



SAMMEN MOD ENSOMHED

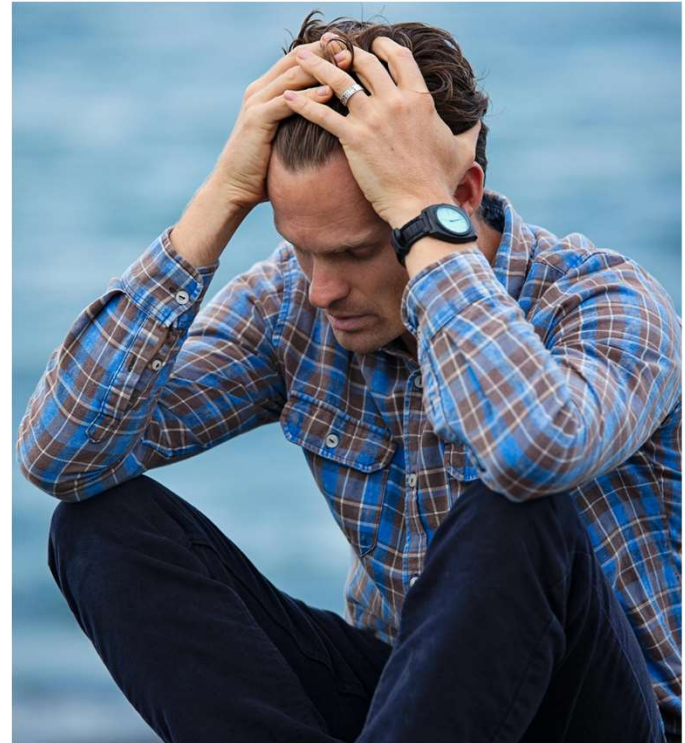
Et pilotprojekt i Helsingør Stift
v/ Diakonikonsulent Sanne Damborg

ENSOMHED – EN DEFINITION

Ensomhed kan defineres som:

En subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår når ens ønskede sociale relationer ikke svarer til ens faktiske sociale relationer.

Man kan sagtens føle sig ensom uden at være alene – men også sagtens være alene uden at føle sig ensom



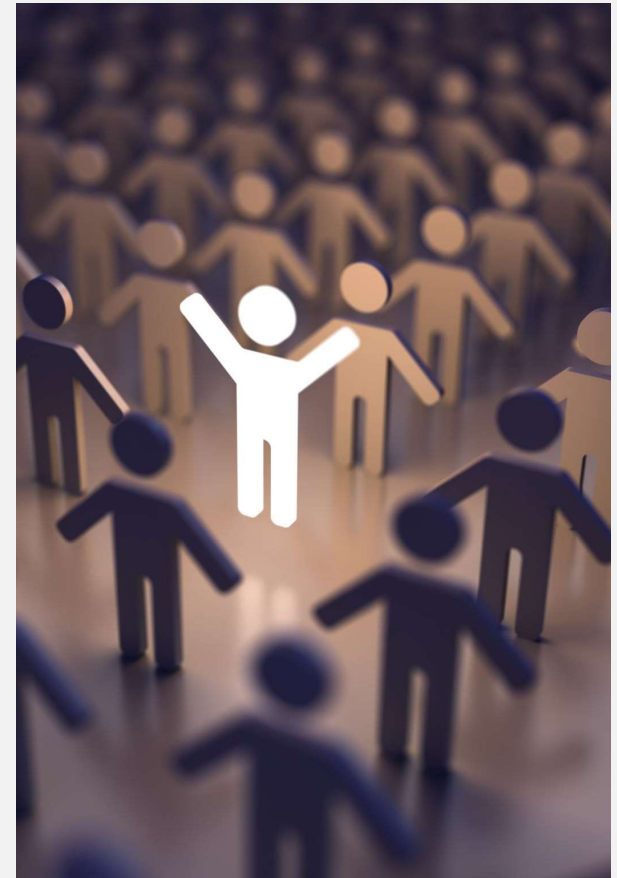
HVOR STOR ER UDFORDRINGEN?

- Ifølge den nationale sundhedsprofil anno 2021 lever hver 8. dansker over 16 år med tegn på og følgerne af svær ensomhed.
- Det svarer til 600.000 mennesker i Danmark.
- For unge mellem 16-24 år er det hver 5. ung, der scorer så højt på T-ILS skalaen, at de kan betegnes som svært ensomme.



