Stærkere fællesskaber, sociale relationer og samhørighed

5 ANBEFALINGER til at forebygge og bekæmpe ensomhed, social isolation og helbredsproblemer for ældre borgere i mindre kommuner.



THE HAGUE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Finansieret af Den Europæiske Union

Lemvig Kommune

Indhold

Introduktion 1

Anbefalinger 2

ANBEFALING 1:
Skab viden og et fælles sprog om ensomhed og social isolation 2
Fra projektet 3
Case: Postkort om 6 ting du kan gøre for at forebygge ensomhed 3

ANBEFALING 2:
Forebyg ensomhed og social isolation gennem aktive fællesskaber, bevægelse og sociale aktiviteter 4
Case: Musik styrker fællesskab og bekæmper ensomhed 5

ANBEFALING 3:
Indtænk fremme af fællesskaber og forebyggelse af ensomhed i strategier og planer 6
Case: Haag - en aldersvenlig by 7

ANBEFALING 4:
Gør det nemt at være frivillig 8
Case: Spilleregler for samarbejde mellem frivillige og kommunale ledere 9

ANBEFALING 5:
Bæredygtighed og lokale partnerskaber 10
Case: Mænds mødested 10
Case: Pårørendecaféen 11

Afslutning 12

Referencer 13

Forfatter: Lemvig Kommune
Bidragsydere: The Hague University of Applied Sciences
Støtte: Erasmus+ small-scale partnership in adult education
Layout: Grafisk Tryk
Oktober 2026

Introduktion

Dette dokument henvender sig til danske og europæiske kommunale forvaltninger, offentlige sundhedsinstitutioner, medarbejdere og ledere i ældrepleje - og andre, der arbejder med at fremme fællesskab, sociale relationer og følelsen af samhørighed, og med at forebygge ensomhed og helbredsproblemer blandt ældre. Dokumentet giver anbefalinger til centrale indsatsområder og inspiration til praktiske tiltag, der kan iværksættes.

Dokumentet giver konkrete anbefalinger til at udvikle initiativer, der forebygger ensomhed og social isolation. Samtidig peger det på metoder til at udvikle inkluderende løsninger i tæt dialog og samarbejde med målgruppen. Den primære målgruppe er ældre borgere på 65 år og derover.

Anbefalingerne bygger på erfaringer og indsigter fra projektets aktiviteter samt input fra lokale aktører, som gennem en workshop bidrog med perspektiver, idéer og forslag til indsatser for at forebygge ensomhed og styrke social forbundethed blandt ældre borgere.

Dokumentet er et resultat af projektet CLOSE - Combating Loneliness, Social Isolation and Risks to Health for the Elderly, støttet af Erasmus+.

Projektet er gennemført i Lemvig Kommune, et område kendetegnet ved lange geografiske afstande og dermed begrænset adgang til større sundhedstilbud som eks. hospitaler. Samtidig er Lemvig Kommune kendetegnet ved en stærk lokal kultur, hvor der er tradition for at tage vare på sig selv og hinanden. Dette afspejles i et meget aktivt civilsamfund, hvor mange engagerer sig i frivilligt arbejde, hvilket skaber et stærkt fundament for lokalt forankrede initiativer. Som mange andre landdistrikter oplever kommunen også demografiske forandringer, idet yngre mennesker i stigende grad flytter til større byer for at uddanne sig og finde job. Denne tendens har bidraget til en aldrende befolkning og forventes at forstærke fremtidige udfordringer i forhold til rekruttering og tilknytning af sundhedsfagligt personale.

I projektet har Lemvig Kommune haft et tæt samarbejde med Haag Universitet, der har bidraget med ekspertviden og inspiration baseret på konkrete erfaringer fra Holland. Samarbejdet har omfattet videndeling og erfaringsudveksling, hvilket har bidraget til at kvalificere projektets udvikling og sikret, at anbefalingerne bygger på både praksisnær erfaring og forskningsbaseret viden.

Om projektet

Projektet er et samarbejde mellem Lemvig Kommune og Haag Universitet, der har til formål at styrke sundhed og forebyggelse ved at reducere ensomhed og social isolation blandt ældre borgere på 65 år+. Der lægges særlig vægt på sårbare grupper som er i højere risiko for helbredsproblemer som følge af isolation.

Projektet kombinerer dansk og hollandsk ekspertise ved at tilpasse evidensbaserede hollandske metoder til en dansk kontekst, samtidig med at lokale kompetencer blandt sundhedsprofessionelle og øvrige interessenter styrkes. Indsatsen omfatter b.la. fokus på at identificere tegn på ensomhed samt inddragelse af interessenter i udviklingen af relevante lokale løsninger.

Blandt projektets væsentligste leverancer er en lokal handleplan med prøvehandlinger, der danner base for kommende indsatser og udarbejdelsen af nærværende anbefalinger, der kan støtte kommuner i at engagere ældre borgere i risiko for ensomhed og social isolation.

Projektet fremmer desuden gensidig læring ved at trække på både hollandske metoder og viden, samt Lemvig Kommunes stærke fællesskabsorienterede tilgang til ældrevenlige samfund.

