

Debat om ensomhed på Folkemødet 2025

Ensomhed er ikke et individuelt problem. Så hvordan gør vi et problem, der opleves som den enkeltes, til et fælles anlæggende?

Det satte Socialt Indblik sammen med Social- og Boligstyrelsen til debat på Folkemødet i 2025. Med afsæt i kampagnen **“Vær en, som rækker ud”** inviterede vi til en debat om, hvordan politikere, institutioner og fællesskaber sammen kan skabe rammer, der modvirker ensomhed og inkluderer alle.

Samtalen er modereret af journalist **Anne Anthon Andersen**. Så nu stiller vi over til Folkemødet.

Velkommen til en samtale her i teltet, som vi har lavet i samarbejde med Social- og Boligstyrelsen.

Den handler om ensomhed og hvorfor det er vigtigt, at vi skaber en anden forståelse af, hvad ensomhed er – og om, hvordan vi som samfund bliver bedre til at forebygge og modvirke ensomhed.

Samtalen skal blandt andet handle om, hvordan politikere, kommuner, organisationer og civilsamfund sammen kan skabe rammer, der modvirker ensomhed.

Vi har samlet et stærkt panel her, der alle arbejder med at bekæmpe ensomhed på hver deres måde. Tak, fordi I tager samtalen med os. Og før vi går i gang, vil jeg byde velkommen til dig, **Anja Toxværd**, fordi jeg gerne vil have dig til at starte med at fortælle lidt om den kampagne, som Social- og Boligstyrelsen har lavet – kampagnen **“Vær en, som rækker ud”**. Ordet er dit.

Tak, og tak for ordet. Jeg starter lige et andet sted end ved kampagnen. Kære alle sammen, forestil jer, at I er omgivet af mennesker hver eneste dag, hele tiden, men at I stadig føler jer alene. Du mangler nogen at betro dig til, du mangler nogen, der ringer til dig, du mangler nogen, der sender bare en besked, og der er faktisk ikke nogen, der reelt interesserer sig for, hvordan du har det. For **450.000 mennesker i Danmark** er det hverdag, og det synes jeg er et rigtig voldsomt tal.

Mange tænker på ensomhed som et personligt problem, som de selv må håndtere. Men forskning på området viser, at ensomhed meget ofte er et resultat af sociale eller strukturelle forhold, som f.eks. manglende fællesskaber og **eksklusion** fra samfundet. Tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at de samlede omkostninger løber op i **5,5 milliarder kroner** alene til behandling, pleje, mistet arbejdsindsats på grund af sygefravær og tidlig død. Langvarig ensomhed kan føre til depression, angst og hjertekarsygdomme.

Ensomhed er altså en langt mere kompleks problematik end blot den enkeltes ansvar. Det har enorme konsekvenser for den enkelte, men også for samfundet. Bag alle tallene gemmer der sig alle mulige mennesker. Der gemmer sig ældre, der måske har mistet en ægtefælle. Der gemmer sig unge mennesker, som måske forsøger at blive en del af et fællesskab. Det kan være borgere med handicap, som føler, at det er svært at være deltagende i samfundet. Og det kan være udsatte borgere, som prøver at være en del af arbejdsmarkedet. En ting har de til fælles, og det er følelsen af at være overset, udelukket og isoleret fra samfundet.

I Social- og Boligstyrelsen har vi, som du også indledte med at sige, lanceret kampagnen “**Vær en, som rækker ud**”, som er udviklet i samarbejde med **Folkebevægelsen mod Ensomhed**. Det er en kampagne, som opfordrer til at tage del i fællesskaber og støtte dem, der føler sig alene. Det er en kampagne, der opfordrer til at åbne øjnene for vores omgivelser. Man kan ikke altid se, om naboen eller kollegaen er ensom, men man kan prøve at række ud. Selv små handlinger kan gøre en forskel. Det handler om at blive set som menneske. Ensomhed er ikke noget, man skal stå med alene.

