

# Stærke fællesskaber for alle

- Strategi for at modvirke ensomhed hos mennesker med handicap

## Forord

Dette bidrag til en national strategi for at modvirke ensomhed hos mennesker med handicap er udarbejdet af Partnerskab på handicapområdet, der blev etableret som del af den politiske aftale på socialområdet om en række initiativer, der skal sikre, at mennesker med handicap samt socialt udsatte børn, unge og voksne kan komme bedst muligt igennem tiden med Covid-19.

## Medlemmer af Partnerskab på handicapområdet

Danske Handicaporganisationer, Socialpædagogerne, Udviklingshæmmedes Landsforbund, Dansk Røde Kors, Dansk Socialrådgiverforening, FOA, Landsorganisationen for Sociale Tilbud, Dansk Handicap Idræts-Forbund, Danmarks Idrætsforbund (DIF), DGI, DUF, Folkebevægelsen mod ensomhed, Foreningen af Folkehøjskoler (FFD), Nota (Danmarks Blindebibliotek), Ligeværd, KL og Danske Regioner.

## Indledning

Mennesker med handicap ønsker som alle andre at deltage i og bidrage til fællesskaber. Det styrker den enkeltes trivsel og livskvalitet at være en del af fællesskaber. Det er dog ikke alle, der i tilstrækkelig grad oplever at være en del af meningsgivende fællesskaber. Ensomhed blandt mennesker med handicap er et kendt og udbredt fænomen.

Ifølge nyeste dansk forskning oplever 40 % af mennesker med psykiske vanskeligheder, at de ofte eller meget ofte er ufrivilligt alene. Det samme gør 23 % af personer med et større fysisk handicap.<sup>1</sup> At opleve at være ufrivilligt alene, kan føre til social mistrivsel og social isolation, hvilket påvirker livskvaliteten. Det er vigtigt at deltage i hverdags-, kulturelle- og sociale aktiviteter, da det er med til at skabe identitet, vaner og roller.

Den aktuelle situation med Covid-19 i samfundet har på mange måder virket som et forstørrelsesglas på de udfordringer med ensomhed, som børn, unge og voksne med handicap og deres pårørende oplever. For nogle mennesker med handicap har det ført til øget ensomhed, da de ikke har kunnet deltage i de fællesskaber de plejer, eller fordi de ikke har kunnet tilgå de virtuelle løsninger. Danske Handicaporganisationer har i forsommeren 2020 gennemført en medlemsundersøgelse, der viser, at 38 % af de adspurgte mennesker med handicap føler sig ensomme som følge af Covid-19 situationen og nedlukningen af samfundet.<sup>2</sup>

Fællesskaber opstår ikke af sig selv. Vi har et fælles ansvar for at etablere og åbne fællesskaber. For at mennesker med handicap får mulighed for at deltage i fællesskaber, kræver det, at samfundet

<sup>1</sup> [https://pure.sfi.dk/ws/files/1045522/personer\\_med\\_handicap\\_pdfa.pdf](https://pure.sfi.dk/ws/files/1045522/personer_med_handicap_pdfa.pdf)

<sup>2</sup> <https://handicap.dk/nyheder/ny-undersogelse-coronakrisen-har-haft-store-konsekvenser-mennesker-med-handicap>

inkluderer og er tilgængeligt for alle, og at der ydes den nødvendige hjælp og støtte til at kunne deltage i fællesskaber.

Strategien udspringer af Covid-19 situationen men har samtidig fokus på tiltag, der er holdbare på længere sigt.

## Strategiens indhold

1. Formålet med strategien
2. Målgruppeafgrænsning
3. Hvad er ensomhed?
4. Fællesskaber som værn mod ensomhed
5. Ensomhed under Covid-19
6. Mål for strategien
7. Indsatsspor
8. Forslag til konkrete tiltag (bilag)

## Formål med strategien

Formålet med strategien er at bidrage til at modvirke ensomhed hos mennesker med handicap igennem deltagelse i fællesskaber for dermed at styrke den enkeltes trivsel og livskvalitet.

Strategien er et bidrag til en national ensomhedsstrategi på tværs af social- og ældreområdet med det grundlæggende formål at styrke trivslen og livskvaliteten hos mennesker i udsatte livssituationer samt forebygge og minimere ensomhed.

