

# Flere i fællesskaber

Strategi mod ensomhed

- hvordan kan vi skabe nye veje ud af ensomhed og ind i fællesskaber

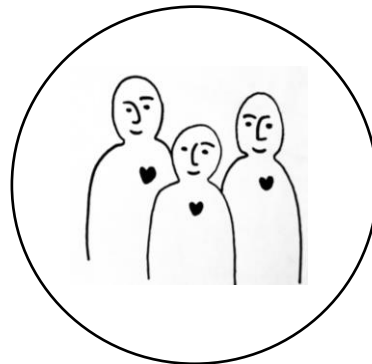


# Et samarbejde omkring "Flere i fællesskaber"

Med denne strategi ønsker vi at oprette et nyt fællesskab – et fællesskab, hvor vi går sammen om at bekæmpe ensomhed og fremme social deltagelse og trivsel blandt unge, voksne og ældre i Haderslev Kommune.

Formålet er, at centrale aktører fra civilsamfundet, det offentlige og erhvervslivet, påtager sig et særligt ansvar for at finde nye veje til at få flere ind i fællesskaber. Sammen er vi stærkere.

Vil du gerne være en del af fællesskabet "Flere i fællesskaber" så kontakt XXX.



"Skal jeres logo stå her?"

I Haderslev Kommune går vi forrest i kampen mod ensomhed. Derfor har Byrådet i 2021 nedsat en arbejdsgruppe, der skulle komme med et bud på en strategi mod ensomhed

Arbejdsgruppen bestod af repræsentanter fra Seniorrådet, Udsatterrådet, Ungdomsrådet, Frivilligcenteret, Røde Kors og medarbejdere fra Haderslev Kommune.

## DET FØRSTE SKRIDT...

Ensomhed er en stigende udfordring i Danmark – og alle kan rammes af ensomhed uanset alder.

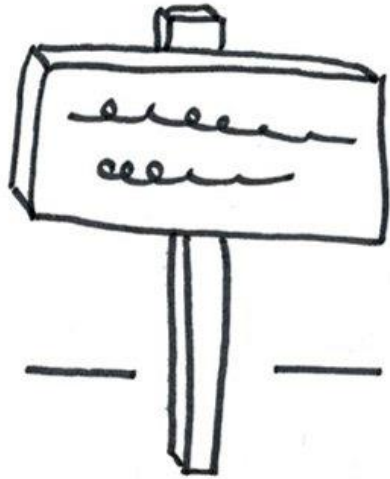
*"Ensomhed handler om at føle sig ufrivilligt alene. Man kan sagtens være alene uden nogensinde at føle sig ensom. Og omvendt kan man også være sammen med andre og samtidig føle sig ensom" – Psykiatrifonden*

Psykiatrifondens definition rammer hovedet på sømmet, for ensomhed er ikke én størrelse.

Nogle børn og unge går med tanker og følelser, som de har svært ved at dele med andre. Andre mennesker oplever at have mistet ægtefællen, jobbet eller er blevet ramt af sygdom. Nogle er flyttet til kommunen eller flyttet bolig og har svært ved selv at opsøge nye relationer. Andre kan måske slet ikke sætte ord på, hvorfor de føler sig ensomme.

Med denne strategi inviterer vi til dialog om, hvordan vi sammen kan sikre, at flere mennesker inviteres ind i fællesskaber.

Strategien vil være udgangspunkt for endnu mere samarbejde på tværs, så mennesker kan finde hinanden i de fællesskaber, der allerede er eller i de nye, der måtte komme til.



## 1. HVAD KALDER VI "DÉT" AT VÆRE ENSOM?

At være ensom er ikke noget, man taler om. Der er ikke mange mennesker, der har lyst til at sætte et "ensomheds-mærkat" på sig selv.