Projektperioden var august 2025 – oktober 2026.

Anbefalinger

ANBEFALING 1: Skab viden og et fælles sprog om ensomhed og social isolation

Et vigtigt skridt i retning af effektivt at forebygge ensomhed og social isolation er at skabe en fælles forståelse og et fælles sprog blandt de aktører, der arbejder med forebyggelse og indsatser mod ensomhed. Dette indebærer viden om de forskellige typer af ensomhed, da hver type kræver forskellige tilgange og løsninger. Hvis man forstår den specifikke type af ensomhed, der er tale om, bliver det lettere at håndtere den – uanset om det handler om at opsøge nye fællesskaber, styrke eksisterende sociale relationer eller søge professionel støtte. De fem mest almindelige typer af ensomhed er:

1. **Social ensomhed**
   - Mangel på social kontakt, en følelse af at stå udenfor, mangel på et netværk af venner eller sociale relationer.

2. **Følelsesmæssig ensomhed**
   - Opstår som følge af manglen på et nært forhold – eksempelvistil en romantisk partner eller en nær ven – hvilket fører til en følelse af tomhed. En mangel på følelsesmæssig tilknytning til andre.

3. **Eksistentiel ensomhed**
   - Grundlæggende følelse af adskillelse fra andre mennesker og omverdenen, som ofte opfattes som et uundgåeligt livsvilkår. Ofte forbundet med en oplevelse af manglende mening, formål eller retning i livet.

4. **Situationsbestemt ensomhed**
   - Udløses af specifikke ændringer i livet, såsom flytning, dødsfald eller tab af arbejde.

5. **Kronisk ensomhed**
   - En vedvarende og langvarig form for ensomhed, der ofte omfatter flere forskellige typer af ensomhed og typisk kræver målrettet støtte eller intervention.

Kompetenceudvikling af medarbejdere er afgørende for at sikre tidlig identifikation og en passende indsats. Dette bør understøttes af systematisk videndeling mellem kommunale aktører og civilsamfund, samt et klart overblik over roller og ansvar – hvilket sikrer, at alle aktører ved, hvem der gør hvad.

En grundig forståelse af målgruppen er afgørende og forudsætter indsigt i målgruppens behov, barrierer for deltagelse og livsvilkår samt viden om problemets omfang. Både europæiske og lokale data peger på, at ensomhed udgør en væsentlig folkesundhedsudfordring og er tæt forbundet med nedsat mental og fysisk trivsel. Forskning viser, at ensomhed kan øge risikoen for blandt andet hjerte-kar-sygdomme, forhøjet blodtryk og søvnforstyrrelser.

Anvendelsen af helhedsorienterede tilgange, såsom Positive Health kan understøtte en bredere forståelse af sundhed ved at synliggøre sammenhængen mellem sociale faktorer, herunder ensomhed og den samlede trivsel og livskvalitet.

I et sideløbende projekt anvender Lemvig Kommune elementer fra Positive Health som afsæt for dialog med ældre borgere, der modtager hjemmepleje, om oplevelser af ensomhed og social tilknytning. Denne tilgang bidrager til en nuanceret forståelse af, hvordan målgruppen oplever, forstår og italesætter disse udfordringer. Dette gør det muligt at bruge et sprog, der resonerer med deres livserfaringer. Samtidig understøttes udviklingen af indsatser, der tager afsæt i borgernes egne perspektiver, erfaringer og livsverden.

Endelig bør viden om ensomhed forankres bredt i samfundet og ikke alene blandt fagprofessionelle. Dette indebærer blandt andet at fremme læring på tværs af generationer og øge bevidstheden om ensomhed i bl.a. skoler og uddannelsesinstitutioner gennem tilgængelig, målgruppetilpasset og visuelt understøttet kommu-



nikation. En fælles forståelse af problematikken vil gøre det nemmere at identificere sårbare grupper og understøtte udviklingen af målrettede og effektive løsninger.

Fra projektet

65 deltagere fra Lemvig Kommune, det lokale civilsamfund og andre relevante aktører deltog i en workshop med fokus på at styrke samarbejdet mellem kommune og civilsamfund i arbejdet med at fremme fællesskaber og reducere ensomhed. Haag Universitet underviste gruppen i metoden Positive Health, de forskellige typer af ensomhed og gav eksempler på praktisk implementering fra Holland.

Workshoppen faciliterede samarbejde på tværs af sektorer ved at samle kommunale medarbejdere (fra blandt andet hjemmeplejen, plejeboliger, sundhedsfremme, træning og socialområdet) og aktører fra civilsamfundet inkl. Ældrerådet og patientforeninger med erfaring inden for aldersvenlige indsatser.

Gennem gruppearbejde identificerede deltagerne centrale samarbejdstemaer, herunder kompetenceudvikling, unges deltagelse, sociale medier, ligeværdigt samarbejde, ressourcer, videndeling, aktiviteter og at gøre det lettere at engagere sig frivilligt. Drøftelserne vidnede om både en stærk lokal forankring og en fælles ambition om at udvikle bæredygtige løsninger. På baggrund af gruppedrøftelserne blev der formuleret en række konkrete idéer og anbefalinger, som præsenteres i dette dokument.