## Målgruppeafgrænsning

I forståelsen af handicap lægger vi os op af definitionen i FN's handicapkonvention:

Personer, der har en langvarig fysisk, psykisk, intellektuel eller sensorisk funktionsnedsættelse, som i samspil med forskellige barrierer kan hindre dem i fuld og effektiv deltagelse i samfundslivet på lige fod med andre.<sup>3</sup>

Mennesker med handicap dækker dermed over en bred målgruppe. Strategien er ikke målrettet specifikke målgrupper med handicap, men der vil være opmærksomhed på at differentiere indsatser, hvor det må være relevant. Det vil fx være relevant med særlig opmærksomhed på unge og mennesker med psykiske og kognitive funktionsnedsættelser, der særligt har oplevet udfordringer med ensomhed under nedlukningen af landet. Det kan også være relevant med en opmærksomhed på mennesker i særlig risikogruppe ifm. Covid-19, der i takt med genåbningen kan opleve sig ekstra

---

<sup>3</sup> <https://sim.dk/arbejdsomraader/handicap/handicappolitik/fn-s-konvention-om-rettigheder-for-personer-med-handicap/>

isolereret, ligesom der er nogle, der i frygt for smitte selv isolerer sig. Endvidere er det relevant at være opmærksom på mennesker med handicap, der også før Covid-19 oplevede ensomhed. Det kan fx være mennesker, der pga. af fysiske, kognitive, sensoriske eller psykiske vanskeligheder har et særligt behov for støtte til at kunne deltage aktivt i fællesskaber, mennesker med behov for transport til deltagelse såvel som behov for fysisk tilgængelig lokation eller tilgængelig kommunikation.

Trivsel og oplevelsen af at deltage i meningsfulde fællesskaber vil afhænge af den enkelte og kan afhænge af aldersgruppe, handicapgruppe, tilgængelighed, sociale kompetencer samt muligheden for hjælp og støtte til at deltage i fællesskaber.

## Hvad er ensomhed?

Ensomhed er en individuel følelse, som kan komme til udtryk på mange forskellige måder. I strategien tager vi afsæt i en subjektiv forståelse, hvor ensomhed defineres som følger:

Ensomhed er en ubehagelig, subjektiv følelse, som opstår, når ens behov for (nære) sociale relationer ikke modsvares af ens faktiske relationer.<sup>4</sup>

Følelsen af ensomhed kan fx opstå, når man oplever, at det er svært at deltage i sociale og kulturelle aktiviteter, eller når de fysiske forhold, digitale løsninger eller kommunikationen ikke er tilgængelig for mennesker med handicap. Det kan også komme til udtryk fx ved, at man er den eneste med et handicap på sin uddannelsesinstitution, i større forsamlinger, eller hvis man oplever at blive overset, undgået eller føler sig forkert og anderledes. Oplevelsen af ensomhed kan både opstå i nære relationer, fx hvis kommunikationen er svær, eller i fællesskaber i samfundet, fx på arbejdspladsen, fritidsaktiviteter mv. Andre faktorer, som ifølge forskningen øger risikoen for at føle sig ensom, er ikke at have en partner, have et ringe selvvurderet helbred og at have en ringe tilknytning til arbejdsmarkedet. Det at føle sig ensom kan i sig selv opleves stigmatiserende, og der kan opstå en form for ensomhedsspiral, som kan være svær at bryde, særligt for de, der mangler sociale færdigheder.

## Fællesskaber som værn mod ensomhed

At være en del af et fællesskab øger livskvaliteten og mindsker risikoen for, at man oplever følelsen af ensomhed. Fællesskaber skaber og giver mennesker mulighed for at spejle sig i samværet med andre og blive sig selv igennem fællesskabet. Når livet ændrer sig meget, er fællesskaberne endnu vigtigere, fordi de kan give støtte, tryghed og opbakning for den enkelte.

For nogle mennesker med handicap og særlige behov er deres primære fællesskaber ofte arrangerede fællesskaber – beskyttede værksteder, samværs- og aktivitetstilbud, besøgsvenner, gruppebaseret socialpædagogisk støtte og væresteder/klubber. For nogle er fællesskaber særligt knyttet til deltagelse i forenings- og fritidsliv. Under Coronakrisen har mange af disse fællesskaber været lukket ned. Arrangerede fællesskaber kræver en særlig faglig følsomhed, der sikrer, at også arrangerede fællesskaber tager udgangspunkt i de konkrete personer. Man bliver ikke en del af et fællesskab, fordi man bliver sat i en sammenhæng med andre mennesker. Et fællesskab er at have noget til fælles, at føle man er en del af noget og sammen om noget. Nogle mennesker med handicap

---

<sup>4</sup> Forandringsvision for Folkebevægelsen mod Ensomhed

kan have brug for støtte til at træde ind i fællesskaber, ligesom mange unge med handicap skal vises hen til relevante fællesskaber, fordi det er for krævende at opsøge dem selv. Her vil de ofte have behov for enten støtte fra pårørende/netværk eller fra fagprofessionelle til at skabe motivation, kontakt og vedholdenhed. Og nogle mennesker med handicap har brug for, at det fysiske eller virtuelle rum, hvor fællesskabet mødes, er indrettet tilgængeligt, således at der er taget højde for, at mennesker med fysiske, kommunikative og kognitive handicap også kan deltage.

