

Når ensomheden bider sig fast

Ventilen Danmark – bekæmper ensomhed blandt unge

Line Højland



Gør ungdommen
mindre ensom

Ventilen Danmark

- 22 lokale tilbud for unge i alderen 15-25 & 15-30 samt gruppeforløb
- Drevet af frivillige
- Formidling af viden og redskaber – samarbejde med ungdomsuddannelser – bl.a. FGU Vestegnen



Jeg kommer ind på

- Hvad er ensomhed – og hvem bliver ramt?
- Ungeliv og fællesskaber
- Hvad kan vi gøre?



Gør ungdommen
mindre ensom

Ensomhed



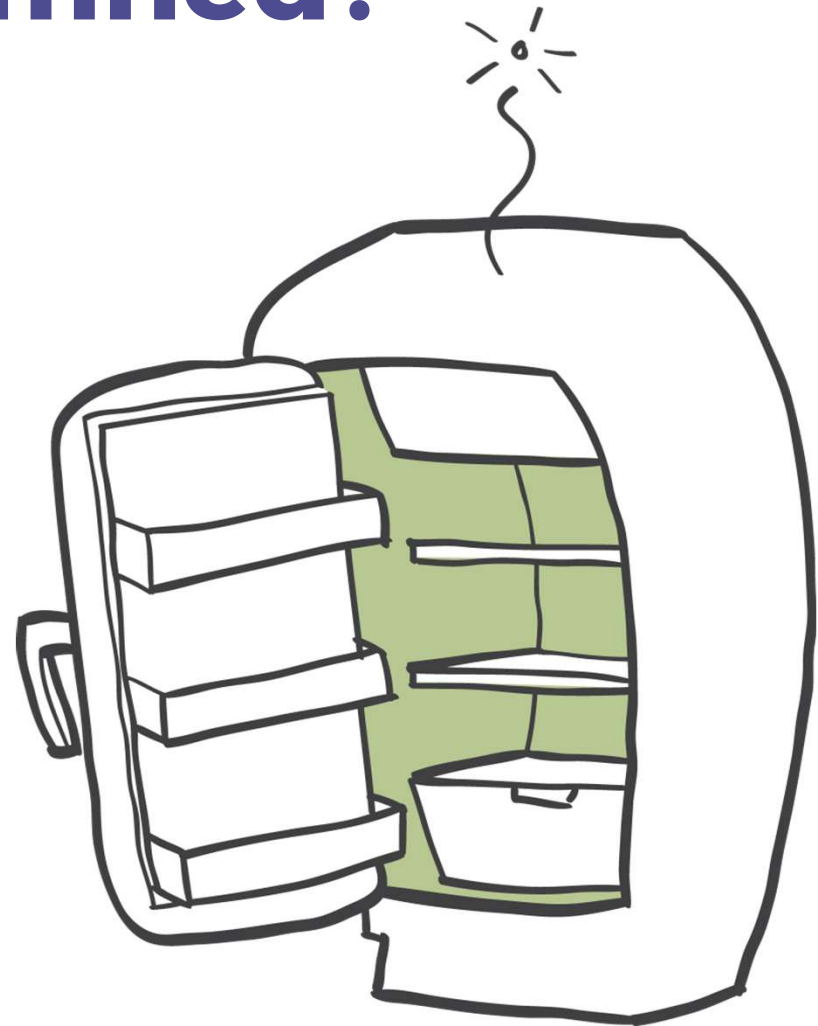
Gør ungdommen
mindre ensom

Hvad er ensomhed?

Ensomhed er den negative **følelse**, der opstår, når ens sociale behov ikke bliver dækket.

