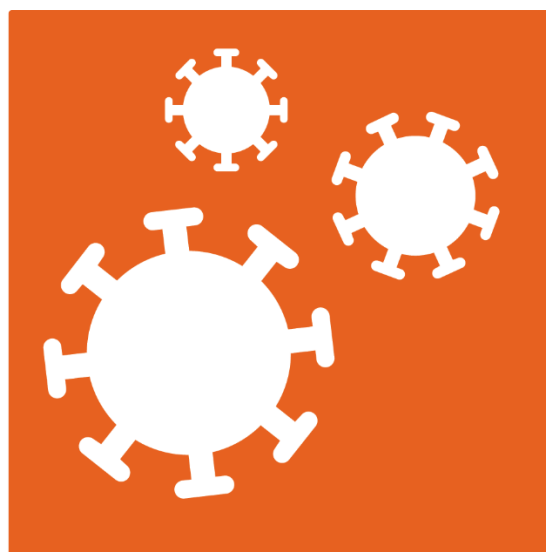


# INGEN BØRN OG UNGE SKAL STÅ UDEN FOR FÆLLESSKABER

Anbefalinger til at forebygge og afhjælpe ensomhed  
som følge af COVID-19



**PARTNERSKABET**  
OM UDSATTE  
BØRN OG  
UNGE UNDER  
COVID-19

**“Da vi kom tilbage fra karantænen, følte jeg mig som en total fremmed i klassen, det var ligesom at starte forfra, bare hvor alle var ligeglade med mig. Jeg føler ikke, at jeg hører til i nogen af grupperne i min klasse (alle går nemlig i grupper). Jeg passer ikke ind i min klasse eller skole, og i frikvartererne står jeg bare og lader som om jeg snakker med nogle, eller sidder for mig selv i et hjørne, hvor ingen ser mig.”**

- Pige, 13 år, til BørneTelefonen

## **Vi skal sikre børn og unges adgang til fællesskaber trods COVID-19**

Den 16. marts 2020 lukkede samtlige folkeskoler, daginstitutioner, skolefritidsordninger, foreningslivet, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser ned i Danmark. Børn og unges daglige fællesskaber med jævnaldrende blev suspenderet på ubestemt tid.

Nedlukningen har haft store konsekvenser for børn og unges sociale liv, og vi ved, at mange børn og unge har følt sig ensomme. Unge var den aldersgruppe, der blev hårdest ramt af ensomhed under nedlukningen. For mange børn og unge vil den gradvise genåbning betyde, at relationer genoptages, og at ensomhedsfølelsen mindskes eller forsvinder. Men for nogle børn og unge vil ensomheden trække længere spor. Samtidig betyder opblomstringen af COVID-19 i Danmark i efteråret 2020, at vi ikke kun bør have fokus på et corona-efterslæb. Med nye hjemsendelser, lokale nedlukninger og begrænsede sociale arenaer er ensomhed igen højaktuelt for en række børn, unge og deres familier.

### **Ensomhed er et samfundsanliggende**

Nedlukningen af Danmark er et samfundsanliggende, og det er den ensomhed, der følger i kølvandet på nedlukningen også. Det er vigtigt, at vi i fællesskab hurtigt får fulgt op på det efterslæb af ensomhed, vi ser blandt børn og unge efter den første tid med COVID-19 og reagerer på den opblomstring, vi ser af COVID-19 nu. Børn og unges relationer og fællesskaber i daginstitutioner, skoler, uddannelsesinstitutioner og fritidslivet skal genstartes, og de aktiviteter, der allerede er opstartet, skal fastholdes, så vi ikke lader børn og unge stå udenfor fællesskabet.

Nære venskaber og positive fællesskaber er afgørende for unges udvikling, trivsel og helbred. Ensomhed, på den anden side, påvirker børn og unge fysisk, psykisk og socialt. Ensomhed rammer ofte børn og unge i sårbare positioner og i svære overgange eller situationer, fx i forbindelse med forældres skilsmisse, en anbringelse, fysisk eller psykisk sygdom hos dem selv eller i familien - eller som følge af COVID-19.

Ensomhed blandt børn og unge er ikke kun et personligt eller socialt anliggende, men et anliggende der angår os som samfund, og som vi må tage hånd om sammen på tværs af sektorer, ressortgrænser, forvaltningsgrænser og pengekasser.

### **Store konsekvenser for menneske og økonomi**

COVID-19 har sat ensomheden blandt børn og unge under lup, men allerede før pandemien var ensomhed en voksende samfundsudfordring. Unge var - også inden COVID-19 - den mest ensomme aldersgruppe i samfundet, og ensomheden blandt unge er steget betydeligt over de senere år. Også mange børn oplever ensomhed, og har man følt sig ensom som barn, er der større risiko for, at ensomheden følger én ind i ungdoms- og voksenlivet.

Konsekvenserne er store - både menneskeligt og samfundsøkonomisk, og det er på tide, at vi handler på ensomhed som den store samfundsudfordring og folkesundhedsudfordring, det reelt er. Som samfund må vi prioritere børn og unges ret til udvikling og trivsel ved at forebygge og afhjælpe deres ensomhed. De positive fællesskaber og adgangen til dem skal styrkes, og de børn og unge, der ikke er en del af fællesskabet, skal hjælpes på vej. Det er med det afsæt, Partnerskabet for udsatte børn og unge under COVID-19 har valgt, at strategien her - udover fokus på ensomhed som følge af COVID-19 - også skal have et længere sigte.

