



Guide til selvhjælpsgrupper for ensomme



FRIVILLIGCENTRE & SELVHJÆLP
DANMARK

Indhold

1.	Selvhjælpsgrupper mod ensomhed	3
	Baggrund for projektet	3
	Hvad er ensomhed?	3
	Hvordan afhjælper vi svær ensomhed?	4
	Målgruppen	4
	Bliv klogere på ensomhed	4
2.	Temaer til gruppeforløbet	5
3.	Evaluerings	8
4.	Bliv klogere på ensomhed	9
5.	Bilag	11
	Bilag 1: Henvisningsmuligheder	11
	Bilag 2: Citater om følelsen af ensomhed	12
	Bilag 3: Citater om årsager til ensomhed	13
	Bilag 4: Citater om, hvad der kan afhjælpe ensomhed	15



1. Selvhjælpsgrupper mod ensomhed

I dette kapitel får du information om projektet *Selvhjælpsgrupper mod ensomhed*, ligesom du får viden om ensomhed og omfanget af ensomhed herhjemme i Danmark. Forhåbentlig er det med til at give dig et billede af, hvad ensomhed er for en størrelse, og de mennesker, som oplever den. Vi har også samlet en kort liste med læsestof og podcasts, der kan gøre dig endnu klogere på ensomhed, hvis du ønsker at vide mere.

Baggrund for projektet

De fleste kender folkesygdomme såsom diabetes, KOL, hjertekarsygdomme og kræft, som er karakteriseret ved stor udbredelse i befolkningen og er forbundet med væsentlig sygdomsbyrde og risiko for kortere levetid. I de senere år har man imidlertid kunnet tilføje en ny folkesygdom til listen, der udgør et sundhedsproblem i befolkningen: Ensomhed.

Data viser, at ensomhed har været et stigende problem i befolkningen i en længere årrække. I 2017 viste 8,3 pct. af den danske befolkning over 16 år tegn på svær ensomhed, mens det i 2021 gjaldt for hele 12,4 pct. Det svarer til omtrent én ud af otte danskere¹. Selvom corona kan have spillet ind på stigningen, viser tallene fortsat et betydeligt omfang af ensomhed i Danmark.

Ensomhed er en følelse, de fleste kender til, som kan opstå i kortere perioder af ens liv. Kortvarig ensomhed er ubehageligt, men ufarligt. Langvarig og svær ensomhed kan derimod have store konsekvenser for den enkeltes mentale og fysiske helbred og komme til udtryk ved fx stress, depression, forhøjet blodtryk og hjertekarsygdomme. Ensomhed kan dermed have store konsekvenser for den enkelte, men også for samfundet som helhed. Sundhedsstyrelsen har opgjort, at ensomhed hvert år er skyld i 770 tilfælde af for tidlig død i Danmark. Samtidig viser beregninger, at ensomhed hvert år koster samfundet mindst 8,3 mia. kr. og dermed udgør et stort samfundsøkonomisk problem.

Der er derfor behov for at finde gode løsninger på, hvordan vi afhjælper og mindsker ensomheden. Sammen med 21 medlemmer (både selvstændige selvhjælpsorganisationer og frivilligcentre med

selvhjælpsgrupper) har FriSe derfor igangsat projektet "Selvhjælpsgrupper mod ensomhed". Formålet er at udvikle og etablere selvhjælpsgrupper for ensomme unge og voksne, som skal styrke deltagernes trivsel, mentale sundhed og mindske følelsen af ensomhed. Din selvhjælpsgruppe er altså en del af en vigtig landsdækkende indsats mod ensomhed.

Projektet er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond og strækker sig fra 2023-2025. Projektet evalueres af konsulenthuset DEFACTUM.

Hvad er ensomhed?

Ensomhed kan måske bedst beskrives som en ubehagelig følelse, der bl.a. forbindes med følelsen af tomhed og tristhed. Inden for forskningsverdenen defineres ensomhed typisk som en subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår, hvis man oplever et misforhold mellem ønskede og faktiske sociale relationer. Her kan det selvfølgelig handle om selve antallet af relationer, men oftest handler det om *kvaliteten* af de fællesskaber og netværk, man indgår i. Ensomhed opstår nemlig typisk, når man ikke får indfriet sit behov for fortrolighed, intimitet og gensidighed. Man kan altså godt have en stor omgangskreds og samtidig føle sig ensom – også i situationer, hvor man er omgivet af andre mennesker. Omvendt kan man have en meget lille omgangskreds uden at opleve ensomhed. Det afhænger af den enkeltes ønsker og behov for sociale relationer, hvilket gør ensomhed til en diffus størrelse og ikke mindst svær at spotte.

Alle kan opleve ensomhed. Ensomheden er på den måde et menneskeligt grundvilkår. Men i nogle perioder af livet kan man være mere sårbar end andre. Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil fra 2021 er ensomhed mest udbredt blandt de unge (16-29 år) og de ældste (80 år og opefter). For de unge skyldes ensomheden formentlig, at de sociale arenaer ændrer sig markant i løbet af ungdomsårene, hvor de centrale relationer til familien skubbes i baggrunden til fordel for mere komplekse relationer til jævnaldrende. Dette kombineret med flere sociale skift, når de unge starter på en uddannelse og flytter hjemmefra. I den sene alderdom bliver ensomheden snarere en naturlig følgesvend, i takt med at ens ægtefælle, søskende og nære venner går bort.

