

# Handleplan for flere i fællesskaber – Teksten nedenfor sættes grafisk op på bagsiden af en A2-plakat

## HVORFOR EN HANDLEPLAN FOR FLERE I FÆLLESSKABER?

Vores mentale sundhed har stor betydning for både vores trivsel og sundhed. Desværre viser de nyeste tal, at flere borgere har en 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 dét at være med i et fællesskab stor betydning for, hvordan vi trives.

Frederikssund Kommune ønsker at forebygge ensomhed og få flere borgere med i fællesskaber i de kommende år. 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.

Frederikssund Kommune har et rigt fritids-, kultur- og foreningsliv med mange forskellige tilbud til borgere i alle aldre, ligesom kommunen allerede i dag har en række målrettede tilbud til borgere med særlige behov. Dog savner både borgere, foreninger og medarbejdere et bedre overblik over aktiviteter og tilbud i kommunen.

Med handleplanen igangsætter vi derfor en proces for, hvordan vi kan skabe bedre overblik og øget synlighed af de mange muligheder for fællesskaber – det kan fx være gennem en mere systematisk og målrettet brug af hjemmeside, Facebook og KultuNaut. Vi vil også prøve at gå nye veje for at sikre, at relevant information om aktiviteter og tilbud når ud til borgerne. Samtidig vil vi sikre større kendskab til tilbud i kommunen hos medarbejdere, som dagligt møder og kender borgerne, så de kan hjælpe borgere 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 er blevet til i tæt samarbejde med blandt andet kulturlivet, idrætsforeninger til borgere med særligt behov og kommunens medarbejdere. Tak for alle jeres bidrag.

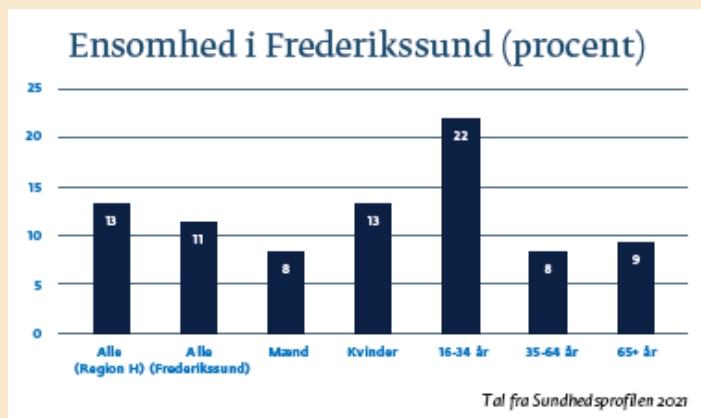
Det er vores håb, at alle vil bidrage til både at åbne vores mange fællesskaber for nye borgere og skabe nye fællesskaber til borgere med et særligt behov.

## FAKTA OG MÅL OM ENSOMHED I FREDERIKSSUND

### 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. Dét 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.



Note: Sundhedsprofilen 2021 er gennemført under Covid-19-pandemien i en periode med restriktioner. Dette har med stor sandsynlighed påvirket resultaterne i negativ retning, og resultaterne skal ses i lyset heraf.

### 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 man er sammen med, eller hvor mange aktiviteter man deltager i. Man kan derfor godt føle sig ensom, selvom man er omgivet af mange mennesker, hvis man ikke oplever at blive set og hørt og at have en betydning for andre. Omvendt kan man godt være alene uden at føle sig ensom.

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 den enkeltes sundhedstilstand. Tal fra undersøgelsen Danskernes Trivsel 2016 viser blandt andet, at aktive borgere som er en del af et fællesskab har cirka 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 24 procent af de borgere i regionen, 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, at det har samme niveau som før Covid-19-pandemien. Det skal ske inden 2025, hvor den næste regionale sundhedsprofil gennemføres.

## 75 procent

større sandsynlighed for, at man har høj mental sundhed, hvis man er ugentlig aktiv i en forening, gruppe eller organisation sammenlignet med, hvis man ikke er en del af en forening, gruppe eller organisation.

Tal fra Danskernes trivsel 2016

## 24 procent

af de borgere i regionen, som føler sig ensomme, ønsker hjælp til at komme i gang med sociale aktiviteter.

Tal fra Sundhedsprofilen 2021

## FOKUSOMRÅDER OG INDSATSER

Borgerne har forskellige behov for at være sammen med andre og for at indgå i sociale eller aktive fællesskaber. Derfor arbejder vi med forskellige fokusområder og indsatser for at synliggøre og øge kendskabet til relevante tilbud i kommunen. Vi vil kombinere generelle indsatser målrettet alle borgere i kommunen med målrettede indsatser til borgere med særlige behov, som det anbefales af Sundhedsstyrelsen.<sup>1</sup>

Fokusområde	Hvad findes der allerede i kommunen?	Hvad vil vi gøre?
<b>Forebygge ensomhed</b> rummer brede tilbud, initiativer og tiltag, som er målrettet alle eller en bred gruppe af borgere. Det er tilbud, hvor borgerne kan indgå i sociale og aktive fællesskaber uden forudgående henvisning eller kontakt til kommunens medarbejdere.	<b>Eksempler:</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>Eksempler:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gøre eksisterende tilbud om fællesskaber mere synlige via kommunens hjemmeside og Facebook-side, så flere bliver opmærksomme på tilbuddene på blandt andet idræts- og kulturområdet</li><li>• Bruge de gode fortællinger om konkrete fællesskaber i fx Lokalavisen, så informationen om tilbuddene bliver relevant og nærværende for borgerne.</li></ul>
<b>Tidlig målrettet indsats mod ensomhed</b> omfatter målrettede indsatser til grupper, hvor en tidlig indsats er nødvendig. Målgruppen er borgere, som endnu ikke har et stort behov, men hvor en målrettet indsats kan være med til at forebygge, at ensomhed opstår. Det kan være børn i skolen eller ældre uden netværk, som har brug for hjælp til at finde de rette tilbud.	<b>Eksempler:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Borger-til-borgerportalen Boblberg.dk med mulighed for sociale fællesskaber gennem aktiviteter og fælles interesser</li><li>• Ungekontakten på Campus med tilbud om rådgivning, pædagogisk støtte og workshops</li><li>• Sundhedsplejens tilbud om mødregrupper og Fars Legestue.</li></ul>	<b>Eksempler:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fortælle borgere, som allerede har kontakt med kommunen, om de mange muligheder for fællesskaber i kommunen. Det kan fx ske gennem Døgnplejens medarbejdere, som kan fortælle om spiseklubber i Røde Kors, kirken eller de brugerstyrede aktivitetscentre</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Støtte til ensomme</b> omfatter målrettede indsatser for de borgere, som har et særligt behov for tilbud og støtte. Det kan være borgere i socialpsykiatrien eller borgere uden job, som oplever at være ensomme og har brug for hjælp til at opsøge og blive en del af et fællesskab. Det kan også være ældre borgere, som har mistet deres pårørende eller som ikke har et netværk.	<b>Eksempler:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Idrætsforeningerne Vikingerne IF og Team 2010 for borgere med psykiske lidelser eller handicap</li><li>• Mødestedet Reboot for sårbare unge (16-30 år) i Jægerspris</li><li>• Værestedet Livskilden for borgere 30+ år med nedsat funktionsevne eller særlige sociale problemer.</li></ul>	<b>Eksempler:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sikre, at flere medarbejdere kender til tilbud, der kan opfylde ønskerne til fællesskab hos borgere med et særligt behov. Det vil blandt andet ske ved, at medarbejdere i fx Jobcentret og socialpsykiatrien får øget kendskab til foreninger som Vikingerne IF</li><li>• Hjælpe flere borgere med et særligt behov for støtte til at finde de rette fællesskaber. Det vil blandt andet ske ved, at medarbejderne fortæller om tilbuddene i de situationer, hvor de møder borgerne.</li></ul>

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

## HVAD NU?

Handleplanen gennemføres i 2023-2024. Medarbejderne vil i denne periode arbejde med relevante indsatser i handleplanen. Som en del heraf vil medarbejderne 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, kulturlivet, seniorråd, skole- og forældrebestyrelser og de brugerstyrede aktivitetscentre.

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 og Forebyggelse ([sundhedogforebyggelse@frederikssund.dk](mailto:sundhedogforebyggelse@frederikssund.dk)).