



TVÆRNORDISKE PERSPEKTIVER

12 forslag til at forebygge ensomhed

En opsamling på debatstafet på de nordiske- og baltiske demokratifestivaler 2024

Intro

Intro Nordisk Ministerråd

Nordisk Ministerråd er de nordiske regeringers officielle samarbejdsorgan. Nordisk Ministerråd arbejder for fælles nordiske løsninger på områder hvor de nordiske lande kan opnå større resultater ved at samarbejde end ved at løse opgaverne hver for sig. Blandt andet udgiver Nordisk ministerråds publikationsenhed cirka 200 publikationer om året. En del publikationer præsenterer resultater fra forskningsprojekter, som er finansieret helt eller delvist af Nordisk Ministerråd. Alle publikationer, som udgives af Nordisk Ministerråd, er tilgængelige som Open Access på vores publikationsplatform Nordpub, på norden.org og i GoogleBooks.

Mandag Morgen

Tænketanken Mandag Morgen er en uafhængig tænketank som laver analyser, rapporter, udgivelser, indsigter, mødesteder og løsninger for mennesker og samfund i Norden. Tænketanken Mandag Morgen sætter velfærdssamfundets store spørgsmål og udfordringer på dagsordenen og bringer mennesker sammen på tværs af Norden og Baltikum for at inspirere til nye løsninger – om bl.a. velfærd, grøn omstilling, digitalisering, ledelse og demokrati. Samarbejdspartnere er offentlige, private, faglige og frivillige organisationer, som ønsker at forstå og bidrage til udviklingen af samfundet. Tænketanken Mandag Morgen er en del af det politisk uafhængige medie- og videnshus Altinget/Mandag Morgen med adresse i det centrale København og kontorer i Bruxelles, Stockholm og Oslo.



**Nordisk
Ministerråd**

mandagmorgen

TÆNKETANKEN

Denne publikation findes også som en webtilgængelig version online:
pub.norden.org/nord2025-003

Indledning

Både i Norden og Baltikum er ensomhed en markant udfordring. Ensomhed kan være ødelæggende for livskvaliteten og i værste tilfælde dødelig, da psykiske- og fysiske helbredsproblemer ofte er forbundet. Ensomhed medfører ikke kun alvorlige konsekvenser for den enkelte, men også for vedkommendes omgangskreds og samfundet som helhed^[1]. Derfor er det en væsentlig udfordring at adressere. For at finde løsninger på hvordan vi kan afhjælpe og forbygge ensomhed i samfundet, har Nordisk Ministerråd i sommeren 2024 afholdt en tværnordisk og -baltisk debatrække på folkemøderne i Danmark, Sverige, Norge, Finland, Letland og Estland, hvor det gennemgående spørgsmål lød: "Hvordan bekæmper vi ensomhedsudfordringen"?

Ensomhed er et komplekst fænomen, og derfor har det været vigtigt at belyse problemet fra flere perspektiver. Vi har samlet eksperter, beslutningstagere, civilsamfundsaktører og meningsdannere samt flere hundrede folkemødedeltagere på tværs af Norden og Baltikum for at diskutere løsninger. Formålet har været at få en række forskellige aktørers bud på konkrete tiltag mod ensomhed. Desuden er et tværnordisk og -baltisk perspektiv gavnligt, da velfærdssamfundene på tværs af Norden og Baltikum, siden covid-19, er blevet presset af stigende ensomhedsproblemer^[2]. Derudover viser studier, at mentale helbredsproblemer de seneste år er steget i Norden, især blandt unge^[3]. For de enkelte lande er der derfor et stort potentiale i at lære af hinandens erfaringer.

Oversigt over debatterne

De forskellige aktører og organisationer, der har deltaget i debatterne, er listet på sidste side.