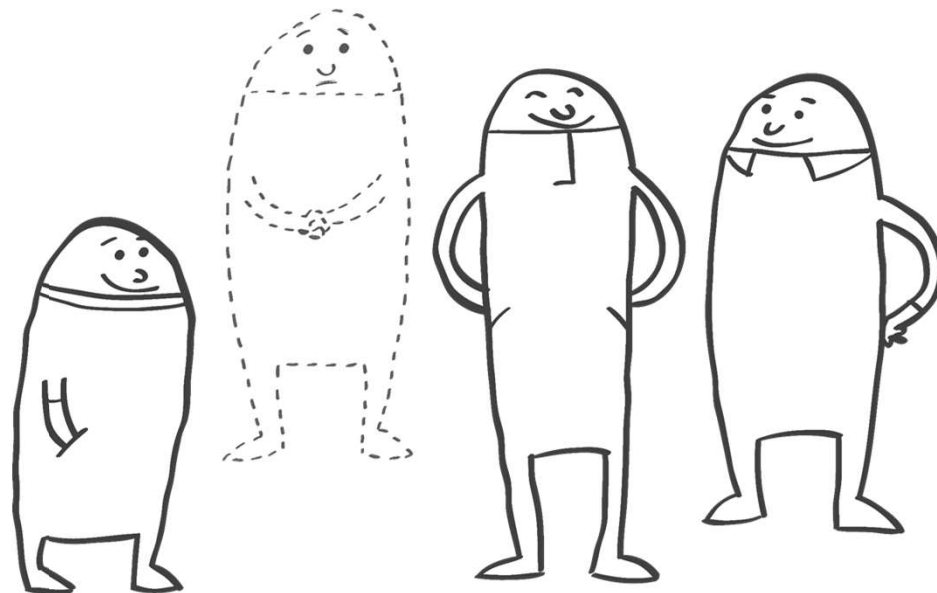
En naturlig reaktion ligesom sult.

Ikke det samme som at være meget alene.



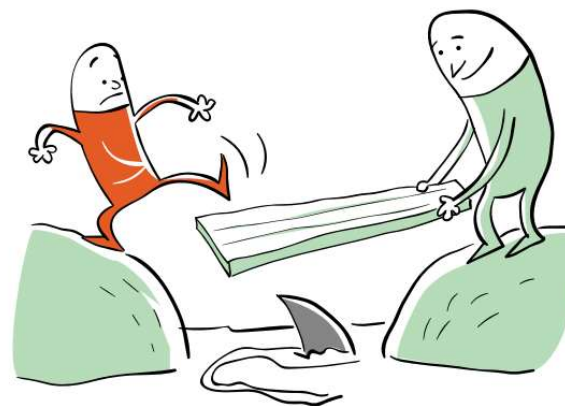
Kortvarig

Langvarig



- Overgange
- Brud
- At bo alene
- Sygdom
- Ledighed
- Dårlig økonomi
- Mobning

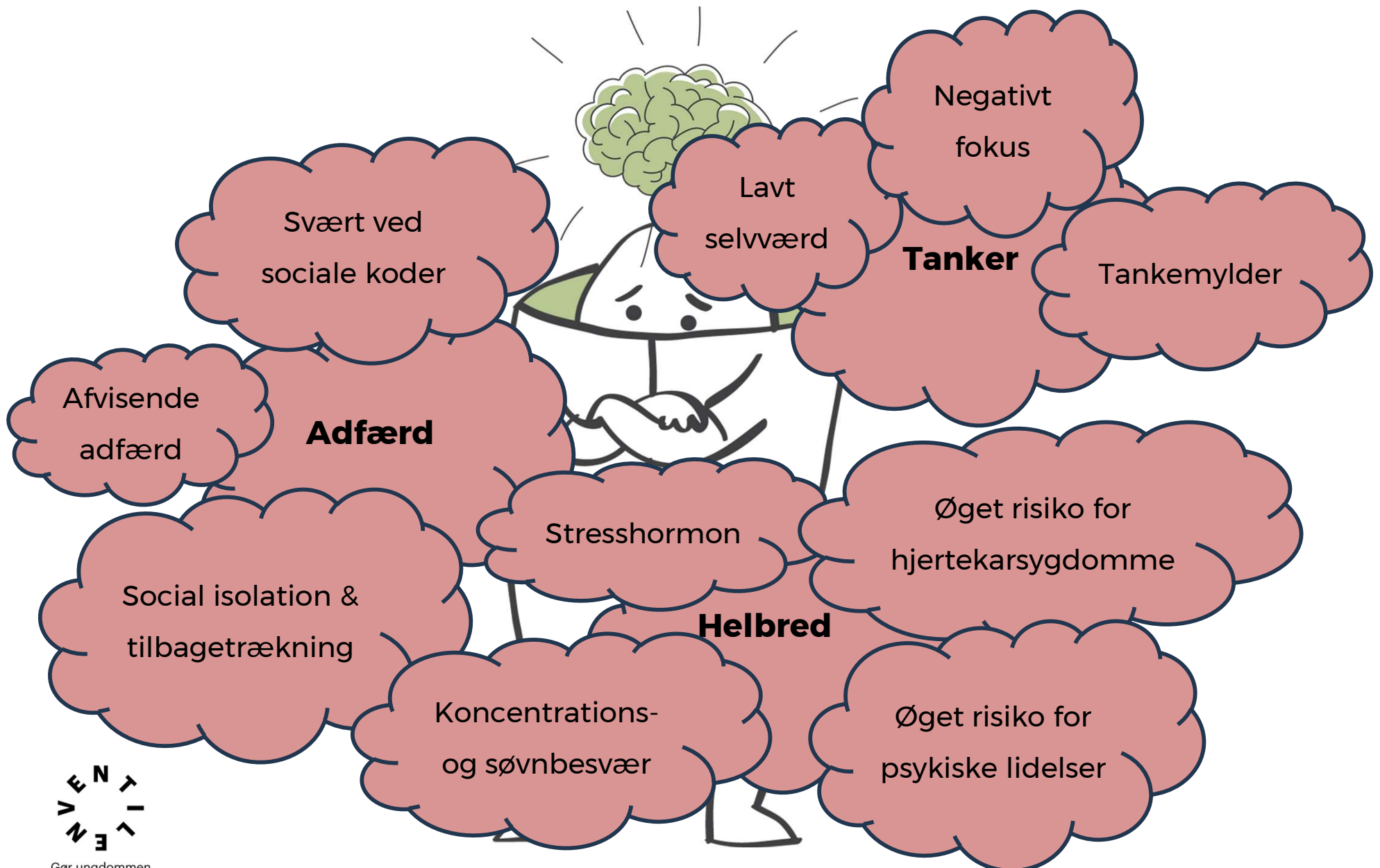
Risikozoner



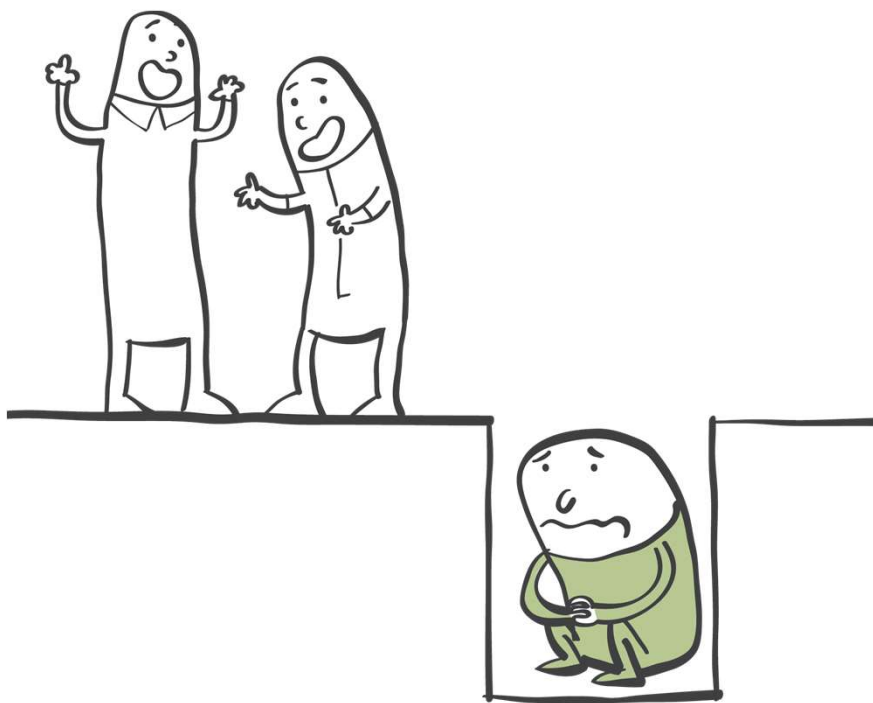
**Udsatte unge er
i større risiko**



Hvad gør ensomheden ved os?



Tegn på ensomhed



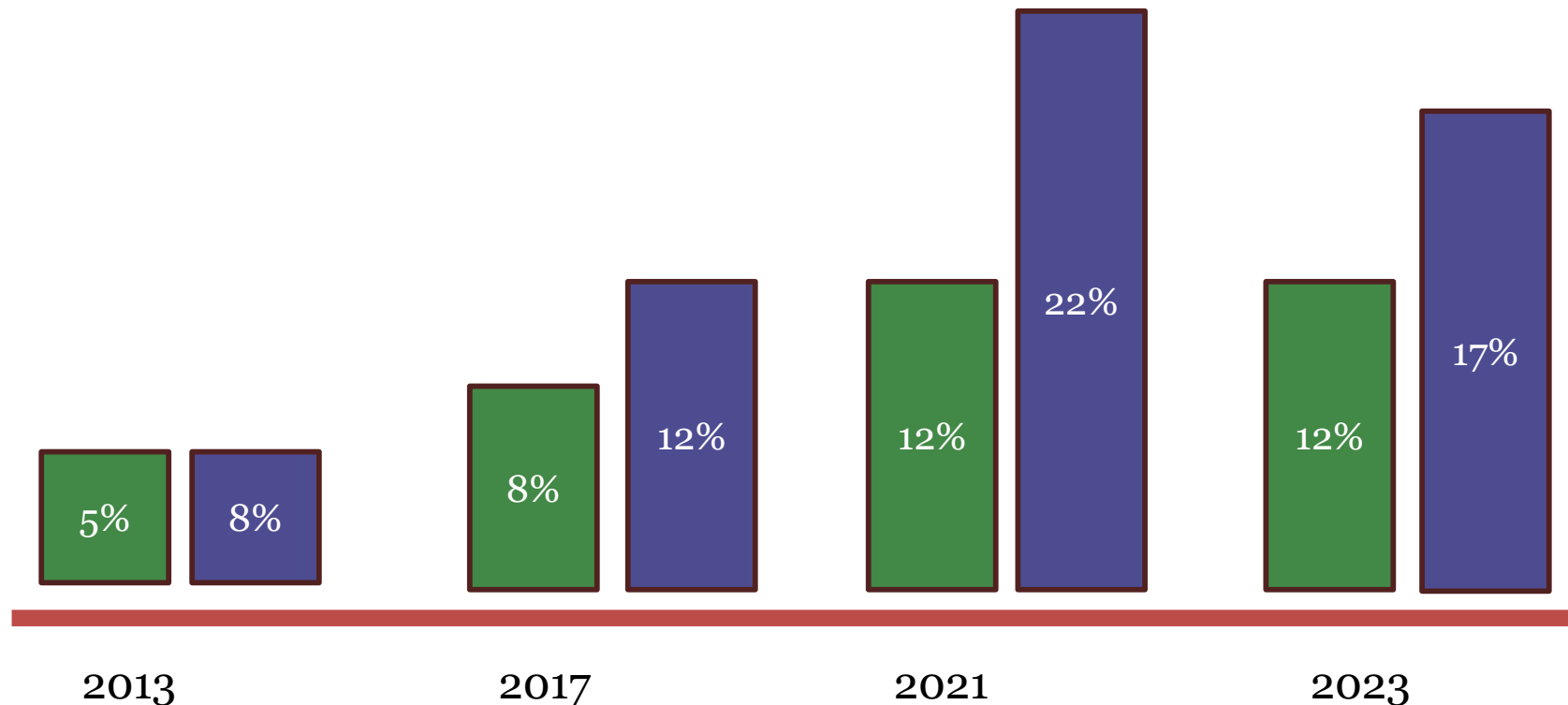
- Holder sig for sig selv
- Sidder alene eller går hjem, når de andre går ud
- Viser tegn på lavt selvværd, tristhed, angst eller udpræget generthed
- Har meget fravær i skolen



Udviklingen af svær ensomhed i befolkningen

Ensomhed i befolkningen

Ensomheden blandt unge (16-24-årige)



Ungdomsliv



Gør ungdommen
mindre ensom

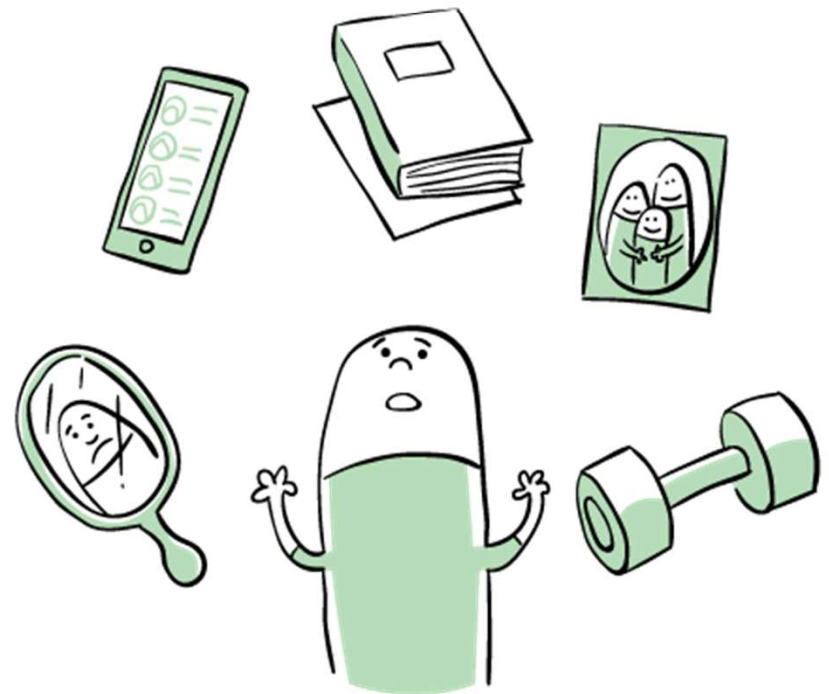
Hvordan har de unge det?

- De fleste unge har det godt
- De, der mistrives, har fået det værre
- En bredere gruppe af unge er begyndt at mistrives.
- Når presset på de unge stiger generelt, bliver det værre for dem, der i forvejen er udsatte.



Ungdomsliv i 2020'erne

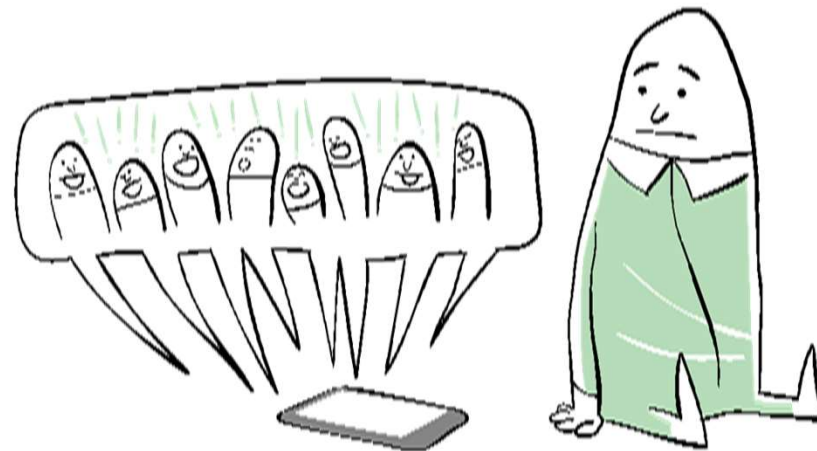
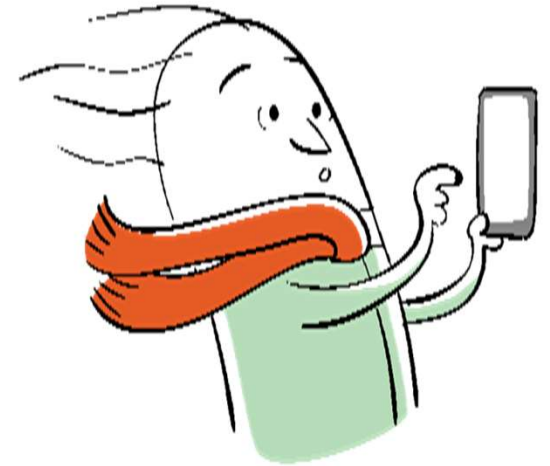
- Flere overgange end tidligere
- Præstationsfokus
- Konstant selvudvikling
- Flere sociale arenaer – hele verden som målestok
- Høje idealer for, hvordan ungdomslivet bør se ud



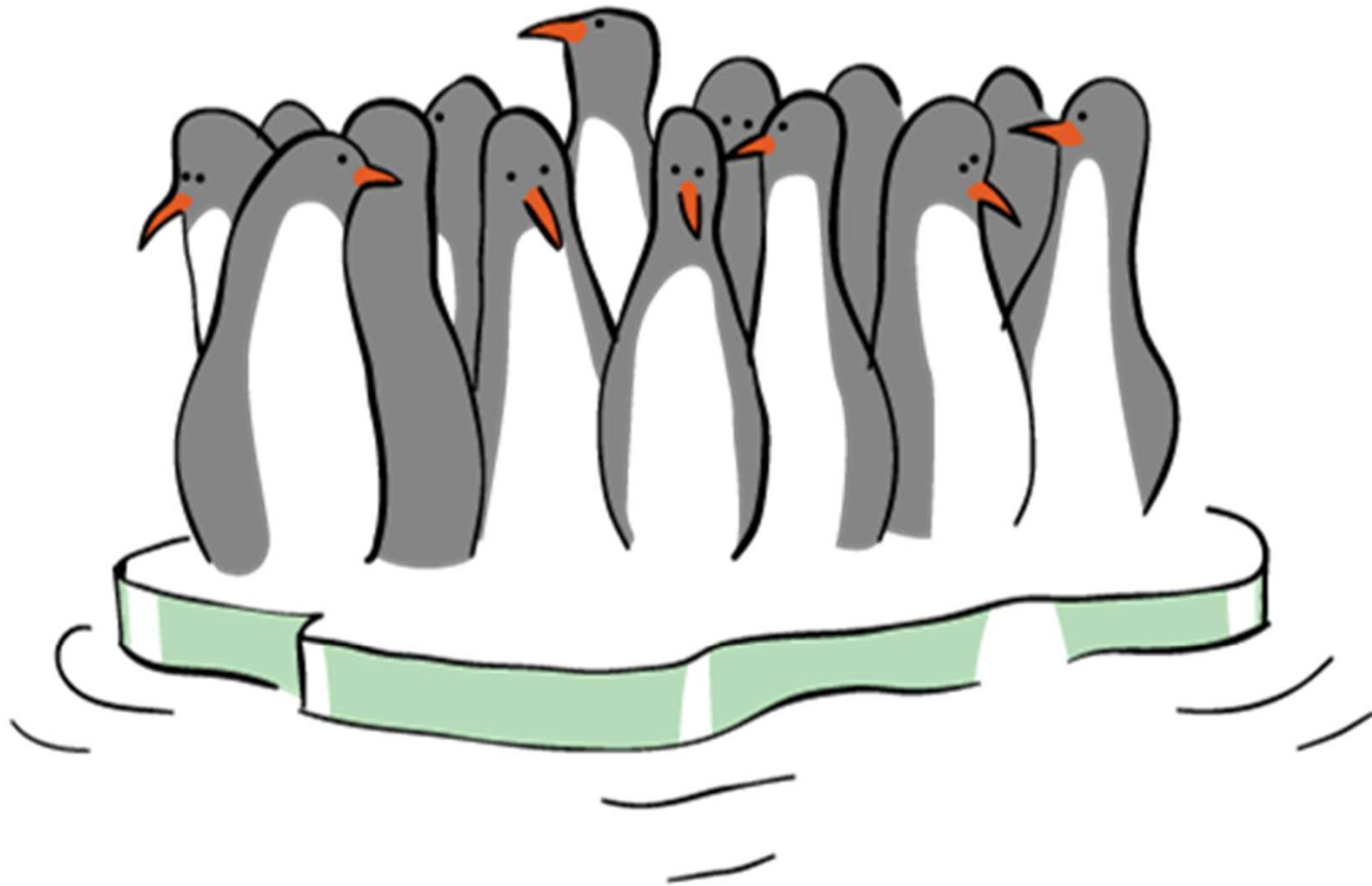
Sociale medier

Sociale medier spiller dobbeltrolle:

- Kan forstærke følelsen af ensomhed.
- Kan også lindre den - det første skridt ud af ensomheden.
- Forskel på, om man bruger det aktivt eller passivt



Fællesskabet er nødvendigt *- men ikke nemt*



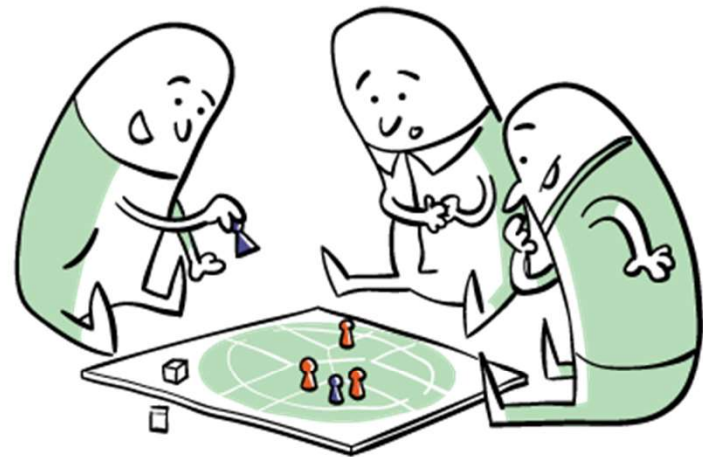
Hvad kan vi gøre?



Gør ungdommen
mindre ensom

De lokale tilbud

- Faciliteret og trygt fællesskab
- Ung-til-ung-tilgang
- Aktiviteter som metode
- Social træningsbane
- Genkendelse



Hvad ved vi virker?

- Direkte indsatser specifikt på ensomhed
- Viden om at ensomheden i sig selv er en barriere
- Forebygge (langvarig) ensomhed
- Nedbryde tabuer
- God rammesætning i de fællesskaber, hvor de unge færdes
- Venlig vedholdenhed når man oplever en ung, der viser tegn på ensomhed
- Individuel psykoterapi



Hvor kan vi sætte ind?

Fagfolk med
ungekontakt

Kultur-
området

Afhjælpende
tilbud

Ungdoms-
uddannelser

Fritids-
området



Tak for i dag!

www.ventilen.dk

[Facebook.com/ventilendanmark](https://www.facebook.com/ventilendanmark)

info@ventilen.dk

Tlf: 70 208 308



Gør ungdommen
mindre ensom