



# Ensomhedsstrategi 2024-2028

## Sammen mod Ensomhed i Odsherred

### HØRINGSUDKAST

## Indhold

Sammen mod Ensomhed i Odsherred .....	1
Forord (skrives færdigt til sidst) .....	2
Ensomhedsstrategien – kort fortalt .....	3
Ensomhed – hvad er det? .....	5
Tal på ensomhed .....	6
Målet, vi skal nå .....	8
Her skal vi sætte ind .....	8
ABC for mental Sundhed .....	10
Fem udvalgte indsatsområder .....	11
1. Opsporing af ensomhed .....	11
2. Mere samtale – mindre tabu .....	12
3. Flere med i fællesskaberne .....	13
4. Mødesteder i bygninger, by og natur .....	13
5. Årlige ensomhedsbekæmpende initiativer .....	14
Frivilligcenter Odsherred .....	15
Sådan skal strategien ud at virke .....	15
Hvad kan du gøre, hvis du føler dig ensomhed, eller du tror eller ved, at andre gør? .....	16

## Forord (skrives færdigt til sidst)

Ensomhed er en udfordring, der berører os alle på forskellige måder. Det er derfor med stor glæde, at vi kan præsentere en ny ensomhedsstrategi, der har til formål at halvere antallet af ensomme borgere i Odsherred inden 2040 – og allersnarest at færre end i dag oplever at være uønsket alene.

Strategien viser gennem fem indsatsområder, hvordan vi de kommende år skal arbejde for at flere borgere føler sig inkluderet og forbundet med fællesskabet omkring dem. Det handler – sagt lidt højstemt, om at dyrke medmenneskelighed, at skabe forbindelser og at bygge broer mellem mennesker. Om at gribe hånden på dem, der føler sig tabte, og lede dem mod fællesskabet.

Ensomhedsstrategien skal være til gavn for os alle – og har et særligt fokus på dem, der er ramt allerhårdest. Samtidig peger den på forebyggelse af ensomhed som noget helt centralt. Ved at investere i forebyggende foranstaltninger og skabe flere muligheder for meningsfulde interaktioner, håber vi at skabe et Odsherred, hvor ensomhed bliver en sjældenhed. Hvor vi er "sammen om Odsherred" – forbundet og forpligtet.

Denne strategi er blevet til med input fra en lang række borgere, foreninger, fagpersoner der har deltaget på de velbesøgte borgermøder, der er blevet afholdt. Tak til alle jer, der har budt ind med idéer, perspektiver og konkrete forslag til handling. Den er skrevet af et projektudvalg bestående af videnspersoner fra mange forskellige områder i Odsherred. Tak for jeres store engagement i arbejdet.

Ensomhedsstrategien læner sig op ad den nationale strategi mod ensomhed "Sammen mod Ensomhed" (2023), men reflektere samtidig også kommunens lokale forhold og udfordringer. Strategien er ikke blot en plan, men en forpligtelse til handling. Hermed en opfordring til alle om at engagere sig i at gives strategien luft under vingerne. Sammen kan vi gøre en forskel og skabe et endnu mere sammenhængende og støttende samfund for os alle.

Med venlig hilsen,

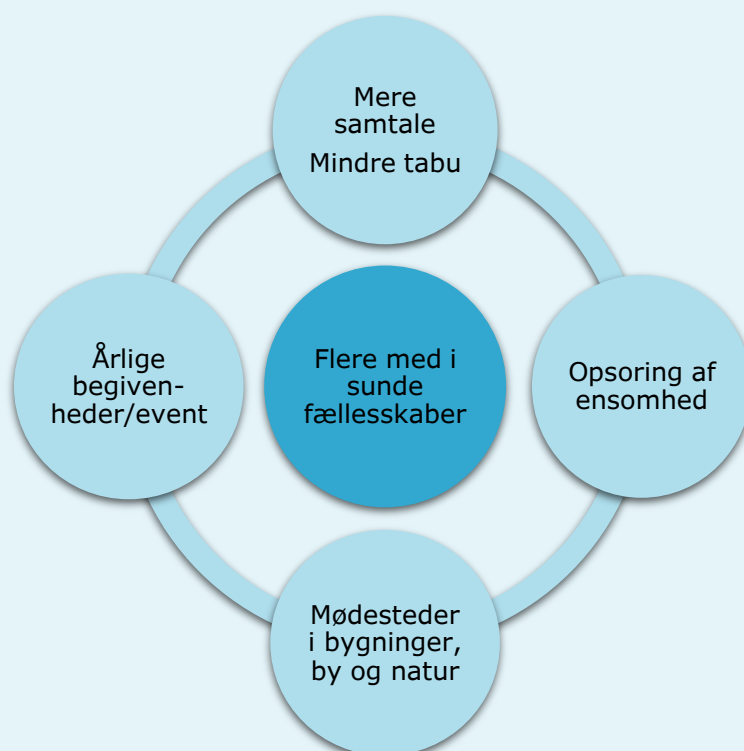
Ensomhedsstrategien er udarbejdet af et projektudvalg bestående af: Thomas Nicolaisen (formand), Maria Liv Holck, Jette Sloth Nielsen, Anna-Louise Attermann, Kirsten Johansen, Lone Hauerberg Nielsen, Jørgen Revsbech, Jesper Lorentz Bertelsen, Søren Myrup, Susanne A. Klavsén, Allan Richardt Jensen, Kaleb Trul, Louise Hannibal Nordlund, samt Helle Oldrup og Sara Knabe Sørensen (sekretær).

