

Ensomhed i alle aldre skal nedbringes under og efter COVID-19

- Anbefalinger fra partnerskabernes arbejde mod ensomhed som følge af COVID-19

Den 16. marts 2020 blev fysiske fællesskaber og relationer sat på pause som følge af COVID-19. Nedlukningen har haft store konsekvenser for mange udsatte mennesker, og vi ved, at mange har følt sig mere ensomme. For mange vil den gradvise genåbning betyde, at relationer genoptages, og at ensomhedsfølelsen mindskes eller forsvinder. Men for en del udsatte børn, unge, voksne og svækkede ældre vil ensomheden trække længere spor, medmindre vi sikrer det modsatte. Med opblomstringen af COVID-19 i efteråret 2020 må vi samtidig erkende, at en fuld genåbning kan tage tid. Det gør behovet for at sætte fokus på ensomhed endnu større.

Nedlukningen af Danmark er et samfundsanliggende, og det er den ensomhed, der følger i kølvandet på nedlukningen også. COVID-19 har sat ensomheden i Danmark under lup. Men allerede før pandemien var ensomhed en voksende samfundsudfordring. Konsekvenserne er store - både menneskeligt og samfundsøkonomisk, og det er vigtigt, at vi handler på den ensomhed, som vi nu ser.

Derfor har de fire partnerskaber, nedsat som følge af COVID-19 af et enigt Folketing, hver fået til opgave at udforme en strategi for at modvirke ensomhed under COVID-19 (vedlagt). Udover de fire vedlagte ensomhedsstrategier om henholdsvis udsatte børn, udsatte voksne, mennesker med handicap og ældre, har partnerskaberne i fællesskab formuleret fem anbefalinger. Anbefalinger, som går på tværs i forhold til risiko- og aldersgrupper samt ressortområder.

Fem tværgående anbefalinger for fællesskaber til alle

Med udgangspunkt i de erfaringer, partnerskaberne havde med målgrupperne inden COVID-19, den forstærkning af problematikker, som COVID-19 har medført og med afsæt i den viden og forskning, der er om ensomhed, har partnerskaberne udformet nedenstående tværgående anbefalinger.

Anbefaling 1: Danmark skal have en national, tværgående ensomhedsstrategi, der rækker ud over COVID-19

Anbefaling 2: Vi skal styrke kompetencerne til at skabe inkluderende fællesskaber

Anbefaling 3: Vi skal nedbryde stigma og tavshed om ensomhed

Anbefaling 4: Vi skal sikre adgang til fællesskaber for mennesker i særlig risiko

Anbefaling 5: Vi skal have mere viden om ensomhed, og hvad der virker mod den

Ovenstående anbefalinger er kort uddybet på de følgende sider.

På vegne af de fire partnerskaber:



Ældre @ Sagen

FOA



SOCIALPÆDAGOGERNE

BØRNS
VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

DH
DANSKE HANDICAPORGANISATIONER



Fem fælles anbefalinger fra de fire partnerskaber

Anbefaling 1: Danmark skal have en national, tværgående ensomhedsstrategi, der rækker ud over COVID-19

Ensomhed rammer på tværs af aldersgrupper, risikogrupper og overgange, og svær ensomhed rammer ikke kun socialt udsatte.

Ensomhed vedrører med andre ord sundhedsområdet, uddannelsessystemet, socialområdet, ældreplejen, det pædagogiske arbejde på institutioner, opholdssteder og sociale botilbud, byplanlægning, beskæftigelsesindsatser, integration m.v. Det er derfor et anliggende, der må forebygges og løses på tværs af sektorer, ressortområder og aldersgrupper. Partnerskaberne anbefaler, at:

- » Der udarbejdes en national ensomhedsstrategi i Danmark, der rækker ud over COVID-19. Strategien skal sætte retning og mål for, hvordan vi nedbringer ensomheden i Danmark og skal udarbejdes og udføres på tværs af myndighedsgrænser, sektorer og ressorter¹. Initiativer og anbefalinger fra partnerskabernes ensomhedsstrategier under COVID-19 bør indgå i den nationale ensomhedsstrategi, ligesom gode lokale eksempler på bekæmpelse af ensomhed kan fremhæves.
- » Børn, unge og voksne i forskellige livsfaser og risikogrupper skal inddrages i arbejdet med en ensomhedsstrategi og dens implementering efterfølgende.

Anbefaling 2: Vi skal styrke kompetencerne til at skabe inkluderende fællesskaber

Inkluderende fællesskaber er en forudsætning for at forebygge ensomhed. Der skal være tid til og mulighed for dette relationsarbejde. Hertil kommer, at fagfolk og frivillige i børn, unge og voksnes daglige fællesskaber skal have den rette viden og de fornødne redskaber i forhold til at skabe inkluderende fællesskaber og spotte og forebygge ensomhed. Det gælder fx i forhold til fællesskabskabende didaktikker og pædagogikker, professionel relationskompetence og digitale kompetencer. Fokus på disse aspekter bør derfor øges i uddannelserne på relevante professionsuddannelser og videregående uddannelser.

