

Strategi for at modvirke ensomhed for udsatte voksne

Baggrunden for ensomhedsstrategien

Regeringen og aftalepartierne på det sociale område vedtog i april 2020, at fire Partnerskaber for henholdsvis udsatte voksne, børn og unge, handicapområdet og ældreområdet skal udarbejde ensomhedsstrategier for deres respektive målgrupper. Udsatte grupper risikerer i særlig grad i en tid med COVID-19 at føle sig ensomme. Derfor har Partnerskaberne fået til opgave at udarbejde en ensomhedsstrategi for deres respektive målgrupper. Planen er, at de fire strategier efterfølgende fusioneres til en samlet strategi. Strategierne skal anviser veje for at fremme trivsel og tryghed og modvirke ensomhed blandt udsatte grupper.

Denne strategi vedrører udsatte voksne. Blandt udsatte voksne var der også ensomhed før COVID-19, men nedlukningen og den gradvise genåbning af samfundet forstærkede problemet. Denne strategi vedrører primært genåbningsfasen frem til udgangen af 2020 og vil indeholde forslag til, hvordan ensomhed kan forebygges og afhjælpes for målgruppen. Ensomhed vil også være en udfordring efter udgangen af 2020, så det vil være naturligt at videreudvikle strategierne og lade dem virke på længere sigt.

Brugerorganisationer, frivillige sociale organisationer, faglige organisationer m.fl. i Partnerskabet for udsatte voksne har rapporteret, at ensomhed og selvisolation er eskaleret under krisen. Udsatte grupper fx personer med psykiske udfordringer og sygdomme, der gør dem særligt sårbare, hvis de smittes med COVID-19, isolerede sig i en grad, der gjorde, at de udfordringer de havde i forvejen fx med angst og andre psykiske problemer voksede sig større. I målgruppen af udsatte voksne er ensomhed ofte ikke et isoleret problem.

Mål for ensomhedsstrategien for udsatte voksne

Målet for denne strategi er, at der iværksættes initiativer i 2020, der reducerer ensomhed som følge af COVID-19 og at initiativerne omfatter udsatte mennesker i hele landet.

Medlemmerne i Partnerskab for udsatte voksne

Partnerskabet består af 28 forskellige aktører, der har med målgruppen at gøre fra forskellige positioner. Rådet for Socialt Udsatte er facilitator af Partnerskabet.

Målgruppen

Målgruppen for Partnerskabet for udsatte voksne er en bredt sammensat gruppe af udsatte voksne i alderen 18-70 år. Det er fx personer med psykisk sygdom, personer med et misbrug af rusmidler, hjemløse og socialt udsatte, der lever i fattigdom og som typisk står uden for arbejdsmarkedet. Ofte har personerne i målgruppen en kombination af de nævnte udfordringer. Målgruppen er ikke skarpt afgrænset og kan ikke opgøres præcist. VIVE har for nogle år siden på grundlag af registerdata over ydelser, der typisk går til socialt udsatte, estimeret gruppen til 1 – 2 procent af den voksne befolkning. En anden tilgang er Fællesskabsmålingen, der på grundlag af en stor spørgeskemaundersøgelse og statistiske analyser estimerer gruppen af socialt udsatte til ca. 4 procent af befolkningen samt at ca. 20 pct. derudover er mennesker på kanten af fællesskabet.

Fra Fællesskabsmålingen (Vive og Trygfonden, 2017)

”Cirka en femtedel af danskerne mellem 18 og 70 år oplever i større eller mindre grad, at de står på kanten af de fællesskaber, hvor andre mødes. Det er mennesker, der har problemer med fx helbred, økonomi, psyke eller arbejdslivet – og som ofte føler sig ensomme, ikke værdsat og holdt uden for i samfundet.

Selv blandt de mest udsatte danskere deltager en del i foreningslivet, mange stemmer ved folketingsvalgene og et stort flertal af de arbejdsløse og sygemeldte vil gerne i arbejde. Og selvom mange føler sig ensomme, har langt de fleste et netværk af familie og venner. De svageste danskere befinder sig netop på kanten af fællesskabet, men er kun meget sjældent helt udenfor – og de vil meget gerne ind.”

Hvad er ensomhed?