Tema på tværs af de seks debatter: How to combat loneliness

Land	Debatfokus	Panelsammensætning
Danmark	Unge og teknologi	I panelet var flere civilsamfundsaktører repræsenteret, der til dagligt varetager unge eller frivilliges interesser. Derudover bestod panelet af eksperter inden for digital pædagogik eller psykologi.
Sverige	Ældre	I panelet var både kommunale og nationale politiske perspektiver repræsenteret. Derudover var civilsamfundsaktører, der arbejdede med frivillighed, ældre, ensomhed eller minoritetsgrupper repræsenteret.
Letland	Inklusivt design og social eksklusion	I panelet var eksperter inden for inkluderende design og socialantropologi repræsenteret. Derudover bestod panelet af en meningsdanner, der selv har erfaring med at leve med et handicap.
Estland	Unge voksne	I panelet var eksperter inden for psykologi, unges trivsel og digital pædagogik repræsenteret. Derudover var unge studerende fra Estland repræsenteret.
Norge	Køn og kønsidentitet	I panelet var politiske perspektiver repræsenteret gennem en tidligere minister samt en ungdomspolitikker. Derudover var civilsamfundet repræsenteret gennem en organisation, der varetager mænds interesser.
Finland	Eksisterende løsninger og tiltag mod ensomhed	I panelet var både politikere, erhvervslivet og civilsamfundet repræsenteret. Sidstnævnte repræsenterede tilbud, der arbejdede med henholdsvis unge eller ensomhed.

Forbindelsen mellem debatterne blev sikret ved, at hvert panel sendte et spørgsmål videre til det næste, hvilket gav mulighed for at udforske flere perspektiver og målgrupper.

Oversigt over, hvordan de forskellige debatter var forbundet



Fire områder hvor ensomhedsudfordringen kan reduceres

Paneldebatterne har centreret sig omkring fire løsningsområder: *Sociale diskurser, fællesskaber, fysiske strukturer og organisatoriske strukturer*. Første løsningsområde dækker over den måde samfundet italesætter ensomhed og de forskellige befolkningsgrupper, der kan være særligt udsatte for denne udfordring. Det andet løsningsområde adresserer fællesskaberne i samfundet, hvor personer har mulighed for at møde nye mennesker og opbygge relationer. Mens de første to løsningsområder knytter sig til menneskers kommunikation og relationer, relaterer de to andre områder sig til samfundets strukturer. Fysiske strukturer dækker over, hvordan byrum og offentlige mødesteder designes, mens organisatoriske strukturer relaterer sig til opbygningen og organiseringen af samfundets institutioner. Under hvert løsningsområde præsenteres panelernes forslag til, hvordan ensomhedsudfordringen kan bekæmpes og eller forebygges. I alt præsenteres **tolv** bud på, hvordan de nordiske og baltiske lande kan arbejde med ensomhed.



Fire områder hvor ensomhedsudfordringen kan mindskes

Under de fire områder fremhæves de lande, der har italesat forbedringer inden for de givne område.

De tolv forskellige løsninger, deres begrundelse og eksemplerne på dem, er et koncentrat af de pointer, som fyldte mest i panelisternes diskussioner. Tværlæsningen af alle debatterne, og den efterfølgende kondensering samt beskrivelse, er foretaget af Tænk tanken Mandag Morgen. Forslagene kan ses som inspiration og fokuspunkter for alle, der arbejder med at understøtte bestemte målgrupper i arbejdet med ensomhed, eller som vil afprøve konkrete initiativer, der kan virke forbyggende. Derudover taler flere af anbefalingerne ind i Nordisk Ministerråds 2030 vision på det sociale- og sundhedspolitiske område. Det gælder særligt mål 2, der har fokus på at fremme fysisk og psykisk sundhed, trivsel og livskvalitet for alle, uafhængigt af deres bopæl og socioøkonomisk baggrund.^[4]

Overblik: Tolv tværnordiske- og baltiske bud på hvordan man kan arbejde med at forebygge ensomhed

