



Viden om ensomhed

FAKTA OM **ENSOMHED** I DANMARK

350.000

svært ensomme
voksne

10% af de over

85-ÅRIGE

er svært ensomme

15% af de

**16-24-ÅRIGE
KVINDER**

er svært ensomme

Mennesker, der bor
alene, rammes op til

3 GANGE

så ofte af ensomhed
som samboende

44 %

ville tage imod en
invitation til middag
fra en, de kun
kender flygtigt

Langvarig ensomhed
er et alvorligt
sundhedsmæssigt
problem
der koster samfundet

OVER 8 MIA.

kroner om året

**ÉN UD AF
FIRE**

savner selskab ved
deres aftensmåltid

For mennesker uden
for arbejdsmarkedet er
risikoen for ensomhed

**OP TIL
4 GANGE**

større end for
beskæftigede

Ensomhed

**ØGER
RISIKOEN**

for bl.a. forhøjet
blodtryk, demens og
depression

HVAD KAN DU GØRE, NÅR DU MØDER ENSOMHEDEN?

HVAD ER ENSOMHED?

Ensomhed kan ramme os alle. Du føler dig ensom, når dine relationer ikke modsvarer dine sociale behov. Du kan føle dig ensom både, når du er alene, og når du er sammen med andre. Ensomhed er en følelse, der kan opstå i forskellige livssituationer. Hvis ensomhed opleves intenst og bliver langvarig, kan den blive farlig og skade dig både psykisk og fysisk. Ensomhed er desværre stadig et tabubelagt emne, og følelsen kan forstærkes, hvis man ikke deler den med nogen.

HVIS DU FØLER DIG ENSOM

- **Sig ordet højt.** Helst til en anden. Det er lettere at gøre noget ved et problem, når man kalder det ved sit rigtige navn. Tal om ensomhed.
- **Saml mod** til at gøre noget ved det. Det kræver mod at skulle opsøge mennesker og hjælp. Du er den eneste, der kan gøre det for dig selv.
- **Tag kontakt** i dit netværk til et menneske, der virker rar. Eller til en organisation med et tilbud, du synes om. Brug modet og find tilliden frem.

HVIS DU VIL HJÆLPE ANDRE

- **Tal om ensomhed.** Fortæl det, du nu ved: At ensomhed er en naturlig følelse, og at ingen derfor er alene om det. At dem, der føler sig ensomme, også selv skal gøre noget for at ændre deres situation.
- **Gør en indsats for at se de mennesker, der er omkring dig.** Kig dem i øjnene og hils. På den måde får ingen lov til at føle sig usynlig.
- **Gør de grupper og fællesskaber, du indgår i, mere åbne.** Invitér en kollega med ned til frokost. Hils på de nye – og de stille.
- **Tag initiativ til nye relationer.** Byd din nabo på kaffe, invitér et par stykker fra fodboldholdet med hjem eller sæt dig og slå en sludder af med den ældre dame på bænken.
- **Bliv frivillig.** Der er rigtig mange tilbud, der hjælper mennesker, der føler sig ensomme. Og som frivillig i et af de tilbud, kan du (også) være med til at gøre en forskel. Samtidig kan dét at være frivillig styrke dit eget netværk.
- **Vær venligt vedholdende.** Når man har følt sig ensom længe, kan det være overvældende pludselig at blive set og inviteret ind. Derfor kommer en del til at sige "nej tak". Det skal du respektere. Men det betyder ikke, at du ikke skal prøve igen. Det tager tid at få tillid.

KONTAKT

I Folkebevægelsen mod Ensomhed er vi omkring 80 organisationer, skoler, kommuner og virksomheder, der har en fælles vision: Ingen i Danmark skal rammes af alvorlig ensomhed. Vi vil bryde tabuet, og vi vil forebygge og bekæmpe ensomhed i alle aldersgrupper.

www.modensomhed.dk
www.danmarkspisersammen.dk
www.facebook.com/modensomhed



VI ER MEDLEMMER AF FOLKEBEVÆGELSEN MOD ENSOMHED



Albertslund Kommune	Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (+ Kom videre mand)	Mary Fonden
Alzheimerforeningen	Frivilligrådet	Minevenner.dk
Ballerup Kommune	FødevarerBanken	Mit kvarter Aalborg – Genbrugsbutik
BL – Danmarks Almene Boliger	Historiefortæller, Jens Peter Madsen	Morsø Kommune
Boblberg.dk	Hjerteforeningen	Muhabet
Brøndby Kommune	House of Corr	Nyborg Kommune
Center for Mental Sundhed, Odense kommune	Høje Taastrup Kommune	PolioForeningen/ UlykkesPatientForening
Center for Sund Aldring KU	Høreforeningen	Projekt Kanten
Danske Døves Landsforbud	Jysk Børneforsorg/Fredshjem	Pårørende i Danmark
Danske Handicaporganisationer (DH)	Jyske Bank	Roskilde Baptistkirkes Socialgruppe
Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF)	KAB – Almene Boliger	Roskilde Stifts Diakoniudvalg
DANSKE ÆLDRE RÅD	KFUM og KFUK i Danmark	Røde Kors
Det Sociale Netværk/headspace	KFUM's Sociale Arbejde	Rødovre Kommune
DGI	KFUM-Spejderne	Skraldefacéén Aarhus
DRYS IND	Kirkernes Integrationstjeneste (KIT)	SMILET
Eden Denmark	Kirkens Korshær	SNAK
Efterskoleforeningen	Kolding Kommune	Sofiegården plejecenter, Vejle Kommune
Elderlearn	Kræftens Bekæmpelse	Startlinjen
Ensomme Gamles Værn	Kulturhusene i Danmark	uKirke på Vesterbro
Esbjerg Kommune (Sundhed og Omsorg)	Københavns Kommune (Sundhed og Omsorg)	Ungdommens Røde Kors
Favrskov Kommune	Køge Kommune	Ungdomspræsteriet i Vejle
Folkehøjskolernes Forening	Landbrug & Fødevarer	Varde Kommune
Fonden for Socialt Ansvar, Bydelsmødre	Landsforeningen for Førtidspensionister	Ventilen Danmark
Fora	LEV	WeShelter
Fredericia Kommune	Livshistorier.dk	Ældre Sagen
Frie Fagskoler	MADVOGNEN	Aarhus Kommune (Sundhed og Omsorg)
Friskolernes Hus / Dansk Friskoleforening	Marselisborg	