

# Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme

2017

Af  
Julie Christiansen  
Mathias Lasgaard

## **Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme**

Copyright©: DEFACTUM®, Region Midtjylland  
Udgivet af: DEFACTUM®, Region Midtjylland, november, 2017

ISBN: 978-87-92400-86-4

Forfattere:

Julie Christiansen

Mathias Lasgaard

Denne publikation citeres således:

Christiansen J, Lasgaard M. Kortlægning og analyse af danske initiativer til ensomme.  
Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2017.

Rapporten er udarbejdet for Mary Fonden.

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

## Indholdsfortegnelse

Forord.....	4
Metode.....	5
Afgræsning og eksklusionskriterier .....	5
Søgestrategi .....	6
Kategorisering af initiativer .....	7
Gennemgang af initiativer .....	10
Flere aldersgrupper.....	12
Familier.....	12
Børn ( $\leq 12$ år) .....	13
Unge/unge voksne (13-29 år) .....	13
Midaldrende voksne (30-59 år).....	13
Ældre ( $60 \geq$ år).....	14
Lokale enkeltstående initiativer.....	14
Folkebevægelsen mod Ensomhed.....	15
Indirekte initiativer .....	16
Analyse .....	16
Anbefalinger .....	19
Tabel 1: Oversigt over initiativer til ensomme .....	21
Referencer.....	44

## Forord

I en tid, hvor de fleste danskere har uanede muligheder for at deltage i aktiviteter og fællesskaber, kan det virke paradoksalt, at ensomhed er et samfundsproblem. Der findes et utal af formelle og uformelle fællesskaber i foreninger, kirker, på arbejdspladser og sociale medier, som tilbyder muligheder for social kontakt og samvær. På trods af disse forhold er følelsen af ensomhed - og dermed ønsket om bedre social kontakt - et aktuelt problem for mange mennesker i Danmark. En befolkningsundersøgelse, baseret på data fra sundhedsprofilen i Region Midtjylland, indikerer at op mod 5 % af befolkningen, svarende til ca. 200.000 danskere, føler sig svært ensomme (Lasgaard & Friis, 2016).

Denne rapport tilsigter at kortlægge, beskrive og analysere eksisterende initiativer til personer, der føler sig ensomme. Rapporten er udarbejdet for Mary Fonden, der dels har ønsket at øge vores viden om antallet og typer af initiativer til personer, der føler sig ensomme, dels ønsket en analyse og vurdering af den samlede forekomst af initiativer i Danmark. Den indsamlede viden er motiveret af et ønske om at løfte vidensniveauet på området og derigennem kvalificere eksisterende og kommende initiativer på ensomhedsområdet. Rapporten har relevans for aktører, der arbejder for at forebygge og afhjælpe ensomhed og kan forhåbentligt guide eksisterende og fremtidige indsatser.

Der rettes en stor tak til Lone Bak Kirk og Heidi Krumhardt Mortensen (Mary Fonden) samt Karina Friis og Line Bang (DEFACTUM) for gode og konstruktive kommentarer til rapporten.

## Metode

Der skelnes i kortlægningen mellem *direkte* og *indirekte* initiativer. *Direkte initiativer* er karakteriseret ved at have et formål, der er målrettet forebyggelse og/eller afhjælpning af ensomhed. *Indirekte initiativer* er derimod karakteriseret ved at have andre primære formål end at forebygge og/eller afhjælpe ensomhed. Indirekte initiativer vedrører imidlertid ofte forhold, der samtidig kan have betydning for ensomhed (Mann et al., 2017).

### *Afgræsning og eksklusionskriterier*

Denne kortlægning inkluderer *direkte* initiativer, hvis formål overordnet set er at forebygge og/eller afhjælpe ensomhed. Initiativerne er udvalgt på baggrund af et formuleret formål om at forebygge, reducere eller afhjælpe ensomhed eller på baggrund af et formål, som afspejler et tydeligt ønske om at styrke kvantiteten og/eller kvaliteten af brugernes sociale relationer. Kortlægningen indeholder således initiativer, der direkte henvender sig til personer, der føler sig ensomme, samt initiativer hvor det vurderes, at der er tale om et initiativ, der vedrører forebyggelse og/eller afhjælpning af ensomhed. Initiativer, der beskæftiger sig med en bred vifte af psykosociale problemstillinger, herunder almen rådgivning, er derfor også inkluderet i kortlægningen, såfremt de har et formuleret fokus på ensomhed. De inkluderede initiativer opererer desuden både på individ- og samfundsniveau. Med individniveau menes målrettede indsatser som samtaleforløb og opholdssteder, mens der med samfundsniveau henvises til brede indsatser fx i form af primær forebyggelse i skoleregi.

De inkluderede initiativer eksisterer som minimum to steder i landet, hvormed de har en vis størrelse og udbredelse. Enkeltstående, lokale initiativer er ikke inkluderet, om end kortlægningen har tydeliggjort, at der eksisterer et betydeligt antal lokale initiativer rettet mod personer, der føler sig ensomme. Dette uddybes senere i rapporten. Enkeltstående begivenheder med fokus på ensomhed er ligeledes udeladt, idet det vurderes, at det væsentlige for denne kortlægning og analyse er længerevarende initiativer og projekter.

Fritidstilbud og andre aktiviteter i det almene foreningsliv er ikke repræsenteret i kortlægningen (fx sports- eller fritidsklubber og pensionistforeninger). Endvidere er indirekte initiativer, der er tydeligt målrettet andre problematikker end ensomhed, som hovedregel, ikke medtaget i kortlægningen. Dette er gjort til trods for, at målgrupperne kan tænkes at indeholde en vis andel, som føler sig ensomme. Eksempler på

sådanne initiativer er sorggrupper og tilbud til hjemløse, alkoholikere, stofmisbrugere, psykisk syge samt pårørende til disse.

Til trods for en konkret afgrænsning af området og en række eksklusionskriterier har identificeringen af initiativer været en dynamisk proces. Hvert initiativ har derfor gennemgået en individuel vurdering, og tvivlstilfælde er blevet drøftet.

Slutteligt er det relevant at understrege, at kortlægningen kun i begrænset omfang belyser de enkelte initiativers kapacitet (antallet af brugere, der føler sig ensomme). Dette skyldes, at det ikke har været muligt at indhente opgørelser over brugerkontakt, da mange initiativer ikke systematisk indsamler denne type informationer. Dertil er det i mange tilfælde uklart hvor stor en andel af brugerne, som føler sig ensomme.

### *Søgestrategi*

De inkluderede initiativer og projekter er identificeret ved brug af fritekstsøgninger, herunder google-søgninger samt ved gennemgang af relevante rapporter og litteraturstudier. Dertil er der foretaget en gennemgang af bevillinger fra fonden Ensomme Gamles Værn (EGV), der arbejder for at forbedre vilkårene for socialt og økonomisk dårligt stillede ældre<sup>1</sup>. Ligeledes er der foretaget en gennemgang af medlemmer af Folkebevægelsen mod Ensomhed. Endelig er der taget kontakt til større organisationer og aktører på området (herunder Mary Fonden, Røde Kors, EGV, Ventilen, Ældre Sagen mfl.) med henblik på at identificere initiativer, der ikke blev identificeret i de indledende søgninger. Et mindre antal initiativer blev identificeret på den baggrund.

---

<sup>1</sup> EGV har siden 2010 støttet 47 projekter, hvoraf en betydelig del omhandler ensomhed.

## Kategorisering af initiativer

De identificerede initiativer er beskrevet i tabel 1: "Initiativer til ensomme". Initiativerne er opdelt i seks kategorier på baggrund af målgruppens alder<sup>2</sup>.

Fremstillingen af initiativer i tabellen er struktureret således, at der skelnes mellem initiativer målrettet:

- 1) Flere aldersgrupper
- 2) Familier
- 3) Børn ( $\leq 12$  år)
- 4) Unge/unge voksne (13-29 år)
- 5) Midaldrende voksne (30- 59 år)
- 6) Ældre ( $\geq 60$  år)

I tabellen indgår følgende oplysninger om hvert initiativ:

1. **Initiativ og organisation:** Initiativets navn samt eventuelle tilknytning til organisation, kommune eller forening.
2. **Målgruppe:** Initiativets specifikke målgruppe, herunder aldersgruppe.
3. **Geografi:** Hvor initiativet er forankret, og i hvilket omfang initiativet er udbredt.
4. **Indhold:** Initiativets formål, indhold og metode(r).
5. **Intervention:** Hvilken/hvilke typer interventioner, som indgår i initiativet. Et initiativ kan bestå i en enkelt intervention eller flere typer interventioner. Der skelnes mellem otte overordnede interventioner:
  - i. **Rådgivning:** Initiativet tilbyder rådgivning (ikke behandling), der blandt andet kan indeholde viderehenvielse. Rådgivning kan være telefonisk, chat-baseret eller ved fremmøde. Uformelle samtaler med brugere på mødesteder karakteriseres ikke som rådgivning, om end dette kan have rådgivende karakter.
  - ii. **Opholds- eller mødested:** Initiativet tilbyder et fysisk sted, hvor brugere kan mødes uformelt. Der er typisk tale om opholdssteder/mødesteder, der er åbne for brugerne i bestemte tidsrum, og hvor hovedfokus er samvær mellem brugere og frivillige. Oftest er opholds- eller mødesteder drevet af frivillige, der

---

<sup>2</sup> Nogle initiativer henvender sig til en aldersgruppe, der afviger fra den skitserede aldersinddeling (3-6). Initiativet "Bedsteven" (Dansk Folkehjælp), henvender sig eksempelvis til børn og unge i alderen 8 -18 år, mens "Plexus" (Ungdommens Røde Kors) henvender sig til unge og voksne i alderen 20 – 35 år. I det omfang at et initiativ bevæger sig på tværs af to aldersgrupper er initiativet placeret under den aldersgruppe, som hovedparten af brugerne forventes at tilhøre.

står til rådighed i forhold til uformelle samtaler samt medvirker til at planlægge aktiviteter og engagere brugerne.

- iii. *Besøgsven/mentor*: Initiativet tilbyder, at brugere tilknyttes en frivillig person. Dette kan være en besøgsven, mentor, ledsager/følgeven eller netværksfamilie.
  - iv. *Aktivitetstilbud*: Initiativet tilbyder brugerne at deltage i aktiviteter sammen med frivillige og/eller andre brugere eller at få hjælp til at deltage i aktiviteter på egen hånd. Aktiviteter kan fx være fællesspisning, udflugter, motionstilbud samt arrangementer i lokale foreninger eller sportsklubber. Nogle opholdssteder og mødesteder tilbyder forskellige aktiviteter, mens andre alene giver mulighed for samvær. Sidstnævnte er ikke karakteriseret som et aktivitetstilbud.
  - v. *Samtale/behandling*: Initiativet tilbyder formelle samtaler mellem brugere og en fagperson (lønnet eller frivilligt). Der kan være tale om strukturerede, støttende samtaler eller egentlig klinisk behandling, såsom kognitiv terapi (individuel eller i gruppe).
  - vi. *Socialt forum*: Initiativet tilbyder kontakt mellem brugere på internettet. Der kan være tale om chat-fora såvel som sociale platforme, der danner kontaktoverflade mellem brugerne og/eller giver mulighed for at deltage i aktiviteter.
  - vii. *Undervisningsforløb*: Initiativet tilbyder et forløb eller et materiale, der kan anvendes i uddannelsessammenhæng, og som eksempelvis kan øge viden om ensomhed og ensomhedsforebyggelse/afhjælpning.
  - viii. *Database*: Initiativet bidrager med en internetbaseret oversigt over tilbud såsom kommunale initiativer, frivillige organisationer eller lokale aktiviteter.
6. **Interventionsstrategi**: Beskriver initiativets interventionsstrategier i arbejdet med ensomhed. I en metaanalyse af Masi et al. (2011) identificeres fire primære interventionsstrategier, der anvendes af initiativer, der har til formål at reducere ensomhed. På baggrund af denne inddeling er der foretaget en klassificering af hvert initiativ.
- De fire strategier er følgende:
- i. At forbedre sociale færdigheder
  - ii. At øge social støtte
  - iii. At øge muligheder for social kontakt
  - iv. At adressere social kognition
7. **Dokumentation**: Beskriver nøgletal såsom brugerkontakt og køns-og aldersfordeling blandt initiativets brugere samt primære resultater fra en eventuel evaluering vedrørende fx brugertilfredshed og/eller effekt af indsatser.



I efteråret 2017 blev alle identificerede initiativer kontaktet med henblik på at validere den beskrivelse af indhold, omfang og geografi, som fremgår af tabel 1. Initiativerne blev kontaktet per mail (op til to gange) og derefter forsøgt kontaktet telefonisk efter behov. Det lykkedes at opnå kontakt med 77 ud af 79 initiativer, hvilket gav anledning til en række præciseringer af deres beskrivelse.