CASE: Postkort om 6 ting du kan gøre for at forebygge ensomhed

For at styrke videndeling i Lemvig Kommune – og bruge en af idéerne fra den omtalte workshop – udarbejdede projektgruppen et postkort, der kort lister 6 enkle ting, man kan gøre for at styrke fællesskab og forebygge ensomhed for sig selv og andre. Postkortet er blevet omdelt til en række lokationer i kommunen, såsom Sundhedshuset, biblioteket, lægeklinikker, sportshaller, Frivilligcentret, lokale butikker m.m. Målgruppen er den brede befolkning som via postkortet nudges til at gøre en forskel.



ANBEFALING 2: Forebyg ensomhed og social isolation gennem aktive fællesskaber, bevægelse og sociale aktiviteter

Stærke, aktive fællesskaber spiller en vigtig rolle i forebyggelsen af ensomhed og social isolation. I Lemvig – ligesom der ofte findes i mindre lokalsamfund generelt – er der en veletableret kultur for fællesskabsengagement, hvor folk kender, drager omsorg for og støtter hinanden. Denne følelse af fælles ansvar, der afspejles i tankegangen om, at "hvis vi ikke selv gør det, er der ingen andre, der gør det", udgør et værdifuldt fundament for forebyggende indsatser.

Med dette afsæt bør initiativer fokusere på at skabe meningsfulde fællesskaber gennem aktiviteter, der forener socialt samvær og aktiv deltagelse. Der findes mange eksempler, herunder kunst- og musikaktiviteter, fælles måltider, frivillige fællesskaber og tværgenerationelle initiativer, som bringer mennesker sammen på tværs af alder og baggrund. Eksempelvis kan skoleelever indgå i sociale praktikforløb, hvor de deltager i aktiviteter med ældre borgere. Fælles oplevelser og aktiviteter, der giver deltagerne mulighed for at bidrage aktivt, kan styrke relationer, skabe tilhørsforhold og samtidig fremme både fysisk og psykisk trivsel.

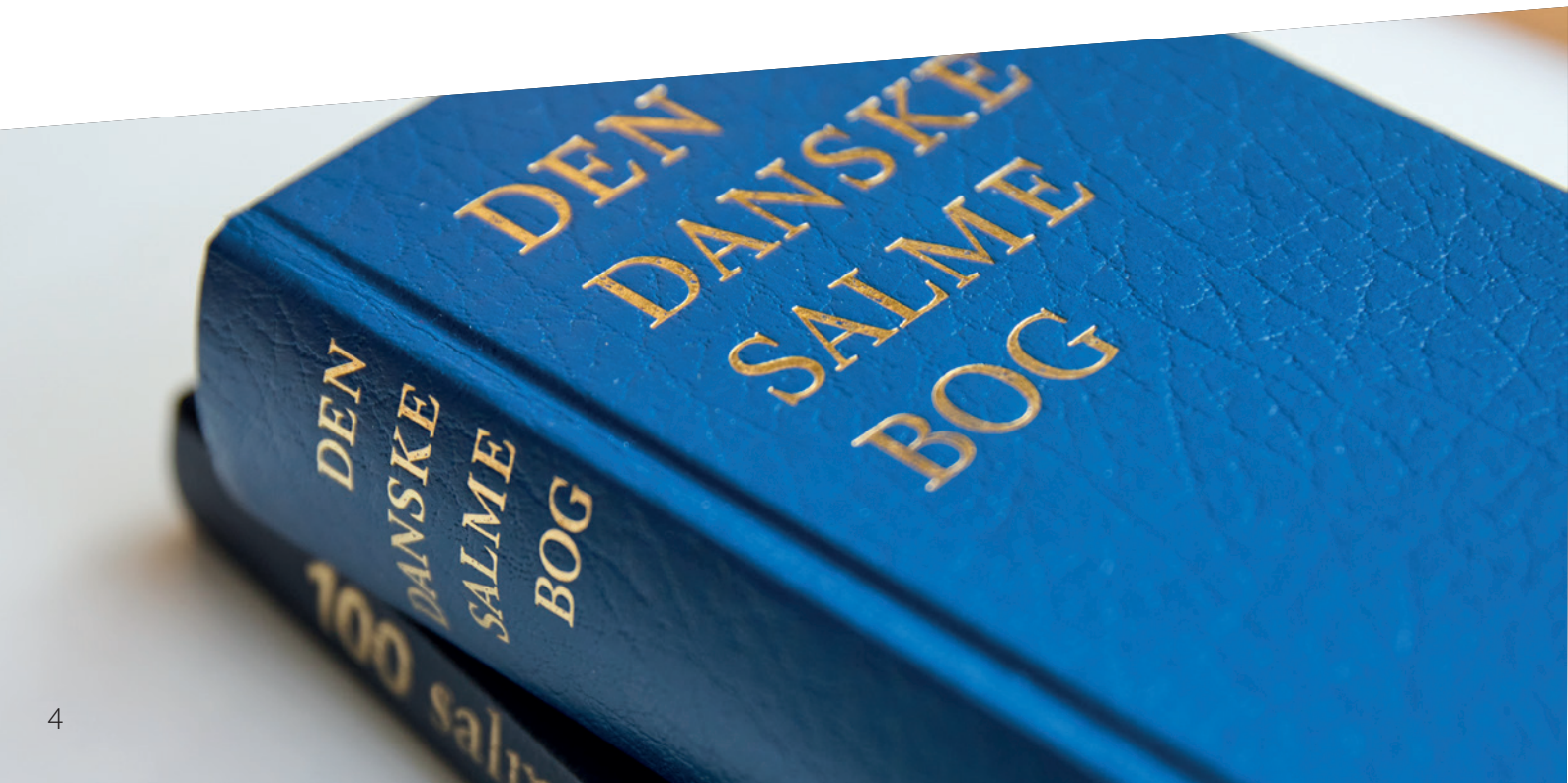
Fællesspisning er en effektiv metode til at styrke sociale relationer, da mad og måltider naturligt samler mennesker og skaber trygge, uformelle rammer for fællesskab. Erfaringer fra Haag understreger den store betydning, fælles måltider har for at skabe kontakt og reducere isolation. Her laver studerende mad til ældre borgere i de lokale aktivitetscentre som en del af deres uddannelse.

