tidspunkt, kommunerne ift. at indarbejde viden.

Initiativ 66: Vedtag en national folkesundhedslov (A)

Hvorfor: En folkesundhedslov vil bidrage til at skabe rammer, der fremmer sundhed og trivsel og mindsker risikoen for at opleve ensomhed gennem strukturelle tiltag og forebyggende indsatser på tværs af fag- og politikområder.

Hvordan: Folketinget bør vedtage en folkesundhedslov. Loven skal øge danskernes sundhed og trivsel gennem strukturelle tiltag og brede forebyggende indsatser på tværs af flere parter, politikområder og lovgivninger, og ensomhed tænkes ind i denne lov som del af forebyggelsen af mistrivsel.

Selve vedtagelsen af loven vurderes at kunne løses indenfor eksisterende økonomiske rammer.

Finansministeriet bør regne på, om der kan forventes merudgifter pga. lovens konsekvenser. Her bør der dog være opmærksomhed på lovens forventede forebyggende effekt.

Hvem: Folketinget og ministerier ift. at forberede og vedtage loven, en bred kreds af aktører i hele samfundet ift. at implementere den.

En tværgående folkesundhedslov?

72 organisationer bakker op om en folkesundhedslov, der skal forpligte alle politiske niveauer og politikområder i Danmark til at indtænke borgernes sundhed og trivsel fremover. Loven er tænkt som en rammelov, som udstikker retning og tilskynder til tværsektorielt samarbejde om sundhedsudfordringer. En folkesundhedslov formodes også at kunne fremme et tværgående og strukturelt fokus på at forebygge ensomhed.

Kilde: Danske Regioner, Hjerteforeningen, Lægeforeningen, Dansk Industri, m.fl., herunder mange medlemmer af NPE

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.

Initiativ 67: Styrk opsporing og henvisning i sundheds- og plejesektoren (A)

Hvorfor: Vi skal fremme en mere systematisk opsporing af ensomhed blandt relevante pleje-, patient- og pårørende grupper blandt både offentlige og private sundhedsaktører, herunder almen praksis som har en central funktion ift. opsporing af sygdom. Opsporingen bør derfor i langt højere grad end i dag tænkes ind i indsatser og funktioner, der allerede eksisterer, og hvor fagprofessionelle møder mennesker, der er i forøget risiko for ensomhed. Nogle fagprofessionelle vil være mere relevante end andre.

Hvordan: Der igangsættes en række initiativer for at styrke opsporing og henvisning vedr. ensomhed i kommuner, regioner og blandt private aktører:

- Gode eksempler fra kommuner, regioner og private sundhedsaktører, der arbejder systematisk med opsporing af ensomhed, kortlægges og udbredes til relevante faggrupper, ledere og forvaltninger i kommunernes sundheds- og plejeforvaltninger og i regioner samt blandt private sundhedsaktører. Ift. ældreområdet kan der bl.a. hentes inspiration i [Videncenter for Værdig Ældrepleje under Sundhedsstyrelsen](#).
- Faglig praksis ift. at opspore ensomhed udbredes i regioner og kommuner. Det understøttes økonomisk og fagligt fra nationalt hold, f.eks. gennem kompetenceudvikling, frikøb af timer og udgående faglig støtte.
- Regioner og kommuner afprøver i samarbejde med civilsamfundet modeller for opsporing og viderehenvisning til afhjælpende tilbud blandt udvalgte målgrupper, der er i særlig høj risiko for at opleve ensomhed. Det vil sige borgere i særlige livssituationer, livsovergange, med funktionstab eller lignende faktorer. Se mere om risikofaktorer ift. ensomhed på s. 11 i strategien. Der indsamles viden undervejs, som kan udbredes til andre regioner og kommuner efter forsøget.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Vidensinstitutioner/styrelser/faglige organisationer i samarbejde med NPE ift. at samle og udbrede gode eksempler. Uddannelsesinstitutioner/styrelser ift. kompetenceudvikling og udgående støtte. Regioner, kommuner og private sundhedsaktører ift. at arbejde med ny viden samt regioner, kommuner, civilsamfund og faglige organisationer med fokus på relevante målgrupper ift. at udvikle og afprøve modeller. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

Initiativ 68: Styrk brugen af forebyggende hjemmebesøg til opsporing og henvisning (B)

Hvorfor: For den ældre målgruppe vurderes de lovpligtige forebyggende hjemmebesøg at være et stærkt redskab i forhold til at opspore ensomhed systematisk og henvise videre til relevante aktiviteter og tilbud i lokalområdet^{vv}. Her besøger en kommunal forebyggelseskonsulent den ældre i eget hjem og har god tid til at tale om sundhed, trivsel og behov – og til at fortælle om relevante fællesskaber og aktiviteter i lokalområdet. Der er potentiale i at få flere ældre end i dag til at sige ja til de forebyggende hjemmebesøg, de tilbydes. Samtidig vurderes der at være potentiale i at afprøveforebyggende hjemmebesøg som koncept ift. nye målgrupper.