## Gennemgang af initiativer

Kortlægningen har i alt identificeret 79 forskellige initiativer. 13 af disse henvender sig til hele befolkningen eller flere forskellige aldersgrupper (primært voksne over 18 år), mens fire initiativer henvender sig til familier. Der eksisterer dermed 62 initiativer, der er målrettet aldersgrupperne: børn, unge/unge voksne, midaldrende voksne og ældre.

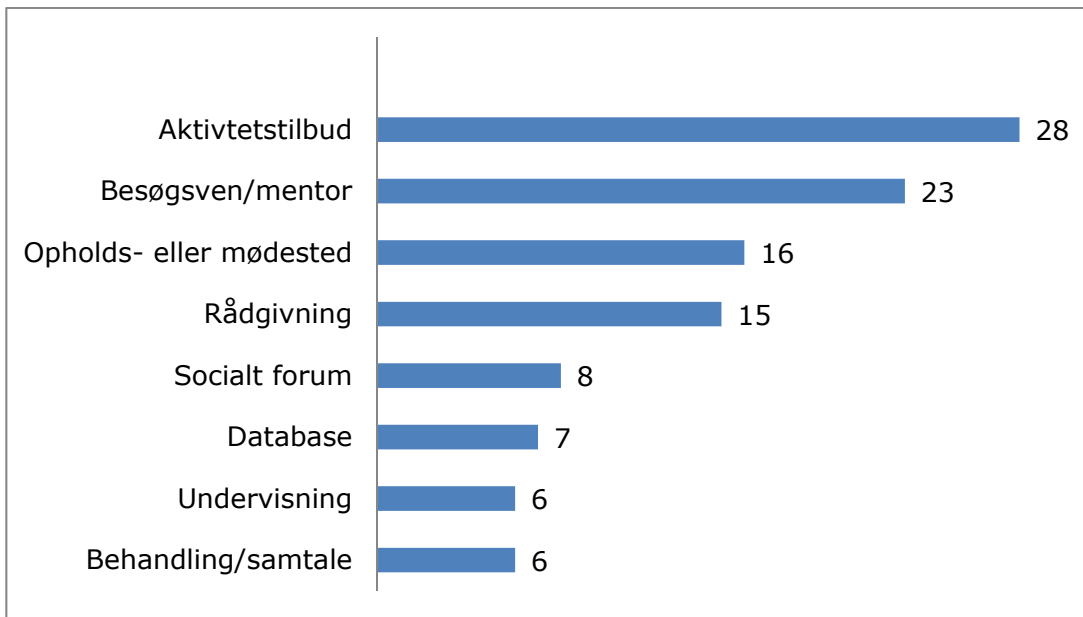
De identificerede initiativer dækker tilsammen over hundredevis af tilbud på landsplan, hvilket skyldes, at en del initiativer, som fx besøgstjenester, eksisterer mange steder og derfor når ud til et stort antal brugere. Andre initiativer, herunder nogle mødesteder eller rådgivningstjenester, eksisterer få steder og når dermed ud til et mindre antal brugere.

Kortlægningen peger på, at der findes flest forskellige initiativer, der henvender sig til unge/unge voksne og til ældre. Det vurderes dog, at de initiativer, der er rettet mod ældre, har den største kapacitet. Dermed når de potentielt ud til flest mennesker, der føler sig ensomme. Et mindre antal forskellige initiativer henvender sig til børn samt til midaldrende voksne.

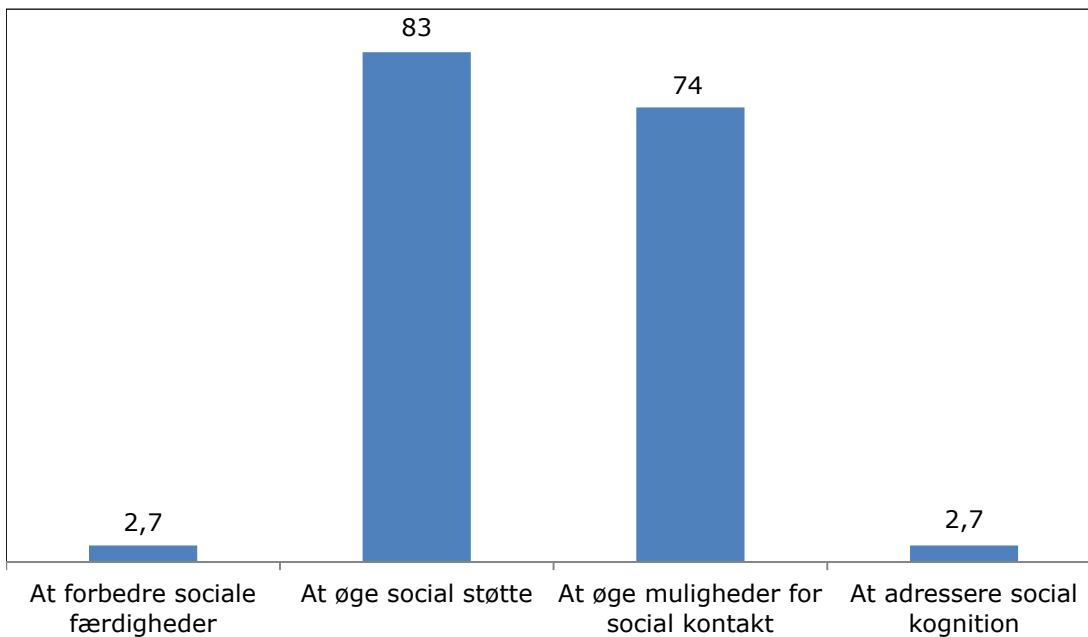
Af figur 1 fremgår det, at aktivitetstilbud, såsom fællesspisning og udflugter, er den mest udbredte form for intervention efterfulgt af tilbud om en besøgsven eller mentor. Dertil tilbyder en stor andel af initiativerne rådgivning og/eller et opholds- eller mødested. Ganske få initiativer tilbyder samtaleforløb eller egentlig klinisk behandling. Ser man på hvilke interventionstyper, som er de mest udbredte – både hvad angår geografi og antallet af brugere, som de formodes at nå ud til – vurderes det, at aktivitetstilbud og tilbud om en besøgsven eller mentor er de to typer interventioner, der når ud til flest brugere på tværs af forskellige aldersgrupper.

Som det fremgår af figur 2, anvender langt de fleste initiativer strategierne "at øge social støtte" og "at øge muligheder for social kontakt". En del interventioner anvender en enkelt interventionsstrategi, mens størstedelen anvender en kombination af "at øge social støtte" og "at øge mulighed for social kontakt". I denne forbindelse er det dog vigtigt at bemærke, at det så vidt vides, kun er ét enkelt initiativ ("Værket"), der målrettet har arbejdet med at implementere nogle af de interventionsstrategier, der beskrives i Masi et al., (2011).

**Figur 1. Fordeling af interventionstyper (antal initiativer)<sup>3</sup>**



**Figur 2. Fordeling af interventionsstrategier (procent)<sup>4</sup>**



Af tabel 1 fremgår det, at det kun har været muligt at indhente nøgletal eller evaluering (herunder bekræftelse på igangværende evaluering) for ca. 30 ud af de 79

<sup>3</sup> Indeholder ikke initiativet under Sundhedsstyrelsen "Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre, der modtager meget hjemmepleje" (se tabel 1), da indsatserne er under udvikling.

<sup>4</sup> Indeholder ikke skolebaserede forebyggelsesprojekter og undervisningsmateriale (se tabel 1).

identificerede initiativer. Desuden er det indsamlede materiale af varierende kvalitet og spænder fra sparsomme informationer, der alene vedrører brugerantal, til systematiske og omfattende resultater fra evalueringer udført af eksterne samarbejdspartnere. Som led i kortlægningen er der taget kontakt til en række af de større initiativer og organisationer med henblik på at sikre dokumentation og evaluering. Dette har især bidraget med materiale eller information om igangværende evalueringer. Til trods for dette, er analysen begrænset af, at nogle initiativer formodentligt har foretaget interne opgørelser og evalueringer, som ikke har været tilgængelige. Det forhold, at der i mange tilfælde ikke foreligger evaluering, gør det vanskeligt at vurdere enkeltstående initiativers potentiale og sammenligne kvaliteten af de forskellige initiativer.

I det følgende foretages en gennemgang af initiativerne i henhold til målgruppens alder med henblik på at synliggøre tendenser og fremhæve centrale projekter og organisationer.

### *Flere aldersgrupper*

Som det fremgår af tabel 1, er der identificeret 13 forskellige initiativer, der henvender sig til hele befolkningen eller flere aldersgrupper (primært voksne over 18 år). Det vurderes, at ca. halvdelen af initiativerne henvender sig specifikt til personer, der føler sig ensomme, mens de resterende initiativer henvender sig til en række målgrupper, herunder personer, der føler sig ensomme. Den mest udbredte intervention er tilbud om besøgsvenner. Endvidere findes der flere internetbaserede sociale fora, hvor personer, der føler sig ensomme, kan komme i kontakt med andre, der føler sig ensomme eller søger nye venskaber (fx Facebook-gruppen "Smilet" og det online værested "Ensom-nejtak.dk"). Dertil kommer en del landsdækkende rådgivningstilbud (fx Livs-linien og Psykiatrifondens telefonlinje).

Et interessant projekt, som henvender sig til hele befolkningen, er "ABC for mental sundhed". Projektet er en dansk tilpasning af den australske indsats Act-Belong-Connect, der har vist sig at være en lovende intervention i forhold til at forbedre den mentale sundhed i befolkningen (Koushede & Nielsen, 2015). På nuværende tidspunkt foreligger der, så vidt vides, ikke dokumentation for, at "ABC for mental sundhed" kan forebygge eller afhjælpe ensomhed.

### *Familier*

Der er identificeret fire forskellige initiativer, der henvender sig til familier med sociale vanskeligheder eller udfordringer. Initiativerne er landsdækkende og tilbyder aktivite-

ter, hvor familierne får mulighed for at skabe eller udvide deres sociale netværk med vejledning og støtte fra frivillige.

### *Børn (≤12 år)*

Der er identificeret 11 forskellige initiativer, hvor de fleste henvender sig til udsatte børn. Hovedparten af initiativerne henvender sig til flere forskellige målgrupper, heriblandt børn, der føler sig ensomme. De fleste initiativer til børn er landsdækkende og mange tilbyder venskabsordninger, hvor udsatte børn tilknyttes en ressourcestærk voksen (fx "Bedsteven" - Dansk Folkehjælp, "Barnets Ven" - Red Barnet og "Børns Voksenvenner" - Landsforeningen For Børns Voksenvenner). Dertil tilbyder en del organisationer forskellige aktiviteter, såsom udflugter, værkstedsaktiviteter, lektiecaféer og weekendture (fx "Frem i Lyset" - Ungdommens Røde Kors og "Et bedre liv i Danmark" - Foreningen Grønlandske børn). Endelig findes der flere undervisningsforløb, som er målrettet børn i grundskolen.

### *Unge/unge voksne (13-29 år)*

Der er identificeret 24 forskellige initiativer, der henvender sig til unge/unge voksne, herunder en række initiativer, der specifikt er målrettet unge, der føler sig ensomme. Endvidere findes der flere undervisningsforløb, der blandt andet sigter mod at styrke sociale relationer hos unge i grundskolen og på ungdomsuddannelserne (fx "Netwerk" - Ventilen og Mary Fonden og "Reach Out" - Psykiatrifonden). De fleste initiativer er landsdækkende, og rådgivning, tilbud om mentorer og aktivitetstilbud er de mest almindelige interventionstyper.

En central organisation på ungeområdet er Ventilen, som bidrager med flere landsdækkende initiativer målrettet unge, der føler sig ensomme. Ventilen har desuden medvirket til at synliggøre ensomhed blandt unge gennem publikationer, på konferencer og i pressen, ligesom Ventilen løbende har arbejdet på at dokumentere deres indsatser. Det Sociale Netværk er ligeledes en væsentlig aktør på ungeområdet og har de seneste år bidraget til flere forskellige initiativer til unge, herunder Headspace og Ungekompasset.

### *Midaldrende voksne (30-59 år)*

Der er identificeret 10 forskellige initiativer, der henvender sig til midaldrende voksne. De mest udbredte initiativer er rådgivningstilbud og opholdssteder (ved Blå Kors, Kirkens Korshær og KFUM) - og de fleste initiativer er landsdækkende. "Værket" (ved Røde Kors og Mary Fonden) er et unikt initiativ på voksenområdet, der ikke alene anvender en kombination af flere forskellige interventionsstrategier, men samtidig

arbejder systematisk med at rekruttere og fastholde brugere (Swane & Nikolajsen, 2017). Brugerkontakt dokumenteres og Ensomme Gamles Værn har løbende evalueret projektet. Evalueringen viser blandt andet, at hver anden deltager selv oplever at føle sig mindre ensom efter at have deltaget i Værket (Swane & Nikolajsen, 2017).