¹ Sundhedsstyrelsen (2022). Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Kbh.: Sundhedsstyrelsen.

Følelsen af ensomhed kan også opstå, når tæppet pludselig rives væk under os, fx i forbindelse med skilsmisse, sygdom eller dødsfald. Undersøgelser viser, at ensomhed er mere udbredt blandt mennesker uden job eller uddannelse og mennesker med en kronisk sygdom, handicap eller længerevarende psykisk lidelse (fx depression eller angst).

Hvordan afhjælper vi svær ensomhed?

Som tidligere nævnt er ensomheden stigende i Danmark, og i dag oplever ca. én ud af otte danskere svær ensomhed. Ingen ved dog med sikkerhed, hvorfor flere og flere kæmper med den svære ensomhedsfølelse, ligesom der ikke er ét svar på, hvordan vi bedst afhjælper ensomheden. Dette netop fordi ensomhed er både subjektivt og diffust.

Der eksisterer allerede mange tilbud og fællesskaber landet over til mennesker, der føler sig ensomme. Men oplever man svær eller langvarig ensomhed, kan det være en stor mundfuld at række ud mod disse fællesskaber. Vi ved i dag, at langvarig ensomhed kan påvirke vores hjerner, så vi begynder at fokusere på negative sociale signaler og bliver mere usikre, skeptiske og nærtagende i interaktionen med andre. Ensomheden kan således gøre det sværere at opbygge og opretholde de sociale relationer, vi har brug for, og på den måde kan der opstå en ond cirkel, hvor ensomhed avler mere ensomhed. Almindelige samtaler kan føles svære og akavede, man kan føle sig uvelkommen eller uønsket i selskab med andre, man kan miste sine kompetencer til at være i et parforhold osv. For disse mennesker er løsningen ikke nødvendigvis at henvise til eksisterende fællesskaber i lokalområdet (fx det lokale fodboldhold eller en social fællesspisning). Her skal der formentlig noget andet - og mere - til for at komme ensomheden til livs.

I FriSe tror vi på, at selvhjælpsgrupper kan være en del af løsningen på den svære og langvarige ensomhed. Her kan mennesker, der oplever ensomhed, mødes. Ikke nødvendigvis for at danne sociale relationer og fællesskaber i gruppen, men for at bearbejde den ensomhed, de har til fælles, ved at dele tanker, erfaringer og oplevelser med hinanden.

De kan på den måde spejle sig i hinanden, sammen skabe en bedre forståelse og accept af deres ensomhed og hver især hjælpe sig selv – og hinanden – videre til at række ud til fællesskaber uden for selvhjælpsgruppen.

Målgruppen

Målgruppen for vores selvhjælpsgrupper i projektet er unge og voksne over 18 år, som oplever svær eller langvarig ensomhed og som samtidig ønsker at bearbejde deres ensomhed gennem en faciliteret samtale med andre, der er i samme situation.

For at kunne skabe en velfungerende selvhjælpsgruppe er det nødvendigt, at deltagerne hver især:

- er motiveret for forandringer i eget liv.
- har personlige ressourcer til at være en del af en gruppe baseret på samtale og gensidig erfaringsudveksling, herunder at kunne lytte, overskue og rumme at være en del af en gruppe.
- er villig til at bidrage med egne erfaringer, oplevelser og tanker.
- prioriterer fremmøde i gruppen og føler et ansvar for at bidrage til gruppens udvikling.

Det er omvendt ikke muligt at være med i en selvhjælpsgruppe for ensomme, hvis man som deltager:

- "blot" oplever kortvarig og forbigående ensomhed.
- har et aktivt misbrug.
- er selvmordstruet.
- har en behandlingskrævende problemstilling, der står i vejen for at kunne deltage i en gruppesamtale, fx dét at kunne lytte til andres fortællinger.

Bliv klogere på ensomhed

Hvis du gerne vil blive endnu klogere på ensomhed, finder du en kort oversigt over gode artikler og podcasts om ensomhed i kapitel 4. Særligt podcastene giver rigtig god viden på kort tid. Her fortæller førende forskere på området om ensomhed på en måde, så alle kan være med.



2. Temaer til gruppeforløbet

FriSe har identificeret en række temaer, som er relevante at komme omkring i gruppeforløbet, når det er ensomhed, der er fællesnævneren for deltagerne.

Det er op til dig som frivillig facilitator – sammen med deltagerne i selvhjælpsgruppen – at planlægge det konkrete gruppeforløb og hvilket tema, der skal være fokus for samtalen til de forskellige mødegange. Vi ved dog, at nedenstående temaer er særligt relevante, når vi taler svær eller langvarig ensomhed, hvorfor de kan være gode at læne sig op ad.

Deltagerinvolvering og -medbestemmelse er helt centralt i forhold til at sikre ejerskab blandt deltagerne, og derfor er det vigtigt løbende at inddrage deltagerne i valget af temaer frem for at følge nedenstående oversigt slavisk. Som facilitator må du altså være fleksibel i forhold til at justere gruppeforløbet efter deltagerne i gruppen. Dette gælder også valget af eventuelle aktiviteter og øvelser.