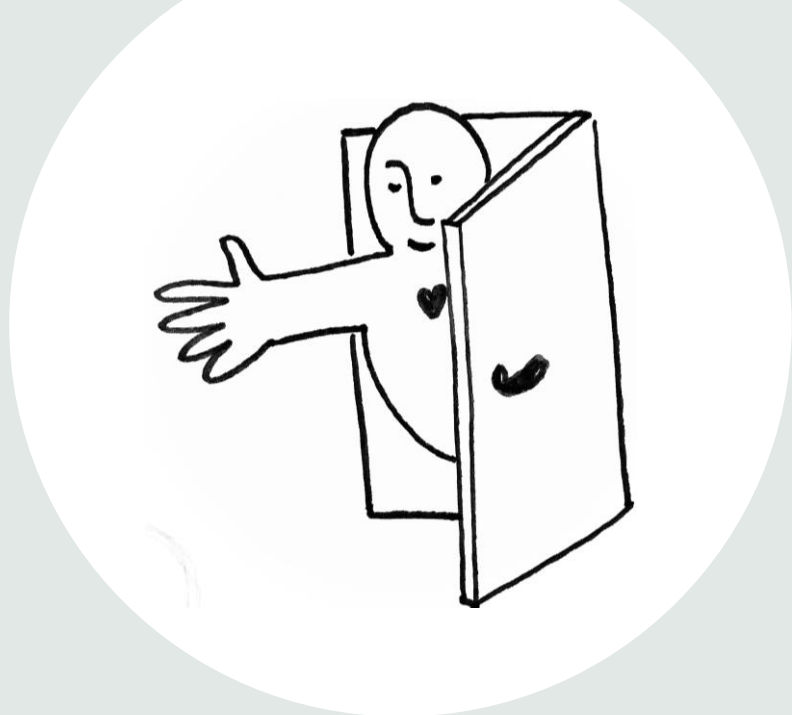
Vi skal være opmærksomme på, hvordan vi taler om dét at være ensom og, hvordan vi spørger ind til dét.

På den måde kan vi finde frem til - og møde de mennesker, der oplever at være ensomme.

### Vores ambition er, at:

- ✓ Være åbne og nysgerrige
- ✓ favne forskelligheder hos mennesker
- ✓ Tale om ensomhed!

FN's verdensmål har fokus på mental trivsel og forebyggelse. Mål 3 er at sikre et sundt liv for alle og fremme trivsel for alle aldersgrupper



## 2. RELATIONER OG VÆRTSROLLE

Et vigtigt redskab mod ensomhed er relationer og gode "værter" i fællesskaberne.

Det kan være svært at træde ud af døren og ind over dørtrinnet til et nyt fællesskab. Det kræver ofte, at der først er skabt en relation til én anden i fællesskabet.

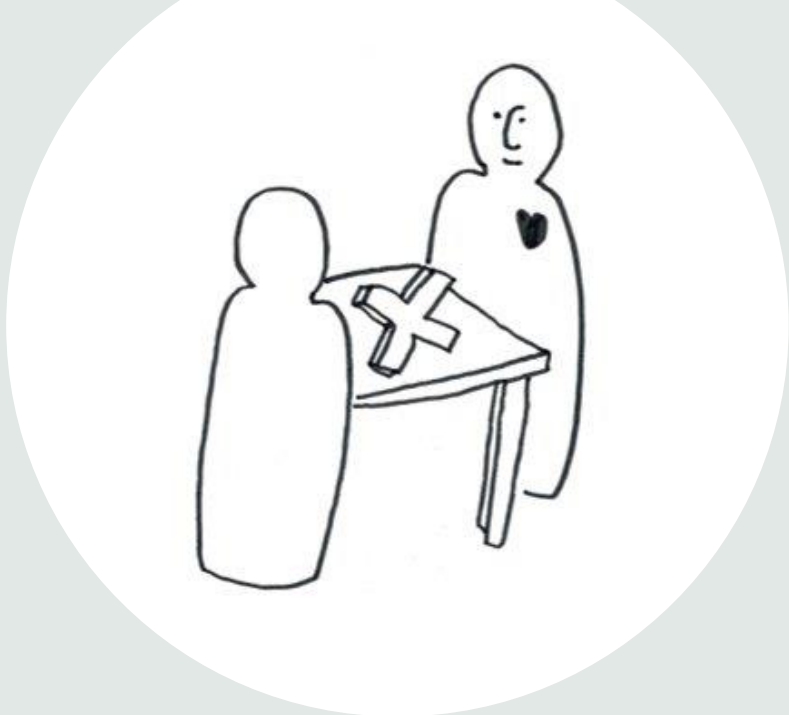
Men hvordan skabes denne relation? Og er der behov for at have én at følges med de første par gange?

Fællesskaber skal være gode til at tage imod nye – som en god vært vil tage imod sin gæst.

### Vores ambition er, at:

- ✓ alle får vist vej ind i fællesskaber
- ✓ fællesskaberne åbner døren for nye medborgere
- ✓ skabe forpligtende fællesskaber

*"En god vært er vigtig, men det er også vigtigt, at personen, der træder ind i fællesskabet, er god til at byde sig selv indenfor"*



### 3. FORBINDENDE FÆLLESSKABER

Mennesker skal mødes med respekt og nysgerrighed, netop der, hvor de er i deres hverdag.