Den mest brugte definition af ensomhed er ifølge Dansk Selskab for Folkesundhed: *”En subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår ved en iagttaget diskrepans mellem individets vurdering af egne sociale relationer og individets ønsker til disse relationers kvantitet og kvalitet”¹.*

Følelsen af ensomhed relaterer både til en kvantitativ social dimension, som omhandler antallet af sociale relationer og en kvalitativ emotionel dimension, hvor ensomhed primært hænger sammen med mangel på nærvær, intimitet og fortrolighed i samværet.²

Social ensomhed skyldes først og fremmest fraværet af sociale kontakter på grund af utilstrækkelige eller utilgængelige netværk som kammeratskabsgrupper eller kollegaer.

¹ Peplau LA, Perlman D. Perspectives on loneliness. New York: Wiley; 1982. 14. Lasgaard M.

Ensom i en social verden. Psyke & Logos. 2010; 31:26

² Weiss RS. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA, US: MIT Press; 1973.

Jones WH, Carpenter BN, Quintana D. Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. Journal of Personality and Social Psychology. 1985; 48:1503.

Hawkley LC, Cacioppo JT. Loneliness and pathways to disease. Brain, behavior, and immunity. 2003; 17:98-105.

Emotionel ensomhed vedrører overordnet fraværet af intime kontakter som kærester og nære venner eller svage forældrerelationer.³

Alle kan blive ramt af ensomhed, men vores behov for samvær med andre varierer fra menneske til menneske. Derfor er det også meget forskelligt, hvad der får os til at føle os ensomme. Kortvarigt er ensomheden ufarlig, men langvarig ensomhed kan blandt andet føre til selvskade, angst, depression og selvmordstanker. Ensomhed er derfor et alvorligt samfundsproblem.

Ensomhed. UCLA Loneliness Scale (UCLA; Russell et al., 1980; Russell, 1996) er et af de mest anvendte og anerkendte instrumenter inden for forskning i ensomhed. Ofte benyttes tre-spørgsmåls-versionen af UCLA, betegnet T-ILS (Hughes et al., 2004). Et større amerikansk valideringsstudie har påvist en stærk sammenhæng mellem UCLA og T-ILS (Hughes et al., 2004).

T-ILS består af disse tre spørgsmål:

- 1) Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
- 2) Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?
- 3) Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?

Svarmulighederne er 'sjældent', 'en gang imellem' og 'ofte'.

Af SUSY Udsat 2017⁴ udgivet af SDU Statens Institut for Folkesundhed fremgår, at 25 pct. af de udsatte føler sig uønsket alene mod 6 pct. i den brede befolkning. De udsatte i undersøgelsen er grupper med forskellige belastende livsomstændigheder som alkoholmisbrug, sindslidelse, hjemløshed, stofmisbrug og fattigdom. Størst andel af ensomme er der blandt fattige (44 pct.), dernæst personer med sindslidelse (31 pct.) efterfulgt af personer med et stofmisbrug (29 pct.).

Indsatser for at modarbejde ensomhed under nedlukningen

Under nedlukningen under COVID-19 krisen blev der iværksat en række initiativer, så kontakten til udsatte personer kunne opretholdes. Der var især initiativer, der udnyttede de digitale muligheder for at imødegå den ufrivillige isolation og ensomhed, som mange udsatte og sårbare oplevede.

Kommuner, frivillige sociale organisationer m.fl. samarbejdede om løsninger og nye typer samvær så dagens lys fx walk & talk med frivillige gå-værter, digitale væresteder, e-sport og facebook-grupper med forskellige temaer. Derved opretholdt man kontakten til nogle udsatte personer, og fik også kontakt til nogle, der ikke var kontakt til før COVID-19. De digitale møder kan ikke erstatte fysiske møder, men de har vist sig at være et godt supplement hertil, når ensomhed skal bekæmpes.

³ Weiss RS. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA, US: MIT Press; 1973.

Lasgaard M. Ensom i en social verden. Psyke & Logos. 2010; 31:26.

⁴ Sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark og udviklingen siden 2007.

Ensomhedsstrategiens indsatsspor under genåbningen

Nedlukningen tydeliggjorde, at det har store konsekvenser, når de tilbud der er målrettet udsatte grupper lukker helt eller delvist ned. For nogle giver værestedet, varmestuen eller det beskæftigelsesrettede tilbud den eneste kontakt til andre mennesker. Derfor er det vigtigt, at strategien for at bekæmpe ensomhed har fokus på både at videreudvikle og skabe nye alternative fællesskaber over hele landet.

Målgruppen af udsatte voksne er en ikke-homogen gruppe både i forhold til alder, underliggende udfordringer og sygdomme. Derfor skal strategien spille på flere strenger, så forebyggelse og afhjælpning af ensomhed kommer alle i målgruppen til gode.