Hvordan:

- Der samles og udbredes gode kommunale erfaringer med at få flere borgere til at tage imod de forebyggende hjemmebesøg. Det kan f.eks. være gennem udsendelse af datobreve, øget kendskab til forebyggelseskonsulenter lokalt, særlige indsatser ift. mennesker med nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne, ift. ikke-etnisk danske ældre, mv. For sidstnævnte gruppe bør der være opmærksomhed på, at mistillid til offentlige myndigheder, mangel på systemkendskab og begrænsede danskundskaber kan spille ind.
- Der igangsættes pilotforsøg, som afprøver forebyggende hjemmebesøg målrettet grupper af borgere, som er i høj risiko for ensomhed, men som ikke tilhører de i dag lovbestemte ældregrupper. Det kunne eksempelvis være mennesker med langvarig fysisk eller psykisk sygdom eller mennesker med handicap, pårørende til demensramte, førtidspensionister, børn af forældre med psykisk sygdom eller funktionsnedsættelser eller børn med syge søskende^{ww}.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Vidensinstitutioner/styrelser ift. at samle og udbrede erfaringer i samarbejde med Landsforeningen for ansatte i Sundhedsfremmende Forebyggende Hjemmebesøg (SUFO). Kommuner ift. at arbejde med ny viden. Styrelser, fonde, relevante organisationer herunder SUFO, kommuner m.fl. ift. at igangsætte pilotforsøg til nye målgrupper. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

^{vv} Forebyggende hjemmebesøg er lovpligtige for kommunen at tilbyde til alle på 70 år, der bor alene, til alle 75 og 80-årig og herefter årligt fra det 82. år. Herudover tilbydes forebyggende hjemmebesøg efter behov til borgere i alderen 65-81 år, som er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk eller fysisk funktionsevne.

^{ww} Der findes forskellige tilbud til børn og unge som pårørende – se mere her: Social- og Boligstyrelsen – [Indsatser rettet mod børn og unge som pårørende](#) og [Søskende til børn og unge med funktionsnedsættelse](#)

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

Hvorfor: Undersøgelser viser, at praktiserende læger og læger i almindelighed kontaktes ekstra ofte af mennesker, der oplever ensomhed^{xx}. Her oplever de, at ensomhed kan være svært at handle på, og at de mangler redskaber og viden til at hjælpe disse patienter godt videre.

Hvordan: Der udvikles og afprøves modeller for opsporing hos alment praktiserende læger med inspiration fra det engelske koncept 'social prescribing'. Det skal ske i samarbejde med PLO og civilsamfundet. Her vil det være en klar fordel, hvis fællesskabsguiderne og overblikket over tilbud, som foreslået i initiativ 6 og 7, bliver etableret og indtænkt. Samtidig understøttes praktiserende læger i at indtænke ensomhed, både ved fysisk og psykisk sygdom, som forskning viser er en risikofaktor på lige fod med rygning, alkohol, m.m.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Vidensinstitutioner/styrelser i samarbejde med PLO og civilsamfundsaktører, der står for fællesskabsguides, udvikler og afprøver modeller. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

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. dem 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.

[*Indsættes forklarende reference til 'private sundhedsaktører' (ikke teknisk muligt i boks her): "Ved 'private sundhedsaktører' forstås vi praksissektoren, herunder praktiserende læger, praktiserende speciallæger, praktiserende psykologer mv. og herudover også private aktører."]

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

Hvorfor: Der skal findes virksomme metoder og redskaber til at opspore, henvise for og arbejde med ensomhed og styrke fællesskaber og relationer i sundheds- og plejesektoren.

Hvordan: Med input fra NPE's medlemmer udarbejdes en kortlægning af eksisterende redskaber og metoder til arbejdet med at forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed i regioner og kommuner. Her bør

^{xx}Næsten 450.000 ekstra besøg hos almen praksis blandt mennesker, der ofte føler sig uønsket alene. *Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer*, Sundhedsstyrelsen, 2023.

også kigges på redskaber og metoder, der er målrettet psykisk mistrivsel/mental sundhed, hvoraf nogle kan være brugbare ift. ensomhed også. Hvor der mangler redskaber og metoder, bør disse udvikles. Ift. opsporing kan der f.eks. være potentiale i at videreudvikle opsporingsredskabet i projektet LIFT til en bredere målgruppe end unge (se mere om Lift på s. 37), eller hentes inspiration i VBA (Very Brief Advice) – en metode, som tager 30 sekunder at gennemføre og bruges af frontmedarbejdere i regioner og kommuner støtte borgeren i at deltage i rygestopkursus. Se mere [her](#). Det er her helt afgørende, at de opsporende medarbejdere kender til, hvor de kan henvise videre hen for hjælp i eget regi, blandt andre lokale aktører eller ved, hvordan man henviser til en lokal fællesskabsguide. Initiativet vurderes at kræve behov for yderligere finansiering.