Vores trivsel styrkes, når vi er aktive, er sammen med andre og vi gør dét, der giver mening i vores liv.

#### Vores ambition er, at:

- ✓ skabe rum hvor mennesker kan mødes
- ✓ mennesker mødes og finder hinanden, uanset om det er kaffen eller aktiviteten, der binder dem sammen

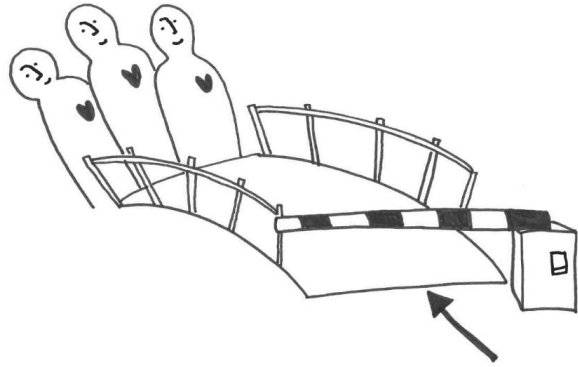
Du skal gøre dét, der giver livet mening,  
glæde og værdi:

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt

*ABC for mental sundhed*

#### 4. NÅR FÆLLESSKABER LUKKES

Vi er alle en del af fællesskaber, når vi går i skole, på arbejde, har fritidsaktiviteter eller er sammen med naboerne, men det sker, at fællesskaber lukker ned, fx når du træder ud af arbejdsmarkedet, ungdomsklubben lukker ned i sommerferien eller du flytter fra din bolig til en ny.



##### Vores ambition er, at:

- ✓ vi er opmærksomme på, hvad der sker når fællesskaber lukkes
- ✓ vise vej til nye fællesskaber

*" Ofte indtræder ensomheden i forbindelse med større skift og livsovergange "*



"Det er svært at tale om - og det er præcis derfor, vi skal blive ved med at tale om ensomhed. Det er det første vigtige skridt i kampen"

Kronprinsesse Mary

## ANBEFALINGER

Arbejdsgruppen anbefaler, at:

- ✓ Vi taler åbent om ensomhed – og tør spørge ind og vise bekymring for mennesker, der viser tegn på at være ensomme.
- ✓ Vi alle tager et ansvar for at støtte og invitere andre ind i fællesskaber.
- ✓ Vi styrker samarbejdet på tværs - mellem de mennesker, der har kontakten til de medborgere, der savner et fællesskab, og værterne i fællesskaberne
- ✓ Vi guider medborgere ind i fællesskaber - fx ved hjælp af "Vejvisere".
- ✓ Vi bruger bl.a. kommunens medarbejdere som vigtige nøglepersoner, der kan støtte de medborgere, der savner fællesskaber, i at komme ud af døren - eller give en hjælpende hånd med at skabe kontakt til vejvisere eller værter i fællesskaberne.
- ✓ Vi er nysgerrige og undersøgende i forhold til, om en given aktivitet allerede findes i foreningslivet eller i nærmiljøet - før der oprettes nyt. Brug de aktiviteter, der allerede er!