Vores kampagne sætter fokus på, at **alle** kan gøre en forskel. Kommuner kan gøre en forskel, arbejdspladser kan gøre en forskel, skoler og uddannelsesinstitutioner kan gøre en forskel, og civilsamfundet spiller en rigtig stor rolle. Der er samlet et rigtig stærkt panel her i dag. Tak fordi I tager debatten og støtter op om et rigtig vigtigt fokus for Social- og Boligstyrelsen – nemlig at vi **sammen** bekæmper ensomhed.

Tusind tak. Og lad mig så præsentere panelet, for det er nemlig et stærkt panel. Vi har her **Louise Juel Pedersen**, centerchef i Bornholms Regionskommune. I er jo en af de kommuner, der faktisk har erfaringer med at lave nogle helt konkrete indsatser, som bygger bro til fællesskaber.

Så har du ved din side **Louise Solgaard Hvas**, som er næstforperson i Folkebevægelsen mod Ensomhed. Og du vil dele nogle af jeres erfaringer med, hvad der virker.

Så har vi **Sif Holst**, du er næstforperson i **Danske Handicaporganisationer**, som har gode idéer – bl.a. til den fællesskabsstrategi, som du mener, at alle kommuner bør have. Det vender vi tilbage til.

Vi har **Birgitte Vind**, du er medlem af Folketingets tværpolitiske netværk mod ensomhed, som arbejder for at gøre indsatsen mod ensomhed til et arbejde, der går på tværs af politiske partier og ressortområder. Det er jo ret centralt. Og så er du socialdemokrat – til dem, der ikke ved det.

Så har vi **Anne Søgaard**: Du er pædagog, familievejleder, forebyggelses- og inklusionskonsulent, og du arbejder med at forebygge ensomhed og skabe stærke fællesskaber i SFO, klubber og folkeskoler – og du har skrevet en bog, der hedder *Vensomhed*.

Så har vi **Adam Weichel** og du er forperson i **Ventilen**, som hjælper unge med at overkomme udfordringer med ensomhed.

Tusind tak til jer alle sammen, fordi I har lyst til at være med. Jeg vil gerne starte hos dig, **Adam**. Hvilke konsekvenser oplever I hos Ventilen, at ensomhed har for de unge, som I møder?

Tak for ordet. De konsekvenser, som det har for unge mennesker at opleve ensomhed... Man kan sige, ensomhed er en følelse, som alle mennesker kan gå med. De unge mennesker, som vi arbejder med, oplever rigtig mange gange det, vi kalder **svær ensomhed**. Det er, når ensomheden har stået på så længe, at den har bidt sig fast og måske endda er blevet en del af ens identitet. Det vi ser, er en grim cirkel, som er meget svær at komme ud af. Det kan påvirke den måde, man danner relationer på. Tit ender det i, at man ikke formår at lave særlig mange relationer, fordi ens sociale evne bliver hæmmet af at gå med den her selvopfattelse. Og det kan godt være, man ikke tænker på sig selv som ensom, men det er i virkeligheden det, som bider ind.

Men hvem er det, der bliver ramt af ensomhed? Kan du prøve at fortælle lidt om det, Adam? For der er nok mange, der har en forestilling om, at ensomhed rammer nogle særlige – enspændere, eller at der er et eller andet helt særligt...

Ja, helt sikkert. Der er klart en forestilling om, at det er nogle bestemte mennesker, som kan blive ensomme – at der er en eller anden forudsætning – men det er forkert. **Ensomhed er en følelse, som kan ramme alle.** De fleste mennesker vil opleve det igennem livet. Jeg vil faktisk gå så langt som til at sige, at alle mennesker vil opleve ensomhed i løbet af livet. Vi ser ensomhed som det, der opstår, når **dine sociale behov ikke bliver opfyldt**. Det betyder, at det er op til den enkelte, hvilke sociale behov man har. Derfor kan man være omgivet af mange og alligevel føle sig ensom, hvis man ikke får det ud af fællesskabet, man har behov for. For nogle er det dybe relationer, for andre mange relationer – eller noget midt imellem. Det er altså **alle**, der kan blive ramt; det afgøres af, hvad man har behov for i sine fællesskaber og relationer.