Hvem: Vidensinstitutioner/styrelser og NPE ift. kortlægning. Faglige organisationer, regioner og kommuner inddrages i arbejdet med udvikling. Regioner og kommuner ift. at tage metoder og redskaber til sig. Understøttes af Det Nationale Forsknings- og Videncenter for Ensomhed

Værktøjer til at spotte ensomhed i hjemmeplejen

Hjemmeplejen på Amager i Københavns Kommune har udviklet et sæt konkrete værktøjer til medarbejderne, så de kan opspore og afhjælpe ensomhed. Det inkluderer spørgsmål, som kan starte samtalen – også med borgere, som har svært ved at erkende, at de oplever ensomhed. Samtidigt har medarbejderne fået en fysisk liste over tilbud i lokalområdet med ud, som de kan præsentere for borgerne. Viden om ensomhed er blevet formidlet gennem plakater og korte film til medarbejderne, og værktøjerne til at spotte og afhjælpe ensomhed er enkle, så de kan indgå som del af andre arbejdsopgaver. Projektet har allerede mange gode erfaringer og er på vej til at blive udbredt på ældreområdet i hele Københavns Kommune.

Find mere information og en kort film [her](#).

Initiativ 71: Udbred metoder og redskaber til at arbejde med ensomhed i sundheds- og plejesektoren (A)

Hvorfor: Medarbejdere og ledere i sundheds- og plejesektoren skal kende til ensomhedens alvorlige konsekvenser og sammenhæng til fysisk og psykisk sundhed. De skal, hvor det er relevant, kende til virksomme metoder og redskaber til at arbejde med ensomhed og karakteristika for målgrupper i særlig udsathed.

Hvordan: Viden, metoder og redskaber til at forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed udbredes blandt relevante medarbejdere i sundheds- og plejesektoren. Her bør ift. ældremålgruppen hentes inspiration i Sundhedsstyrelsens og Videncenter for Værdig Ældreplejes arbejde på området.^{yy} I forhold til børn som pårørende, bør der hentes inspiration fra Det Nationale Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom (Kombu)^{zz}.

Der bør igangsættes følgende:

^{yy} Sundhedsstyrelsen har fortaget evalueringer, erfaringsopsamlinger og udviklet redskaber, som understøtter ledere og personales arbejde på ensomhedsområdet. Videncenter for værdig ældrepleje understøtter ledelsen og personalet i plejesektoren ift. bl.a. ensomhed. Læs mere her: [Viden om ensomhed - Sundhedsstyrelsen](#)

^{zz} Det Nationale Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom (Kombu) er etableret af Psykiatrifonden, Region Nordjylland og Region Hovedstaden. Læs mere på: [kombu.dk](#)

- Viden bør bl.a. integreres i relevant efteruddannelse, og det bør sikres, at perspektivet er integreret i grunduddannelserne.
- For at booste den faglige praksis og kulturændring igangsættes en oplysningskampagne med fokus på, hvordan man kan arbejde med ensomhed i hverdagen – målrettet forskellige faggrupper og funktioner i sundheds- og plejesektoren
- Gode eksempler fra sundheds- og plejeindsatser, hvor relationsarbejdet er det centrale fokus, udbredes til relevante faggrupper og ledere i regioner og kommuner – herunder f.eks. projektet 'Kaffe først'.

Der bør ved brugen af metoder og redskaber altid spørges ind til og tages hensyn til den enkelte borgers egen opfattelse af situationen og behov for hjælp, da tiltag mod ensomhed formodes at være mere succesfulde, hvis de har grobund i forståelsen af, hvad personen selv mener med ensomhed, hvordan det relaterer sig til personens øvrige tilstand, og hvad de selv synes, forbedrer eller forværrer ensomheden.

Initiativet vurderes at kræve behov for yderligere finansiering.

Hvem: Uddannelsesinstitutioner ift. uddannelse og efteruddannelse, Sundhedsstyrelsen og Videncenter for Værdig Ældrepleje samt Socialstyrelsen, medlemmer af NPE, faglige organisationer, regioner og kommuner ift. kampagne og dele gode eksempler.

Eksempel på relationsfokus: 'Kaffe først'

Haderslev Kommunes ældrepleje har etableret projektet 'Kaffe først', som har fokus på at give en mere fleksibel og sammenhængende hjemmehjælp til borgerne. I projektet prioriteres nærværet mellem borgeren og personalet. Hjemmeplejen arbejder i små selvstyrende grupper, og besøgene hos borgerne starter med, at man tager en snak med borgeren om, hvad det er borgeren har mest brug for hjælp og støtte til. Dermed bliver borgerens aktuelle behov styrende for den indsats, som borgeren får. Samtidig forventer kommunen, at projektet vil give højere trivsel både til medarbejdere og borgere. Projektet er inspireret af den hollandske model 'Buurtzorg-modellen' og understøttes af VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Læs mere om modellen her: [Kaffe først – mennesket før bureaukratiet](#)

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 livet ”går i stå”. Tværtimod skal vi som samfund understøtte, at det i disse sårbare situationer stadig er muligt at blive 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 positioner, herunder sårbare etniske minoriteter. Social støtte er særlig vigtig i systemovergange mellem myndigheder, enheder, behandlere og kontaktpersoner – f.eks. i overgangen fra indlæggelse til eget hjem, eller fra børneungepsykiatri til voksenpsykiatri – og blandt mennesker i høj risiko for ensomhed.

