

Samtalegrupper mod ensomhed

Evaluering

DE[®]
FACT
UM

**Samtalegrupper mod ensomhed
Evaluering**

©DEFACTUM, Region Midtjylland, marts 2026

Evalueringen er finansieret af den A.P. Møllerske Støttefond

For yderligere oplysninger rettes henvendelse til:

DEFACTUM
Faglig leder og chefkonsulent Jens Hansen
E-mail: Jens.hansen@stab.rm.dk
Telefon: 21337719
Olof Palmes Alle 15
8200 Aarhus N

Rapporten kan downloades fra www.defactum.dk.

Indhold

1 Indledning	4
1.1 Baggrunden for projektet	4
1.2 Kort om formålet	4
1.3 Om FriSe	5
1.4 Læsevejledning.....	5
2 Konklusion	7
3 Evalueringen	10
3.1 Fokus på læring og virkning	10
3.2 Datagrundlag og metodiske begrænsninger.....	10
4 Indsats og målgruppe	12
4.1 Samtalegrupper mod ensomhed	12
4.2 Kendetegn ved deltagerne.....	14
4.3 Rekruttering og frafald.....	16
5 Deltagernes udbytte	19
5.1 Forventninger før start.....	19
5.2 Oplevelsen af gruppeforløbet	20
5.3 Deltagernes oplevede udbytte	20
5.4 Udvikling i selvværd, trivsel og ensomhed.....	22
5.5 Hvad ser ud til at have en særlig betydning?	25
6 Forankring og udviklingsområder	27
6.1 Fra projekt til varig indsats.....	27
6.2 Fremadrettede udviklingsområder	29
7 Litteratur	31

1 Indledning

1.1 Baggrunden for projektet

De fleste mennesker kender følelsen af ensomhed. Den kan opstå i perioder og forsvinde igen, når livet ændrer sig. For nogle bliver ensomheden dog ved. Den sætter sig fast, gør det svært at række ud og kan over tid få alvorlige konsekvenser for både trivsel, helbred og deltagelse i hverdagslivet. Særligt langvarig ensomhed kan være vanskelig at bryde, fordi den ofte hænger sammen med negative erfaringer med fællesskaber og barrierer for at deltage i sociale sammenhænge.

Forskning peger på, at ensomhed i dag udgør en alvorlig folkesundhedsudfordring. WHO vurderer, at knap hver sjette person globalt oplever ensomhed, og fremhæver social tilknytning som en grundlæggende forudsætning for sundhed på linje med både fysisk og mental sundhed (1). Ensomhed er således forbundet med øget risiko for blandt andet depression, angst, hjerte-kar-sygdomme og for tidlig død.

Også i Danmark er ensomhed et udbredt problem. Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2025 oplever knap hver tiende voksen dansker tegn på svær ensomhed (2). Forekomsten er særligt høj blandt unge og yngre voksne, men VIVEs fællesskabsmålinger viser, at ensomhed forekommer på tværs af alder, uddannelse og livssituation (3).

På den baggrund er ensomhed i de senere år kommet højere på den politiske dagsorden. Folkebevægelsen mod Ensomhed er etableret som et bredt partnerskab, der har fokus på behovet for en samlet indsats, hvor både offentlige aktører og civilsamfundet spiller en central rolle (4), og i 2023 blev Danmarks første nationale handlingsplan mod ensomhed vedtaget. Her fremhæves civilsamfundet som en vigtig aktør, fordi frivillige fællesskaber kan fungere som lavtærskeltilbud og nå mennesker uden kontakt til offentlige indsatser (5).

1.2 Kort om formålet

På baggrund af den udbredte forekomst af ensomhed og det øgede fokus på civilsamfundets rolle har FriSe (Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark) taget initiativ til at udvikle, afprøve og forankre samtalegrupper målrettet unge og voksne, der oplever svær ensomhed. Projektet er gennemført i perioden januar 2023 til marts 2026 og har involveret 21 af FriSes medlemsorganisationer (selvhjælpsorganisationer og frivilligcentre) fordelt i hele landet. Projektet og den tilhørende evaluering er finansieret af Den A.P. Møllerske Støttefond.

Samtalegrupperne er tænkt som et trygt og struktureret fællesskab, hvor deltagerne kan dele erfaringer og tanker med andre i samme situation. Målet er ikke nødvendigvis at skabe nye venskaber, men at bearbejde ensomheden sammen og genopbygge tillid til fællesskaber. Ambitionen er, at deltagerne gennem gruppeforløbene oplever mindre ensomhed, større social tilknytning og øget mod på at indgå i fællesskaber – både inden for og uden for gruppen.

Ud over det direkte sigte mod at reducere ensomhed har det i projektet været et centralt formål at opbygge kapacitet i FriSes medlemsorganisationer, så samtalegrupper mod ensomhed kan forankres og videreføres efter projektperioden.

DEFACTUM har gennemført evalueringen af indsatsen. Denne rapport præsenterer evalueringens hovedresultater og belyser deltagerne oplevede udbytte af indsatsen samt centrale virkemidler og læringspunkter med henblik på videreudvikling og forankring af indsatsen.

1.3 Om FriSe

Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (FriSe) er en landsdækkende, uafhængig NGO, der arbejder for at styrke deltagelse i fællesskaber og kapacitetsopbygge frivillige organisationer. FriSe repræsenterer frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer i hele landet og har lokal forankring i mere end 65 kommuner (6). Organisationen arbejder for at gøre det lettere for mennesker at finde vej ind i meningsfulde fællesskaber gennem lokal foreningsstøtte, samarbejde med kommuner og andre aktører samt udvikling af kvalitetsstandarder, kurser og nationale platforme som Socialkompasset.dk og frivilligjob.dk.

Forebyggelse og afhjælpning af ensomhed er et centralt indsatsområde for FriSe, som blandt andet er repræsenteret i styregruppen for Folkebevægelsen mod Ensomhed og bidrager aktivt til den nationale indsats på området.

FriSe har mere end 30 års erfaring med etablering og drift af samtalegrupper og selvhjælpsforløb. I mange grupper har ensomhed været et gennemgående tema – eksempelvis i sorggrupper eller skilsmissegrupper – men det har ikke tidligere været det eksplicite omdrejningspunkt. Med projektet Samtalegrupper mod ensomhed er der for første gang arbejdet systematisk med gruppeforløb, hvor ensomheden i sig selv er det fælles tredje og afsæt for deltagernes møde.

1.4 Læsevejledning

Rapporten henvender sig primært til civilsamfundsorganisationer, frivilligcentre, selvhjælpsorganisationer og nationale aktører, der arbejder med forebyggelse og afhjælpning af ensomhed. Den retter sig også mod kommunale beslutningstagere og fagpersoner med ansvar for forebyggende og trivselsfremmende indsatser for voksne i sårbare livssituationer. Derudover kan rapporten være relevant for fonde, vidensmiljøer og andre interessenter med interesse for udvikling og dokumentation af gruppebaserede indsatser mod ensomhed.

Rapporten kan læses i sin helhed eller anvendes selektivt afhængigt af læserens behov. Analysekapitlerne (kapitel 4–6) indledes med korte sammenfatninger af de centrale pointer, så læseren hurtigt kan få overblik over rapportens hovedresultater.

I **kapitel 2** præsenteres rapportens samlede konklusion vedrørende deltagernes udbytte, indsatsens virkemidler samt perspektiver for videreførelse.

Kapitel 3 redegør for evalueringens design og datagrundlag. Her beskrives evalueringens fokus på læring og virkning samt de anvendte datakilder og metodiske begrænsninger.

I **kapitel 4** beskrives indsatsens rammer, indhold og faglige tilgang. Kapitlet indeholder desuden en karakteristik af målgruppen.

Kapitel 5 belyser deltagernes udbytte af indsatsen med fokus på tilfredshed, oplevet udvikling i ensomhed, trivsel og selvværd samt indsatsens centrale virkemidler.

Afslutningsvis beskriver **kapitel 6** potentialet for forankring og videreførelse af indsatsen.

Tak for bidrag til evalueringen

Evalueringen bygger på bidrag fra en række personer, som har stillet tid og viden til rådighed i forbindelse med dataindsamlingen.

Vi vil først og fremmest takke de deltagere, der har udfyldt spørgeskemaer og delt deres erfaringer med at deltage i samtalegrupperne. Deres bidrag har været afgørende for evalueringens datagrundlag og for forståelsen af indsatsens betydning for mennesker, der oplever ensomhed.

Derudover rettes en stor tak til medarbejdere og frivillige i de deltagende frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer, som har stillet op til interview og bidraget med vigtige indsigter i indsatsens tilrettelæggelse, gennemførelse og lokale forankring.

Endelig takkes projektledelsen i FriSe for et godt samarbejde og for løbende sparring om indsatsens målgruppe, metode og udvikling.

2 Konklusion

Samtalegrupper mod ensomhed – projekt og evaluering

Projektet Samtalegrupper mod ensomhed er gennemført i perioden 2023–2026 af FriSe (Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark) i samarbejde med 21 frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer fordelt over hele landet. Formålet har været at udvikle, afprøve og forankre samtalegrupper målrettet unge og voksne, der oplever svær ensomhed.

Samtalegrupperne er strukturerede fællesskaber, hvor deltagerne kan dele erfaringer og refleksioner med andre i lignende situationer. Ambitionen er, at deltagerne gennem gruppeforløbene oplever mindre ensomhed, øget trivsel og større mod til at indgå i sociale fællesskaber. Evalueringen er gennemført af DEFACTUM og bygger på spørgeskemadata fra deltagerne kombineret med interviewbaserede caseanalyser.

Nedenfor sammenfattes evalueringens hovedresultater.

Indsatsen når en målgruppe med svær ensomhed

Evalueringen viser, at det i høj grad er lykkedes at rekruttere den tiltænkte målgruppe. Ved opstart kan 80% af deltagerne karakteriseres som svært ensomme målt med UCLA-3, og deltagerens gennemsnitlige trivsel ligger på 38 på WHO-5-skalaen, hvilket indikerer lav trivsel. Samlet peger resultaterne dermed på, at indsatsen når en målgruppe med et betydeligt behov for støtte.

Dette billede understøttes af de deltagende organisationers erfaringer, som beskriver en målgruppe præget af komplekse livssituationer, hvor ensomhed ofte hænger sammen med andre belastninger i hverdagen.

Rekruttering og frafald

Mange organisationer fremhæver, at det har været vanskeligere at rekruttere deltagere til samtalegrupper mod ensomhed end til deres øvrige gruppeforløb. Ensomhed kan være forbundet med skam eller isolation, og målgruppen er ofte mindre til stede i de fællesskaber og netværk, hvor organisationerne normalt rekrutterer deltagere.