Lokale skikke og traditioner kan også understøtte det forebyggende arbejde. I nogle lokalsamfund i Lemvig Kommune findes en tradition, hvor gardinerne fungerer som et diskret signal til omgivelserne. Åbne gardiner kan eksempelvis signalere, at man er åben for et besøg eller en samtale, mens lukkede gardiner kan indikere et ønske om privatliv. Traditionen bidrager til naboskab og opmærksomhed på hinandens trivsel og behov og kan dermed styrke den sociale sammenhængskraft i lokalsamfundet.

For kommunale aktører peger dette på værdien af at kortlægge og understøtte de uformelle fællesskaber, traditioner og naborelationer, der allerede eksisterer i lokalsamfundet, da de kan spille en vigtig rolle i forebyggelsen af ensomhed og social isolation.

Samtidig er det vigtigt at anerkende, at ikke alle oplever fysiske sociale fællesskaber som trygge eller tilgængelige. Digitale platforme og sociale medier kan derfor spille en supplerende rolle ved at tilbyde alternative måder at skabe kontakt på – særligt for dem, der foretrækker mere anonyme eller emnebaserede interaktioner.

Samlet set kan en målrettet indsats, der bygger på lokalsamfundets eksisterende ressourcer og styrker samt tilbyder varierede og inkluderende muligheder for deltagelse, bidrage til at styrke følelsen af tilhørsforhold, social forbundethed og inklusion. For at sikre, at indsatserne er relevante og meningsfulde, er det afgørende at inddrage målgruppen tidligt i processen med at kortlægge deres interesser, behov og præferencer. Dette bidrager til, at aktiviteterne udvikles på et behovsbaseret grundlag og afspejler deltagernes egne ønsker og forudsætninger.





CASE: Musik styrker fællesskab og bekæmper ensomhed

Birgit Hanghøj, underviser på Musikskolen Lemvig, kommer en gang om ugen på kommunens plejehjem for at synge med beboerne.

Hun fortæller at "der altid er nogle faste deltagere, der er med hver gang; de er glade og ser frem til denne lille stund med fællessang. Nogle steder sidder vi omkring spisebordet, andre steder i sofaen. Jeg nyder virkelig, når de, der ellers ikke har meget sprog, synger med og kan sangene udenad."

"På et af plejehjemmene besøger jeg en mand, der ellers er ret isoleret, da han kan udvise aggressiv adfærd på grund af sin demens. Jeg kommer ind i hans stue og synger sammen med ham. De første par gange lyttede han blot og smilede, mens jeg sang. I begyndelsen var der altid en medarbejder til stede, fordi han kunne være ret grov over for mig. Efterhånden er han blevet tryg ved mig og falder helt til ro, når jeg er der, så jeg kan være alene med ham, mens vi synger. På et tidspunkt begyndte han at synge med på sit eget opdigtede sprog, men nu sidder han op i sengen og synger højt og smukt med fra sangbogen. "Skal vi synge nu? spørger han glad, hver gang jeg kommer – han får ikke mange besøg."

"Det giver altid anledning til gode samtaler med beboerne, når vi vælger sange sammen. De har ofte en historie eller et minde, der dukker op, når vi synger en bestemt sang. Der opstår en stærk følelse af fællesskab omkring det at synge sammen."

ANBEFALING 3: Indtænk fremme af fællesskaber og forebyggelse af ensomhed i strategier og planer.

Forebyggelse af ensomhed og social isolation er stærkest med en strategisk og koordineret indsats, hvor ansvaret deles mellem kommunale aktører og civilsamfundet. At anerkende ensomhed som en fælles udfordring er første skridt mod at udvikle effektive og bæredygtige løsninger.