### *Ældre (60≥år)*

Der er identificeret 17 forskellige initiativer, der henvender sig til ældre, hvoraf hovedparten er specifikt målrettet ældre, der føler sig ensomme. De fleste initiativer er landsdækkende og består af tilbud, hvor ældre har mulighed for at deltage i aktiviteter med andre. Dertil er tilbud om besøgsvenner af forskellig karakter (blandt andet udbudt af Ældre Sagen og Samvirkende Menighedsplejer) meget udbredt. Der findes også mødesteder, hvor brugerne kan mødes uformelt - i stil med de mange tilbud, der findes på lokalcentre og i forskellige foreninger. Initiativet "Fortæl for Livet" (Ensomme Gamles Værn) er det eneste, der tilbyder samtaleforløb i grupper til ældre, der føler sig ensomme.

Ældre Sagen er en betydningsfuld organisation på ældreområdet og står bag syv af de i alt 17 forskellige initiativer til ældre. En anden væsentlig aktør på ældreområdet er Ensomme Gamles Værn, der, gennem de seneste år, har bidraget til og udviklet en række projekter, som har medvirket til betydelig vidensudvikling på området. Endelig skal det fremhæves, at Sundhedsstyrelsen i januar 2017 har bevilget 30 millioner kr. til 13 kommunalt forankrede projekter mod ensomhed, der henvender sig til ældre, der modtager meget hjemmehjælp. Disse projekter evalueres i 2017-2019.

### *Lokale enkeltstående initiativer*

Det er i forbindelse med kortlægningen blevet tydeligt, at mange lokale foreninger og kommuner har fokus på ensomhed og arbejder for at afhjælpe ensomhed i lokalbefolkningen. Udover de beskrevne initiativer (tabel 1) findes der en lang række mindre, enkeltstående initiativer for både børn, unge/unge voksne, midaldrende voksne og ældre. Som led i kortlægningen er der identificeret ca. 60 enkeltstående initiativer. Den faktiske forekomst af enkeltstående initiativer er sandsynligvis en del større, da de lokale initiativer generelt er svære at opspore og ofte sparsomt beskrevet. Ca. halvdelen af de identificerede, enkeltstående initiativer henvender sig til ældre, mens en tredjedel henvender sig til unge/unge voksne. Det vurderes, at aktivitetstilbud er den mest udbredte intervention efterfulgt af tilbud om besøgsvenner eller mentorer. De mange enkeltstående initiativer er et billede på, at det mange steder er lykkedes at engagere lokalsamfundet i forhold til at arbejde med ensomhed. Blandt de identifi-

cerede lokale initiativer indgår et mindre antal, der på den ene eller anden måde adskiller sig fra de landsdækkende initiativer.

"Powerkids", der er et samarbejde mellem Ungdommens Røde Kors og sundhedsplejen i Aarhus Kommune, har til formål at skabe meningsfulde fællesskaber for sårbare børn gennem gruppesamtaler. "Powerkids" henvender sig til børn i alderen 9-13 år, der fx har oplevet ensomhed, skilsmisse og/eller overvægt og er opdelt i to faser. I første fase indgår børnene i en samtalegruppe, som varetages af sundhedsplejen og frivillige. I anden fase videreføres gruppen i en relevant aktivitet drevet af frivillige. "Powerkids" anvender således forskellige interventioner og henvender sig samtidig til en aldersgruppe, hvor antallet af initiativer er relativt begrænset.

To andre eksempler er "Café Husrum" og "Samtalegrupper for unge", der henvender sig til unge, der føler sig ensomme, i henholdsvis Aarhus og Odense. Begge initiativer tilbyder samtaleforløb, der er en interventionstype, der er sparsomt repræsenteret blandt de landsdækkende initiativer. I samtalegrupperne arbejdes med kommunikation, kropssprog, håndtering af ensomhed og symptomer på angst og depression mm. Samtalegrupperne har en varighed på henholdsvis 12 uger (Café Husrum) og et halvt år (Samtalegrupper for unge). Begge steder ledes samtalegrupperne af frivillige med relevant faglig baggrund.

Kortlægningen har desuden identificeret et samarbejde mellem Aarhus Kommune og tre apoteker, hvilket udgør et interessant forsøg på at anvende specifikke arenaer i forbindelse med rekruttering. Apotekerne har kontakt til mange borgere og samarbejdet med Aarhus Kommune består blandt andet i, at apotekerne tilbyder borgere information om lokalområdets muligheder for fællesskaber.

Endeligt, har kortlægningen identificeret flere kommunale tiltag, der primært henvender sig til ældre, der føler sig ensomme. Herunder kan nævnes netværksterapeuter/ældrekonsulenter i en række kommuner, der skal opspore og hjælpe ældre, der føler sig ensomme.

### *Folkebevægelsen mod Ensomhed*

"Folkebevægelsen mod Ensomhed" er en central aktør på området og omfatter mere end 70 organisationer, foreninger, skoler, kommuner og virksomheder, der er gået sammen om at bekæmpe ensomhed. Formålet med Folkebevægelsen er blandt andet at mindske tabuisering samt at hjælpe folk med at mødes, så ensomhedsfølelsen reduceres. "Folkebevægelsen mod Ensomhed" har bidraget til at sætte ensomhed på den samfundsmæssige dagsorden og arbejder for at udbrede viden på området bl.a. ved at

afholde konferencer for fagfolk. "Folkebevægelsen mod Ensomhed" står desuden bag kampagnen "Danmark spiser sammen" – et nationalt fællesspisnings-arrangement, der afholdes i uge 17 med formålet at sætte fokus på ensomhed<sup>5</sup>.

### *Indirekte initiativer*

Der findes en række initiativer, der ikke direkte har til formål at forebygge eller afhjælpe ensomhed, men som vedrører beslægtede forhold eller problemstillinger, herunder sorg- og livsmodsgrupper, initiativer til hjemløse samt initiativer, der henvender sig til psykisk syge, somatisk syge samt alkohol- og stofmisbrugere. Fælles for disse initiativer er, at de beskæftiger sig med forhold og problemstillinger, der potentielt kan være forbundet med ensomhed, men at indsatserne typisk har et andet formål, som eksempelvis sorgbearbejdning eller misbrugsbehandling. Det er sandsynligt, at en betydelig andel af de personer, der benytter initiativerne, føler sig ensomme, og det er derfor muligt, at initiativerne kan have en gavnlig virkning på en samtidig ensomhedsproblematik. Det almindelige foreningsliv, herunder sportsklubber, spejderbevægelser og lignende, spiller en nøglerolle for dannelse af fællesskaber i det danske samfund og udgør dermed en anden platform, hvor personer, der føler sig ensomme, indirekte kan få hjælp.

Denne rapport er dermed ikke et forsøg på, udtømmende, at beskrive tilbud og initiativer, hvor personer, der føler sig ensomme, kommer og eventuelt modtager hjælp, men derimod at beskrive tilbud som grundlæggende set henvender sig til mennesker, der kæmper med ensomhed.

## **Analyse**

Kortlægningen af de i alt 79 forskellige danske initiativer til personer, der føler sig ensomme, vidner om et område i udvikling. Til sammenligning identificerede en lignende kortlægning i 2012 i alt 30 initiativer til personer, der føler sig ensomme, heraf 15 landsdækkende/større initiativer (Lasgaard, 2012). Gennem de seneste fem år er der således sket en markant stigning i antallet af initiativer, der henvender sig til personer, der føler sig ensomme. Denne udvikling skyldes blandt andet, at en række organisationer har tilføjet eller indarbejdet et fokus på ensomhed i deres igangværende

---

<sup>5</sup> I 2017 blev der afholdt fem store fællesspisninger i henholdsvis Aalborg, Aarhus, Esbjerg, København og Nyborg, mens hundredevis af lokale foreninger, skoler og organisationer stod bag mindre arrangementer. Dertil arrangerede og deltog et ukendt antal private borgere i egne spise-arrangementer med formålet at skabe nye fællesskaber.



arbejde, som de ikke tidligere har haft. Cirka halvdelen af de 79 initiativer har specifikt til formål at reducere ensomhed, mens den resterende halvdel henvender sig til flere forskellige målgrupper.

Generelt ses der flest landsdækkende/større initiativer, der henvender sig til unge/ unge voksne og ældre. Flere af initiativerne til unge er specifikt målrettet unge, der føler sig ensomme (blandt andet Ventilens tilbud), mens en række andre initiativer til unge henvender sig til flere målgrupper, herunder unge, der føler sig ensomme. Ungeområdet er desuden karakteriseret ved, at variationen i interventionstyper generelt er lille – særligt, når man kigger på de initiativer, der specifikt henvender sig til unge, der føler sig ensomme. Mange af initiativerne er baseret på en antagelse om, at social kontakt og samvær med andre unge er virksomt i forhold til at reducere ensomhed. Ældreområdet er derimod karakteriseret ved, at der anvendes mange forskellige typer af interventioner. Samtidig ses det, at der eksisterer mange initiativer, der når ud til et stort antal ældre - heriblandt de initiativer, der koordineres og realiseres af Ældre Sagen. På den måde er det tydeligt, at der, gennem en længere årrække, har været fokus på ensomhed blandt ældre og behovet for forskelligartede indsatser, mens det først er inden for seneste 10 år, at der for alvor er kommet fokus på behovet for indsatser til unge, der føler sig ensomme.

Kortlægningen viser, at der blandt de midaldrende voksne er et begrænset antal initiativer. Samtidig vurderes det, at der eksisterer få initiativer, der primært har til formål at reducere ensomhed blandt midaldrende voksne. "Værket" adskiller sig fra øvrige initiativer ved specifikt at henvende sig til midaldrende voksne, der føler sig ensomme. En del af de initiativer, der henvender sig til hele befolkningen eller flere aldersgrupper (fx sociale fora på internettet), favner dog også midaldrende voksne, der er ramt af ensomhed.

Kortlægningen fra 2012 identificerede kun ganske få initiativer, der henvendte sig til børn, mens nærværende kortlægning finder 11 initiativer. Børneområdet er i høj grad domineret af venskabsordninger og rådgivningstilbud, ligesom en stor andel af initiativerne beror på aktiviteter, der forsøger at danne grobund for, at udsatte børn kan danne sociale netværk og nye relationer til jævnaldrende. Forskning viser, at ensomhed i de tidlige barndomsår ofte afspejler mangel på legekammerater på legepladsen eller i skoleklassen (Margalit, 2010). At fokusere på at øge mulighederne for social kontakt og dét at indgå i forskellige legerelationer er derfor særlig relevant i forhold til børn, der føler sig ensomme. Antimobbe-programmer, som blandt andet

anvendes i grundskolerne, kan være med til at understøtte etablering af gode venskabsrelationer og dermed potentielt også forebygge og afhjælpe ensomhed.

Initiativerne, der henvender sig til familier, er interessante, fordi de arbejder med at forebygge og afhjælpe ensomhed på tværs af generationer. Således har de potentiale til at være netværksskabende for forældre, der er socialt udsatte og isolerede og samtidig danne grobund for at børn, der er i risiko for at blive marginaliserede, engagerer sig i fællesskaber med jævnaldrende og dermed tidligt får mulighed for at udvikle deres sociale kompetencer.

Kortlægningen understreger, at vores viden om initiativernes kapacitet, brugertilfredshed og effekt i forhold til afhjælpning af ensomhed er begrænset. Det har i en del tilfælde været vanskeligt at indsamle data vedrørende initiativernes brugere, og hvilke indsatser der finder sted. Dertil er tilgængelige oplysninger af varierende kvalitet. Dermed ses der en tendens til, at mange initiativer ikke systematisk dokumenterer brugerkontakt, og i endnu mindre omfang evaluerer tilfredshed og virkninger. Vi befinder os således i en situation, hvor vi ikke kvalificeret kan vurdere, i hvilken grad, at initiativerne når ud til deres faktiske målgruppe og hvor vores viden om, hvorvidt initiativerne har effekt i forhold til at afhjælpe ensomhed, er yderst begrænset.

Masi et al. (2011) konkluderer på baggrund af et systematisk litteraturstudie af 50 interventioner, at strategierne at "øge social støtte", "øge muligheder for social kontakt" og "forbedre sociale færdigheder" har en lille effekt i forhold til at reducere ensomhed, mens det at "arbejde med social kognition" gennem psykologisk behandling (fx kognitiv adfærdsterapi) har en moderat effekt. Den sidstnævnte konklusion bygger dog på et spinkelt datagrundlag (blot fire studier) og vores viden om effekten af behandling, som "arbejder med social kognition", er derfor fortsat begrænset (Mann et al., 2017). Endelig er det vigtigt at notere sig, at de interventioner, der indgår i studiet af Masi et al., (2011), ikke er fuldt ud sammenlignelige med de initiativer, der er identificeret i nærværende kortlægning. Der mangler således grundlæggende viden, som kan understøtte beslutningsprocesser og konkrete interventioner.