Evalueringen viser samtidig, at fastholdelse undervejs i gruppeforløbene kan være en udfordring. Det gennemsnitlige frafald har været på 22 %. I langt de fleste grupper er mindst én deltager stoppet før tid, og i enkelte tilfælde har frafaldet været så omfattende, at gruppen ikke kunne fortsætte.

På trods af udfordringerne med rekruttering og det forholdsvis store frafald, er projektets målsætning om 60 afsluttede grupper indfriet, idet der er gennemført i alt 78 grupper. Samlet er 595 deltagere blevet rekrutteret til samtalegrupperne, hvoraf 409 har gennemført – hvilket overstiger projektmålet på 360 deltagere.

Samtalegrupperne opleves som relevante og meningsfulde

Der er generelt høj tilfredshed med gruppeforløbene. De frivillige facilitatorer formår i overvejende grad at skabe trykke og strukturerede rammer, hvor deltagerne oplever at blive mødt med respekt og ligeværd.

Deltagerne fremhæver især mødet med andre i samme situation som betydningsfuldt. Oplevelsen af spejling og genkendelse reducerer følelsen af isolation og gør det lettere at tale åbent om ensomheden.

Deltagerne oplever øget trivsel og mindre ensomhed

Evalueringen viser en statistisk signifikant positiv udvikling i deltagernes trivsel og selvværd samt et signifikant fald i oplevet ensomhed fra opstart til afslutning af gruppeforløbet.

Den gennemsnitlige trivsel stiger fra 38 til 50 på WHO-5-skalaen, hvilket indikerer en markant forbedring i deltagernes mentale trivsel. Samtidig reduceres andelen af deltagere med meget lav trivsel fra 48 % ved opstart til 27 % ved afslutning.

Oplevet ensomhed falder samtidig fra 7,56 til 6,96 på UCLA-3 Item Loneliness Scale. Andelen af deltagere med svær ensomhed reduceres fra 80 % til 61 %, mens flere bevæger sig fra svær til moderat ensomhed.

Analyserne viser ingen tydelige forskelle i, hvem der oplever størst udbytte. Samtalegrupperne ser dermed ud til at kunne have positiv betydning på tværs af alder, køn og livssituation.

Samtidig befinder mange deltagere sig fortsat i en sårbar position ved afslutning af forløbet. For en del fungerer samtalegruppen derfor som et første skridt i en længere proces snarere end som en endelig løsning på ensomheden. Det understreger behovet for fortsat støtte og muligheder for at indgå i nye fællesskaber eller aktiviteter.

Hvad gør indsatsen virkningsfuld?

Evalueringen peger på fire forhold, som ser ud til at have særlig betydning for deltagernes udbytte af samtalegrupperne.

En grundig forventningsafstemning før start fremstår som central. Forsamtalen bidrager til at sikre det rette match mellem deltager og tilbud og til at skabe realistiske forventninger til gruppeforløbet.

En tryk og ligeværdig gruppekultur er samtidig en afgørende forudsætning for, at deltagerne tør dele personlige erfaringer med ensomhed. Her spiller facilitatorernes evne til at skabe struktur og en respektfuld dialog en vigtig rolle.

Muligheden for at sætte ord på ensomheden har også stor betydning. For mange deltagere har ensomheden været forbundet med skam, og det at kunne tale åbent om den kan bidrage til nye perspektiver på egen situation.

Endelig fremstår gensidig deling og spejling mellem deltagerne som et centralt virkemiddel. Mødet med andre i lignende situationer reducerer følelsen af isolation og styrker oplevelsen af ikke at stå alene.

Forankring og udviklingsområder

Evalueringen viser, at projektet i betydelig grad har bidraget til at styrke FriSes medlemsorganisationers kapacitet til at arbejde systematisk med mennesker, der oplever svær ensomhed.

I projektperioden er der uddannet 145 frivillige facilitatorer, og organisationerne har opbygget erfaringer med rekruttering, forsamtaler, gruppefacilitering og samarbejde med eksterne aktører. Samtidig er der udviklet fælles metodiske redskaber og en ensartet faglig ramme for arbejdet med samtalegrupper.

Mulighederne for varig forankring afhænger dog fortsat af lokale rammevilkår. Organisationerne peger især på to udfordringer: rekruttering af deltagere og adgang til stabil finansiering efter projektperiodens ophør.

Evalueringen peger samtidig på tre centrale udviklingsområder i det videre arbejde.

For det første er der et potentiale i at arbejde mere systematisk med brobygning til andre fællesskaber, så deltagernes positive erfaringer fra gruppen kan fastholdes efter forløbet.

For det andet peger erfaringerne på et potentiale i at styrke samarbejdet med kommuner. Projektet har dokumenteret en indsats, der når en målgruppe, som mange kommuner har vanskeligt ved at nå, hvilket giver et godt afsæt for et tættere samarbejde.

For det tredje peger evalueringen på behovet for et tydeligere strategisk fokus på ensomhedsområdet i FriSe og medlemsorganisationerne. Projektet har bidraget med ny viden og erfaringer, som kan styrke FriSes fælles position på ensomhedsområdet og synliggøre arbejdet med at forebygge og afhjælpe ensomhed.

3 Evalueringen

I dette kapitel præsenteres først evalueringens formål og tilgang. Herefter redegøres for datagrundlaget og de metodiske overvejelser, der danner grundlag for analysen.

3.1 Fokus på læring og virkning

Formålet med evalueringen har været at undersøge, hvilken betydning samtalegrupperne har haft for deltagerne, og samtidig at skabe viden, der kan anvendes i den videre udvikling og forankring af indsatsen.

Evalueringen er gennemført som en kombineret virknings- og læringsevaluering. Undervejs i projektperioden er resultaterne løbende blevet samlet, drøftet med projektledelsen i FriSe og delt med de deltagende organisationer på læringsworkshops. Evalueringen har dermed både haft et dokumenterende sigte og fungeret som et redskab til at kvalificere samtalegruppernes tilrettelæggelse og gennemførelse.

Evalueringen tager afsæt i fire overordnede evalueringsspørgsmål, som danner rammen for analysen.

EVALUERINGSSPØRGSMAÅL

1. Kan samtalegrupper bidrage til øget trivsel, bedre selvværd og mindske ensomhed?
2. Hvad karakteriserer borgere, der deltager i en samtalegruppe for ensomme?
3. Hvilke elementer af indsatsen er virksomme og hvorfor?
4. Hvad er potentialet for forankring af samtalegrupper mod ensomhed?

Samtalegrupper mod ensomhed er det første større, tværgående initiativ i FriSe-regi, der bygger på en fælles indsatsbeskrivelse med definerede kerneelementer. Evalueringen bidrager derfor også med viden om, hvordan disse kerneelementer fungerer i praksis. Resultaterne har dermed relevans både for det konkrete projekt og for det videre arbejde med samtalegrupper i FriSe.

3.2 Datagrundlag og metodiske begrænsninger

I det følgende beskrives de anvendte datakilder samt de væsentligste metodiske begrænsninger, der har betydning for tolkningen af resultaterne.

Spørgeskemaundersøgelse blandt deltagerne

Deltagerne i samtalegrupperne har udfyldt et elektronisk spørgeskema ved opstart – typisk i forbindelse med forsamtalerne – og igen ved afslutningen af forløbet.

Ved opstart er der indsamlet 463 besvarelser, svarende til 78 % (463 ud af 595). Ved afslutning har 264 deltagere besvaret spørgeskemaet, svarende til 65 % (264 ud af 409).

TABEL 1: SVAR FRA DELTAGERE VED OPSTART OG AFSLUTNING

Informanter	Svar ved opstart	Svar ved afslutning
Deltagerne	463 ud af 595 = 78%	264 ud af 409 = 65%

Forskellen i antal besvarelser ved opstart og afslutning kan have flere forklaringer. For det første har der været et frafald, enten før gruppestart eller undervejs i forløbet. For det andet har nogle deltagere ikke været til stede ved den sidste gruppesession, hvor afslutningskemaet blev udfyldt. Endelig var en del grupper fortsat i gang ved skæringsdatoen for dataindsamlingens afslutning, hvilket betyder, at deres afslutningsbesvarelser ikke indgår i datagrundlaget. Disse forhold har samlet set betydning for antallet af besvarelser ved afslutning og dermed for omfanget af de matchede data. Årsager til frafald uddybes nærmere i afsnit 4.3.

I evalueringens analyser af deltagernes udvikling over tid indgår alene matchede besvarelser, det vil sige fra deltagere, der har udfyldt spørgeskemaet både ved opstart og ved afslutning. I alt indgår op til 196 matchede besvarelser i før- og efteranalyserne.

Caseanalyser

Der er gennemført seks interviewbaserede caseanalyser med henblik på at understøtte læring og videreudvikling af indsatsen. Caseanalyserne er gennemført løbende i projektperioden og bygger på interview med ansatte i frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer samt frivillige facilitatorer.

Analyserne har haft fokus på centrale aspekter af organiseringen og gennemførelsen af samtalegrupperne. Det omfatter blandt andet erfaringer med rekruttering af deltagere, etablering af samarbejde med kommunale aktører og anvendelsen af FriSes temaguide. Derudover har der været fokus på de frivilliges arbejde med at skabe og fastholde en tryk gruppekultur, forebyggelse og håndtering af frafald samt afslutning af gruppeforløb, herunder brobygning til andre aktiviteter eller fællesskaber.

Caseanalyserne har dannet grundlag for refleksion og videndeling på projektets læringsworkshops, hvor identificerede erfaringer og opmærksomhedspunkter er blevet drøftet på tværs af organisationer. I evalueringsrapporten anvendes caseanalyserne i udvalgte nedslag til at nuancere analysen og fremhæve centrale erfaringer fra praksis.

Evalueringens rækkevidde og begrænsninger

Samlet set vurderes datakvaliteten i spørgeskemaundersøgelsen som tilfredsstillende. Det relativt store antal besvarelser giver et solidt grundlag for analyser på et overordnet niveau. Den høje svarvillighed og den udbredte brug af åbne kommentarfelder tyder på, at deltagerne har følt sig trygge ved at besvare spørgsmålene og forholdt sig aktivt til dem.

Evalueringen belyser deltagernes oplevede forandringer i umiddelbar forlængelse af forløbet. Der er ikke gennemført opfølgning på længere sigt, og da der ikke indgår en kontrolgruppe, kan det ikke afgøres med sikkerhed, i hvilket omfang de observerede ændringer kan tilskrives indsatsen alene.

Analyserne af udvikling over tid omfatter kun deltagere, der har besvaret spørgeskemaet både ved opstart og afslutning. Det har ikke været muligt at indhente oplysninger om deltagere, der er faldet fra, og det kan derfor ikke udelukkes, at denne gruppe adskiller sig fra dem, der indgår i analyserne.