Ensomhed hos mennesker med usynlige handicap og mennesker, der ikke har jævnlig kontakt med støtteforanstaltninger inden for fx social- og sundhedsområdet, kan blive overset. Det er et fælles ansvar også at være opmærksom på trivslen også hos dem.

Nogle mennesker med handicap skal opbygge mestring og empowerment til deltagelse. Samtidig er det et opmærksomhedspunkt, at ikke alle mennesker med handicap har brug for støtte til at kunne deltage.

## Bæredygtige fællesskaber

Fællesskaber er noget, vi skaber sammen. I ordet fællesskaber ligger det at skabe. For at skabe fællesskaber, så de er tilgængelige og nærende for dem, der skal være en del af dem, kræver det, at de pågældende selv er med til at skabe og opbygge dem. Da lysten til at indgå i fællesskaber bliver større, når det kommer indefra og betyder noget for den enkelte. Muligheden og ansvaret for at være sammen må ikke berøves nogen.

Fællesskaber er båret af noget, vi er fælles om. Når der er indhold, som man har en fælles interesse i, så blomstrer de sociale relationer, som er grundstenen i fællesskaber. Det kan fx være båret af fælles interesser og deltagelse i fritids-, forenings- og kulturliv. Kultur og fællesskab hænger uløseligt sammen. I ethvert fællesskab er der en kultur som omdrejningspunkt. At være en del af et kulturelt fællesskab kan modvirke ensomhed. Dette gør sig gældende også selvom man ikke er fysisk sammen med andre.

## Ensomhed under covid-19

Situationen med Covid-19 i samfundet har for nogle med handicap eksponeret dem yderligere for ensomhed. Nedlukningen af samfundet og de medfølgende sociale forholdsregler og restriktioner har især været rettet mod at skærme dem, der er i særlig risiko for at få et forværret og muligt livstruende sygdomsforløb, hvis de bliver smittet med Covid-19. Det har for mange af os medført mindre social kontakt og selvisolation for nogle.

I takt med den øgede brug af digital kontakt og sociale medier som supplement og erstatning for fysisk kontakt, har det medført øget social eksklusion af de, som har svært ved at mestre digital kommunikation. På den anden side har de virtuelle fællesskaber for nogle været en øget mulighed for at deltage i fællesskaber, og de kan risikere at opleve ensomhed i takt med, at de virtuelle fællesskaber mindske og samfundet genåbnes. Samtidig kan selve genåbningen af samfundet i kølvandet på Covid-19 skabe en reel eller oplevet utryk situation for nogle mennesker med handicap, som måske kan bevirke, at nogle af frygt for at blive smittet, isolerer sig med risiko for ensomhed til følge.

## Mål for strategien

Det er en fælles opgave at fremme muligheder for, at mennesker med handicap kan deltage i og bidrage til fællesskaber og så vidt mulig fjerne eventuelle barrierer for inklusion og deltagelse i meningsfulde fællesskaber.

Det kan opleves som et stigma at føle sig ensom. Stigmaet skal brydes, og der skal skabes plads og rum til at tale om ensomhed – også med andre med handicap. Ved at åbne op for dialog har strategien fokus på at informere om udfordringerne og konsekvenserne ved ensomhed, og samtidig give inspiration til konkrete tiltag, som kan bidrage til at styrke fællesskaber og modvirke ensomhed hos den enkelte.

På den baggrund er udpeget følgende overordnede mål for strategien:

- Færre mennesker med handicap føler sig ensomme
- Færre mennesker med handicap oplever ensomhed som et tabu
- Flere mennesker med handicap deltager i meningsfulde fællesskaber

Målene er overordnede og tager afsæt i den baseline, der findes i ViVEs undersøgelse fra 2016 om hverdagsliv og levevilkår for mennesker med handicap. En opfølgning kan med fordel gennemføres af det nationale videnscenter, der foreslås i bilag 1.

Strategien tager højde for, hvad vi har lært af Covid-19, og hvordan vi i samarbejde kan bruge disse erfaringer i fremtiden.