I forhold til at afhjælpe svær ensomhed, er det samtidig vigtigt at arbejde med det enkelte menneskes egne kompetencer til at indgå i fællesskabet, fx støtte i forhold til digitale redskaber og psykologisk støtte og træning til at søge og indgå i fællesskaber. Partnerskaberne anbefaler, at:

- » Viden og redskaber til at skabe robuste og inkluderende fællesskaber og trivsel skal være obligatorisk pensum på grunduddannelserne for lærere, pædagoger, socialrådgivere, social- og sundhedshjælpere og -assistenter, sygeplejersker, læger, den pædagogiske assistentuddannelse, læreruddannelsen samt i pædagogikum for gymnasielærere.
- » Ledere af folkeskoler, plejehjem, hjemmepleje, væresteder, sociale botilbud og frivillige i civilsamfundet skal opkvalificeres i forhold til at arbejde med og skabe rammer for inkluderende fællesskaber, mindske ensomhed og styrke mental sundhed. Herunder skal der være opmærksomhed på mulighederne for at samarbejde på tværs af sektorgrenser mellem offentlige aktører, erhvervsliv og civilsamfund.

¹ Fx Social- og Indenrigsministeriet, Børne- og Undervisningsministeriet, Kulturministeriet, Sundheds- og Ældreministeriet, Transport- og Boligministeriet, Uddannelses- og Forskningsministeriet, Beskæftigelsesministeriet, Udlændinge- og Integrationsministeriet, Danske Regioner, KL, faglige organisationer, den private sektor og civilsamfundsorganisationer. Englands ensomhedsstrategi blev ligeledes udarbejdet og udført på tværs af ressortområder og sektorer.

Anbefaling 3: Vi skal nedbryde stigma og tavshed om ensomhed

Ensomhed er forbundet med stigma, skam og selvbekyndelse. Vi skal have gjort op med de tabuer, som betyder, at mennesker med ensomhed inde på livet har endnu sværere ved at række ud. Mange går alene med deres ensomhed, hvilket gør det sværere at opspore og afhjælpe ensomheden. Der er brug for at udbrede kendskabet og nedbryde tavshed og tabuer om ensomhed. Partnerskaberne anbefaler, at:

- » Der iværksættes en national kampagne- og informationsindsats, som på tværs af alle aldersgrupper sætter fokus på ensomhed og mental sundhed. Formålet er at udbrede kendskabet og nedbryde stigmaet omkring ensomhed og psykisk mistrivsel. Dette arbejde kan med fordel drage erfaringer fra afstigmatiseringskampagnen EN AF OS på psykiatriområdet og Mary Fondens ungekampagne *Få øje på ensomhed* fra juli 2020

Anbefaling 4: Vi skal sikre adgang til fællesskaber for mennesker i særlig risiko

Alle mennesker skal have mulighed for at deltage i og bidrage til meningsfulde fællesskaber. Fællesskaber bør tilrettelægges inkluderende og tilgængeligt, så mennesker uanset handicap, forudsætninger og social baggrund kan deltage. Læring under COVID-19 krisen om fx digitale løsninger og anden styrket inklusion og tilgængelighed skal samles op og spredes til relevante parter. Partnerskaberne anbefaler, at:

- » Det afdækkes, hvilke indsatser og ændringer, der skal til for at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt mennesker, som er i særlig risiko for at opleve ensomhed. Det gælder fx i forhold til anbringelser, ophold på krisecentre og døgninstitutioner, sociale botilbud, plejehjem, mennesker med fysiske, psykiske og kognitive funktionsnedsættelser i eget hjem, pårørende til svært syge, hjemløshed og fængselsophold.
- » Der laves på baggrund af afdækningen en handlingsplan på området på tværs af relevante ressort-ministerier, herunder Social- og indenrigsministeriet, Sundheds- og ældreministeriet og Justitsministeriet med inddragelse af relevante interessenter på tværs af sektorer.
- » Der sikres tilstrækkelige ressourcer til ovenstående processer og initiativer, herunder til opskalering af ensomhedsrettede aktiviteter i civilsamfundet.

Anbefaling 5: Vi skal have mere viden om ensomhed, og hvad der virker

Hvorfor stiger ensomhed og mental mistrivsel blandt nogle alders- og risikogrupper i Danmark? Hvordan forebygger vi bedst ensomhed, og hvilke initiativer afhjælper alvorlig ensomhed? Der er behov for, at centrale aktører kan stå på solid viden, når indsatser iværksættes. Både i Danmark og internationalt mangler der viden om implementering af effektive indsatser til forebyggelse og afhjælpning af ensomhed. Vi mangler også viden om, hvorfor ensomhed opstår. Der vil i de kommende år blive genereret viden i kraft af Englands, Skotlands, Wales' og Norges nationale ensomhedsstrategier, som vi med fordel kan skele til. Samtidig er der også behov for forskning i dansk kontekst. Partnerskaberne anbefaler, at:

- » Der prioriteres ressourcer til forskning og vidensafdækning i effektive indsatser til forebyggelse og afhjælpning af ensomhed i Danmark, særligt i forhold til betydningen af inkluderende fællesskaber. Denne videnopsamling og -spredning kan forankres i et videncenter om ensomhed, f.eks. tilknyttet Folkebevægelsen mod Ensomhed.