Så det kan være mange forskellige faktorer, der ligger bag? Det er det, vi skal forstå?

Helt bestemt. Der er mange faktorer, der fører til ensomhed – og derfor er det et problem, man **skal** se strukturelt på: Hvordan kan vi løse det? Vi er nødt til at tale sammen bredt, som vi gør i dag. Det sætter jeg stor pris på. Det kan ikke løses ved ét greb. Der skal mange forskellige indsatser til.

Ja, og det du peger på, er jo også, at I som forening ikke kan løse det her alene. Det er noget **strukturelt**, vi skal have forandret. Og det er netop derfor, vi er samlet. **Sif Holst**, når du er med her i dag, er det bl.a. fordi mennesker med handicap – psykiske såvel som fysiske – er overrepræsenteret blandt mennesker, der føler sig ensomme i Danmark. Vil du hjælpe os med at forstå, hvorfor det kan være, og hvordan ensomheden kan se ud for dem, du repræsenterer?

Jo, det vil jeg gerne. Vi har hørt tallet **8 %** i forhold til generelle danskere, der oplever ensomhed. Kigger vi på mennesker med **svær sygdom**, er vi oppe på **40 %**, der føler sig ensomme. For mennesker med **svære fysiske handicap** er tallet **23 %**. Det er væsentligt højere tal. Noget handler om at blive **set** og kunne være del af fællesskaber – dér kan der være fysiske barrierer: manglende tilgængelighed, transportmuligheder, hjælpemidler eller ledsagelse. Men det handler også om at **føle sig anderledes og ikke velkommen**. Jeg kender det fra mig selv: Ofte går jeg ikke ind og opsøger ting, fordi jeg så mange gange har oplevet, at det ikke var tilgængeligt, eller at jeg opgav undervejs. Så holder man op med at være opsøgende. Det gælder ikke kun ved fysiske handicap – det kan også være, at man ikke føler, der bliver taget højde for de behov, man har.

Vi har fået **Solsikkeprogrammet**, som kan gøre noget, men man skal også føle, at det ikke bare er “nu kommer jeg her med min solsikke”, og så **har de ikke lyst** til at tage hensyn. For så føler man sig ikke inkluderet. Vi skal byde **indenfor**, sikre at alle kan være en del af et fællesskab, og samarbejde, så vi **talsætter** tingene anderledes. I går talte vi med friluftslivet – mange af organisationerne ville gerne have flere medlemmer. Nogle tænkte: “*Det kan vi ikke*”. Nu finder de ud af, at det **kan** de godt. Det kræver ikke ret meget, men det kræver, at man **tænker sig om**, talsætter på en anden måde og finder **konkrete barrierer** – og bryder dem ned.

Louise Juel Pedersen, i Bornholms Regionskommune har I haft særligt fokus på at hjælpe ældre borgere ud af ensomhed – og I har lavet konkrete projekter. Vil du fortælle, hvad I har gjort?

Jo. Vi har lavet en indsats, hvor vi har ansat to **brobyggere**, som bygger bro mellem civilsamfundet og borgere over 65 år, der oplever ensomhed. Man kan henvende sig **kvit og frit** – helt uden henvisning. Vi oplever i stigende grad, at mange gør det, fordi vi kan se, at flere ældre oplever ensomhed. Det er efterhånden et ret godt benyttet tilbud.

Og I har integreret det i eksisterende praksis – fx i hjemmeplejen?

Ja. Helt konkret møder brobyggerne ind i de forskellige hjemmeplejeteams og har tæt samarbejde med medarbejderne, der kender borgerne. På den måde får man hurtigt kontakt til de borgere, hvor medarbejderne oplever ensomhed eller har haft snakken. Det er en meget **håndholdt** indsats, men vi kan se, at den **virker**. Tilbagemeldingerne er, at man oplever at få netværk, få gode venner, eller at naboskabet træder til.