## Indsatsspor

Partnerskabet på handicapområdet har udpeget følgende fem insatsspor, som med fordel kan bidrage til at modvirke ensomhed:

1. Afstigmatisering og oplysning (aftabuisering og nationalt kendskab)
2. Inklusion og tilgængelighed (adgang til fællesskaber)
3. Inddragelse og empowerment (bindeled mellem fællesskaber og mennesker med handicap)
4. Lokalt samarbejde og forankring (sikre lokalt engagement)
5. Et socialt beredskab under kriser og øget nationalt fokus på handicapområdet

De fem insatsspor uddybet:

1. Afstigmatisering og oplysning (afstigmatisering og nationalt kendskab)
  - Dokumentation og spredning af budskabet om, at inklusion og deltagelse i fællesskaber er den bedste vej til at modvirke ensomhed
  - Det er et fælles ansvar på tværs af stat, kommuner, regioner, frivillige foreninger og civilsamfundsaktører at kommunikere om problemstillingen omkring ensomhed blandt

mennesker med handicap til arbejdspladser, uddannelsessteder, foreninger, mv., samt derigennem bidrage til en afstigmatisering af emnet.

2. Inklusion og tilgængelighed (adgang til fællesskaber)

- Det sikres, at alle mennesker - uanset handicap, forudsætninger og ressourcer - har adgang til aktiviteter og meningsfulde fællesskaber
- At uddannelsessteder og arbejdspladser bliver bedre til at støtte og fastholde mennesker med handicap og sørge for, at de også er en del af et fællesskab
- Læring under Covid-19 situationen om fx digitale løsninger og anden styrket inklusion og tilgængelighed skal samles op og spredes

3. Inddragelse og empowerment (bindeled mellem fællesskaber og mennesker med handicap)

- Mennesker med handicap skal altid inddrages i tilrettelæggelsen af de fællesskaber, de indgår i
- Initiativer og støtte tilpasses den enkeltes ønsker og behov
- Der understøttes fællesskaber og netværk, hvor mennesker med handicap kan møde hinanden, og hvor mennesker, der selv har oplevet ensomhed, kommer i spil til inspiration for andre, der føler sig ensomme
- Der understøttes kulturelle fællesskaber og fritidsfællesskaber, hvor mennesker med handicap kan deltage
- Der videreudvikles digitale løsninger særligt henvendt til den del af målgruppen af mennesker med handicap, som er i risikogrupper ift. Covid-19, og som er udfordret på at mødes fysisk, men stadig har brug for og ønsker at være tilknyttet sociale fællesskaber
- Personale på socialområdet skal have adgang til og blive klædt på til at kunne hjælpe mennesker med handicap til at anvende relevant teknologi, ligesom mennesker med handicap skal have adgang til relevant teknologi

4. Lokalt samarbejde og forankring (sikre lokalt engagement)

- Ensomhed bekæmpes i fællesskab hvor den enkelte, familie og netværk, frivillige, socialfaglige indsatser, uddannelsessteder, arbejdspladser og foreninger tilsammen har et ansvar. Der er behov for samarbejde: Ingen kan klare opgaven alene
- Kendskabet til ensomhedsstrategien skal spredes lokalt fx hos lokale DH afdelinger, ansatte i botilbud, bostøtte og andre støtteordninger, mv., så de relevante parter kan arbejde for at fremme mennesker med handicaps deltagelse i fx foreningslivet og frivillige aktiviteter
- Frivillige organisationer opfordres og får redskaber til at være opsøgende og proaktive i forhold til mennesker med handicap herunder give mulighed for, at mennesker med handicap selv kan deltage som frivillige

## Partnerskab på handicapområdet input til en ensomhedsstrategi

- Skoler og uddannelsesinstitutioner opfordres til og får redskaber til at arbejde aktivt med at skabe inkluderende fællesskaber og aktiviteter, hvor børn og unge med handicap er ligeværdige deltagere
  - Civilsamfundet opfordres til at se ressourcerne i unge med handicap og rekrutterer dem aktivt for at motivere til deltagelse
5. Et socialt beredskab under kriser og øget nationalt fokus på handicapområdet
- På lige fod med det sundhedsfaglige område bør der være handleplaner og anvisninger til at modvirke ensomhed og sikre menneskers sociale og mentale forhold under nationale kriser.
  - Et generelt større nationalt fokus på at forbedre forhold og livsmuligheder for mennesker med handicap vil fremme tiltag og fælles engagement i at sikre, at mennesker med handicap bliver inkluderet i meningsfulde fællesskaber

## Bilag 1. Forslag til handlinger og ressourcer tilknyttet de fem indsatsspor

Nedenfor er oplyst en række forslag til konkrete aktiviteter og tiltag, der kan bidrage til at modvirke ensomhed hos mennesker med handicap. Forslagene er knyttet til de fem indsatsspor. Forslagene er ikke udtømmende eller bindende. Men de er udtryk for forslag, der er kommet frem i partnerskabet på handicapområdet under drøftelser og skriftlige input og er bl.a. forslag, som staten kan fortage for at sikre, at mennesker med handicap kommer bedst muligt ud af tiden med Covid-19 i samfundet.

