



Aarhus for fællesskab og medborgerskab

Fælles strategi for forebyggelse af ensomhed

Aarhus for fællesskab og medborgerskab.
Fælles strategi for forebyggelse af ensomhed
Udgiver: Aarhus Kommune
Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus C.

Kontaktperson: Mia Saskia Olesen,
mail: omis@aarhus.dk

Strategien er blevet til på baggrund af inddragelse og dialog med politiske udvalg, råd, nævn, magistratsafdelingerne, et åbent møde for erhvervsliv og aktører i civilsamfundet samt på baggrund af en byrådstemadrøftelse i maj 2021. Strategien var i offentlig høring fra d. 26.11-06.12 2021, hvor der også var mulighed for at komme fordi til dialog-kaffe i parken ved MarselisborgCentret. Det benyttede mange sig af. Flere citater i strategien stammer fra den dag og fra opfølgende personlige interviews med aarhusianere, der har haft ensomhed inde på livet.

Endvidere er der hentet viden og inspiration fra følgende kilder:

- Røde Kors, Ældresagen m.fl. (2021): Sammen mod ensomhed – Inspirationsoplæg om en national politisk strategi mod ensomhed.
- Lasgaard, Mathias et. al. (2020): Ensomhed i Danmark – analyse af befolkningsdata fra 2017. Temaanalyse, vol. 8, "Hvordan har du det?". Aarhus, DEFACTUM, Region Midtjylland.
- Frivilligrådet, Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark m.fl. (2021): Civilsamfundsstrategi. Forslag til en ny model for støtten til og samarbejdet med civilsamfundet
- Fællesskabsmålingen (2017): SFI (nu VIVE) for TrygFonden
- Sundhedsstyrelsen (2016): Sygdomsbyrden i Danmark
- Hjelholt, M et al. (2018): Digital marginalisering af udsatte ældre, Arbejdsrapport 2, empiriske fund og anbefalinger. IT-Universitetet i København i samarbejde med Ensomme Gamles Værn



Indhold

Aarhus skal være en god by for alle	4
Visionen: Vi skal forebygge ensomhed i alle aldre	7
Hvad ved vi om ensomhed?	8
Hvem oplever ensomhed?	10
Politikker og strategier	16
Hvordan kan vi forebygge ensomhed?	18
Fire forebyggende temaer:	
<hr/>	
Byrum og samlingssteder	21
Støtte i livsovergange	25
Fællesskaber for alle	28
Naboskab og medborgerskab	32
<hr/>	

Aarhus skal være en god by for alle

At Aarhus er en by og kommune med fællesskab og medborgerskab udgør en vigtig grundsten i vores fælles fortælling. Vi ved, at følelsen af ensomhed har stor betydning for vores trivsel og helbred.

Alt for mange i Aarhus føler sig ensomme. De menneskelige og samfundsøkonomiske konsekvenser er store, og det er på tide at se i øjnene, at ensomhed er blevet en samfunds- og folkesundhedsudfordring. Det skal vi gøre noget ved, for Aarhus skal være en god by for alle.

Hvad vi lærte i 2020:

Medborgerskab i aarhusianernes DNA

For Aarhus, Danmark og resten af verden har de konsekvenser, som corona-krisens indtog har haft for vores liv og hverdag, været en stor øjenåbner. Mange har for første gang mærket, hvordan isolationen fra familie, venner, kolleger, klasse- og studiekammerater har påvirket trivslen, og for dem, der i forvejen oplevede at være uønsket alene, blev det en særlig svær tid.

Men corona-krisen har også vist et stort samfundssind og medborgerskab blandt aarhusianere, der har stået i kø for at hjælpe til, og blandt de mange foreninger, fællesskaber og organisationer, der har fundet på nye måder at række ud til deres brugere og medlemmer på. Det har vist, at medborgerskabet ligger i aarhusianernes DNA og bekræftet, at fællesskaber og medborgerskab netop udgør en grundsten i vores fælles fortælling om Aarhus som en god by for alle.

I Aarhus har vi mange gode og vigtige initiativer, som på forskellig vis hjælper mennesker i alle aldre, der oplever at være uønsket alene. Men de bekæmpende indsatser kan ikke stå alene, og der er behov for at sætte yderligere ind, der hvor vi kan forebygge, at mennesker ender i ensomhed.

Med en fælles strategi for forebyggelse af ensomhed bygger vi ovenpå ved at sætte et fælles fokus på initiativer, der kan sætte ind mod ensomhed på et strukturelt niveau og forebygge, at aarhusianere i alle aldersgrupper oplever at være uønsket alene.

Tak til alle jer, der har bidraget til strategiens tilbliven ved at dele jeres viden og erfaringer både før, under og efter corona.

Med strategien som trædesten kan vi nu sætte det lange lys på og være sammen om, hvordan vi bekæmper ensomheden, der hvor den opstår, men i høj grad også hvordan vi målrettet kan sætte ind med forebyggende initiativer, så vi undgår, at aarhusianere ender i ensomhed.



Christian Budde
Rådmand for
Sundhed og Omsorg



Jacob Bundsgaard
Borgmester



Thomas Medom
Rådmand for
Børn og Unge



Rabih Azah-Ahmad
Rådmand for
Kultur og Borgerservice



Steen Stavnsbo
Rådmand for
Teknik og Miljø



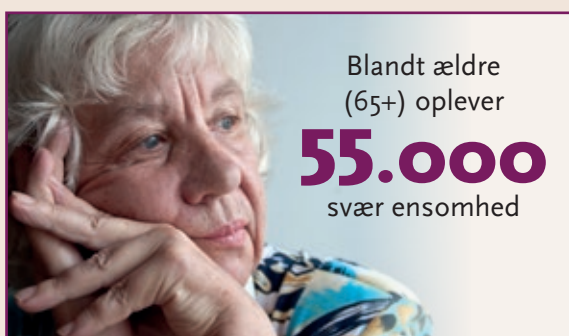
Anders Winnerskjold
Rådmand for Sociale
Forhold og Beskæftigelse