Der vil typisk ikke være et konkret tema for den første mødegang i selvhjælpsgruppen, da mødet hovedsageligt går med gensidig præsentation og forventningsafstemning. Det samme gælder sidste mødegang i selvhjælpsgruppen. Her handler det om at få rundet godt af, tage afsked med det særlige fællesskab i gruppen, få evalueret gruppeforløbet og se fremad på det, der skal ske efter selvhjælpsgruppen. Nedenstående temaer er således for de resterende møder i selvhjælpsgruppen.

Der er i alt ti temaer, og de er:

- Tema 1: Hvad er ensomhed for jer?
- Tema 2: Ensomhed og alenehed
- Tema 3: Årsager til ensomhed
- Tema 4: Hverdagen med ensomhed
- Tema 5: At møde (nye) mennesker
- Tema 6: Small-talk
- Tema 7: Sociale medier og ensomhed
- Tema 8: Højtider og ensomhed
- Tema 9: Hvad kan hjælpe på ensomhedsfølelsen?
- Tema 10: At række ud til fællesskaber uden for selvhjælpsgruppen

Flere af temaerne er store og vil fylde en hel mødegang, mens andre måske kan kombineres, afhængigt af gruppens størrelse og mødets varighed.

Tema 1: Hvad er ensomhed for jer?

Ensomhed defineres inden for forskningsverdenen som en subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår, hvis man oplever et misforhold mellem ønskede og faktiske sociale relationer. Og netop fordi det er en subjektiv størrelse, kan det være meget relevant for deltagerne at snakke om, hvad ensomhed er for dem. Hvordan oplever deltagerne hver især den ensomhed, som de kæmper med?

Mulige hjælpespørgsmål til at understøtte gruppesamtalen kan være:

- Hvordan føles det i kroppen, når I føler jeg ensomme? Fx som et stik i hjertet, en klump i maven eller en følelse af tomhed i hele kroppen?
- Hvad får følelsen af ensomhed til at vokse? Og hvornår er følelsen af ensomhed særligt tydelig?
- Føler I jer ensomme, når I er alene, eller når I er sammen med andre? Eller begge dele? Og er der forskel på følelsen af ensomhed?

I bilag 2 finder du forskellige citater om ensomhed, som kan bruges til at igangsætte eller understøtte gruppesamtalen.

Tema 2: Ensomhed og alenehed

Mange sætter lighedstegn mellem det at være alene og ensomhed. Men selvom der kan være et overlap, er det ikke det samme. Man kan godt være alene uden at føle sig ensom. Og man kan omvendt være sammen med andre mennesker og stadig opleve ensomhed. Derfor kan temaet 'ensomhed og alenehed' være væsentligt at komme omkring i gruppeforløbet. Hvad er forskellen for deltagerne på det to ting?

Mulige hjælpespørgsmål til at understøtte gruppesamtalen kan være:

- Hvad forbinder I med at være alene, og hvad forbinder I med oplevelsen af ensomhed?
- Hvornår er det for jer okay at være alene? Er der ting, I helst vil lave alene, eller som er okay at lave alene?
- Hvornår kan alenehed blive til ensomhed, og hvad kan man gøre for, at det ikke bliver sådan?
- Og er der omvendt noget, der kan gøre, at ensomheden "blot" bliver til alenehed?

Tema 3: Årsager til ensomhed

Alle kan blive ramt af ensomhed, og der er mange veje ind i ensomheden. For nogle opstår ensomheden måske i forbindelse med en af livets overgange. For andre i forbindelse med tab af partner eller job. Og for nogle helt tredje er ensomheden kommet snigende over længere tid af mindre tydelige grunde. Med dette tema får deltagerne mulighed for at tale om, at der kan være mange forskellige årsager til ensomhed, og – hvis de har mod på det – kan de sætte ord på, hvorfor de selv har fået ensomheden som følgesvend. Temaet er relevant, fordi det kan være med til at fjerne skyld og skam blandt deltagerne, hvis de går rundt og tænker, at deres ensomhed er selvforskyldt.

Hvis deltagerne har mod på at snakke om årsagen til deres egen ensomhed, kan mulige spørgsmål være:

- Er ensomheden opstået hurtigt, eller er den kommet snigende over længere tid? Var det noget helt konkret, som startede følelsen af ensomhed?
- Er I blevet lukket ude af andre gennem længere tid? Har I selv trukket jer fra fællesskabet af en årsag? Eller en god blanding?
- Hvilke mulige årsager kan der være til, at I – og andre mennesker - oplever ensomhed? Både individuelle og samfundsmæssige årsager?

I bilag 3 finder du forskellige citater om årsager til ensomhed, som kan bruges til at igangsætte eller understøtte gruppesamtalen.

Tema 4: Hverdagen med ensomhed

Kortvarig og forbigående ensomhed er almindeligt og ufarligt. Det er noget, vi alle oplever, og en naturlig del af livet. Svær og langvarig ensomhed er derimod en anden historie. Den griber ind i hverdagen og påvirker livskvaliteten. Men hvordan fungerer hverdagen egentlig, når man er ramt af

ensomhed? Deltagerne kan her tale om, hvorledes ensomheden påvirker dem i deres studie- eller arbejdsliv, til sociale arrangementer, i deres hverdagsrutiner og praktiske gøremål i hverdagen mv. Deltagerne kan også dele positive erfaringer om udfordringer/forhindringer i hverdagen, grundet deres ensomhed, som de har formået at overkomme. Med dette tema er det også muligt at tage hul på snakken om, hvilke mål og drømme deltagerne hver især har for deres hverdagsliv.

