Ensomhed
– at føle sig usynlig

v. Majken Lundberg, Sekretariatsleder
Folkebevægelsen mod Ensomhed

FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

Hvad skal vi rundt om…

- **Ensomhed**
  - Hvad er det og hvad er det ikke?
  - Risikogrupper
- **Ensomhedens konsekvenser**
  - for den enkelte og for samfundet
- **Hvad skaber ensomhed**
- **Hvad gør vi?**

Hvem er vi…

+ 90 glade medlemmer



FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

Ensomhed – hvad taler vi om?

Ensom vs. alene

- Selvvalgt vs. ikke-selvvalgt, positivt vs. negativt
- Gerne alene men aldrig ensom på en øde ø…
- En subjektiv følelse vs. noget objektivt

Manglen på nære relationer, en følelse, altid negativt

FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

Risikogrupper

- 2025: 540.000 - 10,8% (+16 årige) oplever svær ensomhed
- En stor stigning siden 2017, hvor tallet var 380.000
- ALLE kan opleve ensomhed
- Overrepræsenterede grupper bl.a.:
  - De unge voksne og de ældste ældre
  - Ufrivilligt udenfor arbejdsmarkedet
  - Handicap/sygdom, pårørende
  - Etniske minoritets danskere
  - Mennesker i udsatte positioner
  - LGBT+ personer

Konsekvenser

Man kan blive syg af at være ensom – og ensom af at være syg

- Kortvarig ensomhed – en naturlig følelse

- Langvarig (svær) ensomhed – usundt:
  - Depression, demens, hjerte-kar sygdomme, type-2 diabetes, tidlig død
  - Koster samfundet milliarder hvert år. Træk på sundhedsvæsenet, ekstra indlæggelser, tabt produktion/fravær fra arbejdsmarkedet

FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

Hvad ”skaber” ensomhed, eks.:

- Dårligt helbred
- Lav indkomst og ingen/kort uddannelse
- Alene boende
- Marginalisering (eks. handicap)
- Livsovergange
- Dårlig/svag (community) infrastruktur

- Naturlige mødesteder forsvinder
  - Eks. gården som mødested, vaskeriet, biblioteket…

FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED

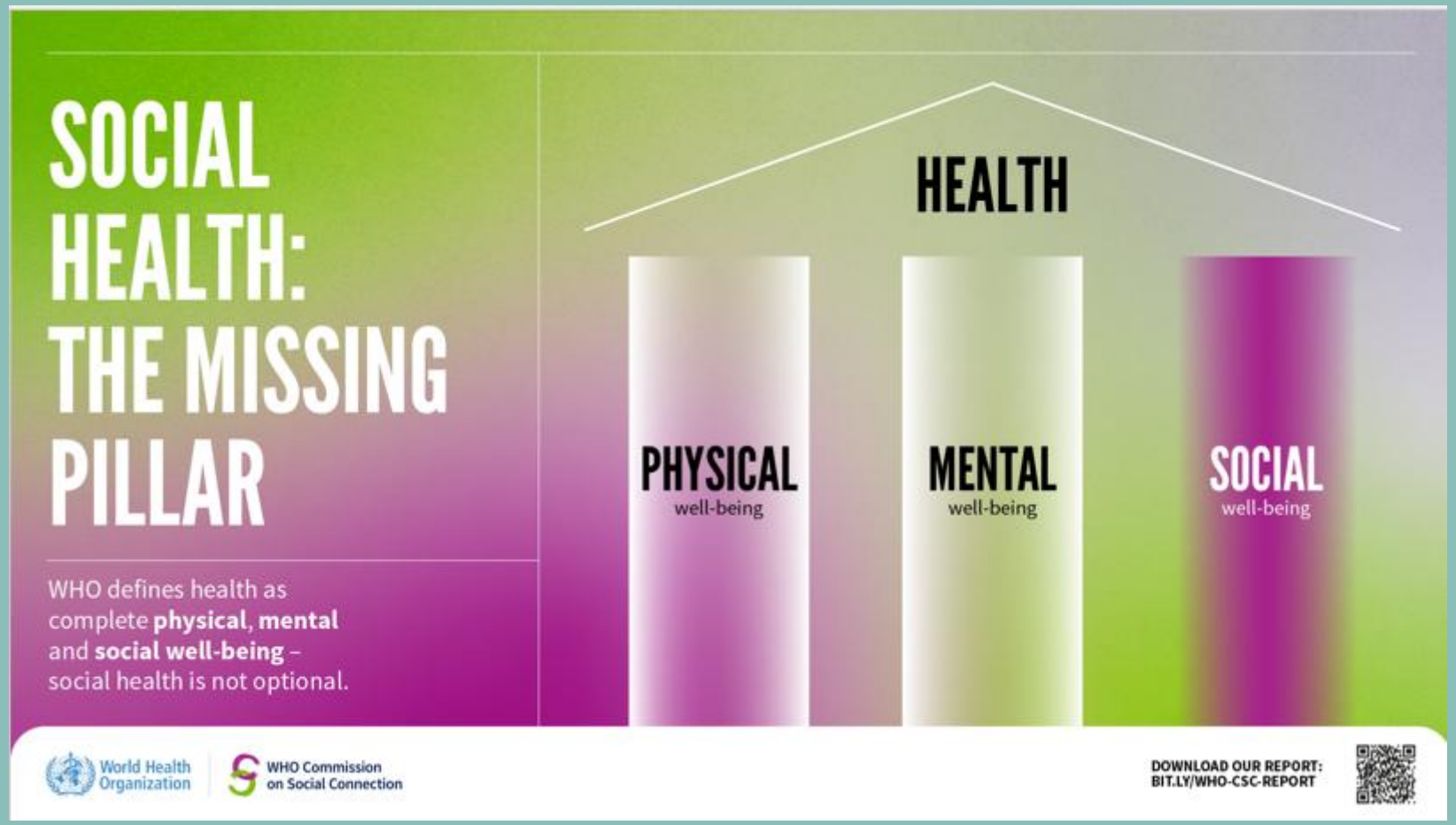
Hvad kan vi gøre, eksempler fra alle niveauer

Fra Christiansborg til os alle sammen

- Ministerierne - børne/unge, ældre, social, sundhed (også transport…)
- Fastholde (hyper) lokale (gratis) mødesteder, gerne faciliteret
- Borgerniveau: Small acts of kindness

- Ingen skal føle sig usynlige.

FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED



FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED