

# Flere i fællesskaber

## – Sammen om sundhed

”Frederikssund Kommune ønsker, at flere borgere er med i fællesskaber. Derfor vil vi i de kommende år – sammen med foreninger, organisationer, kulturlivet og mange andre – hjælpe flere ind i vores mange fællesskaber.”



# FLERE I FÆLLESSKABER

Vores mentale sundhed har stor betydning for både trivsel og sundhed. Desværre viser de nyeste tal, at flere borgere har dårlig mental sundhed – og især føler mange borgere sig ensomme. Det gælder også i Frederikssund Kommune, hvor én ud af ni borgere på 16 år og derover føler sig ensom. Noget tyder på, at corona-pandemien har forværret manges oplevelse af at være ensomme.

Ensomhed hænger ofte sammen med følelsen af at være ulykkelig, stå alene eller savne nærvær med andre. Derfor har det at være med i et fællesskab stor betydning for, hvordan vi trives.

Frederikssund Kommune ønsker i de kommende år at forebygge ensomhed og få flere borgere med i fællesskaber. Med denne handleplan vil vi arbejde for, at flere borgere får øje på de mange muligheder for fællesskaber i kommunen. Vi vil også støtte borgere, der har brug for en hjælpende hånd til at komme ind i et fællesskab.

Ensomhed findes i alle aldersgrupper, og derfor retter handleplanen sig mod alle borgere – lige fra børn til ældre borgere. Det er dog især unge og kvinder, som oplever ensomhed, og derfor er fællesskaber for disse målgrupper særligt vigtige.

## Fællesskaber skabes af alle

Vi er alle sammen med til at skabe de positive og stærke fællesskaber, som vi hver især kan være en del af, ligesom fællesskaber kan opstå mange forskellige steder. Fællesskaber kan opstå i kommunale sammenhænge, fx i skolen, børnehaven, ungdomsklubben og på arbejdspladsen og plejecentret. Fællesskaber kan også opstå i private og frivillige sammenhænge, fx i gymnastikforeningen, ældreforeningen og sejlklubben.

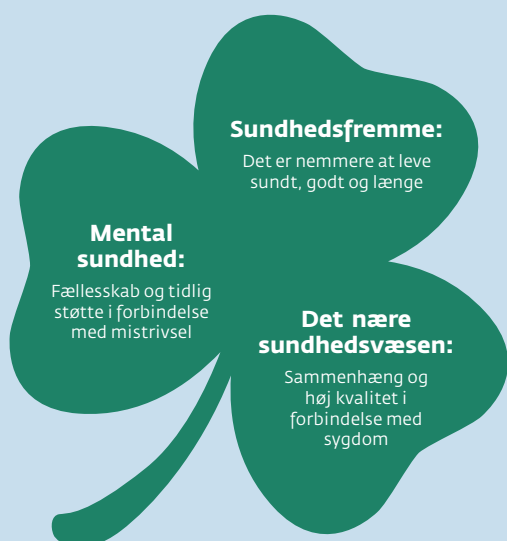
Frederikssund Kommune har allerede et rigt fritids-, kultur- og foreningsliv med mange forskellige tilbud og muligheder for fællesskaber til borgere i alle aldre, ligesom kommunen har en række målrettede tilbud til borgere med særlige behov. Derfor ønsker vi at række ud til de mange foreninger, organisationer m.fl., hvor de positive fællesskaber dannes, og invitere alle med til en proces i 2023 og 2024 for at få flere med i vores fællesskaber.

Med handleplanen vil vi synliggøre og skabe et bedre overblik over de mange muligheder for fællesskaber – det kan fx være gennem en mere systematisk og målrettet brug af hjemmeside, Facebook og KultuNaut. Vi vil også gå nye veje for at sikre, at information om aktiviteter og tilbud når ud til borgerne. Samtidig skal medarbejderne kende tilbud og fællesskaber, så de kan hjælpe borgerne med at finde det rette tilbud eller hjælpe dem ind i et fællesskab. Endelig vil vi understøtte nye fællesskaber for borgere, som føler sig ensomme, dér, hvor fællesskaberne ikke eksisterer i forvejen. Handleplanen kombinerer dermed generelle indsatser målrettet alle borgere i kommunen med målrettede indsatser til borgere med særlige behov, som det anbefales af Sundhedsstyrelsen.<sup>1</sup>

Handleplanen er blevet til i tæt samarbejde med blandt andet kulturlivet, idrætsforeninger til borgere med særlige behov og kommunens medarbejdere. Tak for alle jeres bidrag.

Det er vores håb, at alle vil bidrage til både at åbne vores mange fællesskaber for nye borgere og skabe nye fællesskaber til borgere med et særligt behov.

<sup>1</sup>Sundhedsstyrelsen (2018): Forebyggelsespakke – Mental sundhed.



Handleplanen for Flere i fællesskaber er en af flere handleplaner under Frederikssund Kommunes sundhedspolitik Sammen om sundhed 2022-2026. Med Sammen om sundhed ønsker vi, at alle borgere i Frederikssund Kommune får de bedste rammer og forudsætninger for at leve et godt og aktivt liv med bedre sundhed og flere gode leveår. Sundhedspolitikken sætter mål og retning for arbejdet med at forbedre borgernes sundhed med afsæt i tre temaer: Sundhedsfremme, mental sundhed og det nære sundhedsvæsen. Handleplanen for Flere i fællesskaber er en del af temaet mental sundhed og gennemføres i 2023-2024. Handleplanen skal ses i sammenhæng med blandt andet kommunens fritidspolitik, klubstrategi, handicap- og psykiatropolitik og den kommende strategi for tidlig forebyggende indsats. Læs mere på [www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk).

# FLERE FØLER SIG ENSOMME

Udviklingen i danskernes mentale sundhed er gået i den forkerte retning de seneste år under corona-pandemien, og især føler mange sig ensomme. I Frederikssund Kommune føler 11 procent af borgerne på 16+ år sig ensomme. Det er lidt færre end gennemsnittet i Region Hovedstaden, hvor 13 procent føler sig ensomme. Det viser de nyeste tal fra Sundhedsprofilen 2021 i Region Hovedstaden.

Flere kvinder end mænd føler sig ensomme, og flere unge end ældre føler sig ensomme. Oplevelsen af ensomhed er også socialt skævt fordelt, så flere med kort uddannelse, arbejdsløse, førtidspensionister og andre uden for arbejdsmarkedet oplever ensomhed.

## Fællesskaber er vigtige for den mentale sundhed

Ensomhed er en subjektiv følelse, som hænger sammen med følelsen af at være ulykkelig, stå alene, være ude af stand til at handle og at savne tilhørsforhold og nærvær med andre. Oplevelsen af at være ensom afhænger ikke af, hvor mange mennesker vi er sammen med, eller hvor mange aktiviteter vi deltager i. Vi kan derfor godt føle os ensomme, selvom vi er omgivet af mange mennesker, hvis vi ikke oplever at blive set og hørt og at have en betydning for andre. Omvendt kan vi godt være alene uden at føle os ensomme.

Når vi oplever at være ensomme, kan det gå ud over vores trivsel og livskvalitet. Derudover er der ved ensomhed øget risiko for at udvikle en række sygdomme, blandt andet forhøjet blodtryk, hjertekarsygdom, metabolisk syndrom og tidlig død. Det er derfor vigtigt at forebygge ensomhed.

Vi ved, at aktive og meningsfulde fællesskaber har stor betydning for vores sundhedstilstand. Tal fra undersøgelsen Danskernes Trivsel 2016 viser blandt andet, at aktive borgere som er en del af et fællesskab har 75 procent større sandsynlighed for at have god mental sundhed end borgere, der ikke er en del af en forening, gruppe eller organisation.

Vi ved også fra Sundhedsprofilen 2021, at 19 procent af de borgere i Frederikssund Kommune, som føler sig ensomme, ønsker hjælp til at komme i gang med sociale aktiviteter.

## Målet for handleplanen

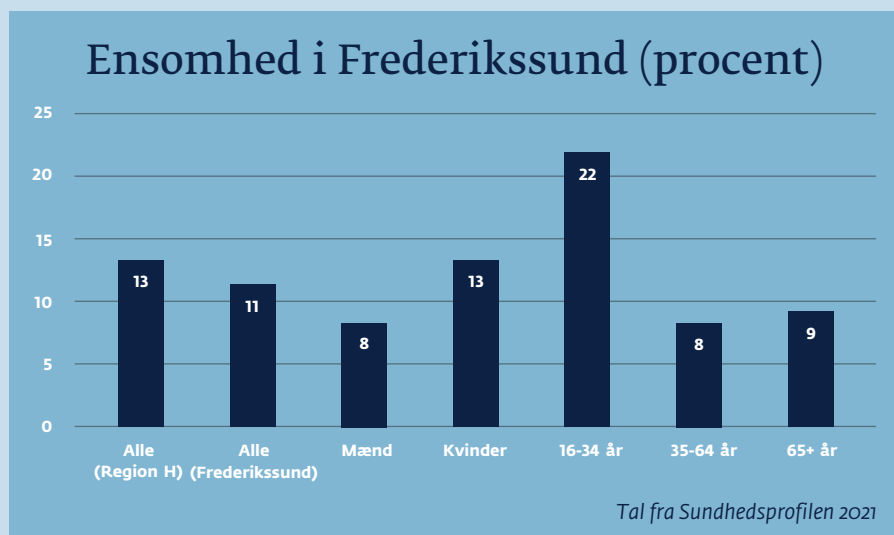
Målet med handleplanen er at nedbringe andelen af borgere, som føler sig ensomme, til syv procent. Det vil sige samme niveau som før corona-pandemien. Det skal ske inden 2025, hvor den næste regionale sundhedsprofil gennemføres.

**Vi har 75 procent større sandsynlighed for at have god mental sundhed, hvis vi hver uge er aktive i en forening, gruppe eller organisation.**

*Tal fra Danskernes Trivsel 2016*

**I Frederikssund Kommune føler én ud af ni borgere over 16 år sig ensom. Hver femte af disse borgere ønsker hjælp til at komme i gang med sociale aktiviteter.**

*Tal fra Sundhedsprofilen 2021*



# HANDLEPLAN OG INDSATSER

## Målsætning 1: Forebygge ensomhed

<b>Målsætning 1</b>	<p><b>Vi forebygger ensomhed</b> ved at øge synligheden af de mange tilbud i kommunen, som er målrettet alle borgere.</p> <p>Det omfatter tilbud, initiativer og tiltag, hvor alle eller en bred gruppe af borgere kan indgå i sociale og aktive fællesskaber uden forudgående henvisning eller kontakt til kommunens medarbejdere.</p>
<b>Eksempler på, hvad vi allerede gør</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brugerstyrede aktivitetscentre og Ældre Sagen for seniorer med en bred vifte af tilbud, fx fællesspisning, motion og håndværk</li><li>• Kulturtilbud, fx læseklubber på bibliotekerne, samspil på Musikskolen og billedskole på Willumsens Museum</li><li>• Frivillige foreninger, fx idrætsforeninger, spejdere og sanggrupper.</li></ul>
<b>Det vil vi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Øge synligheden af de mange eksisterende muligheder for fællesskaber. Fx via kommunens hjemmeside og Facebook-side, så flere får kendskab til tilbuddene målrettet unge eller de mange tilbud på blandt andet idræts- og kulturområdet</li><li>• Gøre kommunikationen om aktiviteter og tilbud i kommunen mere relevant og nærværende for den enkelte borger. Fx ved at bruge de gode fortællinger om konkrete fællesskaber i Lokalavisen.</li></ul>





# HANDLEPLAN OG INDSATSER

## Målsætning 2: Vi sætter tidligt ind mod ensomhed

### Målsætning 2

**Vi sætter tidligt ind mod ensomhed** blandt borgere, som har brug for hjælp til at finde ind i et fællesskab.

Det handler om målrettede indsatser til grupper, hvor en tidlig indsats er nødvendig for at forebygge, at ensomhed opstår. Det kan være børn i skolen, unge i gymnasiet eller ældre uden netværk, som har brug for hjælp til at finde de rette tilbud.

### Eksempler på, hvad vi allerede gør

- Borger-til-borgerportalen Boblberg.dk med mulighed for sociale fællesskaber gennem aktiviteter og fælles interesser
- Ungekontakten på Campus med tilbud om rådgivning, pædagogisk støtte og workshops
- Sundhedsplejens tilbud om mødregrupper og Fars Legestue.

### Det vil vi

- Sikre at borgeren får viden om de relevante muligheder for fællesskaber. Det kan fx ske gennem klubmedarbejdere, som kan fortælle om de frivillige foreninger, eller Døgnplejens medarbejdere, som kan fortælle om spiseklubber i Røde Kors, kirken eller de brugerstyrede aktivitetscentre
- Sikre større kendskab til kommunens tilbud blandt de medarbejdere, som møder borgerne i hverdagen
- Henvise flere borgere, som har benyttet sig af kommunens tilbud, til tilbud i foreningslivet. Det kan være at hjælpe borgere fra genoptræning til de mange træningsmuligheder hos aftenskolerne.



# HANDLEPLAN OG INDSATSER

## Målsætning 3: Vi støtter ensomme

### Målsætning 3

**Vi støtter ensomme** gennem målrettede indsatser for borgere, som har et særligt behov for tilbud og støtte.

Det drejer sig fx om målrettede indsatser til unge på erhvervsskolen, borgere i socialpsykiatrien eller borgere uden job, som oplever at være ensomme og har brug for hjælp til at blive en del af et fællesskab. Det kan også være ældre borgere, som har mistet deres pårørende eller som ikke har et netværk.

### Eksempler på, hvad vi allerede gør

- Idrætsforeningerne Vikingerne IF og Team 2010 for borgere med psykiske lidelser eller handicap
- Mødestedet Reboot for sårbare unge (16-30 år)
- Værestedet Livskilden for borgere 30+ år med nedsat funktionsevne eller særlige sociale problemer.

### Det vil vi

- Hjælpe borgere med særlige behov med at finde og komme ind i et fællesskab. Det skal ske ved, at flere medarbejdere kender til tilbud, der kan opfylde ønskerne til fællesskab hos borgerne. Det kan fx være medarbejdere i Jobcentret og socialpsykiatrien, som får øget kendskab til foreninger som Vikingerne IF
- Etablere nye, relevante tilbud til borgere med et særligt behov.

## NÆSTE SKRIDT

Vi vil i 2023-2024 arbejde med relevante indsatser i handleplanen for Flere i fællesskaber. Som en del heraf vil vi bringe handleplanen ind i de fora, som allerede drøfter fællesskaber og forebyggelse af ensomhed blandt forskellige målgrupper. Det er fx idrætten, de frivillige sociale foreninger, patientforeninger, aftenskoler, de brugerstyrede aktivitetscentre, kulturlivet, seniorråd, skole- og forældrebestyrelser og arbejdspladser.

Der laves en status på gennemførelse af aktiviteter i handleplanen primo 2025. Målet evalueres i forbindelse med lancering af den næste regionale sundhedsprofil i 2025.

Vil du have rådgivning og støtte til at gennemføre initiativer under handleplanen, er du velkommen til at kontakte Center for Sundhed, Forebyggelse og Ældre ([sundhedogforebyggelse@frederikssund.dk](mailto:sundhedogforebyggelse@frederikssund.dk)).