Med en ambition om at nedbringe ensomheden blandt børn og unge i Danmark, har partnerskabet om udsatte børn og unge under COVID-19 formuleret syv anbefalinger:

**Anbefaling 1:** Vi skal skabe flere og stærkere inkluderende fællesskaber for børn og unge

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

**Anbefaling 3:** Vi skal anerkende børn og unges ensomhed som en folkesundhedsudfordring

**Anbefaling 4:** Vi skal nedbryde tabu og afstigmatisere ensomhed

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

**Anbefaling 6:** Vi skal samarbejde lokalt for at forebygge og afhjælpe ensomhed

**Anbefaling 7:** Vi skal have en national ensomhedsstrategi

Disse anbefalinger uddybes fra side 12.

## PARTNERSKABETS ARBEJDE MED ENSOMHEDSTRATEGIEN

Social- og Indenrigsministeriet og Folketingets partier nedsatte 25. april 2020 et partnerskab om udsatte børn og unge under COVID-19. Partnerskabet består af aktører på tværs af sektorer, som arbejder for eller med målgruppen.

Formålet med partnerskabet er løbende at få identificeret de største udfordringer og mulige løsninger, så udsatte børn og unge (0-30 år) kommer bedst muligt gennem samfundets genåbning og godt ud på den anden side. Partnerskabet har også til opgave at udarbejde en ensomhedsstrategi for børn og unge som følge af COVID-19.

Ensomhedsstrategien er udarbejdet på tværs af 18 organisationer i partnerskabet og er ikke nødvendigvis udtryk for alle partnerskabets 32 organisationers individuelle holdninger én til én.

Ensomhedsstrategien giver i anbefaling 1-6 forslag til, hvad der bør tages initiativ til på nuværende tidspunkt for at afbøde den ensomhed, der er forstærket med COVID-19. I anbefaling 7 foreslås det, hvordan man på længere sigt bør arbejde med ensomhed i en national strategi på tværs af alder, fagområder og sektorer.

### Hvem er med i partnerskabet?

PUUC består af 33 deltagere på tværs af sektorer, som alle arbejder for eller med udsatte børn og unge:

De Anbragtes Vilkår, Dansk Socialrådgiverforening, headspace Danmark, Socialpædagogernes Landsforbund, Dansk Erhverv, KFUM's Sociale Arbejde, Blå Kors Danmark, Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF), Børne- og Kulturchefforeningen, Mary Fonden, Mødrehjælpen, Psykiatrifonden, Kirkens Korshær, KL, Danske Regioner, Boligselskabernes Landsforening, Civilsamfundets Brancheforening, DGI, DIF, Dansk Skoleskak, Skoletjenesten, Danmarks Biblioteksforening, Socialt Udviklingscenter SUS, Frivilligrådet, TUBA, FADD, Selveje Danmark, LOS, Ventilen, Red Barnet, Red Barnet Ungdom, Børns Vilkår, Røde Kors inkl. Ungdommens Røde Kors. Herudover indgår Mary Fonden i Ensomhedssporet.

Ensomhedsforsker Mathias Lasgaard og ph.d.-studerende Johan Lerbech Vinther har leveret faglige input til ensomhedsstrategien.

*Røde Kors, Red Barnet og Børns Vilkår er politisk udpeget til at facilitere partnerskabet.*

**“Jeg har et problem med at jeg er ensom. Jeg er ensom, når jeg er alene, og når jeg er sammen med andre, jeg føler, at der er ingen, der kan lide mig. Når jeg er sammen med mine veninder, begynder jeg at føle mig ensom, og så rykker jeg mig lidt væk fra dem.”**

- Pige, 11 år, til BørneTelefonen

# Hvad ved vi allerede om børns og unges ensomhed?

## Hvor mange børn og unge er ensomme?

Ensomhed blandt børn og unge er stor, og den har været stigende i en årrække. Seneste sundhedsprofil fra 2018 viste, at de unge er samfundets mest ensomme gruppe – mere ensomme end de ældre. Mere end hver tiende ung mellem 16 og 24 år føler sig ofte eller altid ensom<sup>1</sup>. Denne udvikling skal ses i sammenhæng med en generel forværring af danske unges mentale sundhed.

Vi ved også, at syv procent af børn i 5. og 8. klasse føler sig ensomme tit eller meget tit. 19 procent føler sig ensomme en gang imellem. Af de børn, som ofte føler sig ensomme, oplever 38 procent mindst én gang om ugen 5-8 symptomer på mistrivsel. Det samme gælder kun for to procent af de børn, der ikke føler sig ensomme<sup>2</sup>. Endelig viser en ny undersøgelse udgivet i august 2020 og lavet af Center for Ungdomsstudier, at næsten 18 procent af 7-9. klasseeleverne føler sig ensomme<sup>3</sup>.

Om de yngste børns følelse af ensomhed ved vi meget lidt.

### Alder og ensomhed

9-14 pct. af de 16-24-årige føler sig ensomme.

7 pct. af de 11-15-årige føler sig ensomme.

Ensomheden blandt unge har været stigende i en årrække.