En central forudsætning for en vedvarende forebyggelsesindsats er, at den integreres i lokale strategier og handleplaner. Dette bidrager til at gøre arbejdet med at forebygge ensomhed og styrke sociale fællesskaber og deltagelse til en tydelig prioritet, samtidig med at det understøtter langsigtet ressourceallokering og organisatorisk opbakning.

Klare roller og ansvarsområder er ligeledes afgørende for et velfungerende samarbejde. Kommunen og civilsamfundets aktører bør have en fælles forståelse af opgave- og ansvarsfordelingen, så indsatserne understøtter hinanden frem for at overlappe. En tydelig og balanceret ansvarsfordeling styrker koordineringen, fremmer fælles ejerskab og bidrager til et stærkere samarbejde på tværs af sektorer.

Lige så vigtigt er det at skabe et partnerskab præget af gensidig respekt og ligeværd. Fælles projekter bør bygge på fælles mål, gennemsigtig kommunikation og forståelse for hver parts bidrag og kompetencer.

Ved at integrere forebyggelse af ensomhed i strategier og fremme et struktureret samarbejde kan kommuner og samarbejdspartnere skabe mere sammenhængende, effektive og bæredygtige løsninger på ensomhed og social isolation.



CASE: Haag - en aldersvenlig by

Haags tilslutning til Global Network for Age-Friendly Cities and Communities (GNAFCC) i 2015 og beslutningen om at udvikle byen i en mere aldersvenlig retning, udsprang af et strategisk ønske om at imødekomme den demografiske udvikling og det voksende behov for at understøtte ældre borgeres muligheder for at leve et selvstændigt, sundt og socialt aktivt liv.

Som den første hollandske kommune, der tilsluttede sig netværket, forpligtede Haag sig til at integrere et aldringsperspektiv på tværs af politik- og indsatsområder såsom byplanlægning, boligforhold, mobilitet, sundhedsydelser og lokalsamfundsudvikling. Et centralt mål var samtidig at styrke den tværgående koordinering i kommunen ved at nedbryde organisatoriske siloer og fremme samarbejdet mellem forvaltninger, embedsmænd og politikere. Dette afspejler en erkendelse af, at befolkningens aldring påvirker alle aspekter af bylivet og derfor kræver en helhedsorienteret tilgang til byudvikling og offentlig styring.

Et centralt element i denne strategi er forebyggelse af ensomhed blandt ældre borgere. I Haag betragtes ensomhed ikke alene som en social udfordring, men som et tværgående samfundsanliggende, der indgår som en integreret del af byens aldersvenlige indsats. Byen arbejder målrettet med at skabe inkluderende lokalsamfund, der understøtter social deltagelse, fællesskab og regelmæssig kontakt gennem tilgængelige offentlige rum, fælles aktiviteter, mødesteder og lokale netværk. Ved at styrke sociale relationer og tilhørsforhold, før ensomhed og isolation bliver omfattende, søger kommunen både at fremme trivsel og livskvalitet blandt ældre borgere og samtidig reducere det fremtidige behov for sundheds- og omsorgsydelser.

I WHO's rammeværk for aldersvenlige byer fremhæves social deltagelse, inklusion, respekt og stærke lokale støttestrukturer som centrale forudsætninger for sund og aktiv aldring. Haag Kommune omsætter disse principper til konkrete indsatser, der skal sikre, at ældre borgere kan bevare sociale relationer, deltage aktivt i samfundslivet og opleve tilhørsforhold til deres lokalsamfund, efterhånden som de bliver ældre.



ANBEFALING 4: Gør det nemt at være frivillig

Frivilligt arbejde spiller en central rolle i forebyggelsen af ensomhed ved at skabe meningsfulde relationer for både dem, der giver, og dem, der modtager støtte. For frivillige kan dét at bidrage til lokalsamfundet give en stærk følelse af formål og samhørighed og dermed være med til at forebygge ensomhed hos den frivillige selv.

For borgere, der modtager støtte, kan samværet med frivillige ofte opleves som mere uformelt, personligt og støttende end kontakten med professionelle.

For at fremme frivilligt engagement bør det være nemt at deltage. Det indebærer at tilbyde konkrete og velafgrænsede opgaver, som er overkommelige at påtage sig og lette at overdrage til andre. Fleksibilitet er ligeledes afgørende, så frivillige kan bidrage på måder, der passer til deres livssituation, interesser og ressourcer. Samtidig bør de kompetencer, den viden og den erfaring, som mange har opbygget gennem arbejdsliv og øvrige livserfaringer, anerkendes og bringes aktivt i spil. Dette kan både styrke kvaliteten af indsatsen og øge de frivilliges oplevelse af mening, ejerskab og motivation.

Det er ligeledes vigtigt at skabe positive og meningsfulde oplevelser for de frivillige. Frivillige aktiviteter bør rumme et element af "hygge" – en følelse af tryghed, velvære og socialt samvær, der styrker både motivationen og lysten til at fortsætte indsatsen over tid. Samtidig bør frivillige have mulighed for aktivt at præge deres rolle og bidrage til udviklingen af aktiviteter og initiativer. Når frivillige inddrages i idéudvikling og beslutningsprocesser, styrkes deres oplevelse af ejerskab, ansvar og engagement.

