



J.post ID: 21/88817

DEL TO – MER OM SAKEN

Ensomhet er definert som en sterkt ubehagelig opplevelse av å ikke få oppfylt sine sosiale behov¹. Ensomhet er en subjektiv opplevelse, og noe de fleste har følt fra tid til annen - noe som er helt naturlig. Ensomheten kan imidlertid bli problematisk hvis den blir langvarig eller kronisk. Utover å være smertefull, er ensomhet også en betydelig risikofaktor for sykdom og tidlig død, på linje med røyking, fedme og fysisk inaktivitet². Ensomhet er for eksempel assosiert med depresjon, høyt blodtrykk og hjerte-karsykdom, nedsatt kognitiv funksjon og demens³.

Det skilles ofte mellom sosial isolasjon, eller utenforskap, og ensomhet: Mens sosial isolasjon tyder på manglende sosiale relasjoner, støtte og nettverk hentyder ensomhet til den subjektive opplevelsen av å være alene. Mangel på sosial støtte blir ofte også omtalt som ensomhet. Utenforskap og ensomhet er et strukturelt samfunnsproblem som har store konsekvenser både for den det gjelder og for samfunnet.

Livskvalitet og ensomhet henger sammen. Å forebygge ensomhet kan bidra til å fremme livskvalitet, god psykisk helse, og forebygge sykdom og for tidlig død. Det å kunne mestre hverdagslivet og føle tilhørighet er helt sentralt for trivsel og opplevelsen av et godt liv. God livskvalitet er den opplevde følelsen av å leve et godt liv og være inkludert i samfunnet. Det er mye som tyder på at ensomhet ikke er et generelt aldersrelatert problem, men at det snarere er knyttet til ulike livssituasjoner og livsendringer der det også kan være høy risiko for mangel på sosial støtte.

Ensomhet er derfor definert som et folkehelseproblem og våren 2019 lanserte regjeringen en egen strategi, inkludert i Folkehelsemeldingen, for å løfte arbeidet mot ensomhet⁴.

1. Ensomhet i Bærum

Som [Folkehelseprofilen for 2021](#) viser, har befolkningen i Bærum gode forutsetninger for å leve et godt liv med høy livskvalitet. Forventet levealder for befolkningen i Bærum er lengre enn for resten av befolkningen i Viken og i Norge. Utdanningsnivået og graden av sysselsetting blant befolkningen i Bærum er høyere enn for resten av befolkningen i Viken og i Norge. Befolkningen i Bærum lever aktive liv og har lavere sykdomsforekomst enn befolkningen i Viken og Norge. Folkehelseprofilen for Bærum viser også at gjennomsnittstallene skjuler store systematiske

¹ Toward a Social Psychology of Loneliness, Perlmann & Peplau, In Duck & R. Gihour (Eds.), Personal Relationships in Disorder, 1981

² Holt-Lundstad et al, Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. Perspectives on Psychological Science 2015.

³ 6 Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of behavioral medicine: a publication of the Socie

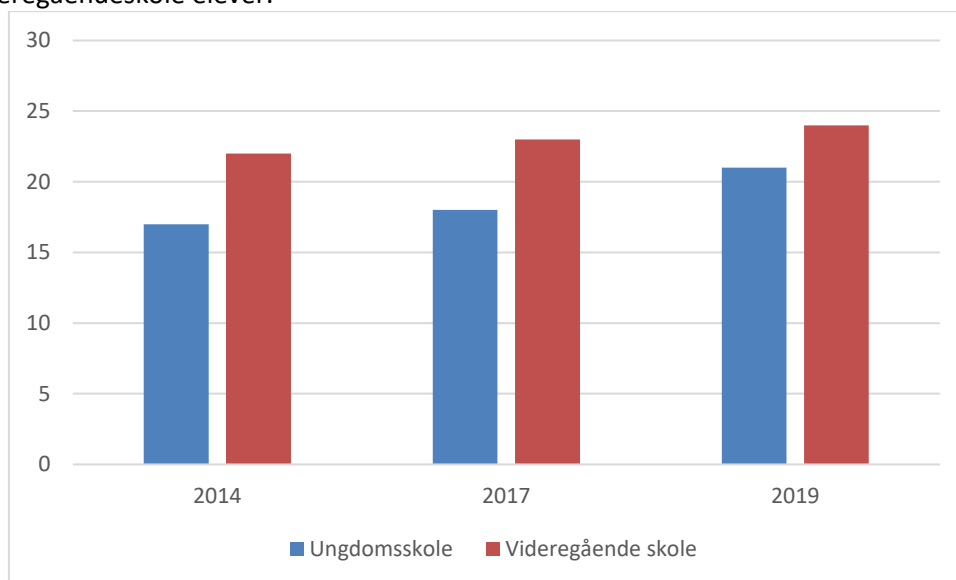
⁴ <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>