En anden central udfordring i forhold til afhjælpning af ensomhed er rekruttering og fastholdelse af brugere (Age UK, 2010; Goodmann, Adams, & Swift, 2015; Oxford Research, 2015; Swane & Nikolajsen, 2017; Ventilen, 2016). En del personer, der føler sig ensomme, har negative erfaringer med sociale relationer, der fx kan føre til fejltolkninger i mødet med andre brugere og frivillige. Andre har vanskeligt ved social kontakt og/eller lider af social angst/depression, der hæmmer deres deltagelse i sociale sammenhænge (Wiborg, 2007). Der er således mange årsager til, at personer, der føler sig

ensomme, har svært ved at henvende sig og deltage i relevante initiativer. Dertil kommer, at den stigmatisering, der er forbundet med ensomhed og det at søge hjælp, kan være medvirkende til, at det er svært at rekruttere og fastholde brugere (Corrigan, 2004; Goodman, Adams, & Swift, 2015; Sirey, 2001). Endelig er det sandsynligt, at en del brugere fravælger konkrete initiativer, fordi de helt simpelt oplever, at det ikke hjælper dem. Det er derfor centralt som led i projektudvikling og evaluering at rette fokus mod rekruttering og fastholdelse af brugere, der føler sig ensomme.

### *Anbefalinger*

Kortlægningen har belyst, at data, der vedrører brugerkontakt, tilfredshed med initiativer og især virkningsmekanismer ofte ikke foreligger eller er af varierende kvalitet. Det anbefales derfor at designe evalueringsmetoder, herunder udpege og beskrive relevante måleredskaber samt udvikle teknologiske løsninger, der kan forenkle evalueringsarbejdet. Dette vil kunne bidrage til at højne kvaliteten af fremtidig evaluering og dermed blandt andet øge vores viden om, hvilke interventioner, der kan mindske ensomhed.

Kortlægningen viser, at der eksisterer en række forskellige initiativer, der henvender sig til unge/unge voksne. Desværre er ungeområdet karakteriseret ved, at antallet af initiativer, der specifikt har til formål at reducere ensomhed, er forholdsvis begrænset. Dertil er hovedparten af initiativerne baseret på tilbud om at øge muligheder for social kontakt og social støtte, som fx mentorer, mødesteder og rådgivning. Det anbefales derfor at udvikle og afprøve nye indsatser til unge/unge voksne, der føler sig ensomme.

Kortlægningen synliggør, at der findes et meget begrænset antal initiativer, der specifikt har til formål at reducere ensomhed blandt midaldrende voksne. Som følge af systematisk arbejde med rekruttering og fastholdelse og en positiv projektevaluering er "Værket" et unikt initiativ til midaldrende voksne. Det anbefales derfor dels at udbrede "Værket" dels at dokumentere, at "Værket" er et virksomt initiativ, som blandt andet formår at mindske følelsen af ensomhed.

Vores viden om, hvilke typer af interventioner, der har effekt på ensomhed samt hvilke typer af interventioner, der egner sig bedst til specifikke målgrupper, er begrænset. Der er derfor et stort behov for at udvikle og afprøve interventioner samt dokumentere effekten i kontrollerede studier. Det anbefales derfor at udvikle og evaluere større indsatser til personer, der føler sig ensomme. Endvidere anbefales det at foretage et systematisk litteraturstudie, der samler op på tilgængelig viden på området som

beskrevet i videnskabelige artikler og rapporter. Litteraturstudiet skal identificere konkrete interventioner, der er lykkedes med at forebygge/og eller afhjælpe ensomhed og samtidig give et overblik over hvilke interventionsstrategier, der har størst effekt. Dermed vil studiet kunne inspirere til nye danske initiativer og samtidig understøtte beslutningsprocesser og prioritering af indsatser til specifikke målgrupper.

**Table 1: Overview of initiatives for loneliness**

Initiative and organization	Target group	Geography	Content	Intervention	Intervention strategy	Documentation
Flere aldersgrupper						
ABC for mental health (Statens Institut for Folkesundhed, Psykiatrifonden, Center for prevention in practice (KL), DGI, DDS, DOF, Sund By Netværket, Røde Kors Hovedstaden, samt en række kommuner)	Hele befolkningen	Gribskov, Odense, Aalborg, Jammerbugt, Slagelse, Læsø og Frederiksberg	Universal intervention, which focuses on the entire population. The project consists of two parts: an information part and an organizing and training part. ABC for mental health relies on a cross-sectoral collaboration, which includes associations, organizations, municipalities, volunteers and researchers. The goal with ABC for mental health is to promote mental health at the population level. The project seeks to engage the population from three principles: 1) Act – to do something actively, 2) Belong – to do something together and 3) Commit – to do something meaningful. The project is a pilot project, which runs from 2018.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activity offer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improve social skills</li> <li>• Increase opportunities for social contact</li> <li>• Increase social support</li> </ul>	Der foretages aktuelt evaluering af ABC. Der foreligger imidlertid en evaluering af det australske ABC-projekt, der viser, at projektet blandt andet har haft succes med at øge befolkningens bevidsthed om, at der er noget, de selv kan gøre for at passe på deres mentale sundhed. Ligeså har projektet haft succes med at engagere befolkningen i aktiviteter for at fremme deres mentale sundhed. Dertil har projektet medvirket til at ændre på holdninger til mental sundhed og psykisk sygdom (Anwar-McHenry, Donovan, Jalleh, & Laws, 2012; Toft, Koushede, & Nielsen, 2017). Der foreligger ikke dokumentation for eventuel effekt ift. ensomhed.
Besøgstjenester (Røde Kors)	Ældre, patienter, pårørende, døende og indsatte	Landsdækkende	Initiatives under Røde Kors in the form of home care services, patient support, home care and day care services. Common to the initiatives is, that vulnerable people are recruited as volunteers, who support those in need of help.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Home care/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Increase social support</li> </ul>	I 2016 tilbød 174 Røde Kors-lokalafdelinger besøgstjenesten. Besøgstjenesten havde i alt 8.016 besøgsmodtagere fordelt på 79 % kvinder og 21 % mænd. 89 % var over 65 år (Røde Kors, 2016). I 2013 fandtes patientstøtter på 27 af landets hospitaler og bidrog med 29.076 timers frivillig indsats (Røde Kors, 2013).

Boblberg.dk (samarbejder med flere dansk kommuner)	Hele befolkningen (> 13 år)	Landsdækkende (18 kommuner)	Borger-til-borger portal, der har til formål at danne rammen for et digitalt sundhedsfællesskab. På boblberg.dk kan borgere finde andre at dele fritidsinteresser – og aktiviteter med blandt andet ved at oprette såkaldte "bobler". Boblberg.dk har til formål at inspirere og invitere borgere til at bruge deres lokalsamfund på nye måder og i fællesskab med andre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Database</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Mere end 30.000 medlemmer er oprettet på Boblberg.dk
Ensom-nejtak.dk	Personer, der føler sig ensomme (> 18 år samt unge mellem 12-17 år, med forældres tilladelse)	Landsdækkende	Socialt forum og online-værested for personer, der har til formål at skabe venskaber og netværk blandt brugerne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialt forum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FriSe)	Personer, der er berørt af sorg, selvværd, pårørende-problematikker, ensomhed, sygdoms-håndtering mfl.	Landsdækkende (i alt 17 selvstændige lokale selvhjælps-organisationer og 68 frivilligcentre, hvoraf 36 organiserer selvhjælpsgrupper)	Tilbud om deltagelse i selvhjælpsgrupper. Selvhjælpsgrupper afgrænses ikke til specifikke målgrupper, men dannes ud fra aktuelle og efterspurgte emner. Grupperne ledes af frivillige.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtale/ behandling (gruppe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	I 2016 eksisterede der 590 selvhjælpsgrupper, mens 5.081 deltog i selvhjælpsgrupper (FriSe, 2016). Der findes ingen opgørelse over, hvor mange grupper, der henvender sig til ensomme.
Følgeven (Sind, Aarhus kommune, Roskilde kommune, Trygfonden mfl.)	Psykisk sårbare og socialt udsatte voksne (> 18 år)	Aarhus og Roskilde	Tilbud, hvor psykisk sårbare og socialt udsatte matches med en frivillig følgeven, som deler deres fritidsinteresse. Formålet med følgeven er, at den psykisk sårbare fortsætter med eller opsøger andre aktiviteter/fællesskaber på egen hånd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Livslinien	Personer, der er i krise eller har selvmordstanker samt pårørende og efterladte til selvmord	Landsdækkende	Anonym telefon-, net-, og chatrådgivning, der har til formål at forebygge selvmord. Livslinjen varetages af frivillige og har åbent alle årets dage i tidsrummet 11-04.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	I 2016 blev der foretaget i alt 16.070 rådgivninger, fordelt på 14.050 rådgivninger på telefon, 1221 rådgivninger på net og 799 rådgivninger på chat. Brugere var fra 13 år og opefter, mens størstedelen var mellem 20 og 24 år. 37 % af brugerne var mænd. 245 frivillige varetog rådgivningen (Landsted, 2017).

Livsnettet.dk	Alle, der gennemgår svære perioder eller livsforandrende omstændigheder (ikke børn)	Landsdækkende	Fællesskab på nettet, der henvender sig til personer, der f.eks. er nyskilte, arbejdsløse, syge, handicappede eller pårørende. På livsnettet kan brugere chatte med hinanden samt skrive indlæg. Livsnettet arrangerer også fysiske aktiviteter såsom lokale netværksgrupper og "stamorde" (spisearrangementer). Livsnettet drives af frivillige.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialt forum</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Navigator (Kræftens Bekæmpelse)	Socialt sårbar kræftsyge (ikke børn)	Landsdækkende	Tilbud, hvor en sårbar kræftsyg tilknyttes en frivillig navigator, der støtter og hjælper vedkommende igennem sygdomsforløbet samt bistår i forbindelse med kontakt og konsultationer på sygehuset og i kommunen. Patienter kan henvises af egen læge, sygehuset eller kommunen. Forløbet varer i op til 6 måneder.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	-
Netværksfamilie	Personer med psykisk sygdom (> 18 år).	Horsens, Holstebro, Ikast-Brande, Viborg og Randers.	Projektet har til formål at hjælpe mennesker med psykisk sårbarhed til at styrke deres sociale netværk og integration i samfundet. Borgere tilknyttes en frivillig netværksfamilie eller netværksperson, med hvem de mødes et par gange om måneden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Evalueret fra 2012, baseret på interviews (N=35) og fokus-gruppeinterviews, viste, at brugerne oplevede, at tilbuddet var en positiv oplevelse, ligesom de oplevede, at der var nogen, der bekymrede sig og havde lyst til at være sammen med dem. Fokusgruppe-interviews med familierne viser, at familierne får meget ud af at hjælpe andre. Derudover har deres deltagelse i Netværksfamilietilbuddet været med til at ændre deres syn på psykisk syge (Væggemose, Jensen & Aagaard, 2012). Yderligere evaluering er undervejs.

Rådgivningen i Psykiatrifonden	Personer med psykisk sygdom eller psykiske udfordringer samt personer i krise, deres pårørende og fagfolk.	Landsdækkende	Anonym rådgivning via telefon, chat eller brevkasse. Henvendelserne drejer sig om psykiske problemer, psykisk sygdom, eksistentielle kriser mm. Rådgivningen varetages af frivillige med en relevant faglig baggrund, og har åbent alle ugens dage året rundt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	I 2016 blev der foretaget i alt 8.600 telefoniske rådgivninger. 22,5 % var pårørende, imens 75 % ønskede rådgivning på egne vegne. Størstedelen af opkaldene vedrørte depression og angst, men også emner som livskriser, ensomhed og behandlingssystemet gav anledning til rådgivning. Ca. 80 frivillige varetog rådgivningen (Psykiatrifonden, 2016).
Sindnet.dk (Sindslidendes Netværk)	Psykisk syge, der føler sig ensomme (> 16 år)	Landsdækkende	Hjemmeside, der er et peer-to-peer onlinemødested for psykisk sårbare på tværs af diagnoser. Hjemmesiden tilbyder rådgivning, chat mellem brugerne samt information om henvisningsmuligheder/tilbud. Formålet med Sindnet.dk er at forebygge ensomhed og social isolation blandt psykisk sårbare.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> <li>• Socialt forum</li> <li>• Database</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	Ved udgangen af 2015 havde Sindnet.dk lidt over 5.000 brugere (Sindnet, 2015).
Smilet Danmark	Personer, der føler sig ensomme samt personer, der ønsker at hjælpe ensomme.	Landsdækkende	Fællesskab, der findes på Facebook. I Smilet kan brugerne dele tanker og følelser samt modtage råd og vejledning fra andre brugere. Dertil er der mulighed for at skabe kontakt til andre, der også ønsker at få nye relationer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialt forum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
<b>Familier</b>						
FamilieNET (Dansk Folkehjælp)	Socialt udsatte og isolerede familier	Aarhus, Randers, Vejen, Hjørring, København, Østre-Nordvest, Guldborgsund, Grindsted og Horsens	Tilbud, der henvender sig til udsatte og isolerede familier med henblik på at inkludere disse i et netværk samt gøre familierne til en social ressource i lokalsamfundet. Familierne mødes til et 'ryste-sammen'-arrangement, hvor netværket etableres. Efterfølgende mødes netværket til café-møder, hvor de beslutter, hvordan de vil bidrage til deres lokalsamfund. Formålet med projektet er at øge familiernes sociale kapital.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- eller mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	I 2016 deltog 150 familier i FamilieNET, mens 75 aktive frivillig-dage blev anvendt (Dansk folkehjælp, 2016). Projektet er et pilotprojekt.