Tema 5: At møde (nye) mennesker

For dem, som oplever længerevarende ensomhed, kan det være rigtig svært at møde nye mennesker og indlede nye venskaber. De har måske brændt sig på deres sociale relationer og mistet troen på egne sociale evner og kan ikke gøre det, der skal til for at komme ensomheden til livs; nemlig at række ud mod fællesskabet. Derfor er dette tema væsentligt at komme omkring i gruppeforløbet. Her kan deltagerne sætte ord på deres erfaringer og oplevelser med dét at møde nye mennesker og etablere relationer.

Hjælpespørgsmål til understøttelse af gruppesamtalen kan være:

- Hvad er jeres erfaringer med at møde nye mennesker? Hvordan reagerer I? Hvad oplever I?
- Er der noget, som står i vejen for at møde nye mennesker og indlede nye venskaber? Hvilke forhindringer oplever I?
- Er der noget, I gerne vil gøre anderledes? Eller gøre mere af? Noget I kan gøre for at overkomme forhindringerne?

Hvis gruppesamtalen også skal berøre nuværende eller tidligere relationer, kan mulige spørgsmål være:

- Har I nogle eksisterende relationer, I godt kunne tænke jer at få gjort tættere? Eller gamle relationer I godt kunne tænke jer at 'genoplive'?



Tema 6: Smalltalk som ensom

Når man kæmper med ensomhed, kan man godt blive usikker på sig selv og begynde at overtænke alt det, man gør, når man er sammen med andre mennesker. Man bruger fx al sin energi på at tænke over det næste spørgsmål, man skal stille, og er derfor ikke til stede i samtalen. Dette mærker den/dem, man taler med, og de vil derfor runde samtalen af. Og på den måde starter den onde spiral. Ensomheden giver dårligere sociale evner, hvilket fører til negative erfaringer med at være sammen med andre, hvilket får en til at trække sig fra yderligere fællesskabet, og man bliver endnu mere ensom.

Sådan noget som smalltalk bliver særligt svært, fordi det netop kræver, at man er til stede og intuitivt fornemmer, hvad der kunne være godt at tale om. Og derfor kan lige præcis det emne, selv om det ikke er så stort, være godt at komme ind på i gruppeforløbet. Deltagerne kan tale om deres erfaringer med smalltalk, hvorfor de måske synes det er svært, og evt. også hvad de selv har gjort (eller kunne tænke sig at gøre) for at overkomme forhindringerne.

Tema 7: Sociale medier og ensomhed

For mennesker, der oplever ensomhed, kan sociale medier være med til at forstærke ensomhedsfølelsen, fordi de tydeliggør, hvilke sociale aktiviteter og fællesskaber, de *ikke* er en del af. Omvendt kan sociale medier måske åbne op for fællesskaber og sociale netværk, som de ensomme ikke haft adgang til i den fysiske verden. Sociale medier er altså et tveægget sværd, når det kommer til ensomhed, og kan derfor være et interessant tema at berøre i selvhjælpsgruppen.

Mulige hjælpespørgsmål, som kan understøtte samtalen, kan være:

- Hvordan bruger I selv sociale medier i jeres hverdag?
- Hvordan har I det med sociale medier?
- Hvad gør sociale medier for jeres følelse af ensomhed og hvorfor?

Tema 8: Højtider og ensomhed

Højtider er ofte svære for mennesker, der føler sig ensomme, fordi de øger følelsen af ensomhed. Når alle andre mødes med familie og venner for at fejre jul, nytår eller påske, kan det blive ekstra byrdefuldt for de mennesker, som kæmper med ensomhed. Højtiden bliver her en påmindelse om de relationer,

man ikke har, og de fællesskaber, man ikke er en del af. Og særligt i december måned møder man kontrasten til sin ensomhed, i alt fra eventyrlige, romantiske julefilm til de store, årlige julefrokoster. Med dette tema kan deltagerne reflektere over og sætte ord på, hvordan de har det med højtider og store mærkedage. Deltagerne kan også snakke om, om de gør noget særligt i højtiderne for at mindske eller glemme ensomhedsfølelsen.

Tema 9: Hvad kan hjælpe på ensomhedsfølelsen?

Med dette tema sættes der fokus på deltagerne erfaringer og tanker om det at mindske følelsen af ensomhed her og nu, herunder at være god ved sig selv. Hvad gør deltagerne fx, når de vil fjerne fokus fra ensomhedsfølelsen? Hvad hjælper på den ubehagelige følelse, og hvordan passer deltagerne på sig selv? Det er vigtigt, at deltagerne taler om egne tanker, følelser og erfaringer frem for at give gode råd til hinanden. Men der er selvfølgelig ikke noget i vejen for, at deltagerne lader sig inspirere af hinanden, tværtimod.

Mulige hjælpespørgsmål til understøttelse af gruppesamtalen kan være:

- Hvad hjælper hos jer, når følelsen af ensomhed opstår?
- Hvad gør I, når I vil fjerne fokus fra ensomhedsfølelsen? Hvis I gør noget? Og hvilke gode og mindre gode erfaringer har I?
- Gør I noget særligt for at være gode ved jer selv, når I føler jer ensomme?
- Hvornår glemmer I helt ensomheden?