En god støtte og relevant viden er afgørende for frivilliges indsats. Frivillige bør introduceres grundigt til den kontekst, de skal indgå i, og få indsigt i behovene hos de mennesker, de støtter. Det styrker deres tryghed i rollen og gør dem bedre rustet til at bidrage på en meningsfuld og effektiv måde.

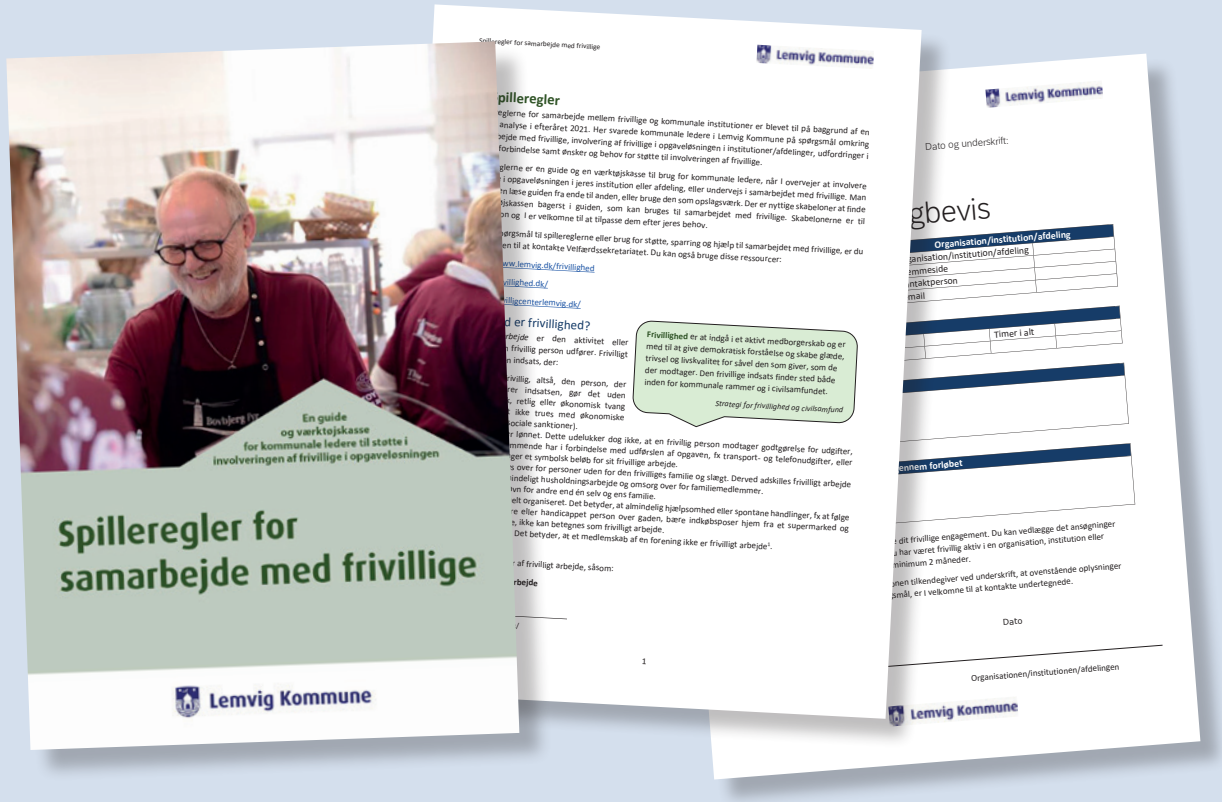
Et stærkt fællesskab blandt frivillige bør fremmes og understøttes gennem god ledelse. Tydelig vejledning og lettilgængelig ledelse bidrager til struktur og kontinuitet, mens anerkendelse - fx igennem verbal påskønnelse, sociale arrangementer eller dækning af udgifter som transport - styrker motivationen og signalerer, at frivilliges indsats værdsættes.

Ved at nedbryde barrierer for deltagelse og skabe meningsfulde roller med den rette støtte kan kommuner og organisationer styrke det frivillige engagement og øge frivilliges bidrag til forebyggelsen af ensomhed og social isolation.

Når det er nemt at engagere sig som frivillig, og når frivillige oplever at være værdsatte, kompetente og en del af et fællesskab, styrkes både motivationen og fastholdelsen. Dette kan øge frivillighedens bidrag til forebyggelsen af ensomhed og social isolation.







CASE: Spilleregler for samarbejde mellem frivillige og kommunale ledere

Denne praktiske vejledning og værktøjskasse er udarbejdet for at støtte kommunale ledere i at inddrage lokale frivillige i opgaveløsningen i kommunale institutioner. Materialet kan anvendes både som støtte i overvejelser om inddragelse af frivillige og som et redskab gennem hele processen med at etablere, udvikle og koordinere samarbejdet med frivillige.

Vejledningen kan læses fra ende til anden eller bruges som opslagsværk, når der er brug for specifik vejledning. Som bilag findes en række praktiske skabeloner, såsom frivillig-kontrakt, frivilligbevis og interviewguides.