Indsatsen er gennemført i forskellige lokale kontekster med variation i organisering, samarbejdsrelationer og målgrupper. Selvom der er arbejdet med fælles kerneelementer, kan graden af implementering og lokale tilpasninger variere, og resultaterne skal derfor forstås i lyset af denne variation.

En styrke ved evalueringen er anvendelsen af metodetriangulering, hvor spørgeskemadata er kombineret med interviewbaserede caseanalyser. Samlet set vurderes det, at evalueringen giver et relevant grundlag for at belyse deltagernes udbytte og kvalificere den videre udvikling og forankring af samtalegrupperne.

4 Indsats og målgruppe

I dette kapitel beskrives den faglige tilgang i samtalegrupper mod ensomhed. Derudover indeholder kapitlet en karakteristik af målgruppen og en analyse af, om det er lykket at rekruttere og fastholde mennesker der oplever svær ensomhed i samtalegrupperne.

Kapitlets centrale pointer

- I projektperioden er der gennemført 78 samtalegrupper mod ensomhed. Samlet er 595 deltagere blevet rekrutteret til samtalegrupperne, hvoraf 409 har gennemført.
- Det er i høj grad lykkedes at rekruttere den tiltænkte målgruppe. Otte ud af ti deltagere kan karakteriseres som svært ensomme ved opstart, hvilket dokumenterer, at indsatsen når voksne med et betydeligt behov for støtte.
- Rekruttering af mennesker med svær ensomhed har været mere ressourcekrævende for de deltagende organisationer end i andre gruppeforløb. Projektets måltal for antal grupper og deltagere er dog indfriet – og overgået.
- Målgruppen spænder bredt aldersmæssigt, men særligt mange deltagere er midt i livet. Det er en aldersgruppe, hvor der generelt findes få målrettede tilbud mod ensomhed.
- Tre ud af fire bor alene, og en stor andel står uden for det ordinære arbejdsmarked, hvilket øger risikoen for svær ensomhed.
- Samtalegrupperne tiltrækker en relativt høj andel mænd. 37 % af deltagerne er mænd, hvilket er højt sammenlignet med mange andre gruppebaserede tilbud.
- Frafald undervejs har været en udfordring. I hovedparten af grupperne er mindst én deltager stoppet før tid, og frafaldet hænger ofte sammen med deltagernes komplekse og belastede livssituationer.

4.1 Samtalegrupper mod ensomhed

Udviklingen og afprøvningen af samtalegrupper mod ensomhed har taget afsæt i FriSes fem generiske kerneelementer, som udgør det faglige og metodiske fundament for indsatsen. Kerneelementerne beskriver de grundlæggende forudsætninger for, at deltagerne – uanset målgruppe og lokal kontekst – kan opnå de ønskede resultater. De fem kerneelementer er:

- 1: Grundig afklaring og forventningsafstemning før opstart
- 2: Frivillig deltagelse med afsæt i den enkeltes motivation for forandring
- 3: Etablering af en tryk og ligeværdig gruppekultur
- 4: Faciliterende gruppesamtaler med en fast struktur
- 5: Gensidig deling af tanker og erfaringer mellem mennesker med lignende erfaringer

Et gruppeforløb kan overordnet opdeles i tre faser – før, under og efter forløbet – og indeholder typisk de aktiviteter, der er illustreret i figur 1.

FIGUR 1: ILLUSTRATION AF ET GRUPPEFORLØB



Forløbet strækker sig fra rekruttering og forsamtale over gruppestart og selve gruppeforløbet til afslutning og eventuel brobygning til andre fællesskaber.

Forud for gruppestart rekrutteres deltagerne via flere forskellige kanaler. De primære rekrutteringsveje er:

- 27 % er blevet opmærksomme på tilbuddet via sociale medier.
- 25 % er henvist af en professionel fagperson (fx sagsbehandler eller jobkonsulent).
- 18 % har hørt om indsatsen i frivilligcentret eller selvhjælpsorganisationen.
- 11 % har hørt om tilbuddet gennem familie, venner eller bekendte.
- 8 % har fundet information på organisationens hjemmeside.

Når kontakten til en potentiel deltager er etableret, tilbydes vedkommende en individuel forsamtale med en ansat og/eller en frivillig facilitator. Formålet med forsamtalen er at afklare, om tilbuddet matcher den enkeltes situation og behov, samt at skabe en tydelig forventningsafstemning om rammer, indhold og deltagelse. I projektet er der udviklet fælles inklusions- og eksklusionskriterier samt en skabelon for forsamtalens indhold, hvilket har understøttet en mere ensartet praksis på tværs af de deltagende organisationer.

Selve gruppeforløbet består typisk af 8–12 mødegange med en fast og genkendelig struktur. Det første møde har fokus på at skabe tryghed, etablere fælles spilleregler og åbne samtalen om deltagerens oplevelser af ensomhed. De efterfølgende møder følger en struktureret samtaleform med faste runder, hvor deltagerne deler erfaringer og reflekterer sammen.

Samtalerne kan tage afsæt i en temaguide, som FriSe har udviklet til indsatsen (7). Guiden indeholder centrale emner i arbejdet med ensomhed, herunder forståelser af ensomhed og alenehed, årsager og mønstre i hverdagslivet, mødet med nye mennesker, small talk og sociale barrierer, sociale medier og højtider samt konkrete skridt mod at række ud til fællesskaber uden for gruppen. Temaerne anvendes fleksibelt og tilpasses den enkelte gruppes behov og udvikling.

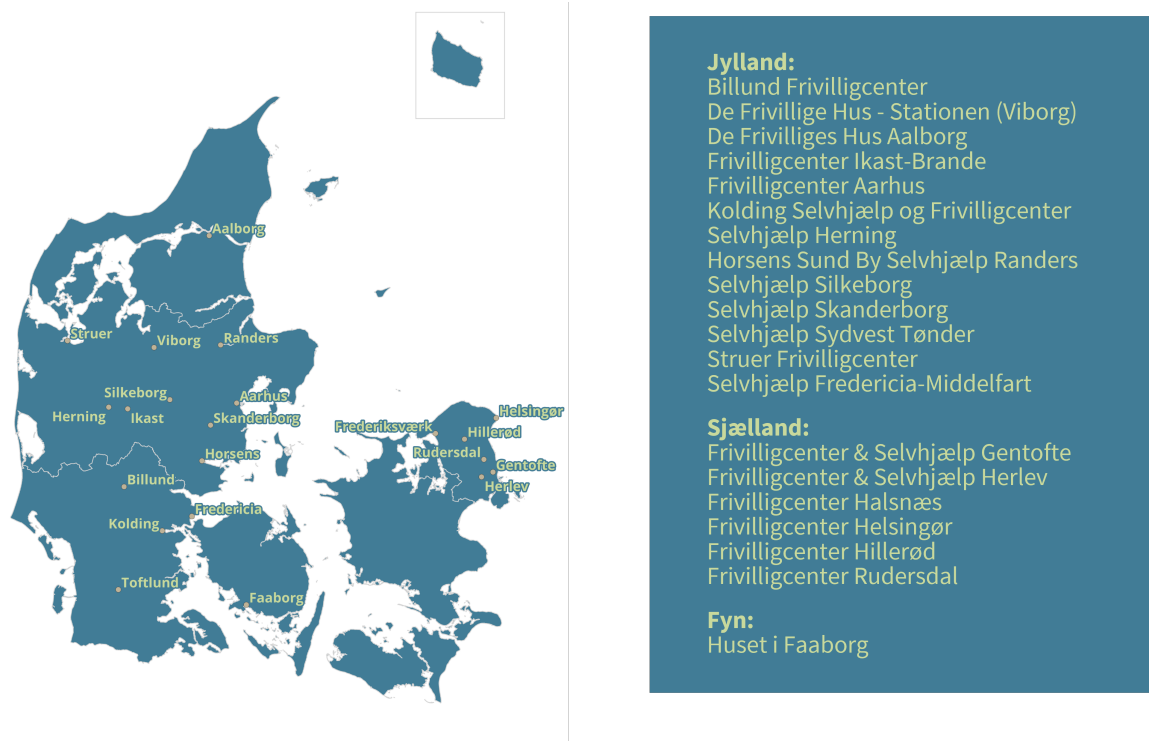
Grupperne faciliteres af frivillige, som har gennemført FriSes grunduddannelse i gruppefacilitering samt et supplerende modul med særligt fokus på ensomhed. I projektperioden er der uddannet 145 frivillige specifikt til ensomhedsgrupperne, hvilket væsentligt overstiger projektets mål om at uddanne 60 frivillige.

Uddannelsen har til formål at ruste facilitatorerne til at skabe trygge og tillidsfulde rammer, understøtte en ligeværdig og struktureret dialog samt håndtere de udfordringer og sårbarheder, der kan være forbundet med svær og langvarig ensomhed. Dermed understøttes kvalitet og ensartethed i gruppeforløbene på tværs af de deltagende organisationer.

Forløbet afsluttes med et møde, hvor der samles op på deltagernes erfaringer, og hvor deltagerne efter behov understøttes i at tage næste skridt mod andre tilbud eller fællesskaber, så gruppen kan fungere som et første skridt ud af ensomheden.

Indsatsen er gennemført af 21 frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer fordelt over hele landet. Selvom den konkrete organisering og de lokalt valgte målgrupper varierer, er samtalegrupperne gennemført med afsæt i de samme kernelementer og fælles faglige rammer.

FIGUR 2: DE 21 DELTAGENDE ORGANISATIONER



4.2 Kendetegn ved deltagerne

I dette afsnit beskrives de voksne, der har deltaget i samtalegrupper mod ensomhed, herunder deres baggrund og situation ved opstart.

Tabel 2 viser, at 63 % af deltagerne er kvinder, mens 37 % er mænd. I mange gruppebaserede samtaletilbud er kvinder typisk overrepræsenterede, og i den sammenhæng er det bemærkelsesværdigt, at andelen af mænd i disse samtalegrupper er relativt høj.

Aldersmæssigt spænder deltagerne bredt fra 18 år og opefter, hvilket understreger, at ensomhed ikke er knyttet til én bestemt livsfase. Særligt mange deltagere er i aldersgruppen 45–64 år, hvilket er en gruppe, hvor der generelt er få målrettede tilbud til mennesker, der oplever ensomhed.

TABEL 2: DELTAGERNES KØN OG ALDER

Baggrundsforhold		Total
Køn	Mand	179 (37%)
	Kvinde	301 (63%)
Alder	18-24 år	36 (8%)
	25-34 år	88 (19%)
	35-44 år	63 (13%)
	45-54 år	103 (22%)
	55-64 år	113 (24%)
	65-74 år	41 (9%)
	75år+	26 (6%)

Tabel 3 viser, at 75 % af deltagerne bor alene. For en stor del af målgruppen indebærer det, at de ikke har daglige, nære relationer i hjemmet, men i højere grad selv skal tage initiativ til at opsøge sociale fællesskaber. Forskning peger samtidig på, at voksne, der bor alene, har en markant øget risiko for at opleve svær ensomhed, hvilket understreger relevansen af indsatsen for denne gruppe (8).