I bilag 4 finder du citater om at hjælpe ensomheden på vej, som også kan bruges til at igangsætte eller understøtte gruppesamtalen.

Tema 10: At række ud til fællesskaber uden for selvhjælpsgruppen

Dette tema kan med fordel bruges som en begyndende afrunding af gruppeforløbet, hvor deltagerne forholder sig til tiden fremover uden selvhjælpsgruppen. Temaet er mere bredt end de resterende, og deltagerne kan fx snakke om, hvad der er et godt fællesskab for dem, og hvad de har mod på i forhold til sociale fællesskaber uden for gruppen. Mønten kan også vendes om, så deltagerne reflekterer over og taler om, hvordan de selv kan række hånden ud og tilbyde deres hjælp til andre, i stedet for at fokusere på, hvem der kan hjælpe dem med at udfylde det hulrum, de har indeni.

3. Evaluering

Projektet *Selvhjælpsgrupper mod ensomhed* evalueres af forsknings- og konsulenthuset DEFACTUM. Formålet med evalueringen er at blive klogere på de forandringer, som selvhjælpsgrupper skaber for deltagerne, herunder om deltagerne oplever øget trivsel og mindsket ensomhed efter at have deltaget i en selvhjælpsgruppe. Evalueringen skal også løbende gøre os klogere på, hvordan vi bedst kan videreudvikle og forbedre vores selvhjælpsgrupper til gavn for ensomme unge og voksne.

Som led i evalueringen bliver deltagerne i selvhjælpsgruppen bedt om udfylde et kort spørgeskema, både i forbindelse med den afklarende forsamtale og igen ved den sidste mødegang i gruppen. Det er frivilligt for deltagerne at medvirke i evalueringen, men vi håber selvfølgelig på så mange besvarelser som muligt.

Du har som frivillig facilitator en aktiv rolle i forhold til evalueringen. Det er nemlig din opgave at informere, motivere og støtte deltagerne i at udfylde

spørgeskemaet i forbindelse med gruppeafslutningen. DEFACTUM har udarbejdet en kortfattet vejledning til dig, hvor du bl.a. kan læse om, hvordan du kan forberede deltagerne på, at de skal udfylde spørgeskemaet, hvad du kan fortælle om evalueringen, og hvordan du må støtte og hjælpe deltagerne, når de sidder med spørgeskemaet. Vejledningen får du udleveret af din kontaktperson i organisationen, hvis du ikke allerede har fået det.

Alle besvarelser i projektet behandles fortroligt. Hvis man som deltager udfylder et spørgeskema, vil man altså være anonym. Det betyder, at du som frivillig ikke får adgang til den enkelte deltagers besvarelse. Du får heller ikke adgang til besvarelserne samlet set, hvis færre end fem gruppemedtagere har svaret på spørgeskemaet. Det er en grænse, der er sat, for at kunne sikre anonymitet.

Hiv gerne fat i din kontaktperson, hvis du ønsker yderligere viden om evalueringen.



4. Bliv klogere på ensomhed

Nedenfor har du en oversigt over udvalgte artikler og podcasts om ensomhed. Særligt podcastene giver rigtig god viden på kort tid. Her fortæller

førende forskere på området om ensomhed på en måde, så alle kan være med.



Læsestof om ensomhed

- **Vidensportalen om ensomhed**

På Vidensportalen på det sociale område finder du den nyeste viden om ensomhed. Her kan du læse om ensomhedens omfang og konsekvenser, og du kan også blive klogere på, hvem der er i særlig risiko for at blive ensomme, og hvordan man inden for forskningen måler ensomhed. Vidensportalen indeholder også en samlet liste over al forskning om ensomhed siden 2016. Du finder Vidensportals tema om ensomhed her: <https://vidensportal.dk/voksne/ensomhed>

- **Danmarks nationale strategi mod ensomhed**

Målet med strategien er at knække den stigende ensomhedskurve og få halveret ensomheden i den danske befolkning inden 2040. Bag strategien og den tilhørende handlingsplan står Det Nationale Partnerskab mod ensomhed. Du finder strategien her: <https://sammenmodensomhed.dk/>

- **"Ensomheden spreder sig – og det har store menneskelige konsekvenser" fra Vid&Sans**

Artiklen fra Vid&Sans kommer rundt om emnet 'ensomhed' på en kortfattet og letforståelig måde. Her kan du læse om, hvem der særligt føler sig ensomme og hvorfor, samt hvad der er brug for ifølge forskere, hvis vi vil komme ensomheden til livs. Artiklen kan fremsøges via Google.

- **Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021**

Flere end 180.000 danskere har i 2021 svaret på en række spørgsmål vedr. deres sundhed og trivsel i undersøgelsen "Hvordan har du det?", og resultaterne er samlet i Den Nationale Sundhedsprofil. Der findes både en kortfattet og lang udgave af sundhedsprofilen, og du finder begge her: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/danskernes-sundhed>

- **Fællesskabsmålingen 2022 af VIVE**

Fællesskabsmålingen 2022 tager temperaturen på de sociale relationer og aktiviteter, som er almindelige for størstedelen af den danske befolkning. Hvordan oplever forskellige mennesker deres relation til fællesskabet? Og hvem er de mennesker, der oplever at stå på kanten eller helt uden for fællesskabet? Fællesskabsmålingen er gennemført af VIVE for TrygFonden og Mary Fonden. Du finder den her: <https://www.vive.dk/da/udgivelser/faellesskabsmaalingen-2022-rv7dodvn/>





Lyttestof om ensomhed

Alle podcasts findes på Apple Podcasts og Spotify.