## Ensomhedsstrategien – kort fortalt

Ensomhedsstrategien sigter både mod at forebygge og bekæmpe ensomhed, særligt den svære/langvarige ensomhed. Den er bygget op om fem indsatsområder. Under hvert indsatsområde er der forslag til, hvordan disse kan omsættes til konkrete handlinger.

I cirklerne nedenfor vises indsatsområderne. På de kommende sider udfoldes det hele.

God læselyst!



*Figuren viser de fem indsatsområder i Ensomhedsstrategien. På næste side ses en samlet oversigt over de konkrete indsatser.*

## Samlet oversigt over aktiviteter

### Opsporing af ensomhed, vi skal:

- Arbejde systematisk med opsporing af ensomhed fx ved at styrke arbejdet med opsporing blandt medarbejderne i Odsherred Kommune, der møder borgerne i hverdagen. Det gælder både børn, unge, voksne og ældre.
- Styrke samarbejdet på tværs af blandt andet lægehuse, kommunal hjemmepleje, sundhedscentre, kirker og andre relevante aktører i en koordineret og opsøgende indsats.
- Være særligt opmærksom på risikoen for udvikling af ensomhed ved livsovergange. Her kan fx præster, læger, sygeplejersker, skolelærere og mange andre spille en væsentlig rolle.

### Mere samtale – mindre tabu, vi skal

- Igangsætte kampagner, der opfordrer til (flere) samtaler. Fx med budskabet "Har du snakket med din kollega i dag?" eller "Har du budt din nye nabo velkommen?"
- Tilbyde aktiviteter i børnenes og de unges hverdag, der har fokus på ensomhed, og samtaler om det, der er svært fx gennem brug af kultur/teater
- Udbrede ABC budskaberne i Odsherred Kommune, så det vi ved virker om mental sundhed, bliver let tilgængeligt for alle.

### Flere med i fællesskaberne, vi skal

- Fortsætte arbejdet med social trivsel og relationskompetencer i dagtilbud, skoler og på ungdomsuddannelser, arbejdspladser osv.
- Invitere foreninger til workshops og dialog om fællesskaber og udbrede konkrete redskaber til den gode modtagelse.
- Udarbejde en online social vejviser til både fagpersoner og borgere i Odsherred Kommune for eksempel [www.socialkompasset.dk](http://www.socialkompasset.dk) samt udarbejde en analog social vejviser, som kan supplere den digitale version
- Bruge lokale informationssteder fx biblioteker til at oplyse om mulighederne for at indgå i fællesskaber.
- Byde alle nye borgere velkomne til kommunen, ved halvårige velkomstmøder hvor bl.a. foreningslivet får mulighed for at bringe sig selv på banen.

### Mødesteder i bygninger, by og natur, vi skal

- fortløbende arbejde på den mest mulige hensigtsmæssige brug af eksisterende lokaler i Odsherred – gerne så endnu flere får mulighed for at gøre brug af dem.
- Understøtte en effektiv infrastruktur, der letter nem adgang til mødesteder
- Åbne caféer på plejecentrene, så det bliver muligt for borgere i området at nyde godt af dem.

### Årlige ensomhedsbekæmpende initiativer, vi skal

- Støtte op om March mod Ensomhed, når den går gennem Odsherred.
- Støtte op om relevante landsdækkende kampagner og initiativer, som fx "Danmark spiser sammen", "Julevenner" og "ABC for mental sundhed-event".
- Koordinere og afholde en årlig event med overskriften "Bliv aktiv i Odsherred", fx i forbindelse med Folkemødet i Vig.

## Ensomhed – hvad er det?

Ensomhed er en almindelig følelse, som alle kan opleve på forskellige tidspunkter i deres liv. Nogle oplever ensomheden i korte glimt, mens den hos andre bider sig fast og bliver langvarig. Nogle mennesker føler sig ensomme, mens de er sammen med andre, mens andre mærker ensomheden, når de er alene og savner nære relationer og social kontakt.