Initiativ 72: Styrk adgang til fællesskaber, relationer og andre meningsfulde aktiviteter og brobygning under behandling og pleje (A)

Hvorfor: Nogle behandlingsforløb er meget langvarige, f.eks. i psykiatrien. Derfor er det vigtigt, at brobygning til fællesskaber, relationer og meningsfulde aktiviteter er en del af behandlingsforløbet. Vi skal gøre det nemmere at indgå i relationer og fællesskaber for mennesker, der er i behandling eller modtager pleje, og for deres pårørende. Det gælder både i forhold til at kunne vedligeholde eksisterende relationer og søge nye efter behov. Derfor bør vi styrke og udbrede samarbejdet mellem civilsamfund og regioner og kommuner på sundheds- og plejeområdet. Det skal dertil gøres nemmere at indgå i meningsfulde aktiviteter, som styrker følelsen af normalitet og mindsker isolationen fra den omkringliggende verden.

Hvordan: Følgende initiativer er relevante:

- Sundheds- og plejepersonalet skal have fokus på og mulighed for hurtigt og let at aktivere støttefunktioner, der gør det muligt for de syge eller deres pårørende at opretholde eksisterende relationer og fællesskaber.
- Der tilbydes allerede i dag en række støtte- og fællesskabstilbud fra civilsamfundsorganisationer og patientforeninger til patienter, pårørende og borgere med plejebehov – f.eks. patient- og pårørendecaféer på hospitalerne for både unge og gamle, besøgsvenner på afdelinger, plejehjem og i eget hjem for mennesker tilknyttet socialpsykiatrien, haveprojekter for indlagte i psykiatrien, mv. Disse tilbud bør udbredes og understøttes yderligere, ligesom der bør afsættes ressourcer til at udvikle og styrke samarbejdet mellem sundheds- og plejesektoren og civilsamfundet, der tilbyder aktiviteterne.
- Det bør desuden vurderes, om der er behov for i fællesskab at udvikle flere typer indsatser til målgrupper med behov, hvor der i dag ikke findes tilbud.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Civilsamfund og øvrigt foreningsliv. f.eks. med fokus på kultur og naturkulturinstitutioner, regioner og kommuner ift. at udbrede og samarbejde om indsatserne. Vidensinstitutioner/styrelser ift. at udbrede eksisterende og udvikle nye indsatser.

Eksempler på meningsfulde og brobyggende aktiviteter for psykiatriske patienter

Offsides Sociale Haver

I Offsides Sociale Haver kan psykisk sårbare borgere og borgere i udsatte positioner deltage i et fællesskab om havearbejde gennem fællesskabende aktiviteter og workshops, hvor så forskellige aktiviteter som f.eks. såning, ligning, biavl, blomsterbinding, udendørs madlavning og yoga indgår. Erfaringen i projektet er, at der er en værdi i at opleve, når planter vokser og indgår f.eks. som krydderi i maden eller blomster på bordet. Projektet drives i et samarbejde mellem WeShelter og Københavns Kommune.

Offsides Sociale Haver ligger i den park, der omkranser Bispebjerg, hvilket betyder, at patienterne fra de psykiatriske afdelinger kan gå fra hospitalet (regionen) ned til haverne (civilsamfundet), hvor de deltager i havearbejdet. Haverne er et udendørs værested, som patienterne kan blive ved med at komme i efter udskrivningen. Haverne brobygger desuden til andre sundheds- og civilsamfundstilbud.

Grib København

Grib København er et tilbud til borgere, der har psykiske og sociale udfordringer, herunder borgere der oplever ensomhed. Tilbuddet består i korte forløb, hvor medarbejdere og frivillige har fokus på at styrke deltagernes sociale netværk og sociale kompetencer og at bidrage til, at borgeren opnår større ejerskab for sit eget liv. Indsatsen sigter på, at borgeren deltager i forskellige aktiviteter og opnår relationer og et tilhørsforhold til fællesskaber. Grib København ligger i samme bygning som Huset for Psykisk Sundhed (en del af Region Hovedstad), og de mennesker, der er i behandling, har derfor direkte adgang til Grib København-tilbuddet, som brobygger til resten af civilsamfundet.

Kilde: [WeShelter](#), [Københavns Kommune](#)

Initiativ 73: Styrk, aflast og skab netværk blandt pårørende til alvorligt og langvarigt syge (A)

Hvorfor: Nære pårørende til mennesker med demens og andre alvorlige sygdomme har svært ved at vedligeholde relationer og netværk, da de ofte er bundet til hjemmet med deres syge partner. Det øger risikoen for ensomhed, også når partneren går bort⁶⁰. Det gælder også for nære pårørende til mennesker med psykiske lidelser og funktionsnedsættelser. Eksempelvis har børn af forældre med en funktionsnedsættelse eller psykisk sygdom 3-4 gange højere risiko for at føle sig 'ofte ensomme' end andre børn⁶¹.

Hvordan: Servicelovens § 84 har fokus på aflastning og afløsning til pårørende, og der findes allerede gode både offentlige og civilsamfundstilbud om støtte og aflastning til pårørende til alvorligt syge/demensramte. F.eks. findes der i to ud af tre af landets kommuner [LÆR AT TACKLE-selvhjælpskurser](#) for mennesker med en langvarig sygdom og deres pårørende^{ææ}. Dertil er der i flere kommuner ansat en "pårørendevejleder", som orienterer pårørende til ældre om muligheden for aflastning samt tilbud i civilsamfundet.

Civilsamfundet, herunder patientforeninger, tilbyder også støtte til pårørende. Eksempelvis tilbyder Alzheimerforeningen 'aktivitetsvenner', der kommer og laver aktiviteter med den demensramte, og Røde Kors og Ældre Sagen afholder demenscaféer, hvor pårørende kan mødes med andre pårørende og deres partnere med demens for at skabe og vedligeholde netværk. Bedre Psykiatris lokalforeninger i hele landet tilbyder støttegrupper til mennesker, der er pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Her mødes pårørende med ligesindede, møder andre i samme situation og får sammen med andre – helt almindelige

mennesker – sat ord på svære, tabubelagte følelser. Børn, der har forældre eller søskende med langvarige sygdomsforløb, kan få en vokseven gennem Børns Voksenvener.

Der bør udbredes viden om disse tiltag og lignende, så kommuner og regioner kan lade sig inspirere af løsningerne. De aflastende kommunale- og civilsamfundstilbud bør understøttes og udbredes yderligere – også ift. andre sygdomstyper, hvor det er relevant, men endnu ikke findes.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Styrelser i samarbejde med NPE, kommuner og regioner ift. at udbrede viden om eksisterende indsatser og tilbud. Civilsamfund og patientorganisationer ift. at udbrede tilbud yderligere og indgå samarbejde med kommuner og regioner.

Initiativ 74: Giv social støtte i overgangen fra indlæggelse til eget hjem (A)

Hvorfor: Vi bør sætte målrettet ind i de situationer og blandt borgere og patienter i sundheds- og plejesektoren, hvor vi ved risikoen for ensomhed er størst. Det gælder bl.a. i de mange skift og overgange, man oplever som patient eller borger med behov for pleje, hvor man risikerer at blive tabt og stå alene. En af de svære overgange er fra indlæggelse til eget hjem, hvis man ikke har et netværk eller tæt familie.

Hvordan: Der findes i dag tilbud om støtte i overgangen mellem indlæggelse og eget hjem fra civilsamfundet, herunder patientforeninger (f.eks. Hjerteforeningen). Disse tilbud bør styrkes og udbredes, så alle patienter med behov på sigt kan tilbydes et socialt overgangstilbud, når de udskrives. Der bør her være særligt fokus på sårbare patienter i udsatte positioner med høj risiko for ensomhed, herunder mennesker med en alvorlig funktionsnedsættelse eller et handicap. Tilbuddene kan være alt fra, at en frivillig følger patienten hjem og sørger for, der er mad i køleskabet, til at patienten har en besøgsven de første seks måneder, der hjælper med at knytte an til det lokale foreningsfællesskab. Videre kan det være tilbud om frivillige udskrivningskoordinatorer, som f.eks. Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen tilbyder.

Frivillig støtte til hjertepatienter

Hjerteforeningens frivillige patientstøtter er et tilbud til indlagte hjertepatienter på landets akuthospitaler. Her tilbyder patientstøtter, som selv er hjertepatienter, samtaler om den akutte fase og hverdagslivet efter, hvor ensomhed er en af de problematikker, der kan fylde i patienternes liv. Tilbuddet gælder både til forældre til børn med en hjertesygdom og voksne patienter.

Samtalerne kan foregå, når patientstøtterne 1-2 gange om ugen kommer ud på hjerteafdelingerne og går runder på stuerne. Man kan også booke samtaler på telefon som både patient, forælder og pårørende.

Tilbuddet er støttet af Salling Fondene.

Kilde: Hjerteforeningen

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Civilsamfund, patientforeninger, regioner og kommuner ift. at udbrede samarbejder.

Initiativ 75: Styrk overgangen fra børne- og ungdomspsykiatrien til voksenpsykiatrien (A)

Hvorfor: I overgangen fra børne- og ungepsykiatrien til voksenpsykiatrien skal den unge opbygge helt nye relationer, mens de befinder sig i en allerede sårbar livssituation. Der er behov for at styrke støtte og skabe relationel kontinuitet i overgangen, så ensomhed forebygges eller mindskes.

Hvordan: Der bør i månederne op til overgangen holdes afklarende samtaler mellem ansatte i børne- og ungdomspsykiatrien, ligesom den ansatte også bør fungere som kontakt til kommunen, hvis den unge har brug for sociale indsatser, og til speciallæge-praksis, der ofte har en vigtig rolle ift. at hjælpe patienter på vej i overgange. Den unge bør også tilbydes en fast frivillig voksenstøtte eller anden relevant støtte fra civilsamfundet, der kan være en menneskelig støtte før, under og efter overgangen. Fællesskabsguiden kan her bidrage til at identificere og skabe kontakt til den rette hjælp. Se initiativ 6. Der arbejdes allerede mange steder med de gode overgange fra barn til voksen – disse erfaringer bør inddrages, ligesom der bør hentes inspiration fra Sundhedsstyrelsens 'Anbefalinger for transition fra børne- og ungeområdet til voksenområdet i sygehusregi'.