Vejledningen giver ledere indsigt i de frivilliges rolle, forskellige former for frivilligt engagement samt konkrete metoder til rekruttering, onboarding og tilknytning af frivillige. Derudover tilbyder materialet inspiration til, hvordan meningsfulde frivilligroller kan udvikles, og hvordan der kan skabes et inkluderende og motiverende miljø, der understøtter de frivilliges engagement, trivsel og lyst til at bidrage.

ANBEFALING 5: Bæredygtighed og lokale partnerskaber

For at sikre en varig effekt bør forebyggelsesindsatser planlægges med bæredygtighed som et bærende princip. Det indebærer, at der allerede fra projektets begyndelse arbejdes målrettet med at skabe forudsætninger for, at aktiviteter og initiativer kan videreføres efter en eventuel projektperiodes afslutning. Selvom kommunen ofte spiller en central rolle i udviklingen og understøttelsen af nye initiativer, bør ejerskab og ansvar gradvist forankres hos lokale aktører, civilsamfundsorganisationer og fællesskaber. En sådan forankring øger sandsynligheden for, at indsatserne fastholdes over tid, bevarer deres lokale relevans og bliver mindre afhængige af løbende offentlig finansiering.

Et væsentligt redskab til at understøtte dette er Living Lab-metodologien, som bygger på systematisk og løbende inddragelse af relevante aktører gennem hele projektets livscyklus. Ved aktivt at involvere relevante aktører såsom borgere, organisationer/foreninger, uddannelsesinstitutioner og virksomheder i udviklingen af løsninger, styrkes indsatsens relevans, lokale forankring og legitimitet. Dette bidrager til bredere opbakning og øger sandsynligheden for, at indsatserne fastholdes og videreudvikles over tid. Samtidig understøtter metoden ejerskab, videndeling og fælles læring samt skaber gode forudsætninger for udbredelse og skalering af virkningsfulde initiativer.

Samarbejde med lokale virksomheder og erhvervsdrivende udgør ligeledes en vigtig forudsætning for bæredygtige indsatser. Mange virksomheder er villige til at bidrage til lokale initiativer, når formålet er tydeligt, og indsatsen stemmer overens med virksomhedens værdier eller forretningsområde. Eksempelvis kan lokale dagligvarebutikker donere overskudsvarer til fællesspisninger, mens restauranter kan stille faciliteter eller måltider til rådighed på tidspunkter med ledig kapacitet. Sådanne partnerskaber skaber gensidig værdi ved både at understøtte sociale formål og styrke virksomhedernes lokale forankring og samfundsmæssige engagement.

Endelig kan bæredygtighed styrkes gennem tværgående samarbejder, særligt med uddannelsesinstitutioner og andre offentlige aktører. Ved at integrere frivillighed, medborgerskab og engagement i lokale fællesskaber i undervisnings- og uddannelsesforløb kan der skabes et stærkt fundament for langsigtede kulturforandringer.

Eksempler herpå omfatter:

- At integrere frivillighed som en del af undervisningen.
- At organisere besøg i hjemmeplejen eller til plejehjem.
- At inddrage madlavning til fællesspisning i uddannelser inden for ernæring, sundhed eller gastronomi.

Dette kan bidrage til at fremme sociale relationer, styrke den gensidige forståelse på tværs af generationer og understøtte en kultur, hvor deltagelse i fællesskaber og frivillige aktiviteter er en naturlig del af hverdagslivet.

CASE: Mænds mødested

Mænds Mødested i Lemvig blev etableret som en del af en boligsocial helhedsplan og samler omkring 10 mænd hver mandag i et værksted og fælleslokale. Her reparerer de cykler, hjælper lokale borgere med praktiske gøremål, drikker kaffe og har socialt samvær. Derudover laver de indimellem mad og spiser sammen eller deltager i fælles udflugter.

Deltagelsen er frivillig og fleksibel uden formelle forpligtelser. Gruppen planlægger deres aktiviteter i fællesskab, hvilket bidrager til et stærkt ejerskab og et tillidsfuldt fællesskab, hvor der også er plads til at tale om personlige udfordringer. I opstartsfasen blev initiativet understøttet af to medarbejdere fra kommunens socialområde og boligforeningen, så de samtidigt kunne vejlede deltagerne om relevant støtte- og hjælp.

Mænds Mødested spiller en vigtig rolle i forebyggelsen af ensomhed og i opbygningen af fællesskaber, særligt for borgere med begrænset social kontakt. Initiativet bidrager til udvikling af sociale kompetencer, skaber grobund for venskaber der også vokser uden for gruppen og styrker oplevelsen af ansvar, tilhørsforhold og oplevelsen af at være en værdifuld del af fællesskabet.



Initiativet har gradvist udviklet sig til et selvorganiserende fællesskab, som kun kræver begrænset støtte til at fastholde og koordinere aktiviteterne, og hvor deltagerne i vid udstrækning selv står for stedet.