*”Ensomhed er en følelse, der opstår, når et menneske ikke får opfyldt sit behov for social kontakt. Det er en subjektiv følelse, der opstår ved savn af meningsfulde sociale relationer og en mangel af nærhed, samt en manglende følelse af at høre til”.*

*Kilde: VIVE.*

Specielt i livets overgangsfaser oplever mange en følelse af ensomhed. Det kan fx være efter en skilsmisse, i forbindelse med sygdom eller tabet af en kæreste eller ægtefælle. Ensomhed kan også opleves i den (for nogle) svære overgang fra barn til ung, i forbindelse med andre livssituationer som fx en barselsperiode, i forbindelse med skole-/arbejdsskift eller flytning.

Det er dog ikke altid sådan. For nogen er skift og overgange et kærkomment startskud til nye, tiltrængte muligheder og relationer.



Nogle føler sig socialt ensomme – er alene, og vil gerne være sammen med andre. De er ”uønsket alene”. Nogle føler sig emotionelt ensomme – de er en del af et fællesskab, men føler sig ikke set, hørt eller forstået af andre, og oplever sig ikke som at være en del af det fællesskab, de er en del af. Nogle føler sig eksistentielt ensomme og mærker en

indre tomhed eller mangel på mening. Nogle oplever ensomhed som en blanding af det hele<sup>1</sup>.

## Tal på ensomhed

Ensomhed er en stor og stigende udfordring som på landsplan – og i Odsherred – påvirker mange mennesker, både børn, unge, voksne og ældre. Ifølge den nationale strategi mod ensomhed er mennesker, der befinder sig i en socialt udsat livssituation, mennesker der lever med en sygdom eller et handicap eller er tæt på nogen, der gør, i særlig risiko for at blive ramt af ensomhed. Også det at tilhøre en minoritetsgruppe kan spille ind på risikoen.

I Danmark føler 470.000 (9,6%) voksne sig svært ensomme, mens 30.000 børn i alderen 11-15 år ofte eller meget ofte føler sig alene<sup>1</sup>.

Ensomhedsudfordringen blandt udvalgte grupper illustreres nedenfor.

### Figuren viser nationale tal på ensomhed blandt udvalgte grupper, 2021



Note: Figurer og tekst er uddrag fra den nationale strategi mod ensomhed, [https://sammenmodensomhed.dk/wp-content/uploads/2023/06/NPE\\_National-Strategi-mod-Ensomhed.pdf](https://sammenmodensomhed.dk/wp-content/uploads/2023/06/NPE_National-Strategi-mod-Ensomhed.pdf)

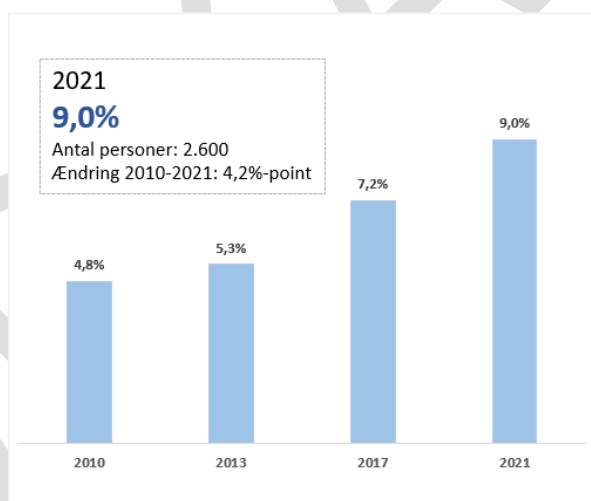
<sup>1</sup> [www.modensomhed.dk/](http://www.modensomhed.dk/) (2023)

I Odsherred angiver 12,7% af de +16-årige, at de føler sig ensomme<sup>23</sup>. Det svarer til 3.700 borgere, som udgør en større andel end i 2017 (8,9%)<sup>4</sup>. Af data fremgår det, at ensomheden i Odsherred fylder mere blandt kvinder (15,1%) end blandt mænd (10,2%), hvilket er overensstemmelse med nationale data, som samtidig viser, at færre mænd end kvinder har nogen at betro sig til. Herudover er ensomheden i Odsherred Kommune større blandt borgere med grundskole og gymnasie som længst fuldførte uddannelse (21,7%) samt blandt borgere uden samlever (23,8%). Sidstnævnte er i overensstemmelse med nationale data, som viser, at risikoen for ensomhed er mere end dobbelt så høj, når man bor alene<sup>5</sup>.

I Odsherred Kommune gælder det desuden, at lidt under halvdelen af borgerne over 16 år sjældent mødes med andre i forbindelse med fritidsaktiviteter, at lidt under hver 3. gerne vil henholdsvis have mere kontakt med andre mennesker og ønsker hjælp hertil. Statistik som er i overensstemmelse med billedet for resten af Region Sjælland.