Initiativet vurderes at kræve yderligere finansiering.

Hvem: Regionerne, Sundhedsstyrelsen, faglige/pårørendeorganisationer på psykiatriområdet og civilsamfundet ift. at udvikle og implementere.

Bilag 1. Forslag til budget for aktiviteter i perioden 2023-2025

For midler på reserveaftalen på social-, sundheds-, arbejdsmarkedsområdet for 2021

Til arbejdet med at implementere strategi og handlingsplan og de øvrige initiativer er der afsat 20,8 mio. kr. i 2023-2025 (2023-pl), når midler til facilitatorer og centraladministration er fratrukket⁰⁰. NPE foreslås, at følgende initiativer igangsættes i **perioden 2023-2025 for de 20,8 mio. kr.:**

Tabel 1	Forslag til budget for aktiviteter i perioden 2023-2025	
	Mio. kr., 2023-pl	
	Initiativbeskrivelse	I alt
	Total	20,8
1	Etablering af en landsindsats til afstigmatisering af ensomhed i perioden 2023-2025	2,7
2	1-2 pilotprojekter med lokale tværsektorielle partnerskaber med fokus på at forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed, herunder afprøvning af fællesskabsguide	14,6
3	Videreførelse af det tværpolitiske netværk mod ensomhed i Folketinget 2023-2025	0,30
4	Videreførelse af en tværministeriel gruppe, der følger implementeringen af strategi og handlingsplan i tæt sparring med NPE	0,0
5	Videreførelse af Det Nationale Partnerskab med en sekretariatsfunktion fra 2024-2025	3,5

Denne prioritering af de afsatte midler er foretaget med afsæt i [kommissoriet](#) for det nationale partnerskab mod ensomhed, hvori det fremgår, at NPE er blevet tildelt følgende opgaver i perioden 2022-25:

- *”Indsamle videnskabelig og praktisk viden om ensomhed fra danske og udenlandske indsatser, handleplaner og strategier, herunder viden om virksomme redskaber og indsatser, der forebygger og afhjælper ensomhed.*
- *Igangsætte en national samtale om ensomhed gennem folkelige aktiviteter og udbrede relevant viden til aktører, der møder mennesker i ensomhed, herunder bl.a. virksomheder, kommuner og civilsamfundet.*
- *Understøtte udbredelse af indsatser til forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed, herunder følge og understøtte implementeringen af den nationale strategi og handlingsplan mod ensomhed og iværksætte lokale ensomhedspartnerskaber.”*

⁰⁰ Midlerne fordeler sig i perioden med 2023: 6,3 mio. kr., 2024: 4,5 mio. kr. og 2025: 8,9 mio. kr.

Bilag 2. Et nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed

Nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed (Danish Loneliness Research Centre) skal forske i ensomhed og formidle viden til fagfolk og beslutningstagere på tværs af sektorer i Danmark og globalt.

Ensomhed er et selvstændigt folkesundhedsproblem, som har negative konsekvenser for mange mennesker og det danske samfund som helhed, hvilket er blevet tydeliggjort af coronapandemien. Ensomhed øger risikoen for mistrivsel, sygdom og tidlig død – eksempelvis er ensomhed forbundet med en øget risiko for hjertekarsygdomme med op til 30%. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed er uønsket alenehed forbundet med årlige omkostninger for ca. 7,4 milliarder kroner til behandling, pleje og tabt produktion.

Data fra de seneste Sundhedsprofilundersøgelser viser, at 12% af befolkningen (i alderen 16 år og derover) følte sig ensomme i foråret 2021 – og at forekomsten af ensomhed voksede under coronapandemien. Problemet er størst blandt unge, yngre voksne og de ældste ældre.

De seneste år har centrale aktører i samarbejde sat fokus på ensomhed. Foreninger, organisationer og den offentlige sektor arbejder for at forbedre indsatsen, og det er politisk vedtaget, at der skal udarbejdes en national ensomhedsstrategi med tilhørende handlingsplan. Ensomhed kan mindskes gennem målrettede interventioner (f.eks. besøgstjenester og samtalegrupper), og der er et stort potentiale i en bedre infrastruktur (f.eks. opsporing og henvisning i sundhedsvæsenet).

Men evidensgrundlaget er mangelfuldt. Der mangler forskningsbaseret viden om ensomhed – om årsager, opsporing og effektive interventioner og strategier. Et bredt forankret Nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed vil give en markant bedre forståelse af problemfeltet, styrke evidensgrundlaget for indsatsen og skabe synergi med det praktiske og politiske niveau.

Nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed skal udvikle et tværfagligt forskningsmiljø, som bedriver anvendt forskning af højeste internationale kvalitet. Målet er videnskab, som er relevant for samfundet og som har betydning for praksis; at skabe værdi gennem viden, som kan bidrage til at mindske ensomhed og forebygge sygdom – lokalt, nationalt og internationalt. Til gavn for mennesker, der føler sig ensomme.