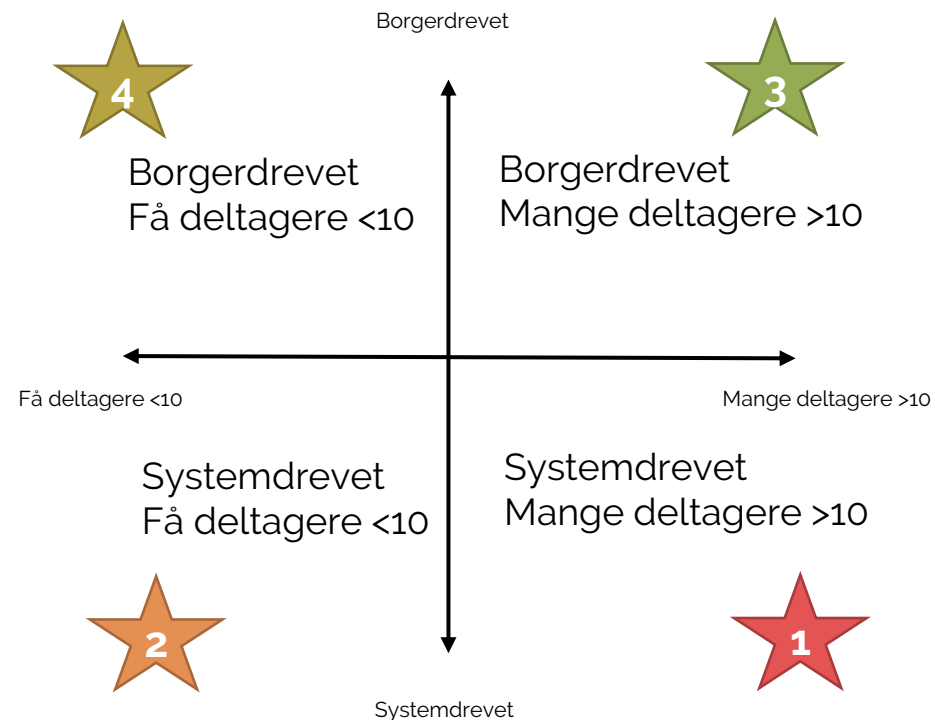


## FÆLLESSKABER FOR ENSOMME

Arbejdsgruppen er kommet med eksempler på fællesskaber, der har en særlig opmærksomhed på at invitere ensomme med ind i fællesskabet.

Listen på næste side er ikke udtømmende.

Aktiviteterne er delt op i fire kategorier (nr. 1-4) alt efter hvor få eller mange deltagere aktiviteten rummer, samt om de er borger- eller systemdrevet.



**Systemdrevet, >10 deltagere****1**

Sommerpakke (fra regeringen) udbud til alle 65+, Ældresagen

Spis sammen, opfordring til at tage en nabo med, Ældresagen

Motionshold, Ældresagen

Besøgsvenner og trykhedsopkald Ældresagen

Onsdagscafe for demente, Ældresagen i samarbejde med kommunen

Stolemotion

60+ mental sundhed, Bispen

Den boligsociale Helhedsplan, Hjemegn 6100 (fx bolig social vicevært, træffetid, lektiecafe)

Bibliotekerne, den ubemandede åbningstid. Ikke målrettet tilbud, men et sted der besøges af ensomme for at være "sammen med andre - på afstand"

Headspace

Onsdagskollektivet, kunsthø 6100

Specialiserede enheder fx Familiehuset i Haderslev Kommune

Indsatser i Ungdomsskolen

Indsatser i folkeskolen

Lykkefonden via UU-Haderslev (Uddannelsesvejledning)

Brætspilsklub i sundhedscenter Vojens

Brugerhuset Værestedet

Kolibrien

Aften og weekend åbent på kommunes væresteder for socialt udsatte

## Eksempler på FÆLLESSKABER FOR ENSOMME

**Systemdrevet, <10 deltagere****2**Et rart sted at være.  
Fællesspisning, hyggesamvær,  
klub 5, fra 10 år

Parasollen

Borgercafeen

Regnbuen

**Borgerdrevet >10 deltagere****3**

Borgerforeninger, aktiviteter i landsbyer

Glad motion i Vojens og Haderslev

Kvindeklub i Vojens Motionscenter

60+ enlige mænd

Borgerforeninger i landdistrikterne

Gå grupper

Lungekor

Foreninger der er en del af Frivilligcenteret og Selvhjælp Haderslev

Foreningslivet, idræt - der er forskellige tilbud der primært henvender sig til /benyttes af "ensomme"

Fit for Kids

**Borgerdrevet, <10 deltagere****4**

Røde kors - besøgstjenesten, Brætspilscafe for unge, Familienetværk, 65+ fællessang og smørrebrød

Læsecafeer, læseklub

Veteranclubben

Foreninger, der er en del af Frivilligcenteret og Selvhjælp Haderslev

## EN DEL AF NOGET STØRRE...

Flere end 80 organisationer, foreninger, skoler, kommuner og virksomheder er for første gang nogensinde gået sammen for at skabe "Folkebevægelsen mod Ensomhed".

Med afsæt i at vi vil fremme fællesskaber og bekæmpe ensomheden i Haderslev Kommune, anbefales det, at Haderslev Kommune melder sig ind i det nationale partnerskab "Folkebevægelsen mod Ensomhed", hvor der kan skabes netværk og inspiration til lokale initiativer i Haderslev Kommune.

En del af noget større –  
Folkebevægelsen mod ensomhed