Endelig viser data, at knap hver 10. borger (9%) over 16 år ofte var uønsket alene i 2021. Det svarer til 2.600 borgere og afspejler en andel som er næsten fordoblet siden 2010, jf. figur 2 nedenfor.

### Figuren viser udviklingen i andelen af borgere som er uønsket alene i Odsherred Kommune, 2010-2021



Kilde: Den nationale sundhedsprofil (2021)

<sup>2</sup> Den nationale sundhedsprofil (2021)

<sup>3</sup> Andelen er på niveau med landstallet for 2021, hvor 498.000 borgere, svarende til 12,4% følte sig svært ensomme ([www.modensomhed.dk/](http://www.modensomhed.dk/)).

<sup>4</sup> Vurderingen er, at corona-pandemien har haft væsentligt negativ indvirkning på ensomheden i 2021. Derfor bør målet om at nedbringe omfanget af ensomhed sættes og evalueres i forhold til data fra før Corona-pandemien.

<sup>5</sup> [https://sammenmodensomhed.dk/wp-content/uploads/2023/06/NPE\\_National-Strategi-mod-Ensomhed.pdf](https://sammenmodensomhed.dk/wp-content/uploads/2023/06/NPE_National-Strategi-mod-Ensomhed.pdf)

Tallene fra Ungeprofilundersøgelsen (2022) viser stor udbredelse af ensomhed både blandt elever i 7.-9 klasse og på ungdomsuddannelser i Odsherred. 12% af førstnævnte gruppe angiver, at de ofte er alene, selvom de har mest lyst til at være sammen med andre. For elever på ungdomsuddannelser er tallet 10%. I begge tilfælde er andelen omkring dobbelt så høj som på landsplan.

Hvis ensomheden bliver svær og vedvarende, kan det få betydelige konsekvenser for den enkeltes livskvalitet samt mentale og fysiske sundhed. Ifølge Sundhedsstyrelsen lever mænd og kvinder, der oplever svær ensomhed i gennemsnit hhv. 8,9 år og 6,3 år kortere end mænd og kvinder, der ikke oplever ensomhed. Ensomhed er i Danmark relateret til godt 2.200 ekstra dødsfald om året. Det svarer til 4% af alle dødsfald<sup>6</sup>.

## Målet, vi skal nå

I 2022 tilsluttede Odsherred Kommune sig det nationale partnerskab mod ensomhed, der i 2023 præsenterede Danmarks første strategi mod ensomhed. I den er målet at halvere forekomsten af ensomhed inden 2040 i den voksne danske befolkning over 16 år. For aldersgruppen 11-15-årige er målet at mindske børnenes ensomhed til at være lige så lav som de voksnes inden 2040. Et afgørende skridt hen imod dette mål er, at kurven for ensomhed er knækket inden 2030.

I forbindelse med den nationale strategi mod ensomhed er der udarbejdet en handleplan, der indeholder en lang række konkrete idéer til, hvordan der kan arbejdes med ensomhedsbekæmpelse. Materialerne er offentligt tilgængelige på internettet.

I Odsherred Kommune har vi samme mål.

Ensomhedskurven skal knækkes hurtigst muligt og senest i 2030. Det er et ambitiøst mål og derfor et mål, vi skal arbejde sammen om.

## Her skal vi sætte ind

I den nationale strategi mod ensomhed omtales fem centrale livsarenaer som steder, hvor ensomhed opstår, og dermed også bør forebygges og afhjælpes:

1. Hjem og bolig – de steder hvor vi lever og bor.
2. Dagtilbud, skole og uddannelse – de steder hvor vi leger og lærer.
3. Fritid og fællesskaber – de steder hvor vi er aktive og sociale sammen.
4. Arbejdsliv og beskæftigelse – der hvor vi bidrager til samfundet og sikrer os et forsørgelsesgrundlag.
5. Sundhed og pleje – der hvor vi forebygger og behandler sygdom og modtager pleje.

Den mangfoldige række af "arenaer" viser, at ensomhed kan opstå – og håndteres – alle de steder, hvor mennesker færdes. Det gælder også i byens rum. Måden hvorpå vi

---

<sup>6</sup> [www.ensomhedogfællesskab.dk](http://www.ensomhedogfællesskab.dk)

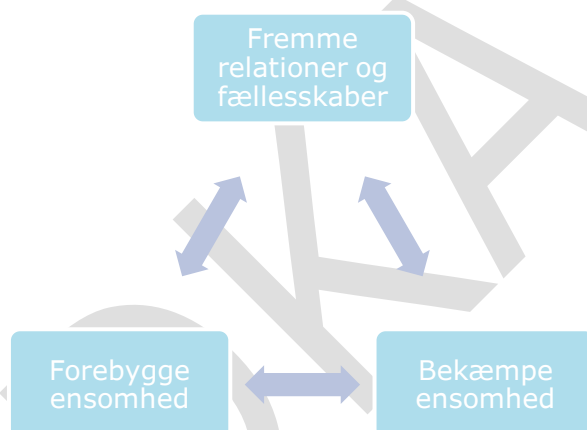
designer og indretter byrum og skaber mødesteder – også i naturen og under åben himmel - kan have stor betydning for vores liv og interaktion med hinanden.