Halvdelen af deltagerne er pensionister (50 %), mens 15 % er i beskæftigelse og 15 % er ledige. Derudover er 16 % i fleksjob, skånejob eller revalidering, og 4 % er under uddannelse. Samlet peger fordelingen på, at en betydelig del af deltagerne står uden for det ordinære arbejdsmarked. Det kan begrænse de daglige sociale kontaktflader og dermed øge risikoen for ensomhed.

TABEL 3: DELTAGERNES SAMLIVS- OG BESKÆFTIGELSESSTATUS

Baggrundsforhold		Total
Samlivsstatus	Bor alene	360 (75%)
	Bor ikke sammen med andre	115 (25%)
Beskæftigelsesstatus	Har et job (fuld tid eller deltid)	68 (15%)
	Ledig/søger arbejde	66 (15%)
	I fleksjob, skånejob eller revalidering	69 (16%)
	Under uddannelse	19 (4%)
	Pensionist (folkepension, førtidspension mv.)	220 (50%)

Tabel 4 viser, at 42 % af deltagerne tidligere har deltaget i en selvhjælpsgruppe, mens 20 % har deltaget i en aktivitet eller et tilbud specifikt målrettet ensomhed.

Det er bemærkelsesværdigt, at en relativt stor andel allerede har erfaring med selvhjælpsgrupper. Det kan indikere, at en del af deltagerne har længerevarende eller komplekse udfordringer, som ikke er blevet tilstrækkeligt afhjulpet gennem tidligere forløb. Samtidig har fire ud af fem ikke tidligere deltaget i et tilbud målrettet ensomhed, hvilket peger på, at der fortsat er begrænset adgang til eller kendskab til indsatser specifikt rettet mod ensomhed.

TABEL 4: TIDLIGERE DELTAGELSE

Baggrundsforhold		Total
Har tidligere deltaget i en selvhjælpsgruppe	Ja	193 (42%)
	Nej	268 (58%)
Har tidligere deltaget i en aktivitet eller et tilbud vedrørende ensomhed	Ja	93 (20%)
	Nej	364 (80%)

I projektets indledende fase var det op til de 21 deltagende medlemsorganisationer at vælge, hvilke målgrupper de lokalt ønskede at arbejde med. Valget blev indledt på en fælles læringsworkshop, hvor organisationerne blev introduceret til et redskab til at identificere lokale behov, eksisterende samarbejdsrelationer og rekrutteringsmuligheder.

Denne proces har resulteret i en betydelig variation i målgrupper på tværs af projektet. Nedenfor gives en karakteristik af de valgte målgrupper for samtalegrupperne. Oversigten illustrerer, at indsatsen har skullet tilpasses deltagere med forskellige aldersspænd, livssituationer og baggrunde for deres oplevelse af ensomhed.

Karakteristik af de valgte målgrupper for samtalegrupperne

Overordnet set har hovedparten af organisationerne valgt at arbejde med en bred målgruppe rettet mod voksne, der oplever ensomhed – enten uden nærmere afgrænsning eller med en relativt rummelig aldersangivelse (fx 25+, 30–60 år, 40+ eller "midt i livet").

Nogle organisationer har defineret målgrupper med afsæt i deltagernes tilknytning til arbejdsmarkedet. Det gælder eksempelvis voksne førtidspensionister, langtidssygemeldte, fleksjobbere og langtidsledige samt personer i revalidering eller uden for arbejdsmarkedet af helbredsmæssige eller sociale årsager.

En mindre del har haft et tydeligt ungefokus, typisk i aldersspændet 18–30/35 år, hvor ensomheden ofte knytter sig til overgangsfaser som uddannelse, arbejdsliv eller etablering af sociale netværk i voksenlivet.

Endelig har enkelte forløb været målrettet mere specifikke livssituationer, diagnoser eller problemstillinger. Det gælder fx voksne med PTSD, unge med autisme, forældre til børn med autisme eller anden diagnose samt internationale borgere med ønske om interkulturel kontakt. Der har desuden været enkelte kønsspecifikke grupper, primært rene kvindegrupper.

4.3 Rekruttering og frafald

Dette afsnit belyser erfaringerne med at rekruttere den tiltænkte målgruppe samt omfanget af frafald og årsagerne hertil.

Erfaringer med rekruttering af målgruppen

På tværs af de deltagende organisationer er erfaringen, at rekruttering til samtalegrupper for mennesker, der oplever ensomhed, generelt har været vanskeligere og mere ressourcekrævende end rekruttering til andre typer samtalegrupper.

Samtidig har der været betydelig variation mellem de deltagende organisationer: Nogle steder er rekrutteringen forløbet relativt uproblematisk, mens den andre steder har været

meget vanskelig, uden at der kan identificeres et entydigt geografisk eller organisatorisk mønster.

Der er arbejdet med kendte rekrutteringskanaler som samarbejde med kommunale aktører, sociale medier og lokal synlighed. Derudover er der udviklet og afprøvet nye tilgange, herunder direkte kontakt til potentielle deltagere via platforme som Boblberg og Reddit. Erfaringer med forskellige rekrutteringsstrategier er løbende blevet delt på tværs af organisationerne.

På trods af udfordringerne er projektets målsætning om 60 afsluttede grupper indfriet, idet der er gennemført i alt 78 grupper. Samlet er 595 deltagere blevet rekrutteret til samtalegrupperne, hvoraf 409 har gennemført – hvilket overstiger projekt målet på 360 deltagere.

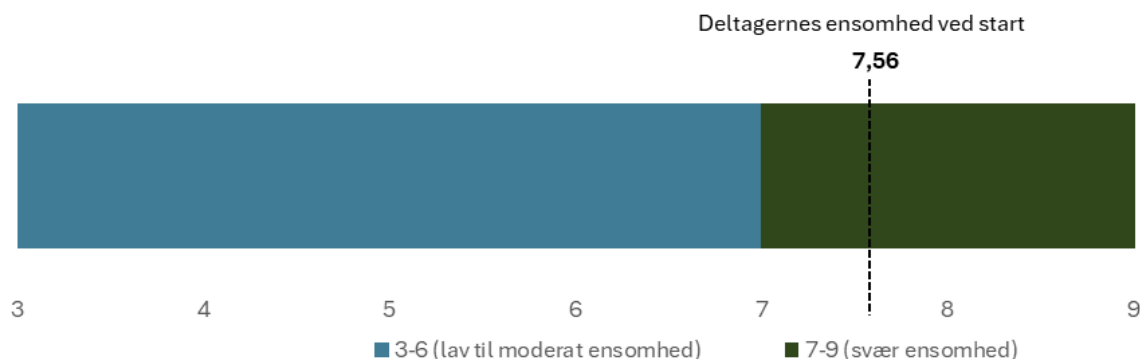
Vigtigst i forhold til projektets formål er, at det er lykket at nå den primære målgruppe: Voksne over 18 år, der oplever svær ensomhed.

Deltagernes gennemsnitlige ensomhed ved opstart er 7,56 målt med redskabet UCLA-3 Item Loneliness Scale, hvilket indikerer et højt niveau af oplevet ensomhed. Otte ud af ti deltagere scorer 7 eller derover, hvilket defineres som svær ensomhed i tråd med praksis i andre danske og internationale undersøgelser (se figur 1).

Ved opstart ses ingen signifikante forskelle i ensomhed mellem kvinder og mænd, ligesom der ikke er forskel mellem deltagere, der bor alene, og deltagere, der bor sammen med andre. Derimod har deltagere uden ægtefælle eller kæreste en signifikant højere grad af ensomhed end deltagere med partner. Der ses også en tydelig aldersforskel, idet deltagere under 55 år rapporterer højere ensomhed end de ældste deltagere.

Samlet set viser resultaterne, at projektet i høj grad har formået at rekruttere voksne med svær ensomhed.

FIGUR 3: DELTAGERNES ENSOMHED VED OPSTART MÅLT VED UCLA-3



Note: Graden af ensomhed er afdækket ved hjælp af det validerede måleredskab UCLA-3 Item Loneliness Scale, som består af tre spørgsmål: 1) Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? 2) Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med? og 3) Hvor ofte føler du dig udenfor? Besvarelsene giver en samlet score mellem 3 og 9. I denne evaluering defineres en score på 7 eller derover som svær ensomhed, i overensstemmelse med praksis i andre danske og internationale undersøgelser.

Denne vurdering understøttes af tilbagemeldinger fra de ansatte i medlemsorganisationerne, som har gennemført forsamtalerne og dermed har opnået et indgående kendskab til deltagerne. Her beskrives en målgruppe præget af komplekse og sammensatte udfordringer – eksempelvis relateret til økonomi, boligforhold, familierelationer, psykisk trivsel og arbejdsmarkedstilknytning – hvor ensomheden ofte fremstår som både en konsekvens og en forstærkende faktor i en samlet belastet livssituation.

Frafald og årsager hertil

Selvom det er lykkedes at rekruttere den tiltænkte målgruppe, har frafald og fastholdelse været en gennemgående udfordring. De deltagende organisationer beretter om, at frafaldet i ensomhedsgrupperne generelt har været højere end i organisationernes øvrige samtalegrupper.

- I gennemsnit er 1,7 deltagere faldet fra pr. gruppe, svarende til et frafald på ca. 22%.
- I ca. otte ud af ti grupper er mindst én deltager stoppet før tid.
- I knap en tredjedel af grupperne er tre eller flere ophørt undervejs.
- I ti tilfælde har frafaldet været så omfattende, at gruppen ikke kunne fortsætte.

Årsagerne til frafald er imidlertid sammensatte. For mange deltagere skyldes det ændrede livsomstændigheder som sygdom, indlæggelse, nyt arbejde eller flytning. I enkelte tilfælde har alvorlige psykiske udfordringer gjort det umuligt at fortsætte. Andre frafald har været relateret til manglende match mellem deltager og gruppe, fx forskellige forventninger eller vanskeligheder ved at indgå i gruppens form.

Evalueringen viser dermed, at en betydelig del af frafaldet hænger sammen med deltagernes komplekse livssituationer og forhold, som ligger uden for indsatsens direkte indflydelse.

5 Deltagernes udbytte

I dette kapitel belyses deltagerne forventninger ved opstart, deres tilfredshed med gruppeforløbene og deres oplevede udbytte i forhold til ensomhed, trivsel og selvværd.