Familienetværk (Røde Kors)	Socialt udsatte børnefamilier	Landsdækkende	Støttenetværk for udsatte børnefamilier, hvor frivillige og familier i samarbejde beslutter, hvad der skal ske i netværket såsom fællesspisning, udflugter, foredrag mm. Der findes desuden en række tilhørende initiativer under familienetværket f.eks. familieven/venskabsfamilie, bisidder og mentor, udflugter og ferielejre, økonomisk støtte til fritidsaktiviteter, julehjælp mm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- eller mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	I 2016 fik 1478 børn og voksne hjælp i familienetværkene (Røde Kors, 2016). Evaluering fra 2015, baseret på casestudier, interview og spørgeskemaundersøgelse (N=218), viser, at 86 % af forældrene og 76 % af børnene oplevede, at de havde fået nye venner/bekendtskaber. Deltagere oplevede desuden en øget tro på egne (sociale) kompetencer, ligesom børn og forældre var tilfredse med at deltage i projektet (Oxford Research, 2015).
Menighedsplejernes Familienetværk (Samvirkende Menighedsplejer)	Udsatte familier	En række sogne i flere landsdele	Tilbud til sårbare familier, om at deltage i et netværk med andre familier. I netværkene arrangeres fællesspisning, udflugter, kreative aktiviteter og lignende. I nogle sogne tilbydes desuden bisidder-hjælp.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- eller mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
MineVenner.dk	Børnefamilier	Landsdækkende	Socialt netværk for familier med børn i alle aldre, hvor der kan søges om venskaber og socialt netværk til barnet. Netværket henvender sig til familier/forældre til børn, hvor skilsmisse, flytning mm. har påvirket barnets sociale situation. Formålet med Minevenner.dk er at danne nye relationer mellem børn samt at give forældre mulighed for at udvide deres eget netværk gennem de arrangementer, der udbydes på sitet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialt forum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-

Børn						
"Bedste ven" (Dansk Folkehjælp)	Børn og unge (8 - 18 år)	Landsdækkende	Venskabsordning mellem ressourcestærke seniorer og sårbare og udsatte børn og unge. Bedste ven har til formål at give barnet en god og tillidsfuld voksenkontakt, mindske indesluttethed og ensomhed samt skabe gode oplevelser med nye venner.	• Besøgsven/mentor	• Øge social støtte	-
Barnets Ven (Red Barnet Ungdom)	Børn, hvis forældre har svært ved at give dem gode fritidsoplevelser og tilstrækkelig støtte (6-12 år)	Aalborg, Aarhus, Randers, Horsens, Vejle, Esbjerg, Odense, København og Københavns Vestegn.	Tilbud til børn, der mangler støtte, har få ressourcer mm., om at få en frivillig storebror – eller søster. Formålet med Barnets Ven er, at børn og frivillige i fællesskab har gode oplevelser og laver forskellige aktiviteter. Barnet og den frivillige ven matches, så den frivillige kan være en god rollemodel for barnet.	• Besøgsven/mentor	• Øge social støtte	-
Børnetelefonen (Børns Vilkår)	Børn og unge op til 23 år	Landsdækkende	Anonym telefonisk rådgivning, der henvender sig til børn og unge, der oplever at have problemer med f.eks. venskaber, forældres skilsmisse mm. Børnene kan modtage rådgivning på telefon, sms, chat eller igennem brevkasse, der alle varetages af frivillige. Herudover eksisterer en skriftlig kanal, hvor børn hjælper børn.	• Rådgivning	• Øge social støtte	I 2016 blev der foretaget 41.627 samtaler over børnetelefonen (Lund-Brelau & Brindslev, 2016).
Børns Voksenvenner	Børn, der har spinkle eller svære familieforhold (> 6 år)	Landsdækkende (i alt 40 lokalforeninger)	Tilbud til børn og unge med spinkle eller svære familieforhold, som matcher barnet sammen med en frivillig voksenven. Venskaberne inkluderer 2-4 månedlige møder, hvor der laves forskellige aktiviteter.	• Besøgsven/mentor	• Øge social støtte	Børns voksenvenner har siden 1990 etableret mere end 3.700 venskaber (Børns Voksenvenner, 2016).
Destination Trivsel (Sex og Samfund samt Danske Skolelever, Skolelederforeningen, Skole og Forældre, Aarhus Kommune, Aalborg Kommune, Københavns Kommune og Hølstebro Kommune.)	Skoleelever i henholdsvis 0.-3. klasse, 4.-6. klasse og 7.-9. klasse samt skoleledere, skolelærere og pædagoger i grundskolen.	Landsdækkende	Undervisningsforløb og materialer til grundskolens dansk-, billedkunst-, historie-, samfundsfag- og idræt-fag. Forløb og materialer tager udgangspunkt i de fem temaer, hvoraf et er 'ensomhed'. Forløbet indeholder også undervisningsmateriale og materiale til forældre. Formålet med indsatsen er at bidrage til stærkere børnefællesskaber og styrke børn og unges trivsel og positive selvopfattelse.	• Undervisningsforløb	-	Evaluering undervejs.

Et bedre liv i Danmark (Foreningen Grønlandske Børn)	Grønlandske børn, der oplever ensomhed, social isolation og lavt selvværd som følge af sproglige og kulturelle barrierer	København, Aalborg, Aarhus og Esbjerg	Projekt, hvor udsatte grønlandske børn får mulighed for at indgå i en gruppe med andre børn. Projektet inkluderer weekendkolonier, fælles sommerferie, familie-madklub, familie-rådgivning, økonomisk støtte til fritidsaktiviteter mm. Projektet ledes i hver by af to uddannede medarbejdere samt en række frivillige.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> <li>• Rådgivning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Frem i lyset (Ungdommens Røde Kors)	Børn og unge i alderen 8 – 20 år, der er bosat i danske ydreområder.	Landsdækkende	Omfattende tilbud til sårbare og udsatte børn og unge, der tager udgangspunkt i en række "Fællesværker", som er huse, der danner rammer for kompetence- og netværksskabende aktiviteter. Lokale frivillige samt børn og unge i områderne driver Fællesværkerne. Frem i Lyset tager desuden udgangspunkt i tilgængelig viden om målgruppen i kombination med diverse aktiviteter i Ungdommens Røde Kors, herunder lektiecaféer, klubber, sportsaktiviteter, værksteder og mentorordninger. Formålet med projektet er at give unge fra ydreområder og udsatte boligområder bedre livsmuligheder gennem adgang til positive fællesskaber og aktiviteter.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> <li>• Opholds- eller mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Evaluerings undervejs.
MENTORBARN – relationer for livet	Anbragte børn på børnehjem, døgninstitutioner, socialpædagogiske opholdssteder, plejefamilier og sårbare familier.	Landsdækkende	Tilbud, hvor anbragte børn tilbydes en frivillig mentorfamilie, der kan bidrage til at skabe en opvækst så tæt på det normale som muligt. Formålet med MENTORBARN er at styrke anbragte børn/unges livsvilkår, således at de tilbydes de rette betingelser for at klare sig lige så godt som ikke-anbragte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-

Plads til Livet (Ungdommens Røde Kors)	Sygdomsramte børn og unge	Landsdækkende	Omfattende tilbud, der henvender sig til psykisk eller somatisk syge børn og unge. Plads til Livet er baseret på en række forskellige aktiviteter, der henvender sig til forskellige aldersgrupper: herunder caféer og klubber på hospitaler og psykiatriske afdelinger, mødestedet Plexus og ferie- og weekendlejre. Formålet med Plads til Livet er at sikre, at sygdomsramte børn og unge får et frirum og bliver rustet til at mestre sociale relationer og situationer fremadrettet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- eller mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Undervisningsforløb om Ensomhed (Idékassen.dk)	Skoleelever i grundskolen samt skoleledelse, lærere, pædagoger og forældre.	Landsdækkende	Undervisningsforløb, der handler om at italesætte ensomhed og give forslag til, hvordan ensomhed kan bekæmpes. Formålet med undervisningsmaterialet er at klæde skoleledelse, lærere, pædagoger og forældre bedre på til at spotte og bekæmpe ensomhed samt give værktøjer til at hjælpe ensomme børn og unge i grundskolen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undervisningsforløb</li> </ul>	-	-
Venskabsgrupper (Red Barnet Ungdom)	Flygtningebørn (6 – 12 år)	Aarhus, Frederiksberg, Nærum og Odense.	Tilbud til flygtningebørn, der ledes af et team på 5-6 unge frivillige, der mødes med en gruppe på 8-10 børn. Gruppen laver forskellige aktiviteter, såsom at besøge den lokale legeplads, biblioteket eller tage på besøg i den lokale fodboldklub. Formålet med venskabsgrupper er at skabe venskaber blandt børnene og give dem kendskab til muligheder i deres lokalområde.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-

Unge/unge voksne						
Broen	Udsatte og marginaliserede børn og unge under 18 år	Landsdækkende (i alt 25 kommuner)	Tilbud, hvor socialt udsatte børn og unge hjælpes med kontingenter og udstyr til idræt eller andre fritidsaktiviteter. Formålet med Broen er at få børn til at indgå i foreningsaktiviteter sammen, således at de kan blive del af et positivt fællesskab og spejle sig i voksne rollemodeller.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	I 2016 blev i alt 3.643 børn støttet med kontingenter på tværs af 24 deltagende kommuner (Nørgaard, 2017). Evaluering fra 2012, baseret på spørgeskemaundersøgelse (N=53) og interviews, viser, at 48 % af de støttede børn og unge var piger og at ca. 70 % var i alderen 10-18 år. Ca. 50 % af de støttede børn og unge modtog støtte i 1-2 år og 92 % af børnene oplevede, at de havde fået nye venner, efter de var begyndt til aktiviteten. 91 % oplevede, at de havde lært nye voksne at kende (Nørgaard, 2012).
Come Together	Unge, der mangler en ressourcestærk voksen i deres netværk (16-35 år)	Skanderborg, Favrskov, Odder og Horsens	Mentorordning, hvor unge tilknyttes en frivillig voksen mentor. Den unge og mentoren mødes ca. 2 gange om måneden omkring en fælles interesse f.eks. en tur i biografen, gåture, fisketure eller en tur på café. Formålet med Come Together er at skabe en meningsfuld relation til en ressourcestærk voksen i den unges netværk.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/ mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Connect (Ungdommens Røde Kors og Landsorganisationen af Kvindekrisecentre)	Unge etniske minoritetskvinder, der helt eller delvist har brudt kontakten til deres familie og øvrige netværk (18-30 år)	Storkøbenhavn, Aarhus og Midtjylland	Mentorprojekt, hvor unge kvinder bliver tilknyttet to frivillige mentorer. De frivillige er selv unge kvinder og har erfaring med at flytte hjemmefra, starte uddannelse og finde sig til rette et nyt sted. Formålet med connect er at hjælpe kvinderne med at etablere et selvvalgt og selvstændigt voksenliv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Evaluering undervejs.