- **Kraniebrud om ensomhed fra d. 18. november 2021**

Kraniebrud er en podcastserie produceret af Radio4, der på daglig basis kommer bagom alverdens emner og fænomener. I denne episode fortæller psykolog og seniorforsker Mathias Lasgaard om seneste forskning om ensomhed. Han kommer bl.a. omkring, hvad ensomhed er for en størrelse, hvad vi kan gøre for at forebygge og mindske ensomhed, samt hvilke spørgsmål forskningen stadig mangler svar på i forhold til ensomhed.

- **Tankegang om ensomhed fra d. 20. december 2022**

Tankegang er en podcastserie produceret af Syddansk Universitet om forskellige temaer inden for psykologien. I denne episode fortæller psykolog og adjunkt Julie Christiansen om ensomhed. Hun kommer bl.a. ind på, hvilke helbredsproblemer ensomhed kan medføre, hvordan man kan identificere og afhjælpe ensomhed. Der er et særligt fokus på ensomhed blandt unge i Danmark.

- **Genstart om mænd uden venner d. 27. februar 2023**

Genstart er DR's nyhedspodcast, der hver dag dykker ned i et aktuelt emne. I denne episode fortæller psykolog og mandeforsker Svend Aage Maden om udfordringen med ensomhed blandt mænd i Danmark. Han kommer ind på, hvorfor mange mænd kæmper med ensomhed, og hvordan vi kan hjælpe netop mænd ud af ensomheden. Der er fokus på mænd mellem 30 og 50 år.



Bilag 1:

Henvisningsmuligheder

Det er en god idé at lave en liste over lokale tilbud, som du kan henvise deltagerne videre til ved behov. I mange tilfælde vil dit frivilligcenter eller din selvhjælpsorganisation allerede have et sådan overblik og vil dermed være den bedste kontakt i forhold til alternative tilbud. Nedenunder finder du en række relevante landsdækkende rådgivninger som supplement til de lokale tilbud.

Eksempler på landsdækkende rådgivninger:

- **Angstforeningen**

Tilbyder telefon- og chatrådgivning til mennesker, der har angst. Læs mere her: <https://angstforeningen.dk/>

- **Den Sociale Skadestue**

Tilbyder telefonisk rådgivning om forskellige problemstillinger som sorg, seksuelle overgreb, samlivsproblemer, kærestesorg, studierelaterede problemer eller problemer på arbejdspladsen. Læs mere her: <https://www.densocialeskadestue.dk/>

- **Depressionslinjen** (drives af Depressionsforeningen)

Tilbyder telefonisk rådgivning til mennesker, der er ramt af depression. Læs mere her: <https://depressionsforeningen.dk/depressionslinjen-33124774/>

- **Landsforeningen SIND**

Tilbyder telefonrådgivning til psykisk sårbare og pårørende. Læs mere her: <https://sind.dk/faa-hjaelp/den-landsdaekkende-telefonraadgivning>

- **Livslinien**

Tilbyder rådgivning til mennesker med selvmordstanker, både telefon-, mail- og chatrådgivning. Tilbyder også rådgivning til pårørende eller efterladte. Læs mere her: <https://www.livslinien.dk/>

- **Psykiastrifonden**

Tilbyder telefonisk og skriftlig rådgivning til pårørende med en psykisk sygdom. Har også en række webinarer og artikler til pårørende. Læs mere her: <https://bedrepsykiatri.dk/hjaelp-og-raadgivning/>

- **Startlinjen**

Tilbyder anonyme telefonsamtaler til mennesker i sårbare eller kritiske livssituationer. Læs mere her: <https://startlinjen.dk/>

- **Sct. Nicolai Tjenesten**

Tilbyder samtaler til ensomme og andre, der har brug for nogen at tale med. Læs mere her: <https://kirkenskorshaer.dk/sctnicolaitjenesten>

- **Ung på line og Ung online** (drives af Ungdommens Røde Kors)

Ung På Linje og Ung Online er et uforpligtende og anonymt samtaletilbud for unge mellem 13 og 30 år, der mangler nogen at tale med om deres oplevelser og problemer. Læs mere her: <https://www.urk.dk/praktisk-information>



Bilag 2: Citater om følelsen af ensomhed

Citaterne stammer fra følgende:

- *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre.* Hedelund, M., Nikolajsen, A. & Swane, C.E. (2014). Udarbejdet af Ensomme Gamles Værn for Mary Fonden. Forkortes "EML".
- *Ensomhed og fritidsfællesskaber – en undersøgelse af deltagelse i fritidsfællesskaber blandt unge med ensomhed.* Udarbejdet af Social-Respons for Mary Fonden. (2023). Forkortes "EF"
- *Palle alene i verden – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet.* Hedelund, M., Nikolajsen, A. & Swane, C.E. (2014). Ensomme Gamles Værn. Forkortes "PAV".
- *Mød Louise – Mød unge, der er kommet i Ventilen.* www.ventilen.dk/for-unge. Forkortes "ML"

Hvordan føles ensomhed?