Sociale diskurser	<ul style="list-style-type: none">• Italesæt ældre som en alsidig og ressourcefuld samfundsgruppe• Udfordre maskulinitetsnormer ved at italesætte mænd som en heterogen gruppe
Fællesskaber	<ul style="list-style-type: none">• Skab større forbundethed på tværs generationer• Skab formålsdrevne mødesteder og fællesskaber, der tilfører værdi for den enkelte• Brug digitale fællesskaber som en vej til at inkludere udsatte grupper
Fysiske strukturer	<ul style="list-style-type: none">• Design byrum til alles brug• Udvikl trygge mødesteder i eksisterende byrum og institutioner, som borgere føler sig trygge i
Organisatoriske strukturer	<ul style="list-style-type: none">• Gør foreningsliv gratis for børn og unge.• Formaliser samarbejdet mellem NGO'er og kommuner• Formaliser mere digital dannelse af både unge og voksne• Formaliser bedre understøttelse af unges liv• Skab gode rammer for fællesskaber på arbejdspladsen

Område 1. Sociale diskurser

En væsentlig barriere i arbejdet mod ensomhed er, at mange oplever det som et tabu og derfor undlader at række ud til andre, hvis de rammes af ensomhed. Ifølge studier gælder dette særligt, unge, ældre og mænd.^{[5][6]} Studier viser også, at ensomhed er socialt stigmatiserende, hvilket gør det svært at få et retvisende billede af problemets omfang, da især mænd undlader at tilkendegive, at de føler sig ensomme.^[7] På tværs af debatterne bliver denne udfordring også italesat. Her fremhæver panelerne, at både unge, ældre og mænd kan mangle et sprog for deres følelser eller opleve dem som tabuiserede, hvilket betyder, at de isolerer sig med deres følelser. Derudover påpeger panelisterne i Sverige, Letland og Norge, at samfundsdebatten kan have en tendens til at skildre ældre og mænd på en forsimplet og stereotyp måde, hvilket kan give et unuanceret billede af deres udfordringer og behov. Nedenfor præsenteres to forslag til at arbejde med denne udfordring.

Italesæt ældre som en alsidig og ressourcefuld samfundsgruppe

Panelisterne i Sverige og Letland påpeger behovet for at ændre den samfundsmæssige og politiske retorik om ældre. De fremhæver, at man ofte hører ældre blive italesat som en homogen gruppe, hvor individuelle interesser og behov overses. Det manglende fokus kan medføre, at ældre mennesker i højere grad tøver med at give udtryk for deres problemer, fordi det kan være skamfuldt. For at modarbejde dette narrativ bør ældres mangfoldighed og potentiale fremhæves. Et nuanceret billedet af hvad det vil sige at være ældre, kan, ifølge panelerne, give flere ældre en stemme og en bedre mulighed for at blive set som andet end "en ældre" i samfundet.

- I **Sverige** fremhævede panelet, at ældre er lige så forskellige som unge, og at aktiviteter og tilbud til ældre skal spænde bredere end fx bingo. Den sociale diskurs kan ændres ved i højere grad at inddrage ældres ønsker og behov direkte i tilbuddene til dem i stedet for at skabe noget til dem, men udenom dem.

Udfordre maskulinitetsnormer ved at italesætte mænd som en heterogen gruppe

Flere af panelerne fremhæver, at mænds mentale helbred er en væsentlig problemstilling. I tråd med et tidligere nordisk studie fremhæver panelet i Norge, at samfundets maskulinitetsnormer kan have en negativ påvirkning på drenge og mænds mentale sundhed, da de ofte er mere tilbageholdende med at søge hjælp^[8]. Derudover understreger panelet, at lavtlønnede og lavtuddannede drenge og mænd oftere falder uden for fællesskaber og isolerer sig. Ifølge panelet ligger en central udfordring i, at politikerne typisk fokuserer på de ressourcestærke mænd og dermed overser den store ulighed mellem mænd.

- I **Norge** understreger panelet, at politikere og den offentlige debat bør lægge større vægt på at udvide forståelsen af mandlige kønsroller. I Mannsutvalget i Norge arbejder man med at udvide kønsrollerne i samfundet, bl.a. ved at forsøge at afstigmatisere svære følelser blandt mænd og fremme deres deltagelse i foreningslivet.

