

## ENSOMHED

Selvom der i en årrække har været fokus på ensomhed, er emnet stadig tabuiseret, og det kan være svært for den enkelte at bryde ud af den situation, man er kommet i. Der hersker stadig en opfattelse af, at det kan være selvforskyldt, og det kan gøre det endnu sværere for de borgere, der af forskellige årsager er havnet i situationen. Der kan være behov for støtte og en håndsrækning for igen at blive en mere aktiv del af fællesskabet.

Ensomhed – at være uønsket alene – påvirker både den mentale sundhed og øger risikoen for sygdom og for tidlig død. Det påvirker livskvaliteten for den enkelte, og der kan være stor forskel fra borger til borger, om man har modet, lysten og det tilstrækkelige initiativ til enten selv at forsøge at løsrive sig fra situationen, eller til at kunne tage imod hjælpen, hvis den tilbydes. Hvis en borger i lang tid har været fastlåst i sin situation, kan det være meget svært at tage det første skridt – selv hvis hjælpen tilbydes.

Der er forskellige risikofaktorer, som kan være tegn på, at en borger er ensom:

- Livssituationer som tab af eks. ægtefælle eller samlever, dårligt fysisk eller psykisk helbred, problemer med hørelsen, tilflytter, pårørende til alvorligt syge eller til borgere, der er kommet på plejecenter og lign.
- Strukturelle faktorer som eks. at være enlig, ingen børn, sparsom kontakt med familie, uden for arbejdsmarkedet inden pension, dårlig økonomi og lign.
- Individuelle faktorer som eks. ikke at have lyst til at deltage i aktiviteter, negative forventninger til deltagelse i aktiviteter, oplevelse af manglende sociale kompetencer og lign.

Støtte og hjælp til at blive inkluderet omsorgsfuldt i et fællesskab kan have afgørende betydning for både som borger at tage det første skridt ind i en forsamling, hvor man måske ikke kender nogen, samt fastholdelsen af borgere i diverse sociale tilbud. Det enkelte tilbuds imødekommenhed og aktive hjælp til at inkludere borgere i fællesskabet i aktiviteten har afgørende betydning for oplevelsen af at blive taget godt imod.

### *Strategisk målsætning*

Thisted Kommune vil understøtte borgere i at være en del af det sociale fællesskab for at modvirke ensomhed og social isolation.

Det udtrykkes ved, at:

- Medarbejdere er opmærksomme på tegn på ensomhed og tager en respektfuld og omsorgsfuld dialog med borgerne, hvis de oplever tegn.
- Ved en følelse af ensomhed afdækker medarbejdere borgernes forudsætninger, muligheder og ønsker og igangsætter et forsøg på en løsning – evt. i tæt dialog med et relevant foreningstilbud efter samtykke med borgerne.

Succeskriterier:

- Medarbejdere kan hjælpe, støtte og vejlede borgerne i at blive en del af et fællesskab, hvis de oplever at være ensomme.
- Medarbejdere og relevante foreningstilbud oplever et godt samarbejde om at støtte borgere, som kan have behov for hjælp til at blive inkluderet.
- Borgerne oplever at være en del af et meningsfuldt, socialt fællesskab.

### *Det vil Thisted Kommune gøre*

Thisted Kommune vil arbejde med at styrke den tidlige opsporing af ensomhed hos borgere, som modtager ydelser samt styrke forbindelsen til relevante foreningstilbud, som borgere kan henvises til eller med støtte hjælpes over i. Herudover vil Thisted Kommune styrke dialogen med relevante foreningstilbud og understøtte disse i en god modtagelse og fastholdelse af borgere med fokus på et inkluderende fællesskab.