20.000

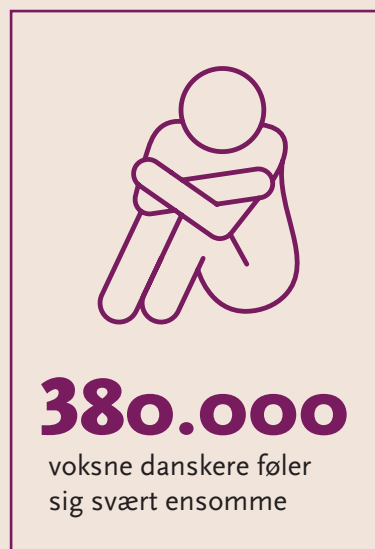
børn i alderen 11-15 år føler sig ofte eller meget ofte alene

SIF, Skolebørnsundersøgelsen, 2018



Blandt ældre (65+) oplever

55.000
svær ensomhed



380.000

voksne danskere føler sig svært ensomme

Lasgaard, M. m.fl.
– Ensomhed i Danmark, 2020

Tid til et nyt syn på ensomhed:

”Der har i mange år været tendens til at betragte ensomhed som et personligt eller socialt problem, der hang tæt sammen med det at være isoleret eller fysisk alene. Et problem, der skulle afhjælpes, primært gennem civilsamfundets indsatser og fællesskaber. [...] Erfaringer fra udlandet viser, at ensomhed med fordel kan ses i et bredere perspektiv. [...] Skal vi for alvor vende udviklingen, er der brug for at tænke på tværs af både sektorer, fagområder og ressortområder – også i forhold til arenaer, vi ikke normalt ser som centrale for ensomhed.”

Røde Kors, Ældresagen m.fl. (2021):
Sammen mod ensomhed – Inspirationsoplæg om
en national politisk strategi mod ensomhed

Visionen:

Vi skal forebygge ensomhed i alle aldre

Ensomhed er ikke et individuelt problem – det er et samfundsproblem. Antallet af børn, unge, voksne og ældre, der rammes af vedvarende ensomhed, har de seneste år været stigende, og den udvikling skal vendes i Aarhus.

Visionen med en fælles strategi mod ensomhed i Aarhus er, at alle i Aarhus skal have mulighed for at bidrage og være en del af et fællesskab.

Der er brug for, at vi sætter ind med forebyggende indsatser, så vi kan bremse udviklingen og undgå, at Aarhusianere ender i ensomhed.

Forebyggelse af ensomhed forudsætter – ligesom bekæmpelse af ensomhed – samarbejde på tværs af civilsamfund, kommune, region, uddannelsesinstitutioner, faglige organisationer, almene boligorganisationer, erhvervsliv m.fl.

Strategien skal derfor gå på tværs af sektorer og fagområder og understøtte, at relationer og fællesskaber tænkes ind som en naturlig del af den måde, hvorpå vi i Aarhus:

- Tilrettelægger vores dagtilbud, skole- og uddannelsesforløb
- Gør sociale fællesskaber tilgængelige for alle
- Forebygger og støtter mennesker i livets overgange
- Behandler og støtter mennesker i kontakt med det specialiserede socialområde, sundhedsvæsenet eller plejesektoren
- Fremmer den sociale trivsel på vores arbejdspladser – og samtidig har blik for trivsel blandt mennesker, der er udenfor arbejdsmarkedet
- Udvikler vores byrum, natur, lokalmiljøer og infrastruktur
- Italesætter et fælles ansvar for, at vi tager os af dem, der har brug for det

Hvad ved vi om ensomhed?

Ensomhed er en ubehagelig følelse af, at de sociale relationer, vi har i vores liv, ikke er så mange eller så dybe, som vi kunne ønske os. En kortvarig følelse af ensomhed er en naturlig del af livet, som vi kommer igennem. Den svære eller alvorlige ensomhed, der bider sig fast over længere tid, kan være svær at ryste af sig igen. Det er den, der har negative konsekvenser for vores trivsel og helbred. Derfor skal vi forebygge og afhjælpe, at aarhusianere i alle aldre rammes af svær ensomhed.

”Ensomhed kan betragtes som en subjektiv, ubehagelig følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Ensomhed kan både være relateret til antallet og kvaliteten af ens sociale relationer.”

Kilde: Lasgaard et al. 2020.

Ensomhed kan opstå, når antallet af sociale kontakter, man har, eller mængden af tid, man er sammen med andre, ikke opfylder det behov man har, for at være social. Men det kan også handle om relationernes eller samværrets karakter.

Selvom der er en sammenhæng mellem ensomhed og social isolation, er det vigtigt at skelne mellem disse. Man kan føle sig ensom uden at være alene, og omvendt kan man være alene uden at føle sig ensom.

Ensomhed er en subjektiv følelse, og derfor er det ikke muligt udefra at vurdere, om et menneske føler sig ensomt. Samtidig er det svært for mange – måske særligt den ældre generation – at tale om ensomhed. Et kendskab til livssituationer, der øger risikoen for ensomhed, kan være en hjælp, hvis man som forening, organisation eller kommune gerne vil række ud til mennesker, der oplever ensomhed.

”Jeg er udadvendt af natur. Men der er stor forskel på at snakke med alle og på at have tætte relationer.”

Kvinde, 29 år

Individuelle konsekvenser

- Børn og unge, som over længere tid føler sig ensomme og føler, at de ikke hører til, bærer ofte ensomheden med sig ind i voksenlivet
- En mand, der oplever alvorlig ensomhed, lever i gennemsnit ni år kortere end andre mænd
- En kvinde, der oplever alvorlig ensomhed, lever i gennemsnit seks år kortere end andre kvinder
- Ensomhed berøver 50+ årige flere gode leveår end alvorlig fysisk sygdom
- Ensomhed øger risikoen for depression, søvnproblemer og inaktivitet
- Ensomhed øger risikoen for helbredsproblemer, mens sygdom omvendt kan øge risikoen for ensomhed
- Ensomhed øger risikoen for hjertekarsygdom og tidlig død