### **Vi skal både forebygge og afhjælpe ensomhed**

Et afgørende element i at minimere ensomhed, handler om både for at forebygge og afhjælpe allerede opstået ensomhed. Forebyggelse er særligt vigtigt, da der herved gives mulighed for at træffe foranstaltninger for at undgå, at ensomhed opstår eller udvikler sig yderligere. Dem der allerede føler sig ensomme, skal have den nødvendige hjælp og støtte til at overvinde ensomheden. Her spiller "medborgerskab" ind – som en ret og pligt til at handle og skabe et Odsherred for alle.

Både forebyggelse og afhjælpning af ensomhed har som mål at modvirke social isolation, og fremme opbygningen af sunde relationer og fællesskaber.

**Figuren viser, at fremme af gode relationer og fællesskaber både bidrager til at forebygge og bekæmpe ensomhed.**



### **Mere medborgerskab**

Medborgerskab handler om at være en del af noget større og om at fællesskab både som en mulighed og som en forpligtelse.

Derfor er medborgerskab en central ingrediens i bekæmpelsen af ensomhed og fremme af sunde fællesskaber.

Odsherred skal være præget af en kultur med plads til alle, og hvor dem der falder udenfor gribes igen – hvor ensomhed er noget vi forebygger, og arbejder på at reducere i fællesskab.

## Sociale medier – ven eller fjende i kampen mod ensomhed?

Gennem de sidste par årtier har internettet og digitale medier påvirket samfundet gennemgribende over hele verden. I dag har børn, unge og voksne mulighed for at være online døgnet rundt<sup>7</sup>. Ifølge VIVE er øget skærmtid forbundet med en oplevelse af ensomhed blandt unge. Imidlertid er det svært at afgøre, om det er den digitale adfærd, der gør de unge ensomme, eller om det er oplevelsen af ensomhed, der gør, at de unge bruger meget tid ved skærmen.

Uanset hvad bør brug af skærme – for alle aldersgrupper – være en faktor, vi forholder os til, når det gælder styrkelse af sunde fællesskaber. Både hvordan de kan bidrage positivt til fx at bringe mennesker sammen på gode måder, og negativt – når de fx sluger alt for meget tid og opmærksomhed, og gør noget dårligt ved de måder, vi er sammen på.

## ABC for mental Sundhed

Odsherred Kommune er en del af partnerskabet ABC for mental Sundhed. Det betyder, at kommunen bakker op om et styrket fokus på borgernes mentale sundhed.

ABC for mental sundhed bidrager med konkrete forskningsbaserede pejlemærker for, hvordan vi kan styrke vores egen og andres mentale sundhed. De tre budskaber lyder: Vi skal gøre noget aktivt. Vi skal gøre noget meningsfuldt, og vi skal gøre det sammen.

### ABC for mental sundhed

A: Gør noget aktivt

B: Gør noget sammen

C: Gør noget meningsfuldt

---

<sup>7</sup> <https://www.vive.dk/da/udgivelser/boern-og-unges-trivsel-og-brug-af-digitale-medier-yzeg4ovk/>

## Fem udvalgte indsatsområder

En lang række borgere, fagpersoner, foreninger mfl. i Odsherred har deltaget i dialogmøder om ensomhed. På møderne fremkom rigtig mange bud på, hvad der skal til, så færre føler sig ensomme. Disse er samlet i fem indsatsområder, der samlet set skal bidrage til at nedbringe ensomhed i Odsherred og sikre, at flere bliver en del af meningsfulde fællesskaber.

Nedenfor præsenteres indsatsområderne og forslag til konkrete handlinger, der skal iværksættes i perioden 2024-2028:

- » Opsporing af ensomhed
- » Mere samtale – mindre tabu
- » Flere med i fællesskaberne
- » Mødesteder i bygninger, by og natur
- » Årlige ensomhedsbekæmpende begivenheder

### 1. Opsporing af ensomhed

Hvordan er det muligt at få kontakt til borgere, som oplever svær ensomhed? Hvor "befinder" de ufrivilligt ensomme sig, og hvordan giver vi dem bedst den håndsrækning, der vil kunne hjælpe dem ud af ensomheden? At nå eller identificere borgere, der lider af svær ensomhed, er en udfordrende opgave. Hvor disse personer befinder sig, og hvilke former for støttende tiltag der er nødvendige, er komplekse spørgsmål, og der er ingen lette svar.