Kilder: Sundhedsstyrelsen (2018): *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017*; Lasgaard, Mathias et al. (2019): *Ensomhed blandt unge*

## Hvad er ensomhed?

Ensomhed er en følelse, der opstår, når et menneske ikke får opfyldt sine sociale behov. Sociale behov kan være meget forskellige, og det er dermed forskelligt fra person til person, hvornår ensomhed forekommer.

Ensomhed handler især om, at man savner nære og gode relationer, selvom ensomhed hos unge også handler om, hvor mange venner man har<sup>4</sup>. Tre ud af fire unge, der føler sig ensomme, er dagligt eller ugentligt i kontakt med venner og vil typisk være i kontakt med andre unge som en del af deres hverdagsliv. De fleste unge, der føler sig ensomme, er derfor ikke socialt isolerede eller alene, hvilket gør problemet mere komplekst. Ensomheden kan for mange opleves stærkere, når de er fysisk sammen med andre, men ikke føler sig som en del af gruppen. Børn og unge kan også opleve at føle sig ensomme i forhold til deres familie og i deres digitale liv, hvis de for eksempel ikke får svar, likes eller kommentarer på deres statusopdateringer. De kan derfor opleve, at den manglende anerkendelse fra deres jævnaldrende på de sociale medier udstiller og forstærker deres oplevelse af ensomhed.

Ensomhed er en følelse, alle mennesker oplever i større eller mindre grad i deres liv. Det er derfor også centralt at skelne mellem en forbigående, afgrænset ensomhed og en længerevarende ensomhed. Det er den længerevarende ensomhed, der har alvorlige konsekvenser og er relateret til mange former for mistrivsel, og det er derfor også denne længerevarende ensomhed, der er genstand for denne strategi.

<sup>1</sup> Lasgaard, Mathias et al. (2019): *Ensomhed blandt unge*. DEFACTUM, Region Midtjylland.

<sup>2</sup> Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge? Trygfonden og Børns Vilkår, nov. 2019

<sup>3</sup> Haugegaard et al (2020): *Jagten på frirum – perspektiver på unge, hverdagsliv og fællesskaber*. Center for Ungdomsstudier (CUR).

<sup>4</sup> Lasgaard, Mathias et al. (2019): *Ensomhed blandt unge*. DEFACTUM, Region Midtjylland.

### **Hvornår oplever børn og unge ensomhed?**

Ikke alle børn og unge har lige stor risiko for at blive ramt af ensomhed. Overgange og skift i børne- og ungdomslivet øger risikoen for ensomhed, ligesom børn og unge i sårbare og udsatte positioner er i særlig risiko for at føle sig ensomme.

Børn og unge, hvis forældre er arbejdsløse, har større risiko for at føle sig ensomme<sup>5</sup>. Det samme gælder for børn i familier med skilsmisse, dødsfald eller alvorlig sygdom. Manglende interesse fra forældrene kan også føre til ensomhed<sup>6</sup>. Er forældrene selv ensomme, kan det føre til ensomhed hos børnene, fx fordi børnene ikke oplever, hvordan man har og vedligeholder nære relationer<sup>7</sup>.

Undersøgelser viser også, at der er en stærk sammenhæng mellem at blive mobbet som barn og at føle sig ensom. Mobning kan ekskludere barnet eller den unge i en sådan grad, at både mobbere og den mobbede opfatter den mobbedes isolation som naturlig og selvvalgt. Og mobningen leder dermed til ensomhed<sup>8</sup>.

Blandt unge er ensomhed langt mere udbredt blandt dem, der ikke er i arbejde eller uddannelse. Psykisk helbred spiller også en rolle – hver fjerde ung, som oplever svær ensomhed, har en psykisk lidelse af mere end seks måneders varighed. Endelig peger undersøgelser på, at ensomhed i ungdomsårene også hænger sammen med de mange forandringer og institutionelle overgange i ungdomslivet<sup>9</sup>. For hver overgang, er der også en risiko for at falde udenfor fællesskabet.

Tilsammen udgør de unge, der er i særlig risiko for alvorlig ensomhed, en stor andel af ungdomsgenerationen. Ensomhed er derfor et problem, der skal forebygges og afhjælpes både gennem specialiserede indsatser og brede, forebyggende indsatser målrettet alle unge.

**“Det gør bare så mega ondt inden i, at man ikke har nogen at være sammen med i frikvartererne eller efter skole. Imens folk tager hjem til hinanden, holder fester og har det sjovt, kan jeg sidde hjemme i min stue og glo ind i et TV. Mine forældre forstår mig ikke og siger bare at jeg desværre ikke kan flytte skole før niende klasse... altså om et helt år! Ved simpelthen ikke hvad jeg skal gøre af mig selv, græder nærmest mig selv i søvn hver aften. HJÆLP!!!”**

- Dreng, 14 år, til BørneTelefonen

---

<sup>5</sup> Ottosen, M. H. et al. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

<sup>6</sup> Børns Vilkår og TrykFonden (2019): *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*; Statens Institut for Folkesundhed (2019): *Skolebørnsundersøgelsen 2018*.

<sup>7</sup> Hedelund, Morten Nikolajsen, Andreas og Swane, Christine E. (2014): *Ensom midt i livet – livshistorier, erfaringer og mønstre*. Ensomme Gamles Værn

<sup>8</sup> Hansen, Helle Rabøl (2005): Grundbog mod mobning. Gyldendal; Nielsen, Jens Christian og Niels Ulrik Sørensen (2011): *Når det er svært at være ung i DK*. CEFU.