Samfundsmæssige konsekvenser

- Ensomhed koster samfundet 8 mia. kr. årligt
- Ekstra omkostninger på 2,2 mia. kr. til behandling og pleje blandt personer, der er ensomme, i forhold til personer, der ikke er ensomme
- Flere end 1000 danskere kontakter dagligt egen læge grundet ensomhed
- Hvert år er der 19.000 ekstra somatiske indlæggelser og 3.800 ekstra psykiatriske indlæggelser blandt personer, der er ensomme, i forhold til personer, der ikke er ensomme
- Hvert år er der 10.000 ekstra somatiske skadestuebesøg og 8.300 ekstra psykiatriske skadestuebesøg blandt personer, der er ensomme, i forhold til personer, der ikke er ensomme
- 470.000 ekstra dage med langvarigt sygefravær blandt personer, der er ensomme, i forhold til personer, der ikke er ensomme
- 1.100 ekstra nytilkendte førtidspensioner blandt personer, der er ensomme, i forhold til personer, der ikke er ensomme

Sygdomsbyrden i Danmark, Sundhedsstyrelsen 2016

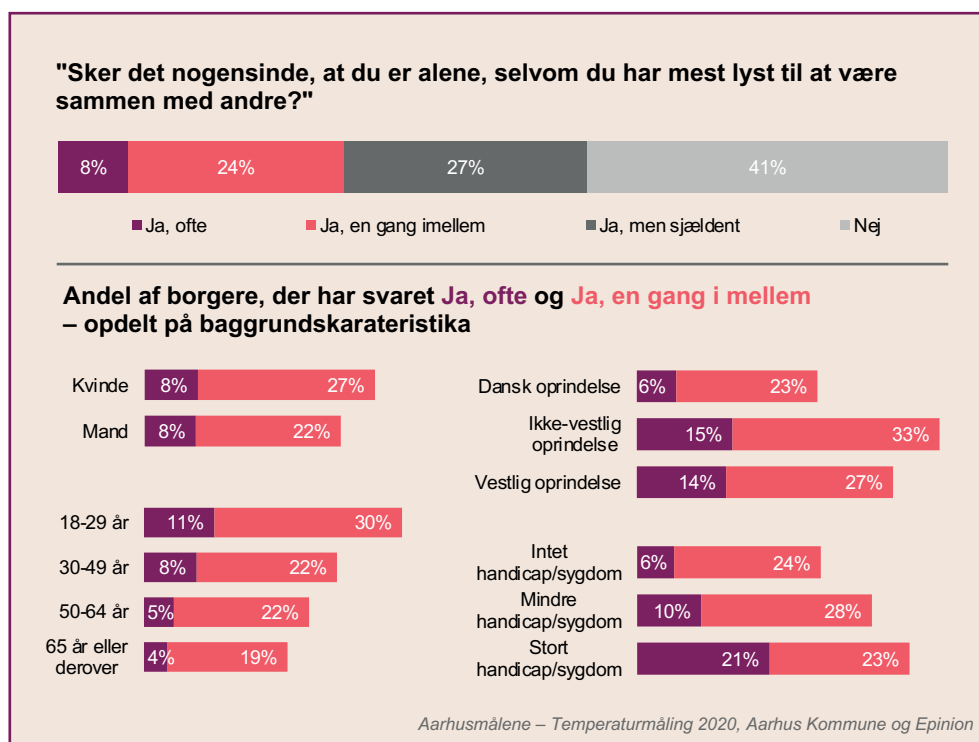
Hvem oplever ensomhed?

Alle kan blive ramt af ensomhed – også svær ensomhed – uanset alder og samfundsgruppe. Ensomhed rammer børn, unge, voksne og ældre, og vejene dertil er mange. Når vi skal forebygge ensomhed, er det derfor vigtigt, at vi ser på tværs af målgrupper.

En temperaturmåling for Aarhusmålene i 2020 viste os, at 32% af aarhusianerne ofte eller en gang imellem oplever at være uønsket alene.

I både temperaturmålingen og i data fra landsplan dækker gennemsnittet imidlertid over en social ulighed i ensomhed. Risikoen for at opleve ensomhed er markant forøget blandt mennesker, som er uden for arbejdsmarkedet.

Ligeledes ved vi at mennesker, der lever med et handicap eller en fysisk eller psykisk sygdom oftere oplever at stå uden for de fællesskaber, som findes på arbejdsmarkedet, på uddannelsesinstitutioner og i civilsamfundet. Desuden er forekomsten af ensomhed højere blandt mennesker, der tilhører en seksuel eller etnisk minoritet.



Tal og statistik

- Hver 10. **ung** i alderen 16-24 år er uden tilknytning til uddannelse eller arbejdsmarkedet, og blandt dem føler hver fjerde sig ensom
Røde Kors, Ældresagen m.fl. (2021): Sammen mod ensomhed – Inspirationsoplæg om en national politisk strategi mod ensomhed
- Blandt **arbejdsløse** personer oplever 23% svær ensomhed. Det er en firdobling set ift. folk der er i arbejde
Lasgaard, M. m.fl. – Ensomhed i Danmark, 2020
- Risikoen for at føle ensomhed bliver firdoblet, hvis du har en længerevarende **psykisk lidelse**
Lasgaard, M. m.fl. – Ensomhed i Danmark, 2020
- Svær ensomhed rammer dobbelt så ofte mennesker med **ikke vestlig baggrund**
Lasgaard, M. m.fl. – Ensomhed i Danmark, 2020
- Blandt **LGBT**-personer føler 28% sig svært ensomme
Røde Kors, Ældresagen m.fl. (2021): Sammen mod ensomhed – Inspirationsoplæg om en national politisk strategi mod ensomhed
- Hver fjerde med et **fysisk handicap** føler sig ofte eller meget ofte uønsket alene
VIVE – Personer med handicap, 2017
- Dobbelt så mange **lavtuddannede** som højtuddannede føler sig ensomme
Lasgaard, M. m.fl. – Ensomhed i Danmark, 2020
- Blandt **udsatte familier** oplever næsten halvdelen af forældrene svær ensomhed
Røde Kors – Ensomhed, trivsel og afsavn blandt familier i udsatte positioner, 2021
- Når du runder **90 år**, fordobles risikoen for at opleve ensomhed
Lasgaard, M. m.fl. – Ensomhed i Danmark, 2020

Ung med smerter

For fire år siden fik jeg konstateret kroniske smerter. Et par år senere opfordrede min søster mig til at kontakte Anonyme Borgere Med Smerter (ABMS), som hun havde læst om på nettet. På det tidspunkt var jeg allerede begyndt at overveje at stoppe på min uddannelse, hvor jeg var i gang med tredje semester. Jeg kunne ikke holde til mere. Til at starte med var det forståelse og tryghed, jeg søgte i ABMS. Det havde jeg ikke haft i lang tid. Da der kom styr på det, blev det netværk og venskaber.