"Stilhed, tomhed. At klare sig selv. At det er hårdt. At det gør ondt. At det skal skjules. At have en mæske på. Og at spille et spil. Ikke at blive set som den man er. Og nu associerer jeg bare: efterår, vinter og død og mørke. Og depression." (EML, s. 10)

"Jeg tænker, at der ikke er nogen, der kender mig. Der er ikke nogen, der rigtig vil mig". (EF, s. 7)

"Jamen, en tomhed. Ikke at have et tilhørsforhold til andre end ens familie, at man ikke er en del af nogen andre steder end hos ens familie." (PAV, s. 55)

"Det [ensomhed] er en mangeltilstand. Jeg kan mærke, at jeg mangler at se nogle folk. Jeg mangler det der nærvær. Hos mig hænger det også sammen med, at jeg ikke har en partner. Jeg mangler omsorg og intimitet." (EML, s. 11)

"[Ensomheden] er forbundet med en følelse af, at man ikke slår til på en eller anden måde. Ikke at være god nok. At folk ikke vil investere den tid og

energi, der skal til for at komme tæt på mennesket i én." (EML, s. 14)

"Ensomhed er dels tanken, men også den der meget tunge følelse i kroppen og ondt i maven." (EML, s. 18)

"Det er den der fornemmelse i maven og sådan lidt fornemmelse af, at hjertet banker lidt, og man føler sig sådan lidt, lige inden man skal op til en eksamen." (EML, s. 18)

Hvornår opleves ensomheden?

"Sommer er jo enhver ensoms mareridt, for alle er udenfor med deres venner. Lugten af grill og børnestemmer – og så sidder man der. I Netto ser man alle de andre købe ind til grillfest, og så står man der med 1 liter sødmælk i den ene hånd og et reb i den anden. Det er sat på spidsen, men det er sådan det føles. Og man tænker, "kan det ikke bare blive mørkt derude igen?" Så man kan krybe i skjul, og alle andre også er tvunget til at sidde indenfor og kigge på kassen." (EML, s. 1).

"Jeg tror egentlig, at den ensomhed, hvor man er mest ensom i et rum med mange mennesker, gælder for mig. For jeg har brugt rigtig meget tid alene, så nogle af de steder, hvor jeg føler mig mest alene, det er egentlig, når jeg er ude sammen med andre. Det med ikke at blive forstået, ikke at blive hørt, handler meget om at være ensom, for mig i hvert fald". (EF, s. 32).

"For mig betyder ensomhed det, at når jeg kommer hjem – i hvert fald som tingene er lige nu – så har jeg ikke nogen at være sammen med. Det betyder, at jeg skal sidde alene både en fredag og lørdag aften." (ML)

Bilag 3: Citater om årsager til ensomhed

Citaterne stammer fra følgende:

- *Bag om fællesskabsmålingen – En kvalitativ undersøgelse af social eksklusion og social deltagelse.* Benjaminsen, L. et. all. (2019). VIVE. Forkortes "BF".
- *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre.* Hedelund, M., Nikolajsen, A. & Swane, C.E. (2014). Udarbejdet for Mary Fonden af Ensomme Gamles Værn. Forkortes "EML".
- *Ensomhed og fritidsfællesskaber – En undersøgelse af deltagelse i fritidsfællesskaber blandt unge med ensomhed.* Udarbejdet af Social-Respons for Mary Fonden. (2023). Forkortes "EF".
- *Mød Tobias – Mød unge, der er kommet i Ventilen.* www.ventilen.dk/for-unge. Forkortes "MT".
- *Palle alene i verden – et kvalitativt studie af voksnes ensomhed midt i livet.* Hedelund, M., Nikolajsen, A. & Swane, C.E. (2014). Ensomme Gamles Værn. Forkortes "PAV".

Opvækst

"Jeg er ikke spor i tvivl om, at den [ensomheden] stammer fra min opvækst. Fordi det er dét, jeg husker, når jeg tænker tilbage. Så tænker jeg på ensomheden som det, der fyldte hele tiden hos mig. Og den er forankret i, at man ikke har følt sig mødt. Det, jeg udtrykte, var vigtigt, blev [gjort] ikke vigtigt. Og det skabte en følelse af ensomhed, en følelse af "nå, så er jeg ikke særlig vigtig"." (EML, s. 21-22).

"Den ensomhed, som jeg sidder i, bunder i, at jeg i en meget tidlig alder var meget alene. Så lærte jeg at være alene. Nå jeg kommer ud blandt andre mennesker, så føler jeg mig anderledes... Fordi du har haft nogle oplevelser gennem livet. Min ensomhed kommer uden tvivl fra dengang, jeg var seks år, hvor vi flyttede. Hvor jeg var et år alene, og så bagefter kom vi til [bynavn], hvor jeg stort set var alene, indtil jeg var 13 år. Først der begyndte jeg

at få en enkelt ven." (EML, s. 23).

"Jeg har ikke fået den indføring i sociale spilleregler, som andre har. De fleste leger det ind, når de er helt små. Den mulighed har jeg ikke haft. Der er mange ting, hvor jeg ikke aner, hvad der skete, hvor det er helt naturligt for andre." (EML, s. 25).