Område 2. Fællesskaber

På tværs af debatterne understreger panelerne, at ensomhed ikke kun handler om socialt samvær, men i høj grad også om følelsen af at have en funktion eller bidrage meningsfuldt. For at lykkes med det peger panelisterne på vigtigheden af at styrke meningsfulde fællesskaber i landene, hvilket læner sig op ad tidligere studier, der viser, at ensomhed ofte opstår i forbindelse med manglende samhørighed^[9]. Meningsfulde fællesskaber er særligt vigtigt i en tid hvor samfundsstrukturer gør, at vi i mindre grad møder hinanden, da flere og flere processer og møder digitaliseres. Panelerne peger på udfordringer i, at generationer sjældent mødes, og at mange føler sig udelukkede fra fællesskaber. Nedenfor præsenterer vi panelernes fire overordnede bud på måder at arbejde med de udfordringer.

Skab større forbundethed på tværs generationer

I Sverige, Finland og Letland betoner panelisterne, at ensomhed er udbredt blandt både ældre og unge. I den svenske debat fremhæves en analyse der viser, at hver fjerde over 60 år i Sverige oplever ensomhed. Ligeledes bliver unge (18-24 år) omtalt som en risikofyldt gruppe i flere af debatterne. Et forslag fra debatterne er derfor at skabe tværgenerationelle mødesteder, hvor de kan lære af hinanden og nedbryde fordomme om hinanden. For eksempel kan unge få rollen som IT-vejledere for ældre. I debatterne taler de ind i en nytænkning af fællesskaber, hvem der skal bruge dem og hvad de skal centreres omkring.

- I **Letland** har et konkret initiativ bestået i at åbne en biograf på et plejehjem i et tyndtbefolket område. Formålet var at mindske isolation blandt ældre, skabe mere liv og styrkede intergenerationelle relationer. (Tilbuddet eksisterer ikke længere, men kan fungere som inspiration).
- I **Finland**, i byen Laajasalo, har man haft succes med at bygge et fælleshus i samarbejde med The Finnish Youth Housing Association (NAL). Bygningen huser både unge og ældre, og unge kan få nedsat husleje ved at tilbringe tid med deres ældre naboer fx gennem en gåtur. Initiativet har skabt social interaktion og fællesskab.

Skab formålsdrevne mødesteder og fællesskaber, der tilfører værdi for den enkelte

I Norden og Baltikum eksisterer der en lang række frivillige og kommunale mødesteder og fællesskaber. Ifølge panelisterne når de dog sjældent ud til de mest udsatte, som ofte mangler overskud eller finder det tabubelagt at deltage. For at imødekomme denne udfordring bør fællesskaber, ifølge panelisterne i Sverige og Finland, designes ud fra målgruppernes behov og værdier. Der kan eksempelvis være behov for flere fællesskaber for udsatte mænd, LGBTQ+ personer og etniske minoriteter. Målet er at skabe formålsdrevne fællesskaber, der er specifikt tilpasset deres målgruppe. Alle fællesskaber skal derfor ikke være for alle, da det kan fjerne det særegne for den bestemte gruppe. På tværs af debatterne fremhæver panelisterne, at de mener, det overordnet set er et politisk og civilsamfundsansvar at understøtte en bredere vifte af fællesskaber, baseret på borgernes ønsker og behov.

- I **Sverige** har et madlavningskursus for mænd vist sig som en succes, da det skabte et fællesskab blandt udsatte mænd uden et eksplicit fokus på ensomhed. Initiativet handlede om god mad og fællesskab, men var alligevel med til at mindske ensomhed og social isolation.
- I **Finland** i Vantaa er kommunen nået ud til lavindkomstfamilier gennem konceptet 'fællesbordet'. Her modtager kommunen overskudsmad fra butikker, som derefter bruger det til at arrangeres fællesmåltider rundt omkring i kommunen, hvor folk mødes og laver mad af overskudsmaden.

Brug digitale fællesskaber som en vej til at inkludere udsatte grupper

Øget digitalisering byder på mange udfordringer, men kan samtidig ses som en mulighed i arbejdet med ensomhed. Det digitale univers kan fx være med til at engagere grupper, der ellers kan være svære at nå som f.eks. unge drenge. At nuancere måderne vi kan bruge digitale medier på, går igen i flere debatter, hvor det særligt er udsatte grupper, der er en vigtig målgruppe.