Kapitlets centrale pointer

- Der er generelt høj tilfredshed med gruppeforløbene. De frivillige facilitatorer formår i overvejende grad at skabe trygge og strukturerede rammer, hvor deltagerne oplever at blive set, hørt og mødt som ligeværdige.
- Deltagerne fremhæver især fire former for udbytte: Oplevelsen af ikke at stå alene, nye relationer og spirende netværk, øget mod og handlekraft samt større selvvindigt og personlig afklaring.
- Der kan måles en statistisk signifikant positiv udvikling i selvværd og trivsel samt et signifikant fald i oplevet ensomhed fra opstart til afslutning.
- Særligt andelen med meget lav trivsel og svær ensomhed reduceres markant. Det indikerer, at samtalegrupperne også kan have stor betydning for de deltagere, der har de største udfordringer ved start.
- Der ses ingen tydelige forskelle i, hvem der har størst udbytte. Samtalegrupperne ser dermed ud til at kunne have positiv betydning på tværs af alder, køn og livssituation.
- Samtidig befinder mange deltagere sig fortsat i en sårbar position ved afslutning. For flere fungerer samtalegruppen derfor som et første skridt i en længere forandringsproces.
- Analysen peger på fire centrale virksomme elementer: En grundig forventningsafstemning før start, opbygningen af en tryk og ligeværdig gruppekultur, muligheden for at sætte ord på ensomheden samt gensidig deling og spejling mellem deltagere.

5.1 Forventninger før start

Inden gruppestart har deltagerne svaret på, hvad de håber at få ud af deres deltagelse. Flertallet håber, at forløbet kan få dem til at føle sig mindre ensomme (61%) og give dem mulighed for at møde nogen, der forstår deres situation (68%). Mange ønsker at blive en del af et fællesskab (58%) og at blive bedre til at være sammen med andre mennesker (45%).

Samlet peger forventningerne tydeligt i to retninger: mod det relationelle – ønsket om kontakt, venskaber og netværk – og mod det personlige – ønsket om at styrke selvværd, mod og mentale ressourcer.

Det relationelle ønske træder tydeligt frem i de åbne besvarelser, hvor flere skriver, at de håber at *"få 1-2 venner"*, *"skabe nye relationer og venskaber"* eller *"møde mennesker"*. Andre formulerer et ønske om at *"blive en del af et fællesskab"* og *"erfaringsudveksle med andre i samme situation"*. Der er med andre ord et tydeligt behov for at indgå i sammenhænge, hvor man både kan høre til og blive forstået.

Samtidig peger flere på behovet for konkrete redskaber og personlig udvikling. Det handler fx om at *"få nogle redskaber til at begå sig socialt"*, *"styrke mit selvværd, tro på og mening"*

med livet" eller "mestre min ensomhed". Enkelte beskriver ensomheden som en langvarig livserfaring og håber at blive klogere på, "hvad det er helt konkret, der skal til for at jeg kan bryde ud af min livslange ensomhed".

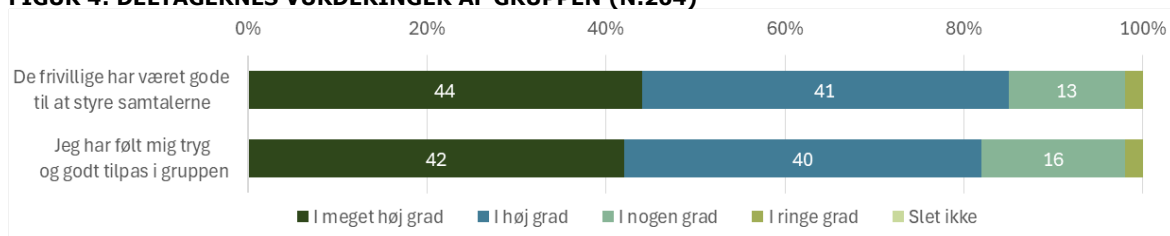
Endelig giver enkelte udtryk for usikkerhed om, hvad de kan forvente. Det peger på, at ensomhed for nogle opleves som diffust og komplekst, hvor det kan være vanskeligt at forestille sig, hvad der konkret skal til for at bryde den.

Samlet set afspejler deltagernes forventninger imidlertid i høj grad projektets formål om at være et første skridt ud af ensomheden og en vej ind i meningsfulde fællesskaber.

5.2 Oplevelsen af gruppeforløbet

Der er generelt en høj grad af tilfredshed med gruppeforløbet. Som det fremgår af figur 4 angiver 44%, at de frivillige i meget høj grad har været gode til at styre samtalerne, og 41% svarer i høj grad. Tilsvarende oplever 42% i meget høj grad og 40% i høj grad, at de har følt sig trygge og godt tilpas i gruppen.

FIGUR 4: DELTAGERNES VURDERINGER AF GRUPPEN (N:264)



De åbne kommentarer understøtter dette billede. Mange fremhæver de frivilliges engagement, nærvær og evne til at skabe en tryk og ligeværdig ramme: "Det betød meget for mig at mærke ligeværdigheden fra tovholderens side". Flere peger på facilitatorernes rummelighed og opmærksomhed på fællesskabet: "Ros til de frivillige for at sørge for, at alle føler sig velkommen og ingen halter ud af fællesskabet". Også det at alle blev hørt, fremhæves som centralt: "Facilitatorerne har været rigtig gode til at sørge for, at alle er blevet hørt".

Samtidig viser kommentarerne, at faciliteringen af en ensomhedsgruppe kan være en krævende balance. Nogle efterspørger tydeligere styring af taletid og temaer, fx: "Lidt mere styring, så enkeltpersoner ikke får lov at fylde for meget" og "Nogle gange lidt svært at holde fast i dagens tema".

Enkelte beskriver desuden, at de ikke følte sig fuldt ud matchet med gruppen. Det handler blandt andet om stor aldersspredning, forskellige livssituationer eller små grupper, hvor dynamikken bliver sårbar ved afbud. For få deltagere kan begrænse mulighederne for spejling og variation i perspektiver.

Samlet set viser evalueringen, at det er muligt at løfte denne type samtalegruppe med frivillige kræfter. De frivillige facilitatorer formår i overvejende grad at skabe tryk og tillidsfulde rum, hvor deltagerne kan dele personlige erfaringer med ensomhed og opleve fællesskab.

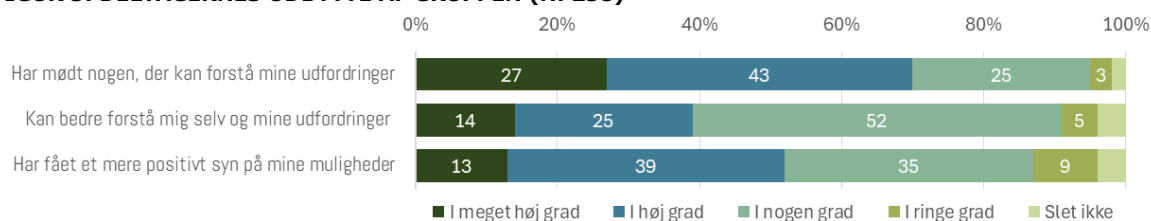
5.3 Deltagernes oplevede udbytte

Hvor afsnit 5.2 belyste de rammer, der skaber tryk i grupperne, retter dette afsnit fokus mod resultatsiden: Hvad oplever deltagerne selv at få ud af forløbet? På baggrund af spørgeskemaer og åbne kommentarer analyseres her de forandringer, deltagerne fremhæver som mest betydningsfulde.

I figur 5 ses, at en betydelig andel af deltagerne i høj eller meget høj grad oplever, at de har mødt nogen, der forstår deres udfordringer, har fået en bedre forståelse af sig selv og har fået et mere positivt syn på deres muligheder.

Samtidig svarer en forholdsvis stor andel "i nogen grad". For en målgruppe præget af svær ensomhed kan selv små bevægelser være betydningsfulde. At åbne sig for nye fællesskaber, dele personlige erfaringer og begynde at se nye muligheder kræver mod og overskud. I det lys kan en begyndende oplevelse af spejling, indsigt i egne udfordringer eller håb ses som et vigtigt første skridt i en større forandringsproces.

FIGUR 5: DELTAGERNES UDBYTTET AF GRUPPEN (N: 258)



Deltagernes åbne besvarelser uddyber og konkretiserer resultaterne fra figur 5. Særligt fire typer af udbytte træder frem.

- For det første fylder mødet med ligesindede meget. Spejlingen i andre reducerer oplevelsen af at stå alene og mindsker skam knyttet til ensomhed.
- For det andet peger mange på, at gruppen har været afsæt for nye relationer – i nogle tilfælde med kontakt, der rækker ud over selve forløbet.
- For det tredje beskrives en bevægelse mod øget mod og handlekraft, hvor deltagerne i højere grad opsøger aktiviteter eller tager skridt i retning af forandring.
- Endelig fremhæves øget selvindsigt og personlig afklaring som et centralt udbytte.

Tekstboksen nedenfor viser, hvordan disse fire områder kommer til udtryk med deltagerne egne ord.

DELTAGERNE FREMHÆVER FIRE OMRÅDER SOM DERES VIGTIGSTE UDBYTTET

Udbytte	Eksempler på deltagerne kommentarer
Mødet med ligesindede 82 kommentarer	<i>"At jeg ikke er alene om at være ensom og det er endelig rart at vide."</i> <i>"Det har været en trøst at møde andre med de samme eller lignende tanker."</i>
Nye relationer og netværk 41 kommentarer	<i>"Jeg har fået en lille vennegruppe, og et håb om at den er varig."</i> <i>"Deltagelsen har indledt et fællesskab, aktiviteter hvor vi kan mødes uden for gruppen."</i>
Mod og handlekraft 38 kommentarer	<i>"Jeg har fået mere mod på at ændre min nuværende situation."</i> <i>"Jeg er begyndt på to andre aktiviteter siden gruppestart."</i>
Selvindsigt og personlig udvikling 36 kommentarer	<i>"Jeg er blevet mere afklaret med hvor jeg er i mit liv."</i> <i>"Jeg har fået indsigt i hvordan andre har set ensomhed."</i>

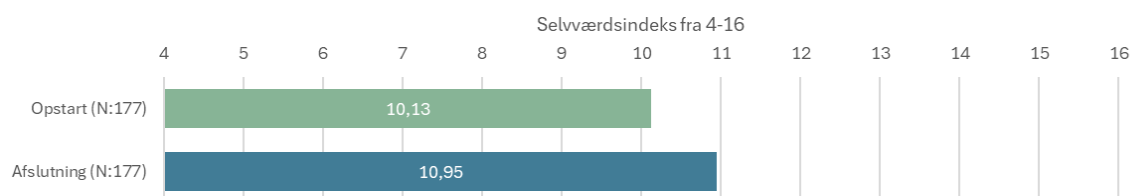
5.4 Udvikling i selvværd, trivsel og ensomhed

I dette afsnit undersøges, om der kan findes målbare ændringer i deltagernes selvværd, trivsel og ensomhed fra opstart til afslutning. Resultaterne suppleres med deltagernes egne beskrivelser af de forandringer, de oplever.