Ikke at passe ind og føle sig udenfor

"Rigtig mange af mine kollegaer var ret unge ligesom mig selv, og jeg kunne virkelig blive ramt af, at jeg slet ikke havde noget tilfælles med dem. Jeg kunne få en oplevelse af, at vi talte på forskellige frekvenser og ikke kunne tune os ind på hinanden. De gik op i nogle ting, som jeg ville ønske, at jeg også kunne gå op i, for inderst inde ville jeg faktisk gerne være den, der kunne være overfladisk og smalltalke, fordi jeg gerne vil høre til og være en del af det her fællesskab." (PAV, s. 44).

"Jeg har aldrig haft hverken et netværk eller venner. I folkeskolen var jeg heldig, hvis der var en fælles aktivitet. Ellers sad jeg bare alene i frikvartierne. Jeg havde ikke modet til at opsøge folk. Jeg passede ikke ind i klassen. Vi var 40 mennesker, og jeg havde ikke energi eller magt til at blive en del af klassen." (MT).

Angst og isolation

"Det er fordi, det kommer helt fra, da jeg var lille. At jeg altid er blevet valgt fra. Og hvis man bliver ved og ved, så tænker man ... nu vil jeg ikke længere blive valgt fra, så nu vælger jeg jer fra. Så ved man ligesom på forhånd, hvad der sker." (EF, s. 20).

"Årsagen har været angst. Angst for at vise, hvem jeg var. Angst for at lade nogen se, hvor dårligt jeg havde det. Så det har gjort, at jeg bare isolerede mig." (BF, s. 101).

"Det bliver jo lidt sådan en ond spiral, når man så føler sig ensom. I hvert fald for mig, så har jeg ikke lyst til at gå ud. I den forstand, så bliver jeg jo bare endnu mere ensom ved at blive fanget i den spiral af, at der ikke er nogen." (EF, s. 25).

Sammenligning med andre

"Altså, jeg synes, at det er meget frustrerende, at folk som jeg ved, ikke er lige så skarpe som mig, og som jeg ved, ikke er lige så flittige som mig, men som har nogle andre ressourcer end mig til at trække af sted derud af og opnå alle mulige ting, som jeg bare ikke kan opnå. Det har jeg det enormt hårdt med. Jeg synes, det gør mig helt vildt frustreret og gør mig virkelig Palle alene i verden, at jeg ikke er i stand til at følge med min alder. At jeg ikke er den voksne mand, jeg er. Det er jeg jo i virkeligheden ikke." (PAV, s. 36).

"Når jeg ser på mine to storesøstre og deres "mand og kone" og "far, mor, børn". Nu er jeg 43, og jeg tænker, det er mærkeligt, at jeg ikke har nogen partner endnu. Så tænker jeg, "jamen, det er nok, fordi du ikke skal have nogen kæreste. Du er fuldstændig uden for nummer her"... Så jeg føler mig bare så frygteligt ensom og frygteligt alene og buh huh – det skrider bare: "Han er bare alene!" Og det skal han åbenbart altid være, og der er ikke engang nogen, der studser over det eller siger, "hvad så?" (PAV, s. 37).

Livssituationer

"Det er godt nok et arbejde at være på førtidspension, det kan man sgu da godt sige. Man skal sørme gøre noget for at holde sig i kontakt med det hele." (PAV, s. 41).

"Jeg har ikke råd til at betale de gebyrer, det koster at gå på aftenskole. Jeg er virkelig skåret ind til benet, og det gør det sværere at komme ud. Der er kun penge til det mest nødvendige". (PAV, s. 42).

"Jeg er enlig mor, og jeg er pisse ensom, fordi jeg er enlig. Det er en social livssituation at være i, og det giver en ensomhed." (PAV, s. 62).

"Jeg blev meget ensom, da jeg mistede [mands navn]. Og der havde jeg en meget lang periode, hvor jeg nærmest gik i stå." (PAV, s. 62).



Bilag 4: Citater om hvad der kan afhjælpe ensomhed

Citaterne stammer fra følgende:

- *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre.* Hedelund, M., Nikolajsen, A. & Swane, C.E. (2014). Udarbejdet for Mary Fonden af Ensomme Gamles Værn. Forkortes "EML".
- *Mathildes ensomhed begyndte i børnehaveklassen: Jeg havde en god dag, når nogen sagde hej til mig.* DR Artikel. Forkortes "ME".

"Det er det med at blive optaget af noget. At læse en bog eller spille klaver. Eller skrive musik eller tekster. Jeg kunne også finde på at skrive en avis-artikel, hvis jeg havde noget på hjerte." (EML, s. 27).

"Der kan jeg måske få fokus væk fra den [ensomheden] ved for eksempel at se en film eller drikke

en god flaske rødvin eller gøre et eller andet, som kan være med til at få den væk. Spise noget god mad eller tage en pose Matador Mix. Eller tage et tæppe over mig og tænde stearinlys. Og så er det da ikke så slemt at sidde her alene?" (EML, s. 27).

"Jeg har gået i byen alene. Så bare det der med at sige, "så gør jeg det sgu selv", det er en rigtig stor frihed. Og det med at tage sagen i egen hånd, er sådan en ting, jeg har arbejdet med i mange år. At sidde nede i caféen og tænke, "jamen, så handler jeg selv", det er rigtig fedt." (EML, s. 27).

"Nu er jeg begyndt at tage mere fat i andre og ikke lægge alt ansvaret over på dem". (ME).





FRIVILLIGCENTRE & SELVHJÆLP
DANMARK