SAMMEN MOD ENSOMHED HVORFOR?

- Folkekirken er den mest geografisk udbredte fællesskabsaktør i Danmark
 - (Intet andet belæg for at sige det, end at tælle kirker...)
- Fællesskaberne kan være! Inkluderende og præstationsfrie
 - Mangelvare i samfundet generelt med præstationsfrie rum
- Ved at løfte blikket for det vi allerede gør godt får vi måske øje på dem vi mangler tilbud for – som vi måske kan lave sammen med andre (kirker eller lokale tilbud udenfor kirken)
- Være kendt ressource i det omkringliggende samfund
- Skabe mulighed for samarbejder ud af kirken





SAMMEN MOD ENSOMHED LØFT BLIKKET

- Hver enkelt kirke gør en stor forskel
- Hvad mon der sker hvis I bruger ensomhed og fællesskab som paraply for alle jeres aktiviteter i kirken?
- Ikke lave om eller lave mere – men løfte blikket på det I allerede gør.
- 5 min øvelse: 2-2: Find en aktivitet i ikke ellers har tænkt som diakonal men som modvirker ensomheden hos jer

SÆNK BLIKKET

Brug 2 minutter på at tænke over en aktivitet hjemme hos dig selv du tænker modvirker ensomhed.

Forklar til din nabo Hvorfor og for hvem den virker ensomhedsforebyggende

SAMMEN MOD ENSOMHED KORTLÆGNING

- Kortlægning af ensomhedsforebyggende aktiviteter
- Hvad gør I allerede?
- De gode historier
- Mulige samarbejder om eksisterende eller manglende tilbud?
- Hvem kan vi samarbejde med udenfor kirken?

Sammen mod Ensomheden - Ensomhed bekæmpes ikke alene

Sogn

Aktiviteter og arbejdsområder der modvirker ensomhed i sognet	Målgruppe (Alder, udsathed, handicap etc)	Hvor ofte afholdes aktiviteten?	Hvem er tovholder på aktiviteten	Eventuelle samarbejdspartnere	beskriv hvorfor denne aktivitet modvirker ensomhed hos jer

ERFARINGER MED KORTLÆGNING


- I Ølstykke Sogn har kirke- og kulturmedarbejder Nina Mølgaard også fået øjnene op for, at der i fremtiden skal fokuseres mere på den yngre målgruppe:
- ”Da vores aktiviteter blev nedfældet på papir, blev det meget tydeligt, hvilke aldersgrupper vi favner mest, nemlig ældre og børnefamilier. Mange undersøgelser viser imidlertid, at de unge også er ensomme, og dem har vi faktisk ikke så meget for. Jeg har derfor lagt hovedet i blød for at finde på aktiviteter, hvor vi kan favne dem.”
- Samme erfaring har man gjort sig i Hvidovre, hvor Eva Marie Kyed Østerlind er sognepræst:
- ”Det er rigtig fint at være med i projektet, for det betyder, at vi får dannet os et overblik over vores tilbud, og at vi er blevet klar over, hvor meget vi egentlig gør, der på den ene eller anden facon kan modvirke ensomhed. Men vi har også fået øjnene op for, at ensomhed berører både børn og voksne, og at det derfor ikke kun er relevant at fremhæve aktiviteter, der er målrettet voksne.”

SAMARBEJDE MED
KOMMUNE OG
CIVILSAMFUND

Hvad skal vi
samarbejde om?



Projekt eller
præmis?



Pilgrimsvandring
eller ensomhed?

FÆLLES OM...



SKABE POSITIVE
FORTÆLLINGER OM
HINANDEN



SPØRGE DEM
PROJEKTET ER
TILTÆNKT



BRUGE HINANDENS
FORSKELLIGHEDER
POSITIVT



ÆRLIGHED SOM
UDGANGSPUNKT



ENSOMHED NEDBRYDES ALDRIG ALENE

Øvelse: Lokale samarbejder



SPØRGSMÅL



Kontakt:

sgd@menighedsplejen.dk

Se evt. nyhedsbrev fra Helsingør stift:

[Ensomhed berører alle | Helsingørstift.dk \(xn--helsingrstift-hnb.dk\)](https://xn--helsingrstift-hnb.dk)