<sup>9</sup> Lasgaard, Mathias et al. (2019): *Ensomhed blandt unge*. DEFACTUM, Region Midtjylland.

## Hvad er konsekvenserne af ensomhed?

Ensomhed er forbundet med depression, angst, forhøjet blodtryk, dårlig søvn, helbredsproblemer, dårlig faglig og social skoletrivsel, skolefravald, spiseforstyrrelser, selvskade og selvmord<sup>10</sup>. Desuden viser studier, at mennesker, der har følt sig ensomme i lang tid, har en øget risiko for tidlig død, og at det at føle sig ensom må anses som en væsentlig risikofaktor<sup>11</sup>.

Ensomheden er en subjektiv og tabubelagt følelse, som ofte bæres i stilhed, og derfor kan den også være svær for fagfolk at spotte. At føle sig ensom, særligt når man er ung, kan være forbundet med skam og selvbebrejdelse, hvilket er en barriere i forhold til at række ud. Stigmatisering af ensomhed gør det også sværere for den enkelte at anerkende, håndtere og tale om følelsen af ensomhed. Når børn og unge lukker sig inde i sig selv i stedet for at tale med nogen om ensomheden, kan det forstærke ensomheden yderligere. Mere end halvdelen af de børn og unge, som føler sig ensomme, har ikke talt med nogen om deres ensomhed<sup>12</sup>.

Børn og unge, der oplever ensomhed eller social afvisning, får ofte en adfærd, der hæmmer yderligere kontakt og tilknytning<sup>13</sup>. Det gør de dels for at beskytte sig selv, men det sker også som led i neuropsykologiske processer, der følger af alvorlig ensomhed. Mekanismen bliver derfor forstærket, jo længere følelsen af ensomhed varer ved.

## Hvordan forebygger og afhjælper vi ensomhed?

Ensomhed er en kompleks problemstilling, der spiller sammen med strukturelle, sociale og individuelle forhold i børn og unges liv. Derfor er forebyggelse og afhjælpning af ensomhed også kompleks, og kan angribes på forskellige niveauer og med forskellige tilgange.

Der er fortsat sparsom evidens i forhold til ensomhedsinterventioner for børn og unge, både i forhold til forebyggende og afhjælpende tiltag. Vi ved dog generelt, at styrke og inkluderende fællesskaber spiller en central rolle. Positive fællesskaber og aktiviteter øger vores mentale sundhed og mindsker risikoen for social isolation og ensomhed<sup>14</sup>.

I forskningen peges også på, at ensomhed typisk forebygges og afhjælpes ved at øge kvaliteten af relationer, fremfor at øge antallet af sociale kontakter. Ekspertter anbefaler derfor, at man sætter ind over for de børn og unge, der er i størst risiko for at opleve ensomhed og de sociale fællesskaber, som de er en del af. Det kan f.eks. være i klassen, klubben eller på uddannelsesinstitutionen. Det er også væsentligt at have øje for, om ensomhed er den primære problemstilling, eller om ensomheden går hånd i hånd med andre forhold. Og væsentligt at være opmærksom på, at indsatser ikke stigmatiserer og marginaliserer børn og unge yderligere<sup>15</sup>.

I forhold til at afhjælpe ensomhed er det en central udfordring, at mennesker med ensomhed inde på livet typisk har negative erfaringer med fællesskaber, og at langvarig ensomhed i sig selv fører til, at man

---

<sup>10</sup> Ottosen, M. H. (2018): Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2018. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd; Lasgaard, Mathias et al. (2019): *Ensomhed blandt unge*. DEFACTUM, Region Midtjylland og Lasgaard, M., & Kristensen, N. (2009): *Ensom i gymnasieskolen: En landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almene- og erhvervsgymnasiale uddannelser*. Ventilen

<sup>11</sup> Holt-Lundstad, J. et al. (2015): "Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review." *Perspectives on Psychological Science*, 10(2): 227-237.

<sup>12</sup> Børns Vilkår og Trygfonden (2019): *At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge?*

<sup>13</sup> Lasgaard, M., & Kristensen, N. (2009): *Ensom i gymnasieskolen: En landsdækkende undersøgelse af ensomhed hos unge på de almene- og erhvervsgymnasiale uddannelser*. Ventilen

<sup>14</sup> Statens Institut for Folkesundhed (2016): *Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel*.

<sup>15</sup> Lasgaard, Mathias & Karina Friis (2015): *Ensomhed i befolkningen*. CFK; Victor, C. et al. (2018): *An overview of reviews: the effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course*. What Works Centre for Wellbeing.



får sværere ved at indgå i relationer. Derfor kan det være en udfordring at få mennesker, der har levet længe med ensomhed, inviteret med ind i fællesskaber. I den forbindelse er samarbejde på tværs mellem kommuner, civilsamfund, uddannelsesinstitutioner og andre aktører afgørende<sup>16</sup>. Herudover er det vigtigt, at de aktører, som er i kontakt med børnene/de unge er kompetente til at arbejde med ensomhed hos børn og unge.