Og du har jo også ansvar for økonomi. Jeg gætter på, at der er beregninger bag, når man ansætter to på fuld tid til den her opgave?

Der er ingen tvivl om, at ensomhed har alvorlige konsekvenser. Vi er en kommune med mange ældre – og flere på vej – så **forebyggelse** er vigtig, både for at have hænder nok til opgaverne og for at folk har det godt. Vi kigger fx ind i en ny ældrelov, hvor civilsamfundet er en bærende kraft. Det ser vi meget frem til – det kan være med til at bygge bro.

Anne Søgaard, du kommer ud i SFO'er, klubber, gymnasier osv. Du har indblik i det i børnehøjde. Hvad ser du, når børn er ensomme – hvilke konsekvenser har det?

Jeg vender det om og siger: **Jeg ser voksne, der gør børn ensomme og vendeløse**. Allerede i barselsgrupper, vuggestue, dagtilbud og indskoling er der børn, som ikke passer ind i snævre normer – som bliver gjort forkerte i en tidlig alder. Selvværd og selvbillede bliver hurtigt: “Jeg er hende den underlige”, “ham den mærkelige”, “hende, der ikke bliver lukket ind”. Forældregrupper og nogle voksne pædagoger kan medvirke til, at andre børn bliver ensomme. Vi skal gøre det **pinligt ikke at række ud**. Vi ser gode fællesskaber, hvor man gør det til et **fælles ansvar**. Det skal være konkret. Alle ved godt, hvem der er ensomme, hvem vi ikke har lyst til at række ud til, hvem gruppedynamikken hurtigt vender sig imod – men det modsatte kan også opstå hurtigt.

Jeg kan stå i en indskolingsklasse, have observeret frikvartererne og sige til forældre og lærere: “Der er et par stykker, der ikke leger med. De går alene rundt, eller sidder alene. De bliver ikke mødt på samme måde af de voksne.” Der er forskel på, hvordan børn bliver **mødt**. Det er man ofte ikke bevidst om som ansat eller forældergruppe. Når vi arbejder **fælles** med det, kommer der en, som modigt siger: “Det er pinligt det her, for det **ved** vi faktisk godt.” Det er et fælles ansvar. Det kan ikke løses af **én** lærer alene.

(Afkortet vært: Vi vender tilbage til løsninger.)

Birgitte Vind, politisk: I har et tværpolitisk netværk mod ensomhed. Hvordan arbejder I konkret?

Det er nok et af de sværeste spørgsmål som politiker: at bekæmpe ensomhed. Æren for, at vi har en **national strategi mod ensomhed**, tilfalder civilsamfundsorganisationerne i samarbejde med mange andre. Mit håb var, at enhver dansker vidste, vi har den – det gør ikke ret mange. Der ligger et kæmpe arbejde i at få den ud over rampen. På Christiansborg kan vi **lytte** til organisationerne, og

ofte handler det om at **understøtte** og skabe rammer – og ja, penge. Men der er også et **sprog** og en **tabuafstigmatisering**: Har man lyst til at sige højt, at man er ensom? Vi skal gøre det **okay** at sige. Ensomhed er et eksistentielt grundvilkår. Oplevelsen af at have betydning for andre og sig selv er grundlæggende vigtig.

Vi har brug for et **fælles sprog**. Når vi laver lovgivning, pejler vi efter verdensmålene – der bør **ensomhed** tænkes ind under **sundhed og trivsel**. Jeg prøver at spørge: Gavner det her kampen for fællesskaber og mod ensomhed? Det kan vi gøre på Christiansborg – men vi har brug for, at strategien skaber samtaler.

(Opsamling vært: Vi har brug for ny forståelse bredt i samfundet og konkrete strukturelle forandringer. Lad os tage en runde med konkrete input.)