Udvikling i selvværd

Deltagernes selvværd er målt ved hjælp af fire spørgsmål, der samlet danner et indeks på en skala fra 4–16, hvor en højere score afspejler højere selvværd. Som det fremgår af figur 6, stiger den gennemsnitlige score fra 10,13 ved opstart til 10,95 ved afslutning. Stigningen er statistisk signifikant og indikerer en positiv udvikling i deltagernes selvværd i løbet af forløbet.

FIGUR 6: DELTAGERNES UDVIKLING I SELVVÆRD



Note: Selvværd er målt ved fire udsagn: Jeg har en positiv oplevelse af mig selv. Jeg er i stand til at gøre de samme ting, som de fleste andre. I det store hele er jeg tilfreds med mig selv. Jeg føler at jeg har en række gode kvaliteter.

Selvom stigningen i selvværd numerisk er relativt beskedent, er den vigtig for en målgruppe, hvor selvopfattelsen ofte er præget af tvivl og en oplevelse af ikke at høre til. Flere deltagere fortæller, at det at være med i gruppen har givet dem en konkret erfaring med at være velkommen og have en plads i fællesskabet. En deltager beskriver, hvordan vedkommende var i tvivl om, hvorvidt det gav mening at møde op, men ændrede oplevelse ved ankomsten: *"... med det samme jeg kom ind i rummet følte jeg, at jeg hørte til."*

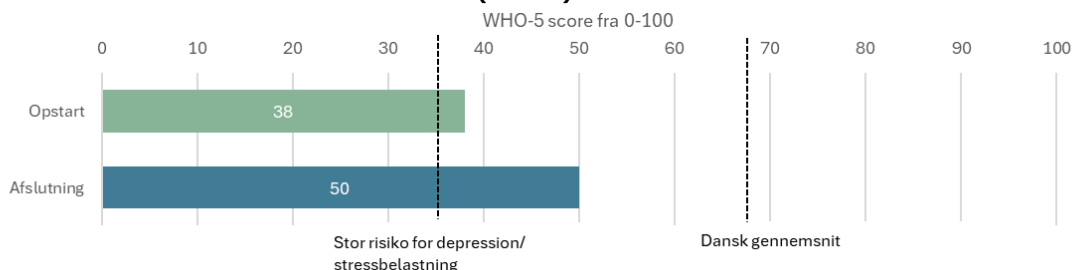
For nogle hænger denne oplevelse tæt sammen med en styrket oplevelse af egen værdi. En deltager formulerer det sådan: *"Jeg har fået øjnene op for hvad jeg kan byde ind med og har konstateret at andre kan lide at være sammen med mig."* Også det at kunne dele erfaringer uden skam fremhæves som betydningsfuldt: *"Det har betydet meget at møde nogen med samme udfordringer hvor det ikke var skamfuldt at sige noget højt."* Samlet peger udsagnene på, at det at blive mødt som ligeværdig og forstået kan bidrage til en mere positiv selvopfattelse.

Udvikling i trivsel

Deltagernes trivsel er målt med WHO-5, som består af fem spørgsmål om, hvordan man har haft det følelsesmæssigt de seneste to uger. Skalaen går fra 0 til 100, hvor en højere score betyder bedre trivsel.

Ved opstart af forløbet lå deltagernes gennemsnitlige WHO-5-score på 38, hvilket indikerer lav trivsel og placerer en stor del af deltagerne i risikozonen for depression eller stressbelastning. Ved afslutningen var gennemsnittet steget til 50. Der er dermed tale om en markant og statistisk signifikant positiv udvikling i deltagernes trivsel (figur 5).

FIGUR 7: DELTAGERNES UDVIKLING I TRIVSEL (N: 196)

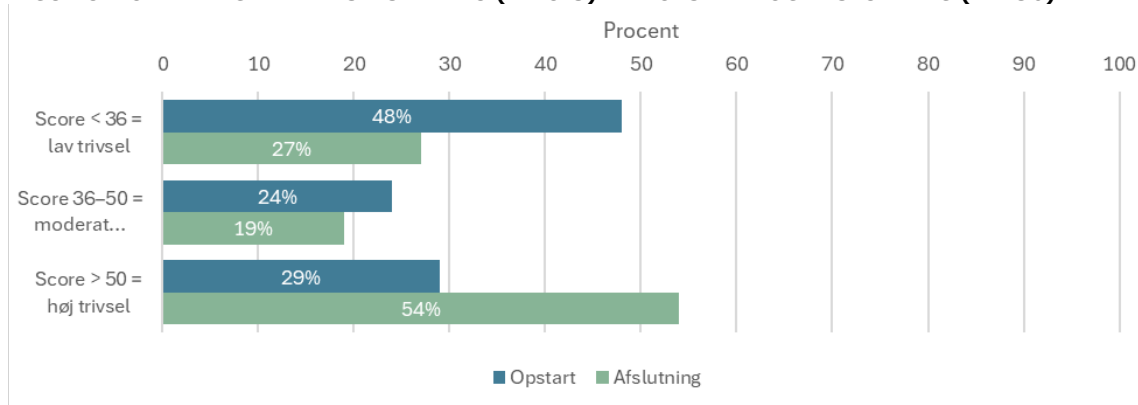


Udviklingen afspejles i deltagernes beskrivelser. Flere fortæller, at de har fået mere håb, og tro på fremtiden og oplever mere optimisme. En deltager beskriver, hvordan gruppen *“har været med til at hive mig ud af den onde spiral”*, mens en anden oplever at have *“udviklet mig i en gladere mere positiv retning”*. For nogle har det haft betydning blot at have *“noget at se frem til”* eller at komme ud af hjemmet og få et *“hyggeligt afbræk i hverdagen”*.

Samtidig viser udsagnene, at ikke alle oplever forbedringer i trivsel. Om udbyttet skriver nogle: *“Der er ikke så meget der er ændret for mig”* eller *“Intet. Bare dårligere humør.”* Det understreger, at trivsel påvirkes af mange forhold, og at gruppeforløbet ikke kan stå alene.

Ser man på fordelingen i trivselskategorier (figur 8), ses tydelige forskydninger. Andelen med meget lav trivsel (WHO-5 < 36) falder fra 48% ved start til 27% ved afslutning, og andelen i mellemkategorien (36–50) reduceres fra 24% til 19%. Samtidig stiger andelen med en score over 50 fra 29% til 54%. Samlet set peger det på, at deltagelse i samtalegrupperne også er forbundet med en forbedring i trivsel blandt dem, der havde de største udfordringer ved opstart.

FIGUR 8: FORDELING AF TRIVSELSNIVEAU (WHO-5) VED OPSTART OG AFSLUTNING (N: 196)

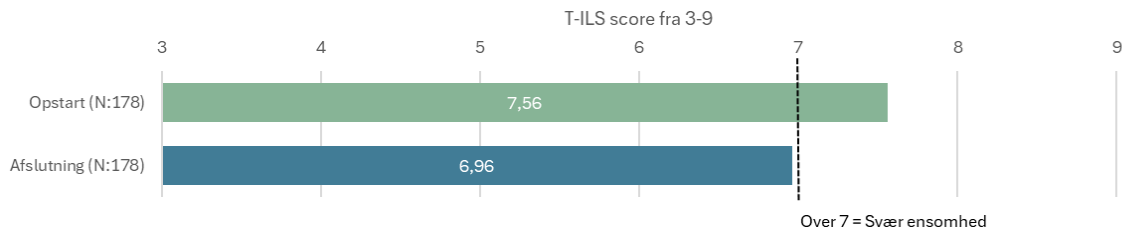


Udvikling i ensomhed

Udviklingen i deltagernes oplevede ensomhed er målt med det validerede redskab UCLA-3 Item Loneliness Scale, som består af tre spørgsmål om, hvor ofte man føler sig isoleret, savner nogen at være sammen med og føler sig udenfor. Skalaen går fra 3 til 9, hvor en højere score angiver højere grad af ensomhed. En score på 7 eller derover betegner svær ensomhed.

Ved opstart lå deltagernes gennemsnitlige score på 7,56. Ved afslutning var den faldet til 6,96. Faldet er statistisk signifikant og viser, at der samlet set er sket en reduktion i den oplevede ensomhed (figur 9).

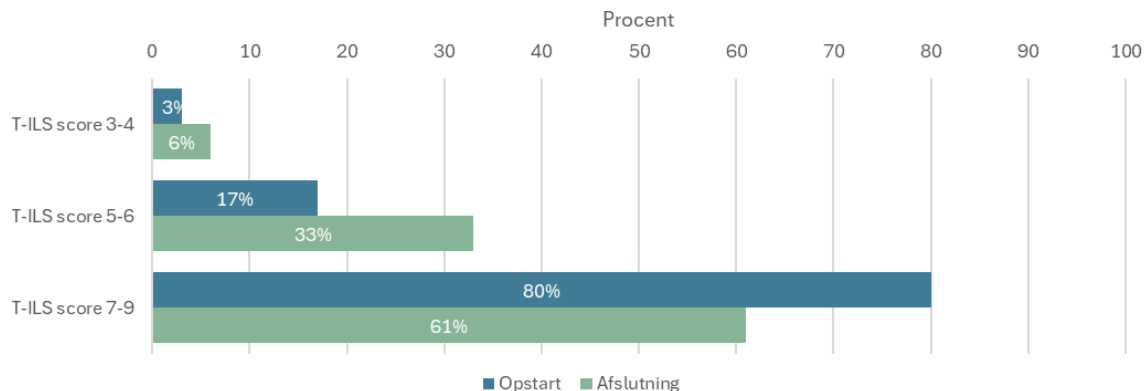
FIGUR 9: DELTAGERNES UDVIKLING I ENSOMHED



De kvalitative udsagn giver et tydeligt billede af, hvordan denne bevægelse opleves. Mange beskriver en lettelse ved at opdage, at de ikke står alene: *“At jeg ikke er alene om at være ensom og det er endelig rart at vide.”* Genkendelsen i andres fortællinger fremhæves som central: *“Spejling af mig selv i de andre deltagere”* og *“at høre at der er andre der har det ligesom mig.”* For nogle handler forandringen også om en indre afklaring, fx at have *“lært at leve ved tanken om alenehed”* eller fået en tydeligere forståelse af forskellen mellem at være alene og at føle sig ensom.

Ser man på fordelingen (figur 10), ses en tydelig forskydning fra svær til moderat ensomhed. Andelen med svær ensomhed falder fra 80% til 61%, mens andelen i mellemkategorien (5–6) stiger fra 17% til 33%. Derimod er andelen med lav ensomhed (3–4) stort set uændret. Det peger på, at deltagerne især bevæger sig fra de højeste ensomhedsniveauer til et mere moderat niveau – snarere end fra ensomhed til fravær af ensomhed.