**“Jeg har faktisk nogle gode veninder, men jeg føler mig stadig rigtig ensom. Jeg har tre gode veninder, men er kun sammen med dem en ad gangen. Jeg savner virkelig noget fællesskab og sammenhold i en lidt større vennekreds. Så i bund og grund er jeg rigtig tit alene. Det gør mig rigtig ked af det.”**

- Pige, 18 år, til BørneTelefonen

---

<sup>16</sup> Lasgaard, Mathias & Karina Friis (2015): *Ensomhed i befolkningen*. CFK.

## COVID-19 FORSTÆRKER ENSOMHEDEN BLANDT BØRN OG UNGE

Ensomheden blandt børn og unge er steget markant under nedlukningen med COVID-19, og unge var den aldersgruppe, der var hårdest ramt af ensomhed både før og under nedlukningen. For nogle udsatte børn og unge ramte isolationen fra venner dem hårdt, mens det for andre var adskillelsen fra andre betydningsfulde voksne og støttende fællesskaber, der ramte hårdt. Konflikter i familien og pressede forældre medførte også ensomhed for mange børn og unge.

Det er partnerskabets vurdering, at COVID-19 har forstærket ensomheden og marginaliseringen af nogle børn og unge. De, der i forvejen følte sig ensomme eller var på kanten af fællesskabet, har mærket, hvor alene de står, når hverdagsfællesskaberne lukker ned. De få eller svage relationer, som denne gruppe af børn eller unge havde inden nedlukningen, er blevet belastet eller fjernet under nedlukningen. Samtidig blev disse børn og unge konfronteret med andre børns og unges kontakt på sociale medier og med udvalgte legeaftaler under nedlukningen, hvilket forstærkede oplevelsen af at være udenfor. Manglende overskud i den store børne- og ungegruppe som følge af nedlukningen vil ligeledes begrænse mulighederne for inklusionen af børn og unge på kanten af fællesskabet ved genåbningen.

COVID-19 har også været forbundet med en dobbelthed for nogle børn og unge. Samtidig med at de har følt sig mere ensomme og afkoblede fra hverdagens sociale relationer og fysiske sammenhænge, har det også været en lettelse ikke at skulle forsøge at passe ind i et fællesskab, hvor de ikke oplevede, at der er plads til dem. Og samtidig har det været en lettelse for nogle børn og unge, at der ikke har været det samme pres og forventninger til at deltage i sociale sammenhænge.

COVID-19 har betydet, at børn og unge i sårbare familier har været fysisk afskåret for nogle betydningsfulde relationer og haft sværere ved at få støtte i en længere periode. Nødundervisning har vanskeliggjort de sociale hensyn, som lærere, pædagoger, undervisere og vejledere kan tage til børn og unge udenfor fællesskabet. Mange af familierne har et begrænset socialt netværk, og under nedlukningen har børnene mærket det manglende netværk omkring deres familie. Samtidig har de støttende fællesskaber været lukket ned for fysisk møde, fx børnecaféer, ungeklubber, familieklubber og idrætsforeninger, møde- og væresteder samt fritidsliv.

Nogle sårbare familier har isoleret sig i en længere periode som følge af COVID-19 på grund af psykisk eller fysisk sygdom, angst m.v. En selvisolering, der kan have store konsekvenser for børnene. Mange unge har levet isoleret i studieboliger eller på lejede værelser.

Udsatte grupper af børn og unge blev ramt særligt hårdt af ensomhed under COVID-19. Unge, der af forskellige årsager ikke bor med deres familie, har været hårdt ramt af isolation. Det har i perioder været svært for nogle anbragte børn og unge at se deres familie, venner og andre betydningsfulde voksne. For enkelte anbragte børn og unge har nedlukningen betydet, at de har været nødt til at bo hos deres forældre i længere tid, hvilket udfordrede en i forvejen vanskelig relation<sup>17</sup>. Også fysisk og psykisk syge børn

### Ensomhed under COVID-19

6 pct. af de 11-20-årige har ikke været i kontakt med deres klassekammerater under nedlukningen.

12 pct. oplever, at de ikke har nogen at snakke med om hvordan de har det.

20-32 pct. af de 16-24-årige har følt sig ensomme under nedlukningen, mod normalvis 10-14 pct.

Blandt de 16-17-årige var det 32 pct., der følte sig ensomme under nedlukningen.

Kilder: Børns Vilkår (2020): *Om unges bekymringer, savn og skolegang under lockdown*; Københavns Universitet (2020): <https://coronaminds.ku.dk/resultater/hvem-af-de-unge-har-foelt-sig-mest-ensomme-i-den-tredje-uge-af-nedlukningen/>

<sup>17</sup> Børns Vilkår (2020): *Nedlukning af Danmark: Samtaler om corona med børn anbragt uden for hjemmet*.

og unge, hjemløse unge og unge i fængsler har været særligt mærket af ensomhed og manglende mulighed for social kontakt som følge af nedlukningen.

For nogle børn og unge vil ensomheden som følge af COVID-19 mindskes i takt med at samfundet genåbnes, mens ensomheden for andre børn og unge – særligt de, der også var ramt af ensomhed før corona - vil trække længere spor frem, medmindre de får hjælp og støtte til at sikre det modsatte. Med opblomstringen af COVID-19 i efteråret 2020 ser vi ind i en tid, hvor børn, unge og familier igen må undvære fællesskaber og aktiviteter. Samtidig vil de ensomhedsudfordringer, der var inden COVID-19, også bestå efter den fulde genåbning.