1. Afstigmatisering og oplysning (afstigmatisering og nationalt kendskab)
  - Danske Handicaporganisationer gennemfører en kampagne målrettet den brede befolkning, herunder mennesker med handicap og andre centrale aktører, om problemstillingen og mulighederne. Kampagnen har fokus på betydningen af stærke fællesskaber som middel til at modvirke ensomhed.
2. Inklusion og tilgængelighed (adgang til fællesskaber)
  - Der skabes tilgængelighed til eksisterende fællesskaber ved at gennemføre tilgængelighedstjek:
    - I forhold til fysisk tilgængelighed, kommunikations tilgængelighed og digital tilgængelighed.
    - I forbindelse med den politiske aftale på socialområdet ifm. Covid-19 er der afsat 24,5 mio. kr. til DH. Heraf anvendes en del af midlerne til at understøtte tilgængelige digitale fællesskaber.
    - Der udsendes vejledningsmaterialer til bosteder og ansatte i andre tilbud målrettet mennesker med kognitive og kommunikations handicap, som kan understøtte borgernes adgang til og anvendelse af digitale kommunikationsplatforme.
3. Inddragelse og empowerment (bindeled mellem fællesskaber og mennesker med handicap)
  - Understøt at mennesker med handicap opbygger sociale kompetencer og relationer. Det kan særligt gøre sig gældende for mennesker med kognitive og psykiske handicap, men kan også være relevant for mennesker, der pga. fysiske handicap har svært ved at deltage i sociale fællesskaber.
  - Fritids- og kulturlivet understøttes til at skabe platforme for meningsfulde fællesskaber.
  - Få den socialpædagogiske og anden socialfaglig støtte mere i spil til at bygge bro til foreninger, netværk og civilsamfund så aktivt medborgerskab, deltagelse i fællesskaber og aktiviteter understøttes mere for mennesker med handicap, der har betydelig behov for støtte
  - Handicaporganisationer kan bidrage med rådgivning og opsøgende indsatser. I forbindelse med den politiske aftale på socialområdet ifm. Covid-19 er der afsat 24,5



mio. kr. til DH, hvoraf en stor del af midlerne anvendes til opsøgende indsatser, målrettet information og rådgivning samt sociale aktiviteter.

#### 4. Lokal forankring (sikre lokalt engagement)

- Der kan etableres lokale partnerskaber ved at de gode erfaringer og det tætte samarbejde mellem kommunerne, mennesker med handicap, lokalsamfundet, civilsamfundets organisationer og erhvervslivet skal fortsætte og styrkes. Det er vigtigt, at det gode samarbejde fortsætter efter strategien er blevet en realitet.
- Covid-19 kan have medført tab af frivillige, som er en forudsætning for idrætstilbud og en række andre aktiviteter. Der bør derfor være fokus på rekruttering af frivillige i den kommende tid.
- Der kan udarbejdes lokale ensomhedsstrategier i kommunerne ved inddragelse af alle relevante parter.
- Der kan gennemføres en kortlægning af eksisterende lokale tilbud, som mennesker med handicap potentielt kan indgå i og som kan danne ramme for sociale fællesskaber, herunder muligheden for at få en besøgsven, selv være frivillig, mv.
- Samfundet skal åbne mere op for, at mennesker med handicap nemmere kan deltage i kulturaktiviteter. Der bør stilles krav til arrangørerne, så forholdene for deltagelse er tilpasset de behov, som mennesker med handicap har. Der bør udarbejdes en guide til arrangørerne, så de ved hvad de skal være opmærksomme på. Regeringen bør fortsat investere i at få strategien til at leve blandt andet ved at støtte fagprofessionelle miljøer og organisationer i arbejdet med at modvirke ensomhed.

#### 5. En social beredskabsplan og en national ensomhedsstrategi

- Der bør udarbejdes en national social beredskabsplan, der kan sættes i kraft under sundhedskriser til bl.a. at forebygge ensomhed og mistrivsel.
- Der bør iværksættes en national ensomhedsstrategi med øremærkede midler.
- Som led i den nationale ensomhedsstrategi kan der med fordel etableres et videnscenter for ensomhed, der skal bidrage til at styrke, samle og koordinere viden, forskning og indsatser, der modvirker ensomhed i befolkningen.