I dag har jeg kun to tilbage, af de venner jeg havde, før jeg fik kroniske smerter. Det er samtidig blevet sværere at få nye. Mange i mine omgivelser kan ikke forstå, hvordan jeg har det. At jeg kan blive nødt til at aflyse aftaler, fordi jeg har ondt, eller tage hjem før tid. At jeg ikke kan gøre noget spontant. At jeg er nødt til at planlægge alting, fordi jeg måske skal nå at sove, eller fordi jeg skal have en hviledag. Jeg har også følt mig meget alene i min familie. De kan ikke overskue at blive ved med at skulle forholde sig til, at smerterne og begrænsningen fylder i min hverdag.

Når vi mødes i ABMS, har vi en mødeleder, der hjælper os med at fortælle det, vi gerne vil dele. For mig er det ikke kun mødet, der er vigtigt. Det, jeg har brug for, er rigtig meget samtalen bagefter, hvor vi hyggesnakker og hvor jeg bliver spurgt ind til det, jeg har sagt. Det er der, man danner relationerne, og det er der, jeg føler, det er en familie.

At være en del af ABMS har hjulpet mig rigtig meget i forhold til ensomhed. Jeg har ikke været decideret ensom, men jeg har været på vej til det. Det har hjulpet mig at komme i ABMS og høre og mærke, at jeg ikke er alene. Nogle gange kan jeg komme i et sort hul, hvor det er svært at se sig ud af det. Så er det dejligt at høre andres erfaringer og få et andet perspektiv på det, i stedet for at grave sig ned og føle sig mere og mere ensom.

Matilde, 23 år



ABMS Ung er et fællesskab for unge (20-36 år) med smerter

”Jeg var næsten lige flyttet til Aarhus, da corona ramte. Da man besluttede, at vi alle sammen kun måtte se fem personer, ved jeg ikke, om nogen tænkte på os, der var nye i byen. Jeg var ikke i nogens tætte cirkel, og jeg følte mig virkelig ensom.”

Kvinde, 29 år

”Jeg har altid været udenfor. Efter skole så jeg ikke andre end min familie, og under studiet så jeg kun mine bofæller. Jeg mærker min ensomhed allermest, når jeg er sammen med andre, fordi jeg ikke føler, jeg passer ind. Det siger mig heller ikke noget at gå i byen, og fravalget af alkohol har gjort, at min ensomhed er blevet endnu værre.”

Mand, 28 år

”Jeg føler, jeg burde være så glad, nu hvor vi har fået barn, men jeg føler mig faktisk ensom og utilstrækkelig. Det skammer jeg mig over.”

Kvinde, 27 år

”For et år siden blev jeg opereret i hjernen og har pådraget mig en lille hjerneskade. Jeg er blevet mere glemsom og har lettere nedsat syn. Jeg er ikke god til at opsøge nye venner.”

Kvinde, 74 år

”Jeg er ikke sådan en, som snakker så meget, men jeg har det godt det meste tiden, bare ikke, når jeg føler mig udenfor”

Pige, 12 år

”Ja, jeg føler mig ensom. Mine venner er enten døde eller på plejehjem. Men jeg er jo 93 år, så jeg har vænnet mig til, at tiden går langsomt, og der ikke sker så meget. Nu nøjes jeg med at se TV ”

Mand, 93 år

”Mange, der bor her, oplever at være ensomme, fordi de kun har betalte relationer i deres liv.”

Medarbejder på et bosted

”De fleste mellem 30 og 50 har familie og børn. Men vi er også mange, der ikke har. Jeg oplevede stor ensomhed, da jeg flyttede til en ny by, fik en psykisk sygdom og mistede mit job. Jeg følte, at folk så mig som min diagnose. Men jeg er jo så meget mere.”

Kvinde, 47 år

”Jeg oplevede ensomhed for første gang, da min kæreste og mine forældre døde med kort mellemrum. Så kunne jeg ikke ringe til dem mere. Jeg savner at have en at ringe til, en der kommer forbi til kaffe eller at spise med andre. Bare at tale med nogen 10 minutter om dagen. Ensomhed er en underlig størrelse. Jeg drikker mig på en måde ind i mit hylster. Jeg drikker i ensomhed.”

Kvinde, 54 år



Politikker og strategier

– sådan kobler de sig til strategien for forebyggelse af ensomhed

UDDRAG

AARHUSKOMPASSET

- Mange af de største velfærdsudfordringer skal løses i nye samarbejder mellem kommune, borgere, foreninger, organisationer og private virksomheder.
- Udfordringer som f.eks. klima og miljø, ensomhed, livsstilssygdomme og hjemløshed kræver både innovation og medborgerskab.
- Det kræver også, at mange forskellige kompetencer, perspektiver og ressourcer får plads og tager fælles ansvar.

UDDRAG

BØRNE- OG UNGEPOLITIKKEN

I Aarhus Kommune arbejder vi for:

- At alle børn og unge udvikler de handlekompetencer, der skal til for at trives og mestre livet.
- At alle børn og unge, oplever medborgerskab og bruger det.
- At alle børn og unge er en værdsat del af et fællesskab.

UDDRAG

POLITIK FOR BORGERSERVICE OG BIBLIOTEKER

- Den aktive medborger: I den aktive medborger vil vi understøtte sunde fællesskaber, læring, trivsel og demokratisk medborgerskab.
- Alle borgere skal have fri og lige adgang til fællesskaber, services, bøger, viden, oplysning og kultur.

UDDRAG

SUNDHEDSPOLITIKKEN

Sundhedspolitikens vision er, at alle skal have lige muligheder for:

- at have det godt mentalt, socialt og fysisk
- at deltage i meningsfulde fællesskaber

Politikken har fokus på at skabe mere lighed i sundhed og på at styrke trivslen og livsglæden gennem fællesskabsorienterede initiativer og tidlig opsporing af social mistrivsel.