*"Der er to dørtrin, man skal over, først sit eget og dernæst det ind til foreningslivet" –  
Borger i Odsherred Kommune*

*"Jeg sidder her, ude på min båd. Jeg begynder så småt at glemme, hvornår jeg sidst snakkede med et levende væsen. Jeg begynder at mærke tristheden og det er, som om der vokser en grå sky over mig, jo mere jeg tænkte på det. Min sjæl mister glæden stille, men hurtigt. For hvert minut der går imens, tænker jeg på, hvor lang tid jeg skal vente på at nogle kommer og finder mig eller bare holder mig med selskab." (Skrevet af en elev fra forfatterskolen for unge i Odsherred).*

Langvarig og svær ensomhed kan gøre det udfordrende at opbygge og indgå i relationer med andre. Derfor er etablering af sociale aktiviteter, fællesskaber og netværk ikke altid de eneste "løsninger" for alle. Nogle har brug for individuel støtte og vejledning for at finde og deltage i de sammenhænge, der er relevante for dem.

Mennesker, der oplever ensomhed og social isolation, er ofte ikke selv opsøgende i forhold til initiativer og aktiviteter, der kunne hjælpe dem. Men de kan nås af "brobyggere", som i forskellige sammenhænge har kontakt til dem. Brobyggerne kan både være relevant offentligt og privat frontlinjepersonale, frivillige eller ansatte i civilsamfundsorganisationer (Fra den nationale strategi mod Ensomhed)

### **Vi skal...**

- Arbejde systematisk med opsporing af ensomhed<sup>8</sup> fx ved at styrke arbejdet med opsporing blandt medarbejderne i Odsherred Kommune, der møder borgerne i hverdagen. Det gælder både børn, unge, voksne og ældre borgere.
- Styrke samarbejdet på tværs af blandt andet lægehuse, kommunal hjemmepleje, sundhedscentre, patientforeninger, kirker og andre relevante aktører i en koordineret og opsøgende indsats.
- Være særligt opmærksom på risikoen for udvikling af ensomhed ved livsovergange. Her kan fx præster, læger, sygeplejersker, skolelærere og mange andre spille en væsentlig rolle.

## **2. Mere samtale – mindre tabu**

Ensomhed er et tabuiseret emne, vi skjuler og undgår at tale om. Ved at bryde tavsheden bliver ensomhed en almindelig følelse, der fortjener empati og omsorg snarere end stigmatisering.

Ved at bryde tabuet og tale åbent om ensomhed, vil mange opleve, at følelsen bliver lettere at bære, og at de ikke er alene om at opleve ensomhed.

Derfor skal vi fortsætte vores bestræbelser på at fremme positive, inkluderende og sociale fællesskaber, og ikke mindst understøtte samtalerne om det, der er svært. Og så skal vi huske at hilse på hinanden!

**Tip!** ABC-partnerskabet tilbyder forskellige materialer, der kan åbne op for samtaler om trivsel og om det, der er svært, såsom følelsen af ensomhed. Læs mere på [www.abc.dk](http://www.abc.dk)

### **Vi skal...**

- Igangsætte kampagner, der opfordrer til (flere) samtaler. Et eksempel kunne være budskabet "Har du snakket med din kollega i dag?" eller "Har du budt din nye nabo velkommen?".
- Tilbyde aktiviteter i børnenes og de unges hverdag, der har fokus på ensomhed, og samtaler om det, der er svært fx gennem brug af kultur/teater.
- Udbrede ABC-budskaberne i Odsherred Kommune, så det vi ved virker om mental sundhed, bliver let tilgængeligt for alle.

### 3. Flere med i fællesskaberne

Udvikling af sunde og trygge fællesskaber er vigtigt allerede fra tidlig barndom. Her har børn behov for rollemodeller, der kan understøtte deres udvikling, sociale trivsel og livsduelighed videre ind i ungdoms- og voksenlivet.

Mennesker er "flokdyr" og har brug for andre mennesker.

I Odsherred er der et rigt kultur-, forenings- og fritidsliv, og mange muligheder for at mødes og deltage i aktiviteter og fællesskaber. Der findes ca. 150 folkeoplysende foreninger, 72 foreninger med medlemmer under 25 år og 79 idrætsanlæg.

Flere efterspørger en samlet oversigt over de forskellige aktiviteter, arrangementer og fællesskaber tiltænkt både borgere, medarbejdere, foreninger og frivillige ildsjæle. Det vil også gøre det lettere at guide, vejlede og støtte dem, der ikke selv tager initiativ, og som måske slet ikke er klar over, hvilke muligheder der er tilgængelige.