Fem indsatsspor

Afstigmatisering/aftabuivering (oplysning og kendskab)

- Kommunikere klart nationalt og lokalt om ensomhedsproblematikken for at gøre ensomhed mindre tabubelagt og for at sprede budskabet om at deltagelse i meningsfulde fællesskaber kan modvirke ensomhed.
- Myndigheder, brancheorganisationer, frivillige sociale organisationer m.fl. kan alle være med til at udbrede kendskabet til problematikken fx via interne personaleblade, fagblade og artikler. Det kan medvirke til at nedbryde tabuet omkring det at være ensom og give flere ensomme mod på at række ud efter de tilbud der er.

Inklusion og tilgængelighed (adgang til fællesskaber)

- Vedligeholde og udvikle nye digitale fællesskaber som fx digitale væresteder, e-sport mv.
- Udbrede digitale kompetencer så flere udsatte får adgang til digitale fællesskaber.
- Tilbyde nye måder at være sammen på i fællesskaber som fx walk & talk med gå-vært, opgangsfællesskaber eller gennem fx fællesspisninger i lokalområdet, hvor områdets øvrige tilbud introduceres.
- Inddrage ensomme udsatte i udvikling og gennemførelse af aktiviteter.

Styrkelse af kompetencer hos fagfolk (udbrede kendskab til fællesskaber)

- Arbejde med mentale barrierer hos medarbejdere – praksis 'vi plejer'.
- Læger kan 'screene' for ensomhed og henvise til fællesskaber.
- Frontpersonale fx socialrådgivere og frivillige skal have kendskab til og kunne fortælle om fællesskaber/aktiviteter i lokalsamfundet.

Lokalt tværsektorielt samarbejde (lokal forankring)

- Bekæmpe ensomhed gennem en tværsektoriel indsats mellem kommuner, frivillige sociale organisationer, civilsamfund, virksomheder mv. og gerne med incitamenter til kommunerne fx uddele pris til årets fællesskabskommune.

Et socialt beredskab bekæmper også ensomhed

- Et egentligt socialt beredskab med nationale og lokale planer for, hvordan de negative effekter af op- og nedlukninger håndteres, vil samtidig være et redskab til at forebygge ensomhed under kriser som COVID-19.

Værktøjer og gode råd til eksekvering af aktiviteter

- Tilbyde følgeskab for ensomme. Rekrutter flere frivillige til sociale viceværter eller gå-værter.
- Være opmærksom på, om personer skal hjælpes hen til aktiviteten – transport.
- Skabe indhold, der kan tales om fx koncerter mv. (så samvær ikke kun handler om problemer).
- Tilbyde aktiviteter med et formål fx motion.
- Skabe en mangfoldighed af fællesskaber.
- Tænke i 'trædesten' til at indgå i fællesskaber – 'øvebaner'.
- Vigtigt at huske de 'gamle' kommunikationsformer (breve, telefon og lign.), så alle i målgruppen nås.
- Skabe kontinuerlige aktiviteter – bedre end få større.

Aktiviteter og COVID-19 forholdsregler

Alle aktiviteter skal tage højde for Sundhedsstyrelsens til enhver tid gældende retningslinjer herunder forsamlingsrestriktioner, hygiejneforskrifter og afstandskrav. Det skal være trygt for målgruppen at deltage og derfor er det nødvendigt, at initiativtagerne er opmærksomme på de personer, der er særligt udsatte, hvis de smittes med COVID-19. Der kan desuden være forskel på restriktionerne lokalt på grund af lokale smitteudbrud. På grund af smitterisikoen er udendørsaktiviteter at foretrække så længe vejret og forholdene i øvrigt tillader det.

Den langsigtede ensomhedsstrategi

Ensomheden var der før COVID-19 og vil også være der efter. Ensomhed er et generelt samfundsproblem. Derfor vil det give mening, at arbejde hen imod en egentlig national ensomhedsstrategi efter engelsk eller skotsk forbillede.

I en national ensomhedsstrategi vil rammen i det optimale scenarie blive sat på ministeriernes ressortområder, og ensomhed tænkt ind, hvor det er relevant, hvad enten det gælder transport, nybyggeri eller ældrepleje. På samme måde tænkes ensomhedsproblematikken ind på kommunalt og regionalt niveau, så det derfra kan brede sig til andre organisationer og civilsamfund. Derved kan en ensomhedsstrategi få stor gennemslagskraft. I den langsigtede ensomhedsstrategi bør måles og udviklingen følges over tid.