UDDRAG

MEDBORGERSKABSPOLITIKKEN

- Der er brug for, at alle Aarhusborgere prikker til hinanden og rækker hånden ud – også til dem som sjældent eller aldrig involverer sig.
- Alle borgere i Aarhus skal have mulighed for at engagere sig og bidrage med det, de brænder for, har lært og er bedst til. Deltagelse er en værdi i sig selv. Barrierer for at være med skal nedbrydes

... fortsat **Politikker og strategier** ...

UDDRAG

SPORTS- OG FRITIDSPOLITIK

- Alle skal have mulighed for at tage del i aktive og inkluderende fritidsfællesskaber – uanset alder, køn, funktionsniveau, etnicitet og social baggrund.
- Kommunens lokalområder – både i Midtbyen, forstæderne og i oplandet – skal have synlige og attraktive mødesteder, som binder mennesker og lokalsamfund sammen på tværs af interesser, alder, køn, etnicitet og sociale skel

UDDRAG

KULTUR- POLITIKKEN

- Vi vil have fokus på de positive fællesskaber, vi kan skabe med kultur, fx. kultur som den samlende faktor, der kan være med til at modvirke mistrivsel og ensomhed
- Vi vil arbejde for at alle har lige adgang til og føler sig velkomne i kulturlivet.
- At integrere kunst- og kulturaktiviteter i velfærdsopgaverne gennem målrettede indsatser for sårbare og udsatte borgere fx i forlængelse af Kultur & Sundhedsplanen.

UDDRAG

NY POLITIK FOR ARKITEKTUR OG BYKVALITET

- Når vi planlægger og udvikler lokalområder, bebyggelser, landskab, byrum og byudstyr, skal vi have opmærksomhed på, hvordan indretningen kan invitere til møder og fællesskaber mellem mennesker.
- Aarhus Kommune er i gang med at udvikle en ny Politik for Arkitektur og Bykvalitet, som forventes færdig til godkendelse i byrådet i 2022.

UDDRAG

HANDICAP- POLITIKKEN

- Mennesker med handicap skal på lige fod med alle andre aarhusianere have mulighed for at være en del af fællesskabet – og skal inddrages i beslutningsprocesser omkring de forhold, der påvirker måden vi lever på, og måden vi udvikler byen på.
- Vi har alle noget at bidrage med og er forpligtiget til at bidrage i det omfang, det er muligt.

Hvordan kan vi forebygge ensomhed?

Mange faktorer spiller ind, når vi ser på, hvordan ensomhed opstår. For at gøre op med ensomhed, skal vi kigge på nogle af de livsarenaer og samfundsstrukturer, der har betydning for antallet af mennesker, der oplever ensomhed.

Med afsæt i eksisterende viden om ensomhed samt en bred dialog- og inddragelsesproces, er der identificeret fire forebyggende temaer, der er centrale, hvis vi skal forebygge ensomhed i Aarhus.

De udvalgte forebyggende temaer kobler sig til eksisterende politikker og strategier i Aarhus, og de går på tværs af målgrupper. Tilsammen sætter de en retning for, hvor vi som by skal tænke i nye løsninger sammen.

Fire forebyggende temaer

- Byrum og samlingssteder
- Støtte i livsovergange
- Fællesskaber for alle
- Naboskab og medborgerskab



Byrum og samlingssteder



Støtte i livsovergange



Fællesskaber for alle



Naboskab og medborgerskab

Byrum og samlingssteder

Måden hvorpå vi udvikler, indretter og bruger vores byrum, grønne arealer og fælles bygninger kan bidrage til at fremme møder mellem mennesker og at fællesskaber opstår.



Støtte i livsovergange

Risikoen for at blive ramt af ensomhed er større, når der sker store forandringer i vores liv, for eksempel i forbindelse med større skift og livsovergange. At få den rette støtte eller blive inviteret ind i meningsfulde fællesskaber kan være det, der afgør, om en følelse af ensomhed bliver kortvarig og forbigående, eller om følelsen bider sig fast og bliver langvarig.



Fællesskaber for alle

Alle har brug for at være en del af et trygt fællesskab; et fællesskab, hvor de hører til, hvor de kan bidrage og føle sig hørt og set. Nogle børn, unge, voksne og ældre er i øget risiko for ensomhed, og derfor kan det være særligt svært at tage det første skridt. Det skal vi have blik for, når vi vil forebygge ensomhed og muliggøre fællesskaber for alle.



Naboskab og medborgerskab

Aarhus skal være en god by for alle, og vi skal hjælpe dem, der har brug for det. Vi kan alle gøre en stor forskel på individniveau, hvis vi er opmærksomme på at række ud til mennesker, der af forskellige grunde har brug for støtte til at kunne (for)blive en del af et fællesskab.





Byrum og samlingssteder



Måden hvorpå vi udvikler, designer og bruger vores byrum, bygninger og grønne arealer kan bidrage til at fremme møder mellem mennesker og skabe gode rammer for fællesskaber. Vi skal have liv mellem og i husene i Aarhus.

Vi kan bygge, designe og indrette inde- og udearealer, så de inviterer til mødesteder, fællesskaber og aktiviteter blandt de mennesker, der bor og benytter områderne. Det gælder både, når nye byområder, bygninger og grønne områder udvikles og bygges op fra bunden, og når eksisterende institutioner, områder og grønne områder nytænkes.

Men det handler også om det helt nære, for overalt hvor vi færdes, kan vi skabe anledninger til at mødes. Hvordan kan den enkelte daginstitution skabe anledning til, at forældrene mødes? Hvordan kan grundejerforeninger, boligforeninger osv. give anledning til at beboerne kan mødes? Hvordan kan foreningslivet give mulighed for, at medlemmerne kan mødes socialt efter deres aktiviteter? Hvordan kan supermarkeder, banker, biblioteker osv. skabe anledning til, at kunder og brugere taler sammen?