Cyberhus (Center for Digital Pædagogik)	Børn og unge (9 - 23 år)	Landsdækkende	Klubhus på nettet, hvor børn og unge mellem 9 og 23 år kan få rådgivning af frivillige, skrive brevkasseindlæg og chatte med andre børn og unge.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> <li>• Socialt forum</li> <li>• Database</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	<p>Evalueret, baseret på årsrapport, webtrafik og interviews med ansatte, viser at sitet i alt modtog 60.724 besøg i 2010, hvoraf 1.987 førte til chat-rådgivninger. 1.400 brugere besøgte sitet mere end 9 gange. Rådgivningerne omhandlede oftest spiseforstyrrelse, selvmord og tristhed. 80 % af brugerne var piger og 60 % var mellem 12- 15 år (Dinesen og Dinesen, 2011).</p>
EmpowR (GirlTalk.dk samt Ung Egedal og Københavns Kommune)	Sårbare piger, der går i folkeskole eller på en ungdomsuddannelse	Egedal og Brønshøj-Vanløse	Gruppeforløb, hvor der er fokus på at skabe fællesskab samt afhjælpe diverse trivselsproblemer – derudover er der fokus på sjovt og hyggeligt samvær. Hver mødegang har et tema (f.eks. selvværd, tanker og følelser, krop) ligesom der laves forskellige aktiviteter, der passer til dagens tema. To frivillige unge kvinder fra GirlTalk.dk leder gruppen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtale/ behandling (gruppe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Girltalk.dk	Sårbare piger i alderen 12-24 år	Landsdækkende	Tilbud, der henvender sig til sårbare piger. Hjemmesiden tilbyder chatrådgivning og et åbent chatforum. Dertil har girltalk.dk samtalegrupper samt psykolog-samtaler (mod betaling på Sjælland) og afholder foredrag. Girltalk.dk har til formål at hjælpe unge piger igennem de problemer og udfordringer, der følger med et ungdomsliv.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> <li>• Samtale/ behandling (en-til-en)</li> <li>• Socialt forum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> <li>• Adressere utilpasset social kognition</li> </ul>	I 2016 blev i alt 2.714 indlæg udformet på tværs af 815 emner, mens chatrådgivningen varetog 6.000 samtaler (Bjerre & Bay, 2016). Evaluering fra 2009, baseret på en række interviews og spørgeskemaundersøgelse (N=282), viser, at 71 % af brugerne var mellem 12 og 17 år. 85 % af brugerne oplevede, at de har talt om det, som de ville, 81 % følte sig forstået og 79 % oplevede samtalen som en støtte. Evaluering viser en tilfredshed på 74 % samt, at brugerne oftest henvendte sig pga. selvværdproblemer (63 %), selvskade (62 %) og ensomhed (49 %)(Meldgaard & Frederiksen, 2009).

headspace (Det Sociale Netværk)	Børn og unge, i alderen 12–25 år, der har brug for nogen at tale med	Landsdækkende (16 afdelinger)	Rådgivningsinitiativ, der henvender sig til unge. headspace tilbyder både rådgivning i form af personlige samtaler ansigt til ansigt, chat-rådgivning og det er også muligt at have de indledende samtaler over mail og telefon.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	Evalueret fra 2015, baseret på spørgeskemaundersøgelse med flere indsamlings-tidspunkter (>2) (N=3.659) og interviews (N=12) viser, at brugerne udviste stor tilfredshed med samtaleforløb (målt ved <i>Feedback Informed Treatment (FIT) sessions rating scale</i> ), ligesom samtaleforløb ændrede måden hvorpå den unge tænkte om sig selv samt den unges generelle trivsel (målt ved FIT outcome rating scale). Dette underbygges i interviews (Oxford Research, 2015).
KOMsammen (Ventilen)	Unge, der føler sig ensomme (15-30 år)	Fire mødesteder: København, Odense, Slagelse og Holbæk. En ny afdeling forventes at åbne i 2017.	Tilbud til ensomme, der ønsker at arbejde med deres ensomheds-problematik, mens de dyrker motion og lærer om at lave sund mad. KOMsammen drives af unge frivillige. Formålet med KOMsammen er, at de unge bliver sundere, prøver nye ting og har det godt sammen med andre unge.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Dokumentationsrapport fra 2016, baseret på registrering viser, at 39 unge besøgte KOMsammens (på daværende tidspunkt) to mødesteder i 2016. 61,5 % af brugerne var mænd og gennemsnitsalderen var 23,4 år. Spørgeskemaundersøgelse (N=7) viser, at 6 ud af 7 brugere oplevede, at de var mindre ensomme efter at være kommet i KOMsammen. 5 ud af 7 oplevede, at deres selvværd var blevet styrket, ligesom 5 ud af 7 oplevede, at være blevet mere fysisk aktive (Ventilen, 2016).
Mindhjælper.dk (Region Syddanmark, fire syddanske kommuner og Trygfonden)	Unge, der har brug for hjælp	Landsdækkende	Hjemmeside, hvor unge kan få rådgivning, viden og blive henvist til andre hjælpetilbud. Formålet med Mindhjælper er, at hjælpe unge inden problemerne vokser dem over hovedet. Hjemmesiden er inspireret af internationale projekter som Reach Out og Youngminds.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> <li>• Database</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	-

Netverk (Ventilen – udviklet i samarbejde med Mary Fonden)	Elever på gymnasier og erhvervsuddannelser	Landsdækkende (i alt 45 skoler)	Skolebaseret forebyggelsesprogram, der tilsigter at skabe en god klassekultur og stærke fællesskaber, hvor alle føler sig trygge og velkomne samt at udbrede viden om ensomhed til unge på ungdomsuddannelser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undervisningsforløb</li> </ul>	-	<p>Evalueret fra 2013, baseret på interview og spørgeskemaundersøgelse (n=648), viser, at elever og læreres evaluering af forløbet er overvejende positiv, og et flertal af eleverne og alle adspurgte lærere mener, at projektet er anbefalelsesværdigt (Lasgaard, Nielsen, Christiansen, &amp; Poulsen, 2013). Effektstudie fra 2015, baseret på spørgeskemaundersøgelse med to indsamlingstidspunkter (N=982), viser, at Netverk blandt andet styrker elevernes prosociale adfærd og bidrager til en bedre relation mellem lærere og elever, men ikke har indflydelse på elevernes følelse af ensomhed (Lasgaard, Christiansen, Lindekilde, &amp; Bramsen, 2015).</p>
Opland (Ungdommens Røde Kors)	Socialt og psykisk sårbare unge (18 – 35 år)	Frederiksberg og Vordingborg	Opland er et frivilligt tilbud, som består af et netværkssted og en mentorordning, og har til formål at skabe grobund for et nyt socialt netværk. På Netværksstedet er visionen, at brugerne bliver en del af et socialt fællesskab, hvor det er muligt, at møde andre unge i forbindelse med madlavning, spilaktiviteter, filmaftener mm. I Oplands mentorordning er det muligt at få tilknyttet en mentor. En mentor er ikke professionel, men en frivillig, der støtter den unge til at nå de mål, der er vigtige for vedkommende.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- eller mødested</li> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-



PIFT (KVINFO og Foreningen Nydansker)	Psykisk sårbare unge kvinder, der har udfordringer i forhold til arbejde, uddannelse og/eller socialt liv (15-30 år)	Høje-Taastrup, Roskilde, Lejre, Furesø og Odder.	Frivilligt mentortilbud til psykisk sårbare unge kvinder. Forløbet har en varighed på 6-12 måneder, hvor den frivillige mentor og den unge kvinde mødes ca. 4 timer om måneden i kvindernes lokalområde. Formålet med PIFT er at hjælpe unge kvinder til at realisere ønsker og muligheder i forhold til at opnå et sammenhængende socialt liv med uddannelse, arbejde og foreningsdeltagelse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Plexus (Ungdommens Røde Kors)	Unge, der føler sig ensomme (20-35 år)	København, Odense, Aarhus, Roskilde og Slagelse	Værested for unge, der drives af frivillige fra Ungdommens Røde Kors. Plexus er baseret på et "ung-til-ung" princip. I Plexus er der fokus på at skabe et uformelt miljø, ligesom der er fokus på almindelige gøremål og samtaler. Enkelte brugere har også glæde af at lære basale ting såsom at købe ind, vaske op mm. Dertil arrangeres diverse aktiviteter. Formålet med Plexus er, at færre unge skal føle sig ensomme samt på længere sigt at forebygge større sociale problemer, der kan føre til misbrug eller kriminalitet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- eller mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Evaluerings undervejs.
Reach out (Psykiatrifonden og Trygfonden)	Skoleelever i 5.-9. klasse	Pilotprojekt i Region Sjælland.	Universel skolebaseret indsats, der henvender sig til 5.-9. klasse. Formålet med Reach Out er at klæde skolelærere på, så de kan styrke elevernes mentale sundhed og skabe gode klassemiljøer ved at fremme elevernes selvværd, relationer og handlekompetence til at fremme egen og andres mentale sundhed. Indsatsen er målrettet elever, deres lærere og forældre. Projektet er et pilotprojekt, der kører fra 2014 til 2018. Fra 2018 bliver projektets digitale undervisningsmateriale tilgængeligt for alle kommuner og skoler som et digitalt trivselsforløb til mellem- og udskolingen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Undervisningsforløb</li> </ul>	-	Evaluerings undervejs. I evalueringen deltager 21 skoler og i alt 8.285 elever.

SINDungdom – Lokale klubber	Psykisk sårbare unge, der føler sig ensomme eller isolerede	Aarhus, Esbjerg, Frederikshavn, Helsingør, København, Middelfart, Skive, Silkeborg og Viborg	Klubber, der tilbyder aktiviteter og frirum for sårbare unge. I klubberne afholdes klubaftner og aktiviteter som sportsarrangementer, julefrokoster, museumsbesøg, kreative workshops og sommerlejre. Klubberne drives af frivillige. Formålet med SINDklubberne er at skabe stærke fællesskaber, hvor sårbare unge kan møde andre sårbare unge, bryde ensomhed og blive styrket i at håndtere deres livssituation.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- og mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Stilleunge.dk	Udsatte børn og unge, der lider af ensomhed, har selvværdsproblem er mm.	Aalborg og Brønderslev	Gruppeforløb for børn og unge, der oplever at føle sig angste, ensomme eller har en selvværdsproblematik. Forløbet strækker sig over tre måneder og inkluderer individuelle samtaler, kurser mm. Forløbet koster 2000 kr.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtale/ behandling (gruppe og en-til-en)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbedre sociale færdigheder</li> <li>• Adressere utilpasset social kognition</li> </ul>	-
Tværs (DR)	Unge, der ønsker rådgivning ift. livets store og små problemer	Landsdækkende	Tilbud, hvor unge kan henvende sig til tværs-panelet og modtage netrådgivning. I radioprogrammet på P3 sendes uddrag af panelets indslag og rådgivning. Tværs har desuden en Facebook-side, hvor det er muligt for unge at udveksle erfaringer og historier. Tværs har til formål at skabe et rum, hvor det er tilladt at tale om tanker, følelser mm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> <li>• Socialt forum</li> <li>• Database</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	-
Ung på Linje/Ung Online (Ungdommens Røde Kors)	Unge mellem 13 og 30 år	Landsdækkende	Telefonisk – og chatbaseret samtaletilbud til unge, der mangler nogen at tale med om deres problemer og oplevelser med f.eks. kærlighed, ubehagelige oplevelser, ensomhed, mobning, selvmordstanker mm. Visionen bag Ung på Linje/Ung Online er, at ingen skal føle sig alene. Ung på Linje /Ung Oline varetages af frivillige og er baseret på et ung-til-ung princip.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	I første halvår af 2015 blev der foretaget 2.200 kontakter på ung på linje og ungonline. 3/4 af kontakterne var på chatrådgivningen. Chatrådgivningen henvendte sig til de yngste brugere (25-17 år), mens telefonrådgivningen henvendte sig til de ældste brugere (22-25 år). 75 % af brugerne har fået mod på at tale med andre end rådgivere (Ungdommens Røde Kors, 2015).

Unge På Vej (Det Sociale Netværk)	Elever på danske uddannelsesinstitutioner	Landsdækkende	Oplæg og workshops for unge på danske uddannelsesinstitutioner, der handler om usikkerhed, ensomhed, mindreværd, stress, præstationsangst og lignende. Oplæggene afholdes af frivillige, der har personlige erfaringer med psykisk sårbarhed.	• Undervisningsforløb	-	-
Ungekompasset (Det Sociale Netværk)	Unge, der har brug for hjælp	Landsdækkende	Hjemmeside, hvor unge kan søge information om psykisk sårbarhed, lokale aktiviteter/tilbud, rådgivnings-tilbud mm. Formålet med ungekompasset er, at psykisk sårbare børn og unge får nem adgang til relevante tilbud samt, at psykisk sårbare unge får nemmere ved at få en ungdomsuddannelse. Dertil ønsker ungekompasset at nedbryde tabuer og komme fordomme til livs og give unge mulighed for at skabe netværk med andre sårbare unge.	• Database	• Øge social støtte	-
Ung-til-ung (Dansk Flygtningehjælp Ungdom)	Unge, isolerede flygtninge	Landsdækkende	Ung-til-ung-grupper, hvor unge flygtninge kan møde andre lokale unge og deltage i forskellige fritidsaktiviteter såsom diverse udflugter, fællesspisning, filmaftner, idræt, spil mm. Desuden er der fokus på, at skabe rammer, der gør det muligt for de unge at engagere sig i frivilligt arbejde.	• Aktivitetstilbud	• Øge social støtte • Øge muligheder for social kontakt	-
Ventilen Fortæller (Ventilen)	Højskoleelever, efterskoleelever samt pædagog- og lærerstuderende.	Landsdækkende	Oplæg og workshops om ensomhed og fællesskaber, dels til de unge selv og dels til studerende, der som kommende fagpersoner skal arbejde med unge. Afholdes af frivillige fra Ventilen.	• Undervisningsforløb	-	-