Sif Holst, I anbefaler fællesskabsstrategier i kommunerne. Hvorfor – og hvilke forslag?

Vi har **17 punkter** på vores hjemmeside. Brobygning er centralt – som på Bornholm. Hvis man er isoleret hjemme, hvor kan man komme ind? Det er fint at kunne komme i en handicaporganisation, men måske er man **fugleinteresseret** – så findes det stærkeste fællesskab måske dér. Hvordan får vi foreninger med? Fx Jægerforbundet, der gerne vil have flere medlemmer, men mangler viden om, **hvordan** de inkluderer. Det handler om at se **barrierer** og bryde dem ned. Selvfølgelig kan man være en del af fællesskaber – måske på en anden måde. Vi skal også se på **hjelpeordningerne**: ledsagelse, hjælpemidler mv. Vi ser, at folk skæres så meget i hjælp, at de bliver isoleret – det gør det svært at være en del af et fællesskab.

Der er også **forforståelser**: Man kan blive afvist som **frivillig** pga. handicap. I stedet for at spørge: *“Hvad er det for barrierer? Hvordan bryder vi dem ned?”* Selvfølgelig kan man være frivillig. At være **aktivt bidragende** er vigtigt.

Louise Juel Pedersen, kunne jeres indsats rulles ud til andre målgrupper – ikke kun ældre?

Der er mange potentialer. Man kunne bygge bro mellem **unge og ældre** – de kan få meget ud af hinanden. Vi havde for nylig et arrangement med Ældresagen og Ungebyrådet om ensomhed, hvor de byggede bro og fandt fælles aktiviteter. Det var rørende at se. Generelt er det her en stor udfordring på Bornholm; som sundheds- og omsorgschef ved jeg, at vores sundhedsprofil ikke er landets bedste. Det ville være rart at brede det ud til flere. Det er en **håndholdt** indsats og dermed dyr og måske ikke altid så effektiv, som man kunne ønske – men det at **tage én i hånden** og komme over kantstenen, det **virker**.

Louise Solgaard Hvas, potentialet i at tænke mere på tværs?

Der er kæmpe potentiale. I vores **ensomhedsstrategi** har vi et mål om at **halve** ensomheden i befolkningen inden **2040**. Strategien rummer **75 konkrete initiativer** på tværs af områder: hvordan vi bor; læring og fællesskaber i skoler; socialområdet; sundhed; ældrepleje. Kommuner kan fx tænke **adgang til fællesskaber** ind i jobcenterindsatsen for unge (KUE). Man kan lære at forstå, hvad ensomhed er, og hjælpe børn til at italesætte udfordringer. **Opsporing** er centralt: fællesskabsguides i uddannelser (Ventilen har et opsporingsredskab), i almen praksis (Ældresagen og Røde Kors), i boligsociale indsatser, hos sygeplejersker og folkeskolelærere. Opsporing kan fylde mere på mange områder.

Adam, I har en undersøgelse, der viser, at det kun er **10 %** af dem, der – efter jeres tilbud – er kommet ud af ensomheden, som står uden for job og uddannelse. Hvordan kan kommunerne tænke de unge mere ind strukturelt?

Unge oplever mange **skift**: ny klasse, ny klub, ny uddannelse. Hvert skift giver en høj risiko for at falde udenfor. Uddannelsesinstitutioner bør **facilitere fællesskaberne** med større bevidsthed om skiftene. Det er ikke i dag en bunden opgave – det **burde** det måske være. Alternativt skal undervisere klædes bedre på til at facilitere fællesskaber og rammesætte relationer. Vi må undgå at parkere ensomhed i en **socialfaglig kasse** – så begrænser man sine redskaber. Man skal have **flere perspektiver**.

Anne Søgaard, du ser, når fællesskabsfølelsen eroderer. Hvad kan vi lære af dem, der lykkes?