Sådan kan vi strukturelt forebygge mistrivsel og ensomhed ved at skabe flere samlingssteder og rum i byen, der fremmer fællesskaber:

- Vi skal skabe nye og udvikle eksisterende mødesteder, så der er gode og tilgængelige indendørs og udendørs mødesteder i hele Aarhus Kommune
- Vi skal skabe nye og udvikle eksisterende byrum og grønne områder, så de inviterer til møder mellem mennesker, herunder et særligt fokus på at udvikle steder, man kan mødes, selvom vejret er dårligt
- Lokal-, helheds- og udviklingsplaner samt større byggeprojekter skal beskrive, hvordan der bygges og indrettes for at skabe rum for fællesskaber og det aktive medborgerskab
- Vi skal have fokus på, hvordan de fysiske rum skaber mulighed for hverdagens mødesteder – fx ind- og udgange og stueplan i bygninger
- Vi skal udvikle og afprøve flere boformer, som styrker fællesskaber blandt beboerne – fx blandede boformer som i Generationernes Hus eller seniorbofællesskaber

”Vi skal have mødesteder for både børn, unge, voksne og ældre og mødestederne skal have sjæl, så man har lyst til at komme der”

Input fra åbent dialogmøde, 10. maj 2021

”Frivillige foreninger og grupper har en helt særlig evne til at invitere ind i støttende og livsbekræftende fællesskaber. Manglen på lokaler må ikke være en barriere: Det er vigtigt, at der er egnede lokaler og faciliteter til rådighed for foreningstilbud og borgerinitiativer, der åbner op og inviterer ind.”

Frivilligcenter Aarhus, offentligt høringssvar

”Vi er flyttet fra et parcelhus og i lejlighed. Det var et kulturchok at komme ind i en opgang. Der er ingen, der snakker sammen, og vi ved ikke, hvem der bor der, og hvem der er på besøg. Tænk hvis man kunne være lidt mere opmærksomme på hinanden.”

Mand, 61 år

”Ældre der stadig bor i eget hjem men er begrænset i at bevæge sig uden for døren er udsatte i forhold til ensomhed. Det er vigtigt, at der er mulighed for at flytte til steder, hvor der er bedre rammer for fællesskaber.”

Input fra dialogmøde med Ældrerådet og Handicaprådet





Hvad nu hvis vi for eksempel...

- Kunne tilbyde flere forpligtende og støttende netværk og fællesskaber for mennesker i samme livssituationer, fx som vi i dag tilbyder mødregrupper eller læsegrupper?
- Kunne tilbyde 'fællesskaber og kultur på recept' til mennesker i svære livsovergange?

Støtte i livsovergange



Risikoen for at blive ramt af ensomhed er større, når der sker store forandringer i vores liv, for eksempel i forbindelse med større skift og livsovergange. Det kan fx være:

- overgangen fra det lille barns liv i familien til et liv i daginstitution
- overgange ved skole- og studiestart eller skift, eller fra studieliv til ledighed
- større forandringer som at mistersit arbejde, flytte, bliver skilt eller hvis man selv eller ens nærmeste bliver ramt af alvorlig fysisk eller psykisk sygdom
- overgangen fra et langt liv i arbejde til pensionstilværelsen, eller fra livet i tosomhed til enlig igen

I livets vigtige overgange kan der for nogle opstå kortvarig ensomhed mens følelsen for andre vil bide sig fast og blive langvarig. At få den rette støtte eller blive inviteret ind i meningsfulde fællesskaber kan være det, der afgør, om en følelse af ensomhed bliver forbigående eller udvikler sig til en krise i livet.

Sådan kan vi strukturelt støtte og hjælpe aarhusianerne igennem de forskellige livsovergange og dermed forebygge mistrivsel og ensomhed:

- Vi skal udvikle og afprøve nye måder at tilbyde støtte til mennesker i svære livsovergange, hvor risikoen for ensomhed er øget
- I både kommunen, civilsamfundsorganisationer, boligforeninger mm. skal ledere, medarbejdere og frivillige klædes på til at identificere og handle på tegn på ensomhed hos brugere/borgere men også egne medarbejdere og frivillige med særligt fokus på støtte i svære livssituationer
- Vi skal gøre det let at finde informationer om byens foreninger og fællesskaber, så alle, der møder mennesker i svære livsovergange, kender og kan henvise videre til relevante initiativer
- Vi skal styrke det element i uddannelser på social- samt sundheds- og plejeområdet, der handler om at arbejde med relationer og derigennem forebygge, opspore og afhjælpe ensomhed
- Vi skal byde tilflyttere til Aarhus Kommune velkommen og invitere ind i byens mange (frivillige) fællesskaber

”Da jeg blev skilt fra min kone gennem 18 år, mistede jeg stort set alle dem, som jeg havde omgang med i hverdagen.”

Mand, 53 år

”Jeg har aldrig passet ind i en kasse. Jobcentret kunne ikke finde tilbud, der passede til mig. Min sagsbehandler ville ikke tvinge mig afsted til noget, jeg ikke kunne holde til og ikke fik noget ud af. Derfor lod hun mig været i fred. Jeg gik hjemme i halvandet år, og jeg var ved at blive sindssyg, for der var ingen hjælp at hente. De eneste, jeg så, var min kæreste og min familie. Jeg var fuldstændig isoleret og følte mig SÅ ensom.”

Rebecca, 25 år

”I Studenterrådet på Aarhus Universitet er vi ved at opstarte en buddy-ordning, hvor man melder sig som frivillig og bliver koblet sammen med en der er ny studerende”

Input fra åbent dialogmøde, 10. maj 2021

”Det var så svært, da jeg skulle skifte skole. Jeg var så bange for at blive til grin på den nye skole.”

Dreng, 11 år



”Når der er studerende, der flytter til byen, vil det være godt, at de bliver budt velkommen af en personlig kontakt. Der skal være nogen, der tager imod og følger op på, om de har det godt. Det kunne også være en velkomstpakke eller velkomstmil fra kommunen. Det kunne også være en hjælp for andre der flytter til byen, men som ikke skal studere”

Input fra åbent dialogmøde, 10. maj 2021

Fællesskaber for alle



”En by med fællesskab og medborgerskab”. Sådan lyder det ene af Byrådets fem Aarhusmål. Alle har brug for at være en del af et trygt fællesskab; et fællesskab, hvor de hører til, hvor de kan bidrage og føle sig hørt og set.