CASE: Pårørendecaféen

Pårørendecaféen blev etableret som et lokalt initiativ på baggrund af et tydeligt identificeret behov blandt borgere og pårørende. Caféen drives af fem engagerede frivillige, som hver især bidrager med værdifulde erfaringer fra deres rolle som pårørende til personer med sygdom eller andre helbredsmæssige udfordringer. Initiativet understøttes af en kommunal sundhedsfremmekonsulent, som spillede en central rolle i etableringen af caféen og fortsat bidrager med faglig sparring og støtte.

Pårørendecaféen afholdes den første mandag i hver måned. De frivillige står for at tage imod deltagerne, skabe en tryg og inkluderende ramme samt facilitere uformelle samtaler over en kop kaffe. Den kommunale sundhedsfremmekonsulent deltager i møderne for at tilbyde faglig viden og vejledning, særligt når nye deltagere har behov for råd, information eller støtte i deres rolle som pårørende. Samtidig lytter hun til de erfaringer og perspektiver, som de pårørende deler, hvilket giver værdifuld indsigt i de barrierer og udfordringer, de møder i hverdagen.

Ved at kombinere erfaringsbaseret viden med faglige kompetencer skaber Pårørendecaféen et trygt rum for gensidig støtte, erfaringsudveksling og sociale fællesskaber. Initiativet bidrager til, at pårørende føler sig forstået, styrket i deres rolle og mindre alene med de udfordringer, de står overfor.



Afslutning

De 5 anbefalinger, der præsenteres i dette dokument, hænger tæt sammen og understøtter gensidigt hinanden. Tilsammen udgør de en helhedsorienteret ramme for forebyggelse af ensomhed og social isolation blandt ældre borgere ved at kombinere viden, lokalt engagement og aktiviteter der fremmer fællesskaber, strategisk forankring, frivillighed og bæredygtige partnerskaber.

Anbefalingerne tager afsæt i forståelsen af, at ensomhed er en kompleks samfundsmæssig og sundhedsmæssig udfordring, som ikke kan løses gennem enkeltstående indsatser eller af én aktør alene. En effektiv forebyggende indsats forudsætter en fælles forståelse af problematikken og et fælles sprog, meningsfulde muligheder for social deltagelse, koordineret handling på tværs af sektorer og aktører, at det er nemt at engagere sig frivilligt samt langsigtet ejerskab forankret i lokalsamfundet.

Samlet set tilbyder anbefalingerne perspektiver og inspiration til arbejdet med at styrke sociale relationer, fællesskaber og oplevelsen af samhørighed blandt ældre borgere. Ved at bygge videre på lokale styrker og fremme samarbejdet mellem kommuner, civilsamfund, virksomheder, uddannelsesinstitutioner, frivillige og borgerne selv, kan der skabes varige forudsætninger for et sundere, mere inkluderende og socialt forbundet ældreliv.





Referencer

Ensomhed opleves forskelligt | Social- og Boligstyrelsen,

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. Reviews in Clinical Gerontology, 8(1), 73–80. https://doi.org/10.1017/S0959259898008090

Heu, L. C. (2025). A moment versus a lifetime: Patterns of loneliness and perceived causes in people's lived experiences. Annals of the New York Academy of Sciences, 1553(1), 172–186. https://doi.org/10.1111/nyas.70082

Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(21), Article 11522. https://doi.org/10.3390/ijerph182111522

Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. International Psychogeriatrics, 22(3), 455–462. https://doi.org/10.1017/S1041610209991426

Van Tilburg, T. G. (2021). Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. The Gerontologist, 61(7), e335–e344. https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082

Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., Nasri, F., Lee, Y., Rosenblat, J. D., Wong, E., & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: A comprehensive review and meta-analysis. Psychiatry Research, 294, Article 113514.

Albasheer, O., Abdelwahab, S. I., Zaino, M. R., Altraifi, A. A. A., Hakami, N., El-Amin, E. I., Alshehri, M. M., Alghamdi, S. M., Alqahtani, A. S., Alenazi, A. M., Alqahtani, B., Alhowimel, A., Uddin, S., Khalafalla, H. E. E., & Medani, I. E. (2024). The impact of social isolation and loneliness on cardiovascular disease risk factors: A systematic review, meta-analysis, and bibliometric investigation. Scientific Reports, 14(1), Article 12871. https://doi.org/10.1038/s41598-024-63528-4

Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N., & Rybarczyk, B. D. (2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. Health Psychology Open, 7(1), 1–11.

Hawkley & Cacioppo, 2010, Jaremka et al., 2014, Luanaigh & Lawlor, 2008, Luo, Hawkley, Waite, & Cacioppo, 2012, Vanhalst et al., 2012

Van Vliet, M., de Kleijn, M., van den Brekel-Dijkstra, K., Huijts, T., van Hogen-Koster, S., Jung, H. P., & Huber, M. (2024). Rapid review on the concept of positive health and its implementation in practice. Healthcare, 12(6), Article 671.

https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2025/05/Action-Line-Age-friendly-The-Hague-2025-2030.pdf

Living Labs - inddragende processer - Teknologirådet

THE HAGUE
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Finansieret af
Den Europæiske Union

Lemvig Kommune