Når vi **holder op** med at tale om, at det handler om *et barn*, og i stedet taler om **kultur** og **gruppedynamik**, så kommer vi et helt andet sted hen. Kultur starter **oppefra**: Hvordan er kulturen på lærerværelset? Hvis kulturen er “vi har noget for *med andre*” frem for “for *sammen*”, skal vi starte dér. Vi klæder forældre, ledelse og ansatte på **sammen**. Kommuner laver mange strategier – men de ender ofte uden konkret adfærd. Det skal være **simpelt**: Vi har en **hjælpssom kultur**. Ledere viser det – så forplanter det sig. Husk også den **ensomme kollega** og den **forælder**, der ikke har nogen at sidde med. Det er **os alle sammen**. Jeg laver nogle gange en øvelse, hvor jeg kun giver hånd til nogle – man **mærker** det i maven. Strukturelt handler det om at tage ansvar i hverdagen: sætte sig ved siden af nogen i bussen, række ud. Det giver **oxytocin** – hjælpe-adfærd gør os godt.

Birgitte Vind, hvad tager du politisk med, der kan ændre normer?

Der er mange steder at sætte ind – og der er forskel på indsatser for en ældre, der har mistet en ægtefælle, og et femårigt barn. Men det vigtigste er de **tidlige erfaringer**. Overgange (dagpleje→vuggestue, vuggestue→børnehave) kan sætte sig. De børn, der larmer mest, har ofte mest brug for **opmærksomhed**. Det er en **investering i mennesker**. Forældre skal undgå at tale dårligt om andre børn/forældre foran børnene og invitere de “underlige” hjem – børn **kopierer** voksne. Vi har haft for meget fokus på **karakterer**; vi har brug for at **sadde om**. Der er tegn på forbedringer i skolen, hvor man fjerner nogle delmål. Kulturændring er nødvendig.

(Vært afrunder og foreslår slutrunde med “hvad skal vi huske at gøre?”)

Louise Solgaard Hvas: Sig højt, at ensomhed er en følelse, der kan ramme **alle**. Større forståelse gør det nemmere at tale om og opsøge hjælp – og at **andre** kan invitere ind i fællesskaber og pege på konkrete veje.

Louise Juel Pedersen: Udover tålmodighed kræver relationen til civilsamfund og foreninger **kontinuerlig relationsdannelse**. Det er ikke nok at gøre det én gang – man skal **holde kontakt**. Ræk ud – der er hjælp at hente.

Sif Holst: Nedbryd “os og dem”. Bryd **barrierer** – praktiske og holdningsmæssige. Anerkend ressourcerne hos alle. Alle kan **bidrage**.

Birgitte Vind: “Vær en, som rækker ud” er et godt motto. Alle kan bidrage og være noget for andre – men man skal også **tro** det om sig selv.

Anne Søgaard: Uanset målgruppe – spørg **højt** i fællesskabet: *Hvordan rækker vi ud – sammen?* Gør det til **kultur**. Sandheden er **konkret** – det skal kunne ses, mærkes og føles i hverdagen.

Adam Weichel: På individniveau: ræk ud. Strukturelt: placer **ansvar** hos de voksne omkring unge til at **facilitere fællesskaber**, og giv dem **ressourcer**. Det koster 0 at være et **ordentligt menneske** – men facilitering kræver **tid**.

Tusind tak til jer alle sammen, fordi I kom – og tak for at lytte med.

I debatten medvirkede:

Adam Weichel, forperson i Ventilen

Anja Toxværd, kontorchef i Social- og Boligstyrelsen.

Louise Solgaard Hvas, næstforperson i Folkebevægelsen mod Ensomhed.

Sif Holst, næstforperson i Danske Handicaporganisationer.

Louise Juel Pedersen, centerchef i Bornholms Regionskommune.

Birgitte Vind (S), medlem af Folketingets tværpolitiske netværk mod ensomhed.

Anne Søgaard, pædagog, familievejleder og forebyggelses- og inklusionskonsulent.

Samtalen var tilrettelagt af **Anne Anthon Andersen**.