Nogle børn, unge, voksne og ældre er i øget risiko for ensomhed, og derfor kan det være særligt svært at tage det første skridt. Det skal vi have blik for, når vi vil forebygge ensomhed og muliggøre fællesskaber for alle.

Med dette tema sættes fokus på, hvordan vi i Aarhus strukturelt kan understøtte, at alle har mulighed for at alle skal have mulighed for at blive en del af – og bidrage til – inkluderende fællesskaber, uanset arbejdsmarkedstillknytning, etnicitet, seksuel orientering eller udfordringer med fx geografisk afstand, fysisk og mental sundhed, selvværd, digitale kompetencer og tilgængelighed

- Vi skal forebygge ensomhed blandt børn og unge i Aarhus gennem forpligtende og positive fællesskaber, hvor børnene og de unge føler sig set og hørt og føler, de kan bidrage. Udvikling af trygge fællesskaber starter allerede i børnenes tidlige barndom, hvor de har brug for rollemønstre, der understøtter udvikling af trivsel og livsmestring
- Foreningslivet tilbyder talrige muligheder for at blive en del af et frivilligt fællesskab. Vi skal fortsætte arbejdet med at støtte op om og synliggøre byens foreningstilbud, gøre det nemt at blive en del af foreningslivet som deltager eller frivillig, dyrke det gode værtskab samt skabe gode rammer for sociale fællesskaber under og efter aktiviteterne
- Vi skal etablere partnerskaber på tværs af civilsamfund, kommune, region, uddannelsesinstitutioner, faglige organisationer, almene boligorganisationer, erhvervsliv m.fl., for sammen at udvikle nye veje til at gøre det muligt for alle at blive en del af et fællesskab, herunder et særligt fokus på den sociale ulighed

”Det er vigtigt at huske den store gruppe af mennesker med fysiske handicaps og kognitive handicaps. Der er nogle, der ikke kommer ud til noget som helst og hvor de frivillige tilbud måske ikke er tilstrækkelige, fx. fordi de har brug for hjælp til at komme på toilettet.”

Input fra dialogmøde med Ældrerådet og Handicaprådet

- Sansesvækkelse og kognitiv svækkelse medfører forandrede vilkår både i nære relationer og i det offentlige rum. Vi skal have blik for, at fællesskaber også er tilgængelige for mennesker, der er ramt af kognitive svækkelser eller sansesvækkelser (fx. høretab), og deres pårørende
- Vi skal være opmærksomme på at muliggøre forskellige former for deltagelse, når vi forsamles. Kan vi fx gøre det legitimt at trække sig lidt til side, at sidde og iagttage på afstand osv.? Ved at tilbyde forskellige tilstedeværelsesmuligheder undgår vi, at nogle er deltagere og andre tilskuere; at nogle er med med og andre er 'udenfor'. Det har stor betydning for svækkede ældre eller unge og voksne, der fx. har svært ved at sidde på en stol længe ad gangen pga. smerter eller udtrættes af at anstrenge sig for at høre eller se, hvad der foregår osv.
- Natur og kultur er essentielle elementer i det gode liv, og vi skal forebygge ensomhed ved at øge tilgængeligheden af naturen og kulturelle tilbud for mennesker, der er udsatte ift. ensomhed
- I takt med at det danske samfund er blevet gjort gennemgribende digitalt, oplever en række ældre og udsatte grupper at være digitalt ekskluderede. Vi skal udvikle og afprøve nye måder at fremme digitale fællesskaber og styrke digital inklusion af mennesker, som ikke er vant til teknologi

”Jeg har haft det så dårligt på grund af min ADHD. Jeg har ikke kunnet sovet om natten i lang lang tid. Jeg har været ved lægen flere gange, men der var ingen hjælp at hente, fordi jeg ikke var selvmordstruet. Jeg gik helt ned med stress og har nu været sygemeldt fra min uddannelse de sidste 6 måneder. Det har betydet, at jeg er blevet så isoleret. Jeg ser stort set kun min roomie, for min familie er ikke her fra byen.”

Kvinde, 29 år

”Mange unge, vi møder, er ikke til sport og foreningsliv. Hvor går man hen og finder et fællesskab, der ikke handler om at være god til noget?”

Marie, Leder af HUSRUM Danmark

”At komme til træning er superdejligt. Men det gør man jo for sig selv. Bagefter klæder man om, og så er man ude af døren. Men da jeg en dag blev inviteret til at drikke kaffe sammen med de andre efter træningen, så blev det noget andet og mere end bare træning. Det blev en hyggelig formiddagsting; sådan en ’gode-naboer-kind-of-feeling’. Det er smadderhyggeligt.”

Rebecca, 25 år

”For mig er det vigtigt, at man bare kan komme. Hvis man skal melde sig til, så får man det ikke lige gjort. I parken ved MarselisborgCentret er der for eksempel fællessang. Her kan man bare komme.”

Mand, 61 år

”Jeg er alene og helt afhængig af at kunne få hjælp til at bruge min telefon og tablet. Hvis Apps-caféen ikke havde været havde jeg ikke kunnet tilmelde mig en fælles cykeltur i Frankrig i sommer. Al information kom på nettet og vi skulle bruge vores telefoner undervejs. Jeg fik hjælp til at bestille billetter og hente al information ned.”

Kvinde, 78 år

”Når vi skal mødes, så er jeg den eneste, der ikke selv kan komme ind, fordi jeg sidder i kørestol. Elevatoren er gammel, og knappen sidder på indersiden. Så hver eneste gang er jeg nødt til at ringe til en for at bede om at blive lukket ind. Det føles nedværdigende. Jeg ville ønske, at jeg selv kunne komme ind.”

Mand, 43 år



”Jeg synes, der mangler steder, hvor man kan spise sammen med andre. Men det må ikke være for dyrt. Og ensomhed skal ikke være øverst i teksten. Så kommer folk ikke.”

Mand, 64 år

Naboskab og medborgerskab



Aarhus skal være en god by for alle, og vi skal hjælpe dem, der har brug for det. Det handler om, at vi alle sammen – store som små – kan bidrage til, at Aarhus Kommune er et godt sted at bo.

Medborgerskab er en kerneværdi, der er velfunderet i Aarhus Kommune. En hjørnesten i den aarhusianske forståelse af medborgerskab er vigtigheden af, at vi alle sammen er opmærksomme på vores nærmeste, familie, venner, naboer, kollegaer med flere.