Ventilens mødesteder (Ventilen)	Unge, der føler sig ensomme (15-25 år)	Landsdækkende (i alt 15 mødesteder)	Mødesteder, der henvender sig til ensomme unge, hvor unge og frivillige mødes. Mødestederne har typisk åbent 1-2 gange om ugen og drives af frivillige. Derudover arrangeres forskellige ture og arrangementer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opholds- eller mødested</li> <li>Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øge social støtte</li> <li>Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Dokumentationsrapport fra 2016, baseret på registrering og spørgeskemaundersøgelse (N=72), viser, at 585 unge besøgte Ventilen i 2016. Af dem, der kom første gang, vendte 62 % tilbage. Af adspurgte brugere var 50,4 % mænd og gennemsnitsalderen var 20,9 år. 79 % oplevede, at de følte sig mindre ensomme efter at være kommet i ventilen, mens 64 % oplevede, at deres selvværd var blevet styrket. 75 % oplevede, at de havde fået flere sociale kompetencer (Ventilen, 2016).
Young Connect (KFUM's Sociale Arbejde)	Nuværende eller tidligere anbragte børn eller unge i alderen 14 – 30 år, der har brug for hjælp og støtte til at fastholde uddannelse, bekæmpe ensomhed mfl.	Odense, Nyborg, Nordfyn og Aarhus (i alt 6 kommuner)	Mentortilbud til udsatte unge, der blandt andet kan omhandle hjælp til at fastholde uddannelse, hjælp til at bekæmpe ensomhed, hjælp til at få et socialt netværk eller komme i gang med en fritidsinteresse. Den unge kan få støtte af den frivillige mentor til at kontakte myndigheder, såsom kommunen, strukturere hverdagsgøremål (indkøb, tøjvask, lektier, kost) samt til at udforske forskellige sociale aktiviteter mm. I Young Connect får den unge en frivillig mentor to timer ugentligt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øge social støtte</li> <li>Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
<b>Midaldrende voksne</b>						
Blå Kors Væresteder	Personer med sociale, psykiske og misbrugsproblemer	Landsdækkende (i alt 10 væresteder)	Være- og mødesteder, hvor misbrugere, ensomme eller udstødte mennesker kan mødes og opnå støtte fra frivillige. På værestederne kan brugere få en kop kaffe, et måltid mad samt samtale med andre eller en frivillig. Brugere kan også få hjælp til at kontakte sagsbehandlere, læger eller andre myndigheder.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rådgivning</li> <li>Opholds- og mødested</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øge social støtte</li> <li>Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Evalueringsrapport fra 2016, baseret på registrering og interviews (N=30), viser, at Blå Kors' væresteder årligt har 79.700 besøg og 1.880 besøgende. 68 % af de besøgende var mellem 30 og 64 år. Det enkelte værested havde stor eller meget stor betydning for den besøgende, ligesom de besøgende angav, at værestedet havde gjort dem mindre ensomme. En del brugere angav, at værestedet var deres eneste sociale netværk (Evidentia, 2016).

Bydelsmødre (Fonden for Socialt Ansvar)	Isolerede eller sårbare kvinder med etnisk minoritetsbaggrund	Landsdækkende (i alt 43 Bydelsmødre-grupper)	Tilbud til kvinder med etnisk minoritetsbaggrund, der lever isoleret, som det offentlige har svært ved at nå mm. Bydelsmødre har til formål at motivere kvinderne til at komme ud af deres isolation og deltage aktivt i samfundet, herunder at støtte kvinderne i at tage ansvar for sig selv, deres familie og børn og om muligt komme i uddannelse og job. Dette gøres ved at øge kvindernes viden om lokalsamfundet og dets muligheder, ved at skabe netværk og bygge bro til de tilbud, som bedst kan hjælpe kvinden videre, samt ved at støtte kvinderne i at involvere sig og blive en del af samfundet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	<p>Evalueret fra 2015, baseret på spørgeskemaundersøgelse (N=238, bydelsmødre: N=29, kvinder, der modtager hjælp), viste, at størstedelen af bydelsmødrene var mellem 30 og 49 år (ca. 70 %). 93 % oplevede, at de som bydelsmødre havde fået stærkere netværk lokalt, mens 92 % oplevede, at de havde fået bedre kendskab til det danske samfund, efter de var blevet bydelsmødre. Af de kvinder, som bydelsmødrene havde været i kontakt med, angav 28 % at være blevet hjulpet ift. familiemæssige udfordringer, 17 % at være blevet hjulpet ift. netværk og 14 % at være blevet hjulpet ift. ensomhed og psykisk støtte (Deloitte, 2015). Samfundsøkonomisk analyse fra 2016 viser desuden, at bydelsmødre og de kvinder, som de hjælper, generelt rykker tættere på arbejdsmarkedet, lærer bedre dansk og får mere selvtillid (Hansen, Jensen, &amp; Schilling, 2016).</p>
KFUMs Sociale arbejde – væresteder og caféer	Personer i udsatte livssituationer	Landsdækkende (i alt 30 caféer og væresteder)	Sociale caféer og væresteder, der som udgangspunkt er åbne for alle. Gæsterne kan være til stede på egne præmisser og indgå i sociale sammenhænge i den udstrækning, de selv ønsker. Flere af de sociale caféer har en række særlige tilbud, f.eks. gælds- og juridisk rådgivning. Stederne drives af frivillige.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- og mødested</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	<p>I 2015 besøgte gennemsnitligt 1.528 borgere dagligt en af de i alt 30 caféer (mellem 16 og 160 pr. sted) (Mogensen, Holmgaard, &amp; Nielsen, 2015).</p>

Kirkens Korshærs Varmestuer	Socialt udsatte og svage borgere	Landsdækkende (varmestuer i 24 byer)	Varmestuerne er et tilbud, hvor udsatte kan købe billig mad eller en kop kaffe, få et varmt bad og noget rent og tørt tøj. I varmestuerne drives af både frivilligt og lønnet personale, som brugerne kan tale med. Varmestuerne har til formål at være et fristed for personer med en hård, hektisk og ensom hverdag. Nogle varmestuer kan desuden være målrettede særlige grupper, såsom grønlandere, kvinder og børn mm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- og mødested</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Muhabet	Psykisk syge og traumatiserede indvandrere og flygtninge	København og Aarhus	Aktivitetssted for mennesker, som er psykisk syge og traumatiserede (særligt flygtninge og indvandrere). I Muhabet kan brugerne mødes til uforpligtende samvær på tværs af religiøse, kulturelle og nationale forskelle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- og mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Nye Netværk (Blå Kors)	Personer, der er ensomme eller har mistet venner og familie mm.	Skive, Odder og Aarhus	Mødested, hvor brugerne kan komme i kontakt med andre og lave en række fællesaktiviteter. Derudover samarbejder brugerne og de frivillige om at opsøge de interesser/netværk, som brugeren ønsker at være en del af.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Sct. Nikolaj Tjenesten (Kirkens Korshær)	Personer, der er ensomme, fortvivlede eller mangler en at tale med	Landsdækkende (8 afdelinger i København, Roskilde, Fyn, Sønderjylland, Vestjylland, Østjylland, trekantsområder og Aalborg).	Telefonlinje, hvor frivillige samtaler med personer, der mangler en at tale med. Tjenestens formål er at tilbyde en lyttende samtale, men ikke at rådgive eller missionere.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	-
SIND-nettet (SIND)	Psykisk sårbare voksne, der føler sig ensomme eller isolerede	Landsdækkende	Besøgsordning, hvor SIND formidler kontakt mellem psykisk sårbare og frivillige besøgsvenner. Den psykisk sårbare og besøgsvennen laver diverse aktiviteter sammen og har støttende samtaler.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-

Startlinjen.dk - samtaler med retning	Voksne, der står i en livskrise (fx skilsmisse, fyring, sygdom, sorg, overgreb m.m.), samt voksne, der føler sig ensomme eller forkerte, og som har lyst til at arbejde med det, der er svært.	Landsdækkende	Anonym telefonlinje, der tilbyder ressourceskabende samtaler til mennesker i svære livssituationer. Telefonlinjen varetages af frivillige, ligesom en lønnet medarbejder er til stede. Åbent alle årets dage fra kl. 16-23. Formålet med en samtale ved startlinjen kan blandt andet være, at få ny (selv)indsigt eller viden i forhold til ens problemstilling eller at opdage styrker og kompetencer, som kan bringe en nærmere den forandring, man ønsker sig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rådgivning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	-
Værket (Røde Kors og Mary Fonden)	Personer, der føler sig ensomme (30-60 år)	Landsdækkende (i alt 19 afdelinger)	Tilbud til voksne ensomme, hvor netværksgrupper af op til 10-12 personer mødes om forskellige aktiviteter og øvelser. Øvelserne er en fast del af alle netværk og skal støtte erfaringsudveksling og samtaler og give redskaber til at håndtere ensomheden. Formålet med Værket er at bryde ensomhed og hjælpe voksne midt i livet med at skabe netværk.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> <li>• Samtale/ behandling (gruppe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbedre sociale færdigheder</li> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	<p>Evalueret fra 2017, baseret på fokus-gruppeinterview (N=38), telefoninterview (N=5) og spørgeskemaundersøgelse (N=46), viser, at 70 % af deltagerne var kvinder, 56 % var over 50 år ligesom to ud af tre deltagere boede alene. Dertil viser evalueringen, at deltagerne ikke længere følte sig alene om at være ensomme, samt havde lært at tackle deres ensomhed. Dertil oplevede 70 %, at deltagelse i Værket havde gjort dem mindre ensomme, mens 70 % oplevede at Værket havde styrket deres sociale netværk. 61 % oplevede at Værket havde hjulpet til at fastholde relationer (Swane &amp; Nikolajsen, 2017).</p>

Ældre						
www.aktivtældreliv.dk	Ældre, der oplever ensomhed	Landsdækkende	Hjemmeside, hvor ældre kan finde målrettede informationer om aktiviteter og tilbud i lokalområdet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Database</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Besøgsaktiviteter (Ældre Sagen)	Ældre, der ønsker samvær med andre	Landsdækkende	Besøgsaktiviteter omfatter diverse besøgsvenns-ordninger, såsom have- og indkøbs-venner, praktisk hjælp, besøgs hund, kørestolsskubber mm. Fælles for tilbuddene er, at ældre, der har brug for en social kontakt ifm. gøremål, samvær mm., tilknyttes en frivillig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Besøgstjenesten (Samvirkende Menighedsplejer)	Personer, der mangler et netværk	Landsdækkende (+60 sogne)	Besøgstjeneste, hvor personer, der mangler netværk, får regelmæssige besøg af en frivillig besøgsven.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Bisiddertjenesten (Samvirkende Menighedsplejer)	Ældre, der føler sig ensomme	København og Frederiksberg Kommune	Tilbud, hvor ressourcestærke bisiddere støtter ensomme ældre uden netværk. I tjenesten indgår foruden en bisidderordning også en ledsagerordning samt en handy-man ordning. Bisidderne har til formål at vejlede og ledsage de ældre, så de kan navigere rundt i kontakten med offentlige og private instanser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	-
Cykelpiloter (Ældre Sagen)	Ældre på plejehjem	Landsdækkende	Tilbud, der henvender sig til ældre på plejehjem, hvor en cykelpilot kører tur med en ældre borger. Tilbuddet kombinerer samvær, samtale og aktivitet samt muligheden for at komme ud og opleve nærområdet og få frisk luft. Cyklerne er specialbyggede, så pilot og passager sidder ved siden af hinanden og kan samtale, ligesom både cykelpilot og de ældre borgere kan træde i pedalerne efter formåen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-



Forløbsfrivillig (Samvirkende Menighedsplejer)	Terminale patienter uden netværk	Kolding og Aalborg	En kombination af besøgstjeneste, aflastningstjeneste og vågetjeneste. I Forløbsfrivillig modtager terminale borgere med svagt netværk en Besøgsven/mentor, der bistår borgeren den sidste sygdomstid herunder støtter vedkommende, bistår konsultationer og bidrager med praktisk hjælp.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øge social støtte</li> </ul>	-
Fortæl for Livet (Ensomme Gamles Værn)	Ældre – oftest mellem 65 og 95 år	Vejle, Tønder, København, Roskilde, Aarhus, Greve, Randers, Rudersdal og Ballerup kommune.	Livshistoriefortælling i grupper, der henvender sig til ældre mennesker. Gruppeforløb har en varighed på 10 uger og ledes af en uddannet gruppeleder. Formålet med Fortæl for Livet er, at de ældres indbyrdes relationer kan strække sig ind i hverdagen efter forløbets ophør og forebygge eller mindske ensomhed.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Samtale/ behandling (gruppe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øge social støtte</li> <li>Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	I alt har ca. 523 ældre deltaget i fortæl for livet-grupper, ligesom der aktuelt er 203 gruppeledere (Andreas Nikolajsen, personlig kontakt).
Gå-med-venner (Ældre Sagen)	Ældre, der har vanskeligt ved at komme ud	Landsdækkende	Ledsagertilbud, hvor den ældre tilknyttes en frivillig og får følgeskab til at komme ud af døren. Gå-med-venner kan bidrage til, at den ældre deltager i foreningslivet, får foretaget indkøb eller kommer på tur i naturen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besøgsven/mentor</li> <li>Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øge social støtte</li> <li>Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Læsegruppe mod ensomhed (Læseforeningen og to kommuner)	Ældre, der føler sig ensomme.	Københavns Kommune og Rudersdal Kommune	Læsegrupper for ensomme ældre, hvor der er fokus på at etablere stærke læsende fællesskaber gennem metoden "guidet fælleslæsning". Læsegrupperne faciliteres af en uddannet læseguide. Læsegrupperne foregår på pleje- og aktivitetscentre en gang ugentligt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Øge social støtte</li> <li>Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Rapport om læsegrupperne peger på, at læsegrupperne for de ensomme og isolerede ældre er medvirkende til, at de ældre oplever et bindeled til deres nabolag. Samtidig fortæller de ældre, at læsegrupperne er noget alle er fælles om og har et fælles udgangspunkt for. Dog fortæller de ældre, at grupperne ikke har bidraget med nye venskaber om end de ældre har fået nye løse bekendtskaber (Rasmussen, 2013).