- I **Danmark** har unge drenge, der ikke oplever at være inkluderet, fået mulighed for at være en del af et socialt miljø gennem gaming-fællesskaber. Fællesskaberne danner grobund for samhørighed og en fælles kultur, hvor de også italesætter andre problematikker, men centreret om gaming.

Område 3. Fysiske strukturer

Samfundets fysiske indretning er endnu et område, man skal være opmærksom på i forebyggelsen af ensomhed. Mange dele af vores samfund er designet til majoriteten af befolkningen - dvs. kropskapable personer – og afspejler derfor ikke alle borgeres behov. Dette kan føre til eksklusion, især for ældre og personer med fysiske handicap, som afskæres fra forskellige samfundsarener og dermed risikerer social isolation.^[10] Den udfordring fremhæves også i flere debatter, hvor panelerne påpeger, at byrummet, både i Norden og Baltikum, ikke er inkluderende nok. Fremtidige indsatser mod ensomhed bør derfor fokusere på, hvordan byrummene kan designes til at være mere tilgængelige og inkluderende for alle. Nedenfor præsenteres to forslag fra panelerne til, hvordan byrummet kan gøres mere tilgængeligt.

Design byrum til alles brug

For at modvirke social eksklusion fremhæver panelet i Letland, at kriterierne for universelt design i højre grad håndhæves i fremtidige byggeprojekter. Tankegangen bag universelt design er, at alle skal kunne bruge byrummet, ikke for at inkludere minoritetsgrupper, men fordi alle kan blive ramt af udfordringer, som kan påvirke deres færden i rummet. Præmissen skal være ligeværdig og baseret på et ønske om at nedbryde barrierer, der kan forhindre nogle befolkningsgruppers adgang og brug af byrummet.

- I **Letland** fremhæver panelet, at design af mere inkluderende byrum kræver politiske beslutninger på et højere niveau. De peger på, at bygningskoder fremover bør baseres på praktiske og menneskecentrerede erfaringer, da bygningskoder i dag er bureaukratiske formaliteter uden reel betydning for dem, der skal implementere dem, eller dem de er tiltænkt.

Udvikl trygge mødesteder i eksisterende byrum og institutioner, som borgere føler sig trygge i

For at forebygge social isolation blandt forskellige grupper i samfundet, fremhæver flere af panelerne, at byrum og offentlige mødesteder ikke kun skal være fysisk tilgængelige - borgerne skal også føle sig trygge og velkomne i de områder. Ifølge panelerne bør fremtidige mødesteder og byrum tage udgangspunkt i de områder og offentlige institutioner, som allerede eksisterer og som udgør byens naturlige mødesteder. Særligt i de nordiske og baltiske lande hvor flere personer bor i affolkede områder, er det nødvendigt at skabe mødesteder og liv uden for de store byer.

- I **Letland, Sverige og Finland** fremhæves skoler og biblioteker som oplagte mødesteder, da de er tilgængelige i hele landet, og de fleste borgere føler sig velkomne og trygge her. Ved at åbne stederne op for flere øges aktiviteten i områderne, samtidig med at behovet for at bygge nye faciliteter mindskes.
- I **Finland** understreger panelet, at forskellige lokalområder skal gøres mere tilgængelige for alle målgrupper. Eksisterende normer og forventninger til adfærd i mødestederne kan være en barriere for nogle. Ved at gentænke designet og målrette det mod specifikke grupper, som fx unge, kan det gøres mere attraktivt og inkluderende.

Område 4. Organisatoriske strukturer

En udfordring der går på tværs af debatterne, er de organisatoriske strukturer, der kan fremme ensomhed i samfundet. Det gælder alt fra begrænsede eller kortsigtede finansieringer af indsatser mod ensomhed, til et samfund præget af øget digitalisering, præstationspres og acceleration.^[11] Det er større strukturelle udfordringer, der derfor kræver mere tid, ressourcer og politisk involvering for at kunne modarbejdes. Der bliver i debatterne peget på fem forskellige strukturelle ændringer, der kan være med til at skabe nogle bedre rammer for både unge, voksne og ældres mentale helbred. De fem forslag præsenteres nedenfor.

Gør foreningsliv gratis for børn og unge

Alle lande fremhæver, at civilsamfundet spiller en central rolle i bekæmpelse af ensomhed på tværs af samfundsgrupper. Særligt unge kan have gavn af civilsamfundets mange tilbud, da det kan udgøre et analogt fællesskab og åndehul i en mere digitaliseret hverdag, hvor børn og unge i højere grad har brug for at styrke deres sociale kompetencer. Ved at gøre foreningslivet gratis tilskyndes børn og unge til at deltage og opbygge fællesskaber.

- I **Finland** italesætter panelet vigtigheden af, at børn og unge deltager i fysiske fællesskaber, hvor de kan styrke deres sociale kompetencer. Dette kan skabe sociale bånd og en følelse af ansvar og tilknytning.

Formaliser samarbejdet mellem NGO'er og kommuner

På tværs af flere debatter fremhæver panelerne, at kommunerne spiller en vigtig rolle i at modvirke ensomhed, da de møder borgerne i deres hverdag. Dog har kommunerne ikke altid ressourcerne til at løfte opgaven alene. Flere lande peger derfor på, at et styrket samarbejde mellem kommuner og NGO'er på nationalt niveau kan skabe en mere sammenhængende indsats mod ensomhed.

- I **Finland** foreslår panelet, at man etablerer et formaliseret samarbejde mellem kommuner og NGO'er nationalt. Kommunerne har strukturerne til at facilitere mødesteder, mens NGO'er kan tilbyde relationelle værktøjer og ressourcer. Derudover kan en national strategi styrke kommunernes indsats gennem et mere sammenhængende system på tværs af kommuner og NGO'er.

Formaliser mere digital dannelse af både unge og voksne

Flere af debatterne bringer digitalisering op som en udfordring for børn og unges trivsel og mentale helbred, da sociale medier bl.a. kan fremme følelsen af eksklusion og social isolation. Da sociale medier er blevet en integreret del af både børn, unge og voksnes hverdag, er der brug for mere digital dannelse i samfundet. Ifølge det danske panel bør der laves undervisningsforløb, der både er skræddersyet til forældre og børn med henblik på at opbygge digitale kompetencer. Målet er 1) at forældre i højere grad lærer at forstå den digitale verden, så de kan støtte deres børn og 2) at børn og unge får værktøjer til at gebærde sig online.

- I **Danmark** har Center for Digital Pædagogik, i samarbejde med Red Barnet og Børns Vilkår, udviklet platformen ON, som tilbyder undervisningsmateriale om ansvarlig brug af digitale medier og hvordan man kan navigere i det digitale landskab.

Formaliser bedre understøttelse af unges liv

Flere paneler fremhæver, at unge i dag står over for et stigende pres og forventninger bl.a. på grund af sociale medier. Særligt i overgangsperioden til "unge voksne" – når de unge flytter hjemmefra, vælger uddannelse og træder ind på arbejdsmarkedet – oplever mange store forandringer og valg. Samtidig peger flere paneler på, at unge ofte mangler kendskab til, hvordan forskellige følelser kan håndteres og italesættes, da det for mange er første gang svære følelser opleves. Presset i overgangen, og det manglende sprog for følelser, kan føre til isolation og tilbageholdenhed med at dele deres problemer. Ifølge panelerne er det derfor vigtigt, at der i samfundet kommer mere opmærksomhed på at understøtte unge i livets transitionsfaser og uddanne dem i livets naturlige op- og nedture.

- I **Danmark** lød et konkret forslag fra panelet, at skolerne skal klæde forældre bedre på til at tale med deres børn. Det kan fx ske gennem et kommunalt prioriteret samarbejde mellem skolerne, foreninger og hjem, så parterne i fællesskab kan styrke unges mod til at bede om hjælp. Det kan være med til at skabe et rum derhjemme, hvor børn/unge har lyst til at opsøge hjælp fra deres forældre.

Skab gode rammer for fællesskaber på arbejdspladsen

Arbejdspladsen er en central arena i de fleste menneskers liv, og flere paneler fremhæver derfor, at trivsel på arbejdspladsen er afgørende for ensomhedsforebyggelse. I Finland påpeges det, at de rette strukturer på arbejdspladsen kan være med til at gribe og understøtte medarbejdere, inden svære følelser udvikler sig til større problemer som fx ensomhed. Arbejdspladser kan derfor med fordel arbejde med at implementere foranstaltninger, der kan sikre, at medarbejdere har nogle at snakke med.

- I **Finland** arbejder en større organisation med "nær-personer" på arbejdspladsen, som fungerer som fortrolige kontaktperson, de andre medarbejdere kan søge støtte hos eller tale med om personlige udfordringer. Initiativet har været med til at forbedre medarbejdernes trivsel og kan være en anbefaling til andre organisationer.

Organisationerne bag

Projektet er støttet af – og udviklet i samarbejde med – Nordisk Ministerråd. Tænk tanken Mandag Morgen har haft det overordnede ansvar for gennemførelsen og konceptet bag debatrækken såvel som dette opsamlende brief. I de enkelte lande har Tænk tanken Mandag Morgen samarbejdet med Nordisk Ministerråd og en række lokale organisationer for at gennemføre debatterne og sikre lokal forankring. Det gælder særligt Fremia i Sverige, Frivillighet Norge i Norge, SOSTE i Finland, CFSA i Danmark.

Deltagere

Danmark

Rillo Rud, Direktør for Center for Frivilligt Socialt Arbejde (moderator)
Mathias Nimgaard, Psykolog, Center for Digital Pædagogik (paneldeltager)
David Madsen, Psykolog, Medlem af netværket Tech og Trivsel (paneldeltager)
Christine Ravn Lund, Forkvinde for Dansk Ungdoms Fællesråd (paneldeltager)
Nikolaj Doktor, Digitalisterne (paneldeltager)
Emma Hvedbjerg Damm, Digitalisterne (paneldeltager)

Sverige

Lisa Sjöblom, konsulent og stifter af Fasil (moderator)
Anna Snell, organisationsleder, Volontärbyrå (paneldeltager)
Karin Tegmark Wisell, generaldirektør, Folkhälsomyndigheten (paneldeltager)
Tobias Smedberg, formand for Uppsalas ældreudvalg, Vänsterpartiet (paneldeltager)
Marie-Louise Söderberg, Ensomhedsproblematikker, SPF Seniorerne (paneldeltager)

Letland

Jonas Keiding Lindholm, Impact Director, Tænk tanken Mandag Morgen (moderator)
Barbara Ābele, professor ved Kunstakademiet i Letland, designvisionær (paneldeltager)
Anna Žabicka, socialantropolog (paneldeltager)
Baiba Baikovska, leder af "Ability Movement" (Agape LV) og aktivist for servicehunde (paneldeltager)

Estland

Jonas Keiding Lindholm, Impact Director, Tænketanken Mandag Morgen (moderator)

Anni Marquard, grundlægger og CEO for Center for Digital Pædagogik (paneldeltager)

Ott Oja, CEO for Estonian Mental Health and Well-Being Coalition (VATEK)
(paneldeltager)

Dina Smoljakova, kreativ kunstterapeut/socialarbejder, NGO Papaver (paneldeltager)

Katariina Järve, formand for bestyrelsen i Federation of Estonian Student Unions
(paneldeltager)

Norge

Guri Idsø Viken, Politisk seniorrådgiver, Frivillighet Norge (moderator)

Claus Moxnes Jervell, formand, Mannsutvalget (paneldeltager)

Anette Trettebergstuen, stortingsrepræsentant, arbejds- og socialudvalg, Arbeiderpartiet
(paneldeltager)

Markus Gotaas, Hovedbestyrelsesmedlem, Fremskridtspartiets Ungdom (paneldeltager)

Finland

Riikka Åstrand, viceborgmester med ansvar for bykultur og trivsel, Vantaa Kommune
(paneldeltager)

Maria Lähteenmäki, leder af ensomhedsarbejde, Helsinki Missio (paneldeltager)

Timo Kontio, administrerende direktør, INTO – paraplyorganisation for opsøgende
ungdomsarbejde og værkstedsaktiviteter (paneldeltager)

Vili Olkkonen, studerende (erfaringskonsulent), Helsinki Missio (paneldeltager)

Satu Niinimäki, HR-specialist (fællesskab og trivsel), Integrata Oy (paneldeltager)

Slutnoter

1. Lyyra et al. 2021. "The Association between Loneliness, Mental Well-Being, and Self-Esteem among Adolescents in Four Nordic Countries."
(Side: 3)
2. Norden. "The Association between Loneliness, Mental Well-Being, and Self-Esteem among Adolescents in Four Nordic Countries." Tilgængelig på: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1740190/FULLTEXT01.pdf>
(Side: 3)
3. Norden. "Ensomhed og trivsel blandt unge i de nordiske lande." Tilgængelig på: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1815131/FULLTEXT02.pdf>
(Side: 3)
4. Nordisk Ministerråd. Samarbejdsprogram for social- og sundhedspolitik 2025-2030.
(Side: 7)
5. VIVE. "VIVE Om Ensomhed og Samfund." Tilgængelig på: <https://www.vive.dk/media/pure/4vl8o0ox/24416713>
(Side: 8)
6. Norden. Temanord: Ensomhed og Trivsel i Norden 2023. Tilgængelig på: <https://pub.norden.org/temanord2023-549/summary.html>
(Side: 8)
7. Mary Fonden. Ensomhed i Danmark. Tilgængelig på: <https://www.maryfonden.dk/wp-content/uploads/2024/09/Ensomhed-i-Danmark.pdf>
(Side: 8)
8. Norden. "Ensomhed og trivsel blandt unge i de nordiske lande." Tilgængelig på: <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1815131/FULLTEXT02.pdf>
(Side: 9)

9. Hansen, L. S., Hansen, A., Schmidt, B. K., & Bøttcher, M. (2023). *Tidlig opsporing af social mistrivsel blandt børn og unge – erfaringer fra en række kommuner*. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
<https://www.vive.dk/media/pure/4vl8o0ox/24416713>
(Side: 10)
10. Falster, E. S. (2023). *Ableisme*. Samfundslitteratur.
(Side: 12)
11. Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering: Om ny udsathed i ungdomslivet*. Aalborg Universitetsforlag.
<https://doi.org/10.5278/9788772107929>
(Side: 14)

Om denne publikation

12 forslag til at forebygge ensomhed

En opsamling på debatstafet på de nordiske- og baltiske demokratifestivaler 2024

Tænketanken Mandag Morgen

Illustrationer: Phine Taarnberg

Nord 2025:003

ISBN 978-92-893-8137-6 PDF

ISBN 978-92-893-8138-3 ONLINE

<http://dx.doi.org/10.6027/nord2025-003>

Publiceret: Januar 2025

© Nordisk Ministerråd 2025

Denne publikation er finansieret af Nordisk Ministerråd. Indholdet afspejler ikke nødvendigvis holdninger, meninger eller anbefalinger fra Nordisk Ministerråd.

Det nordiske samarbejde

Det nordiske samarbejde er en af verdens mest omfattende regionale samarbejdsformer. Samarbejdet omfatter Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige samt Færøerne, Grønland og Åland.

Det nordiske samarbejde er både politisk, økonomisk og kulturelt forankret, og er en vigtig medspiller i det europæiske og internationale samarbejde. Det nordiske fællesskab arbejder for et stærkt Norden i et stærkt Europa.

Det nordiske samarbejde ønsker at styrke nordiske og regionale interesser og værdier i en global omverden. Fælles værdier landene imellem er med til at styrke Nordens position som en af verdens mest innovative og konkurrencedygtige regioner.

Nordisk Ministerråd

Nordens Hus

Ved Stranden 18

1061 København K

www.norden.org

Læs flere nordiske publikationer: www.norden.org/da/publikationer