Sammen skal vi være med til at sikre, at de mange fællesskaber, der eksisterer og opstår i Odsherred, er sunde og inkluderende. Både dem i dagtilbud og skoler, på uddannelser og job, og i kultur-, forenings- og fritidslivet – og i de enkelte lokalområder fra nord til syd – øst til vest. Ikke mindst de fællesskaber som går "på tværs" af aldersgrupper.

#### Vi skal...

- Fortsætte arbejdet med social trivsel og relationskompetencer i dagtilbud, skoler og på ungdomsuddannelser, arbejdspladser o.l.
- Invitere foreninger til workshops og dialog om fællesskaber og udbrede konkrete redskaber til den gode modtagelse.
- Udarbejde en online social vejviser til både fagpersoner og borgere i Odsherred Kommune for eksempel [www.socialkompasset.dk](http://www.socialkompasset.dk) samt udarbejde en analog social vejviser, som kan supplere den digitale version.
- Bruge lokale informationssteder fx biblioteker til at oplyse om mulighederne for at indgå i fællesskaber.
- Byde alle nye borgere velkomne til kommunen ved halvårlige velkomstmøder, hvor bl.a. foreningslivet får mulighed for at bringe sig selv på banen.

### 4. Mødesteder i bygninger, by og natur

Mødesteder findes alle vegne - derhjemme, i daginstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner, på arbejdspladser, i fritidslivet og i naturen. De findes i eksisterende lokaler, byrum og lokalmiljøer, samt i bussen, toget og bilen. Både på land og i vand. Her kan mennesker møde hinanden, og måske samles om kreative aktiviteter, en varm kop kaffe, holdsport, undervisning – og meget andet.

Måden vi udformer, indretter og anvender byrum, grønne områder og fælles bygninger på, kan bidrage til at fremme møder mellem mennesker. Derfor er det vigtigt at overveje, hvordan vi bedst udnytter mulighederne for fysiske mødesteder i eksisterende bygninger og tænker tiltag mod ensomhed ind, når byggeprojekter bliver realiseret.

#### **Vi skal...**

- Fortløbende arbejde på den mest mulige hensigtsmæssige brug af eksisterende lokaler i Odsherred – gerne så endnu flere får mulighed for at gøre brug af dem.
- Understøtte en effektiv infrastruktur, der letter nem adgang til mødesteder.
- Åbne caféer på plejecentrene, så det bliver muligt for borgere i området at nyde godt af dem.

### **5. Årlige ensomhedsbekæmpende initiativer**

Målet om at halvere antallet af ensomme borgere i 2040 er ambitiøst og kræver et vedvarende fokus. Indsatser mod ensomhed må ikke være en dagsorden, der forsvinder igen – fordi nye dagsordener kommer til.

Skal vi lykkes, skal vi arbejde sammen – og vi skal holde fast, holde ved og holde ud.

Det indebærer også, at der kontinuerligt skal rettes opmærksomhed på ensomhed gennem årlige, tilbagevendende begivenheder, der sætter fokus på ensomhed og de indsatsområder, som er angivet i ensomhedsstrategien: Opsporing af ensomhed, fremme af samtaler, nedbrydning af tabuer, etablering af mødesteder i byen og naturen samt flere med i fællesskaberne.

Målet er, at der mindst afholdes to begivenheder/events om året med fokus på ensomhed, og at så mange som muligt får mulighed for at deltage.

#### **Vi skal...**

- Støtte op om March mod Ensomhed, når den går gennem Odsherred.
- Støtte op om relevante landsdækkende kampagner og initiativer, som fx "Danmark spiser sammen" og "Julevenner".
- Koordinere og afholde en årlig event med overskriften "Bliv aktiv i Odsherred", xx i forbindelse med Folkemødet i Vig.

## Frivilligcenter Odsherred

Ud over de fem førnævnte fokusområder er et centralt element i ensomhedsstrategien at igangsætte en proces, der skal lede frem mod udviklingen den bedste "model" for etablering af et frivilligcenter i Odsherred.

Skal det være ét frivilligcenter og én lokalisation, eller flere? Hvor skal frivilligcentret placeres? Hvem skal være de drivende kræfter bag? Hvordan skal finansieringen sikres – på kort og langt sigt? Hvordan skal samarbejdet med det eksisterende arbejde med at understøtte foreningslivet se ud? Disse spørgsmål skal afklares i løbet af 2024, og såfremt der tegner sig en bæredygtig "Odsherred-model", skal der ansøges om statstilskud i juni 2025.

Der er 70 frivilligcentre i Danmark fordelt på 65 kommuner. Formålet med frivilligcentrene er at gøre det nemmere for borgere at deltage i fællesskaber, blive frivillige eller finde hjælp og støtte. Frivilligcentrene støtter og udvikler foreninger og frivillige fællesskaber, hjælper nye i gang og understøtter netværk og samarbejder mellem foreninger, kommuner og andre aktører såsom uddannelsesinstitutioner og virksomheder (kilde: Fri-Se).