Konkret skal Videnscentret:

- Evaluere større interventioner, programmer og strukturelle indsatser, som skal mindske ensomhed – med henblik på forskningsmæssige gennembrud og et stærkere evidensgrundlag. Der vil her være særligt fokus på indsatser igangsat i regi af NPE og den nationale handlingsplan mod ensomhed.
- Samle og analysere befolkningsdata fra sundhedsprofilundersøgelser og registre for en bedre forståelse af ensomhed.
- Belyse de samfundsmæssige konsekvenser af ensomhed og samfundsgevinster af indsatser.
- I samarbejde med praksis, udvikle og udbrede værktøjer mhp. opsporing og koordinering af tværsektorielle ydelser i civilsamfundet, den offentlige sektor og virksomheder.

- Støtte udvikling, implementering og opskalering af veldokumenterede indsatser, der er målrettet den enkeltes behov, livssituation og livsfase.
- Sikre at den nyeste internationale viden gøres tilgængelig og relevant for fagfolk, beslutningstagere og studerende – og at forskning fra Danmark får global betydning.

Nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed forankres som et selvstændigt forskningscenter ved et dansk universitet eller forskningshus og vil udover egne medarbejdere kunne samarbejde med førende internationale forskere fra bl.a. Manchester University (Prof P Qualter) og Swinburne University of Technology (Dr M Lim).

Formidling og forankring af viden sikres gennem stærke samarbejder med organisationer, kommuner, regioner, Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed, Folkebevægelsen mod Ensomhed og the Global Initiative on Loneliness and Connection.

Finansiering: Det vurderes at Nationalt Forsknings- og Videnscenter for Ensomhed kan realiseres ved en bevilling på ca. 30 mio. kr. fordelt over 4 år, svarende til 6-7 forskerårsværk, 1 projektmedarbejder, 1 AC-medarbejder og øvrige udgifter. Der skal tilvejebringes nye midler hertil. Efterfølgende skal finansieringen gøres permanent.

¹ *Sygdomsbyrden i Danmark – Risikofaktorer*, SST/SDU, 2023.

² *Interventioner, der skal mindske ensomhed*, Lasgaard et al., 2021.

⁴ *Interventioner, der skal mindske ensomhed*, Lasgaard et al., 2021; *Exploring the experiences of loneliness in adults with mental health problems: A participatory qualitative interview study*, Birken et al., 2023.

⁵ *Interventioner, der skal mindske ensomhed*, Lasgaard et al., 2021.

⁶ *Brugbar by for seniorer – Idekatalog*, Sundhedsstyrelsen, 2021; *Hvordan skaber vi sociale renoveringer, der forebygger ensomhed?* BL – Danmarks Almene Boliger m.fl., 2017.

⁷ *'Ansvar for Danmark': "Regeringen vil (...) gøre det lettere at opdele huse, gøre nedlagte landbrugsejendomme beboelige for flere familier..."*. Regeringen, 2022.

⁸ *Fremme af bygge- og bofællesskaber*, Indenrigs- og Boligministeriet, 2021.

⁹ *Råderetten – og andre muligheder for forbedringer af boligen*, BL – Danmarks Almene Boliger, 2023.

¹⁰ *Vejen væk fra volden*, Røde Kors, 2022.

¹¹ *Mere hjemlighed på plejehjem*, Sundhedsstyrelsen, 2021.

¹² *Inspirationsmateriale til indretning af plejecentre*, Rambøll for Bolig- og Planstyrelsen, 2023.

¹³ *Videnscenter for værdig ældrepleje*, Sundhedsstyrelsen.

¹⁴ *Fællesskabsmålingen 2022*, VIVE, 2022.

¹⁵ *Betydning af uddannede socialpædagogerne på socialområdet*, Rambøll, 2021.

¹⁶ *Digital tilgængelighed i offentlig transport*, Passagerpuls, Forbrugerrådet TÆNK, 2022.

¹⁷ *Ansvar for Danmark – Det politiske grundlag for Danmarks regering*, Regeringen, 2022.

¹⁸ *Bo-Sammen – en ny start for hjemløse unge, fagligt notat #2*, Hjem til Alle-alliancen, 2019.

¹⁹ *Fællesskabende didaktikker*, Helle Rabøl Hansen, 2023.

²⁰ *Ensomhed i Danmark – en analyse af befolkningsdata fra 2017*, Lasgaard et al., DEFACTUM, 2020.

²¹ *At stå udenfor – Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår & TrykFonden, 2019.

²² *Stop diskrimination i skolen LGBTQ+ elevers trivsel og vilkår i grundskolen*, LGBTQ+ Danmark, 2021.

²³ *Ensom i en social verden*, Lasgaard, Psyke og Logos, 2010.

²⁴ Baseret på Udlændinge- og Integrationsministeriets viden om traumereaktioner og familiedynamikker i udsatte flygtningefamilier samt på DIGNITY – Dansk Institut mod Tortur (2018), Familien i Fokus. En erfaringsbaseret metodehåndbog om tværfaglig rehabilitering af familier med traumerelateret vold., Afdelingen for Rehabilitering, DIGNITY – Dansk Institut mod Tortur.

²⁵ *The Children of Mentally Ill Parents*, Matthejat & Remschmidt., Deutsches Arzteblatt, 2008.