forskjeller. Befolkningens helse følger en gradient. Det vil si at mennesker med høy utdanning og gode jobber i gjennomsnitt har bedre helse. For Bærum er denne gradienten stor, det vil si at det er større forskjeller mellom de som har lang og kort utdanning og høy og lav inntekt når det gjelder helse og livskvalitet, enn sammenliknet for Viken og Norge for øvrig. Det er derfor et langsiktig mål i folkehelsearbeidet å redusere sosiale helseforskjeller, uten at noen grupper får dårligere helse.

Vi har ikke oppdatert tall eller informasjon om omfanget av ensomhet blant den voksne befolkningen i Bærum. I 2019 ble det gjennomført en folkehelseundersøkelse med spørsmål om livskvalitet av Folkehelseinstituttet hvor en liten andel av voksne i Bærum ble inkludert i tallgrunnet. Utvalget er derfor ikke representativt for Bærums befolkning og resultatene under er ikke spesifikke for Bærum, men de gir en indikasjon på hvordan situasjonen er for befolkningen i Viken. Det er derfor grunn til å tro at forholdene er ganske like i Bærum. Denne undersøkelsen fant at på spørsmål om fornøydhet med livet alt i alt skårer deltakerne 7,5 på en skala fra 0 til 10. Det er 16,1 % som oppgir lav (0–5) fornøydhet. Det tilsvarer rundt 15 000 personer i alderen 20 år og eldre i Bærum. Undersøkelsen fant at livskvaliteten er generelt dårligere for personer som har en vanskelig økonomisk situasjon, som lever med helseplager, som ikke er integrert i arbeidslivet og som er enslige.

En undersøkelse blant personer i alderen 67-93 år ble gjennomført i 2013. Undersøkelsen anslår at cirka 800 eldre over 67 år i Bærum opplever å være «stort sett ensom». 13 prosent av de spurte over 80 år hadde en opplevelse av å være «stort sett ensom» (Bærum kommune 2013).

Ungdata undersøkelsene som gjennomføres på 8-10. trinn og videregående skole inneholder spørsmål om ensomhet. Figur 1 viser at det er en økning i andel som svarer at de er «ganske mye» eller «veldig mye» plaget av ensomhet fra 2014 til 2019 for både ungdomsskoleelever og videregående skole elever.



Figur 1 Andel som har svart «ganske mye» eller «veldig mye» plaget av ensomhet. Kilde. Ungdata undersøkelser for Bærum

Andelen jenter som svarer at de har vært plaget mye eller ganske mye av ensomhet den siste uken er høyere enn andelen gutter for alle alderstrinn. For videregående skole er andelen jenter som svarer mye eller ganske mye nesten dobbel så stor som for gutter på spørsmålet om plaget av ensomhet. Tallene fra Ungdata junior-undersøkelsen viser at det er en høyere andel med lav sosial bakgrunn enn høy sosial bakgrunn som svarer at de har opplevd å føle seg ensomme. Andelen som svarer ofte eller veldig ofte på spørsmålet om ensomhet er også høyere for barn

hvor begge foreldrene er født i utlandet. Informasjon fra tjenestene sier at økt bruk av sosiale medier fører til at flere føler seg ensomme og at man har fått en ny måte å kommunisere på som igjen fører til at flere kan oppleve å bli utestengt eller føle seg ensomme.