FIGUR 10: FORDELING AF ENSOMHEDSNIVEAU (UCLA-3) VED OPSTART OG AFSLUTNING (N: 178)



Hvem har særligt gavn af samtalegrupperne?

Afslutningsvis er det undersøgt, om bestemte grupper af deltagere i højere grad end andre oplever øget trivsel eller reduceret ensomhed. Analysen er gennemført som en multipel regressionsanalyse og viser ingen statistisk signifikante forskelle i, hvilke deltagere der særligt oplever øget trivsel eller fald i ensomhed.

En stigning i trivsel eller reduceret ensomhed ser med andre ord ikke ud til at afhænge af køn, alder, samlivsforhold, om man bor alene eller sammen med andre, om man har en partner, eller om man tidligere har deltaget i aktiviteter relateret til ensomhed.

Samlet indikerer resultaterne, at samtalegrupperne kan have positiv betydning for en bred målgruppe. Dette understøttes af de deltagende organisationers erfaringer, som peger på, at grupperne henvender sig til mennesker med forskellige aldre, livssituationer og baggrunde.

5.5 Hvad ser ud til at have en særlig betydning?

De foregående afsnit viser, at deltagerne samlet set oplever øget trivsel og selvværd samt mindre ensomhed. Det er dernæst interessant at se på, hvilke elementer i indsatsen der ser ud til at bidrage til denne udvikling.

Samtalegrupperne har været organiseret forskelligt på tværs af organisationerne – med forskellige målgrupper og med variation i form og aktiviteter. Nogle forløb har haft karakter af klassiske samtalegrupper, mens andre har indeholdt aktiviteter (fx krea, strikning eller fælleslæsning).

På tværs af forløbene arbejdes der med fælles grundelementer, som udgør kernen i selvhjælpsgrupperne, og analysen af deltagerkommentarer og cases viser, at alle FriSes fem kerneelementer er i spil. Samtidig træder fire forhold særligt tydeligt frem i arbejdet med ensomhedsgrupper: en grundig forventningsafstemning før opstart, opbygning af tryghed i gruppen, muligheden for at få sat ord på sin ensomhed samt betydningen af spejling og gensidig deling.

Tydelig forventningsafstemning før start

Flere organisationer peger på, at en grundig og tydelig forsamtale er særlig vigtig i ensomhedsgrupper. Her skal det for det første afklares, om ensomhed er den primære problemstilling, eller om andre og mere dominerende udfordringer kalder på en anden type støtte. Målgruppen er ofte kendetegnet ved komplekse livssituationer, og det kræver en faglig vurdering at sikre det rette match mellem deltager og tilbud.

For det andet er det afgørende at afstemme forventningerne til forløbet. Nogle deltagere håber på nye nære relationer, og her er det vigtigt at være tydelig om, at gruppen tilbyder et forpligtende samtalefællesskab – men ikke kan garantere varige venskaber.

Endelig handler forsamlingen om at vurdere, om deltageren kan indgå i en gruppesamtale og respektere de fælles rammer. Samlet peger erfaringerne dermed på, at en grundig forventningsafstemning før opstart er en central forudsætning for både den enkeltes og gruppens samlede udbytte.

Opbygning af en tryk gruppekultur

I ensomhedsgrupper har tryk en særlig betydning. For mennesker, der har ensomhed tæt inde på livet, kan det kræve stor overvindelse blot at møde op og indgå i et fællesskab. Gruppefællesskabet er derfor i udgangspunktet sårbart, og tryk opstår ikke af sig selv. Organisationerne peger på, at de første mødegange ofte er præget af forsigtighed, og der går typisk 3-4 møder, før deltagerne for alvor finder ro i hinanden. Det har derfor været vigtigt at italesætte, at nervøsitet er naturlig, og at tillid bygges gradvist op.

Deltagernes kommentarer viser, at facilitatorernes rolle er afgørende. Når samtalen har en tydelig struktur, og man bliver mødt med respekt og ligeværd, styrkes oplevelsen af at høre til. Mange fremhæver betydningen af at blive lyttet til uden afbrydelser og taget alvorligt.

Samlet viser analysen, at en tryk og ligeværdig gruppekultur er en central forudsætning for, at deltagerne tør være åbne og kan bevæge sig i en positiv retning.

At få sat ord på sin ensomhed

Et centralt element i ensomhedsgrupperne er muligheden for at sætte ord på tanker og følelser, som ellers sjældent deles med andre. Flere deltagere beskriver det som en lettelse at kunne sige højt, hvordan de har det – uden at blive mødt med hurtige løsninger.

For mange har ensomheden været forbundet med skam eller en oplevelse af at stå alene. Når den kan formuleres i et trygt og anerkendende rum, mister den noget af sin tyngde, og deltagerne får mulighed for at se deres situation i et nyt lys.

At sætte ord på ensomheden er dermed ikke kun en del af samtalen, men en vigtig del af forandringen. Det kan være et første skridt mod at tænke og handle anderledes – og måske på sigt opleve mindre ensomhed.

Gensidig deling og spejling af erfaringer

Endelig fremstår gensidig deling og spejling som et helt centralt element for deltagernes udbytte. På tværs af udsagn går oplevelsen af ikke at stå alene igen som noget af det mest betydningsfulde. Når deltagerne møder andre med lignende erfaringer, opstår der genkendelse, som mindsker skam og følelsen af at være forkert.

Det at høre andre sætte ord på lignende tanker og oplevelser gør det lettere at forstå sin egen situation. Deltagerne får nye perspektiver på deres udfordringer og oplever, at det, de står i, er menneskeligt og forståeligt. Det kan skabe ro og styrke troen på, at forandring er mulig.

Analysen peger dermed på, at det netop er i den gensidige deling mellem mennesker med sammenlignelige erfaringer, at ensomhedsgrupperne får deres særlige virkning.

6 Forankring og udviklingsområder

Dette kapitel samler erfaringerne fra projektet og ser på mulighederne for at fortsætte samtalegrupper for mennesker med svær ensomhed i FriSes medlemsorganisationer. Først beskrives, i hvilket omfang organisationerne arbejder videre med indsatsen, og hvilken kapacitet der er opbygget undervejs. Derefter præsenteres de vigtigste områder, der kan udvikles fremadrettet.

Kapitlets centrale pointer

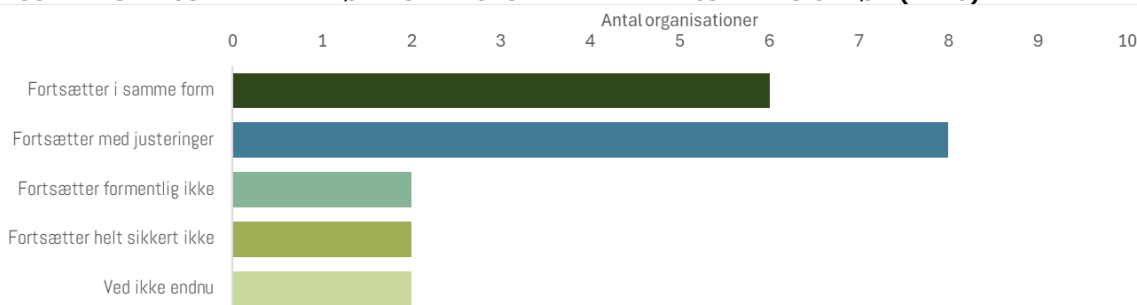
- 14 organisationer har enten videreført eller planlægger at videreføre samtalegrupper mod ensomhed, mens nogle organisationer endnu ikke har afklaret deres videre indsats eller ikke forventer at fortsætte.
- Projektet har styrket den generelle organisatoriske kapacitet i FriSes medlemsorganisationer til fremadrettet at arbejde mere systematisk og vidensbaseret med komplekse målgrupper. Det gælder både i form af opbyggede kompetencer, erfaringer med centrale arbejdsprocesser og udvikling af fælles metodiske redskaber.
- Samtidig peger evalueringen på to centrale barrierer for en varig forankring: Rekruttering til samtalegrupper for mennesker med svær ensomhed er ofte mere krævende end til andre gruppeforløb, og flere organisationer oplever udfordringer med at sikre finansiering, når projektmidler ophører.
- Evalueringen peger på tre centrale udviklingsområder i det videre arbejde: Mere systematisk brobygning til andre fællesskaber, styrket samarbejde med kommunale aktører samt et tydeligere strategisk fokus på ensomhedsområdet i FriSe og medlemsorganisationerne.

6.1 Fra projekt til varig indsats

Status på videreførelse af samtalegrupper mod ensomhed

Ved projektperiodens afslutning (marts 2026) har et flertal af organisationerne (14 ud af 21) enten videreført samtalegrupperne eller planer om at gøre det. For nogle organisationer videreføres grupperne i uændret form, mens andre har valgt at tilpasse målgruppe eller organisering til lokale forhold.

FIGUR 11: STATUS PÅ VIDEREFØRELSE AF GRUPPER EFTER PROJEKTETS OPHØR (N: 20)



Samtidig er der en mindre gruppe organisationer, hvor videreførelsen er mere usikker: 2 organisationer forventer ikke at fortsætte, 2 er usikre, og 2 har endnu ikke afklaret deres videre planer. Enkelte organisationer peger samtidig på, at de fortsat ønsker at arbejde med

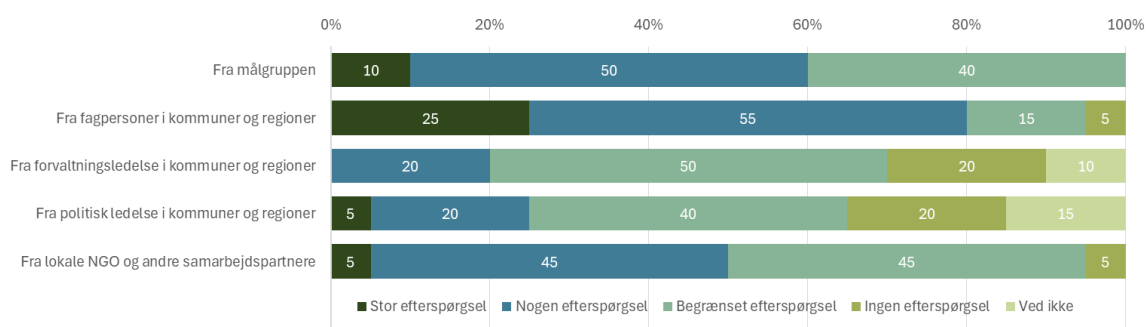
ensomhed som tematik, men i højere grad integreret i andre samtalegrupper frem for som et særskilt tilbud.

Samlet set peger erfaringerne på, at projektet i betydelig grad har bidraget til at skabe et grundlag for videreførelse af indsatsen på tværs af de deltagende organisationer, men at formen og omfanget af indsatsen varierer afhængigt af lokale rammer og prioriteringer.