**”Jeg havde brændt mig så meget på fællesskaber, at jeg så mennesker som farlige. Det var så slemt, at jeg ikke kunne føre en samtale, og bare det at sige hej til folk var jeg ikke i stand til.”**

- Ung kvinde, Ventilen

# SYV ANBEFALINGER FOR FÆLLESSKAB TIL ALLE BØRN OG UNGE

Hvordan sikrer vi, at børn og unge ikke oplever at stå udenfor fællesskabet? Der er ingen entydige eller nemme løsninger, men ét står klart: Vi skal sammen investere i fællesskaberne, og vi har alle et ansvar.

Med udgangspunkt i de erfaringer, partnerskabet har med børn og unge på kanten af fællesskaber inden COVID-19, den forstærkning af problematikker, som COVID-19 har medført og med udgangspunkt i den viden og forskning, der er om ensomhed blandt børn og unge, har PUUC formuleret syv anbefalinger og en række konkrete politiske forslag. Forslag, som har til formål at nedbryde de barrierer, der med eksistensen af COVID-19 i vores samfund kan stå i vejen for, at ensomhed forebygges og afhjælpes blandt børn og unge.

## SYV ANBEFALINGER TIL AT FÅ ALLE BØRN OG UNGE MED I FÆLLESSKABER

**Anbefaling 1:** Vi skal skabe flere og stærkere inkluderende fællesskaber for børn og unge

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

**Anbefaling 3:** Vi skal anerkende børn og unges ensomhed som en folkesundhedsudfordring

**Anbefaling 4:** Vi skal nedbryde tabu og afstigmatisere ensomhed

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

**Anbefaling 6:** Vi skal samarbejde lokalt for at forebygge og afhjælpe ensomhed

**Anbefaling 7:** Vi skal have en national ensomhedsstrategi

**”Der skete noget, første gang vi havde en gruppediskussion [i Ventilen]. Der forstod jeg, at jeg ikke var alene. Det betød meget at møde andre, der har det på samme måde. Det har styrket mit selvværd at vide, at jeg ikke er alene med følelsen af ensomhed.”**

- Ung mand, Ventilen

### **Anbefaling 1: Vi skal skabe flere og stærkere inkluderende fællesskaber for børn og unge**

Stærke fællesskaber og tætte sociale relationer skaber grobund for positiv trivsel og udvikling for børn og unge. Derfor skal vi skabe flere inkluderende fællesskaber for børn og unge - og styrke dem, vi allerede har, så de er mere inkluderende. Vi skal sætte ind over for alle børn og unge - men i særlig grad for dem, der pga. sårbarheder eller en udsat position er i ekstra stor risiko for at stå udenfor fællesskaberne. COVID-19-nedlukningen har øget den udfordring, der i forvejen eksisterede med at sikre børn og unge fra udsatte familier adgang og støtte til fritidsaktiviteter. Samtidig er der generelt en stor udfordring i, at mange sårbare og udsatte familier har et sparsomt netværk og spinkle familierelationer. Det rammer børnene. Her skal civilsamfundets fællesskaber spille en endnu større rolle end i dag. Partnerskabet anbefaler, at:

- » Der etableres helhedsorienterede løsninger, der omfatter samarbejder med kommuner, fritidspas, oplysning om tilbud til familier og børn, følgeordninger og inklusion i fritidsaktiviteterne, så flere udsatte børn og unge kan nå hurtigt.
- » Civilsamfundets fællesskabs- og ensomhedsrettede aktiviteter over for børn og unge styrkes og opskaleres, og der sikres løbende fokus på hensigtsmæssige rammevilkår.
- » Fællesskaber, relationsdannelse og mental trivsel systematisk indgår som et hensyn ved reformer og ny lovgivning på sundheds-, børne-, social-, beskæftigelses-, kultur- og uddannelsesområdet, fx i forbindelse med 'Barnets Lov', anbragte børns tilknytning til hverdagslivets fællesskaber (i fritiden og skolen) og reformens fokus på anbragte unges overgang til voksenlivet.
- » Der udpeges og igangsættes indsatser og initiativer på uddannelsesinstitutioner, der kan modvirke og afhjælpe ensomhed samt styrke fællesskaberne blandt elever og studerende som følge af de fortsatte nedlukninger pga. COVID-19. På længere sigt udarbejdes en handlingsplan for, hvordan man kan modvirke ensomhed og styrke fællesskab blandt elever og studerende på ungdomsuddannelser, erhvervsuddannelse og videregående uddannelser. Handlingsplanen tænkes sammen med regeringens 'gennemgang af særligt uddannelsessystemet, der skal identificere tiltag, der fremmer børn og unges trivsel' jf. regeringens forståelsespapir. Relevante sektorer inddrages tæt, herunder civilsamfundet og studerende.
- » Der udarbejdes en handlingsplan for at afhjælpe ensomhed og styrke fællesskab blandt børn og unge, som er i særlig risiko for at opleve ensomhed. Det gælder f.eks. i forhold til anbringelser, efterværn, ophold på krisecentre og døgninstitutioner, alvorligere fysisk og psykisk sygdom, hjemløshed, fængselsophold samt børn og unge, der er pårørende til familiemedlemmer med alvorlig fysisk og psykisk sygdom. Social- og indenrigsministeriet foreslås som tovholder på handlingsplanen med tæt inddragelse af Sundheds- og Ældreministeriet, Børne- og Undervisningsministeriet samt Justitsministeriet og relevante interessenter på tværs af sektorer, herunder kommunerne, regionerne og civilsamfundet.
- » Der sikres tilstrækkelige ressourcer til ovenstående processer og initiativer.

