

Fra ensomhed til fællesskab

Erfaringer med sociale brobyggere



Christian var ensom i sin sorg – nu føler han igen, han er noget for andre



1.

Christian på 60 år har netop mistet sin mor.



2.

Christian har rygsmerter. Lægen sender en social henvisning til brobyggeren.



3.

Brobyggeren besøger Christian i hans hjem.

4.



Christian bliver cykelpilot i indsatsen **"Cykling uden alder"**, hvor han tager plejehjemsbeboere på tur.

5.



Christian oplever dog stadig stor sorg over tabet af sin mor, og sorgen bliver en barriere.

6.



Brobyggeren bevarer en vedvarende kontakt til lægen og Christian.

Case: Christian

Christian har ikke noget stort netværk og har gennem de sidste ti år brugt det meste af sin tid på at pleje sin mor. Da moren dør, står han alene med en stor følelse af tomhed.

Christian går til lægen med rygsmerter og bryder her uventet ud i gråd. Lægen sender, efter aftale med Christian, en social henvisning til en brobygger. Brobyggeren finder ud af, at Christian har behov for igen at være betydningsfuld for andre.

Brobyggeren finder frem til et lokalt tilbud, hvor Christian kan starte som frivillig cykelpilot. Som cykelpilot faciliterer han et motionsfællesskab for ældre borgere. Christian er i begyndelsen usikker i sin rolle som cykelpilot, men oplever hurtigt glæden ved at give andre livskvalitet. Og så får han rørt sig og har mindre ondt i ryggen.

Christian oplever dog stadig stor sorg over tabet af sin mor og har interesse i at deltage i en sorggruppe.

Vejene ud af ensomhed er ikke altid ligetil, og der kan opstå udfordringer på vejen. Brobyggeren har derfor en række samtaler med Christian og Christians læge gennem forløbet for at sikre fastholdelse og finde de gode løsninger til ham.





Værd at vide om sociale brobyggere

Brobyggerens rolle: De sociale brobyggere er sundhedsfaglige medarbejdere, hvis primære funktion er at bygge bro til varige fællesskaber for henviste borgere med sociale problemstillinger. Det er en udfordring, at borgerne kan knytte sig følelsesmæssigt tæt til brobyggeren. Tydelig rolleafgrænsning og klare afslutningskriterier kan forebygge dette.

Supervision og erfaringsudveksling: Understøtter brobyggerne og hjælper dem til at identificere borgerens behov for yderligere støtte eller behandling.

Henvisningspraksis: De praktiserende læger henviser borgere, der udover sundhedsproblemer også har sociale udfordringer. Formålet med den sociale henvisning er, at borgerne bliver en del af lokale fællesskaber og aktiviteter, der ofte har fokus på kost og motion. Mens nogle borgere indgår i lokale fællesskaber som deltagere, indgår andre som frivillige, og endnu andre viser sig at have behov for anden professionel hjælp, fx terapeutisk.

Supplement til kommunale indsatser: At være brobygger bør ikke varetages som en del af en anden funktion, men være en selvstændig opgave for en eller flere specifikke medarbejdere. Brobyggere løser ikke kommunale opgaver, men kan supplere dem. Det kan mindske rolleforvirring, at brobyggeren er placeret på det lokale Frivilligcenter fremfor i kommunens lokaler. Placeringen i frivilligcenteret gør også, at brobyggeren kan nyde godt af centrets omfattende viden om og kontakt til det lokale civilsamfund.



Vær opmærksom på

- **Forskellige typer ensomhed kræver forskellige løsninger** – Da Christian mistede sin mor, oplevede han både en eksistentiel ensomhed i tabet af mening og en emotionel ensomhed, fordi han manglede nogen at dele sine tanker og følelser med. Selvom Christian kom ind i et fællesskab, hvor han følte, han gjorde en forskel for andre, fyldte den emotionelle ensomhed stadig noget. I Christians tilfælde kan der være behov for at etablere yderligere sociale kontakter.
- **Vejen ud af ensomhed tager tid og kræver ofte mange samtaler** – Opfølgende samtaler kan være afgørende for at finde et holdbart fællesskab, der sikrer, at borgeren føler sine behov imødekommet. Det kan kræve tålmodighed og afprøvning af forskellige fællesskaber og tilbud.

Projektet Social Henvisning

Projektet er et samarbejde mellem alle de alment praktiserende læger i Vesterbro-Sydhavnen Ældre Sagen og Frivilligcenter VSV. Formålet er at bekæmpe ensomhed og styrke deltagernes sundhed gennem lokale fællesskabstilbud. Borgere, der oplever ensomhed, henvises af egen læge til en social brobygger, der hjælper dem med at finde relevante aktiviteter, som kan forbedre deltagernes sundhed og trivsel og mindsker behovet for akutte kontakter til sundhedsvæsenet.

Projektet er bl.a. finansieret af offentlige midler fra den såkaldte SSA-aftale 2022-2025 og midler fra TrygFonden. Projektet løber i perioden juni 2024 – januar 2027. Siden maj 2025 er det med støtte fra Novo Nordisk Fonden blevet muligt at inkludere patienter i aldersgruppen 18-59 år i projektet. Læs mere om projektet [her](#).

Erfaringer med det tværgående samarbejde

Husk alle led i værdikæden: Prioritér dialog med alle samarbejdspartnere, fra læger til lokale tilbud. Afsæt ressourcer til at styrke dialogen mellem lokale aktører, så de bedre udnytter hinandens ressourcer. Tilpas kommunikationen til hver partner.

Motivér almen praksis og gør det let for dem: Brobyggeren er med til at lette den privatpraktiserende læges arbejde ved at bygge bro til lokale fællesskaber, herunder lokale kost- og aktivitetstilbud, som lægen ikke kender. Del succeshistorier fra henviste borgere, og behold dialogen om borgerne i de IT-systemer, lægen bruger i forvejen.

Skab ny samarbejdskultur: Civilsamfund, sundhedssektor og kommune har forskelligt sprog og praksis. Brug tid på at udvikle en samarbejdskultur, der tager højde for forskelle. En følgegruppe kan understøtte samarbejdet.

Samarbejde med kommunen: Mange kommuner har ansat brobyggere – tydeliggør forskellen mellem kommunale brobyggere, der typisk kommer i kontakt med borgere via kommunale fagpersoner, og sociale brobyggere. Samarbejde med kommunen er afgørende, særligt i tilfælde hvor borgeren har brug for anden hjælp og behandling, end brobyggeren kan give. Samarbejde sikrer, at tilbud supplerer hinanden. Med koordinering mellem aktører bliver det synligt, hvor der mangler tilbud, som kan iværksættes.

Ældre Sagens håb og ønsker for sociale brobyggere



En dansk model for Social Henvisning: Ældre Sagen håber på, at de med projektet kan lægge grundstenene til en landsdækkende model for Social Henvisning, hvor sundhedsvæsenet systematisk samarbejder med civilsamfundet. Målet er at skabe varige samfundsforandringer, der bekæmper ensomhed.

Vær **en, som** rækker ud