Madklubber (Ældre Sagen)	Ældre, der ønsker at være en del af et socialt fællesskab	Landsdækkende	Fællesspisning - herunder madlavningshold eller madklubber, hvor indkøb og madlavning arrangeres af frivillige. Formålet med spisefællesskaberne er, at de ældre skal nyde maden og det sociale fællesskab.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- og mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Mænds Mødesteder (Forum for Mænds Sundhed)	Mænd i alle alder (> 18 år)	Landsdækkende (aktuelt flere steder på Sjælland og i Jylland)	Mødesteder, som er tilgængelige for alle mænd. Brugere i Mænds Mødesteder beslutter i fællesskab, hvordan mødestedet skal drives og hvilke aktiviteter, der skal udbydes. Mødestedernes primære formål er at skabe et trygt og venligt miljø, hvor mænd kan være sammen om meningsfulde projekter, i selskab med andre mænd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholds- og mødested</li> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
SeniorNET (Dansk Folkehjælp)	Ældre, der føler sig ensomme	Landsdækkende (i alt 50 lokale afdelinger)	Tilbud, hvor ensomme ældre får mulighed for at deltage i en ferie og andre netværksdannende aktiviteter, herunder fællesmåltider (fx seniornet - når mad og mennesker mødes) mm., hvor frivillige hjælper de ældre til at skabe et netværk med andre ensomme og isolerede ældre. Formålet med SeniorNET er at engagere de ældre, så de bliver en integreret del af lokalsamfundet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Evaluering af pilotprojekt fra 2015 viste, at 90 % af deltagerne havde fået nye sociale kontakter ligesom 80 % af deltagerne havde opnået bedre livskvalitet (Danske Seniorer, 2015).
Spiseven (Ældre Sagen)	Ældre, der ønsker samvær med andre	Landsdækkende	Tilbud, hvor ældre og en frivillig mødes for at spise sammen. Spisevennen besøger den ældre medborger (Spisevæerten), typisk én gang om ugen. Spisevennen deltager i borddækning, anretning af maden, oprydning og opvask foruden spisning og hyggeligt samvær. Det fælles måltid kan også indtages på en nærliggende restaurant eller cafe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-

Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre, der modtager meget hjemmehjælp (Sundhedsstyrelsen, 14 kommuner mfl.)	Ensomme ældre, der modtager meget hjemmehjælp	Aalborg, Favrskov, Greve, Holstebro, København, Lolland/Guldborgsund, Lyngby-Taarbæk, Nordfyn, Odense, Sorø, Stevns, Svenborg og Syddjurs	I januar 2017 uddelte Sundhedsstyrelsen i alt 30 millioner kr. til 13 projekter på tværs af 14 kommuner. Projekterne har til formål at afprøve nye metoder og redskaber til at forebygge eller mindske ensomhed hos ældre mennesker med meget hjemmehjælp. Alle projekter bliver evalueret af Rambøll. Projekterne er aktuelt i implementeringsfasen.	<i>Flere initiativer arbejder med opsporing af ensomhed. Dertil tilbyder de fleste initiativer en besøgsven eller aktiviteter</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Evaluering påbegyndt.
Værkstedsaktiviteter mm. (Ældre Sagen)	Ældre, primært mænd, der ønsker samvær med andre omkring en fælles aktivitet	Landsdækkende (en række lokalafdelinger)	Tilbud til ældre mænd - herunder aktiviteter i træ- og metalværksteder, herreværelser, hvor mænd mødes til spisning samt diverse aktiviteter som f.eks. fisketure mm. Formålet er at engagere ældre mænd i interessebårne fællesskaber.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	-
Vågetjenesten (Ældre Sagen)	Døende	Landsdækkende	Tilbud til døende den sidste tid. Vågetjenesten kommer både i private hjem eller på plejecenter/plejehjem. Den frivillige kan yde støtte, når pårørende har brug for aflastning, ikke kan være til stede, eller hvis der ingen pårørende er. Alle kan benytte vågetjenesten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besøgsven/mentor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> </ul>	-
Ældrefællesskaber & Biblioteker (Tænk tanken Fremtidens Biblioteker, fire folkebiblioteker og fire almene boligforeninger. Støttet af VELUX FONDEN)	Ældre, der føler sig ensomme	Varde, Slagelse, København og Odense Kommune	Projektet henvender sig til ældre og har til formål at mindske ensomhed og skabe bedre livskvalitet for ældre gennem kulturelle aktiviteter iværksat af folkebiblioteket og almene boligforeninger. Projektet er i sin afsluttende fase.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetstilbud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øge social støtte</li> <li>• Øge muligheder for social kontakt</li> </ul>	Evaluering er undervejs.

## Referencer

- Age UK (2010). Loneliness and isolation evidence review age. UK, London.
- Anwar-McHenry, J., Donovan, R. J., Jalleh, G., & Laws, A. (2012). Impact evaluation of the Act-Belong-Commit mental health promotion campaign. *Journal of Public Mental Health*, 11(4), 186-94.
- Bjerre, A. & Bay, M. (2016). Årsberetning. GirlTalk.dk: København.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Danske Seniorer. Slutrapport projekt Seniornet 2015. Danske Seniorer.
- Deloitte (2015). Evaluering af bydelsmødrene. Deloitte Danmark.
- Dinesen, M. S. & Dinesen, L. (2011). Evaluering af Cyberhus 2008-2010. InEva – Innovativ Evaluering: Aarhus.
- Evidentia (2016). Undersøgelse af væresteder i Blå Kors Danmark - gør det en forskel – interview af 30 brugere. Evidentia: Odense.
- Fakta om FamilieNet (2016). Dansk Folkehjælp. Hentet (21.06.17) på <https://www.folkehjaelp.dk/det-goer-vi/frivilligt-socialt-arbejde/familienet/fakta-om-familienet/>.
- Fakta om selvhjælpsgrupper (2017). FriSe. Hentet på <https://www.frise.dk/selvhaelp/fakta-om-selvhaelpsgrupper>.
- Goodman, A., Adams, A., & Swift, H. J. (2015). Hidden citizens: How can we identify the most lonely older adults? The Campaign to End Loneliness. London.
- Hansen, A. L., Jensen, J. L., & Schilling, M. (2016). Samfundsøkonomisk analyse af Bydelsmødrene. Økonomer Uden Grænser: København.
- Hvem er vi (n.d.). Børns Voksenvenner. Hentet (21.06.17) på <https://voksenven.dk/hvem-er-vi>.
- Koushede, V. & Nielsen, L. (2015). ABC for mental sundhed – fra retorik til handling. Statens Institut for Folkesundhed: København.
- Landsted, A. L. (2017). Livsliniens årsberetning 2016. Livslinien: København.
- Lasgaard, M. (2012). Initiativer og projekter rettet mod ensomme. Institut for Psykologi, SDU: Odense.
- Lasgaard, M., & Friis, K. (2015). Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser. DEFACUM, Region Midtjylland: Aarhus.
- Lasgaard, M., Christiansen, J., Lindekilde, N., & Bramsen, R. H. (2015). Netværk – Evaluering af et evalueringsprojekt. Institut for Psykologi: Odense.

Lasgaard, M., Christiansen, J., Nielsen, S.S, Poulsen, A. K. H., & Bramsen, R. H. (2013). Netwerk – om at forebygge og afhjælpe ensomhed på ungdomsuddannelser: Spor 2 – Effektstudie. Syddansk Universitet – Institut for Psykologi: Odense.

Lasgaard, M., Nielsen, S.S., Christiansen, J., & Bramsen, R. H. (2013). Netwerk – om at forebygge og afhjælpe ensomhed på ungdomsuddannelser: Spor 1 – evaluering af tilfredshed og gennemførlighed. Syddansk Universitet – Institut for Psykologi: Odense.

Lund-Brelau, T. & Brindslev, M. W. (2016). Årsmagasin. Børns Vilkår: Valby.

Mann, F., Bone, J. K., Lloyd-Evans, B. et al., (2017). A life less loney: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 52(6), 627-638.

Margalit, M. (2010). *Lonely children and adolescents: Self perceptions, social exclusion and hope*. New York: Springer.

Masi, C. M., Chen, H., Hawkey, L., Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15 (3).

Meldgaard, T. H., & Frederiksen, A. H. (2009). En pause fra virkeligheden - Evaluering af GirlTalk.dk. Socialt Udviklingscenter SUS: København.

Mogensen, M. S., Holmgaard, G., & Nielsen, H. S. (2015). Årsrapport 2015. KFUM Sociale Arbejde: Strib.

Nørgaard, H. (2012). Aktivt idrætsliv for udsatte børn fra mindre bemidlede hjem - Evaluering af projekt. Broen Danmark: Horsens.

Nørgaard, H. (2017). Status 2016. Broen Danmark: Horsens.

Oxford Research (2015). Evaluering af headspace. Slutevaluering af pilotprojektet udarbejdet for headspace Danmark. Oxford Research A/S: Frederiksberg.

Oxford Research (2015). Midtvejsevaluering af Røde Kors' Familienetværk. Oxford Research A/S: Frederiksberg.

Psykiastrifonden (2016). Årsrapport 2016. Psykiastrifonden: København.

Rasmussen, J. D. (2013). Det spirer og gror – læsegrupper for sårbare ældre. Ensomme Gamles Værn: København.

Røde Kors (2017). Status 2016 – Besøgstjenesten. Røde Kors: København.

Sirey, J.A., Bruce, M.L., Alexopoulos, G.S., Perlick, D.A., Raue, P., Friedman, S.J., & Meyers, B.S. (2001). Perceived stigma as a predictor of treatment discontinuation in young and older outpatients with depression. *American Journal of Psychiatry*, 158, 479-481.

Swane, C., E. & Nikolajsen, A. (2017). "Man ser det jo ikke uden på folk". Evaluering af Værket – netværk for voksne. Ensomme Gamles Værn: København.

Toft, A. B., Koushede, V., & Nielsen, L. (2017). Evaluering af Act-Belong-Connect. Statens Institut for Folkesundhed: København.

Ungdommens Røde Kors (2015). Alle kan være noget særligt for nogen. Årsrapport 2015. Ungdommens Røde Kors: København.

Væggemose, U., Jensen, L. G., & Aagaard, J. (2012). *Brugernes og familiernes erfaringer med Netværkstilbuddet* (Præsentation) hentet (21.06.17) på [http://www.defactum.dk/siteassets/defactum/2-aktuelt/arrangementer/tidligere-arrangementer/netvarksfamiliesymposium/netvarksfamilier\\_oplag\\_bruger-familie\\_2012\\_05\\_30.pdf](http://www.defactum.dk/siteassets/defactum/2-aktuelt/arrangementer/tidligere-arrangementer/netvarksfamiliesymposium/netvarksfamilier_oplag_bruger-familie_2012_05_30.pdf)

Ventilen (2016a). Dokumentationsrapport 2016 – KOMsammen. Ventilen: København.

Ventilen (2016b). Dokumentationsrapport 2016 – Ventilens mødesteder. Ventilen: København.

A. Wiborg (2007). Der er bare ikke rigtig nogen...: - en antologi om unge og ensomhed. København : Ventilen.

Øland-Frederiksen, N., Brink Larsen, S., & Avlund, N. (2017). Byhaverne i Vapnagaarden – en analyse af den sociale netværksdannelse omkring byhaveprojektet Bo&Gro. Center for Center for Boligsocial Udvikling: København.

Årsberetning 2015 (2015). Sindnet. Hentet (21.06.17) på [http://sindnet.dk/aarsberetning\\_2015.asp](http://sindnet.dk/aarsberetning_2015.asp).