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

Inkluderende fællesskaber er en forudsætning for at forebygge ensomhed blandt børn og unge. Der skal være tid og mulighed for dette relationsarbejde. Hertil kommer, at fagfolk og frivillige i børn og unges daglige fællesskaber skal have den rette viden og de fornødne redskaber i forhold til at skabe inkluderende fællesskaber og spotte og forebygge ensomhed og mobning. Det gælder f.eks. i forhold til klasseledelse, fællesskabende didaktikker og pædagogikker, professionel relationskompetence og sociale medier. Fokus på disse aspekter bør derfor øges i uddannelserne på relevante professionsuddannelser og videregående uddannelser. Samtidig kan nogle unge med svær ensomhed inde på livet have brug for individuel støtte og hjælp til at indgå i fællesskaber og relationer. Partnerskabet anbefaler, at:

- » Viden og redskaber til at skabe robuste og inkluderende fællesskaber og trivsel skal være obligatorisk pensum på grunduddannelserne for lærere, pædagoger, socialrådgivere, den pædagogiske assistentuddannelse samt i pædagogikum for gymnasielærere. Også for faggrupper, der underviser eller vejleder på øvrige uddannelser, bør viden og redskaber til at skabe inkluderende

fællesskaber være et element i en obligatorisk (efter)uddannelse. For professionsuddannelserne kan det fx indgå i et fællesmodul.

- » Skoleledere, psykologer, lærere, pædagoger, undervisere på ungdoms- og videregående uddannelser og frivillige i sociale organisationer og idræts- og foreningslivet skal opkvalificeres i forhold til at arbejde med og skabe rammer for inkluderende fællesskaber, ensomhed og mental sundhed for børn og unge.
- » Unge i alderen 16-25 år, der oplever svær ensomhed, skal tilbydes gratis psykologhjælp for at støtte dem i at indgå i relationer og forebygge yderligere mistrivsel.

### **Anbefaling 3: Vi skal anerkende børn og unges ensomhed som en folkesundhedsudfordring**

Ensomhed er tæt forbundet med både mental og fysisk sundhed. En fortsat voksende ensomhed blandt børn og unge vil derfor påvirke fremtidige generationers sundhedstilstand, ligesom det vil påvirke sundhedsøkonomien og sundhedssystemet. Derfor er der brug for, at vi begynder at anerkende og arbejde med børns og unges ensomhed som den centrale folkesundhedsudfordring, det er. Partnerskabet anbefaler, at:

- » Regeringen og Folketinget sætter et klart politisk mål for at nedbringe ensomhed blandt børn og unge.
- » Forebyggelse og afhjælpning af børn og unges ensomhed indtænkes og indskrives i relevant sundhedslovgivning og relevante retningslinjer og aftaler, der laves på sundhedsområdet, fx i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for mental sundhed til kommunerne og i sundhedsaftalerne.
- » Hvis Danmark får en Folkesundhedslov på tværs af fagområder med strukturelle tiltag, der har som ambition at øge danskernes sundhed og trivsel, bør der også her fokuseres på at styrke fællesskab og modvirke ensomhed blandt børn og unge.
- » Fællesskab og ensomhed blandt børn og unge tænkes ind i regeringens 10-årsplan for psykiatrien, herunder at gratis psykologhjælp til børn og unge 6-24 år også indbefatter børn og unge, der oplever svær ensomhed.
- » Vigtigheden af relationer og fællesskaber for at modvirke den stigende ensomhed blandt børn og unge tænkes ind i den kommende nationale handlingsplan for mental sundhed jf. regeringens forståelsespapir.

#### **Mental sundhed og ensomhed**

Mental sundhed er en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker (WHO's definition).

Ensomhed er dermed relateret til dårlig mental sundhed, mens forebyggelse og afhjælpning af ensomhed fremmer mental sundhed.

Psykisk mistrivsel er et andet anvendt begreb, som på samme vis er relateret til ensomhed.

### **Anbefaling 4: Vi skal nedbryde tabu og afstigmatisere ensomhed**

I et børneliv, der forbindes med sociale lege, fællesskab i daginstitutionerne og i idrætsforeningerne, og et ungdomsliv, der forbindes med venner og fester, er ensomhed forbundet med tabu, skam og selvbejdelse. Vi skal have gjort op med de tabuer, som betyder, at børn og unge med ensomhed inde på livet har endnu sværere ved at række ud. Mange børn og unge 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, for at afstigmatisere ensomhed. Partnerskabet anbefaler at:

- » Der iværksættes en national kampagne og informationsindsats målrettet børn og unges ensomhed og mentale sundhed. Formålet er at udbrede kendskabet og nedbryde stigmaet omkring børn og unges ensomhed og psykiske mistrivsel. Dette arbejde kan med fordel drage erfaringer fra Mary Fondens ungekampagne *Få øje på ensomhed* fra juli 2020 samt afstigmatiseringskampagnen EN AF OS på psykiatriområdet.