Behovet for samtalegrupper mod ensomhed

Organisationerne har vurderet efterspørgslen efter samtalegrupper mod ensomhed fra forskellige aktører. Figur 12 viser, at efterspørgslen opleves tydeligst fra målgruppen selv, fagpersoner og lokale NGO'er, hvor en stor andel angiver stor eller nogen efterspørgsel. Derimod er billedet mere blandet i forhold til forvaltningsledelse og det politiske niveau, hvor færre oplever en tydelig efterspørgsel, og flere peger på begrænset eller uklar efterspørgsel. Resultaterne kan samtidig hænge sammen med, at organisationerne især samarbejder med de aktører, hvor efterspørgslen opleves som størst.

FIGUR 12: ORGANISATIONERNES VURDERING AF EFTERSPØRGSLEN EFTER SAMTALEGRUPPER MOD ENSOMEHD FRA FORSKELLIGE AKTØRER (N: 20)



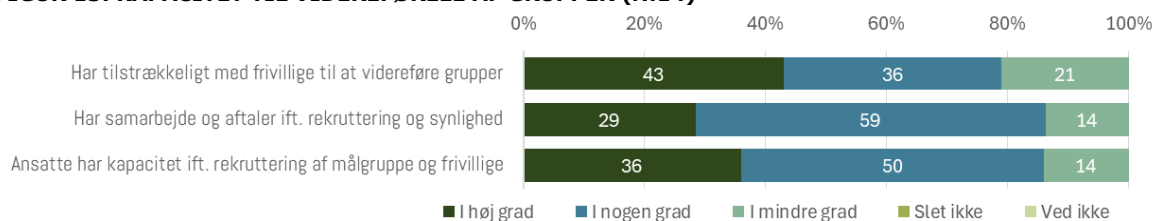
Kapacitetsopbygning i medlemsorganisationerne

Et centralt formål med projektet har været at styrke FriSes medlemsorganisationers kapacitet til systematisk at arbejde med samtalegrupper for mennesker, der oplever ensomhed.

Blandt de 14 organisationer, der har planer om at videreføre samtalegrupper mod ensomhed, tegner der sig et blandet billede af den konkrete kapacitet til at løfte opgaven (jf. figur 13).

Ser man på adgangen til frivillige, angiver knap halvdelen, at de i høj grad har tilstrækkeligt med frivillige, mens en tilsvarende andel kun oplever dette i nogen grad, og en mindre gruppe i mindre grad. Et lignende mønster gør sig gældende i forhold til samarbejde om rekruttering og synlighed, hvor hovedparten vurderer, at de har de nødvendige samarbejder i nogen grad, mens færre oplever det i høj grad. Endelig vurderer organisationerne også medarbejdernes kapacitet til at understøtte rekruttering af målgruppe og frivillige som overvejende til stede i nogen grad, med en mindre andel, der oplever høj kapacitet.

FIGUR 13: KAPACITET TIL VIDEREFØRELE AF GRUPPER (N:14)



Mens organisationernes konkrete kapacitet til at videreføre samtalegrupper er blandet, peger evalueringen på, at kapaciteten er blevet styrket i et bredere organisatorisk perspektiv.

Ensomhedsprojektet er det første større landsdækkende projekt i FriSe, og samlet set tyder erfaringerne på, at projektet har bidraget til at styrke organisationernes arbejde, så det i højere grad er blevet systematisk og baseret på viden.

Gennem projektet er der sat fokus på centrale dele af indsatsen, blandt andet rekruttering af en vanskelig målgruppe, gennemførelse af forsamtaler, etablering af trygge gruppeforløb, forebyggelse af frafald og samarbejde med eksterne aktører. Det er sket gennem fælles læring og opsamling af erfaringer på tværs af organisationerne.

Samtidig er der i projektperioden uddannet 145 frivillige facilitatorer, hvilket har styrket organisationernes frivilligrundlag.

Der har også tidligt i projektet været fokus på forankring. Organisationerne er blevet støttet i at forholde sig til deres egne rammer, barrierer og forudsætninger for at fortsætte indsatsen. Der er blandt andet udviklet en guide til forankring, som kan bruges til at vurdere organisatorisk parathed (9), og organisationerne er blevet klædt på til at bruge evalueringens resultater i dialog med samarbejdspartnere, herunder kommuner.

Samlet set peger evalueringen på, at projektet har styrket organisationernes evne til at arbejde struktureret og målrettet med samtalegrupper for mennesker med svær ensomhed og sænket tærsklen for at etablere og drive denne type indsatser fremover.

Barrierer for forankring

Mulighederne for at videreføre samtalegrupperne efter projektets ophør afhænger af en række organisatoriske og økonomiske forhold. De deltagende organisationer peger særligt på to forhold, som kan udfordre en varig forankring.

For det første oplever flere organisationer, at rekruttering til samtalegrupper for mennesker med svær ensomhed er mere krævende end til deres øvrige gruppeforløb. I alt vurderer 15 ud af de 21 deltagende organisationer, at rekrutteringen til disse grupper har været vanskeligere end til deres øvrige tilbud. Organisationernes erfaringer peger på flere forklaringer. Ensomhed er fortsat et tabubelagt tema, og mange har derfor svært ved at identificere sig med eller åbent erkende ensomhed som et problem. Samtidig er målgruppen ofte socialt isoleret og mindre til stede i de fællesskaber og kanaler, hvor organisationerne normalt rekrutterer deltagere. For nogle kan det desuden kræve betydeligt mod og overskud at tage det første skridt til at møde op til en forsamtale eller indgå i en gruppe.

For det andet peger organisationerne på udfordringer med at finde finansiering til at videreføre samtalegrupperne efter projektperioden. Blandt de 14 organisationer, der har planer om at fortsætte indsatsen, er det kun 2, der har finansieringen på plads. Flere organisationer vurderer, at det er vanskeligt at sikre en stabil økonomi, når projektmidlerne ophører og fremhæver kommunale besparelser som en væsentlig barriere. Videreførelsen af grupperne afhænger derfor i høj grad af, om organisationerne lykkes med at finde nye finansieringskilder eller etablere samarbejder, der kan understøtte indsatsen.

6.2 Fremadrettede udviklingsområder

Evalueringen peger på tre områder, som kan styrke arbejdet med samtalegrupper mod ensomhed fremover.

Brobygning og fastholdelse af fællesskaber

Samtalegrupperne kan være et vigtigt første skridt ud af ensomheden. For mange deltagere er det imidlertid afgørende, at der også skabes veje videre til nye fællesskaber, hvis de positive erfaringer fra gruppen skal fastholdes.

Flere organisationer har i projektperioden arbejdet med brobygning til andre fællesskaber, men evalueringen viser, at dette ofte har været mindre systematisk integreret i gruppeforløbene. Der er derfor et potentiale i fremadrettet at arbejde mere struktureret med brobygning og afprøve forskellige modeller for, hvordan mennesker med svær ensomhed kan støttes i at tage næste skridt ind i nye fællesskaber.

Erfaringerne fra projektet peger på to tilgange til brobygning: En individuel tilgang, hvor der arbejdes med den enkelte deltagers interesser, motivation og barrierer, og en gruppebaseret tilgang, hvor deltagerne sammen introduceres til eller afprøver lokale fællesskaber. Disse to tilgange kan med fordel videreudvikles fremadrettet. Her kan der blandt andet bygges videre på de mere generelle roller i brobygning, som FriSe har arbejdet med i andre sammenhænge – fx fællesskabsguiden, følgevennen, rådgiveren og værten – og videreudvikle dem med særligt fokus på målgruppen af mennesker, der oplever svær ensomhed (10).

Styrket samarbejde med kommuner

Projektet har dokumenteret en indsats, der når voksne med svær ensomhed, hvilket giver et godt afsæt for et tættere samarbejde mellem civilsamfund og kommuner.

For kommuner kan mennesker med svær ensomhed være en vanskelig målgruppe at identificere og nå, fordi ensomhed kan berøre borgere på tværs af flere forvaltningsområder. Her kan civilsamfundsorganisationer være en vigtig samarbejdspartner, da de ofte har andre indgange til målgruppen.

Projektets erfaringer peger derfor på et potentiale i at styrke det mere systematiske samarbejde mellem organisationer og kommuner. Nogle organisationer har allerede samarbejdsaftaler med kommuner om henvisning til grupperne og i enkelte tilfælde også finansiering. Et mere formaliseret samarbejde kan fremadrettet bidrage til større stabilitet i indsatsen og samtidig styrke kommunernes muligheder for at nå en målgruppe, som ellers kan være vanskelig at få kontakt til.

Et tydeligere strategisk fokus på ensomhed

Evalueringen peger også på et potentiale i et tydeligere strategisk fokus på ensomhedsområdet i FriSe og blandt medlemsorganisationerne.

Projektet har bidraget til at opbygge erfaringer med samtalegrupper for mennesker med svær ensomhed og til at udvikle et tilbud, der kan indgå som en del af civilsamfundets indsats på området. Samtidig peger evalueringen på, at der fremadrettet kan være et potentiale i at arbejde mere samlet med at synliggøre disse erfaringer og styrke kendskabet til tilbuddet.

Et fælles strategisk fokus kan blandt andet bidrage til at tydeliggøre FriSes rolle i arbejdet med ensomhed og styrke kendskabet til frivilligcentre og selvhjælpsorganisationer som en del af løsningen på problematikken. Det kan ske gennem en mere samlet kommunikation om indsatsen, deltagelse i nationale initiativer på området og et fortsat fokus på, hvordan samtalegrupper mod ensomhed kan tænkes ind i samarbejder med kommuner og i bredere nationale dagsordener på social- og sundhedsområdet.

7 Litteratur

- 1) World Health Organization (2025). From loneliness to social connection – charting a path to healthier societies: Report of the WHO Commission on Social Connection. Geneva: World Health Organization.
- 2) Jensen, H.A.R. m.fl. (2026). Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2025. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.
- 3) Benjaminsen, L., Bastholm Andrade, S., & Enemark, M.H. (2022). Fællesskabsmålingen 2022: En undersøgelse af livsvilkår og social eksklusion i Danmark. VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- 4) Læs mere om Folkebevægelsen mod Ensomhed her: <https://modensomhed.dk/om-folkebevaegelsen>
- 5) Det Nationale Partnerskab mod Ensomhed (2023). National handlingsplan mod ensomhed.
- 6) Læs mere om FriSe her: <https://frise.dk/>
- 7) Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (2023). Guide til selvhjælpsgrupper for ensomme.
- 8) Jakobsen, A.L. (2026). Living alone and adult loneliness: The buffering role of neighbourhood social interaction and attachment. Public Health, 251, 106098. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.106098>
- 9) Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (2025). Guide til etablering og forankring af samtalegrupper mod ensomhed.
- 10) Frivilligcentre & Selvhjælp Danmark (2025). Roller i brobygning. <https://frise.dk/artikel/roller-i-brobygning/>

