

## TRE VÆSENTLIGE OM PROJEKTET

# SELVHJÆLPSGRUPPER MOD ENSOMHED

Projektet er et treårigt udviklingsprojekt, der skal bidrage til at mindske svær ensomhed blandt unge og voksne i Danmark. Projektet er et samarbejde mellem Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FriSe), 21 frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer og DEFACTUM. Det er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond og løber fra 2023-2025.

1

### Baggrund

De fleste kender folkesygdomme såsom diabetes, hjertekarsygdomme og kræft, som er karakteriseret ved stor udbredelse i befolkningen og forbundet med væsentlig sygdomsbyrde og risiko for kortere levetid. I de senere år har man imidlertid kunnet tilføje en ny folkesygdom til listen: Ensomhed.

Data viser, at ensomhed har været et stigende problem i befolkningen i en længere årrække. I 2017 viste 8,3 pct. af den danske befolkning over 16 år tegn på svær ensomhed, mens det i 2021 gjaldt for hele 12,4 pct. Det svarer til omtrent én ud af otte danskere.

Svær og langvarig ensomhed kan have store følger for den enkeltes mentale og fysiske helbred og komme til udtryk ved fx stress, depression og hjertekarsygdomme. Ensomhed kan dermed have store konsekvenser for den enkelte, men også for samfundet som helhed. Sundhedsstyrelsen har opgjort, at ensomhed hvert år er skyld i 770 tilfælde af for tidlig død i Danmark. Samtidig viser beregninger, at ensomhed hvert år koster samfundet mindst 8,3 mia. kr.

2

### Formål

Der er altså behov for at finde gode løsninger på, hvordan vi mindsker ensomheden i Danmark. Sammen med 21 medlemsorganisationer og DEFACTUM, har FriSe derfor igangsat et treårigt projekt, der har til formål at udvikle og etablere selvhjælpsgrupper for unge og voksne, som oplever svær ensomhed. Målet er at styrke deltagernes trivsel, mentale sundhed og mindske følelsen af ensomhed.

Der eksisterer allerede mange tilbud og fællesskaber landet over til mennesker, der føler sig ensomme. Men oplever man svær eller langvarig ensomhed, kan det være en stor mundfuld at række ud mod disse fællesskaber. Her er løsningen ikke nødvendigvis at henvise til eksisterende fællesskaber i lokalområdet. Der skal formentlig noget andet - og mere - til for at komme den svære ensomhed til livs.

Vi tror på, at selvhjælpsgrupper kan være en del af løsningen på den svære og langvarige ensomhed. Her kan mennesker, der oplever ensomhed, mødes. Ikke nødvendigvis for at danne sociale relationer i selvhjælpsgruppen, men for at bearbejde den ensomhed, de har til fælles, ved at dele tanker, erfaringer og oplevelser med hinanden. De kan på den måde spejle sig i hinanden, sammen skabe en bedre forståelse og accept af deres ensomhed og hjælpe sig selv - og hinanden - videre til at række ud til fællesskaber uden for selvhjælpsgruppen.

3

### Målgruppen

Målgruppen for projektet er således unge og voksne over 18 år, som oplever svær eller langvarig ensomhed og som ønsker at bearbejde deres ensomhed gennem samtale med andre, der er i samme situation. Årsagen til ensomheden er underordnet.

Hos [indsæt organisation] har vi et særligt fokus på målgruppen [indsæt målgruppe].

Projektet er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.

### Læs mere

Læs mere om projektet på [frise.dk/ensomhed](https://frise.dk/ensomhed).