”Vi skal tage personligt ansvar for vores lokalområde og for hinanden. Vi skal deltage med de ressourcer, vi har.”

Medborgerskabspolitikken, Aarhus

Det kan være svært at bede om hjælp, når man har mest brug for det. Måske fordi man selv har det svært, fordi man har sygdom tæt inde på livet i nærmeste familie eller noget helt tredje.

Når man har det svært, betyder det alverden, at andre rækker ud, viser at de har tænkt på en, og at man mærker, at der er brug for en. Vi skal turde at tilbyde vores hjælp til andre, og vi skal turde tage imod hjælp fra hinanden.

Under den første bølge af covid-19 oplevede vi i Aarhus og Danmark, at medborgerskabet voksede under overskriften 'samfundssind'. Vi så mennesker træde til og stå i kø for at tilbyde deres hjælp bl.a. ved at tilbyde udsatte mennesker hjælp til indkøb af dagligvarer, ved at melde sig som frivillige telefonvenner for mennesker, der følte sig ensomme under isolationen osv.

Med temaet 'Naboskab og medborgerskab' sættes fokus på, hvordan vi fremover kan understøtte og fremme dannelse og uddannelse i medborgerskab og samfundssind i Aarhus.

I Norsgade får en ny beboer et velkomstbrev fra gadelaugget – og der er en masse aktiviteter, bl.a. et gadefejrtaug, årligt loppemarked osv.

Input fra åbent dialogmøde, 10. maj 2021

Sådan kan vi strukturelt understøtte naboskab og medborgerskab i Aarhus og dermed forebygge mistrivsel og ensomhed:

- Vi skal bryde tabuet omkring ensomhed i samarbejde med frivillige organisationer, uddannelsesinstitutioner med flere; fx via fælles oplysningskampagner
- Vi skal fortælle positive historier om fællesskaber og medborgerskab i Aarhus, og italesætte vigtigheden af, at vi tager ansvar for hinanden og rækker ud til hinanden
- Selvom vi vil bryde tabuet omkring ensomhed, skal vi tale om det, vi gerne vil fremme fremfor det, vi gerne vil væk fra, fx stile mod 'forpligtende fællesskaber' i skolen fremfor at 'undgå mobning', invitere til 'mandeklub' i stedet for 'klub for ensomme mænd' og vise, at foreningslivet kan være vejen ind i fællesskaber fremfor vejen ud af ensomhed
- Vi skal have det aktive medborgerskab på skemaet i institutioner, skoler, videregående uddannelser og på arbejdspladser
- På tværs af kommune, civilsamfund, boligforeninger m.fl. skal vi være sammen om at sikre, at byens mange fællesskaber, frivillighuse, fælleshuse, beboerhuse og folkehuse bliver mere inviterende og inkluderende, herunder fokus på værtskab og modtagelse af nye
- Vi skal afprøve nye måder og tilbyde støtte eller hjælp til mennesker, der har brug for det, for at få mere social kontakt med andre

”Når du har noget ekstra at bøvle med i livet, så er det bare så vigtigt at have nogen, der rækker ud. Mange tager beslutningen for mig. De stopper med at invitere. Nogle gange fordi jeg har sagt nej før eller aflyst, og så gider de ikke at spørge mig igen. Andre gange spørger de ikke, om jeg vil med, fordi de vil tage hensyn og undgå at sætte mig i en situation, hvor jeg skal sige nej eller hvor jeg ikke kan holde til det, de skal mødes om. Det er i kærlighed og god tro, fordi de vil mig det bedste. Men jeg vil hellere spørges igen og igen, for så kommer jeg måske med en af gangene.”

Rebecca, 25 år

”Når man har prøvet så mange gange, at det sociale er svært, så er det et kæmpe skridt at gå alene til ting. Det er det stadig for mig i dag; også selvom jeg efterhånden har fået en masse gode oplevelser. Jeg husker den første gang, jeg fik taget mig sammen til at melde mig til et foredrag i ABMS. Der var mange, der kom selv, og jeg tænkte, at jeg kunne sætte mig bagerst, så ingen opdagede mig. Men det gjorde formanden. Hun kom og sagde med højlydt stemme ”Hej, dejlig at se dig!” Det var SÅ intimiderende. Men jeg følte mig også virkelig velkommen. Og det betød, at jeg havde lyst til at komme igen.”

Rebecca 25 år

”Vi skal kommunikere mere direkte til folk; fx putte ting i postkasser. Det kan være invitationer, hvor der står, hvad der foregår i nærområdet. Der er for mange, der ikke kender tilbuddene.”

Input fra åbent dialogmøde

”Efter min kone døde, er der en mand fra vejen, der flere gange har spurgt mig, om jeg vil med i mandegruppen på lokalcentret. Jeg synes, det er svært at møde op til noget nyt alene, så det vil jeg sige ja til.

Mand, 75 år

”Det boligsociale arbejde kan ses som organiseret naboskab. Vi laver opsøgende arbejde og prøver at skabe rum for aktivt medborgerskab for dem, som ikke passer ind i det klassiske foreningsliv, Folkehuse eller Folkestedet. Det kan være ensomme ældre men også de klubløse unge, der ”fanges” i det lokale sikkerhedsnet. For dem kan det boligsociale arbejde være spæde lokale trædesten ind i andre fællesskaber.”

Boligsocial medarbejder



”Jeg tænker ensomhed som et meget komplekst samfundsproblem, som ikke bare har én løsning. Derfor synes jeg, det er rigtig vigtigt, at der findes mange forskellige organisationer, foreninger og tilbud. Og at alle tænker: hvordan kan vi blive bedre til at inkludere dem, der måske er lidt anderledes og måske begår sig på en lidt anden måde socialt, end de fleste gør? Det tror jeg er noget, vi alle sammen skal tage ansvar for. Også lige at huske at tale med den kollega, der ikke lige er så nem at være sammen med. Hvis vi alle sammen rækker lidt ud, så tror jeg, det vil være nemmere at føle sig som en del af et større samfundsfællesskab.”

Marie, Leder af HUSRUM Danmark



**AARHUS
KOMMUNE**

Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus C