

# ENSOMHED

- også et folkesundhedsproblem

**Ensomhedskonference**

Den 17. september 2026  
Comwell Centralværkstedet

JE  
FACTUM



FOLKEBEVÆGELSEN  
MOD ENSOMHED

Designed by Magnific

**Den nationale ensomhedskonference 2026, arrangeret af Folkebevægelsen mod Ensomhed og Forsknings- og konsulenthuset DEFACTUM, samler beslutningstagere, forskere, praktiskere og civilsamfundsaktører om en af de mest presserende folkesundhedsudfordringer i Danmark: ensomhed. Konferencen sætter fokus på, hvordan ensomhed kan forstås og håndteres som et tværgående samfundsanliggende med betydning for både mental og fysisk sundhed, trivsel og social sammenhængskraft.**

Med afsæt i den nationale strategi og handlingsplan mod ensomhed samt de aktuelle reformer på sundhedsområdet adresserer konferencen behovet for mere sammenhængende og langsigtede indsatser. Der sættes særligt fokus på, hvordan forebyggelse og sundhedsfremme kan styrkes gennem bedre samspil mellem politik, forskning og praksis fra ind- og udland.

Dagen indledes med politiske perspektiver på den nationale indsats og de strukturelle rammer for arbejdet med ensomhed. Herefter præsenteres den nyeste viden om ensomhed som global folkesundhedsudfordring samt forskningsbaseret indsigt i, hvilke indsatser der virker – hvornår og for hvem. Gennem paneldebat og dialog bringes forskellige perspektiver i spil både politiske, faglige og erfaringsbaserede.

Senere arbejdes der i parallelle sessioner med konkrete tilgange og praksiserfaringer. Konferencen afsluttes på positiv vis med et indblik i en stor

kvalitativ undersøgelse, der viser hvem og hvad, der får mennesker ud af eksklusion og ind i fællesskaberne. Efterfølgende er der bobler og netværk.

Konferencen har til formål at styrke en fælles forståelse af ensomhed som en kompleks udfordring samt at understøtte udviklingen af mere evidensinformerede og bæredygtige indsatser på tværs af sektorer og niveauer.

## Praktisk information

**Dato** - Den 17 september 2026

**Tidspunkt** - Klokken 10.00 - 16.15

(kl. 9.15-17.00 inkl. morgenmad og netværk)

**Sted** - Comwell Centralværkstedet,  
Værkmestergade 9, Aarhus

**Tilgængelighed** - Tilgængeligt for alle

**Pris** - Kr. 900,- for medlemmer af Folkebevægelsen mod Ensomhed, kr. 1.250,- for alle andre

**Spørgsmål til program** -

Lise Arnth, DEFACTUM, [lise.arnth@rm.dk](mailto:lise.arnth@rm.dk)

Majken Lundberg, Folkebevægelsen

mod Ensomhed,

[folkebevaegelsen@modensomhed.dk](mailto:folkebevaegelsen@modensomhed.dk)

# Konferenceprogram

09.15-10.00

**Tjek ind med kaffe, te og let morgenmad**

10.00-10.10

**Velkomst**

*V. Folkebevægelsen mod Ensomhed og DEFACTUM*

10.10-10.25

**Ensomhed som national folkesundhedsopgave**

*V. kommer senere*

10.25-11.00

**Fra ensomhed til social forbundethed  
- En global folkesundhedsprioritet**

*V. Mathias Lasgaard, professor, Institut for Psykologi, Syddansk Universitet*

Gennem de seneste årtier har forskningen grundlæggende ændret vores forståelse af betydningen af sociale relationer for sundhed og trivsel. Med afsæt i den banebrydende rapport fra WHO's Kommission for Social Forbundethed giver dette keynote-oplæg en introduktion til den aktuelle viden om ensomhed, herunder årsager og konsekvenser, og belyser mulige samfundsmæssige strategier til forebyggelse og håndtering af ensomhed.

11.00-11.20

**Pause**

11.20-11.55

**Hvordan kan vi mindske ensomhed?**

*V. Julie Christiansen, Forsker, ph.d., DEFACTUM; Adjunkt, Institut for Psykologi, Syddansk Universitet*

Julie præsenterer den nyeste forskningsbaserede viden om ensomhedsinterventioner med afsæt i et omfattende litteraturstudie og meta-analyser, der sammenfatter de seneste 40 års forskning på området.

Oplægget har fokus på, hvilke typer interventioner der er virksomme, samt hvilke centrale interventionskarakteristika der har betydning for effekt.

11.55-12.25

**Sara & Monopolet**

Store personligheder hjælper deltagerne med at løse deres dilemmaer på ensomhedsområdet.

Monopolet: Formanden for Regionsrådet Midt - Anders G. Christensen, Regionschef Kirkens Korshær - Jonas Jakobsen, en ung med egen ensomhedserfaring - HUSRUMs fortællekorps, ESG-konsulent

Jyske Bank - Louise Øllegaard Bøg Hansen og Professor v. SDU Mathias Lasgaard

Vært: Sara aka Camilla Palmhøj forskningschef, DEFACTUM

12.25-13.10

## Frokost

13.15-14.10

## Parallelle sessioner (1. runde)

– Alle deltagere vælger én session ved tilmelding

### 1. European Perspectives on Policy Development

*Please note this session will be conducted in English.*

*Across Europe, loneliness is increasingly being addressed as a complex public health and societal challenge requiring new policy priorities and cross-sector collaboration. Partners in the Interreg Europe project KORALE will present their experiences with policy development in the field of loneliness.*

· Hariak, the Strategy for the prevention and tackling of loneliness within the framework of the Strategic Plan of the Provincial Council of Gipuzkoa

*by ADINBERRI - Basque Country Spain,*

· Title to be confirmed

*Social City Vienna – Austria*

· Towards an Age-Friendly Aalst – Growing a City Built on Health & Care

*By Municipality of Aalst – Belgium*

· Isolation and loneliness in older people- Fingal libraries approach to connecting people and services

*By Fingal County Council – Ireland*

· Senior Medical School: Participatory Community Health Training Program

*By Santa Casa da Misericórdia of Lisbon – Portugal*

### 2. Samtalegrupper for svært ensomme.

*V. Dannie Lønne Larsen, Konsulent, Frivilligcentre og Selvhjælp Danmark og Jens Hansen, Chefkonsulent og faglig leder, DEFACTUM.*

For mennesker med svær ensomhed kan små ændringer være betydningsfulde og et vigtigt skridt i en større forandringsproces. Samtalegrupper kan være det vigtige første skridt.

FriSe har med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond

afsluttet en treårig indsats i 21 frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer.

Forsknings- og konsulenthuset DEFACTUM har evalueret projektet og resultaterne viser, at samtalegrupperne bidrager til øget trivsel, bedre selvværd og at mindske deltagerens ensomhed.

På denne session kan I høre mere om indsatsen, gruppeforløbene, evalueringen og hvilke elementer, der er virksomme.

### **3. Craft psykologi – vikleværker som vej til inkluderende fællesskaber**

*V. Anja Storkholm, Koordinator for sociale aktiviteter, HUSRUM OBS, max 20-25 deltagere – gentages i anden runde.*

Craft-psykologi beskriver bl.a. de fysiske og psykiske fordele, vi kan opleve ved at udøve håndarbejde og håndværk. Indenfor afhjælpning af ensomhed taler vi ofte om det "fælles tredje" - noget, vi kan mødes om, noget der ikke er for personligt, noget vi kan lave sammen, og som kan skabe grobund for fællesskab. Hør Anja fortælle om nogle af teorierne bag craft-psykologi, og hvordan hun bl.a. bruger det i sit arbejde med inkluderende fællesskaber. Til denne kreative workshop, er der fokus på flow og følelsen af samhørighed, når vi i fællesskab, skaber individuelle vikleværker.

### **4. Ulighed i sundhed – krydsfelter mellem sundhed og ensomhed**

*V. Analysechef Rannvá Møller Thomsen, Røde Kors*

Hvilke udfordringer oplever socialt udsatte mennesker i mødet med sundhedssystemet, og hvordan spiller social isolation/ensomhed ind i den dynamik?

Hør om hovedresultaterne fra en undersøgelse blandt forældre i økonomisk trængte familier med et særligt fokus på de dele af undersøgelsen, der belyser krydsfeltet mellem sundhed og social isolation/ensomhed. Efterfølgende lægges der op til debat om, hvilket potentiale civilsamfundet har ind i sundhedssektoren ift. at bekæmpe ensomhed og bidrage til mindre social ulighed samt hvordan, vi får sat dette på dagsordenen i de 17 nye sundhedsråd, der bl.a. skal være drivende i styrkelsen af det nære sundhedsvæsen.

14.10-14.30

**Pause**

**Parallele sessioner (2. runde)**

– Alle deltagere vælger én session ved tilmelding

**1. Flere i Fællesskaber – en lokalsamfundsindsats i Silkeborg Kommune**

*V. Anne Hjortkjær, Sundhedskonsulent Silkeborg*

*Kommune og Julie Christiansen Forsker, DEFACTUM; Adjunkt, Institut for Psykologi, Syddansk Universitet.*

Få indblik i lokalsamfundsindsatsen Flere i Fællesskaber, som er gennemført i Silkeborg Kommune i perioden 2021–2025. Der vil være fokus på programmets organisering, herunder den centrale sekretariatsfunktion og det brede partnerskab, samt de vigtigste programkomponenter: mobilisering, implementering, innovation og forskning.

Derudover præsenteres resultater fra effekt-evalueringen, sammen med erfaringer og perspektiver fra arbejdet med en af de første større lokalsamfundsindsatser mod ensomhed i Danmark.

**2. Social prescribing – Sociale henvisninger**

*V. Rasmus Østergaard Nielsen, Lektor, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet, forsker ved Forskningsenheden for Almen Praksis, Aarhus og Thorbjørn Laurrup Nielsen og Janni A. Hansen, Frivillig-center Vesterbro-Sydhavnen.*

Sociale henvisninger har de seneste år oplevet stor interesse i Danmark, både indenfor forskning, lokale initiativer, og fra politikere og fonde, men står endnu uden en national standard eller fælles infrastruktur. Sociale henvisninger er en struktureret metode, hvor læger og eventuelt andre sundhedsprofessionelle henviser patienter til en fællesskabsguide eller brobygger, som støtter vedkommende i at finde og blive del af et fællesskab. Kernen er en systematisk kobling mellem sundhedsvæsen og civilsamfund.

Tilgangen er nationalt forankret i England og beskrevet som en valideret metode i WHO's strategi om fremtidens populations-omsorg i primærsektoren.

Vi hører mere om sociale henvisninger, særligt med fokus på lægernes rolle, rammer, motivation og muligheder for at henvise patienter samt et veludviklet praksiseksempel i Vesterbro-Sydhavnen.

**3. Når behandling og fællesskab mødes – et samarbejde på tværs af sektorer**

Vi undersøger, hvordan et struktureret samarbejde på tværs af sektorer kan skabe merværdi – ikke ved at erstatte hinanden,

men ved at supplere. Den professionelle behandling giver faglig forankring og tryghed. Det frivilligbaserede fællesskab giver en social øvebane og en vej ind i almindelige fællesskaber uden for behandlingen.

Sessionen byder på erfaringer fra praksis og en åben samtale om, hvad der skal til for at bygge bro: hvilke barrierer møder vi, hvilke modeller virker, og hvordan sikrer vi, at de unge faktisk oplever samarbejdet som meningsfuldt?

Sessionen tager afsæt i et konkret samarbejde mellem et ungdomspsykiatrisk center i Region Midtjylland, og HUSRUM, et civilsamfundstilbud for unge i svær ensomhed og mistrivsel.

#### **4. Craft psykologi – vikleværker som vej til inkluderende fællesskaber i teori og praksis**

*V. Anja Storkholm, Koordinator for sociale aktiviteter, HUSRUM  
OBS, max 20-25 deltagere – ligger også i første runde  
Se indholdsbeskrivelse her.*

15.35-16.05

#### **Hvem og hvad får os tilbage i fællesskaberne?**

*v. Lars Benjaminsen, seniorforsker, VIVE*

I den store nationale fællesskabsmåling "Veje ind og ud af social eksklusion", opdeles befolkningen i tre grupper: Majoritetsgruppen, Risikogruppen og Eksklusionsgruppen. Den sidste gruppe er bl.a. karakteriseret ved skrøbelige sociale netværk og en høj forekomst af ensomhed. Gennem kvalitative interviews med borgere, der har bevæget sig ud af eksklusionsgruppen, har VIVE fået stor indsigt i hvem og hvad, der er årsag til denne bevægelse. Kort sagt – hvad skal vi have mere af.

16.05-16.15

#### **Afrunding**

16.15-17.00

#### **Åben efterfest**

- netværk, bobler og snacks

#### **Om Folkebevægelsen mod Ensomhed**

*Folkebevægelsen mod Ensomhed er en paraplyorganisation for næsten 100 medlemsorganisationer fra alle tre sektorer. Alle arbejder med ensomhed på hver deres måde, og så gør vi det også sammen i Folkebevægelsen. Vores grundlag er den Nationale Strategi og Handlingsplan mod Ensomhed. Vi afholder interne møder og netværker, og derudover står vi bl.a. bag en årlig national ensomhedskonference og initiativet Danmark Spiser Sammen.*

#### **Om DEFACTUM**

*DEFACTUM er et forsknings- og konsulenthus i Region Midtjylland med fokus på folkesundhed. DEFACTUM udvikler anvendelsesorienteret viden, metoder og indsatser i tæt samspil mellem forskning, praksis og det politisk-administrative niveau. Inden for ensomhedsområdet arbejder DEFACTUM bl.a. med befolkningsundersøgelser, interventionsforskning, evaluering og udvikling af lokalsamfundsbaseede indsatser i brede partnerskaber.*