-
- ²⁶ *Experiences of Having a Parent with Serious Mental Illness: An Interpretive Meta-Synthesis of Qualitative Literature*, Källquist & Salzmänn-Erikson, Journal of Child and Family Studies, 2019.
- ²⁷ *Children's experiences of living with a parent with mental illness: A systematic review of qualitative studies using thematic analysis*, Yamamoto & Keogh, Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 2018
- ²⁸ *Når børn og unge er pårørende. En kvalitativ undersøgelse af familier der lever med psykisk sygdom*, Munnicke & Kombu, Nationalt Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom, 2020.
- ²⁹ En dansk undersøgelse, at næsten tre gange så mange elever på ungdomsuddannelserne, der har en forælder med psykisk sygdom, føler sig ensomme. Jørgensen SE, Andersen A, Lund L, Due P, Michelsen SI. Trivsel og hverdagsliv blandt børn og unge som pårørende og efterladte. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2019.
- ³⁰ *Plads til forskellighed i fællesskabet – LGBT+ handlingsplan 2022-2025*, Ligestillingsministeriet, 2022.
- ³¹ *At stå udenfor - Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår & Trygfonden, 2019.
- ³² *Værktøjskasse: Bedre Børnemiljø*, Dansk Center for Undervisningsmiljø, 2020.
- ³³ *Mobbemønstre og magtkampe - håndtering af mobning i skolen*, Jørgensen, 2019.
- ³⁴ *Ansvar for Danmark – Det politiske grundlag for Danmarks regering*, Regeringen, 2022.
- ³⁵ *Afrapportering af inklusionseftersynet. Afrapportering af inklusionseftersynet*, Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling 2016; *Fælles om en god skolestart*, Stanek, Danmarks Evalueringsinstitut, 2013.
- ³⁶ *Beretning fra Formandskabet*, Rådet for Børns Læring, 2020.
- ³⁷ *Indhold og kvalitet i tidlig skolefritidsordning Spørgeskemaundersøgelse blandt SFO- og fritidshjemsledere*, EVA, 2023.
- ³⁸ *Pædagogisk relationskompetence*, Danmarks Evalueringsinstitut, 2022.
- ³⁹ *Fælles om en god skolestart*, Danmarks Evalueringsinstitut, 2013.
- ⁴⁰ *Børneparat skole & skoleparate børn? Fokus på overgangspædagogik*, Stanek & Vendelbo, Syddansk Universitet & BUPL, 2019.
- ⁴¹ *Førskole, børns trivsel, fravær og sproglige færdigheder*, VIVE, 2022.
- ⁴² *Kan ungefællesskaber gøre ondt*, Bruselius-Jensen et al., Center for Ungdomsforskning, 2021.
- ⁴³ *Ansvar for Danmark – Det politiske grundlag for Danmarks regering*, Regeringen, 2022.
- ⁴⁴ *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*, Børns Vilkår og Trygfonden, 2019.
- ⁴⁵ Baseret på Styrelsen for International Rekruttering og Integrations praksiserfaring samt den faglige baggrund for projektet 'Leg og Læring' fra Dansk Flygtningehjælp.
- ⁴⁶ *Unge-reform. En sikker overgang fra barn til voksen*. Ungdommens Røde Kors, 2022.
- ⁴⁷ *Unge uden uddannelse har flere problemer end manglende uddannelse og beskæftigelse*, Arbejdernes Erhvervsråd, 2022.
- ⁴⁸ *Evalueringsnotat: ASF-klasser og andre særligt tilrettelagte klasser*, EVA, 2022.
- ⁴⁹ *Fællesskabet – 17 forslag til at åbne fællesskabet op for flere med handicap*, Danske Handicaporganisationer, 2022.
- ⁵⁰ *Fritids- og ungdomsklubbens betydning for børn og unges fællesskaber i udsatte boligområder*, Aarhus Universitet, 2018
- ⁵¹ *Unge-reform. En sikker overgang fra barn til voksen*, Ungdommens Røde Kors, 2022.
- ⁵² *Den korte vej til et godt match*, CFSÅ, 2022.
- ⁵³ *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2022*, Ottosen et al., VIVE, 2022.
- ⁵⁴ *Analysenotat: ledsageordning og mennesker med udviklingshandicap i botilbud*, Livet med udviklingshandicap, 2020.
- ⁵⁵ *Ansvar for Danmark – Det politiske grundlag for Danmarks regering*, Regeringen, 2022.
- ⁵⁶ *Fremtidsstudiet 2021*, Ældre Sagen, 2021.
- ⁵⁷ *Rekrutteringsanalysen 2021*, Ballisager, 2021.
- ⁵⁸ *Djæfere over 50 frygter fyring. Det er der også god grund til*, Bøgelund, Djøfbladet, 2020.
- ⁵⁹ *Forebyggelsespakke – Mental sundhed*, Sundhedsstyrelsen, 2018.
- ⁶⁰ *Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 1)*, Friis et al., DEFACTUM, 2022.
- ⁶¹ *Trivsel og hverdagsliv blandt børn og unge som pårørende og efterladte*, SIF, 2019.