Frivilligcentrene blev tilføjet Finansloven i 2010 med en årlig bevilling på 20 millioner kroner. Det er muligt at søge om opstartspulje til etablering af nye frivilligcentre.

## Sådan skal strategien ud at virke

Forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed forudsætter samarbejde på tværs af kommunen, lokalområder, regionen, uddannelsesinstitutioner, erhvervslivet, boligorganisationer og mange andre aktører. En central opgave i udmøntningen af ensomhedsstrategien er derfor at samle alle disse aktører for at drøfte og videreudvikle de nødvendige indsatser.

Et vigtigt formål er at få tænkt ensomhedsdagsordenen yderligere ind i eksisterende dagsordener, projekter og arbejdsgange, så vi målretter og styrker alt det gode, der allerede findes eller er i støbeskeen.

Løbende skal der være et fokus på forsøge at hente ekstern finansiering fra fx fonde og puljer der er tiltænkt arbejdet med nedbringelse af ensomhed og fremme af fællesskaber.

Det politiske udvalg: Trivsels-, Sundheds-, og Forebyggelsesudvalget får ansvaret for at udmønte strategien, der skal genbesøges minimum en gang årligt for at sikre, at den "lever" og gør den forskel, det er meningen den skal: At færre i Odsherred oplever ensomhed og flere at være en del af et meningsfuldt fællesskab.

Hvad kan du gøre, hvis du føler dig ensomhed, eller du tror eller ved, at andre gør?

### Hvad kan du gøre, hvis du selv føler dig ensom?

**Vid at du ikke er forkert!** Mange oplever følelsen af ensomhed – det er ikke dig, der er noget forkert ved.

**Tal om det!** Tavshed kan få ensomhedsfølelsen til at vokse. Fortæl en du stoler på, hvordan du har det. Kald det gerne ensomhed – det er nemmere at gøre noget ved et problem, når man kalder det, hvad det er. Så snart du har italesat det over for en, der lytter, er du ikke længere alene med følelsen.

**Saml mod til at opsøge andre.** Det kan være svært at tage initiativ. Saml mod til at finde en hobby, starte til en aktivitet eller et fritidstilbud. Der er fællesskaber med andre, der oplever ensomhed og der er fællesskaber, hvor man mødes om en interesse. Undersøg hvad der findes, og hvad du har lyst til.

**Vær så vidt muligt tålmodig og rummelig over for dig selv i processen.** Nogle initiativer ender blindt, hvilket sker for alle mennesker. Hvis du har fået afslag, betyder det, at du er i gang med at samle erfaringer og finde din egen vej ud af ensomheden.

**Vær noget for andre.** Bliv for eksempel frivillig et sted, hvor du har en rolle i fællesskabet.

**Opsøg råd og hjælp.** En fastlåst situation kan være svær at ændre på egen hånd. Der er hjælp at hente via internettet, i telefonrådgivninger, hos egen læge eller eventuelt hos en psykolog.

### Hvad kan du gøre, hvis du tror eller ved, at andre føler sig ensomme?

**Lyt!** Hvis andre har fortalt dig om deres følelse af ensomhed, så lyt til deres oplevelse. Ensomhed kan være forskelligt fra person til person, så det er vigtigt at lytte og anerkende deres oplevelse.

**Tal om ensomhed.** Fortæl det, du nu ved: At ensomhed er en naturlig følelse, og at ingen er alene om det. Vær med til at bryde tabuet!

**Gør en indsats for at se de mennesker, der er omkring dig.** Kig dem i øjnene og hils. På den måde får ingen lov til at føle sig usynlig.

**Vær venlig vedholdende.** Når man har følt sig ensom længe, kan det være overvældende pludselig at blive set og inviteret ind. Derfor kommer mange til at sige "nej tak". Det skal du respektere. Men det betyder ikke, at du ikke skal prøve igen. Det tager tid at få tillid.

**Tag initiativ til nye relationer.** Byd din nabo på kaffe, inviter et par stykker fra fodboldholdet med hjem eller sæt dig og slå en sludder af med den ældre dame på bænken.

**Bliv frivillig.** Der er rigtig mange tilbud, der hjælper mennesker, der føler sig ensomme. Som frivillig i et af de tilbud, kan du (også) være med til at gøre en forskel. Samtidig kan det at være frivillig styrke dit eget netværk.

**Gør de grupper og fællesskaber du indgår i mere åbne.** Inviter en kollega med ned til frokost. Hils på de nye – og de stille.

Kilde: Folkebevægelsen Mod ensomhed [www.modensomhed.dk](http://www.modensomhed.dk) og [www.ventilen.dk](http://www.ventilen.dk)