Tallene fra Ungdata undersøkelsene viser at andelen som er ensomme blant unge i Bærum, har økt fra 2014 til 2019. Undersøkelsene viser at de aller fleste, over 90%, svarer at de har minst en venn de stoler på og kan betro seg til. De har også god selvrapportert helse, fornøyd med venner og familie og har stor tro på fremtiden. Likevel viser tallene at det er en liten andel ungdom som er ensomme og som ikke har like god livskvalitet som resten av ungdomsbefolkningen.

2. Ensomhet under Covid-19 pandemi

Det finnes ingen tall som sier noe om andelen ensomme har økt i Bærum under Covid-19 pandemien. [Nasjonale undersøkelser](#) gjennomført av Folkehelseinstituttet i november- desember 2020 viser at flere sliter med ensomhet og psykiske plager og at aleneboende sliter mest. En av fire er ikke fornøyd med livet, men at fremtidsoptimisten fremdeles er høy, særlig blant unge. Særlig oppga kvinner, enslige, permitterte, de yngste og de aller eldste dårligere livskvalitet. Undersøkelsen viser at den psykiske belastningen oppleves som størst der smitteverntiltakene har vært mest omfattende.

Vi vet ennå lite om hvorvidt restriksjonene under Covid-19-pandemien fører til mer ensomhet blant ungdom. Ungdata undersøkelsene viser at barn og unge i Bærum er meget aktive på fritiden og deltar i ulike fritidsaktiviteter og treningsaktiviteter. Det er derfor nærliggende å anta at manglende fysisk kontakt med jevnaldrende og manglende skole- og fritidstilbud kan bidra til opplevelse av sosial isolasjon og ensomhet blant ungdom.

Erfaring fra tjenestene

Erfaring fra tjenestene sier at det er grunn til å tro at flere personer i Bærum har følt seg ensomme under Covid-19 pandemien. En intern undersøkelse gjennomført blant tjenestene for har og unge har vist at Covid-19 har ført til at noen barn og unge har fått økt sårbarhet av psykososial og/eller skolefaglig art. Systematisk identifiseringsarbeid av denne elevgruppen ble iverksatt under perioden med digital hjemmeundervisning i mars og april 2020 og har blitt fulgt opp tett i etterkant. Tjenester som rask psykisk helsehjelp ser en økning i antall henvendelser under pandemien. Psykisk helse oppfølgingstjenester sier at de nå har fått vedtak som er begrunnet i pandemisituasjonen. Tildelingskontoret har sett en økning i antall søknader generelt og spesielt innen dagsenter, samtaler og tjenester til eldre.

3. Kommunens arbeid med å forebygge ensomhet og stimulere til økt sosial deltagelse

Samarbeid med frivillig sektor for å mobilisere mot ensomhet

Frivillig sektor, lag og foreninger spiller en viktig rolle i arbeidet med å forebygge ensomhet. De legger til rette for å skape gode nærmiljø, allsidige møteplasser og etablere tilbud til grupper og enkeltpersoner som trenger ekstra oppfølging. Bærum har en rekke lag og foreninger som har aktiviteter for alle målgrupper og alle aldersgrupper. Bærum kommune har også en rekke tilskuddsordninger som muliggjør aktiviteter i regi av frivillige sektor, lag og foreninger. Aktivitetene bidrar til mestring, følelse av tilhørighet og kan bidra til økt livskvalitet. Bærum kommune gir drift og aktivitetstilskudd til tre Frivilligsentraler i Bærum, Rykkinn Frivilligsentral, Fornebu Piloten og Bærum Frivilligsentral (i Sandvika). Disse har til hensikt å skape møteplasser og aktiviteter for innbyggere i nærmiljøet og resten av Bærum.

Tiltak rettet mot ensomme barn og unge

Livsmestring er en viktig del av kvalitetsplanene til barnehage og skole i Bærum. Livsmestring er ett av tre hovedområder som Bærumsbarnehagene og Bærumsskolen har valgt som satsningsområder i sine kvalitetsplaner. Livsmestring kan defineres som «Det positive selvbildet, selvfølelsen og tilhørigheten vi får når våre kognitive, emosjonelle, sosiale og fysiske behov blir møtt». Det er utviklet egne indikatorer for arbeidet med livsmestring i [Bærumsbarnehagene](#) og [Bærumsskolen](#). Bærum har egne ordninger som sikrer barn mulighet til å gå i barnehage og delta på aktiviteter i regi av skolefritidsordningen.

Deltagelse i det sosiale liv for barn og unge, her under fritidsaktiviteter, er viktig for å oppleve tilhørighet og mestring. Bærum har fem fritidsklubber som gir barn og unge gratis fritidsaktiviteter hvor de kan møtes og drive med aktiviteter som de har interesse for. Det finnes en rekke organisasjoner innen idrett, kultur, friluftsliv og andre områder som tilbyr aktiviteter for barn og unge i Bærum.

Bærum kommune har en egen ordning med fritidsstipend som muliggjør deltagelse i ulike fritidsaktiviteter for barn og unge med dårlig råd.

I tillegg mottar en rekke frivillige lag og foreninger støtte for å skape aktiviteter for barn og unge, dette gjelder også innen idretten.

Tiltak rettet mot ensomme eldre

Ensomhet blant eldre kan være relatert til endringer i livssituasjon. Partnerdød, endret helsetilstand, endret jobbsituasjon og endret funksjonsnivå.

Kommunen har en rekke aktiviteter som har som formål å forebygge ensomhet og passivitet, skape aktivitet, øke deltagelse, sosialt fellesskap og møteplasser for eldre. Seniorsentrene og frivilligsentralene har nettopp dette som formål. Kommunen gir tilskudd til en rekke frivillige organisasjoner som skaper aktiviteter og møteplasser for seniorer.

Kommunen tilbyr også dagopphold i institusjon for hjemmeboende eldre som har behov for sosialisering. Dette er et tilbud som blir gitt ved vedtak.

Alle eldre over 80 år får tilbud om å få besøk fra sosialrådgivere som er ansatt på seniorsentrene. Formålet med forebyggende hjemmebesøk blant eldre er blant annet å kartlegge sosialt nettverk, helsetilstand og eventuelle behov for å styrke sosial deltaking og aktivitet, enten i regi av kommunen eller frivillige organisasjoner.

Bærum kommune har i en årrekke gitt tilskudd til Røde kors for at de skal kunne tilby besøksvenn for hjemmeboende eldre og eldre på institusjon. I 2020 var det 106 frivillige som gjennomførte en-til-et besøk enten i private hjem eller ved institusjon, på cafe, på tur eller et annet egnet sted. I tillegg ble det arrangert treff for grupper på institusjoner.

Tiltak rettet mot utsatte grupper

Det arrangeres en rekke aktiviteter ved ulike møteplasser i regi av kommunen som forebyggende tiltak mot ensomhet rettet mot utsatte grupper. Oppfølgingstjenesten psykisk helse og rus bidrar til å skape gode livsvilkår for mennesker med behov for psykisk helsehjelp. Psykisk helse boliger er bemannede boliger til støtte for personer med psykiske lidelser. Hjelp til sosialisering og aktivisering er noen av tilbudene som omfattes av tjenestene.

Bjørnegård aktivitetshus er et kommunalt lavterskeltilbud for voksne som har behov for et aktivitetstilbud og en møteplass. Fritid og avlastning jobber med å tilrettelegge fritidstilbud og avlastningstjenester for personer innen ulike målgrupper som er i behov for en tilrettelegging av ferie og fritidstilbud. De administrerer også støttekontakten og individuell avlastning. Prosjektet

Lyset i hverdagen som ligger under NAV tilbyr aktiviteter for økt livskvalitet for unge personer med rusutfordringer.

En rekke organisasjoner som Villa Walle, Frelsesarmeen, Fontenehuset, Stabekk fotball mottar tilskudd for å kunne legge til rette for møteplasser og aktiviteter for personer med ulike behov. Røde kors har i en årrekke mottatt støtte for å drive flyktningeguides for flyktninger bosatt i Bærum kommune. Formålet med tilbudet er sosialisering og aktivisering.

4. Samfunnsplanlegging som forebygger ensomhet

Bærumssamfunnet er under utvikling og i løpet av de neste årene skal det bli enda flere innbyggere i Bærum. Det er derfor avgjørende at vi legger til rette for å utvikle nye og eksisterende lokalsamfunn slik at de bidrar til å skape identitet og tilhørighet. Hvordan vi former våre omgivelser betyr mye for folks hverdag og hvordan vi lever våre liv. Ved å vektlegge kvalitet, nærhet, og tilgjengelighet i utformingen av stedene, legges et grunnlag for trivsel og livsutfoldelse. Gode byrom og møteplasser fremmer kontakt mellom mennesker og er viktig for det sosiale livet på stedet. Grønne områder og korridorer åpner for rekreasjon og naturopplevelser, fysisk utfoldelse og et bedre lokalklima. Gjennom å ta vare på kulturminner og kulturmiljøer styrkes stedets særpreg og identitet, og innbyggerne får en historisk forankring. Nyskapende arkitektur er viktig for å sikre gode boforhold og livsvilkår, og å møte klima- og miljøutfordringene.

Det finnes allerede veletablerte kulturarenaer som er åpne for alle som for eksempel arrangement i BAKgården, Sandvika byfest, Kulturnatt elvelangs. Disse er gratis og krever ikke noe innsats for å delta, men ønsker man det kan man melde seg som frivillig hjelper. Bibliotekene er også møteplasser som inviterer til å delta på arrangement, foredrag og lesesirkler eller bare et sted å oppholde seg sammen med andre.

Mulighetene for å bruke naturen og friområder som møteplasser og arenaer for aktivitet som øker livskvaliteten er mange i Bærum. Det er vedtatt i temaplan for fysisk aktivitet og friluftsliv at kommunen skal jobbe for å sikre innbyggernes tilgang til turdrag og turveinett innenfor 250 meter fra egen bolig. En rekke organisasjoner i Bærum mottar tilskudd for å kunne etablere møteplasser og aktiviteter som forebygger ensomhet ved å bruke naturen og arenaer for friluftsliv. Bærum har en kommunal utlånssentral og en i regi av Kirkens bymisjon på Rykkinn som låner ut utstyr slik at alle som vil skal ha muligheten til å delta i friluftaktiviteter.

Regjeringens handlingsplan sier at nasjonale og lokale myndigheter må bidra til å sikre infrastruktur som dekker innbyggernes behov for trygg transport slik at de kan delta i sosiale fellesskap. Innspill fra ulike planprosesser har vist at innbyggere kan synes det er vanskelig å reise med kollektivtransport på tvers i Bærum og at noen områder mangler god nok offentlig transport. Det er derfor viktig at dette tas med inn i videre arbeid i utvikling av Bærumssamfunnet.

5. Bærum kommunes videre arbeid med å forebygge ensomhet og øke sosialisering

Det finnes ikke oppdaterte tall på ensomhet og livskvalitet for Bærum kommune for befolkningen over 18 år. Kommunedirektøren, i samarbeid med Viken fylkeskommune, vil i løpet av 2021 gjennomføre en folkehelseundersøkelse i Bærum. Ungdata junior undersøkelsen skal gjennomføres i 5.-7. trinn og ungdatabarundersøkelsen skal gjennomføres i 8.-10. samt videregående skoler i Bærum i 2022. Resultatene fra begge undersøkelsene vil bli lagt frem i en egen sak.

Tilbudene i både kommunalregi og i regi av private og frivillige lag og foreninger i Bærum kommune er mange. For de som ønsker å engasjere seg og som klarer dette på egenhånd er det mange temaer og steder man kan gjøre dette. Med så mange aktiviteter kan det være vanskelig å få en oversikt over hvilke tilbud som finnes i kommunen. Det har derfor blitt startet et arbeid med å se på mulige digitale løsninger som kan gi innbyggere en god oversikt over hvilke aktivitetstilbud som finnes i kommunen og hvordan man kan delta. Forskning viser at dersom man blir spurt om å bli med eller allerede har noen man kjenner som deltar i aktiviteter så er det lettere å bli med. Det er derfor viktig for Bærum kommune at alle organisasjoner som mottar økonomisk støtte har aktiviteter som i størst mulig grad er åpne for alle og at man aktivt jobber med nyrekruttering av deltagere.