- » Børn og unge inddrages i forbindelse med tilrettelæggelsen af en kampagne. Som en del af kampagnen besøger unge, der selv har mærket ensomhed, skoler og uddannelsesinstitutioner for med egen fortælling at skabe opmærksomhed på problemet.

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

Hvorfor stiger ensomheden blandt børn og unge i Danmark? Hvordan forebygger vi bedst ensomhed blandt børn og unge? Og hvilken rolle spiller sociale medier? 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 samt årsager til ensomhed, særligt blandt børn og unge, da størstedelen af ensomhedsforskningen er rettet mod ældre. Der vil i de kommende år blive genereret viden i kraft af Storbritanniens, Skotlands, Wales' og Norges nationale ensomhedsstrategier, som vi med fordel kan skele til. Samtidig er der også behov for forskning i dansk kontekst blandt børn og unge. Partnerskabet anbefaler, at:

- » Der etableres et nationalt forskningscenter for ensomhed med ressourcer til forskning i implementering af effektive indsatser til forebyggelse og afhjælpning af ensomhed blandt børn og unge i Danmark samt i årsager til ensomhed.
- » Der udarbejdes sundhedsprofiler for børn og unge i hele landet, som kan danne grundlag for at målrette indsatser, der fremmer børn og unges sundhed. Det forudsætter national opbakning og aftale om samarbejde mellem landets kommuner og regioner. Profilerne skal afspejle de lokale udfordringer og prioriteringer, og kan derfor udarbejdes på forskellige måder.
- » Virksomme indsatser mod ensomhed skal udbredes hurtigt til alle relevante parter.

#### **Anbefaling 6: Vi skal samarbejde lokalt for at forebygge og afhjælpe ensomhed**

Ensomhed forebygges og afhjælpes i kraft af lokale samarbejder mellem kommune (socialområdet, skoler, daginstitutioner, sundhedsplejen), lokale civilsamfundstilbud, praktiserende læger og psykologer m.v. En kommunal sagsbehandler, der støtter en ung til deltagelse i et netværkstilbud, en pædagog på et opholdssted, der får et barn ind i en idrætsforening, en lærer, der samarbejder med PPR om det rette tilbud til en netværksfattig familie. Manglende kendskab og manglende lokale samarbejdsstrukturer står dog ofte i vejen for et lokalt samarbejde på tværs af sektorer. Partnerskabet anbefaler, at:

- » Der udvikles et digitalt værktøj med overblik over lokale fællesskabsorienterede og relationsopbyggende tilbud til børn, unge og familier i udsatte positioner<sup>18</sup>. Portalen skal give primært sagsbehandlere og andre fagfolk mulighed for nemt at finde opdateret information om relevante civilsamfundstilbud til udsatte børn, unge og deres familier i lokalområdet.
- » Gennem lovgivning sikres det, at forebyggelse og afhjælpning af ensomhed blandt børn og unge indgår i kommunens børne- og ungepolitik. Vejledning om særlig støtte til børn og unge og deres familier ændres, så den understøtter dette. Konkret bør der i forhold til de forebyggende paragraffer og handleplaner for netværksfattede børn og unge undersøges, om der findes civilsamfundstilbud med fokus på fællesskaber og relationer, som barnet eller familien vil have glæde af.

---

<sup>18</sup> En sådan portal er relevant på tværs af børn, unge og familier i udsatte positioner og er derfor også en anbefaling, der optræder i partnerskabets samlede anbefalinger fra juni 2020.

### **Anbefaling 7: Vi skal have en national ensomhedsstrategi**

Ensomhed kan opstå ved, at et barn flytter til et nyt opholdssted, at en forælder bliver alvorligt syg, at der ikke er en god fællesskabskultur i skolen, at en ung bliver psykisk syg, at der ikke er fælles mødesteder i et boligområde og så videre. Ensomhed vedrører med andre ord sundhedsområdet, uddannelsessystemet, det sociale område, foreningslivet, det pædagogiske arbejde i institutioner, de fysiske omgivelser m.v. Det er derfor et anliggende, der må forebygges og løses på tværs af sektorer, ressortområder og alder. Derfor bør der tages initiativ til at behandle ensomhed i et mere langsigtet og helhedsorienteret perspektiv på nationalt plan. Partnerskabet anbefaler at:

- » Der udarbejdes en national ensomhedsstrategi i Danmark for mennesker i alle aldersgrupper, 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 og sektorer<sup>19</sup>. Initiativer i anbefaling 1-6 bør indgå i strategien, ligesom gode lokale eksempler på bekæmpelse af ensomhed kan fremhæves
- » Børn og unge i forskellige overgange skal inddrages i arbejdet med en ensomhedsstrategi og dens implementering efterfølgende.

---

<sup>19</sup> Fx Social- og Indenrigsministeriet, Børne- og Undervisningsministeriet, Kulturministeriet, Sundheds- og Ældreministeriet, Transport- og Boligministeriet, Uddannelses- og Forskningsministeriet, Danske Regioner, KL, kommunerne, den private sektor og civilsamfundsorganisationer. Englands ensomhedsstrategi blev ligeledes udarbejdet og udført på tværs af ressortområder og sektorer.